

Deutsch lernen und unterrichten – Arbeitsmaterialien

## Wort der Woche

### Lampenfieber

**Das Herz klopft immer schneller, die Knie fangen an zu zittern und im Bauch kribbelt es heftig. Kaum jemand kann ihm entkommen, dem Lampenfieber.**

Nur noch wenige Minuten. Die Aufregung steigt ins Unerträgliche. Dann muss man sich der Situation stellen: Entweder hinaus auf die Bühne, ins Licht der vielen Lampen, oder zu einer Prüfung, einem Vorstellungsgespräch. Und plötzlich richten sich alle Augen auf die Person, die da vorne steht. In solchen Situationen produziert der Körper bestimmte Stoffe, die eine Art "Fieberzustand" auslösen. Dieser macht jedoch nicht krank. Ganz im Gegenteil: Oft verbessert Lampenfieber die Leistung eines Menschen, weil er sich dann ganz besonders gut konzentriert. Und woran man immer denken sollte: Kleine Fehler sind erlaubt – die macht schließlich jeder. Und wenn man dann erfolgreich war, weiß man, dass das Lampenfieber umsonst war.

*Autorin: Viviana Klein  
Redaktion: Beatrice Warken*