

# 15 Notfallstrategien bei Lampenfieber

## 1. Körper in Bewegung bringen

Bewegung baut körperliche Anspannung und nervöse Energie ab, die sich bei Lampenfieber aufstaut. Durch aktive Bewegung wird das Stressniveau reduziert und die Aufmerksamkeit vom Kopf in den Körper verlagert.

- Vor dem Auftritt mehrmals durch den Backstage-Bereich oder Flur gehen
- Joggen oder Krafttraining, hüpfen
- Auf der Bühne kleine Schritte machen oder Position leicht verändern

## 2. Bewusste Körperwahrnehmung aktivieren

Die Körperwahrnehmung dient als Kompass, um echte Bedrohungen von eingebildeten zu unterscheiden. Durch gezieltes Spüren des eigenen Körpers wird die Verbindung zur Realität wiederhergestellt.

- Ganzen Körper systematisch abklopfen (Arme, Beine, Oberkörper)
- Muskeln nacheinander fest anspannen und wieder lösen
- In den Körper hineinspüren

## 3. 4-7-8 Atemtechnik anwenden

Die Atmung ist die direkteste Brücke zwischen Körper und Geist. Diese spezielle Atemtechnik aktiviert das parasympathische Nervensystem und wirkt beruhigend.

- 4 Sekunden durch die Nase einatmen, 7 Sekunden halten, 8 Sekunden ausatmen
- Mindestens 3-4 Durchgänge wiederholen
- Bewusst in den Bauch statt in die Brust atmen

## 4. Füße bewusst in den Boden drücken

Das bewusste Spüren des Bodens unter den Füßen schafft Erdung und Stabilität. Diese physische Verbindung zur Erde vermittelt Sicherheit und Halt.

- Beide Füße fest auf den Boden stellen, Gewicht gleichmäßig verteilen
- Fußsohlen bewusst in den Boden pressen
- Diese Erdung auch während des Spielens beibehalten

## 5. Zehen in den Schuhen bewegen

Mikro-Bewegungen sind unauffällige Möglichkeiten, die Körperwahrnehmung zu fördern. Diese Technik kann sogar während der Aufführung angewendet werden, ohne dass das Publikum es bemerkt.

- Zehen zusammenziehen und wieder spreizen
- Abwechselnd rechten und linken Fuß aktivieren

- Zehen rhythmisch bewegen (z.B. im Takt der Musik)

## 6. Vertraute Menschen umarmen

Körperlicher Kontakt mit vertrauten Personen setzt Oxytocin frei und reduziert Stresshormone. Soziale Verbindung wirkt beruhigend und vermittelt emotionale Sicherheit.

- Vor dem Auftritt Umarmung mit Freunden oder Familie
- Händedruck oder Schulterklopfen mit Kollegen
- Gespräche mit vertrauten Personen führen

## 7. Blickkontakt mit bekannten Gesichtern

Freundliche Gesichter im Publikum oder bei Mitmusikern geben emotionale Unterstützung. Der bewusste Augenkontakt stärkt die Ensemble-Verbindung und reduziert das Gefühl von Isolation.

- Im Publikum gezielt nach bekannten, freundlichen Gesichtern suchen
- Regelmäßiger Augenkontakt mit Mitmusikern auf der Bühne
- Anonyme Masse ignorieren, nur auf positive Gesichter fokussieren

## 8. Körperliche Sinne nutzen - Orientieren

Die körperlichen Sinne sind der einzige verlässliche Kontakt zur Realität. Durch bewusste Sinneswahrnehmung kann zwischen aktueller Sicherheit und vergangenen Ängsten unterschieden werden.

- Bewusst wahrnehmen: Was sehe ich genau jetzt?
- Im Raum umherschauen: Welche Dinge umgeben mich?
- Bin ich sicher, wo ich bin?

## 9. Mentale Partitur-Arbeit

Intensive mentale Beschäftigung mit dem Stück aktiviert den Präfrontalkortex. Dies bringt das Gehirn "online" und reduziert die emotionale Überwältigung durch die Amygdala.

- Stück gedanklich durchgehen, als würde man es lesen
- Bewusst Takte zählen (Takt 1, 2, 3...)
- Harmoniefolgen analysieren (Tonika, Dominante, Subdominante...)

## 10. Technische Aspekte verbalisieren

Das bewusste Durchsprechen technischer Details lenkt die Aufmerksamkeit auf konkrete, kontrollierbare Aspekte. Diese Fokussierung auf Handhaltung, Atmung oder Körperhaltung gibt dem Gehirn eine klare Aufgabe.

- Fingersätze laut oder innerlich durchsprechen ("1-2-3-4...")
- Bogentechniken benennen ("Abwärtsstrich, Aufwärtsstrich...")
- Atemstellen markieren ("Hier einatmen, hier ausatmen...")

## 11. Kaugummi kauen oder Wasser trinken

Das Kauen und Schlucken signalisiert dem Gehirn evolutionsbiologisch Sicherheit - wer isst oder trinkt, ist nicht in akuter Gefahr. Zusätzlich hilft es gegen den typischen trockenen Mund bei Nervosität.

- Vor dem Auftritt Kaugummi kauen (mindestens 5 Minuten)
- Kleine Schlucke Wasser trinken, bewusst schlucken
- Während Pausen auf der Bühne Wasser griffbereit haben

## 12. Powerposen für 2 Minuten

Selbstbewusste Körperhaltungen senken nachweislich das Stresshormon Cortisol und erhöhen Testosteron. Zwei Minuten reichen aus, um messbare hormonelle Veränderungen zu bewirken.

- Im Backstage-Bereich breitbeinig hinstellen, Hände in die Hüften
- Arme siegreich nach oben strecken (Victory-Pose)
- Timer auf 2 Minuten stellen und Position halten

## 13. Kaltes Wasser ins Gesicht / Eiswürfel

Kalte Reize aktivieren den "Tauchreflex" und senken sofort die Herzfrequenz. Diese Methode unterbricht akute Panikspiralen sehr effektiv durch einen physiologischen Reset.

- Kaltes Wasser auf Gesicht spritzen (besonders Stirn und Wangen)
- Eiswürfel an Handgelenke oder Nacken halten
- Kalt duschen

## 14. Humming/Summen

Tiefes Summen oder Brummen aktiviert den Vagusnerv, der das parasympathische Nervensystem steuert. Die Vibration im Brustkorb verstärkt die beruhigende Wirkung zusätzlich.

- Langes, tiefes "Mmmm" summen (mindestens 10 Sekunden)
- "Ommm" mit spürbarer Vibration im Brustkorb
- Leises Summen während Pausen oder vor dem Auftritt (mehrere Wiederholungen)

## 15. 5-4-3-2-1 Grounding-Technik

Diese Technik holt sofort ins Hier und Jetzt zurück und unterbricht Gedankenspiralen. Durch das bewusste Benennen konkreter Sinneswahrnehmungen wird der Fokus auf die gegenwärtige Realität gelenkt.

- 5 Dinge benennen, die ich sehe (Stuhl, Lampe, Vorhang...)
- 4 Dinge benennen, die ich körperlich spüre (Boden unter Füßen, Kleidung auf Haut...)
- 3 Dinge benennen, die ich höre, 2 Dinge die ich rieche, 1 Sache die ich schmecke

# **Wichtige Hinweise zur Anwendung**

## **Üben im Alltag ist essentiell**

Diese Techniken funktionieren in Stresssituationen nur dann zuverlässig, wenn sie vorher im entspannten Zustand trainiert wurden. Probiere die Strategien regelmäßig im Alltag aus - beim Warten an der Bushaltestelle, vor Proben oder abends zu Hause. So werden sie zu automatischen Werkzeugen, die auch unter Druck abrufbar sind.

## **Erstelle Deine persönliche Notfall-Liste**

Nicht jede Technik funktioniert für jeden Menschen gleich gut. Teste alle Strategien und wähle 3-5 aus, die für dich am besten wirken. Schreibe diese auf eine kleine Karte oder speichere sie im Handy - so hast Du sie griffbereit, wenn in Extremsituationen das Gedächtnis aussetzt und Lampenfieber das klare Denken blockiert.