

MUSE – Infoblatt „Lampenfieber“

Was ist Lampenfieber?

Als Lampenfieber bezeichnet man Angstzustände in Verbindung mit Auftritten. Diese können verschiedener Art sein: Konzerte, Theateraufführungen, Reden u.v.m..

Das Wort selbst stammt wahrscheinlich aus dem Theaterbereich im Zusammenhang mit den Scheinwerfern („Lampen“), die während der Aufführungen eingeschaltet werden. Die Bezeichnung „Fieber“ lässt sich darauf zurückführen, dass durch die hormonellen Vorgänge beim Lampenfieber die Körpertemperatur tatsächlich geringfügig ansteigen kann.

Wie entsteht Lampenfieber

Das Phänomen „Lampenfieber“ hat ein breites Ursachenspektrum, das von mangelndem Selbstbewusstsein über schlechte Erfahrungen bis hin zu tiefen psychologischen Prozessen reicht.

Das Wort selbst ist eigentlich unglücklich gewählt, da durch die Bezeichnung „Fieber“ schnell auf eine krankhafte Störung geschlossen werden kann. Lampenfieber kann natürlich unterschiedliche Ausmaße bis hin zu krankhaften Zuständen annehmen. In den meisten Fällen handelt es sich jedoch um geringe Ausprägungen, die man durch intensive Beschäftigung mit dem Zustand und hilfreichen Übungen schnell überwinden kann.

Man sollte sich aber stets im Klaren sein, dass Lampenfieber eigentlich ein normaler Vorgang ist, durch den der Körper versucht mittels starker Adrenalinausschüttung, Höchstleistungen zu erzielen. Man sollte sich vor diesem Zustand also nicht fürchten, sondern lernen damit umzugehen.

Wie äußert sich Lampenfieber?

Ebenso vielfältig wie die Ursachen ist auch das Erscheinungsbild des Lampenfiebers. Hier einige typische Symptome:

- Zittern
- Schweißausbrüche
- Innere Unruhe, Nervosität
- Motorische Unruhe (Bewegungsdrang)
- Konzentrations – und Lernblockaden
- Schlafstörungen
- Durchfälle
- Übelkeit
- Körperliche Angespanntheit
- Herzrasen
- Trockene Schleimhäute (Mund, Rachen)
- Kloß im Hals („Globus hystericus“), Versagen der Stimme
- Vermeiden von Blickkontakt
- Gestik wie verschränkte Arme, grimmiges Gesicht
- Vergessen von Texten („Blackout“)

Was kann ich gegen Lampenfieber tun?

Um Lampenfieber wirklich zu besiegen bedarf es einer professionellen Anleitung und einer Auseinandersetzung mit sich selbst, bei der man den Ursachen auf den Grund geht und individuell an diesen arbeitet.

Fest steht, dass das Vermeiden von Auftritten kein Weg ist, um Lampenfieber zu bekämpfen. Im Gegenteil. Nutzen Sie jede Art von Auftritten vor anderen Menschen (Freunden, Familie, Bekannten, Fremden). Im Laufe der Zeit lernen Sie, den Zustand zu akzeptieren.

Tipps für die Hosentasche

Um Ihnen einen ständigen Begleiter für Ihre Bühnenarbeit an die Hand zu geben, haben wir Ihnen die wichtigsten Sofortmaßnahmen gegen Lampenfieber auf unseren beliebten Taschenkarten auf unserer Homepage unter Downloads > Tipps zur Verfügung gestellt.

Lampenfieber besiegen – die MUSE hilft

Als erfahrene Musiker und Mentaltrainer mit Erfahrungen bis auf die großen Fernseh Bühnen wie z.B. Sat1 oder WDR bieten wir in den tollen Workshop „39 Grad – Lampenfieber“ an. In diesem 6 – stündigen Kurs decken wir behutsam die individuellen Ursachen des Lampenfiebers auf und erarbeiten mit jedem Einzelnen nach einem einzigartigen, über Jahre erprobten Konzept dauerhafte Mittel gegen die Auftrittsangst.

Sprechen Sie uns gerne an. Wir informieren Sie gerne.

Ewa Anna und Sven Dannowski

Schulleitung Musikschule MUSE