

Bitte fieberfrei

Lampenfieber ist normal, muss aber nicht jedes öffentliche Auftreten zur Qual werden lassen. Ingrid Amon hat hilfreiche Tipps. Text: Christine Haiden/Ingrid Amon



Als Schauspielerin, Moderatorin und Sprechtrainerin hat Ingrid Amon viel Erfahrung mit Auftritten aller Art. Die gebürtige Vorarlbergerin meint, ein bisschen Lampenfieber müsse sein, um konzentriert und animiert vor ein Publikum zu treten. Zu viel sei allerdings auch nicht gut, weil es blockierend wirke. In ihrem sehr lesenswerten Buch »Die Macht der Stimme« erzählt sie aus der Praxis, wie man mit Lampenfieber bei

einem Auftritt umgehen kann:

- Lampenfieber kurz zugeben, aber nicht die eigene Leistung herunterspielen. Innerlich wissen Sie ganz genau, dass so ein Satz nur Sie selber beruhigen soll. Außerdem ist es eine Zumutung für das Publikum, gleichsam mit der Erwähnung des Lampenfiebers eine etwaige zweitklassige Leistung anzukündigen. So oder so ähnlich können Sie unbeschadet formulieren: »Sehr geehrte Damen und Herren, mir ist sichtlich etwas heiß geworden, dass nun ich diesen Vortrag halten soll, aber ich nehme die Herausforderung an.« Oder: »Sehr geehrte Damen und Herren, ich glaube, Sie können mir heute meine Nervosität ansehen, da es meine Redepremiere zu diesem Thema ist. Das Thema selbst beschäftigt mich schon seit vielen Jahren.«
- Extrovertiertheit üben: Trainieren Sie mit dem Deklamieren von Gedichten, von »kunstvoller« Sprache jenen Teil in Ihnen, der ganz offen Lust daran empfindet, anderen Menschen etwas zu erzählen, auch in größerem Rahmen. Es gibt den Star in uns. Meine Ermunterung heißt: Lassen Sie Ihren Star ein bisschen mehr raus als bisher. Sie brauchen ihn dringend auf der Bühne. Haken Sie ihn links unter. Gehen Sie hinaus. Er unterstützt Sie mit dem starken Gefühl: »Wer – wenn nicht ich – sollte das, was zu sagen ist, den Leuten sagen?« Keine Sorge, auf der rechten Seite ist sowieso ihr Lampenfieber-Teil untergehakt und stöhnt: »Um Himmels willen – ich doch nicht!« Die beiden gemeinsam sind eine gesunde Mischung und garantieren erfolgreiche Auftritte. \\\



Buchtipp: Ingrid Amon: »Die Macht der Stimme«, Persönlichkeit durch Klang, Volumen und Dynamik, Redline Wirtschaft, 244 Seiten, inklusive Audio-CD, € 23,60. **Veranstaltungstipp:** Ingrid Amon hält am 9. November und 4. Dezember 2007 in St. Pölten exklusiv für »Welt der Frau«-LeserInnen ein Seminar zum Thema »Stimme und Ausdruck«. Mehr dazu auf Seite 3.