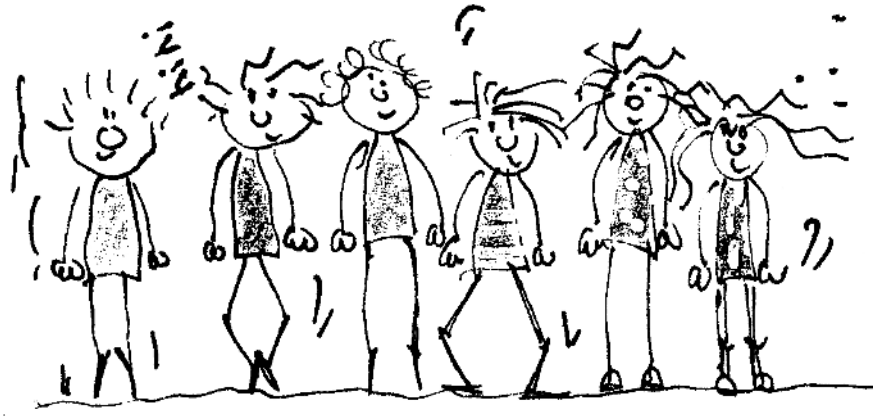


Tanzstudio "Der springende Punkt"
Susanne Willing-Zunker
Kunstwiesenweg 16
76456 Kuppenheim
Telefon 07222 / 4646
www.springender-punkt.de

Tipps gegen Lampenfieber für springende Pünktler,

die bei einer unserer Aufführungen tanzen oder eine An-Moderation machen oder ...

Lampenfieber kann sehr unangenehm sein, vor allem, wenn es nicht, wie bei einigen wenigen glücklichen Menschen der Fall, automatisch mit Beginn des Auftritts verschwindet. Dagegen ankämpfen hilft wenig, besser ist: Nimm dein Lampenfieber an, bereite dich immer gut auf die jeweilige Situation vor und folge den Tipps, zusammengefasst aus mehreren Büchern und Publikationen zu verwandten Themen. Dann klappt es.

1. Akzeptiere dein Lampenfieber

Lampenfieber ist ein neurochemischer Vorgang. Sobald du vor Publikum agierst (oder auch nur daran denkst, dass du es tun wirst), reagiert dein Körper wie bei einer Bedrohung: Er produziert Adrenalin. Adrenalin erhöht deine innere Gespanntheit und deine Konzentration. Alle Sinne sind auf höchstem Niveau geschärft. Dieses Hormon versetzt deinen Körper also schlagartig in die Lage, der kritischen Situation entgegen zu gehen und Höchstleistungen zu liefern. ☺ Akzeptiere Lampenfieber als hilfreich und positiv. Rechne damit, dass es sich vor jedem Auftritt einstellt. Du wirst dann nicht mehr überrumpelt, du bist vorbereitet.

2. Bereite dich optimal vor

Das A und O für deinen erfolgreichen öffentlichen Auftritt ist eine gute Vorbereitung. Wiederhole die ersten Schritte deiner Choreographie bzw. lerne die ersten Sätze deiner Ansage auswendig. Dann weißt du genau, was du machst oder sagst, auch wenn sich Lampenfieber einstellt. Schon nach den ersten Schritten bzw. nach dem ersten Satz wirst du ruhiger, dein Lampenfieber nimmt ab - und deine Sicherheit zu. Wenn du eine An-Moderation oder Rede hälst, helfen Stichwortkarten; diese Kombination von gedanklicher und schriftlicher Vorbereitung ist sehr hilfreich.

➔ S.2

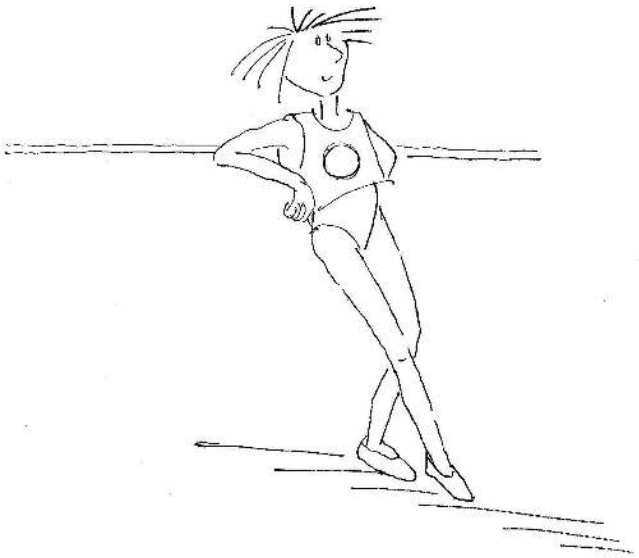
3. Mache dich vorher mit den Gegebenheiten vertraut
Nutze im Vorfeld die Gelegenheit, die Bühne kennen zu lernen bzw. prüfe die Position, von der aus du deine Ansage hälst: Können die ZuschauerInnen dich optimal sehen und verstehen?

4. Leicht essen, ausreichend trinken
Nimm, wie ein Spitzensportler, vor einer Veranstaltung nur leichte Kost zu dir und trinke ausreichend, Wasser, Früchte- oder Kräutertee.

5. Entspanne dich, bleibe locker
Denke in der letzten Viertelstunde vor einem Auftritt nicht mehr an die Tanzschritte bzw. an den Text. Sei sicher: Du bist gut vorbereitet und wirst die richtigen Schritte und Gedanken genau im richtigen Moment parat haben. Bleibe ruhig und gelassen. Atme tief ein und aus, gehe ein paar Schritte. Durch die verstärkte Sauerstoffzufuhr wirst du ruhiger. Richtige Atmung gehört zu den besten Methoden, die Nerven zu behalten.

6. Prüfe dein Erscheinungsbild
Verschaffe dir zusätzliche Sicherheit, indem du dich vergewisserst, dass Kostüm, Haare und Schminke so sind, wie mit den anderen TänzerInnen abgesprochen. Hast du allen Schmuck abgelegt? Ist der Kaugummi draußen?

7. Ruhiger Aufgang und ruhiger Abgang
Begebe dich mit ruhigen Schritten auf deinen Platz. So wirkst du gelassen und sicher. ☺ Warte mit deiner Ansage, bis du mit festem Stand vor dem Publikum stehst. ☺ Lege eine kurze Pause von zwei bis drei Sekunden ein. ☺ Schau dabei ins Publikum; nimm evtl. Blickkontakt mit Einzelnen auf. ☺ Lächle. ☺ Nun beginne mit deiner Ansage. ☺ Ein gelungener Start! Die Aufmerksamkeit deines Publikums ist dir sicher. ☺



Auch wir Lehrkräfte vom Tanzstudio "Der springende Punkt" haben Lampenfieber – aber dank dieser Tipps haben wir gelernt, es in den Griff zu kriegen.

Und du weißt es jetzt auch ☺ viel Spaß bei deinem nächsten Auftritt mit den anderen Pünktlern,

:) Susanne.