

LAMPENFIEBER oder auch: was macht nur unser Hirn mit uns? Christian Grüber

Interessant ist der Aspekt, dass Lampenfieber eine Angst vor einer künftigen Möglichkeit ist. Es ist also eine fiktive oder konstruierte Angst, im Gegensatz zu einer realen Angst, wenn wir beispielsweise vor einem Tiger stehen, der uns fressen will.

Reale Ängste entstehen durch die sinnliche Wahrnehmung einer Gefahr (Tiger), während fiktive Ängste durch uns selbst, unsere Vorstellung, konstruiert werden.

Im Falle des Lampenfiebers müssen wir also unsere Angst in Gedanken selbst konstruieren, bevor das reale Ereignis überhaupt stattfindet.

Wir schaffen es quasi, unsere eigene Fiktion so real erscheinen zu lassen, dass wir uns selbst davon überzeugen, vor unserer Vorstellung „Angst haben zu müssen“.

Wenn fiktive Ängste in unseren Vorstellungen – also durch einen kreativen Akt – entstehen, kann man genau an diesem Punkt ansetzen, den Prozess zu verändern.

Schliesslich kann uns niemand dazu zwingen vor unseren eigenen Vorstellungen Angst zu haben – oder positiv ausgedrückt – wir können uns genau so gut vorstellen erfolgreich zu handeln.

Im eigentlichen Sinne erzeugt man in sich selbst den Impuls zu flüchten, weil man Angst hat nicht anerkannt zu werden. Da der Mensch ein soziales Wesen ist, will er natürlich zu einer Gemeinschaft oder Gruppe gehören.

Somit ist gerade die konstruierte Vorstellung vom Publikum abgewiesen zu werden, selbstverständlich tödlich.

Aus der Geschichte wissen wir, dass es früher einem Todesurteil gleich kam, wenn man von seiner Sippe verstossen wurde. Ohne den Schutz der Gemeinschaft war man Feinden oder wilden Tieren wehrlos ausgeliefert.

Sicher wird man bei einem mißlungenen Vortrag nicht mit derart drastischen Wirkungen rechnen müssen – dennoch sind solche Befürchtungen als Archetypen tief in uns verankert.

Zum Lampenfieber einen Tipp:

Lesen Sie Ihren Vortrag nicht vom Zettel ab. Damit nehmen Sie sich die Möglichkeit auf die Reaktionen des Publikums ein zu gehen.

Lernen Sie Ihren Vortrag nicht auswendig, sondern reden Sie frei nach den Stichworten, die Sie auf Ihren Zettelchen aufgeschrieben haben.

Beim freien Reden besteht weniger die Gefahr nicht mehr weiter zu wissen.

Einen auswendig gelernten Text kann man in der Aufregung leicht vergessen.

Fazit:

Verstanden hab' ich alles. Ich mache mir aber - nach so vielen Jahren - immer noch ins Hemd, wenn ich vor grösserem Publikum einen Vortrag halte. Ich lebe eben mit dieser Angst. Solange sie mich nicht umbringt? Vielleicht ist sie gut dafür, dass ich wach bin, gespannt und sehr gut vorbereitet? Wissend, dass auch das ein Konstrukt ist. Was solls! Nobody is perfect. Bis zum nächsten Mal!