

Notfallkoffer bei Auftrittsangst

(von Karin Fontaine)

Vor Auftrittsangst sind auch große Künstler und Speaker nicht gefeit. In geringer Ausprägung trägt Lampenfieber zur Fokussierung bei und ist durchaus nützlich. Nimmt der Stress allerdings überhand, kann er im schlimmsten Fall zum Blackout und völligen Leistungsversagen führen.

Dabei ist dieser Stress meist die Folge von Kopfkino, sprich ‚eingebildet‘. Es ist, als ob wir einen inneren Horrorfilm betrachteten, in dem wir die Hauptrolle spielen. Die Metathemen sind ‚Schuld, Scham und Schande‘.

Der Film handelt von einem Versager, der sich auf die Bühne traut und ausgepiffen wird. Der Titel ist ‚Total Loser‘. Der Versager sind wir.

Und so wie wir auch beim Betrachten eines gut gemachten Films im Kino emotional mitgehen, so reagieren wir auch auf unsere inneren Horrorszenarien. Dies sogar besonders gut, schließlich sind wir Autor, Regisseur und Zuschauer in einer Person. Wenn sich dieser Film kurz vor einem realen Auftritt einschaltet, kann dies zu einer sich selbst erfüllenden Prophezeiung werden.

Jetzt die gute Nachricht. Wir sind nicht gezwungen, uns innere Horrorfilme anzusehen. Wir können auch Wohlfühl- und **Erfolgsfilme aktivieren**. Wie wäre es mit Katzenfotos, blühenden Wiesen oder einer Diashow unserer Erfolge? Wir können uns dem Rauschen des Meeres hingeben oder uns über das enthusiastische Klatschen unseres Publikums freuen.

Sollte sich der alte Horrorfilm doch wieder einschleichen, so gibt es mehrere Methoden, um ihn endgültig aus dem Programm zu nehmen. So kann man mit **tiefem Ausatmen** sagen: „Ach, Du schon wieder. Du kommst ja gern vor meinen erfolgreichen Auftritten. So langsam wirst Du aber langweilig. **Stopp!**“

Oder man lässt den **Film in schwarz-weiß** ablaufen mit leicht knisterndem, verzerrtem Ton, wie man es von diesen Uralt-Kopien kennt. Ich erinnere mich noch an den angstvollen Grusel, den ich als Kind bei Edgar-Wallace-Filmen spürte. Und heute? Sind diese Filme für mich eine Kombination aus Komödie und Langeweile. Sind die eigenen alten Filme besser?

Man kann auch die körperlich-geistige Reaktion auf den alten Schreckensfilm verändern. So kann ich beispielsweise meine Atmung tiefen, sobald ich anfangen, negativen Stress zu spüren. Eine **tiefe Bauchatmung** ist mit einer Panikreaktion absolut unvereinbar. Das kann ich auch auf der Bühne während meiner Präsentation machen.

Ich kann zudem bewusst eine **Körperhaltung** einnehmen, die mit guten Gefühlen assoziiert ist. Ich richte mich auf, halte den Kopf gerade und schaue freundlich lächelnd in die Runde, während ich gleichzeitig tief in meinen Bauch atme.

Wir können auch **positive Affirmationen** nutzen. Das funktioniert besonders gut, wenn wir diese Affirmationen mit für uns realen guten Erfahrungen verknüpfen. Ich mag besonders gern: „**Ich liebe, ich vertraue, ich bin mutig und dankbar.**“

Dabei denke ich an die Menschen, die ich von Herzen liebe und die mich lieben; ich vertraue konkreten Menschen und / oder einem freundlichen Universum; ich bin dankbar für mein Sein, für meine Erfahrungen, für alles, was mich im Leben weitergebracht hat und auch für die Chancen, die sich mir eröffnen; und ich bin mutig: Ich war schon oft mutig in meinem Leben und jetzt bin ich wieder mutig, dass ich hier stehe auf dieser Bühne ... des Lebens.

Vermutlich hat jeder Mensch unangenehme Erinnerungen, die heute aber nur noch Story-charakter haben ohne jeden emotionalen Gehalt.

Mit einfach durchzuführenden Techniken aus der **Energetischen Psychologie** kann man innere Negativfilme so verstören, dass sie ihre emotional belastende Ladung verlieren.

Die einfachste und häufig wirksame Technik, die ich kenne, ist der **Butterfly**.

Dabei denkt man an ein unangenehmes Erlebnis und klopft währenddessen mit überkreuzten Händen die Oberarme. Das funktioniert auch bei einer unangenehmen Befürchtung, wie dem unmittelbar bevorstehenden Bühnenauftritt.

Und wenn ich auf der Bühne in Panik gerate?

Bauchatmung hilft immer!

Nimm Dir einen Moment Zeit und aktiviere Deine inneren Ruhe- und Kraftbilder.

Sprich ggf. offen aus, dass Du jetzt im Stress bist: „Ich habe den Faden verloren. Wo war ich gerade?“

A C H T U N G !

Lampenfieber ist normal, auch bei Profis. Leistungsmindernde Auftrittsangst hat meist tiefere Ursachen, die mit negativen Lebenserfahrungen und inneren Glaubenssätzen der Menschen zusammenhängen.

Wer feststellt, dass er / sie dazu neigt, sich bezüglich der eigenen Performance zu boykottieren, sollte intensiv die eigenen hindernden Glaubenssätze befragen und sich ggf. einen kompetenten Coach suchen.

Alle Techniken und Kopfkino-Tipps werden auf ‚Knopfdruck‘ nur funktionieren, wenn sie vorher häufig erprobt wurden. Es ist wie beim Führerschein: Lernen, verstehen, üben, üben, üben, bis die Techniken automatisiert sind.

Übrigens: Bei der Winter Conference der German Speakers Association, GSA, demonstriere ich zwei Techniken aus der Energetischen Psychologie – am 1.3., um 14.15 Uhr.