

Gut reden ist Gold

Lampenfieber ist eigentlich etwas Positives – wenn man weiß, wie man richtig damit umgeht.



Dr. Gudrun Fey
Study & train
Gesellschaft für
Weiterbildung mbH.
Stuttgart.
www.study-train.de

► Selbst gestandene Unternehmer sind vor Lampenfieber nicht gefeit. Angesichts des Publikums wirkt mancher ziemlich hilflos oder vermeidet gar Auftritte in der Öffentlichkeit. Doch wir leben in einer Mediengesellschaft und von Unternehmern wird erwartet, dass sie sich, ihr Unternehmen und ihre Produkte professionell präsentieren. So ist der Unternehmer Wolfgang Grupp von Trigema dank seiner Fernsehauftritte der beste Werbeträger seiner Produkte und Claus Hipp steht mit seiner Persönlichkeit für gesunde Babynahrung.

Lampenfieber ist nichts anderes als Angst. Diese ist berechtigt. Man kann bei einer Rede den Faden verlieren, sich lächerlich machen oder durch ein unbedachtes Wort seine Reputation ruinieren. Man erinnert sich nur an Hilmar Koppers „Peanuts“.

Lampenfieber ist jedoch keine Angst vor dem Reden sondern eine Angst vor den



Foto: Fotolia

Alle Zuhörer schauen den Redner erwartungsvoll an: Kein Wunder, dass der erst einmal nervös ist.

Menschen, vor denen man redet. Deshalb ist es je nach Situation unterschiedlich stark. So haben Unternehmer in der Regel keine Angst vor ihren Mitarbeitern zu sprechen. Erwartet man von ihnen jedoch eine im Rundfunk live übertragene Stellungnahme, sieht das ganz anders aus.

Ich habe meinen Hörern etwas zu bieten!

Angst wird immer dann ausgelöst, wenn man mit einer realen oder vermeintlichen Bedrohung konfrontiert wird. Der Körper reagiert darauf mit seinem Alarmprogramm, nämlich Flucht oder Kampf. Wenn man jedoch frei reden soll, sind weder Kampfhormone und noch viel weniger Fluchthormone geeignet, dieser Situation angemessen zu begegnen. Werden sie in einer zu hohen Dosis ausgeschüttet, kommt es zu Versprechern, Stockungen, Satzbrüchen,

häufigem „ähm“ und den gefürchteten Blackouts. Trotzdem erwarten die Hörer, dass man locker und natürlich auftritt.

Doch gut gemeinte Ratschläge wie: „Stellen Sie sich die Hörer in Unterhosen vor“, reduzieren das Lampenfieber nicht. Besser ist es, die Einstellung zum freien Reden zu korrigieren und sich nicht länger selbst ein Bein zu stellen mit: „Ich bin da nicht begabt.“ Eine positive Programmierung hingegen reduziert das Lampenfieber: „Ich habe den Hörern etwas zu bieten.“

Was also ist zu tun? Norman Vincent Peale empfiehlt: „Tue, was Du fürchtest und die Furcht stirbt einen sicheren Tod.“ Das heißt, je öfter man in der Öffentlichkeit auftritt, desto eher gelingt es, das Lampenfieber in positive Auftrittsspannung zu verwandeln. Die Devise lautet: „Kleine erfolgversprechende Schritte machen“, also bei Anlässen den Mund aufmachen, die wenig ►



Klick des Monats

Für Rechtssicherheit in geschäftlichen Auslandsbeziehungen kann die Seite des Centre for German Legal Information sorgen. Hier finden Sie viele deutsche Gesetze und beispielhafte Gerichtsurteile in englischer Übersetzung. Der Zugang zur Datenbank ist kostenlos, die Seite wird vom Auswärtigen Amt unterstützt.

www.cgerli.org

angstbehaftet sind, um sich dann mehr und mehr Situationen auszusetzen, die gefährlicher erscheinen. So lässt sich Angst durch ein gezieltes Rhetoriktraining zuverlässig abbauen.

Bei der Vorbereitung einer Rede, einer Stellungnahme oder einer Kundenpräsentation ist es darüber hinaus wichtig, das, was man sagen möchte, mehrfach laut zu üben. Denn spontan stehen einem im Ernstfall nicht immer die richtigen Worte zur Verfügung, auch wenn man den Sachverhalt genau kennt. Sprechen ist immer ein geordnetes Nacheinander. Da Sachverhalte jedoch komplex sind, fällt es oft schwer, sie auf Anhieb folgerichtig zu ordnen. Je aufgeregter man ist, desto weniger gelingt es. Durch das laute Üben prägen sich die Formulierungen ein und man hat sie auch bei erhöhter Anspannung parat.

Außerdem hilft eine Botschaft, ein Anliegen, das so stark sein muss, dass es die Angst besiegt: „Ohne Botschaft kein Charisma“. Redesituationen werden dann nicht mehr als Disstress sondern als Eustress erlebt, als positiver Stress, der einen

IHK-TIPP

FÜNF PRAXISTIPPS GEGEN LAMPENFIEBER

- Akzeptieren Sie das Lampenfieber als natürliche Begleiterscheinung vor einem Auftritt und programmieren Sie sich positiv.
- Üben Sie das Reden am Anfang vor einem Publikum, das Ihnen „wohl gesonnen“ ist, zum Beispiel auf einer privaten Feier.
- Finden Sie ein Anliegen, eine Botschaft. Wenn diese Botschaft stark genug ist, verwandelt sich das Lampenfieber in positive Auftrittsspannung.
- Üben Sie Ihre Rede laut anhand von Stichworten so lange, bis Sie keine Formulierungsschwierigkeiten mehr haben.
- Setzen Sie dabei zur Unterstreichung Ihrer Worte die Hände ein. Gesten gehen immer von der Körpermitte auf die Hörer zu.
- Ärgern Sie sich während der Rede nicht über Versprecher, grammatikalische Fehler oder fehlende Worte. Sie überzeugen nicht durch Perfektion, sondern durch Glaubwürdigkeit. Im übrigen: Zuhörer sind viel toleranter, als Sie es mit sich sind.
- Bei Blackouts: Wiederholen Sie den letzten Gedanken, statt sich zu überlegen, was Sie sagen wollten oder nennen Sie noch einmal Ihr Thema.

beflügelt und begeisternd wirken lässt. Solche Anliegen können sein, die Hörer für die Zusammenarbeit mit Ihrem Unternehmen zu begeistern, für ein Problem eine originelle Lösung anzubieten oder sie davon zu überzeugen, bei Ihnen ein

unvergleichliches Produkt kaufen zu können.

Redeangst ist kein Schicksal. Man kann sie überwinden. Wer das nicht glaubt, dem sei der Oscar-prämierte Kinofilm „The King's Speech“ ans Herz gelegt. ◀