



Claudia Spahn

Lampenfieber

Handbuch für den
erfolgreichen Auftritt

Grundlagen
Analyse
Maßnahmen

HENSCHTEL

Claudia Spahn
Lampenfieber

Claudia Spahn

Lampenfieber

Handbuch für den erfolgreichen Auftritt

Grundlagen • Analyse • Maßnahmen

HENSCHEL

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

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

E-Book ISBN: 978-3-89487-821-4

© 2012 by Henschel Verlag in der Seemann Henschel GmbH & Co. KG, Leipzig

Die Verwertung der Texte und Bilder, auch auszugsweise, ist ohne Zustimmung des Verlags urheberrechtswidrig und strafbar. Dies gilt auch für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und für die Verarbeitung mit elektronischen Systemen.

Lektorat: Anja Herrling

Umschlaggestaltung: Ingo Scheffler, Berlin

Titelabbildungen: *links*: eine geschäftliche Vortragssituation,

© Jim Craigmyle/Corbis; *rechts*: Szenenfoto aus »Der blaue Engel« (P. Turrini), Insz. am Theater am Kurfürstendamm, Berlin (2011),

© Cinetext C/P

Satz und Gestaltung: Das Herstellungsbüro, Hamburg

E-Book-Herstellung und Auslieferung: Brockhaus Commission, Kornwestheim, www.brocom.de

www.henschel-verlag.de

www.seemann-henschel.de

Inhalt

Vorwort

Grundlagen

Was ist Lampenfieber?

Was passiert bei Lampenfieber?

Warum tritt Lampenfieber auf?

Wie kann sich Lampenfieber äußern?

Wie verläuft Lampenfieber?

Wie häufig ist Lampenfieber?

Analyse

Welche gesellschaftlichen Faktoren beeinflussen Lampenfieber?

Welche individuellen Faktoren beeinflussen Lampenfieber?

Welche situativen Faktoren beeinflussen Lampenfieber?

Maßnahmen

Was kann ich im Umgang mit Lampenfieber erreichen?

Wie kann ich mein Lampenfieber optimieren?

Grundeinstellungen zum Lampenfieber

Ansätze im Überblick

Selbstreflexiver Ansatz

Körperbezogene Ansätze

Kognitive Ansätze

Mentale Ansätze

Settingbezogene Ansätze

Kreative Ansätze

Welche Ansätze im Umgang mit Lampenfieber helfen mir in meiner Situation?

Programmerstellung

Risiken

Phasen in der Lebenszeitperspektive

Kindheit und Jugend

Studium

Berufsjahre

Übungen

Übungen zum Warm-up

Übungen zur Aufrichtung

Übungen zur Bühnenpräsenz

Übungen zur Spannungsregulation

Interview mit Gerd Heinz

Literaturverzeichnis

Über die Autorin

Vorwort

Dieses Buch zum Thema Lampenfieber ist ein Handbuch in mehrerlei Hinsicht: ein handliches Buch aus der Praxis für die Praxis, eine Handreichung für Ratsuchende, ein Begleiter in der eigenen Entwicklung auf Bühne oder Podium und ganz grundsätzlich ein Buch, das man gerne zur Hand nehmen möge. Es richtet sich an alle, die sich mit Lampenfieber auseinandersetzen wollen, sei es vor einem professionellen Auftritt auf Bühne oder Podium oder vor der Festrede auf einer Familienfeier.

Mit Blick auf die praktische Umsetzung werden im ersten Teil des Buches die wissenschaftlichen Grundlagen des Lampenfiebers in verständlicher Form vermittelt. Diese Kenntnisse ermöglichen es, dass wir Lampenfieber als normales und sinnvolles menschliches Phänomen verstehen und in der Lage sind, darüber nachzudenken. Das Ziel sollte sein, Lampenfieber so optimal einzustellen, dass es unsere Bühnenpräsenz und Konzentration verbessert. Welche Faktoren hierbei eine Rolle spielen, wird aus den Blickwinkeln des gesellschaftlichen Hintergrunds, der Person des Auftretenden und des Bühnensettings im zweiten Kapitel analysiert. Im gesamten Buch finden sich Beispiele, welche die Erlebnisse unterschiedlicher Personen und Auftrittssituationen anschaulich wiedergeben.

Ein Schwerpunkt liegt hierbei auf den Berichten von Bühnenkünstlern wie Sängern, Musikern und Schauspielern. Dieser Fokus entsteht naturgemäß aus der Tatsache, dass die genannten Berufsgruppen über eine ganz besonders intensive Erfahrung im Umgang mit Lampenfieber verfügen. Alle, die in ihrem Leben unter anderen Bedingungen oder in ganz privatem Rahmen auftreten, können von diesen Erfahrungen profitieren.

Das vorliegende Handbuch gibt Ihnen als Leser eine klare Orientierung im persönlichen Umgang mit Lampenfieber und lässt Ihnen gleichzeitig

eigenen Gestaltungsspielraum in der Nutzung der vielfältigen Ansätze und Übungen, die im Kapitel »Maßnahmen« enthalten sind.

Persönliche Einblicke in die Welt von Schauspiel, Film und Oper gibt uns abschließend der erfahrene Schauspieler, Regisseur und Hochschullehrer Prof. Gerd Heinz in einem Interview.

Wenn Sie die Lektüre des Buches über alle anwendungsbezogenen Überlegungen hinausgehend auch einfach genießen können, so würde mich dies als Autorin ganz besonders freuen.

Claudia Spahn

Freiburg im Januar 2012

Grundlagen

Was ist Lampenfieber?

Eine der ältesten literarischen Quellen, in der die Aufregung eines Vortragenden zu Beginn einer Rede beschrieben ist, findet sich 55 v. Chr. bei Marcus Tullius Cicero in seiner Schrift »Über den Redner« (»De oratore«). Hier hören wir aus dem Munde des Redners Lucius Licinius Crassus: »Was mich betrifft, so stelle ich gewöhnlich bei euch fest und mache auch an mir selbst sehr oft die Erfahrung, dass ich bei den ersten Worten einer Rede vor Angst erbleiche und von ganzem Herzen und an allen Gliedern bebe ...« (Cicero, 2007, S. 58).

Die Situation, sich vor anderen Menschen zu exponieren, löst in uns allen ein ähnliches Programm aus. Wir spüren dies durch eine erhöhte Körperspannung, eine stärkere Konzentration und Aufmerksamkeit sowie durch ein intensiviertes Gefühlserleben. Es handelt sich dabei um einen ganz eigenen, besonderen Zustand, in dem wir uns sonst kaum befinden. Jeder Mensch erlebt diesen im Laufe seines Lebens, denn Präsentationssituationen wie Referate in der Schule oder Reden und Ansprachen bei festlichen Anlässen sind fester Bestandteil unserer Kultur. Darüber hinaus gibt es Berufsgruppen, die sich regelmäßig und in besonderer Weise vor anderen exponieren und deshalb umfangreiche Erfahrungen im Umgang mit Auftrittssituationen erwerben. Zu diesen zählen insbesondere Künstler in den Bereichen Musik, Schauspiel und Tanz, aber auch in Kommunikationsberufen Tätige wie Lehrer, Pfarrer, Journalisten, Manager, Politiker u.a. Entsprechend verschieden können auch die Auftrittsorte sein: vom Besprechungs- und Klassenzimmer über einen

Hörsaal oder eine Kirche bis hin zur Bühne eines Konzertsaals oder Theaters. Ähnlich variabel ist die Zahl und Zusammensetzung der Zuschauer und Zuhörer.

Als eigener Begriff für den bereits bei Cicero beschriebenen Zustand tauchte im 19. Jahrhundert der Begriff »Lampenfieber« im deutschen Sprachraum auf. Etymologisch entstand er aus dem Wort »Lampen«, welches im 13. Jahrhundert aus dem französischen Wort *lampe* für Beleuchtungsmittel entlehnt wurde, und dem Wort »Fieber«, womit eine »fieberhafte Körperreaktion« gemeint war. In der zusammengesetzten Wortbedeutung beschreibt damit »Lampenfieber« den Zustand, der sich unter der Beleuchtung der »Lampen« auf der Bühne einstellt. Im »Etymologischen Wörterbuch« (Kluge, 1989) finden wir den Eintrag: »Aufregung vor dem öffentlichen Auftreten«.

»Lampenfieber« hat sich bis heute in unserem Sprachgebrauch erhalten. Äquivalente Bezeichnungen sind im Spanischen *fiebre de candilejas*, im Italienischen *febbre della ribalta*, im Französischen *le trac* sowie im Anglo-Amerikanischen *stage fright*. Die spanische Bezeichnung bezieht sich – wie der deutsche Begriff – direkt auf die Bühnenlampen (*candilejas*), die italienische auf die Bühne bzw. die Rampe selbst (*ribalta*). Der französische Begriff soll sich vom Verb *traquer* ableiten, was »jemanden jagen bzw. hetzen« bedeutet; in der Jägersprache heißt es entsprechend *traquer un animal*, »ein Tier treiben oder umstellen« (Le Corre, 2006). Kurt Tucholsky griff unter seinem Pseudonym Peter Panter in einem Artikel mit dem Titel »Lampenfieber«, den er 1930 für die *Weltbühne* verfasste, diesen französischen Begriff auf und formulierte: »Lampenfieber heißt ›trac‹ auf französisch. Der kleine zuckende Laut gibt den Peitschenschlag der Nerven gut wieder (...)«. Die englische Bezeichnung *stage fright* akzentuiert neben dem Begriff der Bühne den Schrecken und die Angst.

In den verschiedenen Ländern begegnet man interessanten Spuren des Lampenfiebers. So zeugt das Schild mit der Aufschrift »salle du trac«, das neben der Tür zum Einspielraum im Conservatoire Supérieur de Paris (CNR) angebracht ist, von der Präsenz des Lampenfiebers im Leben der

jungen Musiker (Abb. 1). Dieser »Lampenfieber-Raum« hat schon viele Menschen mit unterschiedlichen Instrumenten gesehen, die sich auf Prüfungen vorbereitet haben. *Le trac* – Lampenfieber – hatten sie alle. Denn im »salle du trac« spielt man sich ein, bevor die Jury zum Vorspiel in den Konzertsaal bittet.

Auch im englischen Sprachgebrauch gibt es einen solchen Raum, der auf das Phänomen Lampenfieber hinweist, nämlich den sogenannten *green room*, in dem sich die Künstler hinter der Bühne aufhalten, wenn sie auf den Auftritt warten. In Künstlerkreisen wird gemutmaßt, dass hinter diesem Begriff eine Anspielung auf die grünliche Gesichtsfarbe stehe, die an manchen Künstlern vor dem Auftritt zu beobachten ist. Etymologisch ist dies vermutlich jedoch nicht korrekt, da sich der Begriff wohl eher von der grünen Wandfarbe des hinter der Bühne befindlichen Aufenthaltsraumes eines Londoner Theaters zur Zeit Shakespeares ableitet.



Abb. 1: »salle du trac« im Conservatoire Supérieur de Paris (CNR)

Die ursprüngliche Bedeutung des Wortes Lampenfieber ist heute im deutschen Sprachgebrauch einer gewissen begrifflichen Unschärfe gewichen. Im Alltagsverständnis wird Lampenfieber – sowohl unter Künstlern als auch in anderen Berufen – unterschiedlich interpretiert: Die einen stellen sich etwas Positives darunter vor – im Sinne von »auf etwas hinfiebern« –, andere halten es für eine problematische Erscheinung – im Verständnis des Fiebers als Krankheitszeichen. Selbst in der wissenschaftlichen Literatur wird der Begriff Lampenfieber nicht eindeutig verwendet (Brodsky, 1996; Möller u. Castringius, 2005).

Was passiert bei Lampenfieber?

Die Erscheinungen des Lampenfiebers können bei jedem Menschen verschieden ausgeprägt sein oder wahrgenommen werden. Betrachten wir Lampenfieber in seiner Phänotypie systematisch, so lassen sich über die individuelle Ausprägung hinausgehende Gemeinsamkeiten beschreiben. Hierzu gehört, dass sich Lampenfieber auf verschiedenen Ebenen, nämlich auf der *emotionalen* und *körperlichen* Ebene sowie auf den Ebenen des *Denkens* und *Verhaltens* äußert. Einen Überblick über die häufigsten Anzeichen von Lampenfieber fasst [Tabelle 1](#) auf der folgenden Seite zusammen.

Körper	Gefühl	Denken	Verhalten
schneller Herzschlag	intensiviertes Gefühlserleben	Konzentrationsstörungen	unkontrollierte Körperhaltungen und -bewegungen
schneller und flacher Atem	Angst und Panik	negative Gedanken und Erwarten von Katastrophen	bereits in der Vorbereitung die Konfrontation mit

			dem Auftritt vermeiden
kalte und schweißige Hände	innere Aufregung	ständiges Denken an den Auftritt schon Wochen vorher	aggressives Verhalten gegenüber der Umwelt
trockener Mund	Hilflosigkeit	über Publikum mit Angst nachdenken	stereotype Verhaltensweisen
Erröten oder Blässe	Ausgeliefertsein	sich selbst unangemessen kleinmachen	Auftrittssituation vermeiden
Zittern an Armen und Beinen	Verzweiflung	mit Experten im Publikum beschäftigt sein	Überaktivität und Aufgedrehtsein
Übelkeit	sich bedroht fühlen	an schwierige Passagen denken	Flucht in äußere Umstände
Kopfschmerzen und Schwindel	Scham	unbegründete negative Selbsteinschätzung	sozialer Rückzug
Harndrang oder Durchfall	Unlust aufzutreten	Blackout	Blockaden

Tabelle 1: Häufige Anzeichen von Lampenfieber, geordnet nach den vier Ebenen Körper – Gefühl – Denken – Verhalten; die Kombination der vier Ebenen muss nicht der Anordnung in den Zeilen folgen.

Körperliche Ebene

Die bekannten körperlichen Anzeichen des Lampenfiebers, wie schnelle Atmung und beschleunigter Herzschlag, Mundtrockenheit, Zittern, kalte

und schweißige Hände etc., sind Ausdruck eines durch Angst ausgelösten physiologischen Programms. Im Körper kommt es dabei zu einer Aktivierung des sympathischen Teils des autonomen Nervensystems. Angst – *fright* – als Warnsignal stößt Körperreaktionen an, die zum Ziel haben, die maximale Konzentration und Muskelkraft für Kampf – *fight* – oder Flucht – *flight* – bereitzustellen. Man spricht in diesem Zusammenhang von den »drei großen F«. Dieses Programm ist phylogenetisch, d.h. bezogen auf die Entwicklungsgeschichte der Menschheit, bereits sehr alt und trägt der Tatsache Rechnung, dass der Mensch – als ein hinsichtlich seiner Körperkräfte eher bescheiden ausgestattetes Wesen – in Gefahrensituationen schnell und mit höchster Konzentration entscheiden können musste, ob es klüger sei zu fliehen (häufig die bessere Option) oder zu kämpfen (bei fraglichen Erfolgsaussichten nicht selten die ungünstigere Variante). Im Vergleich zum Menschen zeigen z.B. Nashörner keine sichtbaren Anzeichen von Angst, die sie auf eine Flucht vorbereiten, da sie den allermeisten anderen Tieren kräftemäßig überlegen sind. Im Kampf mit dem Menschen gereicht ihnen dies heute zum Nachteil, denn sie laufen auch nicht weg, wenn sich ihnen ein Jäger mit Gewehr nähert.

Das autonome (vegetative) Nervensystem steuert die inneren Vorgänge unseres Körpers wie z.B. Kreislauf, Atmung, Verdauung, Muskeltonus, die nicht direkt oder nur zum Teil unserer Kontrolle unterliegen und nicht ohne Weiteres willentlich beeinflussbar sind. Es besteht aus zwei antagonistisch wirkenden Schenkeln, dem Sympathikus und dem Parasympathikus. Der Parasympathikus ist stärker aktiv in der sogenannten »Hängemattensituation«: Wir haben gegessen, wir verdauen, sind müde, können uns ausruhen und müssen unsere Aufmerksamkeit nicht auf eine Aufgabe richten. Der Sympathikus überwiegt in Situationen, in denen wir wach, konzentriert und auf körperliche und geistige Aufgaben ausgerichtet, also handlungsbereit sind. Man könnte auch sagen, dass wir bei überwiegend parasympathischer Aktivität mehr nach innen, auf uns selbst und bei überwiegend sympathischer Aktivität mehr nach außen orientiert sind.

Beim Auftritt ist der Sympathikus stark aktiviert und wir finden daher alle Symptome, die uns in die Lage versetzen, »fit« für die auf uns zukommende Aufgabe zu sein (Abb. 2). Ausgehend von der ursprünglichen Kampf-Flucht-Situation wird Energie im Körper bereitgestellt, welche die großen Muskeln der Oberarme, der Beine und des Rumpfes mit Sauerstoff und Nährstoffen aus dem Blut versorgt. Um genügend Sauerstoff aufnehmen zu können und die Atmungsfunktion zu optimieren, werden die Bronchien in der Lunge erweitert und die Atmung wird beschleunigt. Der Mund wird trocken. Um das Blut schneller durch den Körper zu pumpen, nimmt der Herzschlag zu. Das Blut zentriert sich in den großen Muskeln. Gleichzeitig verengen sich die Blutgefäße in der Peripherie des Körpers, besonders an den Händen, sodass wir kalte Hände bekommen. Der gesamte Muskeltonus erhöht sich, durch Zittern wird zusätzliche Körperwärme erzeugt. Die inneren Augenmuskeln sind stärker angespannt, sodass unsere Pupillen sich weiten. Die sympathische Aktivierung bewirkt eine direkte Verstärkung der Schweißsekretion und führt damit u.a. zu schweißigen Händen. Die Blasenfunktion wird angeregt und wir verspüren Harndrang. Die Verdauung wird angehalten, d.h. Nahrung entleert sich entweder überstürzt (Durchfall) oder bleibt im Magen liegen (Übelkeit, Erbrechen).

Die Steuerung dieser vegetativen Funktionen des Körpers erfolgt im Gehirn durch den Hypothalamus. Von hier aus werden Impulse über Nervenwurzelzellen im Rückenmark und über weiterführende Nerven zu den Organen geleitet. Mittels des Hormons Noradrenalin als Überträgerstoff werden dort die oben beschriebenen Effekte ausgelöst. Das bekannte Hormon Adrenalin wird durch Stimulation aus dem Hypothalamus im Nebennierenmark gebildet und direkt ins Blut ausgeschüttet. Die Katecholamine Adrenalin und Noradrenalin bewirken neben den bereits beschriebenen Effekten, dass gespeicherte Energie mobilisiert und Glucose aus dem Blut in die Zelle aufgenommen werden kann. Damit steht für Muskeltätigkeit ausreichend Energie zur Verfügung. Andererseits werden adrenalinvermittelt im Gehirn Denkvorgänge unterdrückt, weshalb es in Auftrittssituationen zu sogenannten Blackouts kommen kann.

Der Adrenalinanstieg kann vor und während des Auftritts zu unterschiedlichen Zeitpunkten erfolgen (vgl. Kap. »Wie verläuft Lampenfieber?«, S. 28). Auch der Abbau von Adrenalin nach einem Auftritt verläuft individuell unterschiedlich. Manche Menschen sind direkt danach müde und haben ein Schlafbedürfnis, andere sind noch Stunden hellwach und können nur sehr langsam zur Ruhe kommen. Künstler, die regelmäßig abends auftreten und am nächsten Morgen bereits wieder eine Probe haben, können durch den resultierenden Schlafmangel maßgeblich belastet sein. Je nach Tätigkeit auf Bühne und Podium können manche körperlichen Erscheinungen des Lampenfiebers mehr oder weniger stören. So sind für Sänger und Sprecher Mundtrockenheit und die beschleunigte Atemfrequenz unangenehm auf der Bühne, während sie für Streich- und Tasteninstrumentalisten oder für Tänzer kaum eine Rolle spielen. Es gibt jedoch keine eindeutigen Hinweise darauf, dass die körperlichen Erscheinungen aus physiologischer Sicht systematisch mit der spezifischen Auftrittstätigkeit in Verbindung stehen. Sänger bekommen demnach nicht vornehmlich einen trockenen Mund und Pianisten nicht vermehrt kaltschweißige Hände. Die Wahrnehmung der körperlichen Reaktionen ist jedoch je nach Bühnentätigkeit häufig genau auf das Symptom fokussiert, welches am meisten stört, sodass der Eindruck entstehen kann, es handle sich um tätigkeitsspezifische Lampenfiebererscheinungen. Eher scheinen die Symptome jedoch einem individuellen Muster zu folgen. Für Instrumentalisten kann es besonders belastend sein, wenn durch die erhöhte Muskelspannung, durch Zittern und Verkrampfungen an Armen und Händen die erforderliche feinmotorische Kontrolle und Schnelligkeit beeinträchtigt sind. Eine eindrucksvolle Schilderung der Lampenfiebererscheinungen bei Flötisten finden wir bei Johann Joachim Quantz in seiner 1752 erschienenen Schrift »Versuch einer Anweisung die Flöte traversière zu spielen«:

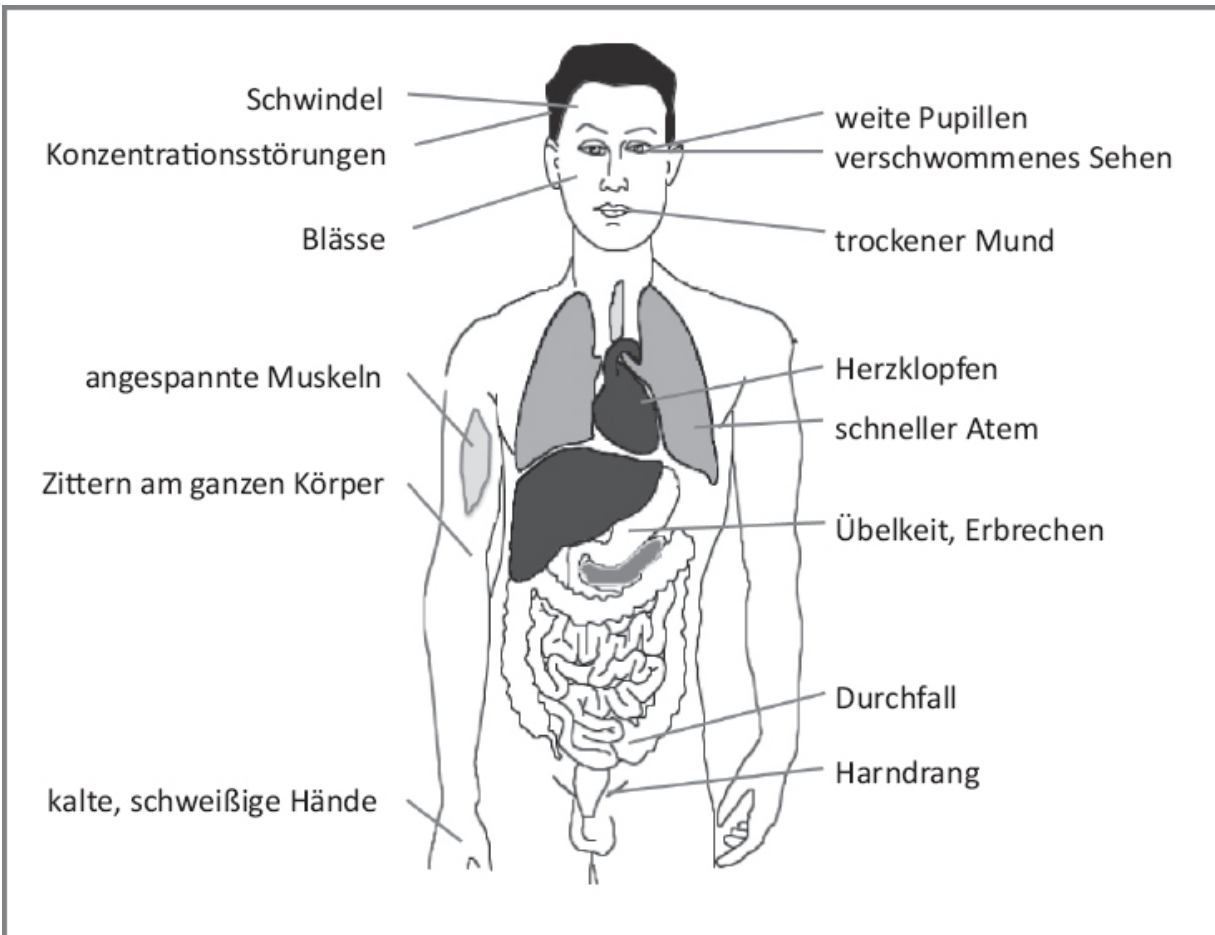


Abb. 2: Körperliche Erscheinungen des Lampenfiebers

»Die Furcht verursacht eine Wallung des Geblüthes, wodurch die Lunge in ungleiche Bewegung gebracht wird, und die Zunge und Finger ebenfalls in eine Hitze gerathen. Hieraus entsteht nothwendiger Weise ein im Spielen sehr hinderliches Zittern der Glieder: und der Flötenspieler wird also nicht im Stande seyn, weder lange Passagen in einem Athem, noch besondere Schwierigkeiten, so wie bey einer gelassenen Gemüthsverfassung, herauszubringen. Hierzu kömmt auch noch wohl, daß er bey solchen Umständen, absonderlich bey warmem Wetter, am Munde schwitzet; und die Flöte folglich nicht am gehörigen Orte fest liegen bleibt, sondern unterwärts glitschet: wodurch das Mundloch derselben zu viel bedeckt, und der Ton, wo er nicht gar

außen bleibt, doch zum wenigsten zu schwach wird.» (Quantz, 1997, S. 168)

Emotionale Ebene

Da Lampenfieber mit der Grundemotion Angst verbunden ist, lassen sich die wissenschaftlichen Erkenntnisse aus der Emotionsforschung zur Angst heranziehen.

Wir gehen heute davon aus, dass es neben dem beschriebenen Programm des vegetativen Nervensystems mit Hypothalamus und den Hormonen Adrenalin und Noradrenalin im Gehirn einen zweiten Verschaltungsweg ([Abb. 3](#)) gibt, der deutlich langsamer erfolgt und eine bewusstseinsnähere Reaktion darstellt (Altenmüller, 2009). Er beteiligt höhere Gehirnareale und bietet eine genauere Analyse der Auftrittssituation. Aus der Gedächtnisregion des Gehirns werden Gedächtnisinformationen zur emotionalen Bedeutung der Auftrittssituation geliefert. Hieraus ergeben sich wichtige Ansatzpunkte dahingehend, dass Lampenfieber durch die Auseinandersetzung der Betroffenen mit sich selbst und durch die Aufarbeitung früherer Erfahrungen beeinflusst werden kann. Wir wissen auch, dass Lampenfieber eine starke Lernkomponente besitzt. Joseph E. Ledoux konnte in seinen Untersuchungen an Mäusen feststellen, dass situative Angst in Zusammenhang mit entsprechenden Stimuli erlernt wird (Ledoux u. William, 1986).