GANZ EINFACH

Frei sprechen

Vorträge, Reden, Präsentationen ohne Lampenfieber



Danilo Sieren

G A N Z E I N F A C H

Band 73

Frei sprechen

Vorträge, Reden, Präsentationen ohne Lampenfieber

Danilo Sieren

GANZ EINFACH

Die Reihe GANZ EINFACH erklärt Technik und Alltagsthemen so, wie es eine gute Freundin oder ein guter Freund am Küchentisch tun würde: geduldig, ehrlich und mit vielen Beispielen. Jeder Band steht für sich, und wo ein anderer Band ein Thema vertieft, steht ein Hinweis im Text.

Impressum und Hinweise zur Entstehung stehen auf der letzten Seite dieses Buches.

Vorwort

Kaum etwas macht Menschen so nervös wie die Aussicht, vor anderen zu sprechen. Die Hände werden feucht, das Herz klopft, der Mund wird trocken, und im Kopf kreist der Gedanke: Was, wenn ich steckenbleibe? Was, wenn alle merken, wie aufgeregt ich bin? Viele Menschen gehen Vorträgen, Reden und Präsentationen deshalb aus dem Weg, so gut es geht. Sie lehnen die Rede auf der Hochzeit der Schwester ab, schieben die Präsentation im Team einem Kollegen zu und schweigen in der Versammlung, obwohl sie etwas zu sagen hätten.

Dabei ist freies Sprechen keine angeborene Begabung, sondern eine Fähigkeit, die man lernen kann wie Radfahren oder Kochen. Wer weiß, was im Körper bei Lampenfieber geschieht, kann damit umgehen. Wer seine Rede gut aufbaut, verliert nicht den Faden. Wer seine Stimme und seinen Körper kennt, wirkt sicher, auch wenn er innerlich zittert. Und wer übt, wird von Mal zu Mal gelassener.

Dieses Buch führt dich Schritt für Schritt durch alles, was zum freien Sprechen gehört. Es erklärt, woher Lampenfieber kommt und welche Methoden nachweislich helfen. Es zeigt, wie du eine Rede vorbereitest, vom Ziel über den Aufbau bis zum ersten und letzten Satz, wie du für das Ohr statt für das Auge schreibst und wie du mit Stichwortkarten frei sprichst, statt abzulesen. Es widmet sich der Stimme, der Atmung, der Körpersprache und dem Blickkontakt, dem Umgang mit Fragen, Einwänden und Pannen. Es erklärt, wie gute Folien aussehen, wie du online präsentierst und wie du ohne Technik visualisierst. Und es begleitet dich zu den Anlässen, bei denen es darauf ankommt: die Rede zur Hochzeit, zum Geburtstag und am Grab, die Präsentation im Beruf, der Auftritt vor einem kritischen Publikum und das spontane Wort, wenn man unerwartet aufgerufen wird.

Durch das Buch begleitet dich Frank Hellwig. Er ist 52 Jahre alt, Bauingenieur beim Tiefbauamt der Stadt Hagen und ein Mensch, der lieber rechnet als redet. Im Jahr 2026 kommt alles auf einmal: Er soll in einer Bürgerversammlung die umstrittene Sanierung einer Brücke erklären, auf einer Fachtagung über das Projekt berichten, im Ausschuss des Stadtrats Rede und Antwort stehen, und im September heiratet seine Tochter Lisa, die sich eine Rede ihres Vaters wünscht. Wie Frank sein Lampenfieber bändigt, seine Reden auf-

baut, seine Stimme findet und am Ende sogar Freude am Sprechen entdeckt, erfährst du in den Lernprojekt-Kästen.

Du brauchst für dieses Buch keine Vorkenntnisse. Die Kästen mit der Überschrift Vertiefung kannst du beim ersten Lesen überspringen.

Danilo Sieren, Dortmund, im November 2026

So arbeitest du mit diesem Buch

Das Buch ist in fünf Teile gegliedert.

Die Kapitel 1 bis 4 legen die Grundlagen: warum freies Sprechen lernbar ist, was Lampenfieber ist, wie man es bewältigt und welche innere Haltung trägt. Die Kapitel 5 bis 12 behandeln die Vorbereitung: Ziel und Publikum, Inhalte, Aufbau, Einstieg und Schluss, Sprache für das Ohr, Geschichten und Beispiele, Stichwortkarten und das Üben. Die Kapitel 13 bis 19 widmen sich dem Auftritt: Stimme, Atmung und Aussprache, Körpersprache, Blickkontakt und Raum, Kontakt zum Publikum, Fragen und Einwände sowie Pannen und Blackouts. Die Kapitel 20 bis 23 drehen sich um Medien: Folien, Technik, Präsentieren online und Visualisieren ohne Folien. Die Kapitel 24 bis 28 begleiten dich zu den Anlässen: Reden zu Festen und Trauerfeiern, Sprechen im Beruf, Auftritte vor kritischem Publikum, spontanes Sprechen und die Weiterentwicklung.

Wer bald eine Rede halten muss und wenig Zeit hat, liest Kapitel 3, 7, 11 und 12. Wer vor Lampenfieber kaum schlafen kann, beginnt mit den Kapiteln 2 und 3. Wer eine Rede zu einem Fest halten soll, springt zu Kapitel 24. Wer Folien gestalten muss, findet in Kapitel 20 alles Nötige.

Die Bausteine jedes Kapitels

Jedes Kapitel beginnt mit einer Erklärung in normaler Sprache. Tabellen fassen Methoden, Regeln, Unterschiede und Beispiele zusammen. Kästen mit der Überschrift **Vertiefung** erklären Hintergründe. **Achtung**-Kästen warnen vor typischen Fehlern. **Tipp**-Kästen enthalten Kniffe aus der Praxis. In den **Lernprojekt**-Kästen begleitest du Frank Hellwig.

In der **Werkstatt** setzt du das Gelernte an einer eigenen Rede um. Am Ende jedes Kapitels beantworte ich **Häufige Fragen** und fasse in **Kurz gesagt** das Wichtigste zusammen. Im Anhang findest du ein Glossar, Vorlagen für die Redeplanung und Stichwortkarten, Checklisten für den Auftritt und für Online-Präsentationen, Übungen für Atmung und Stimme, Bausteine für Anlassreden, einen Beobachtungsbogen für Rückmeldungen, Fragen zum Selbsttest und einen Spickzettel.

Zum Verhältnis zu anderen Bänden

Dieses Buch konzentriert sich auf das Sprechen vor anderen. Wer Videokonferenzen technisch gut ausstatten will, findet Hinweise in »Gut im Homeoffice«. Und wie man überzeugende Texte schreibt, zeigt »Das eigene Buch«.

ACHTUNG Wenn Angst den Alltag bestimmt

Lampenfieber ist normal und lässt sich mit den Methoden dieses Buches meist gut bewältigen. Manche Menschen leiden aber unter einer so starken Angst vor dem Sprechen oder vor sozialen Situationen, dass sie ihren Beruf, ihre Ausbildung oder ihr Privatleben einschränkt. Wer Situationen dauerhaft meidet, schon Wochen vorher kaum schlafen kann oder Panikattacken erlebt, sollte sich ärztlichen oder psychotherapeutischen Rat holen. Soziale Ängste sind gut behandelbar.

Inhalt

Vorwort....3
So arbeitest du mit diesem Buch....5
Frei sprechen kann man lernen....9
Lampenfieber verstehen....17
Lampenfieber bewältigen....25
Haltung und Rolle....33
Ziel und Publikum....41
Inhalte sammeln und auswählen....48
Der Aufbau einer Rede....55
Einstieg und Schluss....62
Sprache für das Ohr....70
Geschichten und Beispiele....78
Frei sprechen mit Stichworten....85
Üben und Proben....93
Die Stimme....100
Atmung und Aussprache....108
Körpersprache....116
Blickkontakt und Raum....123
Kontakt zum Publikum....130
Fragen und Einwände....137
Pannen, Störungen und Blackout....144
Folien gestalten....151
Präsentationstechnik....159
Online präsentieren....167
Visualisieren ohne Folien....175
Reden zu Anlässen....182
Sprechen im Beruf....190
Vor kritischem Publikum und vor der Presse....198
Spontan sprechen....206
Weiterentwickeln und Bilanz....213
Glossar....221
Vorlage: Redeplanung....224
Vorlage: Stichwortkarten....225
Checkliste: Auftritt....226
Checkliste: Online präsentieren....227
Atem- und Stimmübungen....228
Bausteine für Anlassreden....229
Beobachtungsbogen für Rückmeldung....230

Methoden im Überblick 231
Fragen zum Selbsttest 233
Spickzettel und Anlaufstellen 235
Nachwort 237
Quellen und weiterführende Links 238
Ausführliches Inhaltsverzeichnis 241
Stichwortverzeichnis 254
Impressum 257

KAPITEL 1

Frei sprechen kann man lernen

Viele Menschen glauben, dass gute Rednerinnen und Redner mit einem besonderen Talent geboren werden. Sie bewundern Menschen, die scheinbar mühelos vor Publikum sprechen, und halten sich selbst für ungeeignet. Doch fast alle, die heute souverän auftreten, haben irgendwann klein angefangen, waren nervös, haben Fehler gemacht und daraus gelernt. Dieses Kapitel zeigt, warum freies Sprechen eine erlernbare Fähigkeit ist und was dazugehört.

Eine alte Kunst

Die Kunst der Rede, die **Rhetorik**, gehört zu den ältesten Lehrfächern der Welt. Im antiken Griechenland und Rom war sie Teil der Bildung jedes freien Bürgers, weil Politik, Recht und Gemeinschaft auf der öffentlichen Rede beruhten. Aristoteles beschrieb im 4. Jahrhundert vor Christus in seiner Schrift über die Rhetorik drei Mittel, mit denen ein Redner überzeugt.

Mittel	Bedeutung	heute
Ethos	Glaubwürdigkeit und Charakter des Redners	Kompetenz, Ehrlichkeit, Haltung
Pathos	Gefühle der Zuhörer	Geschichten, Bilder, Betroffenheit
Logos	Argumente und Belege	Fakten, Zahlen, Schlussfolgerungen

Diese Einteilung ist bis heute hilfreich. Eine Rede, die nur aus Zahlen besteht, berührt niemanden. Eine Rede, die nur Gefühle anspricht, überzeugt nicht dauerhaft. Und eine Rede von jemandem, dem man nicht vertraut, verpufft, egal wie gut sie gebaut ist.

Der römische Redner Cicero und der Lehrer Quintilian entwickelten die Lehre weiter. Sie teilten die Arbeit an einer Rede in Schritte ein, die sich bis heute in jedem Rhetorikkurs wiederfinden.

Schritt	lateinisch	Bedeutung
Stoff finden	inventio	Inhalte und Argumente sammeln

Schritt	lateinisch	Bedeutung
ordnen	dispositio	Aufbau festlegen
formulieren	elocutio	Sprache und Stil
einprägen	memoria	sich die Rede merken
vortragen	actio oder pronuntiatio	Stimme, Körper, Auftritt

Dieses Buch folgt im Wesentlichen diesen fünf Schritten, ergänzt um das, was die Antike noch nicht kannte: Folien, Mikrofone, Videokonferenzen und die Erkenntnisse der modernen Psychologie über Lampenfieber.



Die fünf Schritte der Redevorbereitung seit der Antike: Stoff finden, ordnen, formulieren, einprägen, vortragen.

Was gutes Sprechen ausmacht

Gute Rednerinnen sind nicht diejenigen, die nie nervös sind oder nie einen Fehler machen. Gute Rednerinnen haben etwas zu sagen, sagen es verständlich und meinen es ernst.

Merkmal	Beschreibung
klare Botschaft	Die Zuhörer wissen am Ende, worum es ging.
Bezug zum Publikum	Die Rede ist für diese Menschen gemacht.
Verständlichkeit	einfache Sprache, klare Struktur
Lebendigkeit	Beispiele, Geschichten, Bilder
Echtheit	Die Rednerin wirkt wie sie selbst, nicht wie eine Rolle.
Kontakt	Blick, Stimme und Haltung erreichen die Zuhörer.

Bemerkenswert ist, was in dieser Liste fehlt: perfekte Aussprache, keine Versprecher, keine Aufregung. Zuhörer verzeihen erstaunlich viel, wenn sie spüren, dass jemand ihnen etwas Wichtiges mitteilen will. Was sie nicht verzeihen, ist Langeweile.

> **VERTIEFUNG** **Der Mythos vom Naturtalent**
>
> Viele bekannte Rednerinnen und Redner berichten, dass sie anfangs große Angst vor dem Sprechen hatten. Die Forschung zum Erwerb von Fähigkeiten zeigt, dass gezieltes Üben mit Rückmeldung den größten Unterschied macht. Natürlich bringen Menschen unterschiedliche Voraussetzungen mit, etwa eine kräftige Stimme oder Freude am Kontakt. Aber gerade die Fähigkeiten, die beim Sprechen entscheidend sind, also Struktur, Klarheit und Ruhe, lassen sich besonders gut lernen. Introvertierte Menschen sind oft hervorragende Redner, weil sie sich gründlich vorbereiten und gut zuhören.

Frei sprechen heißt nicht auswendig sprechen

Ein häufiges Missverständnis lautet, freies Sprechen bedeute, eine Rede Wort für Wort auswendig zu lernen. Das Gegenteil ist richtig. Wer auswendig lernt, ist in Gefahr, beim ersten vergessenen Wort den Faden zu verlieren, und klingt oft hölzern. Frei sprechen heißt, den Aufbau und die wichtigsten Gedanken im Kopf zu haben und sie im Moment in eigene Worte zu fassen, unterstützt von Stichworten.

Form	Vorteile	Nachteile
ablesen	Sicherheit, genauer Wortlaut	kaum Blickkontakt, monoton, wenig Wirkung
auswendig	Blickkontakt möglich	Gefahr des Blackouts, oft hölzern
frei mit Stichworten	lebendig, flexibel, Kontakt zum Publikum	braucht Vorbereitung und Übung
spontan ohne Vorbereitung	natürlich	Gefahr, abzuschweifen

Für die meisten Anlässe ist das freie Sprechen mit Stichworten die beste Wahl. Es gibt Ausnahmen: Bei Trauerreden, juristischen Erklärungen oder Reden, bei denen jedes Wort zählt, kann ein ausformuliertes Manuskript sinnvoll sein. Auch dann kann man lernen, so vorzulesen, dass es lebendig klingt. Kapitel 11 geht darauf ein.

Was dich in diesem Buch erwartet

Dieses Buch ist wie ein Trainingsprogramm aufgebaut. Jedes Kapitel enthält eine **Werkstatt** mit Übungen. Am meisten lernst du, wenn du dir eine konkrete Rede vornimmst, die du halten möchtest oder musst, und sie Kapitel für Kapitel entwickelst. Das kann eine Präsentation im Beruf sein, eine Rede zum Geburtstag eines Freundes oder ein kurzer Vortrag im Verein.

TIPP **Klein anfangen**

Wer große Angst vor dem Sprechen hat, sollte nicht mit dem schwierigsten Auftritt beginnen. Besser sind kleine Schritte: ein Beitrag in der Teambesprechung, ein kurzer Bericht im Verein, ein Trinkspruch im Familienkreis. Jede gelungene kleine Rede stärkt das Vertrauen für die nächste, größere. In der Psychologie nennt man dieses schrittweise Herantasten **graduierte Exposition**.

LERNPROJEKT **Ein Jahr voller Reden**

Frank Hellwig ist 52 und arbeitet seit 24 Jahren beim Tiefbauamt der Stadt Hagen. Er plant Brücken, Kanäle und Straßen, rechnet gern und spricht ungern. In Besprechungen sagt er wenig, Vorträge hat er seit dem Studium vermieden. Im Januar 2026 erfährt er gleich zwei Dinge. Seine Amtsleiterin Dr. Ute Brenner teilt ihm mit, dass er im Frühjahr in einer Bürgerversammlung die Sanierung der Brücke Am Mühlengraben erklären soll, die für ein Jahr gesperrt werden muss. Anwohner und Geschäftsleute sind verärgert. Außerdem soll er im Herbst auf einer Fachtagung über das Projekt berichten. Am selben Abend ruft seine Tochter Lisa an: Sie heiratet im September und wünscht sich, dass ihr Vater eine Rede hält. Frank sagt beiden zu und kann danach nicht schlafen. Seine Frau Claudia schenkt ihm am nächsten Tag ein Notizbuch und sagt: »Du hast acht Monate. Fang an.«

Eine kurze Geschichte der Redekunst

Die Rhetorik gehört zu den ältesten Lehrfächern Europas. Im antiken Griechenland mussten Bürger vor Gericht selbst sprechen, einen Anwalt im heutigen Sinn gab es nicht. Wer gut reden konnte, gewann Prozesse und Einfluss in der Volksversammlung. Lehrer, die Sophisten, verdienten ihr Geld damit, junge Männer im Reden auszubilden. Aristoteles schrieb im 4. Jahrhundert vor Christus die erste systematische Rhetorik, die bis heute gelesen wird.

In Rom wurde die Redekunst zur Grundlage jeder höheren Bildung. Cicero und später Quintilian beschrieben, wie ein Redner Stoff fin-

det, ordnet, formuliert, sich einprägt und vorträgt. Diese fünf Arbeitsschritte prägten den Unterricht über das Mittelalter hinaus.

Epoche	Bedeutung der Rede
Antike	Gericht, Volksversammlung, Senat
Mittelalter	Predigt, Rhetorik als Teil der sieben freien Künste
Neuzeit	Parlament, Kanzel, Universität
Gegenwart	Beruf, Medien, Feste, Videokonferenzen

Auffällig ist: Seit über zweitausend Jahren wird Rhetorik unterrichtet. Niemand in diesen Jahrhunderten ging davon aus, dass gutes Reden angeboren sei. Es galt als Handwerk, das man durch Lehre und Übung erwirbt.

Was gute Rednerinnen gemeinsam haben

Wer bekannte gute Rednerinnen und Redner beobachtet, findet sehr unterschiedliche Typen: leise und laute, humorvolle und ernste, solche, die frei herumgehen, und solche, die ruhig am Pult stehen. Trotzdem gibt es Gemeinsamkeiten.

Merkmal	was es bedeutet
Klarheit	sie wissen, was sie sagen wollen
Publikumsbezug	sie sprechen zu Menschen, nicht über ein Thema
Vorbereitung	auch scheinbar spontane Reden sind geübt
Echtheit	sie stehen hinter dem, was sie sagen
Mut zur Pause	sie lassen Gedanken wirken

Keines dieser Merkmale ist angeboren. Alle lassen sich üben. Wer eine Rede bewundert, kann sie als Lehrstück betrachten: Wie beginnt sie? Wo sind die Pausen? Welche Geschichte trägt sie? Solche Beobachtungen schulen den Blick für die eigenen Reden.

Reden, Vortrag, Präsentation: die Unterschiede

Im Alltag werden die Begriffe oft vermischt. Für die Vorbereitung lohnt es sich, sie zu unterscheiden, weil sie unterschiedliche Erwartungen wecken.

Form	Schwerpunkt	typisches Beispiel
Rede	Haltung, Gefühl, Anlass	Festrede, Hochzeitsrede, politische Rede
Vortrag	Wissen vermitteln	Fachvortrag, Volkshochschulabend
Präsentation	Ergebnis oder Angebot vorstellen, oft mit Folien	Projektvorstellung, Kundentermin
Statement	kurze Stellungnahme	Wortbeitrag in einer Sitzung, Pressestatement
Moderation	Ablauf leiten, andere zu Wort kommen lassen	Podiumsdiskussion, Workshop

Die meisten Situationen enthalten Anteile mehrerer Formen. Franks Bürgerversammlung ist Vortrag, Überzeugungsrede und Gesprächsführung zugleich. Wer weiß, welcher Anteil überwiegt, kann sich gezielter vorbereiten.

Introvertiert und trotzdem gut reden

Frank beschreibt sich als introvertiert: Er braucht Ruhe, um Kraft zu tanken, spricht lieber mit wenigen Menschen als mit vielen und denkt nach, bevor er etwas sagt. Viele Introvertierte glauben, sie seien für Reden ungeeignet. Das stimmt nicht.

Stärke vieler Introvertierter	Nutzen beim Reden
gründliche Vorbereitung	durchdachte Inhalte
genaues Zuhören	gute Antworten auf Fragen
Ruhe	gelassene Wirkung
Tiefe statt Breite	Substanz statt Show

Eine Herausforderung ist für viele Introvertierte die Erschöpfung danach. Es hilft, nach einem großen Auftritt bewusst Ruhe einzuplanen, statt sich direkt ins Gespräch beim Empfang zu stürzen. Frank geht nach der Bürgerversammlung allein eine Runde um den Block, bevor er nach Hause fährt.

Werkstatt: Deine Ausgangslage

1. Notiere drei Situationen, in denen du in den nächsten Monaten sprechen musst oder möchtest.

2. Schätze für jede auf einer Skala von 1 bis 10 ein, wie nervös du bist.
3. Wähle eine Situation als Übungsprojekt für dieses Buch.
4. Erinnere dich an eine Rede, die dich beeindruckt hat, und notiere, warum.
5. Erinnere dich an eine Rede, die dich gelangweilt hat, und notiere, warum.
6. Suche dir eine kleine Gelegenheit, in den nächsten zwei Wochen vor anderen zu sprechen.

Häufige Fragen

Kann wirklich jeder frei sprechen lernen? Ja. Wie gut, hängt von Übung und Vorbereitung ab. Perfektion ist nicht nötig, um gut zu wirken.

Ich bin introvertiert. Ist das ein Nachteil? Nicht unbedingt. Viele introvertierte Menschen bereiten sich gründlich vor und sprechen sehr überlegt. Sie brauchen nach dem Auftritt oft mehr Erholung.

Brauche ich einen Rhetorikkurs? Ein Kurs kann helfen, besonders wegen der Übungsmöglichkeiten und Rückmeldungen. Viele Fortschritte lassen sich aber auch allein und mit Freunden erzielen.

Wie lange dauert es, bis ich sicherer werde? Viele Menschen spüren schon nach wenigen gut vorbereiteten Auftritten einen deutlichen Unterschied.

Bin ich zu alt, um noch reden zu lernen? Nein. Frank beginnt mit 52. Lernen ist in jedem Alter möglich, und Lebenserfahrung liefert Geschichten.

Was ist der Unterschied zwischen Rhetorik und Manipulation? Rhetorik will überzeugen, Manipulation will täuschen. Wer ehrlich ist und Argumente offenlegt, betreibt Rhetorik.

Muss ich alle Kapitel lesen? Nein. Wer einen konkreten Anlass hat, kann gezielt springen. Die Grundlagen in den Kapiteln 1 bis 4 lohnen sich aber für alle.

Kann man freies Sprechen auch aus einem Buch lernen? Ein Buch gibt Wissen und Methoden. Lernen geschieht beim Sprechen selbst.

KURZ GESAGT **Das Wichtigste aus Kapitel 1**

Freies Sprechen ist eine erlernbare Fähigkeit. Seit der Antike überzeugen Redner durch Glaubwürdigkeit, Gefühl und Argumente. Die Vorbereitung folgt fünf Schritten: Stoff finden, ordnen, formulieren, einprägen, vortragen. Gute Reden haben eine klare Botschaft, Bezug zum Publikum und wirken echt. Frei sprechen heißt nicht auswendig sprechen, sondern mit Stichworten den eigenen Gedanken folgen. Kleine Schritte bauen Sicherheit auf.

KAPITEL 2

Lampenfieber verstehen

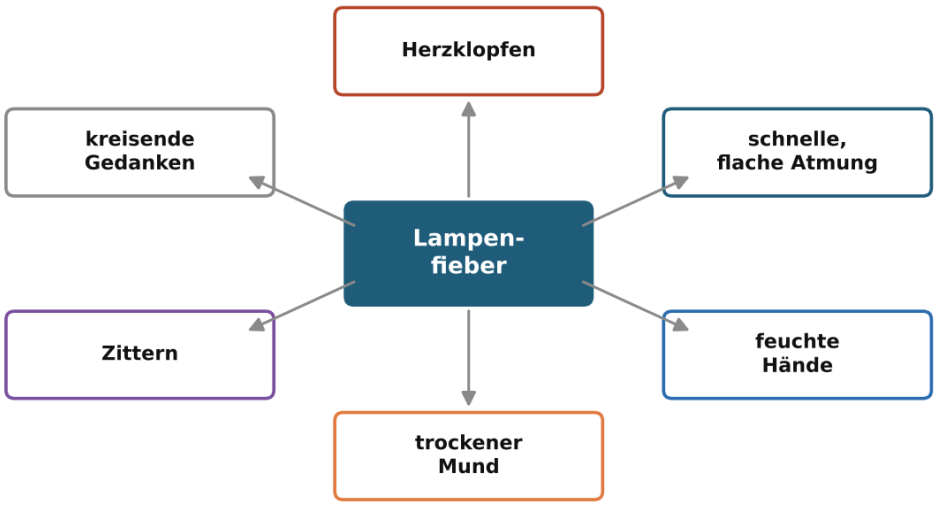
Fast alle Menschen sind aufgeregt, bevor sie vor anderen sprechen. Auch erfahrene Schauspielerinnen, Politiker und Moderatorinnen kennen das Gefühl. Lampenfieber ist keine Schwäche, sondern eine natürliche Reaktion des Körpers. Wer versteht, was dabei geschieht, verliert einen Teil der Angst. Dieses Kapitel erklärt die Hintergründe.

Was im Körper geschieht

Wenn wir eine Situation als bedrohlich oder herausfordernd wahrnehmen, aktiviert der Körper ein uraltes Notfallprogramm. Das **sympathische Nervensystem** schaltet auf Alarm, die Nebennieren schütten Stresshormone wie Adrenalin und Cortisol aus. Der Körper bereitet sich auf Kampf oder Flucht vor.

Reaktion	Zweck in der Urzeit	Wirkung beim Sprechen
Herzklopfen	mehr Blut für die Muskeln	spürbares Pochen
schnelle, flache Atmung	mehr Sauerstoff	kurzer Atem, Stimme zittert
trockener Mund	Verdauung wird heruntergefahren	Schwierigkeiten beim Sprechen
Schwitzen	Kühlung	feuchte Hände
Muskelspannung	Bereitschaft zur Bewegung	Zittern, steife Haltung
verengter Blick	Fokus auf die Gefahr	Tunnelblick, Gedanken rasen
Harndrang, flauer Magen	Ballast abwerfen	unangenehme Unruhe

Das Problem ist, dass dieses Programm für Säbelzahntiger gedacht war, nicht für Präsentationen. Vor einem Publikum können wir weder kämpfen noch fliehen. Die Energie bleibt im Körper und zeigt sich als Unruhe.



Was Lampenfieber im Körper auslöst: Herzklopfen, schnelle Atmung, trockener Mund, Schwitzen, Muskelspannung und Tunnelblick.

Warum gerade das Sprechen?

Dass ausgerechnet das Sprechen vor anderen so viel Angst auslöst, hat mit unserer Geschichte als soziale Wesen zu tun. Für unsere Vorfahren war es lebenswichtig, zur Gruppe zu gehören. Wer von der Gruppe abgelehnt wurde, hatte schlechte Überlebenschancen. Vor einer Gruppe zu stehen und bewertet zu werden, aktiviert deshalb tiefe Ängste: Was, wenn sie mich ablehnen? Was, wenn ich mich blamiere?

typischer Gedanke	dahinterliegende Angst
»Alle sehen, wie nervös ich bin.«	Bloßstellung
»Ich werde den Faden verlieren.«	Kontrollverlust
»Die anderen wissen mehr als ich.«	Bewertung der Kompetenz
»Ich klinge lächerlich.«	Ablehnung
»Was, wenn jemand eine Frage stellt, die ich nicht beantworten kann?«	Versagen

Der Scheinwerfereffekt

Viele Menschen glauben, dass ihre Nervosität für alle sichtbar ist. Die Psychologen Thomas Gilovich, Victoria Husted Medvec und Kenneth Savitsky haben 2000 gezeigt, dass Menschen systematisch überschätzen, wie sehr andere sie beachten. Sie nannten das den **Spotlight-Effekt**, auf Deutsch Scheinwerfereffekt. In einer weiteren Untersuchung von 1998 fanden Gilovich, Savitsky und Medvec zudem, dass Menschen überschätzen, wie gut andere ihre inneren Gefühle erkennen. Diese Täuschung nennt man **Illusion der Transparenz**.

Gefühl	Wirklichkeit
»Alle sehen mein Zittern.«	Die meisten bemerken es nicht oder kaum.
»Mein Herzklopfen ist laut.«	Niemand hört es.
»Mein Versprecher war peinlich.«	Die meisten haben ihn vergessen, bevor der Satz zu Ende ist.
»Alle merken, dass ich unsicher bin.«	Zuhörer schätzen Redner meist ruhiger ein, als diese sich fühlen.

In einer Studie von Savitsky und Gilovich aus dem Jahr 2003 wirkten Menschen, die über die Illusion der Transparenz aufgeklärt wurden, bei einer Rede ruhiger und fühlten sich auch selbst wohler. Allein das Wissen um diesen Effekt kann also helfen.

VERTIEFUNG Ein bisschen Aufregung ist gut

Schon 1908 beschrieben die Psychologen Robert Yerkes und John Dodson in Versuchen an Mäusen einen Zusammenhang, der später auf den Menschen übertragen und als **Yerkes-Dodson-Gesetz** bekannt wurde: Leistung steigt mit der Erregung zunächst an und fällt erst bei sehr hoher Erregung wieder ab. Die vereinfachte Übertragung auf alle Situationen ist in der Forschung umstritten. Die Grundidee wird aber von vielen Erfahrungen gestützt: Ein mittleres Maß an Anspannung macht wach, konzentriert und lebendig. Wer gar nicht aufgeregt ist, wirkt oft gleichgültig. Das Ziel ist deshalb nicht, Lampenfieber ganz abzuschaffen, sondern es auf ein hilfreiches Maß zu bringen.

Die Phasen des Lampenfiebers

Lampenfieber verläuft meist in Phasen. Viele Menschen erleben die größte Angst nicht während der Rede, sondern davor.

Phase	Erleben
Vorfeld	Tage oder Wochen vorher, Grübeln, Schlafprobleme
kurz davor	Minuten vor dem Auftritt, stärkste körperliche Reaktion
erste Minute	Anspannung, Stimme noch unsicher
während der Rede	Anspannung sinkt meist deutlich, sobald man im Fluss ist
danach	Erleichterung, manchmal Erschöpfung, oft Grübeln über Fehler

Diese Erkenntnis ist tröstlich. Die ersten ein bis zwei Minuten sind meist die schwierigsten. Wer diese Zeit gut vorbereitet, etwa mit einem auswendig gelernten ersten Satz, kommt leichter in den Fluss.

Lampenfieber und Sprechangst

Lampenfieber ist normal. Davon zu unterscheiden ist eine ausgeprägte **Sprechangst** oder **soziale Angststörung**, bei der die Angst so stark ist, dass sie das Leben einschränkt.

Lampenfieber	mögliche Angststörung
Aufregung vor und am Anfang des Auftritts	starke Angst schon Wochen vorher
lässt im Verlauf nach	lässt kaum nach, Panik möglich
Auftritte werden trotzdem wahrgenommen	Situationen werden konsequent vermieden
mit Übung besser	trotz Übung kaum Verbesserung

Wer bei sich Anzeichen einer Angststörung bemerkt, sollte ärztlichen oder psychotherapeutischen Rat einholen. Soziale Ängste lassen sich mit Verhaltenstherapie gut behandeln.

> **ACHTUNG** **Keine Selbstmedikation**
>
> Manche Menschen greifen vor Auftritten zu Alkohol oder zu Beruhigungsmitteln. Alkohol beruhigt kurzfristig, verschlechtert aber Konzentration, Aussprache und Urteilsvermögen. Beruhigungsmittel können abhängig machen und die Leistung beeinträchtigen. Medikamente gegen Lampenfieber gehören nur in ärztliche Hand. Die Methoden in Kapitel 3 wirken ohne Nebenwirkungen.