

# Lampenfieber und was man dagegen tun kann

**Kontrollbedürfnis und Nervosität bis hin zu Ängsten auf der Bühne sind eine natürliche und zunächst gesunde menschliche Reaktion!**

Viele Menschen haben jedoch den Glauben verinnerlicht, sie seien für die Bühne untalentierte, wenn sie dort nicht aus sich heraus „aufblühen“, ihrer Spielfreude freien Lauf lassen können und ganz natürlich Intensität und Charisma aufbauen.

Fakt ist: Menschen, die dies von Natur aus können, sind die Ausnahme!

Die Regel ist, dass Menschen den Druck, den die Bühnensituation real auf sie ausübt, wahrnehmen und nachvollziehbar menschlich darauf reagieren.

Über die grundlegende menschliche Ambivalenz, die jede Vortragssituation mit sich bringt

**Eine Bühne zu betreten, ist der Inbegriff von „sich zeigen“, von „sichtbar werden“:**

- Ich trete ins Licht.
- Alle Blicke sind auf mich gerichtet.

Deshalb haben wir es in unserer Arbeit immerwährend mit einer **vollkommen natürlichen menschlichen Ambivalenz** zu tun:

Einerseits wohnt jedem Menschen eine Sehnsucht inne, gesehen zu werden, und zwar als der, der er wirklich ist, in seiner Essenz, nicht als jemand, den er glaubt, für das Außen sein oder darstellen zu müssen.

Andererseits ist es furchtbar beschämend und schmerzhaft, sich auf diese Weise zu offenbaren und dann Ablehnung zu erfahren.

Diese Bedrohung ist real! Sie ist weder eine Einbildung noch eine zu ignorierende Befindlichkeit.



### **In jeder Vortragssituation begleitet uns diese Ambivalenz aus**

- **Ich möchte mich zeigen!** – auf der einen Seite  
und
- **Ich habe Angst vor Ablehnung!** – auf der anderen Seite

**Das wird sich niemals ganz auflösen.**

### **In einer exponierten Bühnensituation sieht sich fast jede\*r mit Abwandlungen folgender zwei Fragen konfrontiert:**

1. **„Bin ich genug?“** („Bin ich es wert, auf dieser Bühne zu stehen und mir so viel Raum zu nehmen?“ oder Variationen dessen)
2. **„Bin ich zu viel?“** („Kann ich mich so emotional, so laut, so bedürftig, so direkt, etc., diesen Menschen oder der Welt zumuten?“ oder Variationen dessen)

Eine naheliegende und nachvollziehbare, sehr menschliche Reaktion darauf ist, sich weniger zu zeigen, weniger mit eigenen Strebungen, Impulsen, Meinungen und Entscheidungen in Erscheinung zu treten, lieber zu erfüllen als eigenständig zu handeln.

Und das ist es, was wir auf vielen Bühnen sehen, und was die natürliche Bühnenpräsenz der Künstler\*innen dahinschmelzen lässt.

#### **Der Umgang mit Bühnenangst**

Wie oben erwähnt, lässt sich diese Zwickmühle nie ganz auflösen. Aber die Angst vor der Ablehnung kann nach und nach an Bedrohlichkeit verlieren, sodass die Lust am Sich-zeigen immer mehr die Oberhand gewinnen kann. Man kann das regelrecht üben.

Das Wichtigste in der Arbeit an und mit Bühnenängsten ist die Anerkennung dessen, dass die Angst eine reale Grundlage hat und nicht eingebildet ist. Das klingt zunächst paradox, weil man damit scheinbar die Angst verstärkt. Aber die Angst ist ja da! Und die Möglichkeit, Ablehnung zu erfahren und des damit verbundenen Schmerzes ist ebenso real.

Deshalb wirken Affirmationen wie „Es gibt nichts, wovor du Angst haben müsstest.“ oder „Du bist gut, glaub an dich!“ oder ähnliche Abwandlungen, oft nur mäßig. Denn sie lösen im Gegenüber das Gefühl aus „Ich bin schon wieder falsch, ich habe Angst, wo keine Angst



hingehört! Ich muss mich ändern! Ich bin ein\*e Versager\*in!“ (oder Abwandlungen davon), womit genau das eintritt, wovor er oder sie Angst hat.

Um jeglichen Druck aus dem System zu nehmen, sollte zunächst mal alles okay sein, was gerade ist. Statt zu sagen „Du musst keine Angst haben.“ (was Schüler\*innen in solchen Situationen fast immer hören als „Ich darf keine Angst haben.“), sollte man eher mit dem Gedanken arbeiten „Es ist okay, Angst zu haben!“, im Sinne von: „Ich sehe deine Angst. Es ist okay. Es wird einen guten Grund dafür geben.“

Auf dieser Grundlage arbeitet die Bühnenresonanz-Methode mit und an Bühnenängsten, die mal eine größere, mal eine kleinere Rolle im Coaching spielen, aber untergründig immer mit im Boot sind.

Und auch wenn man an dieser Stelle gar nicht tiefer mit Coaching-Interventionen einsteigt: Alleine die Verschiebung der Wahrnehmung von Ängsten, und des Umgangs mit ihnen (ob die o.g. Sätze jemals ausgesprochen werden oder nicht), schafft eine Veränderung in der Arbeitsatmosphäre, die vielen Menschen hilft, innerlich Mut zu fassen und sich mehr und mehr zu öffnen. Dies führt in aller Regel zu spürbar mehr Erfolg vor Publikum, sodass die Sorge vor Ablehnung nach und nach an Macht verliert und die Lust am lebendigen Ausdruck immer stärker überwiegt.

## Was kannst du konkret gegen Lampenfieber tun?

Am effektivsten kannst du dein Lampenfieber in einem Coaching-Setting mit einem guten Coach und im besten Fall in einer Gruppe bearbeiten. Aber wenn du gut darin bist, bewusst und sensibel mit deinen inneren Vorgängen umzugehen, kannst du dich auch schon selbst ein gutes Stück coachen. Einige Impulse dazu habe ich dir hier zusammengestellt:

### 1. Versuche dein Mindset auf der Bühne (und beim Üben) zu ändern!

Gehe zukünftig mit dem Gedanken auf die Bühne:

**„Es ist okay Angst zu haben!“**

**Ein Teil von dir ist in Sorge, beschämt zu werden. Dieser Teil braucht dein Mitgefühl und Schutz, nicht noch mehr Druck!**

Mit der Zeit wird sich deine Angst immer mehr beruhigen, wenn es dir gelingt, den Druck auf dich selbst auf der Bühne zu verringern.



## 2. Symptomlinderung über die Atmung

Mit der Angst verändert sich in aller Regel die Atmung:

Sie wird

1. schneller
2. flacher
3. einatembetont, d.h. die Einatmung wird die aktive und betonte Phase.

→ Verspürst du das nächste Mal Nervosität, dann versuche folgendes:

- 1. Versuche deinen Atemrhythmus bewusst und aktiv zu verlangsamen.**
- 2. Anstatt flach zu atmen, atme tief, nicht übertrieben, aber weit und weich.**
- 3. Versuche, die Ausatmung zu betonen, also bewusst und betont lange und langsam auszuatmen, und die kleine Pause nach der Ausatmung zu genießen.**

Vielen Menschen hilft alleine diese Atemübung schon dabei, auf der Bühne mehr Ruhe und das Gefühl von Erdung zu finden.

## 3. Nutze Momente der Scham als Momente des Wachstums

Passiert uns etwas vermeintlich Ungenügendes auf der Bühne, (wir vergessen beispielsweise den Text, o.ä.), löst das bei den meisten von uns im Körper eine heiße Welle von Scham aus. Die häufigsten Reaktionen darauf sind:

1. Schwere innere Selbstvorwürfe („Ich habe nicht genug geübt! Ich habe versagt! Ich bin nicht gut genug!“)
2. Innerliches Versteinern
3. Der Atem stockt
4. Der Blick wird hart
5. Wir ziehen uns, so gut es geht, aus dem Kontakt zurück.

Versuche, beim nächsten Mal diese innere Reaktionskette zu durchbrechen.

### Übung:

1. Denke an einen sehr peinlichen Moment auf der Bühne. Das kann ein tatsächliches Erlebnis sein oder nur die hypothetische Vorstellung deines „schlimmsten Alptraumes“. Je besser es dir gelingt, dich gedanklich in die Situation hineinzusetzen, desto besser funktioniert die Übung.



2. Beobachte, was dies in deinem Körper auslöst. Im besten Fall verspürst du tatsächlich (noch einmal) in Ansätzen die heiße Welle von Scham.
3. Versuche nun, deine innere Reaktionskette bewusst ins Gegenteil zu verkehren:
  1. Reagiere nicht mit Selbstvorwürfen, sondern mit Milde und Mitgefühl mit deinem armen, gehetzten, unter Druck stehenden Innern: „Es ist okay, dass mir das passiert ist!“
  2. Versuche nicht, innerlich zu versteinern, sondern versuche, weich und berührbar zu bleiben, beiße nicht die Zähne aufeinander, werde nicht fest im Nacken und in der Körpermitte etc.
  3. Lasse den Atem weit, weich und leicht hörbar weiterfließen.
  4. Bleibe weich im Blick.
  5. Suche eher den (Blick-)Kontakt mit anderen Menschen, auch wenn alles in dir nach dem Gegenteil verlangt (oder stelle dir dieses vor, wenn du gerade alleine bist, während du die Übung machst).
4. Im besten Fall verstärkt all das zunächst das unangenehme Gefühl der Scham. Lass es in dir toben und atme. Mit jedem bewussten weichen Atemzug werden sich die Scham und die Situation ein bisschen weniger bedrohlich anfühlen, bis die Scham schließlich nach und nach abklingt.

Im besten Fall schaffst du es beim nächsten mal, wenn dir etwas vermeintlich Peinliches auf der Bühne passiert (und das wird passieren, soviel ist sicher), genauso mit dir und der Situation umzugehen. Empfindest du Scham, bleibe weich und atme weiter, und lobe dich innerlich, dass du gerade den Mut zum inneren Wachstum findest.

**Der einzige Weg, wirkliche Freiheit auf der Bühne zu erlangen, liegt darin, die Angst vor Fehlern zu verlieren.**

**Der einzige Weg, die Angst vor Fehlern auf der Bühne zu verlieren, besteht darin, Fehler auf der Bühne zu machen.**

Und nun wünsche ich dir viel Erfolg bei allem, was du auf der Bühne tust!

RATTLE THE STAGE!

Felix

