

Atem- und Konzentrationsübungen zur Kontrolle des »Lampenfiebers«

Lampenfieber, was ist das?

Bei einem Auftritt vor Publikum entsteht immer eine besondere nervliche Spannung. Sie soll uns eigentlich helfen, die Anstrengung und Konzentration, die dieser Auftritt von uns fordert, über längere Zeit durchzuhalten. Es ist ein Überlebensreflex, der noch von unseren tierischen Vorfahren stammt, die in einer sehr gefährlichen Umwelt überleben mußten. Man nennt ihn »Flight or fight reaction« (also Kampf oder Flucht Reaktion) und er entsteht dann, wenn wir viel Adrenalin im Blut haben. Er aktiviert alle Kraft, Reaktionsschnelligkeit und Ausdauer, zu der ein Körper fähig ist, so daß man unglaublich anstrengende Dinge über längere Zeit durchhalten kann. Solange dieser Reflex uns beherrscht, fühlen wir keine Müdigkeit und kaum Schmerzen, selbst wenn wir uns verletzen.

»Alles muß erst mal schwer sein, bevor es leicht ist!«
(Persisches Sprichwort)

Erst, wenn die Gefahr vorbei ist und dieser besondere Zustand abflaut, dann fühlt man sich sehr müde (Manchmal bis zum Umkippen!), die Muskeln schmerzen (auch, wenn man nur eine schriftliche Prüfung gemacht hat) und man ist ein bisschen depressiv. Eigentlich ist dieser Reflex also unser bester Freund in einer Leistungssituation. Dummerweise hat er einen Haken: Er rechnet eher mit einem Faustkampf oder einem panikartigen Wegrennen und Auf-die-Bäume-Klettern, als mit einem Klavierkonzert oder dem Singen eines hohen Tones im Piano. Deshalb zittern wir, haben einen trockenen Mund und unser Herz wummert, daß wir es bis in den Hals fühlen können (diesen Zustand nennt man dann Lampenfieber). Unser Freund ist dann also etwas übereifrig, grobschlächtig und ungeschliffen.

Um ihn zu kontrollieren, müssen wir unseren Atem kontrollieren. Wenn wir in die Brust atmen (sich die Brust also beim Luftholen wie ein Blasebalg hebt), dann schütten wir verstärkt Adrenalin aus und wir regen uns immer mehr auf. Schalten wir aber in die Bauchatmung um (Der Bauch hebt sich beim Einatmen und gleichzeitig senkt sich die Brust), dann hört diese Adrenalin-Ausschüttung auf. Die Leber baut das vorhandene Adrenalin im Blut wieder ab und wir beruhigen uns.

So, hier nun also einige Dressurübungen, um Freund »Lampenfieber« stubenrein zu bekommen :

1)
Sagen Sie sich nicht: »Ich darf keine Angst haben und muß ganz ruhig bleiben.« Das ist unrealistisch, und erzeugt einen Schrecken, wenn man merkt, daß man doch aufgeregt wird. Selbst ein Profi ist in der Auftrittssituation aufgeregt oder sogar ängstlich (Maria

Callas hat sich vor jedem Konzert aus Panik übergeben und war trotzdem eine grandiose Sängerin). Wichtig ist nur, daß Sie der Angst nie unkontrolliert die Zügel überlassen. Halten Sie Herrn Lampenfieber auf Sparflamme.

2)
Stellen Sie sich die Auftrittssituation (oder die Prüfung) jeden Tag einmal in allen Einzelheiten vor. Gehen Sie Schritt für Schritt den Tag durch: vom Aufstehen am Morgen, über Frühstück, Zusammenpacken der Noten, Einsingen, Weg zum Auftrittsort, hinter der Bühne stehen, Rausgehen, das Singen (mögliche Fehlerstellen dabei auch nochmal „glattbügeln“) bis zum Applaus. Und immer, wenn Sie dabei das Lampenfieber kommen spüren, dann machen Sie eine Pause und stellen sich den ruhigsten und sichersten Ort vor, den Sie kennen. Achten Sie dabei darauf, daß Sie in den Bauch atmen, alle Muskeln entspannen und beim Einatmen den Blasenschließmuskel aufmachen. Sie werden merken, daß Sie sich dann wieder beruhigen. Danach machen Sie mit dem Vorstellungsfilm einfach weiter. Üben Sie dies jeden Tag bis zum Auftritt mindestens 1x. Wenn Sie das auch nur 1 Woche lang machen, dann wird es Ihrem Herrn Lampenfieber langweilig jedesmal so einen Aufstand zu machen. Am eigentlichen Auftrittstag ist Ihnen dann alles schon so vertraut, daß Sie vieles automatisch und mit wenig Energie machen. Was danach noch an Aufregung übrigbleibt reicht allemale, um Höchstleistungen zu bringen, auch ohne vor Panik umzukippen.

3)
Wenn man aufgeregt ist, dann atmet man normalerweise sehr flach und meist nur in die Brust. Um aber Adrenalin abzubauen muß man eine verlängerte Ausatmung machen (natürlich mit Bauchatmung!), damit der Körper sozusagen „umschaltet“. Wenn man aber müde, unkonzentriert oder ohne inneren Impuls ist (ohne Pfeffer!), dann braucht man eher sogar mehr Adrenalin im Blut, um wach zu werden. In diesem Falle muß man die Einatmung verlängern. Sind Sie also aufgeregt, dann legen Sie eine Hand auf Ihren Bauch (unterhalb des Bauchnabels) und atmen langsam solange aus, bis nichts mehr hinaus geht (Bitte dabei nicht die Kniee strecken oder die Schultern heben!). Dann lassen Sie einfach den Blasenschließmuskel plötzlich los, öffnen den Mund und atmen kurz und locker ein. Danach machen Sie dasselbe noch einmal und zwar 10 x. Immer lang ausatmen und kurz einatmen. Sie werden feststellen, daß Sie ruhiger werden.

Haben Sie aber das umgekehrte Problem, sind also müde, lustlos und unkonzentriert (Null Bock) und müssen gleich brilliant und eindrucksvoll auf der Bühne stehen, dann machen Sie die Übung einfach genau andersherum. Sie atmen lange und tief (mit lockeren Schultern) ein, und dann kurz und sogar

etwas kraftvoll aus. Natürlich bitte auch hier die Bauchatmung benutzen! Wiederholen Sie diese Übung ebenfalls 10 x (Vorsicht: wenn Ihnen schwindelig wird, dann reichen auch 5 x aus). Sie werden merken, daß Sie wacher und klarer werden. Die Hände und Füße prickeln vielleicht sogar ein bisschen, weil der Kreislauf in Schwung kommt. Vorsicht: Diese zweite Übung ist eine Art „Starthilfe“, nützt aber überhaupt nichts, wenn man chronisch überarbeitet oder völlig unausgeschlafen ist. Sie bündelt die vorhandenen Energien zusammen, schafft aber keine neuen.

So, und nun zeigen Sie Herrn Lampenfieber die Zähne und halten ihn an der kurzen Leine. Nicht in's Bockshorn jagen lassen ! Und, wenn tatsächlich mal was schiefeht während des Auftrittes, dann lachen, Rücken gerade und weitermachen. Denken Sie daran: die meisten im Publikum würden lieber sterben, als sich selbst da oben hinzustellen. Deshalb sehen Sie Ihnen ja dabei zu !