

Wissen

Lampenfieber?

Spot
an!

Kennt ihr sie, die plötzlich aufkommende Angst vorm Auftritt?

Lampenfieber

Was ist Lampenfieber?

Ihr kennt das bestimmt, ihr müsst vor anderen Menschen sprechen und seid so richtig aufgeregt. Lampenfieber ist eine Form von sozialer Angst und meint die Aufregung vor einem öffentlichen Auftritt.



Was passiert beim Lampenfieber?

Aufregung hat eine direkte Wirkung auf die Stimme. Zittert sie? Ist sie höher oder leiser? Euer Atem fließt nicht mehr entspannt wie auf der Couch beim Filmschauen: Er wird flacher und schneller. Ihr sprecht vielleicht in einem höheren Tempo, wodurch es zu Versprechern kommen kann. Auch Menschen, die ganz oft auf der Bühne stehen, kennen das gut! Eine leicht erhöhte Spannung hilft in der Regel. Körper und Gehirn werden stärker mit Sauerstoff und Energie versorgt, wir sind konzentrierter, aufmerksamer und können besser sprechen. Und schließlich: Lampenfieber wird vom Publikum erwartet.

Gut zu wissen

Es gibt noch zahlreiche andere Wirkungen von Lampenfieber auf den Körper wie Herzrasen, schwitzen, Verdauungsprobleme und so weiter.

Tipp – Auftrittsübung

Übt den ersten Moment eines Bühnenauftritts vorab. 1. Scheinwerfer an. 2. Ein paar sitzen im Publikum und 3. ihr sprecht einen Satz aus eurem Stück: körperlich präsent und mit voller Stimme. Als Steigerung könnt ihr mit Störungen arbeiten: Jemand kommt zu spät oder spricht dazwischen.

Tipp

Nutzt auch die Karte → Einstimmen aus der Kategorie Miteinander. Tauscht euch darüber aus, wie es euch vor dem Auftritt geht.

Was könnt ihr tun?



Da beim Lampenfieber unser Herz schneller schlägt, wir flacher und schneller atmen und unsere Muskeln sich mehr anspannen, kann uns das Sprechen auch schwerer fallen. Wenn eure Anspannung sehr hoch ist, könnt ihr Entspannungs- und Atemübungen ausprobieren. Hilfreich ist auch alles, was zur Lockerung beiträgt. So könnt ihr euren Körper, eure Sprechorgane und eure Stimme lockern und damit vor dem Auftritt das Lampenfieber reduzieren. Wenn ihr auf der Bühne steht, beginnt mit einer Ausatmung, nehmt Blickkontakt auf, lasst euch Zeit und beginnt dann zu sprechen.

Tipp – Raum

Macht euch mit Raum und Technik vertraut. Sprecht ein paar Mal euren Text in diesem Raum. Ihr könnt als Gruppe auch einen → Murmelaumlauf machen.

Beispiele

Schaut euch doch mal folgende Übungskarten an:
→ Klopf klopf
→ Wo atmet's?
→ Strecken und Fallenlassen
→ Harfe und Raubtier
→ Schiffshorn