

Vorwort:

Lampenfieber wird ähnlich schlimm wahrgenommen wie die Angst vor politischen Unruhen, Krieg, Tod oder gefährlichen Krankheiten. Das hat eine wissenschaftliche Studie eindeutig belegt. Lampenfieber ist die größte aller Ängste überhaupt – noch vor Flugangst, Aufzügen, Spinnen oder Mäusen. Mit dem einen Unterschied, dass man von der Bedrohung, die der Betroffene spürt nicht ernsthaft in seinem Leben beeinträchtigt oder gar sterben kann.

Es ist wie so oft im Leben immer eine Frage der persönlichen Bewertung einer bestimmten Situation. Jemand anderes findet vielleicht Lampenfieber gar nicht so schlimm.

Sie stehen vor Publikum und sollen eine Rede halten. Plötzlich bricht Ihnen der Schweiß aus. Sie haben feuchte Hände. Ihre Stimme versagt, obwohl Sie doch sonst nicht „auf den Mund gefallen“ sind. Sie kommen ins Stocken und verhaspeln sich. Sie finden nicht mehr in Ihren gewohnten Rhythmus hinein. Ihnen rutscht das Herz sozusagen „in die Hose“. Sie werden nervös. Ja sogar Ihre Stimme verändert sich plötzlich in hohe fiepende Töne. Alles, was Sie sich sorgfältig überlegt oder auswendig gelernt haben, ist mit einem Mal weg. Kennen Sie das?

Und dann gibt es diejenigen, die schon in der Schule immer eine große Klappe hatten und schlagfertig waren. Die haben nie eine Hand vor den Mund genommen und immer mit dem Brustton der Überzeugung geredet, wann immer es ihnen einfiel: ob vor dem Lehrer, vor der Klasse, auf dem Schulhof oder im Schultheater. Manchen ist es eben in die Wiege gelegt, eben nicht schüchtern zu sein und in Eisstarre zu verfallen, wenn sie vor anderen reden oder agieren. Die kennen Lampenfieber überhaupt nicht.

Man muss nur einmal in so manchen Lebenslauf von Comedians oder Fernsehmoderatoren schauen. Die sind oft schon früh ihren eigenen Weg gegangen: mit Selbstbewusstsein und Zielgenauigkeit, ohne auf den Rat von Eltern und Lehrern zu hören. Aber das sind die Wenigsten. Sonst wären wir ja auch eine Republik nur von Comedians. Die sind eben rar gesät. Normal ist das nicht. Wenn Sie Lampenfieber haben, befinden Sie sich in bester Gesellschaft mit der Mehrheit der Deutschen, ja sogar mit Managern, Schauspielern, Politikern, Repräsentanten, Wirtschaftsbossen, Schülern und Studenten. Sie müssen keine Angst haben, dass Ihnen etwas fehlt oder Ihr Lampenfieber etwa unnormal ist.

Und noch eines: Auch diejenigen, die Ihnen cool, selbstsicher und beherrscht vorkommen, kochen manchmal innerlich. Wir wissen doch gar nicht, was in dem vorgeht, der lässig daherkommt. Beobachten Sie mal diese coolen Typen genauer, wie sich deren Kaugnochen hin- und herschieben, während Sie mit ihnen reden. Manche von denen zerplatzen förmlich vor innerer Anspannung. Oder wie sich deren Hände zu Fäusten anspannen.

Ich hatte mal einen Arbeitskollegen, der als „Abteilungsclown“ immer die Truppe aufheiterte. Der war so schlagfertig witzig, dass ihn alle bestaunten – bis ich eines morgens beim Betreten des Büros von einem Kollegen mit der erschreckenden Nachricht empfangen wurde, dass er mit 59 Jahren an einem Herzinfarkt verstorben war. Ich hatte das zweifelhafte Vergnügen, seinen Schreibtisch aufzuräumen – und fand jede Menge Valium. Was muss der Mann gelitten haben, uns immer diesen Lampenfieberfreien Clown vorgespielt zu haben? Auch das kann eine Kehrseite von Lampenfieber sein. Wohl dem, der es von Natur aus hat – Glückwunsch.

Aber seien Sie deshalb nicht verzweifelt, wenn Sie feuchte Hände bekommen oder Ihnen der Mund vor Trockenheit zuklebt, wenn Sie

öffentlich auftreten. Sie sind ab jetzt nicht mehr alleine damit! Ihr Verbündeter, dieses eBook, gibt Ihnen Hilfen an die Hand, wie Sie Lampenfieber wegtrainieren und sich eine gewisse Lässigkeit angewöhnen können.