

Text zum Vorlesen

Sprechhemmungen und Redeängste

Die Redeangst ist eine heimlich Seuche. Jeder hat sie und jeder glaubt, daß er der einzige wäre, der sie hat. Deshalb versucht sie jeder zu verbergen und zu unterdrücken, um sich nicht vor anderen mit dieser "Krankheit" lächerlich zu machen.

Bei einer großangelegten Untersuchung aller repräsentativen Berufsschichten kam heraus, daß 90 Prozent aller Befragten mit Redeangst zu kämpfen haben. Auch die, die täglich im Beruf reden und überzeugen müssen.

Woher kommt das, was kann man dagegen tun? Wir haben die Angst als Gefühlsreaktion, um anders zu reagieren, als bisher. Angst soll entweder zur Flucht oder zum Angriff führen, um es von unseren Urahnen einmal so abzuleiten. Stand unser Ur-Vorfahr plötzlich vor einem Hasen, sollte er schnell zum Angriff übergehen, um die Existenz seiner Familie zu sichern. Bei einem großen Bär dagegen sollte ihm die Angst die schnelle Flucht ermöglichen. Genauso ist es mit Reden:

Entweder Sie drücken sich wirkungsvoll vor jeder Rede - und werden dadurch nie zu einem Redner und Überzeuger - oder Sie gehen in den Angriff über und bekämpfen diese Angst wirkungsvoll. Attacke ist noch immer das beste Gegenmittel zur Angst.

Als Sie das erstmal hinter einem Steuerrad saßen und den Verkehr durch die Windschutzscheibe sahen, hatten Sie unsägliche Angst. Das gleiche passierte, als Sie als Kind auf das Fahrrad - oder auf ein Pferd gesetzt wurden. Auch wenn Sie mit Skiern oben auf einem Berg stehen und herunterschauen, haben Sie erst einmal Angst. Die Angst bezieht sich darauf, daß Sie ein Neuland betreten sollen und nicht wissen,

wie es ausgeht. Sie haben Angst vor dem Versagen, daß etwas passieren könnte, was Sie nicht kalkulieren können, und das spüren Sie an folgenden Reaktionen. Die gleichen Reaktionen haben Sie übrigens auch, wenn Sie eine Rede halten sollen:

*Das Herz schlägt höher, dadurch wird der Atem kürzer und das Gehirn scheint wie blockiert.

*Die Blutgefäße in der Haut verengen sich, wodurch der Blutdruck steigt und man im Gesicht bleich wird.

*Da auch die Blutgefäße im Bauch sich verengen, bekommt man das übliche flaue Gefühl in der Magengegend.

*Die Schweißdrüsen werden zu höchster Aktivität angeregt - der "Kalte Schweiß" bricht aus.

*Die Atemwege trocknen aus, man muß sich räuspern und man hat einen Kloß im Hals.

*Die Fingerspitzen zittern.

Wer diese Reaktionen kennt, **braucht keine Angst vor ihnen zu haben.**

Vielmehr kann er sich auf diese Reaktionen verlassen, da er ja weiß, daß sie in bestimmten Situationen auftreten. Das gibt ihm Sicherheit, denn er weiß, nach einer kurzen Anfangsphase sind diese Symptome verschwunden.

Man bezeichnet diese Reaktionen auch als Lampenfieber - jeder Schauspieler, obwohl er seit vierzig Jahren auf der Bühne steht, wird Ihnen bestätigen, daß er vor jedem neuen Auftritt Lampenfieber hat.

aus: Rhetorik. Überzeugen - aber wie? Hrsg. von N.B. Enkelmann, Wiesbaden o.J., S. 28