

Flugzeuge im Bauch

Vom Umgang mit Lampenfieber im Universitätsalltag

| IRMTRAUD TARR | **Vorträge und Präsentationen vor Publikum gehören zu den selbstverständlichen Aufgaben in der Lehre. Dennoch sind die meisten nicht gefeit vor Lampenfieber und Nervosität. Was lässt sich zur Überwindung des Lampenfiebers tun?**

Weiche Knie, Schweißausbrüche, zitternde Hände, rasender Puls. Egal ob Student, Dozent, Professor – wer etwas vorträgt und sich dabei nicht blamieren möchte, wird schnell zum Opfer des eigenen vegetativen Nervensystems, das diese Angstreaktionen auslöst. Im normalen Universitätsalltag störend und lästig, im Rampenlicht von Anlässen, von denen viel abhängt (Bewerbungen, Prüfungen) mitunter sogar existenzbedrohend.

Bereits 1986 hat das Deutsche Studentenwerk herausgefunden, dass sich 87 Prozent (!) der deutschen Studierenden durch Lampenfieber, Ängste und Leistungsblockaden in ihren Leistungen beeinträchtigt fühlen. Michael Bohne, Arzt und Psychotherapeut, spricht von 80 Prozent der Menschen, die mit Nervosität und Angst reagieren, wenn sie im Aufmerksamkeitsfokus einer Gruppe stehen. Lampenfieber ist somit nicht pathologisch, sondern eine normale

Stressreaktion, die anzeigt, dass eine bevorstehende Situation ein Risiko enthält. Es ist eine Frage der Intensität, ab wann das Lampenfieber zum Störfaktor wird. In leichtem Grad wirkt es sogar leistungsfördernd, versetzt den Vortragenden in einen wachen, konzentrierten Zustand, aber in stärkerem Ausmaß kann es lähmende Angst und Versagen produzieren.

Am Ort der Wissenschaft wird erwartet, dass die Studenten vortragen und präsentieren können – Fähigkeiten, die man systematisch üben muss – aber man kümmert sich wenig darum. Das Thema „Lampenfieber“ ist an Universitäten nach wie vor ein Tabu-Thema. Gerade wer besonders betroffen ist, spricht kaum darüber, allenfalls im häuslichen Kreis. Man kann Lampenfieber zur Privatsache erklären, aber auf diese Weise wird verschleiert, dass es nicht nur ein Problem Einzelner ist, sondern das Problem von Institutionen ist, die hohe Er-

wartungsansprüche an den Einzelnen stellen.

Der Blick der Anderen

Dabei ist der offene Umgang mit der Angst der erste Schritt zu ihrer Bewältigung. Die Vortragsbühne, das Rednerpult wirken wie eine Lupe für persönliche Unsicherheiten, Ängste, Selbstwertzweifel. Was macht der Blick der Anderen aus mir? Diese Frage betrifft im Kern das Selbstgefühl und bezieht sich immer auf das Trias: Wert, Macht, Versagen. Die Angst, sich bloßzustellen, das Gesicht zu verlieren, so dass auf peinliche Art ans Licht kommt, wer, wie oder was man ist, steht für die meisten an erster Stelle ihrer Angsthierarchie. Je größer die Spannung zwischen dem, wie man sein möchte und der Wahrnehmung dessen, wie man ist, desto mehr befürchtet man die Bloßstellung. Lampenfieber ist also im Kern die Angst um die Einschätzung des eigenen Wertes durch andere.

Wer bewertet? Es finden sich immer drei Bewertungsinstanzen: die Anderen, frühere Bezugspersonen und ich selbst. Lampenfieber resultiert aus der Spannung zwischen dem, wie ich von außen bewertet werde, was ich früher an Bewertungen vermittelt bekam, und wie ich mich selbst einschätze.

Beim Lampenfieber ist der Aufmerksamkeitsfokus auf Selbstbeobachtung und Selbstzentrierung gerichtet: Wie stehe ICH da? Was denken die ANDEREN von mir? Dabei wird zu wenig auf die Sache selbst geachtet. Der erste Schritt im Umgang mit Lampenfieber heißt daher: Sach- und Prozessorientierung. Vor anderen zu reden muss man lernen, genauso wie Surfen oder Klavier spielen. Wer sich das zugesteht, handelt selbstbewusst. Wer von sich verlangt, es können zu müssen, überfordert sich.

Selbstbewusster Umgang mit Lampenfieber

Zunächst einmal die Frage: Was wird wirklich von mir verlangt? Die Antwort darauf dient der Entlarvung von „Selbstwerträubern“ (Bohne): Perfektionismus („trying-too-hard-effect“), Abhängigkeit vom Urteil anderer, Selbstabwertung. Selbstwertdienlich sind die Fragen: Was ist meine eigene Motivation? Welchen Sinn hat dieser Vortrag für mich? Was will ich vermitteln? Sie stärken die Motivation und helfen die bevorstehende Aufgabe als eigenes Anliegen anzueignen. Reden muss geübt werden, deswegen reicht es nicht, wenn man seinen Vortrag immer wieder durchliest. Effektiver ist das laute Vorlesen, vielleicht einem Freund oder Kollegen. Es hilft, den „Ernstfall“ zu simulieren, weil es die Gefühle hochschwemmt, die sich auch später einstellen werden. Aber man lernt, sich auf sie einzustellen. Es braucht Routine und Erfahrung, Sachverhalte und Ideen verständlich, „mit Hand und Fuß“ zu vermitteln. Zum Trost sei gesagt, auch im Wissenschaftsbetrieb erwartet niemand rhetorische Glanzleistungen.

Diese selbstbewusste Einstellung lässt sich auch auf körperliche Stress-Symptome übertragen. Statt sie als negativ zu etikettieren und dagegen anzukämpfen nach dem Motto: „Weg damit“, gilt es, sie mit interessierter Neugier zu akzeptieren. Alle Energie, die sonst im Widerstand gegen die diversen körperlichen Effekte blockiert ist, wird so verfügbar. Statt Spannungen abzuwehren, macht man sie zunächst einmal prägnanter, akzentuierter. Dabei kann man ruhig etwas übertreiben, um das Erleben zu intensivieren. In der Intensivierung ist man nicht mehr Opfer eines bestimmten Gefühls. Man be gibt sich in eine Position engagierter Distanz, aus der

AUTORIN: IRMTRAUD TARR

Dr. Irmtraud Tarr ist eine international tätige Konzertorganistin mit zahlreichen Einspielungen für Tonträger, Funk und Fernsehen. Sie ist Psychotherapeutin und Musiktherapeutin in eigener Praxis, Lehrbeauftragte und Autorin von Fach- und Sachbüchern.

man aktiv und achtsam damit umgeht, „spielt“ und experimentiert. Dann kann das Paradoxe geschehen: Was ich intensiviere, kann ich auch abschwächen. Zum Beispiel durch sanftes Stretching oder entspannende Relaxatmung: tiefes Ausatmen durch den Mund, die Spitzen der gespreizten Finger in Brusthöhe leicht gegeneinander gedrückt, danach tiefe Einatmung. Spannungen können sich lösen und einer wachen, energievollen Gelöstheit Raum geben.

Beim Lampenfieber geht es nicht darum, eine Spannung zu „entspannen“, wie es mit den Fäden einer Marionette geschieht. Im Gegensatz zu Techniken, die immer dann eingesetzt werden, wenn man nervös ist und oft als gefühlloses, mechanisches Loslassen praktiziert werden, geht es um eine Bewusstwerdung des Körpers an sich, um die Entdeckung eines Zusi-sich-selbst-Kommens. Erlebt man seinen Körper als sich zugehörig, kann die eigene Person durchdringen, an Ausdruck gewinnen. Die ei-

gene fühlbare Wirklichkeit wiegt dann schwerer als die phantasierten Erwartungen anderer.

Innere Beistände aktivieren

Manche berichten, dass sie bei Auftritten das Gefühl haben, von ihren ärgsten Kritikern und Gegnern umzingelt zu sein, die sich gegen sie verbünden. Dies führt unweigerlich zu Unsicherheit und Angst. Dieser Vorstellung kann man aktiv etwas entgegensetzen: Man entscheidet sich, welchen hilfreichen „inneren Beistand“ – beispielsweise einen wohlwollenden Mentor oder eine Vertrauensperson – man als innere Unterstützung wählt. Vorstellungen rufen Gefühle hervor. Positive innere Beistände wirken sich stärkend auf die Erfolgsoversicht und die Kompetenz aus.

Wie man einen Vortrag erlebt, hat primär mit den eigenen Vorstellungen zu tun. Es macht einen großen Unterschied, ob man sich durch die „Muss-Soll-Brille“ sieht – „ich muss einen Vortrag hal-

ten“ – oder ob man seine Aufmerksamkeit auf die eigenen Gestaltungsmöglichkeiten richtet. Eine selbstbewusste Haltung äußert sich in der „Täterrolle“, die die gewünschte Situation aktiv visualisiert, gestaltet und sich

aneignet. Sie entscheidet: Was ist mir wichtig? Wie will ich es gestalten? Welche Spielräume stehen mir zur Verfügung?

Statt Angst vor – Lust auf

Von allein verschwindet Lampenfieber nicht. Am effektivsten erscheint die „Arbeit in vivo“, das heißt das Trainieren in Kleingruppen, wie das an manchen Hochschulen geschieht. Dabei wird jede Phase des Vortrags geübt: Wie bewege ich mich? Was drückt mein Körper aus? Wie fange ich an? Wie höre ich auf? Wie artikuliere ich? Dabei wird sehr genau die spezifische Situation und das eigene Befinden reflektiert. Irgendwann zittert die Stimme dann nicht mehr. Und es ereignet sich das, was in jedem Lampenfieber als Chance steckt: Aus „Angst vor“ wird „Lust auf“! Diese Kurzformel gibt der Wechselspannung im Innern am besten Ausdruck. Wer das begriffen hat, ist schon ein gutes Stück weiter.

WEITERFÜHRENDE LITERATUR

Knigge-Illner, H. (2002): Ohne Angst in die Prüfung. Berlin, Eichborn

Metzig, W., Schuster, M. (1998): Prüfungsangst und Lampenfieber. Bewertungssituationen vorbereiten und meistern. Berlin, Heidelberg: Springer

Tarr, I. (2003): Vom Lampenfieber zur kreativen Energie. Ursachen, Wirkung, Therapie. Stuttgart: Kreuz

Tarr, I. (2004): Vom Lampenfieber zur Vorfreude. Sicher und souverän auftreten. Heidelberg, Kröning: Asanger

Tarr, I. (2008): DIBB – Differentielle Integrative Behandlung von Bühnenangst. Marburg: Tectum (erscheint im Sommer 2008)

Coaching für Studenten und Lehrkräfte: Fee Rojas und Michael Bohne

www.fee-rojas.de

www.dr-michael-bohne.de