



# Im Rampenlicht glänzen

Wie man bei Auftritten vor Publikum die Nervosität besiegt

Foto: © iStockphoto.com/TommiL

„Das Gehirn ist eine wunderbare Sache. Es funktioniert bis zu dem Zeitpunkt, wo du aufstehst, um eine Rede zu halten.“ Diese Feststellung des amerikanischen Schriftstellers Mark Twain hat nach Ansicht von Business-Coach Caroline Lüdemann, Stuttgart, nichts an Aktualität verloren. Für „tw“ hat sie einige Tipps zusammengestellt, wie man vor Publikum einen kühlen Kopf bewahrt.

Dass gute Redner nicht vom Himmel fallen, zeigt bereits ein Beispiel aus der Antike: Demosthenes, im Jahr 384 vor Christus geboren, war in jungen Jahren ein erfolgreicher Redenschreiber Athens. Erst mit 30 Jahren versuchte er sich jedoch selbst als politischer Redner – zunächst nur mit bescheidenem Erfolg. Er wurde bei seinem ersten Redeversuch vom Athener Volk ausgepöfeln, weil er leise und gespickt mit stotternden Füllwörtern sprach, Worte verschluckte und unentwegt mit der Schulter zuckte. Statt aufzugeben, brachte er sich selbst in mühevoller Kleinarbeit das Reden bei:

- Er legte sich Kieselsteine in den Mund, um genauer artikulieren zu müssen.
- Er ließ ein Schwert von der Decke hängen und die Spitze seine Schulter berühren, um sich dadurch das Zucken abzugewöhnen.
- Er legte sich schwere Bücher auf das Zwerchfell, um eine bessere Atmung zu erlernen.
- Er stellte sich ans Meer und redete gegen die Brandung an, um eine kraftvollere Stimme zu bekommen.

Heute muss niemand mehr solche Klimmzüge vollbringen, um seine Redefähigkeiten zu verbessern oder seine Nervosität vor

Publikum in den Griff zu bekommen. Dennoch: Manch einem erscheint der Begriff „Nervosität“ sogar zu tief gestapelt, wenn er seine Gefühle beschreiben soll, die ihn in Erwartung eines öffentlichen Auftritts ereilen. Nicht selten führt eine bevorstehende Rede zu schlaflosen Nächten, Übelkeit oder sogar Zähneklappern. Die häufigste Befürchtung ist die, dass man einen Blackout erleiden könnte, all die schönen Worte wie weggeblasen sind und das Publikum denkt, da vorne stünde ein Versager.

## Stress-Symptome können einen Auftritt leicht gefährden

Typische Zeichen für Nervosität sind ein rasend schneller Herzschlag, ein trockener Mund, mangelnde Konzentration, Schweißausbrüche, zitternde Gliedmaßen, eine ungewöhnlich hohe Stimme oder gar Atemnot. Jeder, der schon einmal in so einer Stress-Situation war, weiß, dass man dann nicht imstande ist, mit innerer Ruhe, Gelassenheit und Selbstbewusstsein eine Bühne zu erklimmen.

Wie kommt es überhaupt dazu, dass gestandene Männer und Frauen – oftmals in Führungspositionen und sonst nicht auf den

Mund gefallen – sich von einem Auftritt vor Publikum derart in die Enge treiben lassen? Rational betrachtet ist das ja eigentlich völlig unsinnig. Schließlich besteht kein Anlass, an sich zu zweifeln. Es ist kaum zu erwarten, dass das Publikum über den Redner herfällt oder lauthals ausbuht. Und offen gestanden stellen wir nicht selten fest, dass die meisten Redner die Messlatte nicht gerade hoch gelegt haben.

Vielleicht liegt genau darin auch das Problem: Aus eigener Erfahrung wissen wir nur zu gut, wie langweilig und manchmal sogar unsympathisch es ist, wenn wir jemandem zuhören müssen, der uns eher zum Gähnen als zum Applaudieren bringt. Der Kern des Problems liegt aber wohl eher darin, dass man sich „da vorne“ dem Urteil der anderen aussetzt. Wir wollen nicht ausgelacht werden, sondern dazugehören. Die Angst, ausgeschlossen zu werden oder zu versagen, macht uns deshalb regelrecht ohnmächtig.

Die Ursprünge dafür liegen lange zurück. Bereits in grauer Vorzeit waren wir nicht zu unterschätzenden Gefahren ausgesetzt. Diese Gefahren waren ganz andere als diejenigen, mit denen wir uns beim Auftreten vor Publikum konfrontiert sehen. Die Mechanismen von damals werden jedoch noch heutzutage zur Stolperfalle. Wenn der Höhlenmensch von damals überraschend einem Säbelzahniger begegnete, hatte er wenig Zeit darüber nachzudenken, wie er als nächstes am besten handeln sollte. Wer erst lange überlegen musste, in welche Richtung er rennen soll, für den hatte sich diese Überlegung schon fast erübrigt.

Im Wesentlichen boten sich drei Handlungsalternativen an: die Flucht, der Kampf und die Paralyse. Der menschliche Körper produzierte bei der Begegnung mit dem Säbelzahniger eine Menge Adrenalin. Das bewirkte eine Steigerung der Herzfrequenz, lenkte das Blut in die Extremitäten und sicherte dadurch das Überleben. In früheren Zeiten waren wir deshalb in der Lage, kraftvoll zu kämpfen oder schnell zu fliehen.

Heute ist weder das eine noch das andere angemessen, wenn wir uns in Stress-Situationen befinden. Unser Körper reagiert jedoch noch genauso wie damals auf unliebsame Situationen und schüttet nach wie vor große Mengen an Adrenalin aus. Dieses führt dazu, dass wir zwar viel Kraft in den Muskeln haben, aber leider im Hirn gähnende Leere verspüren. Darum stimmt auch das Sprichwort: „Stress macht dumm.“

Leider ist es unmittelbar vor einem Auftritt kaum möglich, spontan eine Joggingrunde einzulegen oder einen kleinen Boxkampf einzuläuten, um das überschüssige Adrenalin loszuwerden. Sie könnten es jedoch einmal damit versuchen, dass Sie gezielt Muskeln anspannen: Strecken Sie im Stehen die Beine fest durch oder spannen Sie die Bauchmuskulatur an. Beides dürfte für Ihr Publikum unsichtbar bleiben. Dementsprechend ist davon abzuraten, Arme durchzudrücken oder gar eine Faust zu machen. Das würde die falschen Signale senden. Trösten Sie sich damit, dass der Adrenalinabbau zügig vonstatten geht. Lange müssen Sie nicht in dieser angespannten Haltung verharren.

Der beste Tipp, um innere Unruhe loszuwerden, ist verblüffend: Wackeln Sie mit den Zehen. Warum? Schon Säuglinge wackeln

mit den Zehen, und das ist ein Zeichen dafür, dass sie sich wohlfühlen. Indem wir diese Bewegung nachmachen, signalisieren wir unserem Gehirn, dass alles in bester Ordnung ist. Bekommt unser Unterbewusstsein gesagt, dass kein Grund zur Unruhe besteht, kehrt augenblicklich Gelassenheit ein. Anzeichen von Nervosität wie zitternde Knie, Herzrasen oder ein trockener Mund verschwinden genauso schnell, wie sie gekommen sind.

## Zur Bewältigung der Nervosität eignen sich schon einfache Maßnahmen

Nervös zu sein, ist keine Schande. Nervosität ist ein Zeichen dafür, dass einem etwas wichtig ist. So bekommen Sie die Nervosität in den Griff:

- Bauen Sie Adrenalin ab: Spannen Sie Muskeln an.
- Wackeln Sie mit den Zehen und aktivieren Sie dadurch die „positive Expressleitung“ zum Gehirn.
- Eine gute und zeitlich großzügige Vorbereitung ist mehr als nur die halbe Miete. Mangelnde Vorbereitung dagegen ist ein Garant für Nervosität.
- Üben Sie Ihren Einstieg. Lernen Sie ihn auswendig und üben Sie, diesen laut zu sprechen. Das gibt Ihnen Sicherheit. Denken Sie daran: Die gedankliche Übung ist nicht dasselbe wie die gesprochene Übung.
- Gehen Sie davon aus, dass Sie auf Ihr Publikum weitaus sicherer wirken, als Sie tatsächlich sind.
- Übung macht den Meister: Überwinden Sie das Henne-Ei-Problem, und suchen Sie aktiv die Gelegenheit, öffentlich zu sprechen. Mit wachsender Häufigkeit Ihrer Auftritte gewinnen Sie Selbstsicherheit und sind für den Ernstfall umso besser gerüstet.
- Lassen Sie sich davon antreiben, dass öffentlich sprechen zu können der direkte Weg zu gesellschaftlicher Anerkennung und einer interessanten Karriere sind.
- Entwickeln Sie hilfreiche Routinen. Suchen Sie zum Beispiel vor der Veranstaltung oder Ihrer Rede Kontakt zu anderen Teilnehmern beziehungsweise Zuhörern, von denen Sie den einen oder anderen Anknüpfungspunkt hören, auf den Sie sich später vielleicht sogar beziehen können. Hilfreich ist auch, dass Sie in der Gruppe beziehungsweise in dem Plenum schon Gesichter kennen, mit denen Sie Blickkontakt aufnehmen und ein Lächeln austauschen können.

Übrigens: Demosthenes hielt vier Jahre nach seinem misslungenen Versuch eine Rede gegen den mazedonischen König Philipp. Im Anschluss daran soll der König gesagt haben: „Ich glaube, wenn ich diese Rede mit angehört hätte, hätte ich selber gegen mich gestimmt“.

### IHK-Infobox

Caroline Lüdemann ist Mitglied des Deutschen Knigge-Rats und mehrfache Buchautorin. Ihre Veröffentlichung „Die Kunst zu wirken – Wie Sie sympathisch und authentisch überzeugen“ ist im Verlag Börsenmedien, Kulmbach, erschienen (208 Seiten, 19,90 Euro, ISBN 978-3-942888-44-8). Kontakt zur Autorin: [www.carolin-luedemann.de](http://www.carolin-luedemann.de).