



Nie mehr Angst, vor einem grossen Publikum zu sprechen

Vor einer grösseren Menschenmenge zu sprechen, ist für viele Menschen eine Tortur. Schweissausbrüche oder Zittern sind körperliche Symptome dieser Anspannung. Der Grund für das Phänomen liegt in der Angst, zurückgewiesen zu werden. Experimente zeigen, welche Massnahmen helfen können, um angstfrei vor Menschen zu sprechen. von Stefan Klöckl

Warum ist die Angst, vor Publikum zu sprechen bei vielen Menschen so gross? Die Antwort auf diese Frage befindet sich im menschlichen Hirn. Eines der neurologischen Grundbedürfnisse von Menschen ist das Bedürfnis nach Zugehörigkeit und Verbundenheit. Durch die Angst, vom Publikum zurückgewiesen zu werden, bleibt das Bedürfnis nach Verbundenheit unerfüllt. Die Angst führt zu körperlichen Symptomen wie beispielsweise Zittern oder Schweissausbrüchen.

Cooler Publikum: ein Experiment...

So richtig unangenehm wird es dann, wenn man vor Zuhörern sitzt, die ein Pokerface aufsetzen, keine Emotionen zeigen und keine Miene verziehen.

Genau einer solchen Situation hat der Psychoneuroimmunologe George Slavich von der University of California in Los Angeles in einem Experiment Vortragsredner ausgesetzt. Sie wurden angehalten, ohne Vorbereitungszeit einen Vortrag zu halten. Dabei forderte er das Publikum auf, regungslos zu bleiben oder durch abschätzende Gesichtsausdrücke den Vortrag abzuwerten. Um den Druck noch



Angst vor Publikum zu reden? Tricks können helfen, ein erfolgreicher Referent zu werden. Bild 123rf

weiter zu erhöhen, mussten die Redner nach dem Ende ihres Vortrags vor dem Publikum stehen bleiben und rückwärts zählen, beginnend mit der Zahl 2935.

... mit gesundheitlichen Folgen

Zu Beginn des Experiments als auch dreissig Minuten nach dem Auftritt wur-

den den Probanden Speichelproben entnommen. George Slavich untersuchte die Dichte der Entzündungsmarkern wie Interleukin-6 und den Tumornekrosefaktor.

Das Resultat war dramatisch. Die Erfahrung der Ablehnung durch die Zuhörer zeigte eine deutliche Wirkung. Die Ent-

zündungsmarker waren nach dem Experiment bis zu 25 Prozent in die Höhe geschossen. Der Eindruck fehlender Zugehörigkeit und Verbundenheit führt, ähnlich wie bei einer körperlichen Verletzung, zu einer Ausschüttung von Entzündungsmarkern im Körper. Diese können langfristig das Herz-Kreislauf-System nachhaltig schädigen.

Was tun: Ich- oder Du-Form?

Ein beinahe identisches Projekt wie George Slavich hat der Sozialforscher Ethan Kross von der University of Michigan durchgeführt. Die Probanden wurden in zwei Gruppen eingeteilt.

Die eine Hälfte, die Kontrollgruppe, bekam eine Einführung in eine Art Neubewertung – die innere Distanzierung. Die Vortragenden sollten sich vor dem Auftritt fünf Minuten lang Gedanken darüber machen, wie sie sich gerade fühlen. Sie wurden angewiesen, den inneren Reflexionsprozess in der ersten grammatikalischen Person durchzuführen und den inneren Zustand zu beschreiben, beispielsweise: «Ich bin aufgeregt».

Die zweite Hälfte, die eigentliche Testgruppe, wurde angewiesen in der zweiten grammatikalischen Person zu

sich selbst zu sprechen: «Max, du scheinst aufgeregt zu sein».

Innere Distanzierung hilft

Bereits die einfache innere Distanzierung erzeugte einen sicht- und messbaren Unterschied. Die Probanden der Testgruppe erhielten eine um 20 Prozent besser Bewertung ihres Auftritts als die Kontrollgruppe. Auch bewertete die Testgruppe ihr Wohlbefinden nach dem Auftritt deutlich besser als die Kontrollgruppe.

Die innere Distanzierung scheint ein probates Mittel zu sein, in schwierigen Situationen seine Emotionen in den Griff zu bekommen, nicht nur bei Vorträgen.

■ Stefan Klöckl ist Sinnstifter und Inhaber der Sinnfabrik GmbH in Zizers.

Sinnfabrik GmbH

Stefan Klöckl inspiriert Menschen, ihre Grenzen zu sprengen, weil er der Überzeugung ist, dass menschliches Wachstum nur ausserhalb der Komfortzone stattfindet. In den Themen Leadership, Team- und Persönlichkeitsentwicklung sowie Auftrittskompetenz bringt er seine Kunden weiter. www.sinnfabrik.ch.