

Lampenfieber: ein schrecklich mulmiges Gefühl

Wer kennt das nicht? Heute müssen Sie ein Referat halten und fühlen sich wie im Wartezimmer des Zahnarztes. Die Hände werden kalt oder wahlweise feucht. Das Herz klopft spürbar. Ihre Gedanken kreisen um Ihren Auftritt und was dabei schief gehen könnte. Haben Sie wirklich alle Fakten im Kopf? Sind Sie für jede Rückfrage gewappnet? Die Uhr tickt und Sie wollen nur noch eins: es soll vorbei sein. Dabei ist es nur die Evolution, die Ihrem Nervensystem einen Streich spielt. Was Lampenfieber genau ist und was Sie dagegen tun können? Lesen Sie unseren Beitrag.

Lampenfieber ist eigentlich aus der Welt des Theaters bekannt. Scheinwerfer leuchten die Bühne aus und Schauspieler brutzeln darunter in den ersten Minuten der Aufregung. Doch auch bei Vorträgen oder Referaten – zunächst an der Hochschule, später im Beruf – betreten Studierende und Absolventen die sinnbildliche Bühne, wenn Sie vor Zuhörern etwas vortragen sollen und alle Augen auf sie gerichtet sind. Das mulmige Gefühl, das sich in der Regel nach den ersten Minuten verflüchtigt, wird ebenfalls als Lampenfieber bezeichnet.

Der Körper in Alarmbereitschaft

Wie so viele Reaktionen, die wir bewusst kaum steuern können, ist auch Lampenfieber eine Begleiterscheinung der Evolution. Geschieht etwas Ungewöhnliches, muss der Körper in der Lage sein, auf diese Bedrohung zu reagieren. Dazu jagt er uns eine Menge Adrenalin, ein Stresshormon, durchs Blut. Das versetzt uns in die Lage, Kämpfe auszufechten

oder schnell die Flucht zu ergreifen. Bei einer Präsentation ist das wohl nur selten nötig. Der Körper aber ist trotzdem alarmiert.

Lampenfieber als Chance

Ein wenig Nervosität ist gut. Die für Kampf und Flucht bereitgestellte Energie lässt sich auch für mitreißende, engagierte Präsentationen nutzen. Es fördert die geistige Konzentration und nicht selten wundern sich Studierende nach Referaten oder Prüfungen, zu welchen brillanten Leistungen sie plötzlich in der Lage waren. Dieser Gedanke kann dabei helfen, das Lampenfieber positiv anzunehmen.

Lampenfieber unterstützt uns auch dabei, die Vorbereitung ernst zu nehmen. In einem Trainingsbuch von Jörg A. Wendorff ist das treffende Zitat zu lesen: „Erst als ich mich ganz sicher fühlte, lief alles schief.“ Gar keine Aufregung zu verspüren ist also auch nicht förderlich.

Die goldene Mitte

Ein wenig Lampenfieber ist also nicht nur normal, sondern gehört zu einer gelungenen Präsentation dazu. Trotzdem kommt es – wie bei so vielen Dingen – auf das richtige Maß an. Wird das Lampenfieber einfach zu unangenehm oder beeinträchtigt es sogar Ihre Leistung? Wollen Sie buchstäblich die Flucht ergreifen oder fangen Sie an, entsprechende Situationen gleich ganz zu vermeiden? Dann sollten Sie bewusst dagegen ansteuern. ■

Redaktion: Deutsche Bildung



 **Studenten sch(l)auen nach.**
Auf der Facebook-Seite der Deutschen Bildung.
www.deutsche-bildung.de 

Wie kann Lampenfieber auf ein erträgliches Maß reduziert werden? Machen Sie sich folgendes bewusst:

- Denken Sie daran, dass Lampenfieber evolutionsbedingt und ganz natürlich ist. Die Energie hilft Ihnen bei der Präsentation. Nutzen Sie diese Kraft.
- Lampenfieber wird auch durch die Angst geschürt, dass die Zuhörer von Ihrer Nervosität Wind bekommen. Denken Sie daran, dass der Großteil Ihres inneren Zustands nicht nach außen dringt. Kleine Anzeichen von Nervosität wirken außerdem sympathisch.
- Sie sind mit dem Lampenfieber nicht allein. Jeder, der vor anderen Menschen präsentiert, kennt das Gefühl.
- Machen Sie sich klar, dass es nur um eine Präsentation und nicht um Ihr Leben geht.
- Freuen Sie sich darauf, den Teilnehmern etwas präsentieren zu dürfen. In aller Regel möchten diese gerne etwas von Ihnen lernen und wollen Ihnen nichts Böses. Die positive Einstellung zu den Zuhörern kann helfen.
- Eine gute inhaltliche und organisatorische Vorbereitung ist das beste Mittel gegen Lampenfieber. Führen Sie die Präsentation probeweise durch und wiederholen Sie innerlich mehrmals den Ablauf.



- Etwas Ausdauersport am Abend oder am Morgen vor der Präsentation unterstützt den Abbau von Stresshormonen.
- Stellen Sie sich selbst eine Belohnung in Aussicht, wenn der Auftritt geschafft ist. Das fördert die positiven Gedanken für die Präsentation und erinnert Sie daran, dass es auch ein „danach“ gibt.
- Während der Präsentation kann es sehr hilfreich sein, Blickkontakt zu sympathischen Teilnehmern aufzunehmen. Deren Lächeln oder aufmerksames Nicken trägt dazu bei, sich sehr schnell wohl und sicher zu fühlen.

Nutzen Sie außerdem die Chance, an der Hochschule oder bei anderen Anbietern an Präsentationsworkshops teilzunehmen. In praktischen Übungen können Sie den „Ernstfall“ proben und erhalten eine Rückmeldung von Experten.