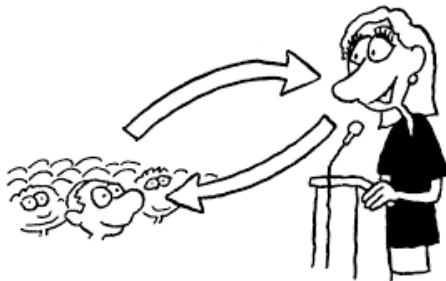




2. Januar 2015



## Was hilft, kurz bevor Sie auf die Bühne müssen?

**Hals trocken? Stimme im Nirvana? Und die Hände – zwei unerschöpfliche Raumbefeuchter? Keine Panik, Sie sind gesund! Was Menschen in ungewohnten Situationen befällt, ist das Gefühl einer Bedrohung. Und der Urinstinkt wirft die Frage auf: Fliehen oder kämpfen? Die Entscheidung ist dem Körper egal, seine Antwort ist ein massiver Adrenalinanstoß. Hier können Sie ansetzen.**

Manche Experten empfehlen, den Adrenalinpegel zusätzlich weiter hochzutreiben, zum Beispiel durch Trampolinspringen oder Bungeejumping. Im Vergleich dazu ist eine öffentliche Rede dann harmlos. Die erforderlichen Gerätschaften dürften aber selten Backstage vorhanden sein. Deswegen konzentrieren Sie sich besser darauf, überschüssiges Adrenalin abzubauen.

### 1. Bewegung hilft

Ein kurzer Spaziergang ist zwar keine Fluchtbewegung, hilft aber dennoch, Spannung abzubauen. Reicht die Zeit dafür nicht, helfen Mikrobewegungen: kurzes Anspannen der Beinmuskulatur und anschließendes Lockerlassen. Diese Übung mehrfach wiederholen. In Sitzungen genügt es häufig schon, wenn Sie die Hände in Intervallen zur Faust zusammenpressen und wieder entspannen. Diese Übung lässt sich diskret unter dem Tisch praktizieren.



### Die Versorgung sichern

Bei Aufregung fließt das Blut in die Arme und Beine. Organe wie das Gehirn sind eher unterversorgt. Trinken Sie stilles Wasser, um gegenzusteuern. Und essen Sie, auch wenn Sie keinen Appetit haben. Energiereiche, lang anhaltende Nahrung wirkt gegen Unterzuckerung während des Auftritts.



## 2. Die Stimme stärken

Es ist der Klassiker vor Auftrittssituationen: Die Stimme droht zu versagen. Sie geht in die Höhe und wird brüchig. In solchen Fällen lenken Sie die Atmung in den Bauch. Dazu legen Sie eine Hand für zwei bis drei Minuten zwischen Solarplexus und Bauchnabel. Über tiefes Ein- und Ausatmen senkt sich die Atmung und die Stimme kehrt zurück.

Kombinieren Sie diese Übung mit der sogenannten Lippenbremse (tiefes Einatmen durch die Nase – langsames Ausatmen durch die leicht geschlossenen Lippen), eine Technik, die Sportler gern nutzen, um wieder zur Ruhe zu kommen.

