

Kirche in 1Live | 30.03.2026 floatend Uhr | Philo Siebold

Nervosität oder Vorfreude

Herz klopfen, schwitzige und zittrige Hände, flache Atmung und ein Kribbeln im Bauch, jeder kennt das Gefühl. Aber bin ich auf dem Weg zu einem Date und spüre Vorfreude oder habe ich gleich ein Bewerbungsgespräch und einfach nur Angst?

Letztens habe ich mit meinem Mitbewohner über Schmetterlinge im Bauch geredet. Dabei ist uns aufgefallen, dass wir in ähnlichen Situationen, ganz ähnliche Gefühle haben, die dann aber total unterschiedlich interpretieren. Kribbeln im Bauch? Für meinen Mitbewohner ist das Vorfreude. Und für mich? Ich habe das, wenn ich nervös bin oder vor was Angst habe. Aber was kann ich dagegen tun?

Ich kann mich ein bisschen manipulieren, indem ich mir einrede, ich würde mich freuen. Am besten geht das, wenn ich mir selbst Mut zuspreche. Klingt simpel. Und eine Studie hat 2014 ergeben, dass die Neubewertung von Nervosität als Vorfreude, tatsächlich allein schon durch das Aussprechen des Satzes: "I am excited!" – "Ich bin voller Vorfreude!" –, funktioniert. Zum einen nimmt man das Gefühl dadurch dann positiver und stärker wahr und zum anderen steigert sich die Leistung in diesen Stresssituationen.

Also: Das nächste Mal, wenn du so ein Kribbeln im Bauch hast, das dich so richtig nervös macht, dann rede mit dir selbst und mach dir Mut. Sag dir selbst etwas Nettes. Das hellt die Stimmung auf jeden Fall auf.

Quellen: Brooks, A. W. (2014). Get excited: Reappraising pre-performance anxiety as excitement.

Journal of Experimental Psychology: General,
143(3), 1144–1158.

Sprecherin: Lisa Kielbassa

Redaktion: Landespfarrerin Julia-Rebecca Riedel

