

# **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.