

### Was tun bei Lampenfieber und Nervosität?

Nicht nur ungeübte Redner haben vor einer Rede Lampenfieber. Das ist nichts Ungewöhnliches, denn alles Neue erhöht die Anspannung. Hat man die ersten Sätze hinter sich gebracht, lässt die Spannung allmählich nach, man spricht sich frei. Auch mit zunehmender Routine bekommt man die Aufregung besser in den Griff. Gehe deshalb niemals einer Rede oder einem Referat aus dem Weg, sondern siehe es als Chance und Training an.

Gerade wenn du sehr stark mit der Aufregung zu tun hast, ist es für dich besonders wichtig, dass du dich im Vortrag übst. Wenn du dich mit deinen Mitschülern/innen darüber unterhältst, wirst du bald merken, dass es den meisten genauso ergeht. Auch sie fühlen sich nervös, angespannt und etwas unsicher, obwohl man es ihnen vielleicht gar nicht oder kaum ansieht. Das innere Erleben und das sichtbare Verhalten sind in der Stärke nicht gleichzusetzen. Das kann man gut bei Video-Aufnahmen von sich selbst beobachten. Auch diese Erkenntnis hilft, Lampenfieber zu überwinden.

Das Ziel ist nicht vollkommen ruhig zu werden. Eine leichte Anspannung steigert sogar die Konzentration und Leistungsbereitschaft. Übermäßige Anspannung und Verkrampfung kann man mit richtiger Atmung verhindern. Wer ruhig atmet, kann besser reden. Es gibt zahlreiche Atemübungen, mit denen sich dein Atem beruhigen lässt. Stell dir z. B. vor, dass du etwas Wohlriechendes vor dir hast. Rieche genüsslich daran. Du kannst auch schöne Entspannungsmusik hören. Stelle dir z. B. eine CD zusammen mit deiner eigenen entspannenden Musik.

Wenn der große Auftritt naht, ist es für eine sorgfältige Vorbereitung zu spät. Krempel nicht in letzter Minute deine Rede völlig um. Du kannst höchstens kurz auf deinen Vorredner eingehen oder eine ganz aktuelle Nachricht zu Beginn deiner Rede einfließen lassen. Je besser die Vorbereitung, desto sicherer kannst du dich fühlen. Überprüfe, ob du alle Materialien an der richtigen Stelle liegen hast und ob alle Medien funktionieren.

#### Allgemeine Tipps:

- **Gut vorbereitet ist halb gewonnen**  
Eine gute Vorbereitung hilft enorm, um das Lampenfieber und die Aufregung zu reduzieren. Überlege dir genau Inhalte, Schwerpunkte, Ablauf und Übergänge von einem Aspekt zum anderen, damit dein Vortrag nicht abgehackt wirkt. Bereite deinen Vortrag sorgsam vor: welche Medien brauche ich? Funktioniert die Technik? Habe ich alle Materialien zusammen?,...  
Übe deinen Vortrag mehrmals laut und lass dir Tipps bezüglich Lautstärke, Sprechtempo, u.s.w. von Familienmitgliedern oder Freunden geben.
- **Entspann dich**  
Atme mehrmals tief in den Bauch – das verringert die Anspannung. Denke an Sätze wie „Ich lasse meine Aufregung los.“ oder „Ich habe mich super vorbereitet und kenne mich mit meinem Thema aus.“
- **Trinke etwas**  
Wasser fördert die Konzentration und lockert die Stimme.
- **Suche dir einen Unterstützer**  
Konzentriere dich auf eine vertraute ZuhörerIn oder einen vertrauten Zuhörer im Publikum, die/der dich anlächelt und aufmerksam folgt