

Sex und andere Lampenfieberstrategien (Teil 1)

Lampenfieber ist eine leidige Angelegenheit. Jeder hat es, nur wenige wissen, was sie dagegen tun können. In diesem und in meinem nächsten Newsletter gibt es Tipps dazu.

Sex in der Nacht vor dem Auftritt könnte eine Lösung sein. Denn Lampenfieber vor einem öffentlichen Auftritt oder einer Prüfung wird durch Sex in der Nacht davor erheblich reduziert. Das berichtet der Psychologe Stuart Brody in der Jänner 2006 Ausgabe des Wissenschaftsmagazins New Scientist. Sex hilft allerdings nichts, wenn Sie allen Grund für heftiges Lampenfieber haben.

Was ist Lampenfieber?

Lampenfieber ist eine besondere Form von Stress. Und Stress haben Sie immer, wenn Sie glauben, keine Kontrolle über Ihre Situation zu haben – ganz gleich ob es Kontrolle über Ihre Zeit (zu viel Arbeit zu wenig Zeit), über Ihre Entscheidungshoheit (der Vorgesetzte entscheidet über ihren Kopf hinweg) oder aber über Ihren Redeauftritt ist.

Wenn Sie als Rednerin oder Redner vor Ihrem Publikum stehen, sind Sie in einer ähnlichen Situation wie Ihre Vorfahren Fred oder Vilma Feuerstein, wenn sie von einem unbekanntem Stamm überrascht wurden und plötzlich alleine und unbewaffnet vor einem Haufen unbekannter grimmig dreinsehender Menschen standen. Ihre Reaktion war wohl blitzschnell zu überlegen: „Wie kann ich flüchten?“

Gleichzeitig bereitete sich ihr Körper für die Flucht vor. Die Hormone Noradrenalin und Adrenalin wurden ausgeschüttet und bewirkten, dass eine Entscheidung getroffen wurde und alle Organe fluchtbereit wurden. Blut wird vom Kopf abgezogen (sic!) und in die Muskeln gepumpt. Die Lungen füllen sich mit Sauerstoff, usw. usw. Alle diese Reaktionen sind lebensrettend im Steinzeit-Urwald, aber äußerst hinderlich für die Auftrittssituation heute.

In Rednerinnen und Referenten steckt noch die Biologie der Feuersteins und ihr Stammhirn ortet im Publikum immer noch einen Haufen feindseliger Gestalten, über die sie keine Kontrolle haben. Die Lampenfiebersymptome fangen noch dazu nicht erst auf der Bühne an, sondern schon Tage davor. In der Nacht vor dem Auftritt malen sie sich schon alle Schrecknisse aus, die schief gehen könnten. Sie stellen sich schon bildlich vor, welche wichtigen Personen im Publikum sitzen und welcher Kritiker ihnen ganz bestimmt eine unangenehme Frage stellen wird. Sie denken darüber nach, wie ihnen die Rede-Situation entgleiten wird. Die Gedanken daran, was alles nicht klappen könnte, verstärkt die Lampenfieber-Symptome noch mehr. Sie geraten in einen sich selbst aufschaukelnden Zirkel, der sich bis zur Panik steigern kann.

Was können Sie dagegen tun?

Sehr viel. Denken Sie daran, wie lange ein Schauspieler seinen Text übt, um ihn richtig und ohne Hänger wiedergeben zu können. Er würde nie davon ausgehen, dass er den Text ungefähr wiedergeben kann und ihm die richtige Interpretation der Rolle schon spontan einfallen würde! Da wird wochenlang geprobt. Und er muß zum Unterschied von Rednern den Text nicht einmal selber schreiben!!

Die Nummer eins Regel gegen übermäßiges Lampenfieber bedeutet daher: **VORBEREITUNG!** Die Zuhörerinteressen kennen! Generalprobe! Anfang und Schluß wortwörtlich auswendig können! Praktisch alles, was Sie vorher schon tun können, um einen glänzenden Vortrag zu halten.

Und dann, aber nur dann, denn dann haben Sie es sich verdient, greifen Sie auf den Tipp vom Anfang zurück. Machen Sie sich eine schöne Nacht!

Ihre
Dr. Fleur Wöss