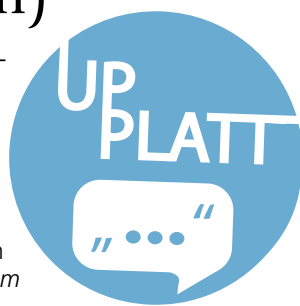


Rose-Buck (Öwer dat Buckbeerdrinken)

Der Wochenspiegel veröffentlicht in loser Folge Texte auf Plattdeutsch. Unterstützt werden wir dabei vom Verein für Niederdeutsch im Land Brandenburg e.V. sowie vom Plattdeutschen Stammtisch Wittstock. Dafür vielen Dank! Und Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, viel Vergnügen beim Lesen!
Ihr Wochenspiegel-Team



Mäckelbörger drinken giern
einen gauden Druppen,
mag dat Wien sien, üm tau fiern,
oder Grock för 'n Snuppen,
ok Likür un Koem is recht,
sei lat'n nicks verkamen.
lehr höllt Düster, Hell un Echt
Liew un Seel tausamen.

Doch in Winter, les un Snei,
wenn dei Festdag jagen
un Luise un Marei
sick üm Kleder plagen,
wenn dat Danzbein flüggt, ruck-zuck,
un dei Geig'n nich swiegen,
is dei Grabowsch-Buck
aewerall tau kriegen!

Dat Gedränk giwwt gauden Maut
ok in swore Tiden,
nimm di Mantel, Stock un Haut,
wenn du 't wist bestrieden,
köp 'n Halwen di un twei,
doch lat di nich stöten,
dat s' di nich dörrch les un Snei
huswärts drägen möten.

Drink din Maat, dat makt fidel,
sing di 't Leid von Harten,
sing un drink von Liew un Seel
Sorgen, dei di narren.
Ja, dei Buck, dei is un bliwwt
Tröster allervvägen.
Dat dat jedes Joahr em giwwt,
is 'n wohren Sägen!

Hoch dei Buck! Stimmt all mit in,
hüt dörrt keiner swiegen,
hüt hett 't Grüweln keinen Sinn.
Vivat sall hüt stiegen,
morgen ierst is Katerdag,
morgen kaen't ji hinken,
hüt regiirt dei Buck dat Flagg,
lat, mien Diern, uns drinken!
Richard Giese

Lampenfieber lieben lernen

Eva Habermann und Ida von Wegen erklären in ihrem Buch, wie Aufregung zu meistern ist



BRANDENBURG. Eva Habermann ist seit 30 Jahren Schauspielerinnen und hat gerade mit Hape Kerkeling den Film „Horst Schlämmer sucht das Glück abgedreht“. Ida von Wegen ist promovierte Kunsthistorikerin und Buchautorin. Beide kennen, fürchten und lieben das Lampenfieber. Ihr gemeinsames Buch „Lampenfieber lieben lernen“ ist soeben erschienen.

Was hat ein Tiger mit einem Bewerbungsgespräch zu tun?

Eva Habermann: Lampenfieber ist eine Urform der Angst, in einer Situation und in der Gesellschaft nicht bestehen zu können. Das kann heute eine Prüfung sein, das kann ein Vorstellungsgespräch sein. Einmal bedeutet es, ich stehe einem Raubtier gegenüber und muss überleben.

Ida von Wegen: Es sind überlieferte Muster, die tief in uns verankert sind. Für uns Menschen ist es wichtig, zu einer Gruppe dazuzugehören. Das ist ein Instinkt, wir möchten gerne gut ankommen. Das hat sich nicht geändert.

Eva Habermann: Es gibt viele Situationen von Aufregung, selbst wenn man nur vor der eigenen Klasse reden muss. Deshalb sind auch Prüfungen besprochen in unserem Buch.

Muffensausen, Lampenfieber, Sie erklären, was das ist und was in unserem Körper passiert. Aber wenn es biologisch verankert ist, erwischt es jeden?

Eva Habermann: Es kommt darauf an, wie das Nervensystem insgesamt aufgestellt ist. Je spannender jemand ist, desto weniger wird ihn das Lampenfieber stören, aber gefeit ist niemand

davor. Und es wäre schade, wenn man kein Lampenfieber mehr empfindet.

Ida von Wegen: Denken Sie zum Beispiel an das erste Date, an die Aufregung davor, an das Kribbeln. Wenn man dieses Kribbeln irgendwann nicht mehr spürte, wäre unser Leben ein bisschen ärmer.

Ist es für Sie Fluch oder Segen – würden Sie gern darauf verzichten?

Eva Habermann: Es ist schon der Kick dabei, der Freude bereitet. Insbesondere, wenn man die Herausforderung gemeistert hat. Wenn ich ein Theaterstück spiele, wird das Lampenfieber von Aufführung zu Aufführung geringer. Aber bei der Premiere bin ich immer wieder aufgeregt, weil es eine neue Situation ist, ein neues Stück, das ich präsentieren.

Ida von Wegen: Das ist ein von Natur aus mitgegebenes Leistungspaket, das uns aktiviert. Wenn wir die Aufregung spüren, ist es ein gutes Zeichen, wir sind wach und voll da. Ich kann es für Vorträge bestätigen. Leute schauen auf mich, Leute bewerten mich. Da bin ich aufgeregt.

Was kann jeder tun, um das Lampenfieber unter Kontrolle zu halten?

Eva Habermann: Was mir persönlich geholfen hat, ist zu verstehen, worum

Eva Habermann (l.) und Ida von Wegen möchten auf Lampenfieber nicht verzichten.

Foto: Matthias Voß

es eigentlich geht, was bewertet wird. Ich gehe einen Schritt aus der Situation heraus und stehe dann neben mir, beobachte mich wie eine Bühnenfigur.

Ida von Wegen: Das zweite ist die Atmung. Wenn ich früher Vorträge hielt, dachte ich, ich hätte Atemnot. Ich trete ans Mikro und möchte den ersten Satz sagen und merke, dass ich vor Aufregung keine Luft habe. Die Lösung liegt nicht im Einatmen, sondern im richtigen Ausatmen.

Eva Habermann: Gesprächssituationen muss man inhaltlich vorbereiten und kann sie mit Freunden üben. Wir bieten einen Koffer an Möglichkeiten,

das Lampenfieber zu reduzieren. Jeder muss sich herausuchen, was zu ihm passt.

In Ihrem Buch kommen viele Kollegen zu Wort und berichten von ihrem persönlichen Umgang mit dem Lampenfieber ...

Eva Habermann: Wir fanden, dass die persönlichen Anekdoten sehr hilfreich sind. Uns war wichtig zu zeigen, dass es Lampenfieber selbst bei Menschen gibt, die schon sehr viel Erfahrung haben, in jeder Berufssparte, als Sportler, Musiker, Moderator oder Schauspieler. Jeder hat seinen eigenen Umgang damit und seine Tricks.

Und wie gehen Sie selbst damit um?

Eva Habermann: Die Vorbereitung geht für mich bis einen Tag vor der Premiere, dann brauche ich etwas Seelenwärme, Spazierengehen, Sport. Unmittelbar vor dem Auftritt beanspruche ich viel Raum, um mich zu lockern.

Ida von Wegen: Ich bin da ganz anders. Wenn ich morgen einen Vortrag halte, kann ich heute nicht den ganzen Tag spazieren gehen. Ich konzentriere mich und sehe mir alles vor Ort genau an.

Interview: Matthias Voß

• **Literatur: Habermann, E.; Von Wegen, I.: Lampenfieber lieben lernen. Redline Verlag 2025.**



„Das bin ich. Wer bist du?“

Das Kinderfilmfest beginnt am 24. November in Pritzwalk – Anmeldungen sind noch möglich

PRITZWALK. Es ist wieder Kinderfilmzeit in Pritzwalk: Zum Kinderfilmfest lädt die Berlin-Brandenburgische Landjugend e.V. (BBL) in Zusammenarbeit mit der Stadtbibliothek ein. Auftakt ist am Montag, dem 24. November, um 8.30 Uhr im Jugendfreizeitzentrum Nord. Dort wird der Spielfilm „Dancing Queen“ gezeigt, eine Musik-Komödie, bei der es auch um Liebe geht.

Eike Neumann von der BBL und Bibliotheksleiterin Sandra Busch (l.) laden in Pritzwalk zum Kinderfilmfest ein.

Foto: Stadt Pritzwalk

Das Kinderfilmfest hat Kinder und Jugendliche zwischen drei und 15 Jahren als Zielgruppe. Das Motto ist „Das bin ich. Wer bist du?“ Gezeigt werden in der Zeit vom 24. November bis zum 5. Dezember Animationsfilme und Dokumentationen, aber auch Spielfilme. Außerdem gibt es ein Kurzfilmprogramm. Die Stadtbibliothek beteiligt sich mit einem Bilderbuchkino für die Kleinsten an der Reihe. Das Thema ist „Mutig, mutig“ - und so heißt auch das Buch, welches vorgelesen wird.

Private Interessenten können sich zum Bilderbuchkino jeweils am Dienstag und Donnerstag, 25. und 27. November sowie am 2. und 5. Dezember, immer um 15.30 Uhr in der Bibliothek einfinden. Kitagruppen sind vormittags willkommen. Eike Neumann, Jugendsozialarbeiterin bei der BBL, hatte das Kinderfilmfest im Jahr 2023 wieder nach Pritzwalk geholt. Zuvor gab es das Kinoevent zuletzt im Jahr 1995. Das Kinderfilmfest im Land Brandenburg wird vom Landesinstitut Brandenburg für Schule und Lehrkräftebildung (libra) in Kooperation mit Partnern vor Ort wie der Berlin-Brandenburgischen Landjugend in Pritzwalk veranstaltet. Ansprechpartnerin für die Schulen ist für das Kurzfilmprogramm und die Spielfilme BBL-Jugendsozialarbeiterin Eike Neumann, erreichbar unter Tel. 0162/5977606 oder per E-Mail an die Adresse eike.neumann@bbl.com. Für das Bilderbuchkino können sich Kitagruppen und private Interessenten bei Bibliotheksleiterin Sandra Busch anmelden. Sie ist zu erreichen unter der Tel. 03395/302573 oder per E-Mail über bibliothek@pritzwalk.de. WS

MAZ Digital inkl. Tablet – jeden Monat über 25 % sparen.



Gilt nur für Neukunden. Mehr Informationen zum Angebot auf abo.MAZ-online.de/rabatt oder telefonisch unter 0331 28 40 377

Wissen, was das Land Brandenburg und die Welt bewegt.

Märkische Allgemeine MAZ

432€
Ersparnis
in 24 Monaten

