



## Vor dem Auftritt kommt das Lampenfieber

dpa | Meldung vom 05.09.2022



Klasse 4

Münster (dpa) - Es ist ein warmer Tag im Sommer und wir befinden uns in einem Fernsehstudio in Berlin. Die Kameras laufen, alle gucken auf Ada. Die Zwölfjährige nimmt am Finale des Bundesvorlese-Wettbewerbs teil und liest einen Text vor. Dass sie total nervös ist, merkt man nicht. "Mir war total schlecht heute vor Aufregung. Das geht allen so", sagt sie hinterher. "Ich konnte heute Morgen nur eine Mini-Schale Müsli frühstücken und ich konnte gestern Nacht nicht schlafen." Ada hatte Lampenfieber.



Unter Lampenfieber versteht man die Anspannung, die Nervosität und den Stress kurz vor einem Auftritt oder vor einer wichtigen Aufgabe. Das kann etwa, wie bei Ada, ein Vorlesewettbewerb sein. Auch wenn man in der Schule ein Referat halten muss oder eine wichtige Prüfung ansteht, bekommen viele Menschen Lampenfieber.

Die Musik-Pädagogin Elisabeth Fürniss hat auch schon viele Auftritte mit Lampenfieber hinter sich. Sie erinnert sich an ihren ersten Klavier-Wettbewerb. "Da war ich so fünf oder sechs Jahre alt. Ich habe auf meinen Auftritt gewartet und dann erbrach ich mich in die erste Reihe", erzählt sie. Heute beschäftigt sie sich auch wissenschaftlich mit Lampenfieber und kann erklären, was das eigentlich ist.

"Es ist eine Sozialangst", sagt sie. Gemeint ist, dass wir Angst haben, wie andere Menschen uns beurteilen. "Das ist etwas völlig Normales, denn wir sind soziale Wesen", sagt Frau Fürniss. Angst entsteht oft, wenn man sich vorstellt, was dabei alles schiefgehen kann. Der Körper reagiert darauf. "Wenn wir Angst haben, steigt unser Puls an, wir atmen schnell und die Muskeln machen sich bereit, wegzulaufen. Unsere Augen fahren hin und her und gucken nach der Gefahr, die uns Angst macht. Das Gehirn fährt die Dinge hoch, die dann wichtig sind. Und was man dann gar nicht gut kann, ist Essen verdauen oder schlafen", erklärt Elisabeth Fürniss.

Das Gute am Lampenfieber: Es kann unsere Leistung steigern, wenn es nicht zu doll wird. "So ein bisschen Nervosität, so ein bisschen Angst oder Aktivierung brauchen wir. Das fühlt sich zwar nicht so gut an, aber wir werden dadurch besser unser Gedicht vortragen, unseren Elfmeter schießen oder unser Musikstück spielen", sagt die Expertin.

Bei Ada war es ganz ähnlich. Sie sagt nach dem Wettbewerb: "Ich war schon sehr nervös, mein ganzer Körper hat gezittert, aber Mama sagt mir immer, die Aufregung ist dein Freund und hilft dir, dich zu konzentrieren. Daran hab ich gedacht und das hab ich dann auch gut hingekriegt." Das hat sie, denn Ada gewann den Vorlese-Wettbewerb.