

Solistisch auf der Bühne:
In einer solchen Situation ist
der Druck besonders hoch



© shutterstock.com/Alfonso Soler

10 Tipps gegen Auftrittsangst

Egal ob vor dem Gang auf die Bühne, vor einem wichtigen Gespräch, vor einer Prüfung oder Präsentation – mit diesen Tipps kann man Auftrittsangst bewältigen:

Entspannungsverfahren

Mit Entspannungsverfahren wie z. B. Atemübungen, progressiver Muskelentspannung oder autogenem Training bekommt man physische Stressreaktionen in den Griff.

Körperorientierte Ansätze

Alexander-Technik oder die Feldenkrais-Methode helfen Körperblockaden aufzulösen.

Adrenalin-Management

Adrenalin wird durch Bewegung abgebaut: „Wenn der Adrenalinspiegel sehr hoch ist, kann es häufig sinnvoller sein, diesem unmittelbar vor dem Auftritt mit Bewegung entgegenzuwirken, statt eine Entspannungsmethode anzuwenden“, sagt Hauke Siewertsen von der Hochschule in Hannover. Vor einem Auftritt helfen z. B. Hampelmänner oder Treppensteigen.

Nichts, was einen völlig auspowert.

Regelmäßige Bewegung und Sport regulieren langfristig die Herzfrequenz und die Herztätigkeit.

Auftritt visualisieren

Stellen Sie sich die Situation ganz konkret vor: Wie sieht der Raum aus? Wo stehen Sie? Wo sitzt das Publikum? Wie ist die Beleuchtung? Von wo aus betritt man die Bühne/den Raum?

Prognose-Training

Man stellt sich vor, welche Leistung man auf einer Skala von 1 bis 10 erbringen wird. Das Ziel: sich einschätzen zu lernen. Je besser man in der Lage ist, die eigenen Fähigkeiten einzuschätzen, desto sicherer und gelassener tritt man auf.

Durchläufe konkret üben

Enge Freunde als Publikum einladen, Konzertkleidung anziehen, Beleuchtung (konzertähnlich) simulieren. Es soll das Gefühl entstehen: Es gibt nur diese eine Chance. Aber in einem geschützten Rahmen. Damit trainiert man den Umgang mit Druck, kann schauen, wie der Körper reagiert. Lerneffekt: Ein Auftritt ist nichts Schlimmes und man gewöhnt sich an diese Situation. Trick: Stücke spielen, die man sehr mag und sicher beherrscht.

Sich vor jedem Auftritt Ziele setzen

Und zwar solche, die sich mit dem Tun selbst beschäftigen. Zum Beispiel: Welchen Kontakt will man zu den Zuhörer:innen herstellen? Das hilft, von Fragen wegzukommen wie: Was wollen die von mir? Bin ich gut genug für die?

Audio- oder Videoaufzeichnungen

Das ist zwar für viele eine Überwindung, hilft aber, sich selbst zu sehen und zu analysieren.

Positive Selbstgespräche

Vor dem Auftritt: Dinge positiv formulieren. Nicht: „Hoffentlich spiele ich da nicht unsauber, hoffentlich spiele ich da nicht zu hoch.“ Sondern: „Hoffentlich spiele ich das sauber.“

Nach dem Auftritt: konstruktive, positive Selbstkritik üben. Als erstes die Punkte benennen, die gut waren. Nicht: „Letzter Ton verklungen, runter von der Bühne.“ Oder sogar noch auf der Bühne denken: „Oh Gott, die letzten fünf Töne! Und im zweiten Satz, der Lagenwechsel, das war schrecklich. Und dieser Mittelteil, was war denn da los mit mir?“ – so André Lee. Wer sich nach einem Auftritt als erstes sagt, was schlecht war, verstärkt diese schlechte Erfahrung. Dann sind Auftritte jedes Mal mit einer negativen Assoziation verbunden. Wer aber als erstes die positiven Dinge aufzählt, schafft für sich eine gute Auftrittserfahrung.

Psychotherapie

Auftrittsangst lässt sich mit Verhaltenstherapie oder kognitiven therapeutischen Verfahren sehr gut behandeln.