

Körpersensibilität und-wahrnehmung

Lampenfieber

schriftliche Hinweise zur Videoreihe
von Christine Zienc-Tomczak

Herzrasen, schwitzende Hände, Kurzatmigkeit, flatternde Stimme: Das sind nur ein paar typische Auswirkungen von Lampenfieber.

Wie in allen anderen Bereichen kann Lampenfieber auch im sportlichen Kontext blockierend wirken und ein Grund für verminderte Leistung sein.

Lampenfieber ist eine körperliche Reaktion auf Stresssituationen und in seiner Form relativ instinktiv und archaisch. Praktisch ein innerer Schutzmechanismus angesichts einer Gefahr. Der Mensch verfällt dabei entweder in den Angriffs- oder Fluchtmodus. Beides hat hohe muskuläre Spannungen zur Folge.

Da uns aber auf dem Sportplatz, am Schwebebalken oder im Schwimmbecken kein Säbelzahniger auflauern wird, ist diese Form der körperlichen Angstreaktion in unserer heutigen Zeit zumeist ein ‚Zuviel des Guten‘ und kann schlussendlich auch zum gefürchteten Blackout führen.

Hier nun ein paar Tipps und Übungen, mit Hilfe derer man wieder Herr*in über das Lampenfieber werden kann.

Mein Freund das Lampenfieber

Der erste Schritt zur Besserung ist die Erkenntnis, dass Lampenfieber auch Gutes für uns tun kann.

Wenn die Stimmung nicht schon gekippt ist und das Adrenalin uns unserer Sinne beraubt hat, dann ist es möglich, dass die körperliche Reaktion auf Stress unsere Sinne schärft. Wir werden wacher, konzentrierter, unsere Wahrnehmung ist fokussierter, wir sind reaktionsschneller und stärker. Richtig dosiert kann der innerkörperliche Prozess bei Lampenfieber also unterstützend wirken.

Eine grundsätzlich positive Konnotation des Begriffs Lampenfieber kann im besten Falle die Angst vor der ‚Angst‘ nehmen.

Eine gute Vorbereitung

Wenn man sein Equipment gut gepflegt, sortiert und verpackt hat, alles benötigte Material überschauen kann, wenn die geplanten Übungen gut durchdacht und trainiert wurden, alles Organisatorische geklärt ist, das Team gut informiert ist, kurz: Wenn man gut vorbereitet ist, gibt das richtig viel Sicherheit. Dies wiederum sorgt dafür, dass die Aufregung vor einem Wettkampf oder einer Trainingssituation nicht ganz so groß wird.

Eine gute Vorbereitung ist das A und O zur Vermeidung übermäßigen Lampenfiebers.

Etablierung von Ritualen

Rituale können Teil einer guten Vorbereitung sein. Beispielsweise dafür zu sorgen, dass das Glücks-T-Shirt gewaschen ist und bereit liegt, man vor einem Wettkampf eine spezielle Art der Meditation durchführt oder einen rituellen Schlachtruf im Team etabliert.

Vielleicht gibt es bereits eine Art Ritual, welches einem bisher nicht bewusst war. Dann sollte man dieses in den Fokus rücken und zielgerichteter einsetzen. Hat man bisher kein Ritual umgesetzt kann man sich überlegen, was einem gut tun und helfen würde und es dann ritualisieren.

Gezielte Körperübungen zur Regulierung von Lampenfieber

Die bisher genannten Hilfestellungen zur Regulierung von Lampenfieber bezogen sich auf die mentale Ebene. Auch auf körperlicher Ebene können wir Einfluss auf die Auswirkungen von Lampenfieber nehmen.

1. Atemübung

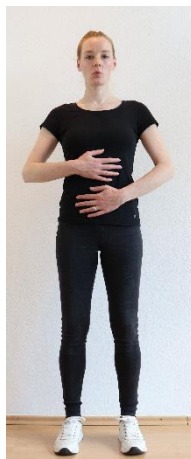
Stress und Aufregung können zu einem erhöhten Herzschlag führen, die Atmung wird schneller und zumeist flacher. Um in dieser Situation wieder etwas ruhiger zu werden sollte man sich kurz zurückziehen, einen ruhigen Ort aufsuchen und folgende Atemübung durchführen:

- den ‚guten Stand‘ einnehmen, (Hüftbreit, Füße gut am Boden verankert, Knie leicht gebeugt, Kopf aufrecht)
- die Hände locker auf Ober- und Unterbauch legen
- die Augen schließen
- die Luft auf F bei locker geschlossenen Lippen abgeben (als würde man die Pollen einer Butterblume weg pusten), bis der Atemimpuls einsetzt
- die Luft bei lockerer Bauchdecke durch den leicht geöffneten Mund wieder einströmen lassen

Auf diese Art kann man seinen Atem möglichst ruhig 4-5 Mal ein- und ausströmen lassen.

Alternativ kann man diese Übung auch im Sitzen oder Liegen durchführen. Im Liegen ist die Bauchdecke am besten zu entspannen und das Atmen wird dadurch erleichtert.

Gibt es keine Möglichkeit sich hinzulegen kann es helfen, sich leicht mit dem Oberkörper nach vorne zu beugen. In dieser Haltung nimmt man ebenfalls etwas Spannung aus der Oberbauchdecke.



2. Zwerchfellmassage nach Höfler

Lampenfieber geht oft mit einem erhöhten Muskeltonus vor allem in der Bauchdecke einher. Dadurch ist das Zwerchfell in seiner Funktion eingeschränkt und die Atmung wird flach. Man fühlt sich kurzatmig.

Durch eine gezielte Zwerchfellmassage kann die Oberbauchdeckenmuskulatur gelockert werden.¹

- Setze dich hierfür aufrecht auf einen Stuhl
- Die Füße haben guten Bodenkontakt, die Beine befinden sich im rechten Winkel
- Spüre deine Sitzhöcker und reguliere darüber die Position deiner Hüfte, so dass die Wirbelsäule aufgerichtet wird
- Führe nun Zeige- und Mittelfinger der jeweils linken und rechten Hand zum Solarplexus, dort, wo die Rippenbögen zusammenführen.
- Übe mit den Fingern leichte Impulse auf die Muskulatur aus, dicht an den Rippenbögen entlang
- Atme entspannt durch die Nase ein und gebe die Luft auf einem weichen F ab
- Wandere bei jedem Ausatmer mit den Fingern ein Stück weiter nach unten, immer entlang der Rippenbögen, dabei stets Impulse in die Muskulatur geben
- Die Übung ist beendet, wenn du den unteren Teil der Rippenbögen erreicht hast



¹ Übung aus: Heike Höfler (2019): Die kleine Atemschule bei COPD und Asthma, S. 70

3. Brustbein Abklopfen

Diese Übung kann man allein oder im Team umsetzen.

Hierfür formt man die Hände zu Fäusten und beginnt, den oberen Brustkorb und das Brustbein abzuklopfen. Man kann dabei ein leichtes Summen einsetzen oder gemeinsam in der Gruppe einen Schlachtruf zelebrieren. Das Abklopfen könnte dabei Teil eines Rituals sein.

Es herrscht die Theorie vor, dass durch das leichte Abklopfen des Brustbeines die sog. Thymusdrüse aktiviert wird. Diese liegt hinter dem Brustbein und ist Teil unseres Immunsystems. Die Aktivierung der Thymusdrüse soll schließlich zu Entspannung und Freude bzw. Motivation führen.

Unabhängig davon hat der Akt des Abklopfens schon für sich allein stehend eine spezielle Wirkmächtigkeit. Es ist eine starke Geste, die man vor allem aus dem Tierreich von Primaten kennt. Eingesetzt wird sie, um Überlegenheit und Stärke zum Ausdruck zu bringen.



Weiterführende Informationen | Kontakt

Christine Zienc-Tomczak

Dipl. Sozialwissenschaftlerin & Musikwissenschaftlerin B.A.

Tel: +49 152 09060641

[Zur Videoreihe „Körpersensibilität“ auf schulsportwelten.de](https://schulsportwelten.de)