

Mit einer guten Stimme das Lampenfieber besiegen

Lampenfieber – ein Begriff, der häufig eher mit künstlerischen Tätigkeiten in Verbindung gebracht wird. Der Sänger bekommt vor seinem großen Auftritt kalte Füße, weil dieser über seine künftige Karriere bestimmen soll. Die Schauspielerin ist vor der Theateraufführung besonders nervös, denn ihre Familie sitzt in der ersten Reihe. Solche oder ähnliche Szenarien stellt man sich vor, wenn die Rede vom Lampenfieber ist. Dabei ist das Phänomen viel alltäglicher und kommt in den besten Kanzleien vor.

Was ist Lampenfieber?

Lampenfieber spielt immer dann eine Rolle, wenn jemand etwas vor einem Publikum präsentieren soll. Dabei ist es völlig egal, ob es um ein voll besetztes Opernhaus oder um Kolleginnen und Kollegen in einem Konferenzraum geht. Viele Menschen, egal welcher Profession sie angehören, werden nervös, wenn sie vor anderen sprechen müssen. Anwälte und Anwältinnen bilden da keine Ausnahme. Schließlich hängt von den Worten, die sie wählen und von ihrer Performance häufig viel ab: für Mandantinnen und Mandanten – ob Unternehmen oder Einzelpersonen – für die Kanzlei, für ihre eigene Karriere. Umso ärgerlicher ist es, wenn sich Nervosität breit macht und die Kompetenz in Frage stellt. Feuchte, zitternde Hände, fahriges Bewegungen, ein trockener Mund – Lampenfieber wirkt sich auf den ganzen Körper aus, denn es bedeutet eigentlich nichts anderes als Stress. Im Körper wird vermehrt Adrenalin ausgeschüttet. Bei manchen Menschen geht dieses Stresserleben sogar soweit, dass sie Magenbeschwerden bekommen, im schlimmsten Falle beim Vortrag einen Blackout haben oder zu ihrer Präsentation wegen Verdauungsproblemen erst gar nicht erscheinen können.

Mit dem Stress umgehen

Wenn Lampenfieber eine Form von Stress ist, dann stellt sich die Frage, wie man mit diesem Stress am besten umgehen sollte. Der Prozess beginnt im Kopf: Macht man sich klar, dass Lampenfieber und Nervosität nichts Besonderes, sondern ganz normal sind und einfach dazugehören, kann man gleich ganz anders mit ihnen umgehen. Akzeptieren Sie Lampenfieber als Teil Ihres Jobs. Das Gute daran: Es macht nicht nur nervös, sondern eben auch leistungsfähiger. Durch die Ausschüttung von Adrenalin erhöht sich im menschlichen Körper die Fähigkeit zu Konzentration und Leistung. Das heißt, Sie können diesen Zustand für sich nutzen. Aber wie?

Gute stimmliche Vorbereitung ist das A und O gegen Lampenfieber

Um mit Lampenfieber gut umgehen zu können, ist es wichtig, sich auf eine Rede oder eine Präsentation ausreichend vorzubereiten. Das gilt natürlich und mit Sicherheit inhaltlich – das liegt auf der Hand. Doch auch auf der körperlichen Ebene ist eine gute Vorbereitung hilfreich. Deren wichtigster und entscheidender Faktor ist die Stimme. Sie ist von Lampenfieber besonders betroffen. Aufregung kann man beim Sprechen hören: Kurzatmigkeit, eine zitternde Stimme oder nervöses Stottern sind da keine Seltenheit. Diese Probleme können Sie durch eine gute Vorbereitung vermeiden.

Tipps für die Praxis

- Nehmen Sie sich Zeit für die tiefe Atmung: Suchen Sie sich einen ruhigen Ort und konzentrieren Sie sich für ein paar Minuten darauf, Ihre gesamte Luft auszuatmen und anschließend den Atem tief in Ihren Körper einströmen zu lassen. Eine flache Atmung, die sich auf den Brustbereich beschränkt, führt zu Kurzatmigkeit. Ein zusätzlicher Benefit tiefer und ruhiger Atmung liegt darin, dass auch der Puls ein wenig heruntergefahren wird.
- Wärmen Sie Ihre Stimme auf: Die Stimme braucht, wie die Muskulatur eines Marathonläufers, Zeit zum Aufwärmen. Erledigen Sie das am besten vor Ihrem Auftritt! Summen Sie die Melodie Ihres Lieblingsliedes und versetzen Sie dadurch Ihre Stimmbänder in eine wohltuende Schwingung.
- Wärmen Sie auch Ihre Gesichtsmuskulatur und Ihr Kiefergelenk ein wenig auf. Öffnen Sie Ihr Kiefergelenk so weit, bis der Gähnreflex ausgelöst wird. Das öffnet und weitet Ihren Hals und lässt die Stimmbänder locker schwingen.
- Denken Sie an eine aufrechte Körper- und Kopfhaltung.

Gehen Sie dementsprechend vorbereitet in Ihren Vortrag, können Sie sich darauf verlassen, dass Atmung und Stimme Ihnen kein Schnippchen schlagen. Das sorgt für zusätzliches Selbstvertrauen und sicheres Auftreten. Den Rest erledigt dann die Routine: Wer sich dem Lampenfieber regelmäßig stellt, wird feststellen, dass es nach und nach seinen Schrecken verliert und die positiven Aspekte des zusätzlichen Adrenalinausstoßes in den Vordergrund treten.

Letztendlich ist Lampenfieber ein guter Motor für Leistung. Die Nervosität vor und am Anfang eines Vortrags, einer Rede oder einer Präsentation trägt zu einer besseren Konzentration bei. Diese hat wiederum zur Folge, dass ein Auftritt reibungslos und überzeugend ablaufen kann.

Es gilt also nicht nur, das Lampenfieber durch die richtige Vorbereitung im Zaum zu halten, sondern es auch für sich zu nutzen und mit ihm zu arbeiten.

www.beck-stellenmarkt.de/ratgeber

Über die Autorin:

Ute Bolz-Fischer M.A.

ist Stimmcoach, Sängerin und Musikwissenschaftlerin. Im Rahmen von Law & Voice hat sie ein speziell auf die Bedürfnisse von Juristinnen und Juristen abgestimmtes Stimmtraining entwickelt.

