

Vom Umgang mit Auftritt und Adrenalin*

In der Planung

- nur über Themen sprechen, über die Sie auch reden möchten und können
- vorab genau erfragen, vor wem Sie sprechen und in welchem Kontext
- ihre Rolle in der Veranstaltung klären (EntertainerIn? VermittlerIn? ExpertIn? Mix?)
- ausreichend Vorbereitungszeit einplanen (Lesen, Aufbereiten, Gestalten - alles braucht Zeit!)

Lampenfieber ist eine Energiequelle: Durch die Ausschüttung der Stresshormone Adrenalin, Noradrenalin und Dopamin wird Energie im Körper freigesetzt, die kurzzeitig körperliche Höchstleistungen ermöglicht. Diese Reaktion auf Stress entstammt dem vegetativen Reaktionsmuster „Kampf oder Flucht“. In eigentlich „ungefährlichen“ Situationen werden Begleiterscheinungen manchmal als sehr störend erlebt, bis hin zu Angstgefühlen. Wichtig ist:

- Lassen Sie die Gefühle zu und nehmen Sie die Aufregung an: "Hallo Stress, Du auch wieder da! Setz' Dich hin und nimm' Dir einen Keks, lass mich mal machen..." .
Begleiterscheinungen des Stress (wie rote Flecken/feuchte Hände/zittrige Knie o.a.) annehmen ("das gehört dazu") und nicht loswerden wollen, sonst wächst die Aufregung.
- Adrenalin körperlich abbauen durch Bewegung (Treppen steigen), "Durchschütteln" und lockern (in unbemerkten Momenten).
- Selbstberuhigung durch z.B. Verschränken von Armen/Beinen (X-Haltung), Beklopfen der Oberarme
- Körper aufwärmen/gut vorbereiten: tief Ausatmen, "positiv" Seufzen (Wow/Oh), Schokostimme - mmmh, "Königsmantel" anziehen ("breites Kreuz")
- Reflektieren Sie genau, welches Gefühl dominiert. Leitende Frage: Was wäre das Schlimmste, was passieren könnte. Dann ein Realitätscheck: Was werde ich nach der Veranstaltung machen? Was mache ich (egal, was passiert) als nächstes?

Gedanken und Einstellungen zum Stress-Abbau

- Sehen Sie Lampenfieber als Verbeugung vor Ihren Zuhörern. Als Eingeständnis, wie wichtig Ihnen die Sache ist. Als Energiequelle, die Sie nutzen können.
- Sie wollen jeden Zuhörer einzeln erreichen: „Ich spreche **mit** einzelnen Menschen“, statt „Ich spreche in einem Saal **vor** 200 Menschen.“ Versetzen Sie sich in die Lage einzelner Zuhörer und bilden Hypothesen: „Weshalb ist die Person vorne rechts heute hier, was könnte das Anliegen des Paares in der Mitte sein etc.“ Wenn möglich, suchen Sie vorher kleine Kontaktaufnahmen und adressieren diejenigen später während Ihres Auftritts innerlich.
- Rollenverständnis: Sie sind kein Prüfling, sondern eher Lehrende/r, ReisebegleiterIn oder GastgeberIn bei Ihrem Auftritt. Sie dürfen anderen vermitteln, was Sie wissen, erlebt haben oder gut können. Sonderfall Pitch/Slam: Entdecken Sie den "Conférencier/Entertainer" in sich! Vielleicht gelingt es Ihnen, die Sache (auch) mit Humor zu sehen/zu nehmen.

Hilfreiche Selbstsuggestionen direkt vor dem Auftritt

Negative innere Glaubenssätze "Das wird nie was, das kannst Du nicht, was bildest Du Dir ein..." umformulieren in konkrete positive Verstärker, z.B.:

- "Sobald ich nach vorne gehe, bin ich konzentriert und entspannt."
- "Ich bin gut vorbereitet und kann flexibel mit Überraschungen umgehen."
- "Au ja! Ich darf andere teilhaben lassen an dem, was ich kann!"

- Nicht perfekt sein wollen und sich jeden Fehler übelnehmen. Eher die Haltung einnehmen: "Ich bin gut genug", gepaart mit 'Kölscher' Zuversicht: "Et hat noch immer juut jegangen."
- Sich als "Dickhäuter" vorstellen: sich nicht beirren lassen, freundlich "das eigene Ding" machen
- Mit Ihrem Gang zum Podium beginnt Ihr Auftritt. Entscheiden Sie sich für eine innere Haltung, die sich nach außen durch Gestik und Mimik überträgt; z.B. zuversichtlich und mit Lust darauf, Ihren Auftritt zu meistern ("Au ja!").

Während des Auftritts

Wichtig ist, dass Sie in guten Kontakt kommen mit Ihrem Publikum - erst wenn eine gute Beziehung etabliert ist, können Ihre Zuhörer/Zuschauer die Informationen auch gut aufnehmen.

Sorgen Sie für sich, denn wenn es Ihnen gut geht, freuen sich alle.

Alles, was "vorne" passiert, gehört zur Show. Aber: Störungen haben Vorrang! (Also große Ablenker beseitigen oder notfalls einbauen).

- Zeit nehmen zum Ankommen: Den Raum "einnehmen", das Publikum hinten und vorne ansehen, einen guten "Standpunkt" einnehmen (fester Bodenkontakt mit beiden Füßen - "sich verwurzeln")
- Ausatmen.
- Loslegen (Au ja!).
- Machen Sie Pausen. Das erlaubt Ihren Zuhörern, sich eigene Gedanken zu machen und Ihnen selbst, im Kontakt zum Publikum zu bleiben.
- Verlassen Sie sich auf Ihre Vorbereitungen und reflektieren Sie hinterher. Innere kritische Stimmen beruhigen, z.B. "lass mich jetzt mal, wir reden nachher."
- Bleiben Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit bei dem, was Sie gerade sagen wollen. Wenn Ihnen unwichtige Fehler unterlaufen, machen Sie in Ihrem Programm weiter.
- Es kann unterstützend wirken, etwas in der Hand zu halten: Manuskript, Stift, Mikrofon. Souveräner wirkt der Redner mit freien Händen.

Wenn es hakt

- "Faden verloren" /Blackout: Möglichst weiterreden, zum Beispiel den letzten Punkt wiederholen. Transparenz zulassen, sich und zugleich das Publikum orientieren: "So, bis hierher haben wir xyz angeschaut. Lassen Sie mich kurz überlegen, wie wir am besten weitermachen", "wo waren wir stehen geblieben? Ach ja, die ..." (sich selbst "offensiv" strukturieren). Oder ans Publikum: "Wenn Sie bis hierher Fragen haben, dann bitte gut merken."
- Technik streikt: Möglichst schnell Unterstützung organisieren (notfalls aus dem Publikum) und zügig entscheiden, ob man ggf. auf Technik verzichtet (defektes Mikro ablegen)
- Wenn nichts hilft, hilft oft Humor!

Den Applaus genießen und den Erfolg feiern !

Quellen: Ralf Höller „50 Mal Rhetorik“, orell füssli Verlag AG, 2006

Michael Rossié „Sprechertraining“, Econ, 4. Auflage 2009

Jörg Abromeit: Lampenfieber und Prüfungsangst besiegen, Haufe Taschenguide 2014

Ingrid Amon :Die Macht der Stimme, Redline Verlag

** entstanden anlässlich des World Voice Day 2017, Unternehmerinnenzentrum Hannover*