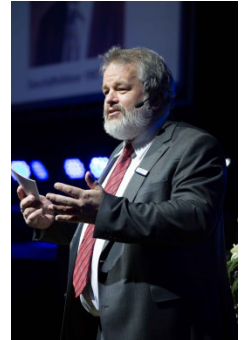


Lampenfieber minimieren

Wie das Lampenfieber Ihr Freund werden kann

von Siegfried Lachmann



Worum geht es

Liebe Leserin und lieber Leser,

nicht das Lampenfieber *eliminieren* – es geht um das *Minimieren*.

„Ich sehe diesem Tag mit einigen vollen Hosen entgegen!“

Das hat Kurt Tucholsky (1890 – 1935) einmal gesagt. Und ich kann das sehr gut nachvollziehen. Volle Hosen hatte ich in frühen Jahren oft – vor dem Publikum spürbar für mich. Und wissen Sie was? Nach über 25 Jahren Erfahrung auf der Bühne und als Trainer und Coach habe ich sie manchmal immer noch. Und wissen Sie noch was? Das ist auch gut so.

Vor einigen Tagen las ich einen Zeitungsbericht über zwei Schauspieler eines Theaters. Beide hatten ihr Handwerk niedergelegt und sich ein anderes Gewerbe gesucht, um Geld zu verdienen. Der Grund: Sie hätten kein Lampenfieber mehr auf der Bühne. Und damit fehlt jegliche Anspannung. Das ist gefährlich. Denn das Publikum spürt meinen Grad der Nervosität und wie ich diese unter Kontrolle habe. Und es weiß auch, dass Nervosität eine ganz normale Begleiterscheinung ist. Fehlt diese, spüren andere, wenn ich allzu leger und locker und gelassen auf die Bühne komme.

Lampenfieber ist dieses gewisse Kribbeln im Bauch. Und gehört dazu. Reinhard Mey sagte einmal: „Nun stehe ich doch schon über 40 Jahre auf den Brettern dieser Welt. Und es ist immer noch so: Vor jedem Konzert sterbe ich Tode. Bis ich auf der Bühne stehe und die ersten zwei Lieder gespielt habe. Dann bin ich drin und es läuft.“

Der im Folgenden beschriebene Praxistipp ist *ein* Weg, der helfen kann, das Lampenfieber zu minimieren.

Mit rhetorischen Grüßen
Siegfried Lachmann

Lampenfieber: Setzen Sie diesem Fieber Schranken

Aus meiner langjährigen Erfahrung würde ich das Phänomen Lampenfieber einmal so beschreiben:

Ganz allgemein beschrieben handelt es sich um eine körperliche oder auch psychische Situation eines Menschen. Auftreten tut es vor bestimmten mit Stress verbundenen Situationen. Ein Auftritt, ein Konzert, eine Darbietung, wie in unserem Fall natürlich Reden und Präsentationen. Kurzum: Meistens, wenn wir vor einem Publikum stehen.

Ausdrücken kann sich Lampenfieber in Verkrampfung, Nervosität, trockener Mund, vermehrtes Schwitzen, Schwierigkeiten im Magen-Darm-Trakt, Zittern, feuchte Hände, etc.

Ich kenne das aus meiner eigenen Arbeitspraxis nur zu gut. All diese Symptome habe ich selbst durchgemacht – und mache sie heute teilweise immer noch durch. Teilweise? Ja. Denn meiner Meinung nach lässt sich Lampenfieber minimieren, jedoch nicht eliminieren. Obwohl ich sehr viel Redeerfahrung vor und mit Publikum habe – ich bin immer noch Mensch.

Aufgrund meiner langjährigen Erfahrung kann ich eines mit Gewissheit sagen: Lampenfieber lässt sich minimieren und hat oft nur mit uns selbst zu tun. Äußerst selten ist die Gegenseite daran schuld.

Was also wäre die Rezeptur gegen zu viel Lampenfieber? Der für mich elementarste Punkt in diesem Zusammenhang ist der Begriff „Sicherheit“. Je mehr Sicherheit wir in uns tragen, desto minimaler wird das Lampenfieber eine Chance haben.

Kennen Sie folgende Signale von unsicheren Rednern?

- Minimaler, unsicherer Blickkontakt.
- Eher ist ein ausweichender Blickkontakt festzustellen.
- Eine schwache Stimme.
- Das sich entschuldigende Lächeln.
- Verspannter Körper bis hin zu verspannten Gesichtsmuskeln.
- Gleich zu Beginn der Veranstaltung vorbeugende Entschuldigungen anbringen „Ich hatte leider wenig Zeit“ etc.
- Nervöses Spielen mit Gegenständen in der Hand.
- Es juckt an Stellen, wo es vorher noch nie gejuckt hat.
- Den Mund öfters mit Hand oder Fingern bedecken.
- Gestik und Mimik passen irgendwie nicht zum Gesprochenen.

Das sind nur einige Punkte. Die Liste ist noch länger.

Was also ist zu tun? Wie kann ich den Grad des Lampenfiebers eindämmen?

Hier einige Punkte aus meiner Praxis:

- 1. Bereiten Sie Ihre Rede / Ihren Vortrag / Ihre Präsentation gründlich vor.**
Üben Sie immer wieder, bis Sie ein sicheres Gefühl haben. Als hilfreich hat sich erwiesen, das Reden vor guten Freunden oder vor einem Spiegel zu üben.
- 2. Stehen Sie fest auf beiden Beinen.**
Sie glauben nicht, wie manche Redner auf der Bühne stehen. Mich wundert es, dass sie dort überhaupt stehenbleiben können. Also keine Verkünstelungen oder akrobatischen Übungen
- 3. Sie sollten, ja *müssen* Ihr Skript kennen.**
Selbst wenn Sie über einen Ghostwriter verfügen, der Ihnen Ihre Reden schreibt. Gehen Sie das Skript durch, halten Sie Ihre Rede im Geiste vor dem Publikum. Setzen Sie Marker an bestimmten Stellen, wo betont oder pausiert werden wird. Überlassen Sie nichts dem Zufall.
- 4. Konzentrieren Sie sich auf den Inhalt der Rede.**
Das ist leichter gesagt als getan. Aber geben Sie Störungen im Raum nicht noch mehr Raum. Bleiben Sie dabei, Ihre Rede zu halten. Gegen Geräusche, Personen die ein- und ausgehen etc. haben Sie i. d. R. wenig Gegenmittel.

5. Halten Sie Blickkontakt!

Beziehen Sie Ihre Zuhörer mit Ihrem Blick mit ein! Das ist ein ganz wesentlicher Punkt. Je weniger Blickkontakt Sie einsetzen, umso eher verlieren Sie ihr Publikum.

6. Arbeiten Sie mit der Pausentechnik.

Pausen sind das Sahnehäubchen jedes Vortrags, jeder Präsentation. Geben Sie Ihrem Publikum immer wieder die Chance, dass zu verinnerlichen, was Sie gerade gesagt haben.

7. Nutzen Sie visuelle Hilfsmittel.

Das bedeutet: Abwechslung macht müde Zuhörer munter! Bauen Sie eine Sequenz mit dem Flip-Chart ein. Eine Abfrage mit dem Publikum mittels Kartenmethode. Das Zeigen eines Gegenstandes. Kurze Diskussion. Sie werden feststellen, dass Ihr Publikum aktiver und wacher bei Ihnen ist!

8. Überprüfen Sie Ihre Sprechtechnik, Ihre Modulation.

Ist die Geschwindigkeit angemessen? Können andere folgen? Reden Sie bestimmte, jedoch aussagefähige Sätze nur monoton? Könnte da etwas auf und ab in der Stimme Abwechslung bringen?

9. Keinen Alkohol oder Tabletten vor dem Vortrag!

Tun Sie sich selbst und dem Publikum den Gefallen, nicht „unter Drogen“ auf die Bühne zu gehen. Der Schuss geht nach hinten los.

Und zum Ende noch der Punkt 10: Seien Sie selbstbewusst.

Das Publikum ist Ihrem Weg gekommen. Um Sie, um Ihre Standpunkte, Meinungen und Argumente an interessierte Hörer weiterzugeben.

Um das Lampenfieber immer mehr und mehr in den Griff zu bekommen, muss man sich selbst besser kennenlernen. Das schaffen Sie durch den Besuch von Rhetorik-Seminaren oder Coachings, wo auch so etwas trainiert wird. Hier, im Seminar, stellen Sie sich – meistens Fremden gegenüber – immer wieder diesen Situationen. Sie lernen dabei, wie Sie damit umgehen. Bekommen Tipps, was und wie Sie optimieren können. Und Sie sehen auch bei anderen Teilnehmern, wie diese damit umgehen.

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

Meine Empfehlung, um das Lampenfieber zu minimieren:

Lampenfieber minimieren

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, © August 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
Buchtipp: Bibliothek by Pixabay, Produkt by Siegfried Lachmann

Mein Buchtipp, um der der Redeangst –und damit auch dem Lampenfieber – Einhalt zu gebieten:

Lampenfieber minimieren

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

 **Siegfried
Lachmann**
Begeisternde Rhetorik




Foto: uelle: Pixabay

BUCHTIPP




Foto: Siegfried Lachmann

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 ...

Lampenfieber minimieren

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Das habe ich heute für mich gelernt!

Lampenfieber minimieren

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

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

Lampenfieber minimieren

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....