

Lampenfieber

EINE NORMALE FORM DER ERWARTUNGSANGST

»Das menschliche Gehirn ist eine großartige Sache. Es funktioniert vom Moment der Geburt an bis zu dem Zeitpunkt, wo du aufstehst, eine Rede zu halten.«

— MARK TWAIN

Irgendwie gehört das Lampenfieber wohl dazu, wird von vielen sogar, ein wenig verklärend, als Teil des Schauspielerberufs aufgefasst, doch für die meisten ist es nur ein Problem. In bestem Fall ähnelt dieses Kribbeln im Bauch jenem lauen Gefühl, dem man während der Pubertät vor einem wichtigen Rendezvous ausgesetzt war. Meistens sind die Symptome des Lampenfiebers aber schlimmer.

In dem Moment, wo der Mensch sich der Aufgabe stellt, vor anderen Menschen eine Rede zu halten, aufzutreten oder zu spielen, wird er mit dem Phänomen Lampenfieber konfrontiert. Im Grunde ist das Lampenfieber eine normale Form der Erwartungsangst, die in extremen Fällen zu einer Blockierung des Erlebnisverlaufs, der Wahrnehmung führen kann. Typischer Fall einer problematischen Form ist die chronische Prüfungsangst. Die Medizin erklärt, dass das Lampenfieber durch einen erhöhten Adrenalinausstoß verursacht wird, ausgelöst durch den Hypothalamus im Gehirn. Lampenfieber ist ein biologischer Schutzmechanismus, es erhöht die Aufmerksamkeit und schützt zugleich vor Überlastung.

Es gibt Schauspieler, die behaupten, nur durch eben diesen Adrenalinausstoß überhaupt Spitzenleistungen bringen zu können. Dieses berühmte »Feuer im Innern«, so sagen sie, helfe auch mit, die Darbietung beim Zuschauer ankommen zu lassen. Sicher ist, dass eine gewisse Anspannung im Menschen Kraftreserven mobilisiert. Lampenfieber wirkt wie ein Aufputschmittel und transportiert Spannung. Zuviel davon kann den Betroffenen aber auch blockieren, kann den Schauspieler den Text vergessen lassen, ihn fähig werden lassen, seine Stimme schwächen.

Auch wenn mancher aus dem Zustand der Anspannung vor dem Auftritt Kräfte für seine darstellerische Tätigkeit ziehen kann, sollte man achten, dass dieses ungute Gefühl nicht Überhand nimmt. Ganz loswerden, das bestätigen erfahrene Schauspieler immer wieder, kann man das Lampenfieber nie. Auch die vielen Techniken, Entspannungsübungen und »Hausmittelchen«, worauf viele schwören, haben die »Volkskrankheit« Lampenfieber (Lampenfieber ist aber keine Krankheit im klassischen Sinn) nicht einzudämmen vermocht. Der Einzige, der mit dieser Angst umgehen muss und auch kann, ist man selbst. Einfühlsame Freunde, aufmerksame Kollegen und gute Regisseure vermögen bei Schauspielern diese Unruhe abzuschwächen. Als Spiegel des Schauspielers können sie dem Betroffenen die Unsicherheiten nehmen und ihm Halt geben.

● ELMAR AUSSERER

WEITERFÜHRENDE LITERATUR

- Michael Bohne: Klopfen gegen Lampenfieber. Sicher vortragen, auftreten, präsentieren. Energetische Psychologie praktisch, Rowohlt Taschenbuch Verlag, Reinbek bei Hamburg, 2008 (*Das Buch informiert über eine neue Stressreduktions- bzw. Psychotherapientechnik, deren Stärke u.a. darin liegt, dass sie auch als Selbsthilfetechnik genutzt werden kann. Die beschriebenen Übungen sollen sich in der Praxis als sicher und effektiv bewährt haben*).
- Detlef Bühner: 30 Minuten gegen Lampenfieber, Gabal Verlag, Offenbach, 2009 (*Das Buch ist so konzipiert, dass der Leser in kurzer Zeit fundierte Informationen aufnehmen kann. Es führt auch eine Reihe von Tipps und Sofortmaßnahmen an*).
- Armin Rohde: Größenwahn und Lampenfieber. Die Wahrheit über Schauspieler, Rowohlt Taschenbuch Verlag, Reinbek bei Hamburg, 2009 (*Lesenswerte Biografie, die viel über den Schauspielberuf allgemein und die Einstellung Rohdes zum Lampenfieber verrät*).
- Ralf Strackbein: Tristan Irle hat Lampenfieber, Magolves Verlag, Siegen, 2008 (*Kriminalgeschichte für Kinder*).

Sämtliche Bücher liegen in der Bibliothek des Theaterverbandes auf.