

Gegen die lähmende Routine

ELSA LAMPRECHT UND DIE POSITIVE SEITE DES LAMPENFIEBERS

Zum Lampenfieber hat die Schauspielerin Elsa Lamprecht ein unverkrampftes Verhältnis, obwohl auch sie, wie sie gesteht, »mittelstark« davon betroffen ist. Für sie ist das flauere Gefühl vor jedem Auftritt ein völlig normales Phänomen, eine Berufskrankheit und normale Begleiterscheinung der Schauspielkunst.

Bei ihr selber manifestieren sich unmittelbar vor jeder Aufführung die klassischen Symptome dieser Art von Auftrittsstress: Verstärkter Herzschlag, Schweißausbrüche und trockener Hals. An das Kribbeln in der Magengegend, das Zittern, die fehlende Stimme, die dieses, den Schauspielern so vertraute Gefühl auszulösen vermag, denkt sie aber nicht nur mit Schaudern. Lamprecht gewinnt dem Lampenfieber auch eine positive Seite ab. »Dieser Stressmoment vor einer ungewohnten Situation – und jeder Auftritt vor Publikum ist eine ungewohnte, weil stets neue Erfahrung – aktiviert im Menschen verborgene

Kräfte«, erklärt sie. Den Schauspieler treibe es nämlich dazu an, sich professionell vorzubereiten, die Anspannung verhindere also lähmende Routine und gefährliche Schlamperie.

Lampenfieber hat in erster Linie mit der Furcht zu tun, vor einem Publikum zu versagen. Diese Versagungsängste, so erklären es die Psychologen, sind archaische Ängste, also den meisten Menschen angeboren. Unser aller Urangst ist es, von einer Gruppe negativ bewertet, ausgelacht und damit aus ihr ausgestoßen zu werden. So gilt es im Leben wie auf der Bühne diese Ängste in den Griff zu bekommen und dadurch die emotionale Belastung zu reduzieren. Um dies zu erreichen, schwören viele auf ihr persönliches Ritual. Hinter dieser Konvention steckt eigentlich eine Form von Aberglauben, denn das Wiederholen von Handlungen macht den Menschen nämlich sicherer. So geht Lamprecht beispielsweise jeden Aufführungstag noch einmal den Text durch. Blumen,

die sie bei der Premiere überreicht bekommt, nimmt sie grundsätzlich mit in ihre Wohnung. Dort verbleiben sie so lange in der Vase, bis der letzte Vorhang einer Inszenierung gefallen ist. Hektischen Schauspielerkollegen geht Lamprecht prinzipiell aus dem Weg, weil sie die Ruhe sucht, um sich auf ihren Auftritt vorzubereiten. Auch die Musik hilft ihr, ruhiger zu werden und in die Gefühlslage der Figuren einzutauchen, die sie dann auf der Bühne verkörpert. In Momenten großer innerer Hektik kann schließlich das Gefühl, nicht allein auf der Bühne stehen zu müssen, sondern professionelle Kollegen um sich zu haben, ebenfalls sehr beruhigend wirken.

● ELMAR AUSSERER



ELSA LAMPRECHT, von Beruf Grundschullehrerin, ist seit 1984 Mitglied der Theatergruppe Weitenttal (u.a. der JUDAS VON TIROL) und seit 1994 Mitglied der Spielgemeinschaft Vintl/Weitenttal (u.a. JAGDSZENEN AUS NIEDERBAYERN). Darüber spielte sie in Produktionen des Kleinen Theaters Bruneck (u.a. OFFENE ZWEIERBEZIEHUNG), des Teatrum Perpetuum Mobile (VIER LINKE HÄNDE) und der Pustertaler Theatergemeinschaft (DER WEIBSTEFEL) mit. Zudem organisiert sie an Grund- und Mittelschulen Theater- und Musicalprojekte.