



ICH MAG ES, WENN MAN MIR ZUSIEHT

Warum Menschen Angst vor Vorträgen haben
und was sie dagegen tun können.

VON THOMAS A. COUCOULIS

Mein erstes Mal hatte ich mit vier. Vor Hunderten von Zuschauern. Ich sprach nicht dabei, ich saß am Klavier und spielte „Morgen kommt der Weihnachtsmann“. Mein erster öffentlicher Auftritt auf einer Bühne war also ein nonverbaler, dennoch nicht weniger ausdrucksstarker. Soweit meine Erinnerungen an diese Situation reichen, hatte ich Spaß dabei und stellte mich und meine Leistung nicht infrage. Ich machte es einfach.

„Einfach machen!“ Das sage ich meinen Coaching-Klient:innen auch immer. Doch ganz so einfach ist es für die meisten von ihnen nicht, wenn es darum geht einen wichtigen Vortrag zu halten. Selbstzweifel, Versagensängste, Leistungsdruck, Perfektionismus und der Vergleich mit anderen ergeben einen Cocktail, der auf der Getränkekarte jeder Bar als „strong“ gekennzeichnet wäre. Garniert mit einem Schirmchen aus Lampenfieber. Dieses ominöse Lampenfieber ist für die meisten Menschen das offensichtliche Hauptproblem, wenn auch in den meisten Fällen nur die physiologische Manifestation der tieferliegenden Zutaten des Angstcocktails. Denn all die Zweifel und Ängste führen in der Situation, in der der oder die Betroffene öffentlich exponiert ist und nun die Bewertung eines Gegenübers droht, zu einer massiven Ausschüttung von Stresshormonen. Das Stammhirn schaltet sich ein und legt den Schalter um – entweder Richtung „Flucht“ oder zu „Kampf“. „Fight or Flight“ heißt dieses instinktive Reaktionsmuster in der klinischen Psycho-

logie, das nur einen einzigen Zweck hat: unser Überleben zu sichern.

Unserer Performance ist das in der Regel nicht zuträglich, doch das Stammhirn weiß nichts über Fachtagungen, Marketingkongresse und Medienauftritte. Insofern schüttet es weiter Adrenalin, Noradrenalin und Cortisol aus, in der Hoffnung, dass wir den Konferenzraum des Tagungshotels lebendig verlassen.

Wer Stresshormone hat, braucht kein Aufputzmittel

Lampenfieber ballert heftiger als jede Happy Hour. Das durfte ich auch am eigenen Leib erfahren. Gut zehn Jahre nach meiner oben erwähnten Performance auf der Bühne stand der nächste Auftritt an. Nach einigen Monaten redaktioneller Mitarbeit im Jugendprojekt eines Lokalradios durfte ich das erste Mal selbst ans Mikro – und war dabei so nervös, dass ich mit meinem Finger fast den On-Knopf verfehlte, der das Mikro in den Äther öffnete. Zum Glück hatte ich damals einen Techniker an meiner Seite, der mir eine Hand beruhigend auf die Schulter legte und mit der anderen das Mischpult bediente, sodass ich mich voll aufs Moderieren konzentrieren konnte. Sofern es mir damals möglich war, denn Exzellenz klingt anders. „Jeder fängt mal klein an“, dachte ich, das Lampenfieber wurde nur leider erst mal nicht besser. Im Gegenteil, weil ich mir selbst immer mehr Druck machte.

Ich wollte immer besser werden. Der Beste. Doch ich war jedes Mal nervös und entwickelte sogar eine Art Erwartungsangst vor dem Lampen-

Ich war schockverliebt in das Medium Radio und wusste, dass ich das für den Rest meines Lebens machen wollte.

fieber. Wenn ich wusste, dass ich am nächsten Tag moderiere, hatte ich schon Angst vor dem Gefühl, das mich im Vorfeld ereilen würde. Gleichzeitig war ich schockverliebt in das Medium Radio und das öffentliche Sprechen und wusste, dass ich das für den Rest meines Lebens machen wollte. Ein ziemlich starker innerer Konflikt also ...

Der Profiler der Auftrittsangst

... für den ich eine Lösung suchte. Also fuhr ich zu Seminaren, auf Tagungen, zu Medientrainern, Theaterpädagogen und Schauspielern und nahm jede Fortbildung mit, bei der ich mich über den Sender anmelden konnte. Und wenn das nicht möglich war, meldete ich mich selbst an und bezahlte alles aus eigener Tasche. Ich wollte lernen mein Lampenfieber zu überwinden, zu besiegen, um so endlich maximale Performance zu liefern und damit maximal erfolgreich zu werden.

Richtig erkannt, nach Leichtigkeit und Freude klingt das nicht so sehr. Eher nach noch mehr (Leistungs-) Druck und Stress. Und die Antworten, die ich von den langjährigen Expert:innen erhielt, fielen auch anders aus, als ich es mir erhofft hatte: Auf meine Frage, was ich denn tun könne, um mein Lampenfieber in den Griff zu bekommen, erhielt ich meistens eine Antwort in folgender Art: „Ach, das verwächst sich.“

Wenn man zum Arzt geht und humpelt, weil einem der Fuß wehtut und man ihn fragt, was man denn tun könne, damit es besser wird, und er sagt nur „Ach, das verwächst sich“, dann

ist man nicht zufrieden. Auch mir genügte die Perspektive, geduldig zu leiden, nicht, und so begab ich mich selbst auf die Suche nach Antworten. Ich recherchierte in Bibliotheken und wurde fündig. Doch es war nicht die eine Ursache, eine immer wieder auftauchende Theorie, die ich fand. Es war vielmehr eine Sammlung an Puzzleteilen aus unterschiedlichen wissenschaftlichen Disziplinen, aus der ich meine eigene Theorie bildete. Wie ein Profiler entwickelte ich so ein Bild vom „Gespenst Lampenfieber“ – und damit einhergehend Ansatzpunkte, wie die einzelnen Aspekte dieses recht komplexen Phänomens zu lösen seien. Und begann, damit an mir zu arbeiten.

Der „God Mode“ der Bühne

Jahre später setzte ich meine Erkenntnisse nicht nur für mich ein. Meine erste fachliche Spezialisierung war als Lampenfieber-Coach. Aus meiner eigenen Erfahrung und der Arbeit an mir selbst entwickelte ich ein System, das Menschen half, ihr Lampenfieber zu überwinden. Oder wenigstens in den Griff zu bekommen. Denn ich will ehrlich sein, ganz weg bekommt man Lampenfieber nie. Ein Teil dieses Systems ist so tief in uns verankert, dass selbst die besten NLP-Hypno-Trance-Techniken nicht in der Lage sind, diese Mechanismen zu überschreiben. Es gibt jedoch etwas, das so mächtig ist, dass es das Gefühl der Anspannung zwar nicht zu einhundert Prozent ausschaltet, das einen jedoch in eine Art unverwundbaren Zustand versetzt. Der God Mode der Bühne.

Dieser God Mode, das Gefühl der Unverletzlichkeit und das damit ein-

hergehende Charisma und die Souveränität im Auftreten, ist erlernbar. Viel mehr erlebbar, denn man muss ihn fühlen, immer wieder, um ihn zu verstehen und schließlich zu integrieren. Das Entscheidende ist, man kann ihn nicht anziehen wie eine Jacke, man kann ihn nicht kaufen wie ein Stück Kuchen und man kann ihn nicht kognitiv auseinandernehmen, um ihn in sich zu rekonstruieren.

Es gibt also, entgegen der Erfahrung aus Videospiele, keinen Cheat-Code, den man eingeben muss, um ihn freizuschalten. Es braucht lediglich einen Schalter im Kopf. Noch ein Schalter. Auf diesem steht jedoch nicht „Flucht oder Kampf“, sondern „Stress oder Schnurz“.

Wenn der Doktor nicht weiterweiß, helfen Die Ärzte

*Du bist immer dann am besten,
wenn's dir eigentlich egal ist,
du bist immer dann am besten, wenn
du einfach ganz normal bist.*

Meine eigene Erkenntnis kam schon etwas früher, doch es war diese Textzeile der Band Die Ärzte, die des Pudels Kern so schön auf den Punkt brachte. Denn bei aller Methodik und den konkreten Übungen, die ich entwickelt hatte, fehlte immer noch eine Zutat für den perfekten Bühnencocktail: die Leichtigkeit. Nun könnte ich hier eine toll klingende Herleitung schreiben, wie das „Lied vom Scheitern“ und die uns NLPlern ureigene Erkenntnis, dass wir ja niemals versagen, sondern nur Feedback erhalten, diese Leichtigkeit bei mir bewirkt hat. Doch das Rezept meines Büh-

Die 1-2-5-Methode

- 1** steht für eine Minute fokussierte Atmung in die Körpermitte. Das sind zehn bis zwölf Atemzüge und diese genügen bei regelmäßiger Übung, um das Stresslevel um bis zur Hälfte zu senken.
- 2** steht für zwei Minuten stabiler Stand in einer Power Position. Die Füße schulterbreit, die Beine locker mit stolzer Brust und ausgebreiteten Armen, wird im Körper Testosteron ausgeschüttet, wie klinische Studien erwiesen haben. Das Hormon wirkt wie ein Antagonist gegen die Stresshormone des Lampenfiebers und lässt uns mutiger und souveräner auftreten.
- 5** steht für eine Audio-Trance, die ich speziell für Menschen aufgenommen habe, die vor ihren Vorträgen unter Lampenfieber leiden. Diese Trance erhalten Sie kostenlos zum Download unter www.rampenfau.de/audio trance.



nencocktails, des Golden Peacock, ist viel einfacher. Ein großer Schuss IDONTGIVEAFUCK, aufgegossen mit Schaumwein, garniert mit einem Schirmchen aus Pfauenfedern.

Das Geheimnis eines guten Bartenders sind jedoch nicht primär die Zutaten seiner Kreationen. Es geht darum, dass er nicht einfach einen Job macht. Dass er es auch nicht für sich selbst, also sein Ego, macht. Ein guter Bartender mixt seine Cocktails für den Gast. Mit Liebe und Hingabe.

Es geht also weniger darum, was in dem Cocktail drin ist, man könnte auch, wie mein Vater es in Bars zu tun pflegt, einen Kamillentea bestellen. Wenn das, was der Gast sich wünscht, mit Liebe und Hingabe für ihn zubereitet wird, dann wird er beim Genuss seines Getränks ein tolles Erlebnis haben.

The Golden Peacock

Diese Liebe und Hingabe, die Ausrichtung meiner Botschaft auf das Gegenüber und die Gewissheit, dass ich jeden Tag alles gebe und doch niemals perfekt bin, diese Kombination bewirkt am Ende des Tages die Leichtigkeit, Virtuosität und das Charisma, das notwendig ist, um einen wirklich überragenden Vortrag zu halten und dabei entspannt und souverän und vor allem zu einhundert Prozent authentisch zu sein.

Also, weg vom Perfektionismus, hin zur Freude. An dieser Stelle noch ein kleiner Tipp, denn natürlich kann man sich auch auf diesem Weg der Leichtigkeit als Vortragsredner:in noch weiterentwickeln. Meinen Coaching-Klient:innen empfehle ich immer eine abgewandelte Produktivitätstechnik: Als Erstes entscheidet mein innerer CEO, dass ich an diesem und jenem Tag um eine bestimmte Uhrzeit an einem vereinbarten Ort einen Vortrag zum Thema X halte. Diese Entscheidung gibt der CEO an den Abteilungsleiter weiter mit der Dienstanweisung, die Inhalte dafür zu erstellen, den Vortrag auszuarbeiten und alles Notwendige vorzubereiten, damit der Ablauf so reibungslos wie möglich ist. Wenn der Abteilungsleiter alles in die Wege geleitet hat, gibt er seinem Mitarbeiter die Anweisung, an den vom CEO festgelegten Daten, die vom Abteilungsleiter erstellten Inhalte zu präsentieren.

Und dieser Mitarbeiter macht das dann einfach. Er denkt nicht darüber nach, ob „jetzt schon der richtige Zeitpunkt“ für einen Vortrag ist. Er denkt auch nicht darüber nach, ob man „inhaltlich vielleicht doch noch etwas umstellen“ könnte. Er macht einfach.

Auswerten, reflektieren und die Entwicklungspotenziale finden, das können alle drei Rollen in einem gemeinsamen Meeting hinterher.

Diese Technik funktioniert nicht nur für die Teilnehmer:innen meines Coaching-Programms hervorragend. Auch ich selbst nutze sie und habe dadurch seit vielen Jahren die Leichtigkeit in meine eigenen Vorträge integriert. Ein Teilnehmer fragte mich mal, ob es für mich nicht stressig sei, vor so vielen Menschen zu sprechen. Ich entgegnete daraufhin: „Stress? Ich habe hier keinen Stress, ich habe hier nur Spaß.“

Und diesen Spaß kann man sehen. Ich mag es, wenn man mir zusieht. Und noch viel mehr mag ich es, Menschen damit zu inspirieren, es mir gleichzutun. Es gibt viel zu viel Ernsthaftigkeit und Stress im Leben der meisten Menschen, deswegen ist es auch mein persönliches Anliegen, mehr Leichtigkeit, Freude und Spaß in das Leben und die Vorträge meiner Mitmenschen zu bringen. Durch meine eigenen Vorträge, in denen ich mit gutem Beispiel vorangehe, und durch meine Coaching-Arbeit, wenn sie es möchten. ■



© privat

Dr. Thomas A. Coucoulis
Als der Rampenfau hilft er Selbstständigen und Unternehmer:innen, in nur acht Wochen den besten Vortrag ihres Lebens zu

halten und dabei souverän und überzeugend aufzutreten – ohne Lampenfieber und die Angst zu versagen.

<https://rampenfau.de>