

Vom unliebsamen Gesellen zum geschätzten Begleiter

Lampenfieber als Kraftquelle nutzen

Das Herz rast, der Schweiß tropft vom Gesicht, der Magen krampft sich zusammen, die Hände zittern. Wer soll da noch einen wichtigen Redebeitrag strukturiert und überzeugend vortragen? Viel zu häufig führt die Angst vor der Angst dazu, beim nächsten Mal zu schweigen. Dabei können schon wenige Stunden spezifischen „Lampenfiebertrainings“ ausreichen, um den Hebel umzulegen.

Die Sprechangst zählt zu den Sozialängsten (Sozialphobie, ICD 10: F40.1) und ist eine der häufigsten Ängste überhaupt. Berechtigt ist sie durchaus, denn sobald wir reden, stellen wir uns der Beurteilung unserer Zuhörer. Als soziale Wesen möchten wir von der Gruppe anerkannt und geschätzt werden. Gleichzeitig ist Angst ein Urphänomen: Bei drohender Gefahr mobilisiert der Körper in Sekundenschnelle notwendige Energie für die Flucht oder den Kampf. Dabei unterscheidet der Organismus allerdings nicht zwischen verschiedenen Ängsten. Was bei der Flucht vor dem zähneflutschenden Hund durchaus von Vorteil ist, ist für das Reden vor Publikum eher kontraproduktiv.

Ohne Stress keine Leistung

Stress hat aber nicht nur Nachteile: Die amerikanischen Psychologen Yerkes und Dodson kamen zu dem Ergebnis, dass bei sehr hohen wie bei sehr niedrigen Stresspegeln die Leistungsfähigkeit gering ist. Bei mittlerem Stressniveau ist sie dagegen am höchsten. Das Ziel kann also nicht sein, Lampenfieber zu eliminieren. Vielmehr geht es darum, trotz der Angst zu sprechen und sie mit etwas Übung nach und nach zu einem nützlichen Begleiter zu machen. Gesucht ist also das individuell angemessene Maß, in dem Lampenfieber den Redner nicht blockiert, sondern aktiviert und leistungsfähiger macht. Wie lässt sich das erreichen?



Fotolia

An drei Ebenen ansetzen

Bewährt hat sich ein ganzheitliches Konzept im Umgang mit der Sprechangst, da sich deren Symptome mehrdimensional ausprägen. Untersuchungen zeigen, dass sich Lampenfieber am effektivsten reduzieren lässt, wenn an allen drei Symptomebenen angesetzt wird:

- kognitiv-emotionale Ebene: Angstgefühle, Verunsicherung, Fluchtgedanken, Perfektionsdrang
- physiologisch-körperliche Ebene: vermehrte Schweißabsonderung, erhöhte Produktion von Glukokortikoiden, vermehrte Ausschüttung von Adrenalin und Noradrenalin, höherer Muskeltonus, steigende Herzfrequenz, Hochatmung

Die Unzufriedenheit, vor lauter Lampenfieber wieder nichts gesagt zu haben, kann längerfristig zur Generalisierung der Angst führen.

- motorisch-behaviorale Ebene: fehlender Blickkontakt, unterdrückte oder fahrig gestik, verkrampte Haltung, überhöhte Stimmlage, stockender oder zu schneller Sprechfluss, Verlegenheitsfloskeln, Blackouts

Erster Schritt: Sich der Angst stellen

Zunächst geht es darum, den Blickwinkel auf das Lampenfieber zu verändern. Der Betroffene muss sich mit seinem individuellen Lampenfieberprofil auseinandersetzen, damit die Angst greifbar und angreifbar wird: Wann habe ich Lampenfieber? Wie drückt es sich aus? Welche Gedanken gehen mir dabei durch den Kopf?

Hier gilt es, irrationale Gedanken aufzuspüren und durch rationale zu ersetzen, um sich nicht in eine Spirale von negativen Gedanken zu manövrieren. Die Angstgefühle werden nämlich nicht durch das konkrete Redeereignis ausgelöst, sondern durch die individuelle Einschätzung der Situation („Schaffe ich das überhaupt?“): ▶

So erklärt sich auch, warum die einen ein und dasselbe Ereignis als Herausforderung, die anderen als unüberwindbare Hürde erleben.

Videoanalyse: Eigener Auftritt überrascht

Erfahrungen zeigen, dass Sprechängstliche sich häufig selbst unter erheblichen Druck setzen, indem sie zu perfekt sein wollen. Eigene Fehler nehmen sie sehr viel kritischer wahr als die Fehler anderer. Kleingruppen-Workshops mit Videofeedback, wie sie auch bei der practica 2010 angeboten wurden, können die Diskrepanz zwi-

Es kann nicht darum gehen, Lampenfieber zu eliminieren. Ziel ist vielmehr, es zu akzeptieren und auf ein angemessenes Maß zu reduzieren.

schen Fremd- und Eigenwahrnehmung verringern. Dabei werden Reden der Teilnehmer auf Video aufgezeichnet, in einzelnen Sequenzen abgespielt und mit Gruppe und Trainer ausführlich besprochen. In den meisten Fällen sind die Teilnehmer beim Anschauen des Videos überrascht von ihrer souveränen Wirkung auf andere. Die Einsicht, dass die Zuhörer die Unsicherheit, die der Redner selbst spürt, meist viel weniger bemerken, wirkt bei vielen Teilnehmern enorm entlas-



Im Kollegenkreis am eigenen Auftritt feilen: Auf der practica 2010 fand der interaktive Trainingsworkshop regen Zuspruch.

Rede-Erfolg lässt sich planen – mit ein paar Tipps und Tricks

- Gerade der Einstieg und das Ende einer Rede wollen besonders sorgfältig vorbereitet sein. Hier sollte jeder Satz sitzen, denn in der ersten Minute entscheidet der Zuhörer, ob es sich lohnt, dem Redner und seinem Thema Aufmerksamkeit zu widmen oder nicht. Ein verpatzter Einstieg ist also kaum wieder gutzumachen.
- Blackouts souverän meistern: Wer seinen Faden verloren hat, dem hilft der Blick aufs schriftliche Konzept. Wer sich im Satz vergaloppiert, sollte einfach neu anfangen – die Zuhörer bemerken das kaum. Redner, die Pannen direkt ansprechen und humorvoll damit umgehen, nehmen diesen die Dramatik („Jetzt geht’s mir wie meiner Oma, allerdings bin ich noch ein bisschen jung für Alzheimer...“, „Jetzt habe ich den Faden verloren! – Können Sie mir das Stichwort geben?“). Die Zuhörer freuen sich nicht selten über die Abwechslung.
- Bei (zu) schwierigen Fragen aus dem Publikum sollte es der Redner mit dem bekannten Sprechwissenschaftler Elmar Bartsch halten: „Mut zum geistigen Vakuum!“ Niemand sollte an sich oder andere den Anspruch stellen, alles wissen zu müssen. Fragen können ins Publikum zurückgereicht oder an anwesende Experten weitergegeben werden. Oder man bietet an, genauere Informationen einzuholen und die Frage zu einem späteren Zeitpunkt zu beantworten.

tend. Gleichzeitig führt die Videoanalyse Stärken bewusst vor Augen. Sie können ausgebaut, individuelle Schwächen ggf. durch gezieltes Training Stück für Stück verringert werden.

Zweiter Schritt: Den Körper beruhigen

Das Problematische an den durch Sympathikusaktivierung ausgelösten körperlichen Reaktionen wie vermehrtes Schwitzen ist, dass sie sich kaum direkt beeinflussen lassen. Indirekt regulierend wirken eine tiefere Atmung und körperliche Entspannung. Dies lässt sich z. B. mit gezielten Atemübungen

oder Techniken wie Autogenes Training, Yoga oder Muskelrelaxation nach Jacobsen erlernen.

Dritter Schritt: Mut zur Gestik

Für Lampenfieber-Geplagte ist die Arbeit an der Körpersprache besonders wichtig. Denn zum einen drücken sich Gefühle über die Körpersprache aus: Unsicherheit etwa macht sich oft durch unterdrückte Gestik, verspannte Körperhaltung und fehlenden Blickkontakt bemerkbar. Andersherum kann aber auch eine bewusste Veränderung der Körpersprache Gefühle – eigene wie fremde – beeinflussen. Beispielsweise vermittelt ein sicherer Stand mit aufrechter Haltung und fester Bodenhaftung dem Redner wie den Zuhörern Ruhe und Sicherheit. Trotz des Stresses in der Präsentationssituation sollte der Redner Gestik zulassen und direkten Blickkontakt zu den Zuhörern halten. Auch ein nettes Lächeln schadet nie. ■

Literatur über Verfasserin



Franziska Mader
Sprecherzieherin (univ.)
93152 Schönhofen