



## Nervosität und Lampenfieber – in neuem Licht



Fotos: Shutterstock

Ein flaues Gefühl im Magen, butterweiche Knie, zittrige Hände, trockener Mund, hochroter Kopf, kalter Schweiß und eine Kehle, die sich wie zugeschnürt anfühlt – kennen Sie das? Hin und wieder sind wir alle einmal nervös und aufgeregt – vor einem wichtigen Vorstellungsgespräch, einer Kunden-Präsentation oder dem kleinen Solo-Auftritt im Chor. Studien haben gar gezeigt, dass für die meisten Menschen die Angst vor Auftritten größer ist als die Angst vor dem Tod!

Weil starkes Lampenfieber lästig ist und sich so unglaublich unangenehm anfühlt, wollen die meisten Menschen es daher verständlicherweise loswerden, unterdrücken oder irgendwie „in den Griff bekommen“. Dahinter steckt die Annahme, dass das Gefühl „Angst“ grundsätzlich schlecht und negativ sei und wir dieses Gefühl „überwinden“ müssten. Doch stimmt das wirklich?

### Perspektivwechsel „Angst“

Angst ist eine biologische Grundkonstante. Solange es uns Menschen gibt, so lange gibt es auch die Angst. Einst vor Unwettern und wilden Tieren, heute vor Gehaltsverhandlungen oder der Zukunft Europas. Man kann sagen: Angst ist eine absolut erfolgreiche Erfindung von Mutter Natur. Aber weswegen ist „Angst“ so erfolgreich?

Wenn wir Angst spüren, passiert nichts anderes, als dass unser Körper uns Energie bereitstellt für eine außer-

gewöhnliche Situation – damit wir entweder angreifen, uns verteidigen oder fliehen können. Angst macht uns – ob Säbelzahn tiger, Kundenpräsentation oder Chor-Solo – wach, aufmerksam und hoch konzentriert. Angst mobilisiert unglaubliche Kräfte und sichert unser Überleben! Ist das nicht großartig?

### Akzeptanz befreit: Mit der Angst sein

Wie wäre es also, wenn Sie künftig Ihr Lampenfieber nicht mehr verteufeln, ja nicht einmal mehr „in Kauf nehmen“, sondern stattdessen sich regelrecht in dieses Gefühl verlieben, es herzlich willkommen heißen? „Hallo Angst, schön dass Du da bist!“? Wie wäre es, wenn die Aufregung lediglich signalisiert, dass Ihnen der Chor-Auftritt nicht egal ist? Dass Ihnen die Musik, der Inhalt, die Menschen im Publikum wichtig sind?

### Autosuggestion

*Auch wenn ich aufgeregt (nervös, angespannt, ängstlich...) bin, liebe und akzeptiere ich mich so wie ich bin.*

Mehr unter: [www.frederikbeyer.de](http://www.frederikbeyer.de)

## Frederik Beyer

- diplomierter Opernsänger und Gesangspädagoge
- Studium Sprechwissenschaft/Phonetik
- Sprecher hunderter TV-Dokus (ZDF, VOX, Sky, n-tv)
- Stimm- und Sprechtrainer für Unternehmer und Führungskräfte
- Mitglied in der German Speakers Association GSA
- Trainer und Gesellschafter in der Evoleo GmbH [www.evoleo.de](http://www.evoleo.de)

