

# Keine Angst vor dem Mikrofon: So gelingen Vorträge und Co.

Angst vor öffentlichen Vorträgen muss nicht immer negativ sein.  
Sie kann sogar helfen, schwierige Rede-Situationen zu meistern.



Um eine gute Rednerin zu werden, braucht man Techniken, die man lernen kann. Foto: Shutterstock/ Bujak

**Innsbruck** – Dieses Gefühl kennt sogar Tom Cruise. Man steht vor dem Mikrofon, Zuhörer blicken erwartungsvoll, man beginnt zu schwitzen, die Knie zittern und man möchte eigentlich nur noch weglafen. So wie der berühmte Schauspieler auch nach Jahrzehnten in der Filmbranche in der Nacht vor dem ersten Drehtag kein Auge zubekommt, leiden viele an Lampenfieber. Die schlechte Nachricht zu Beginn: Eine spannende Rednerin, ein glaubwürdiger Präsentator, eine souveräne Vortragende zu werden, kann man nicht von heute auf morgen lernen. Die gute Nachricht, sagt Medientrainer Stefan Schimmel: „Sie können sich inhaltlich und mental gut vorbereiten und Sie können Techniken trainieren.“ Dazu kommt noch der „Moment der Wahrheit“, wie der Autor des Buches „Ihr Auftritt bitte“ schreibt. Der tritt ein, wenn man vor dem Publikum steht. Schimmel: „In diesem Moment sind Sie als ganzer Mensch gefordert, und in diesem Moment ist gefühlsmäßig immer alles so, als wenn Sie nie etwas gelernt hätten.“

Der Rat des Trainers deshalb: sich selber nicht unter Druck zu setzen und nicht von sich selbst zu verlangen, alles sofort zu beherrschen. Denn mit der Angst vor dem öffentlichen Reden ist man nicht alleine, auch Menschen, die etwa auf einer Bühne stehen, ken-

nen schlaflose Nächte vor Auftritten – auch wenn nicht gerne darüber gesprochen wird. Denn über Angst am Arbeitsplatz zu sprechen, bedeute, so Schimmel, der viele Jahre als Theaterregisseur tätig war, dass man aus seiner Rolle falle und Intimitäten preisgebe, die in einer Beziehung unter Kollegen keinen Platz haben. Die Angst vor einem Gesichtsvverlust oder davor, das Vertrauen des Chefs zu verlieren, sitzt tief.

Dabei ist es die Angst, die zu Höchstleistungen anspornen kann, die Energie gibt und das Publikum von einem Auftritt überzeugt. „Die Wirkung, die ein Mensch auf sein Publikum ausübt, kommt nicht daher, dass er überhaupt keine Angst hat. Sie kommt daher, dass er gelernt hat, mit der Angst umzugehen“, bricht Stefan Schimmel eine Lanze dafür, sich mit seinen Unsicherheiten zu arrangieren. Und die Redeangst zu akzeptieren. Und sich gründlich zu überlegen, wie man seine Zuhörer am besten erreichen kann.

Denn auch berühmte Schauspieler kennen Lampenfieber, gibt

Schimmel interessante Einblicke. Scarlett Johansson ist zwar bekannt dafür, sich vor der Filmkamera wie zu Hause zu fühlen. Doch als die Schauspielerin 2008 ihr erstes Album als Sängerin veröffentlichte, war klar, dass es keine Konzerte geben würde. So sehr Johansson die Öffentlichkeit liebt, so sehr scheut sie Auftritte auf einer Bühne. Eigenartig, aber ein Trost für alle, die unter ähnlichen Unsicherheiten leiden.

Sogar die große Aktrice Romy Schneider versagte – etwa in einer Fernsehtalkshow 1974, wie Stefan Schimmel im Buch „Ihr Auftritt bitte“ aufzeigt. Genauestens seziert er den verpatzten Auftritt der nervösen, unter Druck stehenden Schauspielerin, was sehr lehrreich für seine Leser ist. Und auch aus dem Wahlkampf des ehemaligen US-Präsidenten Bill Clinton zieht der Autor interessante Lehren. Nämlich dem Sicherheitsbedürfnis des Publikums entgegenzukommen, beim Gesagten eine Auswahl zu treffen. So blieb vom Wahlkampf Clintons besonders der Satz „It's the economy, stupid“ übrig, der bei allen Wahlkampfauftritten fiel. Simpel, aber effektiv. (ritz)

