

Zwei Finger gegen Lampenfieber

Selbstversuch mit Coach Guter Rat-Mitarbeiterin Nina Rücker wollte es wissen: Reichen 60 Minuten, um geheilt zu werden? Jeder, dem die Knie zittern, wenn er reden soll, würde sich freuen



Das menschliche Gehirn ist eine großartige Sache. Es funktioniert vom Moment der Geburt an, bis zum Zeitpunkt, an dem du aufstehst, eine Rede zu halten

Mark Twain



Lampenfieber ist nichts anderes als Achtung vor dem Publikum

Dieter Thomas Heck



Seelen-Zauberer Cersten Jacob (50) ist Coach, Dozent und Schauspieler: »Wer die Bühne kennt, kennt das Lampenfieber.« Seit zehn Jahren bietet er Seminare an

Gedichte aufsagen, Reden halten – nicht mein Ding. Seit Jahren weiß ich mich geschickt um diese Dinge zu drücken. Ich kann kein Gedicht ohne stottern und mehrere Texthänger aufsagen. Schon beim Gedanken, eine Rede halten zu müssen, zittern mir die Knie, richtet sich eine Kamera auf mich, erstarre ich zu Stein.

Ich bin der ideale Kandidat für einen Selbstversuch bei einem jener Kurse, die Jungmanager, Vereinsvorsitzende, Zwangsverdonnerte, die an Papas 80. eine launige Rede halten sollen, davon heilen wollen, was gemeinhin als Berufskrankheit von Schauspielern anerkannt wird: Lampenfieber!

Mein Trainer, Coach, Dozent heißt Cersten Jacob. Schon bei meinem ersten Anruf fühle ich mich als Hypochonder: Es wäre kein Problem, meine Anfälle in den Griff zu bekommen, meint er. Das Institut Daedalus befindet sich in der dritten Etage eines Altberliner Mietshauses mit altem DDR-Charme. Cersten Jacob empfängt mich mit Herzlichkeit und funkelnden Augen.

Trauma Lampenfieber kommt aus etwas Unangenehmem von früher

Im Korridor muss ich meine Schuhe ausziehen und in bereitstehende Badelatschen schlüpfen. Er bittet mich freundlich um den Schuhwechsel, und ich schlappe in Latschen ins Seminarzimmer. Es kann losgehen.

Der Schlag eines Schmetterlings, erklärt mir Mister Sanftmut, kann am anderen Ende der Welt eine Naturkatastrophe heraufbeschwören. Ähnlich ist es beim Menschen. Man setzt an einer Stelle an und löst ganz woanders etwas aus. Jedes Lampenfieber kommt aus einer unangenehmen Erfahrung in der Vergangenheit. Sie ist uns in einem wichtigen Moment unseres Lebens passiert und hat sich eingebrannt. Dieser unangenehmen Erfahrung werden wir jetzt auf die Schliche kommen und wedeln sie weg.

Wegwedeln. Aha. Ich nicke Direktor Jacob zu und denke: Was für ein esoterischer Quatsch. Er muss Gedanken lesen können! Jedenfalls erklärt er weiter. Entdeckt wurde diese Methode in der psychologischen Kriegsforschung, und sie beruht auf dem einfachen Zusammenhang, dass wir bei der Verarbeitung unserer Tageserlebnisse im Schlaf unsere Augen von links nach rechts bewegen. Im limbischen System (Mittelteil des Gehirns) wird während der REM-Phase (der Augenbewegungsphase) das Erlebte verarbeitet und im Großhirn abgelegt.

Bildlich gesprochen werden unsere Erlebnisse zu kleinen Paketen verschnürt und ins Großhirn geschickt. Dort abgelagert, sind sie neutrale Erinnerungen. Wenn's gut läuft. Wenn Erlebnisse aber so groß und hef- ▷

▷ tig sind, dass sie nicht verarbeitet werden können, bleiben sie im limbischen System hängen und blockieren uns. So lange, bis wir sie eines Tages verarbeiten und ins Großhirn transportieren.

Die Idee der Kriegspychologen: Wenn man die Augenbewegung künstlich erzeugen und sie mit unverarbeiteten Informationen koppeln würde, müsste es möglich sein, nicht Verarbeitetes nachträglich zu »verpacken« und ins Großhirn abzuschicken.

Kinesiologischer-Test Wenn Finger sich öffnen, stimmt etwas nicht

Die Methode wurde zuerst erfolgreich bei der Behandlung von Traumatisierten eingesetzt und bei Menschen, die unter Schock standen. Sollte es Cersten Jacob wirklich gelingen, in meinem limbischen System die Ursache meiner Auftrittsangst zu finden?

Er bittet mich, den rechten Zeigefinger und Daumen zu einem Kreis zu schließen. Eine kinesiologische Testmethode: Er formuliert Thesen über mich. Dabei versucht er mit zwei Fingern meinen Finger-Kreis zu öffnen. Fühle ich mich bei seinen Thesen stark, reagiere also positiv, dann gelingt es ihm nicht, meinen Fingerkreis zu öffnen. Wenn die Reaktion schwach ist oder etwas betrifft, was mein Innerstes nicht verarbeitet hat, dann öffnen sich die Finger leicht. Das wiederum hat ein Japaner entdeckt, und auch wenn es wie Zauber anmutet, es ist wissenschaftlich belegt.

Grundgefühle Entdeckungsreise in die eigene Psyche

Auf in die Zeitreise meiner Seele. Es folgt eine Reihe von Aussagen und ich antworte.

»Ich heiße Nina.« Meine Finger rühren sich nicht. »Ich heiße Anna.« So heiße ich nicht, meine Finger öffnen sich. Zauberei, ganz eindeutig. Ich fühle mich erlappt.

Cersten Jacob lächelt zufrieden. Jetzt, meint er, kann er die Problemfelder eingrenzen und meine Gefühle testen. Jedes Lampenfieber hat eine andere Ursache. Wir haben zehn Grundgefühle: Wut, Angst, Trauer, Schock, Schuld, Scham, Ekel, Überraschung, Hilflosigkeit, Nichtfühlen.

Auf drei von ihnen reagiere ich schwach, mein Daumen-Finger-Kreis öffnet sich. Langsam wird es mir unheimlich. In nur fünf Minuten ist es dem Coach gelungen, meine emotionalen Lampenfieber-Ursachen herauszubekommen. Denn bin ich ganz ehrlich, dann sind es genau die drei getesteten Gefühle, die mich stottern und schwitzen lassen: Angst, Scham, Hilflosigkeit. Mittdrin überlege ich kurz, ob ich aussteigen sollte. Einfach aufstehen und rausgehen. Zu



Augen rechts, Augen links. Starrer Blick auf die zwei Finger. Die Wedelbewegung soll helfen, nicht verarbeitete Angstausslöser endlich auszuschalten

▽ LIMBISCHES SYSTEM

- Es ist der Teil des Gehirns, der Emotionen und Triebe verarbeitet. Ihm werden auch intellektuelle Leistungen zugesprochen. Es ist für die Ausschüttung von Endorphinen und körpereigenen Morphinen verantwortlich. Einige Krankheiten lassen sich auf Störungen des limbischen Systems zurückführen, so vermutlich die Unfähigkeit, emotionale Situationen einzuschätzen, Gedächtnisstörungen, posttraumatische Belastungsstörungen, Depressionen und Phobien.
- Im Mandelkern des Systems werden nach jetzigem Wissensstand alle Emotionen gespeichert und erinnert. Sind sie verarbeitet, werden sie im Großhirn abgelegt. Bei zu langer Lagerung unverarbeiteter Gefühle kommt es zu Blockierungen.



Das limbische System ist eine Ansammlung komplizierter Strukturen in der Mitte des Gehirns, die den Hirnstamm wie einen Saum (lat.: limbos) umgeben

tief stochert er in meiner Psyche herum. Es geht ans Eingemachte. Doch Cersten Jacob testet weiter.

Die Ursachen Wann genau setzt die Panik ein?

Daumen und Zeigefinger sind kräftig zum Kreis geformt. »Es geht um das Thema Angst.« Er kann den Kreis nicht öffnen.

»Es hat was zu tun mit dem Thema Auftreten.« Wieder positiv. Jetzt will er wissen, ob mir dazu etwas einfällt. Ich erzählte von meinen ersten Erlebnissen in der schulischen Theatergruppe. Wie ich es niemandem recht machen konnte und ausgelacht wurde. Er will das Alter wissen, aber ich kann mich nicht genau erinnern.

Kein Problem, es wieder wird kinesiologisch getestet. Beim elften Lebensjahr öffnen sich Daumen und Finger. Voilà. Plötzlich erinnere ich mich an alles Mögliche und plappere drauflos.

Doch die Details scheinen ihn nicht zu interessieren. Seine Kernfrage: »In welcher Situation genau beginnt Ihr Stress?«

Einige Fragen weiter steht auch diese Antwort fest: In dem Augenblick, in dem ich mich vor Publikum hinstellen muss.

Mit dieser Erkenntnis sind wir also beim »Wedeln« angekommen. Herr Jacob bewegt zwei Finger vor meinen Augen nach links und nach rechts, von quer oben bis quer unten. Meine Augen sollen ihnen folgen. Zwanzig Mal. Und nach einigen Minuten Pause weitere zwanzig Mal.

»Wir sind beim Hinstellen«, murmelt er

Erste Hilfe gegen Lampenfieber

1 Positiv denken Erinnern Sie sich vor Ihrem »Auftritt« so oft wie möglich an ein positives Erlebnis. An etwas, das Ihnen gelungen ist, für das Sie Anerkennung geerntet haben. Versetzen Sie sich in den Zustand von damals.

2 Tief ausatmen Übertreiben Sie ruhig dabei. Denken Sie nicht ans Einatmen. Das geschieht von ganz allein. Beim Atmen Oberarme am Oberkörper anlegen.

3 Langsam bewegen Machen Sie betont ruhige Bewegungen beim Laufen ebenso wie beim Eingießen eines Glas Wassers. Meiden Sie hektische Handlungen in jeder Situation.

4 Seien Sie körperbewusst Stellen Sie sich raumgreifend hin. Breitbeinig, aufrecht, Kopf hoch. Machen Sie große Gesten.

5 Formulieren Sie Ihr Mantra Wiederholen Sie es wieder und wieder: Ich bin gut vorbereitet, deshalb wird alles glatt gehen. Ich darf Fehler machen. Ich darf mich versprechen. Ich freue mich auf den Auftritt.

6 Vertraut werden mit den Umständen, den Räumlichkeiten, den technischen Begebenheiten Ihres Auftritts und wenn möglich auch Ihr Publikum kontaktieren. Führen Sie etwas Smalltalk. Lächeln Sie.

7 Gutes Feedback Es liegt in Ihrer Hand, sich positiv bestätigen zu lassen. Suchen Sie sich im Publikum Zuhörer, die zu Ihren Worten nicken oder lächeln.

8 Positiv denken Üben, üben und nochmals üben, heißt das Motto. Stellen Sie sich vor den Spiegel und reden Sie! Gehen Sie spielerisch ran. Der Erfolg gehört Ihnen. Und am Ende bitten Sie Freunde, Ihrer Rede beizuwohnen.

Daedalus-Institut, Lottumstraße 20, 10119 Berlin, Tel.: **030-448 32 85**
www.daedalus-institut.de
www.lampenfieber-coaching.com

Eine Sitzung: ca. 100 Euro

und wedelt. Und murmelt und wedelt. »Warum lächeln Sie?«, fragt er mich, nachdem die Wedel-Lektion vorüber ist. Meine Antwort wäre: Weil ich mir blöd vorkomme, auf zwei Finger zu stieren. Aber ich halte mich zurück. »Weiß nicht«, nuschle ich. Zum Glück verzichtet er auf den Finger-Daumen-Test. Cersten Jacobs Erfahrung jedenfalls besagt, dass beim Lächeln der Erfolg der Behandlung sichtbar wird.

Das Ergebnis Einmal Goethe ohne Panik

»Ich bin Nina. Ich gehe auf die Bühne. Ich stelle mich hin.« Sagt er. Und ich muss wieder die Finger aneinanderdrücken, und er hält dagegen, und meine Finger bleiben fest geschlossen.

Fingertest bestanden. Dann mein großer Auftritt. Osterspaziergang der Familie im Berliner Tiergarten. Ich bin Nina, ich stelle mich hin und rezitiere Goethes Osterspaziergang. »Vom Eise befreit sind Strom und Bäche ...« Und ich bin befreit vom Stottern und Schwitzen. Ganz ehrlich. ■