

Nervosität

– Kein Grund, nervös zu werden...

Als Akademiker kennen Sie die Nervosität, die jeden Redner vor einem Vortrag beschleicht – und kämpfen wahrscheinlich vor jedem Referat aufs Neue dagegen an.

»» Damit sind Sie in guter Gesellschaft. Sogar der US-Talkmaster Dick Cavett gesteht, dass er vor jeder Fernsehsendung sehr nervös sei. Deshalb ist er auch eine glaubwürdige Quelle für einen guten Rat: „Sie sollten einfach wissen: Von dem, was Sie fühlen, sieht der Zuschauer nur ein Achtel. Wenn Sie innerlich sehr nervös sind, sehen Sie nach außen ein bisschen nervös aus. Und wenn Sie innerlich total außer Kontrolle geraten sind, wirken Sie vielleicht ein wenig bekümmert. Nach außen dringt alles weit weniger krass, als Sie es selbst empfinden.“

Im Folgenden möchte ich Ihnen einige Hilfestellungen und Anregungen zum Umgang mit Nervosität und Lampenfieber geben.

Vergessen Sie das Vorurteil, dass Lampenfieber etwas Schlechtes sei

Die meisten Menschen fürchten sich vor dem Lampenfieber, das sie im Vorfeld oder zu Beginn eines Redeauftritts – wie z. B. eines Referats – erfasst. Erste Anzeichen von Nervosität (wie z. B. feuchte Hände und flache Atmung) führen nicht selten zu Unsicherheit und Redeangst.

Nervosität kann entgegen diesem Vorurteil jedoch auch als etwas sehr Gutes begriffen werden, sorgt sie doch dafür, dass Hormone ausgeschüttet werden, die uns Energie liefern und unsere Aufmerksamkeit schärfen. Statt Angst vor ihr zu haben, können wir sie also auch willkommen heißen und als hilfreich annehmen.

Nehmen Sie sich ausreichend Zeit für einen guten Stichwortzettel

Neutralisieren Sie Stressfaktoren

Schnell fühlen wir uns gestresst, wenn wir uns mit etwas konfrontiert sehen, das uns nicht bekannt ist und das wir nicht genau einschätzen können.

Neutralisieren Sie diesen Stressfaktor, indem Sie sich Unbekanntes bekannt machen: Kenne ich den Seminarraum, in dem das Referat stattfindet? Funktioniert die Technik? Wie groß ist das Auditorium? Gibt es Gasthörer? Wenn Sie diese Fragen schon vorab klären, kosten sie Sie am Referatstag keine Nerven mehr.

Gute Stichwortzettel sind unerlässlich

Nehmen Sie sich ausreichend Zeit für einen guten Stichwortzettel für Ihr Referat. Gestalten Sie ihn so, dass Sie den roten Faden immer leicht wiederaufnehmen und sich schnell und zuverlässig in Ihren Notizen zurechtfinden können.

Wer zu viel Text und zu wenig Struktur auf dem Manuskript unterbringt, wird es sehr schwer haben. Gerade wenn Sie wegen einer Zwischenfrage oder eines spontan ausgeführten Beispiels Ihren eigentlichen Vortrag kurzzeitig verlassen, helfen gut durchdachte und übersichtlich angeordnete Stichpunkte dabei, schnell und ohne Mühe wieder in die vorbereitete Struktur zurückzukehren.

Behalten Sie Ihr Publikum im Blick

Oft konzentrieren wir uns bei Vorträgen vor größerem Publikum ausgerechnet auf die Zuhörer, die verunsichernde Signale senden, vielleicht eine Whatsapp-

Ein Kopfnicken, eine positive Körperhaltung oder ein Lächeln

Nachricht schreiben, eine Zeitschrift lesen oder dergleichen. Das steigert natürlich die Nervosität.

Suchen Sie sich stattdessen Zuhörer, die Ihnen positiv gestimmt sind und aufmerksam zuhören. Ein Kopfnicken, eine positive Körperhaltung oder ein Lächeln, also alles, was Ihnen zeigt, dass man Ihnen zustimmt und Ihrem Vortrag folgt, stärkt Ihre Selbstsicherheit und baut damit Lampenfieber ab.

Lockern Sie Ihre Stimme

Nervosität ist für die meisten Außenstehenden unsichtbar. Manchmal kann man sie jedoch hören – immer dann, wenn die Stimme nicht so ist, wie sie sein sollte, wenn Sie etwas brüchig klingt oder wenn sich Krächzlaute einschleichen.

Für diesen Fall möchte ich Ihnen einen sehr guten Tipp von einem bekannten Dramaturgen geben: Summen, kauen und schlucken Sie gleichzeitig! (Vor dem Referat, natürlich.) Das lässt Ihre Stimme in Bestform kommen.

Aller Anfang ist schwer ...

Es gibt kaum etwas Schlimmeres, als einem auswendig gelernten Vortrag zuhören zu müssen. Das freie Reden mithilfe eines Stichwortmanuskripts hingegen belebt den Vortrag und lässt Ihre Sprechweise authentisch wirken.

Das große Aber: Den Beginn Ihres Referats sollten Sie sehr präsent im Kopf

haben. Denn die Nervosität ist am Anfang stets besonders intensiv. Hat man erst einmal begonnen, lässt sie sehr schnell nach. Sorgen Sie also dafür, dass Sie sich zu Beginn im Text besonders sicher fühlen. Ein gelungener Start macht Ihnen den Rest viel leichter.

So strahlen Sie Ruhe und Sicherheit aus

Für den Umgang mit Nervosität und Lampenfieber während des Sprechens können Ihnen außerdem ein paar Tipps helfen, wie Sie Ruhe und Sicherheit ausstrahlen können.

Eine kräftige Stimme strahlt ebenfalls Souveränität aus.

Bevor Sie mit Ihrem Referat beginnen, nehmen Sie erst einmal Blickkontakt mit Ihren Zuhörern auf. Das wirkt sehr souverän, schafft Atmosphäre, und Sie nehmen automatisch auch eine gute Körperhaltung ein, weil ein Auf-den-Boden-Schauen so nicht möglich ist.

Sprechen Sie zu Beginn ruhig etwas lauter. Eine kräftige Stimme strahlt ebenfalls Souveränität aus, und die meisten Redner beginnen eher zu leise, was als ein typisches Indiz für Unsicherheit gewertet wird.

Kleine Fehler und Aussetzer werden meist als sehr sympathisch (weil menschlich) empfunden.

Genauso wie Ihre Sprache und Ihre Inhalte sollten sich auch Ihre Gesten oberhalb der Gürtellinie bewegen. Auch dieses Detail hilft Ihnen besser zu wirken.

Nobody is perfect

Denken Sie auch vor einem wichtigen Referat daran: Fehler sind ein kennzeichnendes Merkmal des Menschen. Jeder Kommilitone im Publikum kennt Ihre Nervosität aus eigener Erfahrung, und kein Dozent erwartet von Ihnen einen perfekten Vortrag. Perfektion schafft Aggression und entfremdet nur. Kleine Fehler und Aussetzer werden meist als sehr sympathisch (weil menschlich) empfunden – besonders in einem Seminarraum, in dem alle im selben Boot sitzen. Seien Sie also nicht zu streng mit sich selbst.

Nehmen Sie Ihre Nervosität gelassen – sie ist kein Grund, nervös zu werden. Und wenn Ihnen ein Kommilitone erzählt, dass Nervosität vor Referaten für ihn ein Fremdwort sei: Glauben Sie ihm kein Wort. Ich kenne Hunderte professionelle Redner, und jeder von Ihnen ist auch nach jahrzehntelanger Berufspraxis noch vor jedem Vortrag angespannt – mindestens ein bisschen. ■

Kommen Sie gut an!

Ihr
René Borbonus

René
Borbonus



René Borbonus ist ein gefragter Referent und gilt als einer der besten Rhetoriker deutscher Sprache.

Als Vortragsredner, Trainer und Buchautor vermittelt er Theorie und Praxis erfolgreicher Kommunikation.

Mehr Infos unter www.rene-borbonus.de