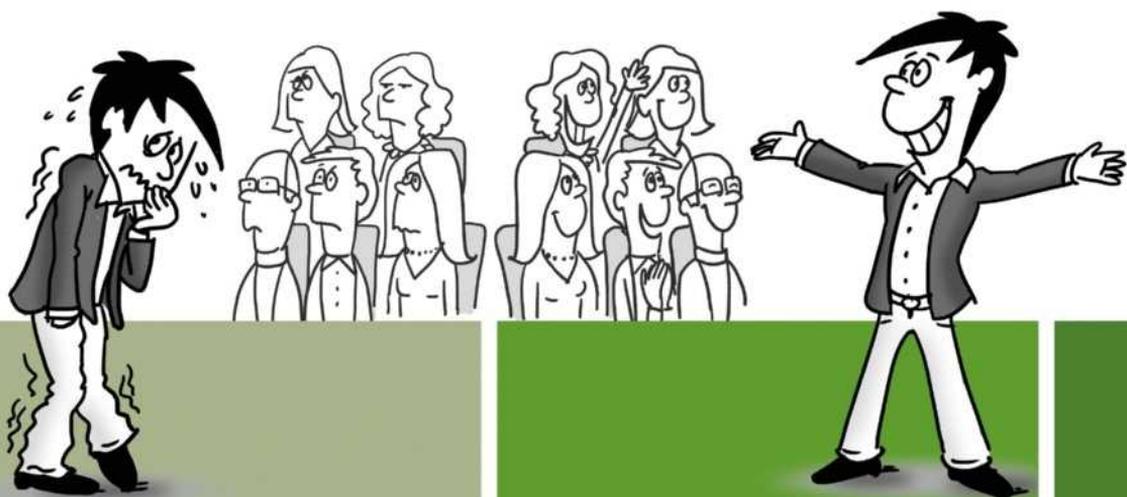


Cersten Jacob

Von Prüfungsangst zu
Prüfungsmut,

von Lampenfieber zu
Auftrittslust



Online:
Entspannungsübungen
Arbeitsblätter



 **Schattauer**

Cersten Jacob

**Von Prüfungsangst
zu Prüfungsmut,
von Lampenfieber
zu Auftrittslust**

This page intentionally left blank

Cersten Jacob

Von Prüfungsangst zu Prüfungsmut, von Lampenfieber zu Auftrittslust

Mit 4 Abbildungen und 10 Tabellen

Zusätzlich zum Download
Übungsblätter und Audio-Dateien unter
www.schattauer.de/3094.html
Bitte geben Sie den Zugangscode 3094-p2Q9h1 ein.

 **Schattauer**

Cersten Jacob

Wilhelm-Riedel-Straße 9
03042 Cottbus
www.daedalus-institut.de

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Besonderer Hinweis:

Die Medizin unterliegt einem fortwährenden Entwicklungsprozess, sodass alle Angaben, insbesondere zu diagnostischen und therapeutischen Verfahren, immer nur dem Wissensstand zum Zeitpunkt der Drucklegung des Buches entsprechen können. Hinsichtlich der angegebenen Empfehlungen zur Therapie und der Auswahl sowie Dosierung von Medikamenten wurde die größtmögliche Sorgfalt beachtet. Gleichwohl werden die Benutzer aufgefordert, die Beipackzettel und Fachinformationen der Hersteller zur Kontrolle heranzuziehen und im Zweifelsfall einen Spezialisten zu konsultieren. Fragliche Unstimmigkeiten sollten bitte im allgemeinen Interesse dem Verlag mitgeteilt werden. Der Benutzer selbst bleibt verantwortlich für jede diagnostische oder therapeutische Applikation, Medikation und Dosierung.

In diesem Buch sind eingetragene Warenzeichen (geschützte Warennamen) nicht besonders kenntlich gemacht. Es kann also aus dem Fehlen eines entsprechenden Hinweises nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt.

Das Werk mit allen seinen Teilen ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der Bestimmungen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne schriftliche Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert werden.

© 2015 by Schattauer GmbH, Hölderlinstraße 3, 70174 Stuttgart, Germany

E-Mail: info@schattauer.de

Internet: www.schattauer.de

Printed in Germany

Projektleitung: Nadja Urbani

Lektorat: Elke Renz, Stutensee-Spöck

Umschlagabbildung und -gestaltung: Gitasree Dutta, Reform Design Grafik GmbH, Stuttgart

Satz: am-productions GmbH, Wiesloch

Druck und Einband: Himmer AG, Augsburg

Cartoons und Illustrationen: Ronald Markworth, Berlin: www.roncartoons.de

Auch als eBook erhältlich:

ISBN 978-3-7945-6906-9

ISBN 978-3-7945-3094-6



Ich widme dieses Buch Horst und Brigitte.

Mein Dank geht an:

Anna, Annett, Annette, Anita, Christian, Constance, Dieter, Dirk, Donald, Doris, Ellen, Frank, Helmut, Jana, Johanna, Jörg, Karl, Kerstin, Klaus, Lieschen, Malte, Manfred, Manuela, Margitta, Marion, Olaf, Paul, Peter, Ramona, Rita, Rosemarie, Sarah, Silvia, Susanne, Tina, Ute, Werner, Willi, Wolfgang ...

Vielen Dank an alle meine Lehrer, besonders:

Achim H., Anton R., Bernd I., Bertolt B., Carl-Hermann R., Cora B.-S., Dr. R., Eva L., Frau M., Fräulein N., Harald W., Harry S., Helga W., Herr L., Herr S., Herr Sch., Horst H., Dr. Ingrid J., Jens H., Jürgen W., Karl Mi., Karl Ma., Klaus M., Prof. Dr. Dr. Manfred S., Martina S.-T., Prof. Ottofritz G., Prof. Dr. Otto D., Ralf S., Reiner A., Thieß S., Volkmar O.
...

und Dank an alle mir wichtigen Menschen, deren Namen mir dieser Tage nicht eingefallen sind, die langfristig zur Entstehung dieses Buches beigetragen haben.

This page intentionally left blank

Prolog

Sind Sie auch so einer, der die Vorbereitung einer Präsentation oder das Lernen für eine Prüfung lange vor sich herschiebt? Und dann mit dem Druck des Termins auf den letzten Drücker ganze Tage lang bis in die Nächte hinein lernt oder Powerpoint-Präsentationen oder was auch immer vorbereitet?

Eine der besten Voraussetzungen, um sich gehörigen Druck und Angst aufzubauen. Sie lernen nur in das Kurzzeitgedächtnis und können sich natürlich nicht sicher sein, wenn die Aufregung in der Präsentationssituation dazu kommt, dass Sie es auch wirklich sicher hinbekommen. Sie bringen sich durch dieses kurzfristige intensive Vorbereiten in eine Trance, ausgelöst durch Hormone wie Dopamin und Adrenalin, in der Sie hoffen, im entscheidenden Augenblick fit zu sein. Und das gelingt nicht immer und nicht jedem. Das viele Dopamin und Adrenalin bewirkt noch nebenbei, dass Sie nicht schlafen können oder Alpträume haben.

Es mag auch viele Male am Ende gut gehen und dann fühlen sich diejenigen, die so arbeiten, bestätigt darin, dass das eine gute Möglichkeit der Arbeitsweise ist. Sie schwören dann darauf und geben diese Art noch als eine ihrer Stärken an. Sie sagen dann, sie bräuchten den Druck, sonst würde ihnen nichts einfallen oder sie könnten sonst nicht vernünftig lernen.

Aber wehe, es geht einmal schief. Und Sie haben einen nicht so guten Tag erwischt zur Präsentation oder Prüfung. Sie sind mit dem linken Bein aufgestanden und der Kaffee ist Ihnen schon beim Frühstück auf Hose, Hemd oder Bluse geschwappt, der Bus ist Ihnen weggefahren oder Ihr Auto stand heute so bescheuert zugeparkt, dass Sie Mühe hatten auszuparken. Das Müllauto stand ausgerechnet heute so lange quer in der Straße, dass Sie eine gefühlte Ewigkeit nicht losfahren konnten und Mutti musste genau heute früh noch anrufen und Ihnen wünschen: „Viel Glück und hoffentlich passiert dir nicht wieder dasselbe wie in der 10. Klasse, als du in dem Gedichtvortrag den Faden verloren hast und nicht mehr weiterwusstest!“ ...

Dann stehen die Chancen gut, dass Sie in der entscheidenden Situation nicht so fit sind. Und, obwohl Sie gestern Abend noch ganz genau im Kopf hatten, was Sie sagen wollten und sollten – jetzt ist der Adrenalin-Spiegel so hoch gestiegen, dass Sie einen Blackout haben. Verka..., so 'ne Sch...!

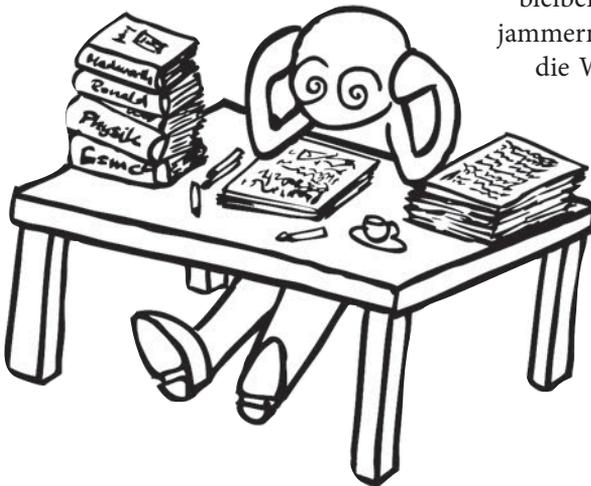
Wenn dann das nächste Mal so eine Präsentations- oder Prüfungssituation kommt, zweifeln Sie schon bei der Vorbereitung an sich selber, müssen immer wieder daran denken, was beim letzten Mal alles schief gelaufen ist und erinnern sich auch zunehmend an Situationen wie die mit dem Gedicht in der

10. Klasse – und jetzt fallen Ihnen auch noch weitere ein und Sie fangen an, eine Angst vor der Angst zu entwickeln. Und schieben die Vorbereitung noch länger auf den allerallerletzten Drücker auf und versetzen sich mental bereits in die Verlierer-Rolle. Müssen sich schon Tage vorher übergeben, haben Durchfall, können nicht mehr richtig essen, schlafen schlecht und am eigentlichen Tag sind Sie völlig erschöpft und durch den Wind und ... wieder nichts geworden. Oder aber: knapp geschafft, aber Sie sagen sich: „Das möchte ich nie wieder haben.“ Sie beginnen, sich vor allen ähnlichen auf Sie zukommenden Situationen zu schützen.

Sie könnten Karriere machen im Beruf, aber dazu müssten Sie noch eine Weiterbildung besuchen mit einer Prüfung am Ende. Nee, kommt nicht in Frage. Oder, Sie kommen auf Grund Ihrer fachlichen Qualifikation immer weiter und eines Tages bei dem Projekt, in welchem Ihr Herzblut steckt, sollen ausgerechnet Sie den Business-Plan vorstellen und die Geldgeber überzeugen.

Alle sagen: „Wer, wenn nicht du?!“ Und

Sie müssen irgendwelche Ausreden erfinden, dass *Sie* das *nicht* machen können. Am Ende erntet der, der es letztlich macht, und auf Grund dessen Präsentation die Geldgeber die ersehnten Penunsen freigeben, den Ruhm und wird befördert. Und Sie bleiben für Jahre in der dritten Reihe und jammern allen anderen vor, wie ungerecht die Welt ist und wie schlecht Ihr böser Chef oder, oder, oder...



* Namen, die mit einem Sternchen gekennzeichnet sind, wurden geändert. Ebenso wie die Details der beschriebenen Fälle, obwohl diese grundsätzlich auf realen Begebenheiten beruhen.

Inhalt

1	Was ist eigentlich Lampenfieber?	1
1.1	Nützliches Lampenfieber?	3
1.2	Behinderndes Lampenfieber, Auftritts-, Podiums- oder Prüfungsangst	5
1.2.1	Die Symptome	5
1.2.2	Die zugrundeliegenden Ängste	7
1.2.3	Situationen, die bei Ihnen Lampenfieber und Prüfungsangst auslösen	13
2	Was tun gegen hinderndes Lampenfieber und Prüfungsangst?	15
2.1	Woran kann man womit arbeiten?	18
2.2	Vorbereitung der Arbeit an den Symptomen	21
2.2.1	Arbeitsblatt 1: Jetzt-Zustand und Zukunftswunsch	21
2.2.2	Arbeitsblatt 2: Wahrnehmungen vor oder während dem Ereignis	22
2.2.3	Arbeitsblatt 3: Ihre Reaktion auf Fragen	24
3	Die Entwicklung Ihres Auftretens	26
3.1	Körpersprache und Sprache verändern	26
3.2	Souveräne Körpersprache	29
3.3	Die richtige Kleidung	30
3.4	Hochstatus und Tiefstatus	31
3.4.1	Status als Präsentator	32
3.4.2	Status in einer Prüfung	32
4	Training von Hochstatus	35

5	Die Stimme	41
5.1	Stimmtraining lohnt sich	41
5.2	Stimmübungen für Atmung und Entspannung.....	42
5.2.1	Im Liegen tief in den Bauch atmen	43
5.2.2	Das Buch oder Kissen auf dem Bauch	43
5.2.3	Der Strohhalm	43
5.2.4	3-12-6-Übung nach Tony Robbins	43
5.2.5	Sarnoff-Übung nach Yul Brynner	44
5.3	Lob der tieferen Stimme	44
5.4	Zwei Übungen für die richtige Stimmlage	46
5.4.1	Kauübung mit Summen	46
5.4.2	Litanei	47
5.5	Die Bandbreite der Stimme	47
5.5.1	Aaaah – Der Stoßseufzer	48
5.5.2	Stimme variieren	48
5.5.3	Stimmkreis oder Klangglocke	48
5.6	Deutliches Sprechen	49
5.6.1	Zeitung lesen 2×2×2×2	49
5.6.2	Zungenkreisen zur Kräftigung	50
5.6.3	Lippenlockerung oder Lippenflattern	50
5.6.4	Demosthenes	50
5.6.5	Die Korkenübung	51
5.6.6	„Diese Sprechübung macht sehr viel Spaß“	51
5.6.7	Zungenbrecher	52
5.7	Psychologische Stimm- und Sprechbarrieren	52
6	Mentale Vorbereitung 1	56
6.1	Kontrollieren der eigenen Gedanken	56
6.2	Sich selbst akzeptieren	59
6.3	Sicherheitsaufbau durch gute Beziehungen zu Publikum und Prüfern	64
6.4	Moment of Excellence	67
6.4.1	Ankersetzen mithilfe eines „Moment of Excellence“	68
6.4.2	Kurzanleitung für einen „Moment of Excellence“	69
6.5	Verzicht auf Negationen: nicht, keine, un-, ent-, -los	71

7	Entspannungstechniken	74
7.1	Wozu Entspannungstechniken?	74
7.2	Die verschiedenen Entspannungsverfahren	75
7.3	Dehnen und Strecken und Lösen	76
7.4	Setting für weitere Entspannungstechniken	77
7.4.1	Zur Haltung	77
7.4.2	Im Liegen	77
7.4.3	Im Sitzen 1 – Im Sessel	78
7.4.4	Im Sitzen 2 – Kutscherhaltung	78
7.4.5	Störungen	78
7.5	Autogenes Training	79
7.6	Progressive Muskelentspannung nach Edmund Jacobson (PME)	81
7.6.1	Die Langform der PME in 14 Schritten	81
7.6.2	Die Kurzform der PME mit sieben Muskelgruppen	82
7.7	Unsere Sinneswahrnehmung, Basis der Konzentrativen Entspannung (KE)	83
7.8	Anleitung zur Konzentrativen Entspannung	83
7.9	5-4-3-2-1-Methode	85
7.10	Entspannung wie im Kino	87
8	Vorbereitung und optimale Darstellung von Inhalten ..	88
8.1	Langfristige inhaltliche Vorbereitung	88
8.2	Mindmapping	90
8.3	Powerpoint und andere visuelle Medien	92
8.4	Visuelle Medien und Ihr Kontakt zum Publikum	94
8.5	Umgang mit dem Flipchart	95
8.6	Notizen	96

9	Strukturen von Vorträgen bei Präsentationen und in Prüfungen	98
9.1	Die wissenschaftliche Vortragsgliederung	99
9.2	Die Standpunktformel.....	100
9.3	Die Problemlösungsformel.....	101
9.4	Die Stegreifrede mit der VGZ-Formel (Vergangenheit, Gegenwart, Zukunft)	101
9.5	Eine gute Einleitung ist entscheidend	102
9.6	Ein guter Schluss wirkt lange nach	105
10	Die Art des Vortrages	107
10.1	Ablesen	107
10.2	Der freie Vortrag	108
10.3	Die Handhaltung	110
10.4	Haltung am Rednerpult.....	110
11	Ein paar Grundlagen der Gesprächsführung	111
11.1	Aktives Zuhören 1 – Grundform.....	111
11.2	Aktives Zuhören 2 – Emotionales Verständnis.....	112
11.3	Kontrollierter Dialog oder Spiegelfragen	113
12	Störungen während des Vortrages	115
12.1	Gegenfragen.....	115
12.2	Das verdrehte Zitat oder Sprichwort	117
12.3	Aber oder Und	117

13	Blackout & Co: Pannen während des Vortrages	119
14	Lernen für den Vortrag und die Prüfung	125
15	Mentale Vorbereitung 2	128
15.1	Die komplette Präsentation als Erfolg vorstellen	128
15.2	Affirmationen, Vorsatzformeln und Autosuggestionen	129
15.2.1	Prinzipien der Arbeit mit Affirmationen	129
15.2.2	Beispiel-Formulierungen für Affirmationen in verschiedenen Kontexten	132
15.3	Perfekt oder optimal	133
15.3.1	Perfekt	133
15.3.2	Optimal	134
15.4	Moment of Excellence in Kombination mit „Copy and Paste“ ..	135
15.5	Sich seine Stärken klarmachen	136
15.6	Glaubenssätze	138
15.6.1	Glaubenssatz-Arbeit zum Selbstmachen	143
15.6.2	Auflösen durch Affirmationen	145
15.7	Welcher Sinnessyp sind Sie? – Test	146
15.8	Submodalitäten-Arbeit	148
15.9	Glaubenssätze und Submodalitäten	149
15.10	Die Neuro-Logischen Ebenen nach Robert Dilts	151
15.11	Innerer Dialog	153
15.12	Magic Words – eine Zaubertechnik	154
15.13	Spirituelle Vorbereitung	156
15.14	Das „Innere Team“ nach Friedemann Schulz von Thun	157
15.15	Six-Step-Reframing	160
15.16	NLP (Neurolinguistisches Programmieren) als Sammlung verschiedener Techniken	162
15.17	Time Line, Change History und eine Mini-Aufstellung	165

15.18	Wingwave-Coaching	169
15.18.1	Zur Funktionsweise von EMDR	169
15.18.2	Muskeltest, Myostatik-Test, O-Ring-Test	172
15.18.3	Das Winken	174
15.18.4	Ablauf einer einfachen Wingwave-Sitzung zum Thema Lampenfieber oder Prüfungsangst.	175
15.18.5	Invivo-Coaching	176
15.18.6	Augenbewegungen selbst stimulieren	177
15.18.7	Kinästhetische Interventionen.	177
15.18.8	Auditive Interventionen.	178
15.18.9	Erwünschte Inhalte „eingucken“ oder „einklopfen“	179
15.19	EFT, EP und MET	180
15.19.1	Funktionsweise von Meridiantechiken für die Psyche	180
15.19.2	Stärkung des Selbstwertgefühls.	182
15.19.3	Blockade-Auflösung durch Musterunterbrechung.	183
15.19.4	Behandlungspunkte	183
15.19.5	Psychologische Umkehr neutralisieren	187
15.20	Mantras	192
15.21	Talisman	195
15.22	Übungen aus der Kinesiologie für besseres Lernen	197
15.23	Rollentraining Dissoziieren und Assoziieren	199
15.24	Coaching oder Selbstanwendung?	200
16	Phasen der Präsentation	203
16.1	Der Einstieg und Beginn	203
16.2	Mitten im Vortrag	205
16.3	Der Schluss	206
17	Proben Sie ...!	208
17.1	Prüfung von Sprache, Ablauf und Optik	208
17.2	Feedbackregeln	210
17.3	Sicherheit mit der Technik	211

18	Richtige Ernährung für Präsentationen und Prüfungen	215
18.1	Übersicht über die Ernährung für die langfristige Vorbereitung	217
18.2	Kurz vor der Präsentation	218
19	Gut schlafen können	220
19.1	Entspannungstechniken	220
19.2	Schlaftabletten	221
19.3	Alkohol.....	221
19.4	Kiste bauen.....	222
20	Drogen versus Lampenfieber und Prüfungsangst	224
20.1	Zur Wirkung verschiedener „Stimulanzien“	225
20.1.1	Alkohol	225
20.1.2	Cannabis, Haschisch oder Marihuana	227
20.1.3	Amphetamine	227
20.1.4	Ritalin (Methylphenidat)	227
20.1.5	Vigil (Modafinil)	228
20.1.6	Antidementiva	228
20.1.7	Vermeidung von Glutamat	228
20.1.8	Antidepressiva	229
20.1.9	Betablocker (Beta-Rezeptorenblocker)	229
20.1.10	Der Betablocker Propranolol	229
20.2	Körpereigene Drogen durch Lachen, Sport, Singen und Sex	230
20.2.1	Wie funktioniert Lachyoga?	232
20.2.2	Singen.....	233
20.2.3	Ausdauersport.....	234
20.2.4	Sex	235

21	Checklisten	236
21.1	Checkliste mittelfristige Vorbereitung	237
21.2	Checkliste kurzfristige Vorbereitung	238
21.2.1	Rituale	239
21.2.2	Small Talk	240
21.2.3	Bitte beachten vor Prüfungen	241
21.3	Checkliste während des Vortrags der Prüfung	242
22	Ihr Plan: Von Prüfungsangst zu Prüfungsmut, von Lampenfieber zu Auftrittslust	243
23	Literatur	244

1 Was ist eigentlich Lampenfieber?

Was ist Lampenfieber? Gute Frage. Vielleicht kennen Sie Synonyme für Lampenfieber wie: Auftrittsangst, Podiumsangst und Präsentationsangst und andere.

Und Prüfungsangst – was ist *das* eigentlich? Prüfungsangst, könnte man ganz einfach sagen, ist die Angst, die lange vor oder während einer Prüfung auftritt, die Prüfung nicht zu bestehen oder deutlich unter seinen Fähigkeiten abzuschneiden. Der Prüfling befürchtet, nicht alle Ressourcen zur Verfügung zu haben, nicht das schreiben oder sagen zu können, was er eigentlich ganz genau weiß. Oder nach Dingen gefragt zu werden, die er prinzipiell weiß, aber genau jetzt gerade kommt ihm keine Inspiration. Oder nach etwas gefragt zu werden, wovon er plötzlich (und irrtümlicherweise) denkt, es noch nie gehört zu haben. Oder doch? Da war doch mal was ...

Und dieses ominöse Lampenfieber? Kann man das auch vor einer *Prüfung* haben?

Und wie erklärt man das überhaupt? Die Interpretationen sind sehr, sehr unterschiedlich, wenn ich prominenten oder weniger prominenten Kandidaten so zuhöre.

Exkurs

Zur Wortherkunft von „Lampenfieber“

Der Begriff Lampenfieber ist in dieser Form im Theateralltag entstanden und daran angelehnt. Früher hatten Theaterräume noch keine Klimaanlage und die alten Scheinwerfer entwickelten, wenn man auf der Bühne in deren Kegel stand, sehr große Hitze. Sie waren zeitweise mit echtem Kohlebogenfeuer ausgestattet und Spiegeln, die das Licht bündelten. Sie bildeten sozusagen einen Brennpunkt.

Im ganz alten Theater kam noch hinzu, dass am Bühnenrand, also der Rampe, unten eine Leiste mit zusätzlichen Lampen angebracht war, damit keine Schatten, z. B. unter dem Kinn, entstanden. Daher auch der Begriff „Rampenlicht“.

Ich spielte als Schauspielstudent in einer Inszenierung von Schillers „Die Räuber“ mit, im Goethe-Theater in Bad Lauchstedt. Dort ist die denkmalgeschützte Bühnentechnik auch heute noch erhalten und zu bestaunen, dabei auch die Lampen an der Rampe.

Ältere Schauspielerinnen brachten für den Fall, dass dieses „Rampenlicht“ nicht schon eingebaut war, eine Lichtleiste mit. Diese wurde extra vorn an die Rampe gelegt, damit man nicht die Hals- und Gesichtsfalten sah, die mit der Schminke nicht zu kaschieren waren. Solche Tricks benutzt man heute noch immer professionell bei Film und Fernsehen.

Die schon als Kind europaweit berühmte Multi-Künstlerin Catharina Valente wird gern zitiert mit: „Lampenfieber ist einfach Teil des künstlerischen Erlebnisses. Man sollte es sich nicht abgewöhnen.“ Wohingegen der Sänger Klaus Hofmann über seinen Freund Reinhard Mey bemerkte: „... der hat ja solche Angst vor dem Moment des Hinausgehens, der kotzt ja fast“ (Mey 2005, S. 256). Und Reinhard Mey selbst in seiner Autobiografie:

*„Aber diesen ersten Abend vor Menschen kannst du nicht simulieren, das ist der Sprung ins kalte Wasser. Dieser Moment ängstigt mich so sehr, vor dem hab ich so viel Angst, der beeindruckt mich so sehr, dass es wirklich schon zwei Monate vor einer Tournee anfängt und sich steigert bis zu dem Tag, an dem es losgeht, bis zum Wahnsinn ...
Ich hab immer Lampenfieber, aber diese panikartigen Zustände, die so schlimm werden, dass sich die Gedärme umdrehen und mir übel wird, das hab ich nur beim ersten Mal ... Ich brauche jetzt nur daran zu denken, dann brummt es wieder.“*
(Mey 2005, S. 207)

Ganz anders reagierte Peter Kraus in einem Interview für den Radiosender Bayern 3, als er gefragt wurde: „Sie haben heute immer noch Lampenfieber?“
„Wenn ich jetzt die Routinenummer abziehen würde, dann hätt ich auch kein Lampenfieber. Wenn ich kein Lampenfieber hab, besteht die Gefahr, dass ich in Routine rutsche. Also, ich erzeuge mir eigentlich ein geringes, keine wirkliche Art Lampenfieber, aber eine Spannung, eine leicht nervöse Spannung: Wird das funktionieren?“

(Peter Kraus in einem Interview in BR3 am 11.10.2009)

Und wiederum ein Gegenbeispiel von dem Schauspieler Sven Martinek, der sicherlich aus diesem gleich genannten Grund nur noch in Fernsehen oder Film seinen Beruf ausübt (z. B. in den Serien „Tierärztin Dr. Mertens“, „SOKO Rhein-Main“ oder „Die Landärztin“):

Martinek: „Im Theater bin ich gestorben. Da ging nichts mehr.“

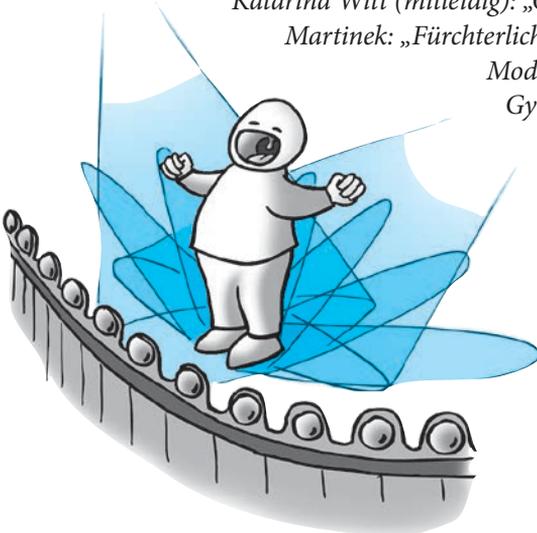
Katarina Witt (mitleidig): „Oh nee ...“

Martinek: „Fürchterlich, das war ganz schlimm.“

Moderatorin: „Und was haben Sie gemacht, Gymnastik auch?“

Martinek: „Nö, ich hab einfach nur Angst gehabt. Ich konnte nix mehr machen. Ich war machtlos. Auf der Bühne hatte ich nur Angst vor dem schwarzen Loch.“

(Sven Martinek im MDR-Riverboat,
25.09.2009)



1.1 Nützliches Lampenfieber?

Und den Vogel schießt schließlich Thomas Gottschalk ab, einer der erfolgreichsten deutschen Showmaster. Ich habe ihn mehrmals in Talkrunden in den 1990ern sagen hören, mit Lampenfieber könne er gar nicht arbeiten. Und sein Umfeld bestätigt, dass er in der Show „Wetten dass?“ im Prinzip genauso gewesen sei wie als Privatperson.

Die Autorin und Musikerin Irmtraud Tarr Krüger formuliert: „Es ist die Angst, sich bloßzustellen, das Gesicht zu verlieren, so dass auf peinliche Art ans Licht kommt, was und wer wir sind“ (Tarr Krüger 1993).

Es besteht also offensichtlich große Uneinigkeit darüber, was eigentlich dieses merkwürdige Lampenfieber ist und welche Wirkung es hat.

Zitiert nach der Brockhaus-Enzyklopädie (1989) ist Lampenfieber ein „innerer Erregungszustand vor öffentlichem Auftreten“ eine „Form der Erwartungsangst.“

Meyers Lexikonredaktion (1987) definiert es als „Zustand von Erregung und Angst, durch den das Leistungsvermögen einer Person gemindert wird und der eintritt, bevor oder wenn sich die Person allein bzw. nicht anonym vor einem Publikum schauspielerisch, verbal, vokal oder instrumental darstellen, eine bewertbare oder zu bewertende Leistung erbringen will oder soll, wodurch die Selbstwertthematik dieser Person stark angeregt werden kann.“

Während manche Autoren zwischen den Begriffen Lampenfieber und Prüfungsangst unterscheiden, sehe ich sie in einem Zusammenhang: Lampenfieber lässt sich in nützliches und behinderndes Lampenfieber aufgliedern. Prüfungsangst ist dabei ein Teil des behindernden Lampenfiebers.

Zusammenfassung

Der Begriff „Lampenfieber“ wird unterschiedlich interpretiert. Für den Einen ist es eine notwendige „Erhöhung der Betriebstemperatur“, um fit zu sein für die Leistung, für den Anderen ein Zustand krankhafter Aufregung und damit ein Hindernis, seine Leistung zu erbringen.

1.1 Nützliches Lampenfieber?

Viele Künstler sagen, sie brauchen Lampenfieber. Was sie mit Lampenfieber meinen, ist eine „Erhöhung der Betriebstemperatur“, die ausgelöst wird durch verschiedene Hormone. Das bekannteste Stresshormon ist bekanntlich Adrenalin. Und so beschreiben viele Performer, dass sie diesen „Adrenalin-Kick“ brauchen. In der Zwischenzeit sind auch weitere wichtige Leit-Hormone allge-

mein bekannt, die unter anderem zu einer gesteigerten Konzentrationsfähigkeit führen, zum Beispiel Dopamin. Diese bewirken eine erhöhte Aufmerksamkeit, Schnelligkeit in den Gedanken und Reaktionsfähigkeit. Auch tragen sie zu der nötigen Spannung im Körper bei, die die Aufmerksamkeit des Publikums für den Präsentator steigen lässt. Die Körpertemperatur und der Herzschlag erhöhen sich. Viele, die diese „Erhöhung der Betriebstemperatur“ mögen, beschreiben es auch als eine Art Rausch. Und das ist es letztlich auch, ausgelöst durch körpereigene berauschende Substanzen. Kommt dann noch Erfolg dazu, dass der Präsentierende also spürt, dass er bei Zuhörern oder Zuschauern gut ankommt, werden noch weitere berauschende Hormone ausgeschüttet wie z. B. Serotonin, das uns dann zusätzlich sicher fühlen lässt, und Endorphine, die einen „Freudenrausch“ auslösen. Der *Nucleus Acumbens* im „Belohnungssystem“ unseres Gehirns schüttet eine weitere Droge aus, die das Gefühl der Belohnung und damit den Abhängigkeitsfaktor auslöst. Dies führt manchmal zu einer regelrechten Sucht nach den sprichwörtlichen „Brettern, die die Welt bedeuten“. Menschen, die diese Art von Lampenfieber haben, lieben es, ihr Leben lang auf der Bühne zu stehen. Selbst wenn sie aus verschiedenen Gründen eine Zeit der Bühnenabstinenz pflegen, müssen sie immer wieder auf diese zurückkehren. So erklärt sich auch, dass manche Künstler mehrere Abschiedstourneen absolvieren und dann doch noch ein weiteres Comeback planen. Sie brauchen einfach diesen Kick vorher und den berauschenden Erfolg am Ende. Altmeister Bob Dylan beispielsweise hört gar nicht auf mit seiner Tournee. Er spricht sogar von einer „Never Ending Tour“, auf der er sei. Und er mache nur Platten, um diese dann live auf der Bühne zu präsentieren und damit Werbung für seine Live-Gigs zu haben.

Zusammenfassung

Nützliches Lampenfieber

- macht wach,
- putscht auf,
- schafft die nötige Spannung in Körper und Geist,
- setzt Energie frei,
- macht im Kopf fitter,
- beschleunigt somit die Denkfähigkeit und
- stärkt uns für den Auftritt.

Dieses Phänomen braucht uns also nicht weiter zu beschäftigen. Wir können es einfach an Anderen genießen, wenn wir wollen. Zugleich ist diese Art von Lampenfieber möglicherweise die von Ihnen angestrebte!

Wer dieses Buch liest, möchte jedoch mit Sicherheit über die *behindernde* Art des Lampenfiebers etwas wissen.

1.2 Behinderndes Lampenfieber, Auftritts-, Podiums- oder Prüfungsangst

Ich zitierte bereits den Sänger Klaus Hoffmann, der über seinen besten Freund, den Liedermacher Reinhard Mey, drastisch sagte: „... der kotzt ja fast.“

1.2.1 Die Symptome

Die Symptome des behindernden Lampenfiebers und der Ängste vor jeglichen Auftritten sind vielfältig und unangenehm. Dass sie sich gerade auf der körperlichen Ebene stark zeigen, wird am Beispiel von Reinhard Mey sehr deutlich.

Geraume Zeit vor dem anvisierten Ereignis haben viele Menschen

- schlaflose Nächte,
- erhöhte Nervosität,
- Übelkeit bis hin zu Erbrechen,
- Schweißausbrüche schon beim Gedanken an den Auftritt oder die Prüfung,
- Kopfschmerzen,
- erhöhten Puls und Blutdruck beim Gedanken an die zukünftige Situation,
- Verdauungsstörungen,
- etc.

Kurz vor oder während der Präsentation zeigen sich

- Schweißausbrüche,
- Erröten im Gesicht,
- abwechselndes Heiß- und Kaltwerden am Kopf oder am ganzen Körper,
- flache Atmung,
- kalte und feuchte Finger,
- Stottern,
- Harndrang,
- Blackout oder das Phänomen des „leeren Kopfs“,
- der „Frosch“ im Hals,
- zittrige Knie,
- Zittern am ganzen Körper,
- Herzrasen,
- etc.

Viele der Symptome sind so heftig, dass Lampenfieber manchmal als Krankheit empfunden wird. Auch nach offiziellen Definitionen dieses Begriffes halte ich das für statthaft.



Auf der Webseite der Gesundheitsberichterstattung des Bundes ist zum Beispiel zu lesen: „Krankheit ist definiert als Störung des körperlichen, seelischen und sozialen Wohlbefindens“ (vgl. www.gbe-bund.de, abgerufen am 06.05.2014). All dies trifft auf die oben beschriebenen Symptome zu.

Mit dem *Gegenteil* von Krankheit befasst sich die Weltgesundheitsorganisation (WHO): „Gesundheit ist ein Zustand vollkommenen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens und nicht allein das Fehlen von Krankheit und Gebrechen“.

Wenn Lampenfieber und Prüfungsangst wirklich Krankheiten wären, müssten die Krankenkassen die Therapie übernehmen, was sie aber nicht tun. Im Versicherungsrecht der Gesetzlichen Krankenversicherung (GKV) wird Krankheit definiert als ein „objektiv fassbarer, regelwidriger, anomaler körperlicher oder geistiger Zustand, der die Notwendigkeit einer Heilbehandlung erfordert und zur Arbeitsunfähigkeit führen kann.“

Wann die „Notwendigkeit einer Heilbehandlung“ eintritt, wird hier freilich nicht näher definiert. Festhalten lässt sich jedoch unbestritten, dass Lampenfieber zur Arbeitsunfähigkeit führen kann.

Manche Ärzte oder klinische Psychotherapeuten finden über „Umwege“ Lösungen. Sie bezeichnen dann die Symptome anders und schon kann es zu einer Kassenleistung kommen. Mir ist bekannt, dass zum Beispiel Beta-Blocker verschrieben werden. Näheres dazu in Kapitel 20.1.9 (über Drogen).

Falls Sie Betroffene von Lampenfieber oder Prüfungsangst sind, suchen Sie die für Sie geeignete Hilfe. Bei Ihrer Suche können Sie den Überblick über Beratungs- und Therapie-Instrumente in Kapitel 3.1 gut nutzen. Zunächst aber ist es wichtig, zu verstehen, welchen Sinn solche Ängste haben.

Für Ihre eigene Zukunft kann es sogar günstiger sein, diese Ängste von einem Coach und nicht von einem Therapeuten beseitigen zu lassen. Die privaten Krankenversicherungen und Berufsunfähigkeitsversicherer lehnen sehr häufig Anträge von Menschen ab, die eine Psychotherapie in Anspruch genommen haben. (Unglaublich ist in diesem Zusammenhang, dass die traumatisierten jungen Menschen der Duisburger Love-Parade, die anschließend die angebotene psychologische Hilfe in Anspruch genommen haben, heute zum Beispiel nicht verbeamtet werden können, weil sie dazu in eine private Krankenversicherung eintreten müssten und diese sie nicht aufnimmt, weil sie in psychologischer Behandlung waren und deshalb auch die Versicherer ihnen eine Berufsunfähigkeitsversicherung verweigern. Das ist gängige Praxis, wie mir Cora Besser-Siegmund [siehe Literatur S. 224] aktuell beschrieb. Da besteht offensichtlich dringender Handlungsbedarf durch den Gesetzgeber. Solange ist in diesen Fällen ein selbstbezahltes Coaching eher zu empfehlen. Nicht immer sind Kassenleistungen die beste Lösung.)

1.2.2 Die zugrundeliegenden Ängste

Wir können bei der Entstehung von Lampenfieber und ähnlichen Ängsten zwischen angeborenen und erlernten Reaktionsmustern unterscheiden.

Viele der oben beschriebenen Reaktionen sind uns in Situationen vor Prüfungen und Präsentationen, egal welcher Art, nicht angeboren.

Angeboren ist uns zum einen, dass wir uns intuitiv vor lebensbedrohlichen Ereignissen schützen müssen und zum anderen die Angst vor Unbekanntem. Die meisten Ängste allerdings sind „erlernt“.

Der Hirnforscher Manfred Spitzer soll es einmal so formuliert haben: „Wir sind die Nachfahren derer, die weggerannt sind als der Säbelzahniger kam.“ Wer nicht weggrannte, wurde gar nicht so alt, um in die Situation zu kommen, Nachwuchs zu zeugen. Die, die weggrannten oder sich anderweitig schützten, haben es oft geschafft, Nachkommen großzuziehen, weil sie lange genug allen Gefahren trotzten und somit überlebten. Oder sie hatten einfach nur Glück. Diese Überlebenden sind unsere Ahnen. Deren Reaktionsweisen und Handlungsmuster sind in unser Erbgut eingegangen. Deswegen bestehen zum Beispiel die Nachrichten in Radio und Fernsehen vorwiegend aus den *negativen* Ereignissen in der Welt. Deswegen wird eine negative Erfahrung siebenmal öfter weiter erzählt als eine positive, so ein Leitsatz aus dem Marketing. Wir konzentrieren uns aus archaischen Gründen auf das, was eine Gefahr für unser Leben sein oder zumindest Unannehmlichkeiten mit sich bringen könnte.

Vergeblich würde man aber den an diesen archaischen Ängsten Leidenden entgegnen, dass die Gefahren, die heutzutage von Tieren ausgehen, zumindest in unserer Region fast Null sind. Die wirklich gefährlichen Tiere kann man hinter Gittern oder in Terrarien im Zoo bestaunen. Lampenfieber und Prüfungsangst werden jedoch *erlebt*, selbst wenn wir keinen steinzeitlichen Gefahren mehr ausgesetzt sind – wie viele Ängste ja eigentlich der realen Gefahr nicht angemessen sind (Platzangst, Höhenangst ...). Höchst real ist aber das Leiden der Betroffenen. Deshalb muss man die Ängste der Menschen ernst nehmen und soll sie nicht einfach als Schwäche abtun. Nur mit jemandem, den man ernstnimmt, kann man ernsthaft arbeiten. Diese Betrachtungsweise macht Angst auch zum „Partner“. Wenn man den Partner, den man zum Einlenken oder zu einem anderen Verhalten bringen möchte, als zu bekämpfenden Feind bezeichnet, wird dieser aufrüsten und stärker werden, anstatt sich zu Verhandlungen bereit zu erklären oder das Feld zu räumen.

Man gibt immer dem Teil Macht über sich, den man mit allen Mitteln bekämpft.

Es gab bei unseren Vorfahren in den archaischen Gemeinschaften, den Sippen, die Angst, ausgestoßen zu werden, beispielsweise, weil man der Gemeinschaft möglicherweise nicht mehr nützlich war oder eine Gefahr darstellte. Im

Fall der jungsteinzeitlichen Gletschermumie Ötzi ist eine solche Ausstoßung aus der Gemeinschaft *eine* der möglichen wissenschaftlichen Interpretationen seines Schicksals. Ausgestoßen zu werden bedeutete meist den sicheren Tod. Unsere Vorfahren konnten sich nicht komplett allein mit allem Lebensnotwendigen versorgen und sich ebenso wenig vor allen Gefahren selbst schützen.

Möglicherweise ist diese archaische Angst vor dem Verstoßenwerden ein Mitverursacher im Lampenfieberspiel.

Eine Prüfung bestehen, eine Rede halten müssen, eine Teamsitzung leiten oder in einem Publikumsgespräch Rede und Antwort stehen, das alles ist allerdings nicht wirklich körperlich lebensbedrohend. Und komplett ausgestoßen wird man auch nicht mehr – unser soziales System in Deutschland verhindert das in aller Regel.

Teile unseres Gehirns, speziell im limbischen System, suggerieren uns aber immer noch ein Maß an Gefahr, als müssten wir ständig damit rechnen, dass vor uns ein Säbelzahn tiger seine Zähne fletscht. Warum?

Innerhalb der evolutionären Entwicklung über Millionen von Jahren war das Überleben sehr schwierig und alles konnte von einer Sekunde auf die andere vorbei sein. Der kurze Zeitraum, in dem das Leben physisch nur noch wenig bedroht ist, zumindest für die meisten Menschen in den gut entwickelten Industrieländern, besteht seit nicht mehr als hundert oder zweihundert Jahren. Oder sind es nur Jahrzehnte?

Unsere Erbmasse kommt da so schnell nicht mit. Das limbische System reagiert genauso wie all die Millionen Jahre zuvor auf alles, was uns bedrohlich erscheint und Angst macht. Es erteilt Anweisungen, Aktivitäts- und Stresshormone in Situationen auszuschütten, in denen überhaupt keine Lebensgefahr besteht, und der Körper vieler Menschen reagiert, als wäre es lebensbedrohlich, in einer Prüfung sein Wissen preiszugeben, eine Rede zu halten oder auf einer Theaterbühne oder wo auch immer im Mittelpunkt zu stehen.

Interessant finde ich die Statistik (Abb. 1), die in einer Apotheken-Umschau aus dem Jahre 2001 gedruckt wurde, die generellen Ängste von Männern und Frauen betreffend. Danach haben Frauen generell mehr Ängste – oder haben Männer Hemmungen, ihre Ängste zuzugeben? Jedenfalls besteht bei Frauen die größte Angst vor bestimmten Tieren, z.B. Spinnen, bei Männern ist die massivste Angst, vor vielen Menschen reden zu müssen.

Die Mindmap (Abb. 2, S. 10) zu den Hauptaspekten von Lampenfieber und Prüfungsangst stellt diese Phänomene in einen größeren Zusammenhang. Werfen Sie einen näheren Blick auf den Ast zum Thema Ängste.

Selbst wenn wir keine Angst vor wilden Tieren mehr haben, gibt es andere Ängste, die uns beschäftigen: Angst davor ausgelacht zu werden, sich schämen zu müssen, Angst vor Autoritätsverlust, vor Mobbing, Enttäuschung über sich

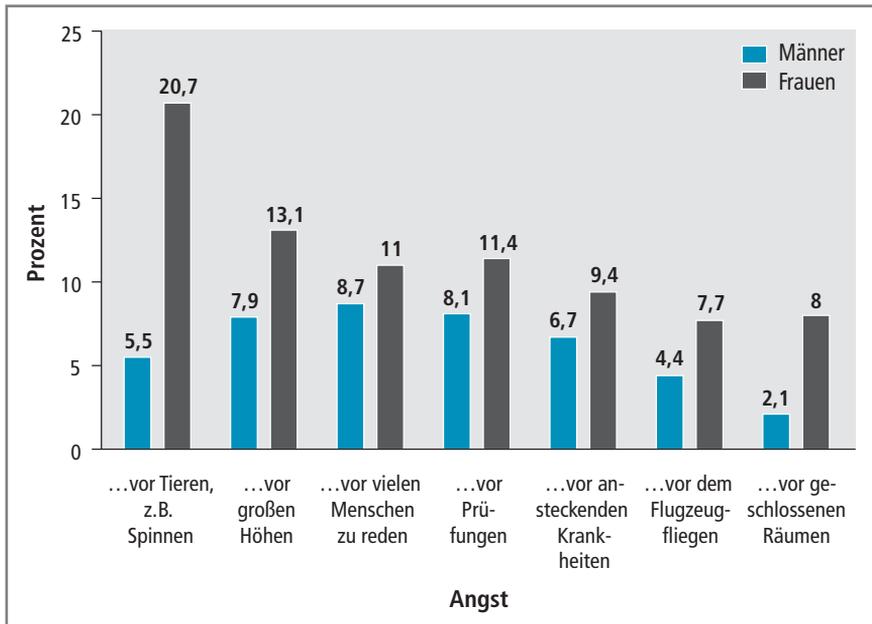


Abb. 1 Generelle Ängste bei Männern und Frauen. (In Anlehnung an: Püttjer/Schnierda 2002, S. 22.)

selbst und Andere nach einer verpatzten Prüfung, Angst, Freunde zu verlieren, nicht mehr ernst genommen zu werden, einen Karriere-Knick zu erleiden, aber auch, sich überhaupt zu blamieren und Anderen und sich selbst im Spiegel nicht mehr in die Augen schauen zu können.

Andererseits ist auch das wieder nur ein Teil der Wahrheit. Wissenschaftler, Gehirnforscher und Psychotherapeuten sagen, Menschen kommen nicht mit diesen Ängsten auf die Welt, sondern sie erlernen sie im Laufe ihres Lebens. Wir haben zum Beispiel prägende Erlebnisse, die uns Angst machen. Manche meinen, dies könne schon im Mutterleib stattfinden, wenn die Mutter einschneidende Erlebnisse hat. Oder direkt während des Geburtsvorganges.

Darüber hinaus können Ängste, die in unseren direkten Vorfahren entstanden sind, quasi generationenübergreifend weitergegeben werden, und zwar einerseits durch die Atmosphäre des Zusammenlebens und der Erziehung, im Rahmen ausgesprochener wie auch unausgesprochener Botschaften, andererseits vielleicht sogar, nach neuesten Erkenntnissen, im Erbgut. Solche transgenerationalen Ängste können dann durch persönliche Erfahrungen verstärkt werden.

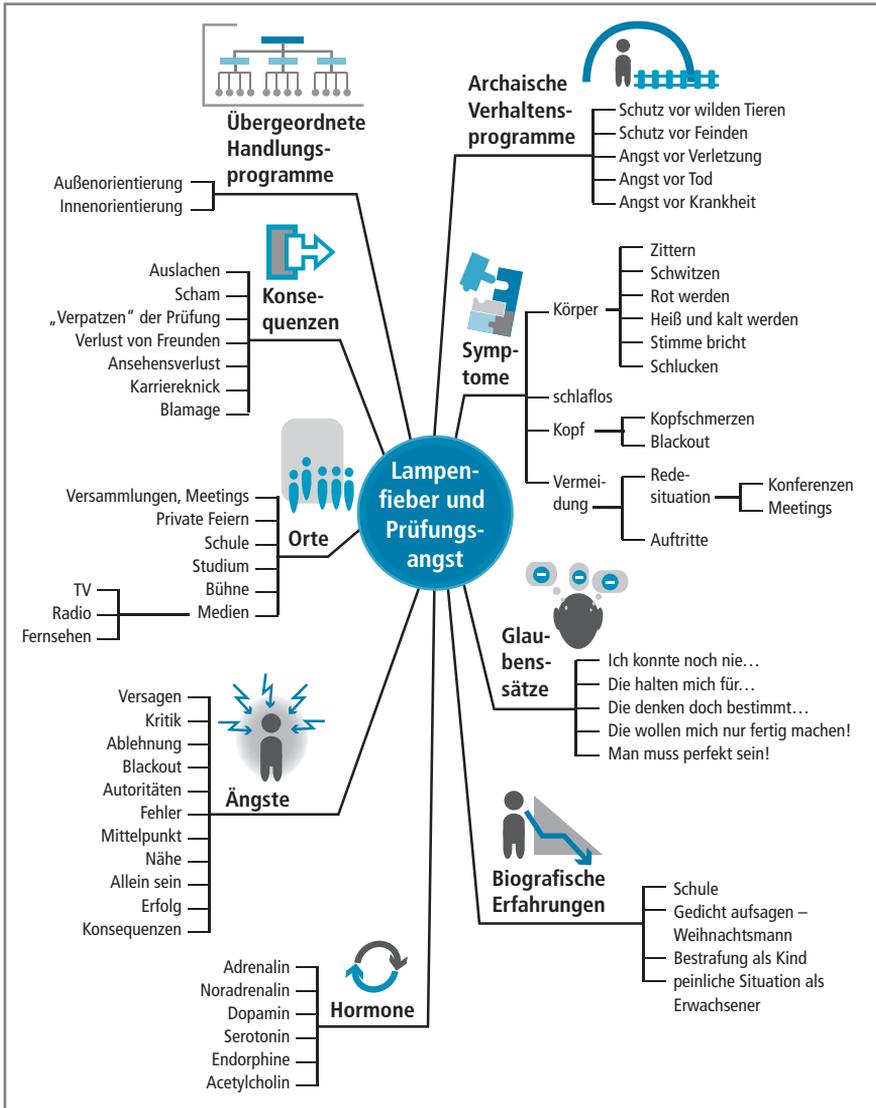


Abb. 2 Die Hauptaspekte von Lampenfieber.

Wovor bestehen Ängste bei Lampenfieber? Zum Beispiel

- vor „wilden Tieren“, dies meint auf aktuelle Situationen bezogen: Publikum, Prüfer,
- vor den Eltern,
- vor Lehrern,
- vor wichtigen anderen Bezugspersonen,
- vor Autoritäten,