



Lampenfieber – das Salz in der Suppe?

Hilfe, ich muss eine Rede halten

„Wo ist der Redner, der im Augenblick, da er spricht, nicht gefühlt hätte, wie sich sein Haar sträubte und sein Gebein erstarre?“

Cicero

Ein Alptraum. Vor Ihnen sitzen 20, 30 fremde Menschen. Alle blicken Sie an. Sie sollen eine Rede halten.

Sie haben das Gefühl, Wölfe sitzen um Sie herum. Wölfe, die gleich Ihre Stimme abbeißen werden. Ihr Herzschlag jagt hoch wie ein Rennmotor bei durchgetretenem Gaspedal. Der Kopf wird siederrot, der Puls hämmert im Hals. Die Knie werden weich. Heiß und feucht die Handflächen. Wo abwischen? Wohin überhaupt mit den Händen?

Sie starren mit aufgerissenen Augen in sich hinein, damit Sie nicht die Wölfe sehen, die auf Ihre Stimme warten. Aber irgendwie quetschen Sie doch ein paar Worte heraus: heiser, gepresst. Wie eine fremde Stimme hört sich die eigene an. Der Mund wird trocken. Schweißausbrüche am ganzen Körper. Gedanken schießen Ihnen durch den Kopf, unkontrolliert und wirr. Sie fühlen sich plötzlich wie ein Angeklagter vor dem Richter. Ein Alptraum.





Lampenfieber ist kein Zeichen rednerischer Unbegabtheit, wie viele Redanfänger glauben. Es ist ein völlig normales rednerisches Durchgangsstadium, eine Art Muskelkater. Den bekommt jeder, der eine vorher noch nicht betriebene Sportart aufnimmt. Auch körperlich gut durchtrainierte Menschen. Würden Sie aber wegen eines Muskelkaters gleich kapitulieren? Es gibt prominente Schauspieler und Sänger, die man vor Premieren und wichtigen Auftritten in ihren Garderoben einsperren muss, weil sie sonst davonlaufen würden. Ist diese Erkenntnis nicht tröstlich? Lampenfieber ist eine völlig normale Erscheinung.

Übrigens: Lampenfieber kann ein starker Antriebsmotor sein. Vielleicht sogar Initialzündung für eine glanzvolle Rede. Man sollte es deshalb nie ganz abbauen. Wichtig ist: Sie müssen jenes große Lampenfieber in den Griff kriegen, das zur Denkblockade, zum Blackout führt.

! NOCH EINE ERKENNTNIS IST TRÖSTLICH

Gegen Fieber kann man etwas unternehmen. Man muss nur den oder die Erreger kennen. Schuld am Lampenfieber können gleich fünf Erreger sein. Wer sie kennt, kann sich gegen sie immun machen.

Erreger Nr. 1:

Die Urangst des Neandertalers vor der Horde



Wissenschaftler haben das Genom des Neandertalers entziffert. Jetzt sind etliche Fragen geklärt, die die Forscher seit langem beschäftigten. Sie haben z. B. festgestellt: Der Neandertaler – obwohl nur entfernter Verwandter – lebt



Der Neandertaler in uns: biologische Ursache für Lampenfieber

noch heute in uns fort. Unser Lampenfieber hat mit ihm zu tun. Weshalb? Der Neandertaler lebte in der Horde. Sie gab ihm Schutz. In ihr fühlte er sich geborgen. Aber wehe, er stand eines Tages vor einer fremden Horde. Da war er meist verloren. Wie sollte er sich gegen diese Übermacht wehren? Mit seinem Pfeil, seinem Speer konnte er wenig ausrichten. Die fremde Horde hat ihn fertiggemacht. Und diese Angst hat sich ihm damals so tief eingepägt, dass sie sich über Jahrtausende hinweg fortgepflanzt hat. Die Psychologie nennt dieses sprungartige Auftreten von Eigenschaften weit entfernter Ahnen Atavismus.

Damit kennen Sie jetzt eine wichtige biologische Ursache für Lampenfieber. Im selben Moment, in dem Sie am Rednerpult mit Ihren Zuhörern konfrontiert werden, wird jene Urangst des Neandertalers in Ihnen wach. Sie haben das Gefühl, einer Überzahl ohnmächtig ausgeliefert zu sein. In diesem Augenblick springt ein „Motor“ in Ihnen an. Mehr als „300 PS“ bringen Sie blitzschnell auf Hochtouren. Ihr Blutdruck steigt. Ihr Herz fängt an zu jagen. Sie atmen intensiver. Ihre Haare sträuben sich. Sie sammeln Ihre körperlichen Kraftreserven für den bevorstehenden Kampf bzw. die Flucht. Sie pendeln zwischen Flucht und Abwehr. Es geht ums Überleben und Sie sind geistig und körperlich darauf vorbereitet.

Dieses Überlebenssystem ist ein biologisches Urprogramm. Für unseren Vorfahren, den Steinzeitmenschen, war es eine Lebensnotwendigkeit. Seine Devise war: „Nichts wie draufschlagen!“ oder „Auf und davon, ab auf den nächsten Baum!“ Mittlerweile aber leben wir nicht mehr in der Steinzeit. Wir sind zivilisierte Menschen. Unsere Umwelt hat sich geändert. Unser biologisches Erbe aber ist immer noch dasselbe. Die Angst ist die gleiche geblieben.





! FAZIT

Lampenfieber ist biologisch im Menschen angelegt. In jedem. Was bringt Ihnen diese intellektuelle Einsicht? Eine ganze Menge. Sie wissen ab heute: Es stimmt gar nicht, dass Ihre Zuhörer Sie fertigmachen wollen. Ganz im Gegenteil: Sie sind es, der die Masse in der Hand hat. Sie sind es, der die Zuhörer beeinflusst, bewegt, ihre Herzen gefangen nimmt, der ihnen Wissen vermittelt, ihnen hilft, Probleme zu lösen. Warum sollten sie auf die Idee kommen, Sie dafür fertigzumachen?

Erreger Nr. 2:

Das Hormon mit den zwei Gesichtern

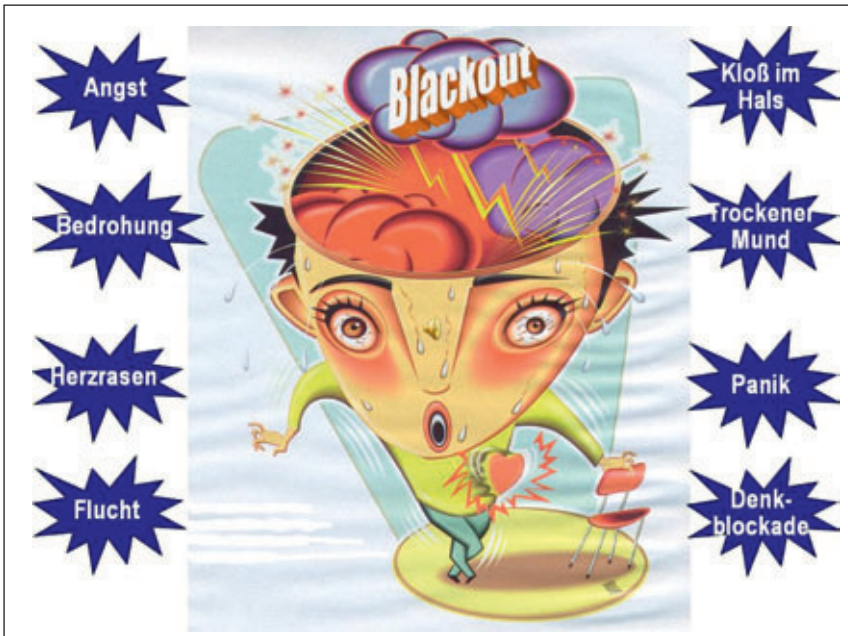
Sie haben nun erfahren, welche Reaktionen Lampenfieber in unserem Körper hervorrufen kann. Sie kennen die biologische Ursache für das Lampenfieber. Wie aber kommt es nun zur Denkblockade, zum gefürchteten Blackout? Zu welchen psychosomatischen Wechselbeziehungen kommt es?

Stellen Sie sich vor, Sie stehen am Rednerpult. Es steht viel auf dem Spiel. Sie haben sich gut vorbereitet. Welche Gedanken gehen Ihnen in diesem Moment durch den Kopf? Sie denken: *„Hoffentlich geht das gut. Hoffentlich bleibst du nicht stecken. Hoffentlich blamierst du dich nicht. Hoffentlich machst du einen guten Eindruck!“*

Es sind viele „hoffentlich“, die Ihre grauen Zellen in eine regelrechte Alarmstimmung versetzen. Und was macht das Gehirn mit diesem Alarm? In unserer Gehirnrinde wird Alarm ausgelöst. Wir assoziieren *„Gefahr“!* Die Hypophyse, ein Teil unseres Stammhirns, schüttet blitzartig das Hormon ACTH in die Blutbahn.

Die Nebennieren registrieren das ACTH und schütten blitzartig ebenfalls ein Hormon aus, das Adrenalin. Dieses versetzt den gesamten Organismus in den Zustand höchster Kampf- und Fluchtbereitschaft. Wir sind geistig hellwach. Wir fühlen uns bärenstark.

Kommt es nun zu einer körperlichen Aktivität, wird das Adrenalin in Energie umgewandelt und verschwindet aus dem Blutkreislauf. Bleibt diese körperliche Anstrengung aber aus, z. B. am Rednerpult oder in anderen Stresssituationen, kommt es über den Blutkreislauf zurück in das Gehirn. Dort bewirkt es eine mittlere Katastrophe. Die einzelnen Gehirnzellen können plötzlich nicht mehr miteinander Verbindung aufnehmen. Das in den Zellen gespeicherte Wissen ist zwar da, kann aber nicht abgerufen werden. Denkblockade. Blackout.



Psychosomatische Wechselbeziehungen

Erreger Nr. 3: Mangelndes Selbstvertrauen

„Die Menschen werden nicht durch die Dinge, die passieren, beunruhigt, sondern durch die Gedanken darüber.“

Epiktet

Kommt Ihnen folgende Situation bekannt vor? Sie sind in einem Meeting, Es wird diskutiert, argumentiert. Sie hören zu. Da kommt Ihnen eine Idee. Sie könnten sich jetzt eigentlich zu Wort melden. Was aber tun Sie? Sie bleiben sitzen. Sie verzichten auf die Wortmeldung. Warum? Weil Sie denken: *„Wer weiß, ob das stimmt, was du sagen willst. Andere können das sicherlich besser ausdrücken. Halte dich lieber zurück.“*

Was aber mussten Sie dann sicherlich feststellen, wenn andere mit etwas mehr Zivilcourage als Sie das Wort ergriffen? *„Die sagen das Gleiche.“* Oder sogar: *„Das hättest du viel besser ausdrücken können.“* Sie haben sich einfach nur nicht getraut. Schade.

Vielleicht kennen auch Sie in Ihrem Bekanntenkreis Menschen, von denen Sie sich sagen: Eigentlich müssten die ihrem Wissen und ihren Fähigkeiten nach erfolgreicher sein. Und trotzdem bleiben sie häufig in der Mittelmäßigkeit stecken. Warum? Weil sie in entscheidenden Situationen nicht bereit oder fähig sind, ihre Komfortzone zu verlassen, weil sie sich nicht trauen, „rote Linien“ zu überschreiten. Sie können einfach nicht heraus aus ihrem Schneckenhaus.