

2. Konkrete Strategien, wie Sie langfristig Ihre Redeangst abbauen oder überwinden können

Redeangst wird auch als Sprechangst oder Redehemmung bezeichnet und ist weit verbreitet.

Redeangst in Verbindung mit Prüfungen und großen Vorträgen kennen sehr viele Menschen. Oft können wir als Erwachsene jedoch mündlichen Prüfungen, längeren Reden oder gar Vorträgen aus dem Weg gehen.

Aber die Redeangst kann auch schon bei kleinen Redebeiträgen oder Kommentaren in Gegenwart anderer auftreten - so z.B. bei Berichten in der Teambesprechung, wenn wir Stellung zu einem Sachverhalt beziehen, wenn wir jemandem gratulieren, wenn wir uns anderen vorstellen, wenn wir uns bedanken möchten, wenn die Aufmerksamkeit auf uns gerichtet ist und wir etwas gefragt werden. Die Angst reicht dabei von leichter Nervosität bis zur Panik.

Vielleicht begleitet Sie Ihre Redeangst schon viele Jahre. Immer dann, wenn Sie vor anderen etwas sagen müssen, beschäftigen Sie sich mit Fragen wie: „Werde ich mich blamieren?“ „Werden die anderen meinen Beitrag schlecht finden?“ „Hoffentlich bringe ich überhaupt ein Wort heraus!“ Begleitet wird Ihre Angst von vielen unterschiedlichen körperlichen Reaktionen wie etwa Herzrasen, Harndrang, Anspannung, Zittern, Schweißausbrüchen. Vielleicht haben Sie sich auch angewöhnt, sich vor Rede-Situationen mit Alkohol oder Medikamenten zu beruhigen.

Nun halten Sie gerade die Selbsthilfe-Informationen, eine Möglichkeit, in Rede-Situationen gelassener bleiben und spontaner sein zu können, in Händen. Es liegt an Ihnen, sich diese Strategien zueigen zu machen und auf Ihr Leben zu übertragen. Es wird Sie eine gehörige Portion Ausdauer, Selbstdisziplin und Mut kosten, die alten Pfade zu verlassen - auch wenn Sie sehr starke Angst und starken Leidensdruck haben. Sie müssen altbekannte Einstellungen infrage stellen und entgegen alter Gewohnheiten handeln. Sie müssen ein Risiko eingehen, sich der Angst stellen und eine gewisse Zeit ertragen, dass Sie von neuen hilfreichen Einstellungen noch nicht überzeugt sind. Je nach Stärke Ihrer Redeangst, sind Sie damit vielleicht überfordert, bringen nicht die Kraft auf, sich mit Ihrer Angst zu konfrontieren. Das ist kein Grund, die Hoffnung aufzugeben. Sie haben Einfluss auf Ihre Angst - ob mit oder ohne Therapeut.

Betrachten Sie, wenn Sie sich therapeutische Unterstützung holen möchten, dieses Selbsthilfe-Manual als Vorbereitung auf eine Psychotherapie und nehmen Sie Kontakt zu einem Psychotherapeuten auf. Psychotherapeuten sind dazu da, Sie in Krisen zu unterstützen, Ihnen neue Wege aufzuzeigen und Sie bei der Veränderung zu begleiten.

Im Augenblick ist der Kontakt zum Therapeuten aber ein Schritt zu weit. Gehen Sie jetzt erst einmal so vor, dass Sie sich intensiv mit den Selbsthilfe-Strategien befassen.

2.2 Wie Sie Ihre Gedanken positiv beeinflussen können

Im Augenblick verspüren Sie Angst vor Situationen, in denen Sie einen Wortbeitrag leisten oder eine Rede halten wollen oder müssen. Bei der Vorbereitung auf die Rede können Sie sich vielleicht nur schwer konzentrieren und sich nichts merken. Vor Ihrem inneren bildlichen Auge erscheint ein Horror szenarium, bei dem Sie sich bei der Rede blamieren, die Zuschauer sich langweilen, vorzeitig den Vortragsraum verlassen, Buh-Rufe ertönen oder Sie einen Blackout haben. Sie verlangen von sich, dass Sie während der Rede z.B. auf keinen Fall stottern, den Faden verlieren, zittern oder erröten dürfen. Niemand darf Ihre Unsicherheit erkennen. Durch diese Forderung erzeugen Sie in sich weiteren Druck, der genau diese körperlichen Reaktionen wahrscheinlicher macht. Sie sind überzeugt, der Rede-Situation nicht gewachsen zu sein.

Auch wenn andere Menschen Ihnen vielleicht einreden wollen: „Das ist doch nur eine kleine Rede. Da brauchst du dich doch nicht so verrückt zu machen.“, Ihr Körper reagiert mit Angst. Deshalb möchte ich Ihnen Ihre Angst gar nicht ausreden. Sie ist da und Sie spüren sie jedes Mal, wenn Sie vor einer Rede oder vor einem Wortbeitrag stehen, bei dem Sie mit Ihrem Versagen rechnen.

Bisher haben Sie sich vielleicht schwer getan, sich aus Ihrer Redeangst zu befreien. Sie haben keine Lösung für Ihre Angst gesehen, weil Sie z.B. davon überzeugt sind, dass Sie versagen und andere auf Ihr Versagen mit Ablehnung reagieren würden, und dies für Sie unerträglich sei.

Lediglich in der Vermeidung von Rede-Situationen haben Sie einen Ausweg gesehen, nicht mehr mit Ihrer Angst konfrontiert zu werden. Doch durch diese Verhaltensweise gaben Sie sich auch nicht die Möglichkeit, andere Erfahrungen im Umgang mit Redebeiträgen und der Reaktion der anderen zu machen.

Ihnen war bisher nicht deutlich, dass ein Hauptproblem Ihrer Angst vor Reden nicht die Rede selbst, sondern Ihre **Angst davor** ist. Und diese Angst entsteht durch ganz bestimmte Befürchtungen.

Ununterbrochen bewerten Sie ganz automatisch jede der Situationen, die auf Sie zukommt, ob sie gefährlich für Sie ist. Sie prophezeien sich z.B., dass eine Katastrophe passieren wird, wenn Sie eine Rede halten. Nicht immer stimmen diese Befürchtungen und Voraussagen jedoch mit der Realität überein. Manchmal bewerten Sie Situationen als gefährlich, die überhaupt nicht gefährlich sind, oder überschätzen zumindest die Wahrscheinlichkeit der Gefahr. Manchmal ziehen Sie eine falsche Schlussfolgerung aus Ihrem Misserfolg oder dem Verhalten der anderen. Meist unterschätzen Sie auch Ihre Fähigkeiten, mit Ihren körperlichen Reaktionen, einem Fehler oder der Reaktion der Zuhörer während oder nach der Rede umzugehen. Diese falschen Bewertungen haben jedoch drastische Folgen:



Eine falsche Bewertung löst einen falschen Alarm aus. Sie bekommen Angst, wo keine Gefahr besteht. Ihr Körper macht sich bereit zu Kampf oder Flucht, wo nichts dergleichen notwendig ist. Sie können Ihre Fähigkeiten nicht optimal abrufen und bleiben hinter Ihren Leistungsmöglichkeiten zurück. Sie meiden Rede-Situationen, die in Wirklichkeit ungefährlich sind.

Deshalb ist es wichtig, dass Sie Ihre Gedanken bewusst überprüfen.

Auch wenn Sie sich im Augenblick gar nicht vorstellen können, jemals Ihre Redeangst in den Griff zu bekommen, schauen Sie sich einfach die folgenden Selbsthilfe-Strategien einmal an. Dann wissen Sie, in welche Richtung Ihre Veränderung gehen könnte. Wenn Sie bemerken, dass Ihnen immer wieder Gedanken wie: „Ja, aber...“, „Nein, das kann ich auf gar keinen Fall.“ oder „Das stimmt so nicht!“, einfallen, sollten Sie überlegen, ob Sie die Strategien nicht zusammen mit einem Psychotherapeuten auf sich anwenden.

Der Einfachheit halber spreche ich im folgenden Text immer von „Rede“, meine damit aber auch immer: generell einen Redebeitrag zu leisten, also auch nur eine Wortmeldung, Ihre Meinung oder einen Kommentar abzugeben.

Ich möchte Ihnen vorschlagen, sich für die folgenden Übungen ein Arbeitsheft zuzulegen, in dem Sie alle schriftlichen Aufgaben notieren.



Erstellen Sie eine Hierarchie der Angst-Situationen.

Verschaffen Sie sich zuallererst einen Überblick, wo Ihre Redeangst Sie im Augenblick einengt oder blockiert. Notieren Sie sich in einer Liste alle Rede-Situationen, die Sie im Augenblick meiden, nur unter höchster Anspannung oder mit Hilfsmitteln aushalten können. Bilden Sie eine Hierarchie, indem Sie die Situationen nach Schwierigkeit ordnen. Vor welcher Situation haben Sie am wenigsten Angst, welche können Sie sich überhaupt nicht vorstellen zu bewältigen? Notieren Sie an oberster Stelle die leichteste Situation, dann die zweitleichteste, bis ganz unten schließlich die schwierigste Situation erscheint.

Eine Angsthierarchie könnte z.B. so aussehen:

1. *sitze mit meinen Angehörigen am Tisch und lese einen kleinen Text aus der Zeitung vor*
2. *lese bei einem Meeting in der Firma einen Bericht über das letzte Halbjahr vor*
3. *halte beim Geburtstag meiner Frau vor Freunden eine kleine Ansprache von 2 Minuten*
4. *berichte im Freundeskreis spontan über den Urlaub*
5. *halte im Meeting einen kleinen Vortrag nur mit Stichworten*
6. *vertrete meine Abteilung in der Firma vor dem Chef und formuliere unsere Erwartungen und Wünsche*
7. *halte eine Rede auf der Weihnachtsfeier meiner Firma usw.*

2.3. Grundlegende Einstellungen, die zur Redeangst führen

Vielleicht haben Sie es selbst schon bei der Auflistung der Gedanken in Ihren ABCs bemerkt: Es gibt grundsätzliche Einstellungen, die sich hinter allen negativen Gedanken, die sich auf die Redeangst beziehen, verbergen. Diese wollen wir nun daraufhin überprüfen, ob sie den Tatsachen entsprechen. Wir setzen dabei die wiederum die 2 Fragen für gesundes Denken ein.

Eine grundlegende Einstellung lautet:

„Ich darf nicht zittern, den Faden verlieren, erröten ... - eine Schwäche zu zeigen, das kann ich nicht ertragen.“

Überprüfen wir den Gedanken mit den beiden Fragen für gesundes Denken:

Entspricht mein Gedanke den Tatsachen, dass ich nicht zittern, den Faden verlieren, erröten darf, und dass ich es nicht ertragen kann, eine Schwäche zu zeigen?

Nein, mein Gedanke entspricht nicht den Tatsachen. Es gibt kein unerschütterliches Gesetz, wonach ich nicht zittern, den Faden verlieren, erröten darf. Es ist eine Forderung, die ich an mich stelle. Es entspricht auch nicht den Tatsachen, dass ich es nicht ertragen kann, eine Schwäche zu zeigen. Schon öfter habe ich eine Schwäche gezeigt und habe das auch überlebt, wenngleich es mir sehr unangenehm war.

Hilft mir der Gedanke, dass ich nicht zittern, den Faden verlieren, erröten darf, und dass ich es nicht ertragen kann, eine Schwäche zu zeigen, mich so zu fühlen und zu verhalten, wie ich es möchte?

Mein Ziel ist es, gelassener eine Rede zu halten. Wenn ich so denke, mache ich mir Druck, bekomme Angst und dadurch steigt die Wahrscheinlichkeit, dass genau das eintritt, was ich befürchte. Oder aber ich vermeide es überhaupt, eine Rede zu halten. Mein Ziel werde ich so nicht erreichen.

Wie muss ich denken, um mich so zu fühlen und zu verhalten, wie ich es möchte?

Mein Ziel ist es, gelassener eine Rede zu halten. Deshalb denke ich in Zukunft: Ich gebe mein Bestes und habe Vertrauen in meine Fähigkeiten. Dennoch kann es passieren, dass ich, weil ich angespannt bin, mal den Faden verliere, stottere oder sonst ein Lapsus auftritt. Ich bin bereit, dies zu akzeptieren. Fehler und Schwächen sind menschlich. Ich gebe mir die Erlaubnis, Fehler zu machen. Es ist nicht besonders angenehm, aber ich kann es ertragen. Ein Fehler ist lediglich ein einziger Fehler, das macht mich nicht zu einem vollkommenen Versager.

Eine zweite Grundeinstellung lautet:

„Ich darf in der Rede nicht versagen, sonst bin ich nicht liebenswert und nicht in Ordnung.“

Entspricht mein Gedanke den Tatsachen, dass ich in der Rede nicht versagen darf, und dass ich nicht liebenswert und nicht in Ordnung bin, wenn ich in der Rede versage?

Nein, mein Gedanke entspricht nicht den Tatsachen. Es ist mein Wunsch, in der Rede nicht zu versagen. Aber es kann durchaus sein, dass ich in der Rede meine Vorstellungen oder die meiner Zuhörer nicht erfülle. Außerdem muss ich für mich erst klären, was ich unter Versagen überhaupt verstehe.

Wenn ich in der Rede versagen sollte, bezieht sich mein Misserfolg auf ein konkretes Verhalten in dieser konkreten Rede-Situation und nicht auf meine ganze Person. Es gibt keine festgelegten Kriterien dafür, wann man liebenswert ist und wann nicht, also muss ich mich auch nicht als nicht in Ordnung ansehen, wenn ich versage. Der Wert eines Menschen ist nicht messbar. Ich selbst kann entscheiden, mich als liebenswert und Fehler als menschlich anzusehen.

Hilft mir der Gedanke, dass ich in der Rede nicht versagen darf, und dass ich nicht liebenswert und nicht in Ordnung bin, wenn ich in der Rede versage, mich so zu fühlen und zu verhalten, wie ich es möchte?

Mein Ziel ist es, relativ unbeschwert und selbstsicher an die Rede heranzugehen.

Mein Ziel werde ich mit diesem Gedanken nicht erreichen. Wenn ich so denke, fühle ich mich unter Druck, perfekt sein zu müssen. Bei der Rede steht dann meine gesamte Person auf dem Prüfstand. Bin ich erfolgreich, fühle ich mich liebenswert. Versage ich bei einer Aufgabe, fühle ich mich minderwertig.

Wie muss ich denken, um mich so zu fühlen und zu verhalten, wie ich es möchte?

Mein Ziel ist es, relativ unbeschwert und selbstsicher an die Rede heranzugehen.

Deshalb möchte ich in Zukunft denken:

Ich habe Vertrauen in mich und meine Fähigkeiten. Ich gebe mein Bestes. Wenn ich die vor mir liegende Rede nicht so gut halten sollte, wie ich es mir wünsche, dann bin ich bereit, diesen Misserfolg zu akzeptieren. Deshalb bin ich nicht weniger und nicht mehr wert. Es ist lediglich ein Verhalten in einer konkreten Situation, das nicht optimal war. Statt mich abzulehnen und zu verurteilen, überlege ich mir dann, wie ich die Rede in Zukunft besser halten kann bzw., woran es gelegen hat, dass ich keinen Erfolg hatte. Ich bin und bleibe in Ordnung, gleichgültig, wie gut oder schlecht meine Rede verläuft.

Und hier die Überprüfung der dritten Einstellung, die zur Redeangst beiträgt:

„Ich darf nicht versagen, sonst lehnen mich andere ab. Das könnte ich

nicht ertragen.“

Entspricht mein Gedanke den Tatsachen, dass ich nicht versagen darf, und dass ich, wenn ich versage, von anderen abgelehnt werde und dies nicht ertragen kann?

Nein, mein Gedanke entspricht nicht den Tatsachen. Dass ich nicht versagen darf, ist eine Forderung und keine Tatsache. Ich kann auch weiterleben, selbst wenn ich versagen sollte.

Ein Versagen bedeutet außerdem nicht zwangsläufig, dass ich abgelehnt werde. Ich habe in meinem Leben sowohl schon die Erfahrung gemacht, dass ich wegen eines Misserfolgs abgelehnt wurde, als auch dass ich weiterhin gemocht wurde. Und ich konnte die Ablehnung bisher auch ertragen, wenngleich es mir wehtat.

Hilft mir der Gedanke, dass ich nicht versagen darf, und dass ich, wenn ich versage, von anderen abgelehnt werde und dies nicht ertragen kann, mich so zu fühlen und zu verhalten, wie ich es möchte?

Mein Ziel ist es, selbstsicherer an eine Rede heranzugehen und auch mit der Ablehnung anderer umgehen zu können.

Mit diesem Gedanken erreiche ich mein Ziel nicht. Wenn ich so denke, setze ich mich massiv unter Druck. Jede Aufgabe ist dann für mich quasi eine Frage von Leben oder Tod. Dann habe ich Angst und vermeide auch manche Rede, die ohne Angst reizvoll und interessant für mich wäre.

Wie muss ich denken, um mich so zu fühlen und zu verhalten, wie ich es möchte?

Mein Ziel ist es, selbstsicherer an eine Rede heranzugehen und auch mit der Ablehnung anderer umgehen zu können.

Deshalb möchte ich in Zukunft denken:

Ich halte meine Rede und gebe mein Bestes. Bei einer Rede besteht immer das Risiko, dass sie nicht reibungslos läuft, ich ein passendes Wort nicht finde, den Faden verliere, usw. Ich akzeptiere deshalb, dass die Rede mal besser, mal schlechter läuft. Das ist nicht so angenehm, aber menschlich. Ich bin in Ordnung, unabhängig davon, wie gut oder schlecht ich meine Rede halte. Wie andere über mich, einen Fehler oder meine Unsicherheit denken, hängt von deren Einstellungen, Stimmung, Erwartungen, usw. ab. Manche Menschen werden mich wegen eines Fehlers ablehnen, anderen bin ich dadurch näher und sympathischer. Ich kann es aushalten, wenn andere mich deshalb ablehnen. Viel wichtiger ist, dass ich mich mit meinen Fehlern und Schwächen annehme.

Und hier noch die Überprüfung der vierten Einstellung, die zur Redeangst führen kann:

„Andere dürfen meine Unsicherheit nicht erkennen, sonst halten sie mich für einen Versager. Das könnte ich nicht ertragen.“