

## Phänomen Lampenfieber – Störfaktor für Redner?

Versetzen wir uns einige Momente um hunderttausend Jahre zurück – Schauplatz des Geschehens: das Neandertal in der Nähe Düsseldorfs. Ein Neandertaler marschiert mit einer Keule bewaffnet durch den Urwald. Guten Mutes trällert er ein Liedchen vor sich hin und denkt an nichts Böses. Plötzlich tritt zwei Meter vor ihm ein ausgewachsener Braunbär hinter einem breiten Baumstamm hervor und möchte unseren Spaziergänger in seine Pranken schließen. Würde der Neandertaler mögliche Reaktionen abwägen (z.B. Soll ich weglaufen? Soll ich auf den nächsten Baum klettern? Soll ich besser mit der Keule zuschlagen?), käme der Bär sicherlich zu der erhofften Mahlzeit.

In einer als gefährvoll erkannten Situation setzt der Stressmechanismus ein. Erkennt ein Sinnesorgan nämlich eine Gefahr, werden in Sekundenbruchteilen die Hormone Adrenalin und Noradrenalin in den Blutkreislauf geschickt. Sie sind als Stresshormone bekannt und haben die Aufgabe, den Körper blitzschnell in Höchstleistungsbereitschaft zu bringen. Durch Erhöhung des Blutdrucks und Mobilisierung der Fett- und Zuckerreserven ist der Körper schlagartig für physische Höchstleistungen präpariert. Indem der Neandertaler nahezu zeitverzugslos nach Erkennen der Gefahr reagiert, erhöht sich seine Chance, die heikle Situation mit heiler Haut zu überstehen. Erst später wird er gedanklich aufarbeiten, was geschehen ist und ob seine Reaktion situationsangemessen war.

Für den Neandertaler war der Stressmechanismus zweifelsohne eine Lebensnotwendigkeit. Seither hat sich Epochales geändert. Hat sich seit damals der Mensch ebenfalls grundlegend gewandelt? Der uns eingepflanzte Stressmechanismus funktioniert nach wie vor. In lebensbedrohlichen Situationen wächst auch heutzutage der Mensch hinsichtlich seiner physischen Kraft über sich hinaus, der Streßmechanismus bewirkt höchste Muskelleistung.

Was haben diese Ausführungen mit dem Lampenfieber beim Reden zu tun? Das Erfordernis zum Reden vor einer größeren Zuhörerschaft stellt nach Auffassung vieler Fachleute einen dem sozialen Zusammenleben entstammenden Gefahrenreiz dar: Wir fühlen uns ohnmächtig und schutzlos der Überzahl der vor uns Sitzenden preisgegeben. Andere begründen das Vorhandensein von Redefurcht (Logophobie) mit der Art des elterlichen Erziehungsstils. Einen deutlichen Zusammenhang konnte der Psychologe Paivio nachweisen: Hegten die Eltern dem Kind gegenüber hohe Leistungserwartungen und zeigen sie liebevolle Zuwendung nach Erfolg und eine neutrale Reaktion bei Misserfolg, haben diese Kinder nur ein geringes Maß Redeangst. Strenge Erziehung hingegen fördert Redeangst. – Einerlei, womit das Auftreten von Redeangst begründet wird: In unserem Kulturkreis ist sie „flächendeckend“ anzutreffen.

Wird die mit der Rede verbundene vermeintliche Gefahr akut, reagiert auch hier der Körper fast augenblicklich und roboterhaft mit dem Ausschütten der genannten Kampf- und Fluchthormone. Uns stehen sofort die notwendigen Energien für eine Gefahrenabwehr zur Verfügung. Dieser Schub an zusätzlicher Kraft wird uns in Sekundenbruchteilen bewusst: Der Körper zeigt in unterschiedlicher Intensität und Zusammensetzung auftretende Symptome:

- Plötzlich klopft das Herz bis zum Hals.
- Die Hände sind schweißtriefend, der gesamte Körper könnte ausgewrungen werden.
- Die Atmung geht schneller.
- Auf einmal ist die Kehle wie ausgetrocknet und die Zunge klebt am Gaumen.
- Der Blutdruck steigt an und führt zu einem bleichen Gesicht.
- In der Magengegend bekommt man ein flaeses Gefühl.
- Man ist dicht daran, sich vor Angst in die Hosen zu machen.
- Ein Blackout macht sich breit.

Die Gesamtheit dieser Reaktionen bezeichnen wir als Lampenfieber. Dieser Begriff stammt aus der Welt der Unterhaltungskünste. Dort stellt sich das beschriebene „Fieber“ ein, wenn der Schauspieler ins Licht der Bühnenscheinwerfer tritt. Die Auswirkungen dieses Fiebers kannte selbst der im antiken Rom hochgerühmte Redner Marcus Tullius Cicero als er fragte:

„Wo ist der Redner, der im Augenblick, da er spricht, nicht geföhlt hätte, wie sich sein Haar sträubte und sein Gebein erstarrte?“

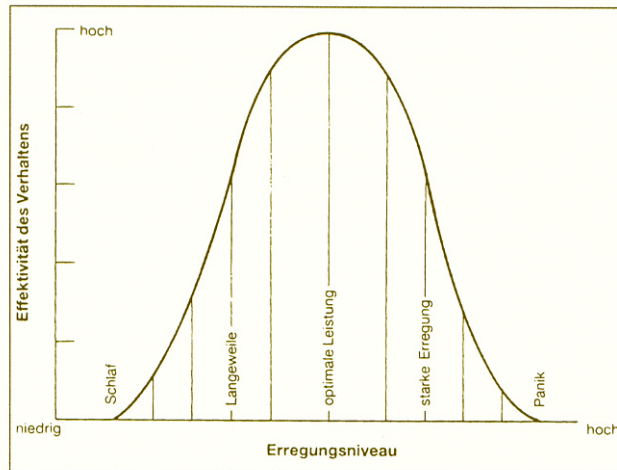
Mit dem durch Angst in Gang gesetzten in uns genetisch verankerten Stressmechanismus geht ein weiterer Störfaktor einher, die teilweise oder völlige Denkblockade. Wir reagieren auf erkannte Gefahrenmomente ganz im Sinne der Natur reflexartig und nicht mit Denkaktivitäten. Im Kampf ums Überleben müssen weit schnellere Körperreaktionen ablaufen als beim Denken. Diese Streßreaktionen gehen zu Lasten des Denkens. Stellen wir uns dies am Beispiel eines Schalters vor. Befinden wir uns in normalen Situationen, erhalten wir fortwährend Strom. Tritt aber ein extremer Streßmoment ein, wird der Energiestrom für das Denken ausgeschaltet. Der Strom wird jetzt für die sofortige Gefahrenabwehr benötigt. Erst nach Rückkehr zu einer halbwegs normalen Situation wird der Schalter wieder für Normallast umgelegt. So wird verständlich, weshalb bei uns partielle Denkblockaden eintreten können, in extremen Situationen gar ein plötzlicher Kurzschluß, ein völliger Blackout. Offensichtlich war Mark Twain mit dieser Situation vertraut, denn er bemerkte:

„Das Gehirn ist eine großartige Sache. Es funktioniert vom Augenblick der Geburt bis zu dem Zeitpunkt, wo du aufstehst, um eine Rede zu halten.“

Könnten wir die uns vom Streßmechanismus zur Verfügung gestellte zusätzliche Energie sofort in körperliche Aktionen umsetzen (z.B. schnelles Laufen, Holzhacken), würde der Adrenalinpiegel schnell absinken. Als Redner stehen wir aber vor unserem Publikum und spüren sehr intensiv die für unsere Person eigentümlichen Symptome.

Zusammengefasst können wir feststellen, dass Lampenfieber eine völlig normale körperliche Reaktion in stressbesetzten Situationen ist. Jeder Mensch muß immer wieder Augenblicke durchstehen, in denen er dem Stressmechanismus ausgesetzt ist. Immer sind es Momente, die mit unseren Ängsten ausgefüllt sind.

Auch wenn Sie künftig alle nachstehenden Empfehlungen berücksichtigen und eine gehörige Portion Sicherheit tanken, bleibt die „Spannkraft des letzten Lampenfiebers“ erhalten. Diese ist sehr nützlich, weil wir in einem Zustand mittlerer Spannung und Erregung, einer „mittleren Betriebstemperatur“, unsere besten Leistungen bringen.

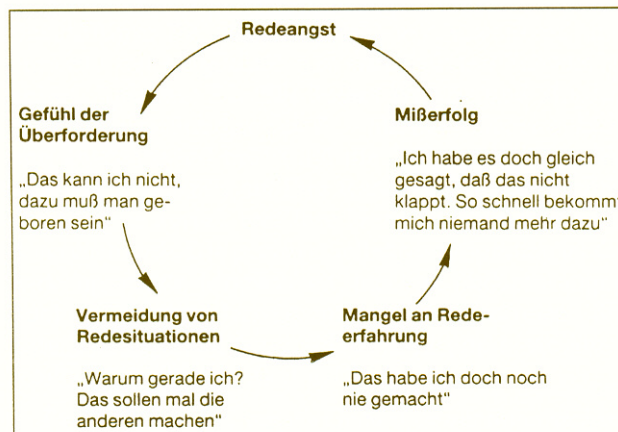


Das Ausmaß unserer Angst sinkt erfahrungsgemäß, je häufiger wir uns angsteinflößenden Situationen stellen und nicht vor unseren Ängsten davonlaufen. Mit jedem Auftritt in der Öffentlichkeit schwächen sich folgerichtig Redeangst und Lampenfieber ab.

Auch für das Reden gilt die Lebensweisheit:

„Tue das, wovor Du Dich fürchtest, und die Furcht stirbt einen sicheren Tod“.

Durchbrechen Sie den „Teufelskreis“ der Redeangst – gewinnen Sie ein größeres Stück persönlicher Freiheit und steigern Sie Ihr Selbstwertgefühl!



Es begegnen uns gelegentlich Menschen, die Lampenfieber mit Alkohol oder Tranquilizern zu bekämpfen trachten. Daß Alkohol die geistige und körperliche Leistungsfähigkeit herabsetzt, ist allgemein bekannt. Gleiches gilt für die Einnahme von Tranquilizern. Unter Einwirkung dieser Chemieprodukte werden Sie Ihre Rede zwar gelassen und unbefangen – bisweilen schlaffördernd – abspulen, Ihre Überzeugungskraft wird aber minimal sein. Es fehlt die Spannung, in die Sie durch das Lampenfieber versetzt werden.

Mit den folgenden fünf Empfehlungen soll erreicht werden, dass Sie Lampenfieber abbauen und auf ein redelförderndes Maß reduzieren. Die verbleibende Restspannung setzen Sie in Energie, Dynamik und Begeisterung um!

## **1. Beschäftigen Sie sich nicht mit Ängsten, sondern stimmen Sie sich positiv ein**

Legen Sie sich nicht unter dem subjektiven Eindruck Ihrer vermeintlichen Unzulänglichkeit Felsbrocken in den Weg. Ein aus Ängsten aufgetürmtes Gebirge lässt sich kaum mehr überwinden. Von Ungeübten werden immer wieder zehn Ängste beschworen:

- Angst vor dem unbekanntem Publikum,
- Angst vor Blamagen,
- Angst vor dem Steckenbleiben,
- Angst vor Zwischenrufen,
- Angst vor dem großen Zuhörerkreis,
- Angst vor der nicht einschätzbaren Situation,
- Angst vor Ablehnung durch die Zuhörer,
- Angst vor dem Versagen,
- Angst vor Kritik,
- Angst vor anwesenden Vorgesetzten oder höhergestellten Zuhörern.

Schieben Sie die aufgeführten und alle übrigen nicht genannten Ängste sofort beiseite. Sie wirken nämlich nur leistungshemmend und destruktiv, je länger Sie sich mit ihnen beschäftigen. Mit einer negativen Autosuggestion (=Selbstbeeinflussung)

„Hoffentlich bleibe ich nicht bei ... stecken“ oder  
 „Was mache ich bloß, wenn ...?“

stellen Sie die Weichen in Richtung Misserfolg. Die Gefahr ist sehr groß, dass Ihre pessimistischen Prophezeiungen sich selbst erfüllen, weil Ihre Programmierung eine optimistische Einschätzung nicht vorsieht.

Beschäftigen Sie sich also nicht selbstzweifelnd und unsicher mit möglichen und unmöglichen Schwierigkeiten. Sprechen Sie sich besser Mut zu und klopfen Sie sich – bildlich dargestellt – hin und wieder kräftig und anerkennend selbst auf die Schulter! Haben Sie sich nämlich positiv auf Ihre Rede eingestimmt, gehen Ihre Ängste zurück und Ihre Hemmungen verschwinden zusehends. Die positive Selbstbeeinflussung ist die wirkungsvollste Möglichkeit, uns von Befürchtungen oder negativen Umwelteinflüssen zu befreien. Sie brauchen die Kraft des positiven Denkens! Marc Aurel schrieb im 2. Jahrhundert n.Chr.:

Das Leben ist das, was die Gedanken aus ihm machen.

Beispiele für Ihre positive häufig zu wiederholende Autosuggestion könnten sein:

- Lampenfieber ist etwas völlig Normales. Würde ich es körperlich überhaupt nicht bemerken, wäre ich ein Fall für den Psychiater. Das Lampenfieber beflügelt mich und hilft mir, die Rede mit Erfolg vorzutragen.
- Ich habe in meinem Leben schon viele Erfolgserlebnisse verbuchen können. Jetzt wird es mir auch gelingen, eine gute Rede zu halten. Was andere können, kann ich auch!
- Die Zuhörer sind regelmäßig positiv eingestimmt. Sie wollen mich hören und sich von mir überzeugen lassen. Ich werde auf jeden Fall mein Bestes geben!
- Ich werde selbstverständlich eine gute Rede halten. Schließlich habe ich mich gezielt vorbereitet. Da ich gegenüber meinen Zuhörern einen erheblichen Informationsvorsprung besitze, wird sich der Erfolg einstellen!
- Ich bin heute gut drauf. Ich bin jetzt ganz ruhig, ich fühle mich völlig sicher: Ich muß reden, ich kann reden, ich will reden – ich freue mich auf meine Rede!

## **2. Lenken Sie sich vor Redebeginn ab**

Jeden Augenblick kann Ihr Name als Startzeichen für Ihre Rede aufgerufen werden. Während der Countdown läuft, erhöht sich Ihre Nervosität. Beginnen Sie jetzt noch, über die ersten Sätze oder besonders heikle Punkte Ihrer Rede zu grübeln, kann sich dies nur nachteilig auf Ihre Rede auswirken. Jetzt wird Ihnen kaum mehr die herbeigesehnte Erleuchtung kommen, die trotz Ihrer guten Vorbereitung bisher ausgeblieben ist. Verbannen Sie alle negativen Gedanken, weil diese Misserfolge geradezu anziehen.

Viel günstiger ist eine geistige Entspannung, um nicht in die von Erwartungsangst verursachte Verkrampfung zu fallen. Womit können Sie sich von dem auf Ihnen lastenden Druck neben den bereits dargestellten Möglichkeiten der positiven Autosuggestion entlasten?

Es bietet sich beispielsweise an,

- aufmerksam den Gedankengängen eines Vorredners zu folgen und vielleicht zum Zwecke einer Entgegnung oder Klarstellung kurze Notizen in Ihren Stichwortzettel aufzunehmen,
- sich locker und bequem zurückzulehnen und interessiert andere Leute zu betrachten,
- mit anwesenden Freunden, Kollegen oder Bekannten über „Gott und die Welt“ zu plaudern,
- an liebgewonnene und erfolgreiche Situationen zurückzudenken oder sich an Ihren letzten erholsamen Urlaub zu erinnern,
- intensive Atemübungen zur Beruhigung Ihres Organismus durchzuführen.

### 3. Zeigen Sie während Ihres Gangs zum Pult Sicherheit

Ein aufmerksamer Beobachter erkennt bereits an der Art und Weise, wie sich der Vortragende zum Pult begibt, ob er einen Anfänger oder einen Routinier vor sich hat.

An untrüglichen Zeichen ist der ungeübte Redner zu erkennen:

- Er springt nach Nennung seines Namens wie von einer Tarantel gestochen auf.
- Mit überhöhtem Tempo hastet er zum Rednerpult.
- Vielleicht stolpert er hierbei gar über Kabel oder Vasen.
- Es wird kein Gedanke auf die Atmung verwendet, so dass der Redner hechelnd und in Atemnot am Pult eintrifft.
- Dort wird mit fahrigten Bewegungen die Jacke zugeknöpft, die Krawatte gerade gerückt, an Rock und Pullover herumgezerrt oder die Hose hochgezogen.
- Das zusammengefaltet in eine Jackentasche gestopfte Stichwortmanuskript wird „völlig unauffällig“ vor allen Augen ans Tageslicht gezerrt und auf dem Pult knisternd glattgestrichen. Verharrt das Papier nicht in diesem rednerfreundlichen Zustand, sondern faltet es sich den Knicken folgend wieder zusammen, wird es noch mit den ersten fallenden Schweißtropfen des bereits „geschafften“ Redners getränkt.
- Das hektische Verhalten läßt unschwer erkennen, dass im Kopf des Redners fortwährend eine Warnlampe blinkt: Hilfe! Hilfe! Hilfe!
- Sofort wird mit dem Vortrag begonnen, ohne daß sich der Redner auf das Publikum und dieses sich auf ihn einstimmen konnte.

Demgegenüber strahlt der Rede-Profi von Anfang an Sicherheit aus:

- Er steht von seinem Platz ohne Eile auf und bringt noch dort sein Erscheinungsbild in Ordnung.
- Normalen Schritts – also ohne jegliches Anzeichen von Hast – strebt der Redner aufrecht und selbstbewußt zum Pult.
- Er trägt einsatzfertig und offen das benötigte nicht zusammengefaltete Manuskript mit sich.
- Selbstsicher nimmt er während des Gangs zum Rednerpult den Kopf hoch und die Schultern zurück.
- Natürlich denkt er auch an tiefes Ein- und Ausatmen.
- Ist er am Pult eingetroffen, beginnt er nicht sogleich mit seiner Rede, sondern plant zunächst eine Vorpause ein.

### 4. Nutzen Sie die Vorpause, um sich nochmals zu konzentrieren und bei allen Anwesenden Aufmerksamkeit zu wecken

Zu einem überzeugenden Auftreten gehört auch, nach Eintreffen am Pult eine Pause von einigen Sekunden einzulegen. Nur Ungeübte beginnen ohne Rücksicht auf die Unruhe im Saal ihren Text schnell abzuspulen, um die angsterfüllte Situation so schnell wie möglich hinter sich zu bringen. Sie erreichen mit ihrer Unsicherheit und Ungeduld lediglich, daß all die guten vorformulierten Einleitungsworte ungehört und damit wirkungslos verhallen. Weshalb orientieren sich diese unsicheren Redner nicht

am Verhalten eines Dirigenten? Nachdem dieser vom Publikum mit Beifall begrüßt wurde, hebt er nicht sofort den Taktstock für die Ouvertüre, sondern zwingt durch eine Pause das Publikum, seine Musiker und sich selbst zur Konzentration. Erst wenn im Konzertsaal das letzte Geräusch verstummt ist und die Zuhörer auf Spannung gebracht sind, gibt er das Zeichen für den Einsatz.

Sie warten also, bis die Zuhörerschaft für Ihre Rede aufnahmebereit ist. Die Zeitspanne bis zum Redebeginn lassen Sie nicht ungenutzt verstreichen, sondern stimmen sich noch einmal positiv auf Ihr Publikum ein:

**a) Sie atmen weiterhin tief durch**

Bewusste Tiefatmung wirkt spannungsmindernd und trägt zur Beruhigung unseres Körpers bei. Auch steht uns damit ein ausreichender Luftvorrat zur Verfügung, damit uns bei Redebeginn nicht gleich „die Puste ausgeht“ und wir „auf dem letzten Loch pfeifen“. Denken Sie vor allem daran, voll, tief und ruhig durch die Nase zu atmen und Zwerchfell- sowie Flankenatmung zu betreiben.

**b) Sie zeigen einen freundlichen Gesichtsausdruck**

Zeigt der Redner von Beginn an ein freundliches Lächeln (Ausnahme: Trauerrede), wird dies von den Anwesenden regelmäßig als ein wortloses, positives und emotionales Angebot gewertet. Mit Ihrem freundlichen Gesichtsausdruck besitzen Sie einen wichtigen Schlüssel, um Ihre Zuhörer für Ihre Aussagen zu öffnen. Hiermit wird auch für Sie selbst Positives bewirkt: Wissenschaftler haben längst herausgefunden, daß ein entspanntes Lächeln dem Körper wohler tut als eine angestrenzte und sorgenvolle Mimik, denn es erfordert weniger Muskelaufwand und verzehrt weniger Energie. Lachen fördert zudem die Produktion von Endorphinen im Körper. Diese Hormonstoffe wirken wie ein Opiat. Sie beruhigen bei Streß und lösen ein allgemeines Wohlbefinden aus.

**c) Sie halten Abstand zum Pult**

Stützen Sie sich auf das Pult oder klammern Sie sich an ihm krampfhaft fest, wirken Sie wenig überzeugend. Es fehlt an Souveränität. Legen Sie Ihren Stichwortzettel auf das Pult – nicht aber Ihre Hände. Treten Sie vorsichtshalber einen Schritt zurück, damit Sie gar nicht erst in die Versuchung geraten, Ihre Hände fest am Pult zu verankern oder sich auf ihm „herumzuflegeln“.

**d) Sie zeigen eine aufrechte und lockere Haltung mit zur Gestik bereiten Händen**

Sie stehen ruhig und ausbalanciert mit leicht durchgedrückten Knien auf beiden Beinen. Diese Position erinnert an die militärische Grundstellung, mit der Sie nicht zu befürchten brauchen, dass sich Ihre Füße plötzlich selbständig machen und der hin- und herschwankende Körper des Redners unruhig wirkt.

Winkeln Sie die Arme an, wobei die Oberarme locker am Körper liegen bleiben. Sie legen etwa in Körpermitte eine Hand in die leicht geöffnete andere Hand, ohne dass sich die Hände umklammern oder festhalten oder die Finger miteinander spielen. Damit sind die Hände in eine günstige Ausgangsstellung gebracht. Sie können

unbewußt und intuitiv diese Grundposition für Gestik verlassen und das Gesprochene mit der großen Variationsfähigkeit Ihrer Hände unterstreichen, seine Bedeutung hervorheben und das Gesagte anschaulich machen.

#### **e) Sie nehmen Blickkontakt auf**

Blicken Sie Ihre Zuhörer sogleich freundlich, frei und furchtlos an, stellen Sie zu ihnen eine unmittelbare persönliche Beziehung her und errichten eine Brücke, über die Ihre Aussagen den Weg zu den Zuhörern finden. Da Sie sich bewusst sind, Kompetenz und Wissen für Ihren Vortrag zu besitzen, bringen Sie das Selbstbewusstsein auf, von Beginn an Ihre Zuhörer anzusehen. Ihr Blickkontakt erhöht Ihre Autorität! Sie werden auch sogleich bemerken, dass sich keine bis an die Zähne bewaffneten Ganoven vor Ihnen bequem gemacht haben, die nur Böses im Schilde führen und Sie „abschießen“ wollen. Vielmehr werden Sie völlig normale und interessierte Zuhörer erblicken, die auf Ihre Informationen gespannt sind.

Die Vorpause beenden Sie, sobald die Zuhörer ihre Aufmerksamkeit auf Sie gerichtet haben.

### **5. Sie starten mit Ihrer Rede**

Noch ein letzter tiefer Atemzug und es heißt für Sie: „Endlich kann ich meine Rede halten“. Sie starten Ihre Rede laut, langsam und ruhig.

Beginnen Sie mit leiser Stimme, würden manche noch nicht völlig konzentrierten Zuhörer Ihre ersten Worte überhören, andere würden aus Ihrem leisen Sprechen schließen, dass Sie entweder sehr unsicher sind oder Ihren eigenen Aussagen keinen Glauben schenken. Die Zuhörer müssen sofort erkennen, „wer die Musik macht“ und „wo die Musik spielt“.

Durch langsames und betontes Sprechen vermindert sich die Gefahr des Versprechens. Auch finden Sie eher ein angemessenes Sprechtempo für den weiteren Redeverlauf.

Bitte denken Sie auch daran, sofort Gestik und Mimik einzusetzen. Durch Gestik entlädt sich Ihre Spannung und verschafft Ihnen Erleichterung. Betrachten Sie die anfängliche Gestik nicht nur als Mittel zum Wecken der Aufmerksamkeit der Zuhörer, sondern auch als gutes therapeutisches Mittel für sich selbst.

Das zu Redebeginn noch vorhandene Lampenfieber verflüchtigt sich schon nach wenigen Momenten, zumal Ihnen während Ihrer Rede die Zeit fehlt, an dieses naturgegebene Phänomen zu denken!