

So klappt's auch mit...

VON FRANZISKA SEYBOLDT (TEXT)
ELÉONORE ROEDEL (ILLUSTRATION)

...LAMPENFIEBER

Fünf Tage vorher bekomme ich Durchfall. Dann Herzrasen, Schlafstörungen, feuchte Hände, Übelkeit. Sei es das Referat in der Uni oder die Rede auf dem runden Geburtstag von Opa, das Lampenfieber und ich haben schon viel miteinander durchgemacht. Dass die Zuneigung einseitig ist, hat das Lampenfieber bisher nicht gestört. Dieses Mal ist es eine Lesung. Und dieses Mal bin ich vorbereitet.

Christine Kostropetsch trägt bunte Kleidung und rollt das auf bayerische Art. Sie ist Schauspiellehrerin in Berlin-Charlottenburg und hat bereits eine andere Autorin im Einzelunterricht, „das finde ich spannend“. In ihrer Altbauwohnung steht eine Pumpkane mit heißem Wasser neben einem Teeschachtel-turm. Ich entscheide mich für Ingwer-Zitrone. Dann sitzen wir uns gegenüber. Christine – „natürlich darfst du du sagen“ – hat weißblonde Haare und Augen wie ein Raubvogel, sie sieht aus, als könnte sie nichts erschüttern. Gut, denke ich. Genau das soll sie mir jetzt bitte beibringen.

Wie sich die Aufregung äußert, will sie wissen und zückt ihren Stift. Sterben will ich dann, sage ich. Sie zieht die Augenbrauen hoch, so schlimm, ja? Ja. Und: Ich habe Angst, in Ohnmacht zu fallen. „Unmöglich“, sagt Christine. „Da ist viel zu viel Adrenalin in deinem Körper.“ So einfach ist das also, eine kleine medizinische Tatsache entkräftet mal eben meine größte Sorge. Ich fange an, mich zu entspannen. Gegen die restlichen Symptome helfe Klosterfrau Melissengeist, 79 Prozent Alkohol, gut für Kopf, Herz, Magen, Nerven. „Und man kann danach sogar noch reden, ohne zu lallen.“ Heimlich streiche ich den Prosecco von meiner Liste und ersetze ihn durch Melissengeist.

Bei der Lesung werden Familie, Freunde und Bekannte da sein. Ein Heimspiel, meine ich. Eine besonders schwierige Situation, meint Christine: „Es kann trotzdem immer sein, dass ein griesgrämiger Mann in der ersten Reihe sitzt, der eigentlich lieber Fußball schauen wollte. Wenn du dich davon irritieren lässt, bist du verloren.“ Um den Kontakt zum Publikum herzustellen, gleichzeitig aber auch die notwendige Distanz, soll ich mir eine liegende Acht vorstellen, die mich und die Zuhörer umrahmt. Im Kopf fahre ich die Strecke entlang, mir wird schwindelig.

Außerdem sei es ganz wichtig, sich den Raum vorher anzuschauen. Mehr noch: Ich soll ihn erfüllen. Schielend laufe ich durchs Zimmer, bleibe in der linken Ecke stehen. Warum da? „Fühlt sich richtig an.“ Christine nickt. Nächster Punkt: Die Begrüßung üben. Ich gehe raus, ziehe die Tür hinter mir zu, öffne sie, komme rein, schwitze. „Hallo“, piepse ich, es hört sich an wie ein aus dem Nest gefallener Vogel. Noch mal, bitte. Meine Ohren sausen, dabei stehe ich nur vor einer Person. „Ich bin ja auch streng“, sagt Christine. Also gut. Tür zu, Tür auf, drei Schritte, Blick ins Publikum, Boden unter den Füßen spüren. Herzlich Willkommen, ich freue mich, dass Sie heute Abend hier sind.

Während ich spreche, merke ich, wie mir meine Gesichtszüge entgleiten. Es sei besser, seine

Nervosität zu thematisieren, als sie krampfhaft zu verstecken, sagt Christine. „Wenn du aufgeregt bist, spüren die Zuhörer das eh. Das ist für beide Seiten unangenehm.“ Wir üben den Satz: Puh, bin ich aufgeregt, das ist meine erste Lesung. Was ich dadurch erreiche? „Allein durch das Aussprechen wird die Aufregung weniger. Und das Publikum entspannt sich, fühlt mit, was wiederum eine positive Rückkopplung für dich ist.“

Als ich schließlich anfangen zu lesen, stoppt mich Christine

„Hallo“, piepse ich, es hört sich an wie ein aus dem Nest gefallener Vogel. Noch mal, bitte

nach zwei Sätzen. „Ich habe kein Wort verstanden.“ Ich auch nicht, wenn ich ehrlich bin. Dafür habe ich mich viel zu sehr auf meine Aussprache und mein klopfendes Herz konzentriert. „Falsch, der Inhalt muss rüberkommen“, sagt Christine. Und noch etwas: Ich soll ausatmen, bevor ich anfangen. Erstaunlich: Da ist immer noch genug Luft für den ersten Satz übrig. Ergebnis: Die Stimme klingt ruhiger.

Am Tag der Lesung hält sich die Aufregung in Grenzen. Kurz vorher atme ich fünf Milliliter Melissengeist ein, dann atme ich nur noch aus, schaue ins Publikum, ermahne mich zur Langsamkeit. Dass ich die liegende Acht vergesse – geschenkt. Das Publikum geht mit, lacht an den richtigen Stellen, und ich verspüre ein merkwürdiges Gefühl: Spaß.

WUTBÜRGERIN
ISABEL LOTT

Wenn Babys zu Airbags werden

Sicherheitsfanatiker sind eine Lachnummer, klar: Diese Helmträger auf dem Fahrrad mit Warnweste, die sie auch ihren Kindern auf dem Spielplatz verpassen. Aber die Gegenbewegung ist gar nicht witzig. In meine gentrifizierten Viertel werden die Kinder nämlich transportiert, als wären die Straßen in der Großstadt einsame Feldwege.

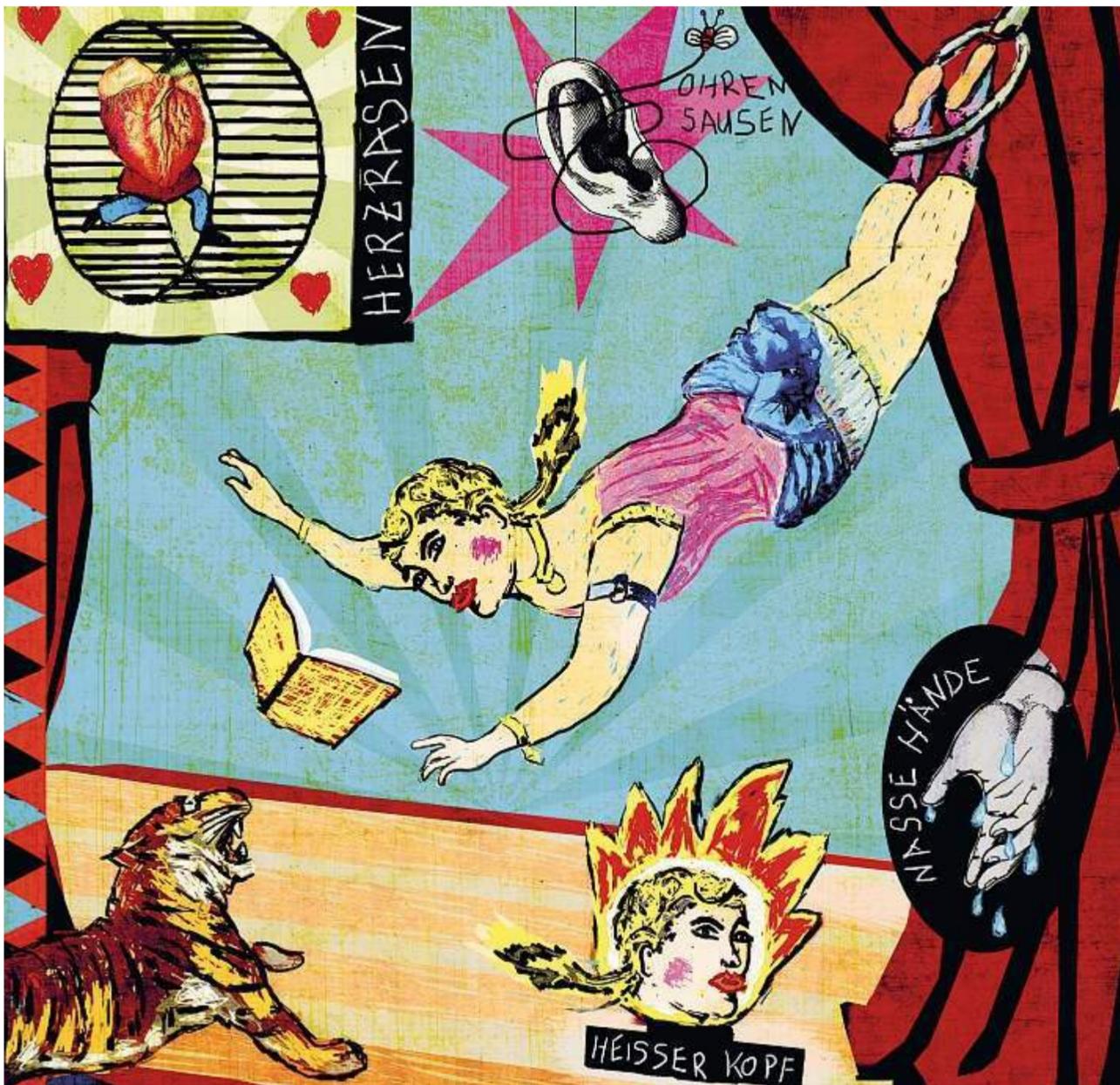
Der Wahnsinn fängt schon damit an, dass sie, das Baby auf den Bauch geschnallt, telefonieren und rote Ampeln ignorieren. Im Ernstfall würde das Kind als Airbag enden. Einen Kindersitz zu kaufen ist bei dieser Gruppe auch nicht angesagt – uncool, also werden die Kleinen auf die Fahrradstange oder den Gepäckträger gepackt. Damit kenne ich mich aus. Niemals wäre ich früher mit so einem Sitz durch die Gegend geradelt, wenn das Kind zu Hause war. Ich wollte ja nicht so muttimäßig rüberkommen.

Das Verantwortungsgefühl dieser Leute scheint sich auf die Ernährung zu beschränken. Vor Bioläden entdeckte ich häufig Kinder, die festgeschnallt auf dem Fahrrad sitzend, an die Wand gelehnt werden, damit ihre Mutter schnell was Gesundes kaufen kann. Aber wie ungesund kann es sein, mit dem Kopf auf den Bürgersteig zu knallen?

Bei meiner letzten Begegnung hätte mir eine dieser Frauen gerne ihre pestizidfreie Gurke übergezogen. Klar freut die sich nicht, wenn ich sie mit den Worten empfangen, wie blöd man eigentlich sein muss, um so etwas zu machen. Aber mit Einsicht ist nicht zu rechnen. Auch nicht seitens des jungen Mannes in Outdoorjacke, der seinen heulenden Sohn anschnauzt, weil der sich den Fuß in die Speichen geklemmt hat. Als ich ihm verdeutliche, dass es sich hier um vorsätzliche Körperverletzung handelt, wird es ganz unlässig. Mein Angebot, den Vorfall mit der Polizei zu besprechen, kontert er mit dem Angebot, mir die Fresse zu polieren, und macht sich aus dem Staub.

Das war einer der Momente, in denen ich es bereue, dass ich so oft das Training der feministischen Kampfgruppe geschwänzt habe.

■ Hier wüten abwechselnd Isabel Lott und Kai Schächtele



Gartenarbeit

Schönes Wetter und gute Gerätschaften – damit macht die Arbeit im Garten am meisten Spaß.

Handfriede. Das Friedenszeichen als Handwaschbürste. € 19,90

Die Gartenwerkzeuge vom englischen Produzenten Joseph Bentley liegen gut in der Hand und sind nahezu unverwüsthlich. Die Griffe stammen aus FSC-zertifiziertem Holz.

Rosenschere. Handlich und langlebig. € 24,90

Blumengabel. Für wurzelschonendes pflanzen.

Pflanzschaufel. Zum präzisen Ausheben kleiner Pflanzlöcher.

Handhacke. Vielseitiges Werkzeug zur Beetpflege. Jeweils € 14,90



taz.shop

➔ 10 % Rabatt für taz-AbonentInnen & taz-GenossInnen

taz Shop | T (0 30) 25 90 21 38 | F (0 30) 25 90 25 38 | tazshop@taz.de | Online bestellen: www.taz.de/shop