

Redeangst? Nicht mit mir!

Wie Sie zukünftig angstfreier und begeisternder
vor Publikum sprechen können!

von Siegfried Lachmann



Worum geht es

Liebe Leserin und lieber Leser,

nicht das Sie glauben, mit dem Durchlesen dieses Fachbeitrags ist es getan. Also einmal lesen, abnicken – und dann ist endlich ein für allemal Schluss mit der Redeangst.

Unsere Fachbeiträge sind nicht der Weisheit letzter Schluss. Sie stellen Impulse dar und Hilfestellungen. Letztlich sind Sie selbst gefragt durch

Üben – Üben – Üben

Dann kann sich der gewünschte Effekt mit der Zeit einstellen.

Der Besuch eines Rhetorikseminars ist unumgänglich. Das schreibe ich nicht, weil ich dieselben auch verkaufe. Aus eigener Erfahrung weiß ich, dass nur Theorie verbunden mit autodidaktischem Lernen keinen nennenswerten Erfolg bringt. Sie brauchen die Praxis.

Und deswegen sei der Hinweis auch an dieser Stelle gestattet: Die aktuellen Seminartermine von Siegfried Lachmann können Sie auf

<https://www.siegfriedlachmann.de/seminare/>

nachlesen, studieren und anschl. buchen.

Wir sehen uns?

Mit rhetorischen Grüßen
Siegfried Lachmann

*„Den größten Fehler, den man im Leben
machen kann, ist, immer Angst
zu haben, einen Fehler zu machen.“*

Dietrich Bonhoeffer

Die Worte aus dem Zitat Bonhoeffers beziehen sich nun nicht explizit auf den Bereich der Redeangst – dennoch ist da was dran.

Im Jahre 1977 wurde eine Studie veröffentlicht, die im Buch „The People's Almanac Presents the Book of Lists“ von David Wallechinsky verewigt wurde. Hintergrund der Studie: „Was Menschen Angst macht.“

Immerhin führt die Studie aus, dass 5% der befragten Menschen Angst vor Rolltreppen haben. 8% vor Dunkelheit und Fahrstühlen. Es gibt Menschen die schweißnasse Hände bekommen, wenn sie in einen Tunnel hineinfahren. Flugangst? Das sind schon 18%. Doch der Spitzenreiter dieser Studie war das öffentliche Reden. Mit 41%. Also das öffentliche Vortragen einer Rede oder einer Präsentation vor Menschen.

Beim Lesen dieser Studie setzte sofort mein Kopfkino ein.

Es gab in meinem Leben eine einschneidende Situation, an die ich mich bis heute sehr gut erinnern kann. Und das war meine erste Erfahrung mit der Redeangst.

Wieder einmal hatten wir ein Gedicht und seinen Dichter im Unterricht behandelt. Als Hausaufgabe sollten wir am nächsten Tag diesen 12-Zeiler aufsagen können. 12 Zeilen. Was ist das schon?

Unbeeindruckt ging ich nach Hause, lernte in rascher „Ich-will-jetzt-lieber-raus-zum-Kicken“-Manier diese 12 Zeilen auswendig, und war nach knapp 30 Minuten fertig. Siegesgewiss, Eichendorff und sein „Mir war als hätt der Himmel die Erde still geküsst“ intus zu haben, wollte ich die Wohnung zum Spielen verlassen.

Meine Mutter war da anderer Meinung. Hatte sie doch spitz gekriegt, dass ich Eichendorff zitiert hatte. So ein schöner Eichendorff. In diesen Genuss wollte sie auch kommen, bevor ich auf und davon war. Nun, sie bekam was sie wollte.

Zwei Stunden später kam ich erst zum Kicken bei den Freunden an. Was war geschehen? Meine Mutter hatte mich fit gemacht. Zum Schluss des nur gutgemeinten mütterlichen Coachings sagte ich den spätromantischen 12-Zeiler nicht einfach so auf. Die vergangenen 120 Minuten wurden dazu benutzt, alle Mittel der rhetorischen Kunst einzusetzen. Ich sagte nun den Text nicht mehr nur so auf – Nein! Ich setzte diese Zeilen, untermalt mit der inbrünstigsten Mimik und Gestik, die ein 12-Jähriger von sich geben kann. Selbstverständlich mit den passenden Betonungen an den richtigen Stellen. Ich war selbst perplex, festgestellt zu haben, was in mir steckte.

„Klasse“, meinte Frau Mutter. „Wenn Du das so morgen aufsagst, dann garantiere ich Dir, werden mind. 50% der Mädels Deiner Klasse vor Dir schmachmend zu Füßen liegen.“

Mit 110% Motivation ging ich ins Bett, mit 90% Motivation stand ich am Morgen auf. 70% waren es noch in der Schule, 50% zur ersten Pause – und 20% danach. Denn ich wusste: Jetzt bist du dran! Außerdem machten sich Zweifel breit. „Ist es wirklich so gut? Muss ich echt alle Ausdrucksformen anbringen? Mache ich mich nicht lächerlich?“

Tatsächlich wurde sogleich mein Name aufgerufen. Ich trottete nach vorne, drehte mich um – und erschrak. Da waren 26 Augenpaare meiner Mitschüler auf mich gerichtet. Und eines von meiner Lehrerin.

Was geschah?

Ich sehe noch genau die schwarze Maserung innerhalb des grauen PVC-Bodens vor mir. Dazu sehe ich noch ganz genau die schmunzelnden Gesichter meiner Klassenkameraden. Und ich fühle noch heute, wie dass heute morgen noch siegesgewisse Gefühl „Das schaffst Du“ mit den letzten Stunden in eine „Ich-mach-mir-gleich-in-die-Hose“ Redeangst umschlug.

Das Gehirn ist eine großartige Sache! Es funktioniert vom Augenblick der Geburt bis zu dem Zeitpunkt ...



Redeangst? – Nicht mit mir!

Cartoon von Thomas Alwin Hemming
www.live-zeichnen.de

... wo du aufstehst um eine Rede zu halten.

Und dann kamen die 12 Zeilen aus mir herausgesprudelt. Aber nicht, wie gestern in den zwei Stunden harten Coachings trainiert. Fort waren jegliche Erinnerungen an Mimik, Gestik und Betonung. Geschweige denn Blickkontakt. Auch der Ausblick auf die mir zu Füßen liegenden Mädels – nein, wollte ich nicht mehr. Ich wollte nur noch eins: Dieses Gedicht aufsagen und ganz schnell wieder an meinen Platz zurück. Einfach raus aus dieser Situation.

So etwas wiederholte sich einige Male in den kommenden Jahren. Bis zu dem Abend, wo ich einen ersten Vortrag vor einem Publikum halten sollte. Der ganze Tag über war gespickt mit Magenschmerzen, feuchten nassen Händen, keinem Appetit. Und der Schreckensvorstellung: Ich schaff das nicht!

Ich schaffte es. Irgendwie. Doch an diesem Abend stellte ich mir ernsthaft die Frage: Warum schaffen es andere Redner, Moderatoren und Politiker, die ja laufend vor Publikum stehen müssen, so selbstsicher auf der Bühne zu stehen? Wohin gehen die mit ihrer Redeangst, ihrer Nervosität?

Aufgrund dieser Überlegungen kam ich zur Rhetorik – und betrat diese seltsam anmutende mir völlig unbekannte Welt. Besuchte erste Seminare. Ging erste Schritte. Und war begeistert. Da geschah etwas mit mir. Es änderte sich etwas.

Auch im Bereich der Redeangst änderte sich etwas. In den folgenden sieben Strategiepunkten möchte ich Ihnen darüber berichten, was mit mir geschah, wie ich mich veränderte – und dass es einen wesentlichen Punkt dabei gibt.

1. Stehen Sie zu Ihrer Redeangst

Nichts ist schlimmer als etwas, was vorhanden ist, zu verdrängen. Es für nicht anwesend zu erklären. Redeangst ist da. Und die Studie belegt es, dass viele Menschen darunter leiden. Ich habe also auch ‚Ja‘ zu meiner Redeangst gesagt. Aber auch gleichzeitig: „Wie kann ich diese Gefühle minimieren? Welche Schritte muss ich gehen?“ Schon befasste ich mich eingehender mit der Materie – und stellte dabei fest, dass ich nicht alleine mit dieser Angst bin.

2. Lampenfieber ist ok

Über das Lampenfieber und dessen Minimierung gibt es einen extra Fachbeitrag in meinen Downloads. Nur soviel sei an dieser Stelle schon gesagt: Lampenfieber ist keine Krankheit. Sie gehört dazu. Und jeder, der im Publikum sitzt, weiß darum, dass es nur zu menschlich ist, aufgeregt zu sein. Lampenfieber hat darüber hinaus auch positive Effekte.

3. Atmen ist nicht gleich Luft holen

Beginnen Sie schon heute damit, richtig zu atmen. In verschiedenen Weiterbildungen bei diversen Anbietern bekommen Sie praktische Hinweise, in bestimmten Situationen den Atem richtig einzusetzen. Richtig eingesetztes Atmen mindert auch die Redeangst und gibt Sicherheit. Da bei uns Menschen mittlerweile das richtige Atmen eine verkümmerte Fähigkeit ist, starten Sie schon jetzt damit. Warten Sie nicht bis zu Ihrem nächsten / ersten Auftritt.

4. Vorbereitung: Das A und O!

Wenn ich weiß, wo was steht und wo ich nachschlagen muss, bin ich auf der sicheren Seite. Diese Kunst lernen Sie zu beherrschen, indem Sie ihre Rede immer wieder durchsehen. Halten Sie Ihre Rede vor einem Testpublikum. Damit haben Sie den Vortrag schon einmal gehalten, erhalten Feedback, können Änderungen nachtragen. Arbeiten Sie mit Folien? Ein bekannter Redner sagte einmal zu mir: Für jeden meiner Vorträge investiere ich bis zu 8 Stunden Vorbereitung und Training in jede Folie. Es ist aber auch nur eine Wonne ihm zuzuhören.

5. Begraben Sie den Perfektionismus

In vielen Situationen unseres Lebens wollen wir eine perfekte Leistung abliefern. Das ist ja auch soweit erst einmal ok.

Aber müssen es wirklich immer die 100 % sein? Manche Zeitgenossen unter uns sind dann sogar mit 120 – 160% Perfektion unterwegs. Ist das die Anforderung? Wer vom Publikum merkt das? Und wann will ich endgültig fertig werden? Alles was über 100% Anspruch hat, wird nie fertig. Weil es immer noch etwas zu verbessern gibt.

Ich weiß, dass ich nicht perfekt bin. Und auch nicht 100%iges auf der Bühne abliefern. Dafür bringe ich aber gute Leistungen. Die mein Publikum und auch mich zufriedenstellen. Das Leben mit 80% Lösungen habe ich mir in vielen Jahren angewöhnt. 100% und mehr engen mich ein, lassen keinen Freiraum zu. Ich habe festgestellt: Diese Freiräume brauche ich.

6. Entspannung

Weg mit Verspannung. Je näher es zum Event kommt, desto mehr nimmt die Anspannung zu. Je mehr die Anspannung gewinnt, je höher wird die Verkrampfung. Mir helfen dabei das alleine sein, meditieren oder beten, ein Gespräch mit einem guten Freund, ein Telefonat mit einem Menschen der motiviert. Spaziergänge oder sportliche Aktivitäten unterstützen die Entspannung. Sogar bis kurz vor dem Auftritt. Da drehe ich noch eine Runde um den Block, führe für mich einige Stimmübungen durch. Und dann kann es losgehen.

7. Üben, üben, üben

Das liest sich alles so leicht. Von nichts kommt nichts. Daher ist dieser siebte Punkt auch nicht zu verachten. Je mehr und mehr ich meinen Auftritt übe – desto sicherer werde ich. Aber das kennen Sie ja aus anderen Gebieten. Wenn ich nichts tue habe ich auch keine Erfolge.

Starten Sie mit dem Üben auf einem meiner Seminare. Die aktuellen Seminartermine von Siegfried Lachmann können Sie auf www.siegfriedlachmann.de unter dem Menüpunkt ‚Seminare‘ nachlesen.

Meine Empfehlung um der der Redeangst Paroli zu bieten:

Redeangst? – Nicht mit mir!

BEGEISTERNDE RHETORIK 1

Mit dieser Tagesveranstaltung sprechen wir alle an, die sich den Herausforderungen des Redens stellen (wollen). Lernen Sie, Hemmungen abzubauen und zu mehr Selbstsicherheit zu gelangen.

Dieser Fachbeitrag erscheint bei www.siegfriedlachmann.de, © September 2019
Autor: Siegfried Lachmann, Jägerpfad 4, D – 77781 Biberach (Baden)
Web: www.siegfriedlachmann.de
Mail: Info@siegfriedlachmann.de
Mobil: 0049 178 141 3578

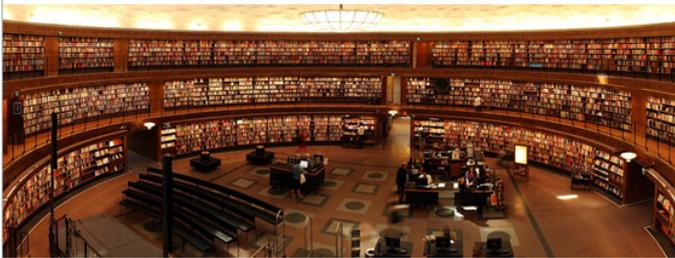
Fotonachweis:
Cartoons von Thomas Alwin Hemming, www.live-zeichnen

Mein Buchtipp, um der der Redeangst Paroli zu bieten:

Redeangst? – Nicht mit mir!

Buchtipp „Redeangst überwinden“ von Uwe Hampel
Unterstützung für Ihre Begeisternde Rhetorik





BUCHTIPP



Uwe Hampel
Redeangst überwinden
Gelassen und sicher präsentieren

Den Buchtipp können Sie hier herunterladen:

<http://www.siegfriedlachmann.de/wp-content/uploads/2019/09/Uwe-Hampel-Von-der-Redeangst-zum-Redespass.pdf>

Für Ihre Notizen ...

Redeangst? – Nicht mit mir!

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Das habe ich heute für mich gelernt!

Redeangst? – Nicht mit mir!

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Folgende/n Punkt/e setze ich um!
Unbedingt mit Start- und Enddatum versehen!

Redeangst? – Nicht mit mir!

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....