

ARBEITSLEBEN

Die Angst vor dem Auftritt

Viele leiden unter Lampenfieber – doch Experten kennen wirkungsvolle Methoden, die Aufregung in den Griff zu kriegen

Spezialgebiet des Coachs und Beraters Michael Moesslang ist die Wirkung von Menschen auf andere. Wir sprachen mit dem Kommunikationsexperten über die Ursachen von Lampenfieber und darüber, wie man mit Hilfe der Körpersprache, der Atmung und psychologischen Techniken sein Auftreten vor einem größeren Publikum schulen kann.

◆ ◆ ◆

Herr Moesslang, welche Berufsgruppen leiden am häufigsten unter Lampenfieber?

Das geht quer durch alle Branchen, neulich erzählte mir ein Zahnarzt von starkem Lampenfieber vor Weisheitszahn-Operationen. Es betrifft Menschen, die unter Erfolgsdruck stehen, genauso wie Menschen, die präsentieren und Vorträge halten.

Hat Lampenfieber etwas mit der Persönlichkeitsstruktur zu tun?

Nach meiner Erfahrung nicht, wobei die verschiedenen Typen durchaus anders damit umgehen. Manche versuchen, es einfach zu ignorieren. Andere werden alleine bei dem Gedanken an die bevorstehende Situation panisch, sprechen viel darüber und hoffen auf Mitgefühl. Andere überspielen es mit Humor oder Coolness, in der Hoffnung, man merkt es ihnen dann nicht an.

Gibt es bestimmte Situationen, in denen besonders viele Menschen Lampenfieber empfinden?

Das Reden vor einer Gruppe ist schon nach wie vor das, vor dem die meisten Angst haben. Da kommt neben dem Leistungsdruck, dem Perfektionismus und der Angst vor Peinlichkeit noch eine konfrontative Situation hinzu: Viele Augen starren mich hilflosen Menschen gleichzeitig an. Ansonsten sind es Bewerbungs-, Ziel- oder Konfliktgespräche, Medienauftritte oder Verhandlungen. Und im Privaten das Flirten.

Was ist im beruflichen Kontext schlimm am Lampenfieber?

Da die Mehrheit aller Menschen Lampenfieber hat, haben wir auch ein gewisses menschliches Verständnis für die Nöte des Redners. Das hört allerdings da auf, wo es um eigene Vorteile oder Ziele geht. Der Patient des eben erwähnten Zahnarztes wird wohl nicht glücklich sein, wenn er das Zittern bemerkt. Die Nervosität eines Verhandlungspartners wird gnadenlos ausgenutzt. Wirkt der Vorstand einer Bank unsicher



FOTOLIA/BAZIHUSIN

Das Reden vor einem fremden Publikum bereitet vielen Menschen große Probleme.

beim Verkünden des Gewinns auf der Hauptversammlung, hat das womöglich negativen Einfluss auf den Aktienkurs. Lampenfieber kann also durchaus weitreichenden Schaden verursachen. Für junge Menschen gibt es noch einen weiteren Aspekt: Sie drücken sich vor Angst-Situationen. Wenn das Team-Ergebnis präsentiert werden soll, hoffen sie, ein anderer macht's. Doch demjenigen, der präsentiert wird die Leistung zugeschrieben. So wird das Drücken wegen Lampenfiebers schnell zum Karriere-Killer.

Was kann man denn unternehmen?

Es gibt zahlreiche Methoden. Ich setze rund zwei Dutzend kleinere und größere Techniken ein, manche von ihnen habe ich selbst entwickelt. Von der richtigen Atmung bis zu Methoden im Coaching. Einige wirken unmittelbar und werden direkt vor der Situation, wie einem öffentlichen Auftritt, eingesetzt. Die meisten setzen jedoch früher an und sollten langfristig angewendet werden.

Können Sie eine Ihrer Methoden näher beschreiben?

Gerne. Nehmen wir eine Methode, die auch im Spitzensport für mentale Höchstlei-

stungen eingesetzt wird: das Ankern. Dabei wird beispielsweise an einen Zustand von Sicherheit und Souveränität erinnert und mit einem Anker verknüpft. Der Anker kann dabei visuell, akustisch oder haptisch sein. Da er in der Situation nicht vom Gegenüber bemerkt werden soll, empfehle ich einen Druck mit dem Daumennagel auf die Innenseite des kleinen Fingers. Das kann man auch vor einem Publikum unbemerkt machen.

Und wie geht es weiter?

Nun erinnern Sie sich an eine Situation, in der Sie sich sicher und souverän gefühlt haben – egal in welchem Kontext und wie lange das her ist. Lokalisieren Sie dieses Gefühl von Sicherheit und Souveränität in Ihrem Körper und erinnern Sie sich so stark wie möglich daran. Verdoppeln und vervierfachen Sie die Intensität des Gefühls. In dem Moment, in dem Sie sich am stärksten erinnern, drücken Sie dann für ein, zwei Sekunden den Anker.

Bringt das sofort Erfolg?

Wenn Sie diese Technik die nächsten drei bis vier Wochen täglich zwei- bis dreimal wiederholen, werden Sie Ihre Reaktion so verinnerlicht haben, dass Sie den Anker nur

noch „abfeuern“ brauchen, um sich in dem Zustand von Sicherheit und Souveränität einzufinden. In jeder Situation. Das ist ein vollkommen natürlicher Prozess, der auch im Sport für Zustände vollkommener Konzentration, Siegesgewissheit oder Höchstleistung eingesetzt wird.

Kann es manchmal nicht sogar hilfreich sein, Lampenfieber zu empfinden?

Es gibt zumindest Menschen, die das glauben, vor allem Künstler. Es würde die Konzentrationsfähigkeit und Performance verbessern. Aber wissen Sie was: Es ist nicht wichtig, ob die Aussage stimmt oder nicht. Wenn es demjenigen hilft, das zu glauben, ist das auch schon eine wirkungsvolle Methode gegen Lampenfieber. In der Fachsprache „Reframing“ genannt.

Interview: Ariana Mirza



Michael Moesslang ist Autor des Buches „Professionelle Authentizität – Warum ein Juwel glänzt und Kiesel grau sind“. 304 S., 29,90 Euro. Zu beziehen unter: www.michael-moesslang.de

TERMINE



HOSPIZTAG: Der diesjährige Potsdamer Hospiztag beschäftigt sich mit Kinder- und Jugendtrauer. Auf der Insel Hermannswerder werden unter dem Motto „Trauer Wege“ auch zwei Workshops speziell für Lehrkräfte und Erzieher angeboten. Es geht um Trauerwege in der Schule, wenn Schüler oder Lehrer versterben oder Eltern oder Geschwister von Schülern lebensbedrohlich erkranken und versterben. (rfd.)

31. Mai, 13 bis 19 Uhr, Inselkirche Hermannswerder 22, 14473 Potsdam. Anmeldung bei Landesarbeitsgemeinschaft Onkologische Versorgung Brandenburg e. V. (LAGO), Tel. 0331/270 71 72, E-Mail: post@lago-brandenburg.de www.lago-brandenburg.de

DIVERSITY-TAG: Mit innovativen Ideen möchte der Verein „Charta der Vielfalt e.V.“ den 1. Deutschen Diversity-Tag gestalten. Unternehmen und Institutionen in ganz Deutschland zeigen am 11. Juni, wie Vielfalt dazu beiträgt, ihre Position zu stärken und wichtige aktuelle gesellschaftspolitische Fragen zu bewältigen. Neben einer zentralen Veranstaltung in Berlin, die von Staatsministerin Maria Böhmer begleitet wird, finden bundesweit zahlreiche Aktionen rund um das Thema „Diversity“ statt. (rfd.) www.charta-der-vielfalt.de

KOMMUNIKATION: Meetings leiten, moderieren, Vorträge halten, Gespräche führen: Führungskräfte müssen im Berufsalltag in jeder Situation souverän auftreten. Der Kommunikationstrainer Oliver Ehrhardt nutzt Methoden der Improvisation und des Schauspiels, um Menschen im Berufsleben die Nervosität zu nehmen. Mit Hilfe von Videoaufnahmen werden die nonverbale Kommunikation, die Präsenz und die Rhetorik analysiert und trainiert. Die Teilnehmerzahl ist auf zehn Personen begrenzt. (rfd.)

Training am 30. Mai, 9.30 bis 17.30 Uhr, Kantstraße 47, Charlottenburg. Die Anmeldung für den Kurs ist telefonisch oder via E-Mail möglich. Die Teilnahmegebühr beträgt 159 Euro. Tel. 01 73/898 99 99. www.oliver-ehrhardt.de

STIMMTRAINING: Stimme und Rhetorik sind wichtige Mittel, um die beruflichen Chancen zu erhöhen. Im Intensivseminar „Mit der Stimme überzeugen“ mit maximal fünf Teilnehmerinnen erteilt die Stimmtrainerin Heidi Laue professionelles Stimm- und Sprechtraining. (rfd.)

Samstag, 6. Juli, 10 bis ca. 17.30 Uhr, „LösungsTangente“, Teltower Damm 32 Teltow, Seminargebühr: 250 Euro www.stimmeundrhetorik.de