

*Nils Zeizinger*

# OWN STAGE

*Wie du jede Rede rockst – von der  
Präsentation zur Performance*



**ON STAGE**



*Nils Zeizinger*

# ON STAGE

*Wie du jede Rede rockst – von der  
Präsentation zur Performance*

Campus • Frankfurt/New York

ISBN 978-3-593-51392-8 Print  
ISBN 978-3-593-44670-7 E-Book (PDF)  
ISBN 978-3-593-44669-1 E-Book (EPUB)

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Trotz sorgfältiger inhaltlicher Kontrolle übernehmen wir keine Haftung für die Inhalte externer Links. Für den Inhalt der verlinkten Seiten sind ausschließlich deren Betreiber verantwortlich.  
Copyright © 2021. Alle Rechte bei Campus Verlag GmbH, Frankfurt am Main.

Umschlaggestaltung: studioheyhey, Frankfurt am Main

Satz: Publikations Atelier, Dreieich

Gesetzt aus: Maison Neue, ABC Gravity

Druck und Bindung: Beltz Grafische Betriebe GmbH, Bad Langensalza

Printed in Germany

[www.campus.de](http://www.campus.de)

# INHALT

<b>INTRO</b>	8
<b>DREI TIPPS ZUM START</b>	14
Ähm!?	15
Wohin mit meinen Händen?	15
Was tun bei einem Blackout?	16
<b>01. MEDIZIN GEGEN LAMPENFIEBER</b>	18
Du bist nicht allein	19
Wie bekommen Lampen Fieber?	21
Gegenmittel	24
Mein Freund, das Lampenfieber	30
<b>02. VON DER IDEE ZUM TEXT</b>	32
Inspiration	35
So kann ich nicht arbeiten!	45
Stil und Style	53
<b>03. SELF- UND SOUNDCHECK</b>	76
Spieglein, Spieglein	78
Ein Gitarrist ohne Gitarre	87
Bühne und Sound	91
Eye of the Tiger	95

<b>04. STIMME, KÖRPER UND RAUM NUTZEN</b>	102
Oralverkehr	105
Mimik, Gestik, Plastik	111
Äußerlichkeiten	126
PowerPoint, Flipchart und Co.	135
<b>05. KOMPLIKATIONEN</b>	144
Husten, wir haben ein Problem	146
Mit Anlauf ins Fettnäpfchen	156
Eine Ode an das Selbstvertrauen	163
<b>06. AUF FRAGEN, KRITIK UND BULLSHIT REAGIEREN</b>	168
Geben und nehmen	170
FAQ	178
Mit Verlaub, Sie sind ein Arschloch!	194
<b>OUTRO</b>	208
<b>ZUGABE</b>	214
<b>PEACE OUT</b>	218
<b>ZUM WEITERLESEN</b>	222
<b>QUELENNACHWEIS</b>	228
<b>ÜBER DEN AUTOR</b>	234

ICH WIDME DIESES BUCH MEINEM OPA,  
WOLFGANG REICH. DEINE ENERGIE,  
DEINE INTEGRITÄT UND DEINE UNBEZWINGBARE  
LEBENSFREUDE SIND MEINE GRADMESSER.



# INTRO

Die ersten Worte sind entscheidend – bei einem Date, einem Vortrag und einem Buch. Wie also beginnen? Dieser Druck! Ich gebe die Verantwortung besser ab – wenn einer den Einstieg versaut, dann lieber Freddie Mercury als ich: »Ich bin auf der Bühne so kraftvoll, als hätte ich ein Monster erschaffen. Ich bin so extrovertiert, wenn ich performe. Aber innerlich bin ich ein ganz anderer Mensch.« Danke, Freddie – damit kann man doch arbeiten!

13. Juli 1985, London, Wembley-Stadion: das Monster in Aktion. Die britische Rockband Queen stürmt die Bühne, um Abertausende Fans mit einem 20-minütigen Hit-Medley von »Bohemian Rhapsody« bis »We Are The Champions« in Ekstase zu versetzen. Weltweit schauen knapp zwei Milliarden Menschen zu. Freddie Mercury peitscht das Publikum bereits vor dem ersten Ton auf – energiegeladen, vor Selbstbewusstsein strotzend und offenbar dennoch locker und gut gelaunt. Was folgt, ist einer der denkwürdigsten Auftritte in der Geschichte der Rockmusik. Kritiker und Fans sind sich einig: Die beeindruckende Performance von Queen bei dem Wohltätigkeitskonzert »Live Aid« ist nicht zuletzt dem grandiosen Entertainer mit der Bombast-Stimme zu verdanken.

Doch Freddie Mercury wurde nicht als Ausnahmekünstler geboren. Streng genommen wurde er gar nicht geboren, sondern geschaffen. Geboren wurde Farrokh Bulsara in Sansibar, der nach einer erzwungenen Umsiedlung nach England in die Fußstapfen seines Vaters treten und Buchhalter werden sollte. Es kam anders. Farrokh ging nach London, studierte Kunst und wurde Musiker. Um seine introvertierte Ader zu verdecken, schuf er ein Alter Ego, eine Kunstfigur für die Bühne: Freddie Mercury. Er trieb die Identifikation mit seiner neuen Rolle so weit, dass er nur noch mit »Freddie« angesprochen werden wollte und selbst in seinem Ausweis den Namen »Frederick Mercury« eintragen ließ.

Natürlich gibt es Menschen, die mit besonderem Charisma oder außergewöhnlichen Talenten gesegnet sind, doch wir sollten nie vergessen: Selbst die größte Rock-Ikone kommt nicht als Rampensau zur Welt. Hinter den meisten schillernden Stars steckt viel glanzlose Arbeit. Oder wie es Howard Carpendale ausdrückte, der mit Schlagern 25 Millionen Tonträger verkauft hat: »Über Nacht berühmt wird man nur dann, wenn man über Tag hart gearbeitet hat.« Häng deshalb auch nicht dem Mythos vom »geborenen Redner« nach – er gehört ebenfalls ins Fabelreich. Du musst kein Naturtalent sein, um richtig gut oder gar einer der Besten deines Fachs zu werden.

Das vorliegende Buch richtet sich nicht primär an Rockstars und solche, die es werden wollen. Es ist für alle Menschen gedacht, die on stage »performen« – sei es im privaten oder beruflichen Kontext. Es ist für alle Menschen, die auf den großen und kleinen Bühnen dieser Welt Reden, Vorträge und Präsentationen halten. Dabei spielt es keine Rolle, ob du regelmäßig vor Kunden, Geschäftspartnern und Kollegen sprichst oder nur hin und wieder bei Familienfeiern das Wort ergreifst. Raum für Entwicklung gibt es immer. Zudem dürfen sich alle Künstler\* angesprochen fühlen, die mit ihrer Stimme »arbeiten« – wie Kabarettisten, Poetry Slammer oder Vokalist:innen.

»On Stage« ist ein Praxisbuch. Seitenlange theoretische Abhandlungen wirst du vergeblich suchen. Hier geht es um ganz konkrete Tipps, wie du dich auf einen Auftritt vorbereitest und ihn bestmöglich absolvierst. Du benötigst keinerlei Vorkenntnisse – weder in Sachen Rhetorik noch in Sachen Sex, Drugs & Rock 'n' Roll.

---

\* Liebe Leser und Leserinnen, liebe Freunde und Freundinnen der Gender-Sprachregelung – hier und auch sonst steht die männliche Form für die weibliche Form mit.

## INTRO

Was haben wir vor? Hier ein kurzer Überblick:

Für viele Menschen ist öffentliches Reden kein Vergnügen, sondern eher ein notwendiges Übel, eine Zumutung oder die reinste Horrorvorstellung. Du darfst vor und auf der Bühne durchaus eine gewisse Anspannung empfinden, es sollte allerdings keine Angst oder Panik sein. Deshalb »verschreibe« ich dir in **KAPITEL 1** zunächst sehr wirksame »**MEDIZIN GEGEN LAMPENFIEBER**«.

In **KAPITEL 2 »VON DER IDEE ZUM TEXT«** widmen wir uns der Grundlage deiner Performance – dem Text. Ich möchte dir die wichtigsten Dos & Don'ts beim Schreiben vorstellen, die einerseits helfen, grundlegende Fehler zu vermeiden, andererseits die Basis für einen runden, klaren und starken Text sind. Zudem geht es um die Fragen: Wie fängst du an? Wie kommst du zu Ideen? Welche Arbeitsbedingungen solltest du dir schaffen?

Wenn der Text steht, geht es an die Vorbereitung des Auftritts. Musiker proben vor einem Gig ihre Songs wieder und wieder. Was tust du? Wie machst du dich fit für die Show? In **KAPITEL 3 »SELF-UND SOUNDCHECK«** findest du viele Tipps, wie du bereits lange vor dem eigentlichen Auftritt die Weichen für eine gelungene Performance stellst. Und die Vorbereitung endet erst, wenn du die Bühne betrittst. Denn vorher solltest du pünktlich zum Veranstaltungsort kommen, das Mikrofon testen, Laptop und Beamer einrichten, vom Catering naschen, das richtige Energielevel finden und vieles mehr. Daher widmen wir uns im dritten Kapitel auch den letzten Stunden und Minuten vor dem Auftritt.

In **KAPITEL 4** geht es darum, wie du optimal »**STIMME, KÖRPER UND RAUM NUTZEN**« kannst. Worauf ist beim Einsatz der Stimme, der Augen und der Hände zu achten? Wie viel Bewegung ist auf der Bühne erlaubt und gefordert? Welches Outfit ist angemessen, welches ist »hilfreich«? Zudem unternehmen wir einen kleinen Exkurs in die Welt von PowerPoint, Flipcharts und Co.

*»Der Schlüssel  
zu einer guten  
Performance ist  
Vorbereitung.«*

## INTRO

Doch was ist, wenn auf der Bühne etwas schiefgeht? Ursachen gibt es viele – von mangelhafter Vorbereitung über eine fiese Erkältung bis hin zu technischen Pannen. In **KAPITEL 5** reden wir über mögliche **»KOMPLIKATIONEN«** und darüber, wie man sie in den Griff bekommt.

Richtig unangenehm wird es, wenn es Gegenwind aus dem Publikum gibt. In **KAPITEL 6** zeige ich dir anhand vieler praktischer Beispiele, wie du **»AUF FRAGEN, KRITIK UND BULLSHIT REAGIEREN«** kannst.

Ich möchte dir die wichtigsten Werkzeuge an die Hand geben, die du für das öffentliche Reden brauchst. Wenn du die Tipps beherzigst, wird aus dir zwar immer noch kein Freddie Mercury, aber du wirst deine Performance auf ein neues Level heben und dein Publikum begeistern.

Die Präsentation der Quartalszahlen bei einem Firmenevent und ein Gig bei »Rock am Ring« wirken auf einen flüchtigen Blick sehr verschieden. Sie sind es aber nicht! Die Grundsituation ist die gleiche, die Herausforderung ebenso und eine Grundregel eint ohnehin beide Situationen: Der Schlüssel zu einer guten Performance ist Vorbereitung. Und rocken sollten nicht nur die Rocker! Jeder, der die Aufmerksamkeit und Zeit eines Publikums in Anspruch nimmt, sollte sich als Entertainer verstehen, eine gute Show bieten, unterhalten und mitreißen.

Wenn du dich nun fragst, was gerade *mich* berechtigt, ein solches Buch zu schreiben, antworte ich kurz und knapp: 20 Jahre Bühnenerfahrung. Das geschriebene und gesprochene Wort begleitet mich schon mein Leben lang in meiner Arbeit als Texter, Sprecher, Moderator, Kommunikationsberater, Medientrainer, Trauredner und Musiker. Bei Hunderten von Auftritten habe ich kleine Tricks und große Erfahrungen gesammelt, die ich auf diesem Wege weitergeben möchte. Fangen wir also direkt an!

# **DREI TIPPS ZUM START**

## ÄHM!?

Ähm, ganz gleich, wie gut deine äh Stimme, wie ähm stimmig dein Text oder wie stimmungsvoll deine äh Performance ist – »äh« und »ähm« sind Stimmungskiller. Wir wollen diese Füllwörter nicht lesen und wir hören sie auch nicht gern. Sie unterbrechen den Sprachfluss und schwächen die Botschaft. Sie vermitteln Nervosität und Unsicherheit. Sie sorgen bei deinem Publikum für Desinteresse oder Antipathie. Wir nutzen Füllwörter natürlich unbewusst. Deshalb fällt den meisten ihr inflationärer Einsatz gar nicht auf. Andere haben sich mit ihren »Ähms« längst abgefunden und meinen, sie bräuchten diese, um nachzudenken und den Anschluss zu finden. Da widerspreche ich mit einem entschiedenen: Äh, nein! Du brauchst vielleicht eine kurze Pause, aber sicher kein Füllwort.

Es gibt einen einfachen Trick: Schließe den Mund, wenn du eine Sprechpause machst. Schließe den Mund am Satzende und bei jeder anderen natürlichen Pause des Satzes. Warum? Versuch mal, »ähm« mit geschlossenem Mund zu sagen. Es wird dir nicht gelingen. Ist der Mund geschlossen, erzeugst du eine natürliche Pause. Die klingt besser als jedes Füllwort und gibt dir dennoch einen Moment für den nächsten Einstieg.

## WOHIN MIT MEINEN HÄNDEN?

Behalte die Kontrolle – über deinen Text, deine Stimme und deinen Körper! Was machst du während eines Vortrags mit deinen Händen? Das hängt zunächst davon ab, ob du ein Mikrofon, ein Manuskript oder einen Klicker für deine Präsentation in der Hand hast. Die meisten Menschen fühlen sich auf der Bühne weniger



verloren, wenn sie sich buchstäblich an etwas festhalten können. Im besten Fall gilt allerdings: Sprich frei – auch mit den Händen.

Erfordern die Gegebenheiten eine Mikrofonierung, sind das Clipmikro oder das Headset die erste Wahl. Auf ein Manuskript verzichtest du bestenfalls, ebenso wie auf den Klicker. Deine Performance ist wirkungsvoller, wenn du mit deiner Körpersprache das Gesagte akzentuiert unterstützt.

Sind beide Hände frei, ist deine Grundposition die folgende: Du umfasst mit den Fingern der rechten Hand den Daumen deiner linken Hand. Dann legst du die Finger der linken Hand über dem Handrücken der rechten Hand ab. Positioniere deine »verschränkten« Hände ungefähr auf Gürtelhöhe. Diese Handhaltung strahlt Ruhe und Sicherheit aus. Ein weiterer Vorteil: Du kannst dich an deinem Daumen »festhalten« und diesen sogar unbemerkt kneten, wenn du Anspannung abbauen musst. Aus dieser Grundposition heraus setzt du deine Hände mit gezielten Gesten ein. Verstärke deine Botschaften, betone prägnante Stellen, Sorge für Aufmerksamkeit – und kehre immer wieder in die Grundposition zurück.

## WAS TUN BEI EINEM BLACKOUT?

Du bist gut vorbereitet, du bist gut drauf, du bist mittendrin – und plötzlich verlierst du den Faden. Du weißt nicht, wie es weitergeht. Horror! Nichts wird so gefürchtet wie der berühmt-berühmte Blackout. Was tun?

Das Wichtigste: Fall nicht aus der Rolle, bleib ruhig und professionell! Dein Körper reagiert unmittelbar mit erhöhtem Puls – steuere dagegen! Atme ein-, zweimal tief in den Bauch. Es denkt in deinem Kopf automatisch: »Verdammt, was ist der nächste

## DREI TIPPS ZUM START

Satz? Was mache ich jetzt? Ich bin verloren!« Denk aktiv dagegen: »Bleib ruhig, bleib souverän.«

Manchmal reicht das schon, um den Anschluss wiederzufinden. Wenn nicht, suche den Anschluss in den Tiefen deines Hirns oder im Manuskript. Das kann zwar einige Sekunden dauern, aber dafür hat jedes Publikum der Welt Verständnis. Versuche, die Blockade zu lösen, indem du deine Körperhaltung und deinen Stand veränderst.

Die Irritation deines Publikums wächst mit der Länge der Pause. Nach fünf Sekunden fällst du auf, nach zehn Sekunden musst du spätestens wieder sprechen. Floskeln wie »Einen kleinen Moment bitte« oder »Geben Sie mir eine Sekunde« sind eine Option – aber nicht die beste.

Suche nicht krampfhaft nach dem einen, dem nächsten Wort in deinem Text. Wenn du inhaltlich weißt, was du sagen möchtest, formuliere um! Es kann auch ratsam sein, im Vortrag zum nächsten Abschnitt zu springen; vorausgesetzt, du hast den Einstieg parat und lässt nichts Wesentliches aus. Lässt es die Textstelle zu, kannst du dich auch ans Publikum wenden: »Gibt es bis hierhin Fragen? Hat damit schon jemand Erfahrungen gemacht?« Auf diese Weise gewinnst du wertvolle Sekunden.

Triffst dich der Blackout mitten im Satz, kommt hier Trick 17: Mach ein nachdenkliches Gesicht (Das dürfte dir in diesem Moment nicht so schwerfallen!), nimm eine andere Position ein und sprich die magischen Worte: »Lassen Sie es mich anders sagen ...« Nun fährst du mit einer neuen Formulierung oder einem neuen Gedanken fort.

Wenn du Haltung bewahrst, fällt dein Aussetzer in den meisten Fällen gar nicht auf. Vielleicht ist es eine künstlerische Pause?! Vielleicht ist es kein zerebraler Stromausfall, sondern ein genialer Geistesblitz, der deine Gedanken unterbrochen hat! Entscheidend ist, wie du mit dem Texthänger umgehst. Peinlich wird es nur, wenn du hektisch wirst.

# **01. MEDIZIN GEGEN LAMPENFIEBER**

Wir gehen gleich dahin, wo es wehtut: LAMPENFIEBER! Du kannst dir Unmengen theoretisches Wissen aneignen, dich wochenlang intensiv auf einen Auftritt vorbereiten – aber was nützt all das, wenn du dich schlussendlich nicht auf die Bühne traust? Das ist der Worst Case. Nicht ganz so dramatisch, aber immer noch ärgerlich ist es, wenn das Lampenfieber deine Performance beeinträchtigt. Du sprichst schneller, atmest gehetzt, deine Stimme wird höher, du wirkst fahrig oder es kommt zum Blackout. Last but not really not least: Es nervt einfach, wenn das Lampenfieber dir den Spaß an einem bestenfalls freudigen, im Regelfall mindestens gewinnbringenden Ereignis nimmt.

Ein wenig Aufregung ist völlig normal und fördert die Konzentration. Problematisch wird es allerdings, wenn die Angst die Oberhand gewinnt und droht, dich zu verschlingen. Besiege deine Dämonen! Oder lerne zumindest, mit ihnen zu leben.

## **DU BIST NICHT ALLEIN**

Entspann dich! Du musst dich nicht ärgern oder dafür schämen, dass du nicht so kool bist, wie andere wirken. Denn meist trügt der Schein. Das beste Beispiel: Rockstars strahlen Selbstbewusstsein und Gelassenheit aus, doch auch sie leiden unter Lampenfieber. Paul McCartney hätte in den Anfangstagen bei den Beatles fast hingeschmissen, weil er vor Gigs regelmäßig mit den Nerven am Ende war. Barbara Streisand betrat mehr als 20 Jahre keine Bühne, nachdem sie bei einem Konzert einen Texthänger hatte.

Selbst Ozzy Osbourne, der Fürst der Finsternis mit 50 Jahren Bühnenerfahrung, gesteht in seiner Autobiografie: »Zu sagen, dass ich Nervenflattern vor einer Show habe, ist genauso wie zu

sagen, dass es nur ein bisschen wehtut, wenn man von einer Atombombe getroffen wird.« Auch den King of Pop, Michael Jackson, trieben sehr »bürgerliche« Gedanken um: »Ich bin wie jeder andere. Ich blute, wenn ich mich schneide, und ich schäme mich schnell.« Johnny Cash, Eddie van Halen, Annie Lenox, Noel Gallagher, Robbie Williams, Lady Gaga – die Liste mit Stars, die sich öffentlich zu ihrem Lampenfieber bekannt haben, ließe sich endlos fortsetzen.

Lampenfieber ist ein typisches Bühnenphänomen – für Laien wie für Profis. Laut Expertenschätzungen kennen rund 80 Prozent aller Menschen die Angst vor einem Auftritt. Meist wächst das Lampenfieber, wenn wir uns im Zentrum der Aufmerksamkeit wähnen. Alle starren mich an! Ich bin ausgeliefert! Auch wenn viele Ausnahmen die Regel bestätigen: Bei Bands haben die Vokalistinnen häufig mehr mit Lampenfieber zu kämpfen als die Instrumentalisten, da der Fokus des Publikums die meiste Zeit auf sie gerichtet ist. Was ein Sänger – oder in meinem Fall Rapper – macht, kriegen alle mit.

Phil Collins kennt beide Seiten: Er war bei Genesis erst Drummer und ist eher notgedrungen zum Sänger geworden, als Peter Gabriel 1975 aus der Band ausgestiegen ist. Seine Reaktion auf den möglichen Rollenwechsel soll ungefähr so ausgesehen haben: »Bist du verrückt? Ich bin der Drummer. Ich will nicht vorne stehen und mit dem Hintern wackeln. Zwischen mir und dem Publikum ist ein Sicherheitsabstand – mein Schlagzeug – und das ist gut so.« Die Erklärung für seine ablehnende Haltung liefert er gleich mit: »[...] vor Publikum aufzutreten und nur ein Mikrofon vor sich zu haben, anstatt wie sonst eine Reihe Becken, das kostet Überwindung.« Wenn du alleine auf der Bühne stehst, zum Beispiel im Rahmen eines Vortrags, weißt du, wovon Phil Collins spricht – die Augen des Publikums richten sich automatisch auf dich.

# WIE BEKOMMEN LAMPEN FIEBER?

Oder anders gefragt: Was ist Lampenfieber? Für Showlegende Dieter Thomas Heck ist es »nichts anderes als Achtung vor dem Publikum«. Für mich war es bei meinen ersten Gigs vor allem ein staubtrockener Mund. Ich musste ununterbrochen Wasser trinken. Was bedeutete, dass ich auch ununterbrochen auf die Toilette rennen musste. War super! Eine Flasche Wasser habe ich auch heute noch bei jedem Auftritt dabei – einfach um sicherzugehen, dass ich auf der Bühne versorgt bin. Viel Reden oder Singen trocknet die Kehle zwangsläufig aus, deshalb ist *stilles* Wasser auf der Bühne ein Muss. Am besten im Glas oder in einer Flasche ohne Schraubverschluss, damit man nicht beide Hände benutzen muss. Aus diesem Grund habe ich mir auch irgendwann einen Mikrofonständer zugelegt, bei dem ich die Höhe einhändig mit einem Griff einstellen kann. Aber das nur am Rande.

## KÖRPERLICHE REAKTIONEN

Lampenfieber ruft bei jedem Menschen unterschiedliche körperliche Reaktionen hervor. Weit verbreitet sind neben dem trockenen Mund: Herzrasen, Schweißhände, Bauchschmerzen, weiche Knie, Appetitlosigkeit und Verdauungsstörungen. Manche müssen heulen, andere müssen sich übergeben. Den meisten wird heiß. Viele sind unruhig und wollen am liebsten losrennen – oder besser gesagt: flüchten. Im Extremfall steigert sich das Lampenfieber zu einer Panikattacke. Spätestens an diesem Punkt solltest du dich nicht nur einer nahestehenden Person anvertrauen, sondern auch deinem Hausarzt oder einem Psychologen. Suche pro-

fessionelle Hilfe, wenn dein Lampenfieber ein krankhaftes Ausmaß annimmt, das dich fertigmacht.

Im »Normalfall« ist Lampenfieber zwar ziemlich ätzend, aber doch irgendwie beherrschbar. Auch wenn ich zugebe, dass der Grat schmal sein kann. Was würdest du beispielsweise einem Musiker entgegen, der dir anvertraut: »Ich bin nicht dazu geschaffen, Konzerte zu geben. Das Publikum verschüchtert mich. Ich fühle mich von seinem Atem gewürgt, paralysiert von ihren Blicken.« Du könntest den armen Kerl in den Arm nehmen und sagen: »Frédéric Chopin, wir zwei sollten mal reden.«

Um das Feuerwerk an Zitaten zum Thema »Lampenfieber« mit einem Klassiker abzuschließen und damit reichlich plump zu den physiologischen Hintergründen überzuleiten, hier noch ein Bonmot von Mark Twain: »Das menschliche Gehirn ist eine großartige Sache. Es funktioniert vom Moment der Geburt an – bis zu dem Zeitpunkt, wo du aufstehst, um eine Rede zu halten.«

Tatsächlich beginnt das Lampenfieber in deinem Gehirn, denn von dort aus wird das Signal gesendet: Gefahr! Dein Körper schaltet in den Stressmodus. Die Nebennieren schütten Adrenalin aus, der Blutdruck steigt, die großen Muskelgruppen werden stärker durchblutet, der Herzschlag und die Atmung beschleunigt. Das Adrenalin regt auch den Fettabbau an, um Energie bereitzustellen. Dein Körper ist bereit! Wahrscheinlich so bereit, wie er schon vor 100 000 Jahren im Angesicht eines Säbelzahn timers gewesen wäre: Fight or flight! Da du aber weder kämpfen noch fliehen kannst, wirst du zappelig oder starr vor Angst.

## DAUERSTRESS

Viele Menschen spüren diese Anspannung nicht nur unmittelbar, bevor es auf die Bühne geht. Häufig sind schon die Stunden oder