

Coaching von Auftrittsängsten

Wenn Angst die Leistung



auffrisst

Auftrittsängste, Lampenfieber, Panikattacken – viele Menschen, die präsentieren, moderieren oder vortragen müssen, leiden unter Leistungsblockaden dieser Art. Wie sie aufgelöst werden können, erläutert Arzt, Psychotherapeut und Coach Michael Bohne. Er schildert seine Erfahrungen aus der Arbeit mit Auftritts-Ängsten und gibt Einblick in Coaching-Techniken zur Bearbeitung derselben.

Tobias Möller*, Pressesprecher eines großen Chemiekonzerns, spürt an diesem Tag sein Herz hämmernd bis in den Hals schlagen. Es fühlt sich so an, als würde ihm jeder Sprechversuch das Blut aus dem Mund schießen lassen. Seine Haut ist schweißnass. Sein Redemanuskript berührt er lieber nicht, da sich sonst die Bewegung seiner zitternden Hände auf die Blätter übertragen würde. Er ist fahrig und würde am liebsten überall anders sein, nur nicht auf dem Podium. Der Blick ins Auditorium hypnotisiert ihn, er fühlt sich hundsmiserabel, allein gelassen, verzweifelt und hilflos. Die nackte Angst hat von ihm Besitz ergriffen.

Tobias Möller ist beileibe kein Anfänger in Sachen Auftritte mehr. Acht Jahre lang hat er routiniert und souverän seine Pressekonferenzen gemeistert. Schon oft musste er dabei unangenehme Botschaften seines Unternehmens der Öffentlich-

keit präsentieren. Aufregung oder gar Ängste waren ihm fremd. Bis er plötzlich während eines Live-Interviews für das Regionalfernsehen eine Panikattacke bekam, die in einem Black-out gipfelte. Seitdem ist nichts mehr so, wie es einmal war. Jeder öffentliche Auftritt wird zum Martyrium. Er versuchte mit Alkohol und Tabletten die Ängste zu beeinflussen, doch nichts half. Zu Beginn seines Coachings erzählt er, dass er öffentliche Auftritte mittlerweile als „Hinrichtung“ erlebt.

Tabuisierung von Auftrittsängsten überwinden

Tatjana Schuh* ist Werbefrau in der Marketingabteilung eines großen Elektronikonzerns. Zu ihrer Tätigkeit gehört auch die Moderation von Teamgesprächen. Trotz Schulung in Rhetorik und Moderation überfällt sie vor diesen Runden immer eine bisweilen kaum auszuhaltende Nervosität. Sie wirkt unkonzentriert, ja teilweise sogar genervt. Ihre Kollegen erklären ihr mittlerweile, dass sie nicht für Moderationen und Präsentationen geeignet sei. Langsam beginnt sie selbst an diese Einschätzung zu glauben. Sie vermeidet mehr und mehr, sich oder die Ergebnisse ihrer Arbeitsgruppe den Kollegen zu präsentieren, was ihre Ängste noch vergrößert. Ein befreundeter Kollege empfiehlt ihr daher, sich an einen so genannten Auftritts-Coach zu wenden, bei dem sie nach längerem Zögern einen Termin macht. Es ist ihr zunächst peinlich, zugeben zu müssen, dass sie unter Auftrittsängsten leidet, wo doch andere Kollegen

*)Name wurde geändert

geradezu „präsentationsgeil“ sind und gar nicht genug bekommen können von Vorträgen, Präsentationen und anderen Gelegenheiten, sich öffentlich zu zeigen.

Als sie während ihres Coachings erfährt, dass es vielen Menschen unter Leistungsdruck so geht wie ihr, verschwindet zumindest das Gefühl der Peinlichkeit. Noch beruhigender wirkt auf sie, als sie hört, dass ca. 80 Prozent aller Menschen, die im Aufmerksamkeitsfokus einer Gruppe stehen, mit Anspannung, Nervosität oder Ängsten reagieren.

Ziel des Coachings: Unsicherheit und Unwohlsein beseitigen

Bei diesen Fallgeschichten handelt es sich um typische Erfahrungen, die Menschen dazu bewegen, einen Auftritts-Coach aufzusuchen. Auftritts-Coaching ist im Prinzip ein ganz normales Coaching, dessen Schwerpunkt auf der Gestaltung und dem Erleben öffentlicher Auftritte liegt. Oft können persönliche Bestleistungen auf Grund emotionaler und physiologischer Störfeuer nicht (mehr) präsentiert werden, was schnell zu einer ernsthaften Bedrohung der Karriere führen kann.

Aber auch Coachees mit weit weniger intensiver Symptomatik nutzen das Auftritts-Coaching. Oftmals ist es lediglich ein bestimmter Auftrittskontext, in dem sich der Betreffende unsicher oder unwohl fühlt. So gibt es z.B. die Führungskraft, die sich gegenüber ihren eigenen Mitarbeitern sicher und souverän fühlt, im Vorstand jedoch wieder das Gefühl hat, „ein kleiner Junge“ zu sein. Manche Coachees nutzen das Auftritts-Coaching aber auch „nur“, um sich wohler bei öffentlichen Auftritten zu fühlen.

In Auftritts-Coachings kommt es vor allem darauf an, Techniken zu nutzen, die direkt auf die emotionale Verarbeitung einwirken, also auf der Ebene des limbischen Systems ansetzen. Denn der Auftrittsgeplagte leidet ja gerade unter negativen Gefühlen und Körperreaktionen. Letztere können auch Ausdruck traumatisch abgespeicherter Körpererfahrungen, so genannter Intrusionen, sein. Diese sind durch einen alleinigen kognitiv-rationalen Ansatz meist nicht hinreichend beeinflussbar.

Die öffentliche Bühne, sei sie nun ein Rednerpult, eine Kamera oder eine tatsächliche Bühne, wirkt wie ein Vergrößerungsglas für persönliche Unsicherheiten und Selbstwertzweifel und als Reaktivator unbearbeiteter negativer Auftrittserfahrungen. Fast alle Menschen, die sich bei einem öffentlichen Auftritt unwohl fühlen, haben mindestens einen traumatischen Auftritt in ih-

rer Vergangenheit erlebt. So kam in der Arbeit mit dem Pressesprecher einer Behörde heraus, dass dieser als Kind in der zweiten Klasse an einem Tag sein Sportzeug vergessen hatte, und er in Unterwäsche turnen musste. Alle Mädchen der Klasse haben gelacht, und seitdem hat sein Körper mit den Gefühlen Peinlichkeit und Scham reagiert, wenn er sich öffentlich exponiert hat.

Auftrittsprobleme haben oft traumatische Wurzeln

Häufig sind diese Wurzeln der aktuellen Auftrittsprobleme nicht bewusst. Sie tauchen meist erst im Verlauf des Coachingprozesses auf. Diagnostischer Hinweis ist meist ein reduziertes gefühltes Alter während aktueller Auftritte: Der Betreffende fühlt sich auf der Bühne viel kleiner oder jünger als er ist. Wenn man nun im Coaching an diesen Gefühlen in die Vergangenheit „entlangsegelt“, landet man meist bei den traumatischen Wurzeln der Auftrittsproblematik. Aus hypnotherapeutischer Sicht wird dies auch als „Affektbrücke“ bezeichnet.

Das reduzierte „gefühlte Alter“ ist als Altersregressionsphänomen schon lange bekannt. Man kann es auch als partielles Dissoziations-, oder Abspaltungsphänomen (hinsichtlich des Alterserlebens) beschreiben. Das heißt: Der Betreffende ist nicht ganz in bzw. bei sich, da ein wesentlicher Teil seiner Ich-Identität, nämlich das Alterserleben, nicht dem Hier und Jetzt entspricht, sondern in jüngere Erlebnisweisen regrediert ist. Aus psychoanalytischer Sicht kann dieses Phänomen am ehesten als „Übertragungsphänomen“ verstanden werden.

Wahrnehmungspsychologisch bedeutet dies, dass es durch einen Umweltreiz im Hier und Jetzt zu einer Wiederholung eines alten Problemmusters

10 Strategien zur Verbesserung des Auftrittserlebens

- 1.** Sinnhaftigkeit des Auftritts für sich individuell klären, statt Auftrag als „sinnlos“ oder „Zwang“ zu definieren
- 2.** Sich am Prozess, statt am Ziel des Auftritts orientieren, sprich: voll und ganz im Hier und Jetzt des Auftritts sein.
- 3.** Aufmerksamkeitsfokus auf den Auftritt richten und nicht auf etwas anderes. Beispiel: Bei Rückfragen aus dem Publikum ganz auf die Frage fokussiert sein und nicht z.B. denken, „oh je, werde ich diese Frage beantworten können“, oder „wie sehe ich wohl aus, was denkt wohl der Chef über mich?“
- 4.** Positive Zielbeschreibungen im Selbstgespräch und im Dialog mit anderen nutzen, statt von Fehlern zu sprechen. Beispiel: Es ist besser, sich zu sa-
- gen „hoffentlich bin ich heute ruhig und souverän“, statt zu formulieren „hoffentlich bin ich nicht wieder so aufgeregt und zitterig“.
- 5.** Im Bewusstsein des realen Alters auftreten, statt sich viel jünger zu fühlen. Hier reicht es oft schon aus, sich klar zu machen, dass man z.B. 40 Jahre Lebenserfahrung oder 20 Jahre Berufserfahrung hat. Der gedachte Satz: „Ich bin 40“, oder eine aufgemalte „40“ auf dem Redemanuskript können Wunder bewirken.
- 6.** Hilfreiche innere Begleiter mitnehmen, statt innere Kritiker, Nörgler oder Besserwisser. Viele Menschen nehmen unbewusst ihre größten Kritiker mit auf die Bühne: Eltern, Lehrer, kritische Chefs, o.Ä. Diese internalisierten Kritiker geben dann abwertende Kommentare von sich, oder der Auftretende schaut sich selbst durch deren kritisch-abwertenden Augen an. Hilfreicher ist es, innerlich jemanden mitzunehmen, der einem wohlgesonnen ist oder einen einfach nur „klasse“ findet. Natürlich kann man auch leibhaftige hilfreiche Personen mitnehmen bzw. sich im Publikum auf hilfreiche, wohlwollende Zuhörer fokussieren.
- 7.** In sich sein, statt neben sich zu stehen. Häufig reicht es bereits aus, tief Luft zu holen, sich das Gesicht zu reiben, sich eines guten Bodenkontaktes zu vergewissern, seinen Körper aktiv zur Untermauerung der Gestik einzusetzen, etwas Erfriechendes zu trinken – schlicht etwas zu tun, was einen darin unterstützt, seinen eigenen Körper wieder gut zu spüren.
- 8.** Mit sich selbst wertschätzend umgehen. Vor allem bei Fehlern und Problemen gilt, nicht mit sich hadern oder sich selbst bestrafen, sondern sich wohlwollend annehmen, auch und gerade wenn etwas nicht wie gewünscht gelaufen ist. Öffentliche Selbstbestrafungsaktionen machen nicht sehr selbstsicher.
- 9.** Mit einer positiven Erinnerung an einen ehemaligen Erfolg auftreten, statt auf mögliche Fehler und Pannen fokussiert sein.
- 10.** In aktiver, gestaltender Haltung auftreten, statt in passiver Haltung, bzw. Opferhaltung. Wenn sich der Auftretende passiv verhält, besteht eher die Gefahr, dass er sich der Situation ausgeliefert fühlt. Ist er aktiv, gestaltet er selbst die Situation, was sich besser anfühlt.

Anforderungen an Auftritts-Coaches

- ▶ Wertschätzende lösungs-, ressourcen- und kompetenzorientierte Grundhaltung
- ▶ Herstellung eines guten Rappports, Aufbau einer vertrauensvollen Beziehung zu ihrem Klienten
- ▶ Einbeziehung systemischer Aspekte sowie Nutzung zirkulärer Fragen
- ▶ Auflösung belastender und traumatisch verarbeiteter Auftrittserfahrungen aus der Vergangenheit mittels einer der bekannten Traumatechniken wie EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing), Energetische Psychologie oder Screentechnik (Visuell/kinästhetische Dissoziationstechnik aus Hypnotherapie bzw. NLP)
- ▶ Vermittlung von Strategien zur optimalen Fokussierung der Aufmerksamkeit (siehe Kasten S.83)
- ▶ Auflösung von Erwartungsängsten vor kommenden Auftritten, z.B. mittels Interventionstechniken aus Hypnotherapie, NLP oder Energetischer Psychologie
- ▶ Vermittlung von Strategien zur Steigerung des Selbstwertes beim Coachee
- ▶ Analyse optimal gelaufener Auftritte in der Vergangenheit, z.B. mittels Aktiv-Wachhypnose, systemisch-lösungsorientierter Fragetechniken oder NLP. Darüber hinaus Ankerung der Ressourcen an kommende Auftritte.
- ▶ Aktivierung von Ressourcen, z.B. mittels Energetischer Psychologie, Hypnotherapie, NLP oder EMDR
- ▶ Dezidierte Kompetenzanalyse des Coachees
- ▶ Fragen zur Sinnhaftigkeit und intrinsischen Motivation der derzeitigen beruflichen Tätigkeit des Coachees

kommt, was zu einem tranceartigen Abtauchen in eine abgespeicherte Problemphysiologie führt. Im Klartext: Eine aktuelle Kontextbedingung (z.B. eine autoritäre Person, eine Prüfungs-, Auftritts-, Überforderungs- oder Beobachtungssituation) aktiviert über neuronale Felder eine intensive unbewusste Erinnerung. Und diese lässt das physiologische Programm mit Herzrasen, Zittern, Schwitzen, Fluchtimpulsen und negativen Gefühlen ablaufen. Der Betroffene fühlt sich in diesen Situationen wirklich wieder klein, hilflos, ausgeliefert und unterlegen. Das Gehirn gerät sozusagen in einen altersunangemessenen, also jüngeren Zustand. Die Konsequenz ist, dass der Betroffene einen schlechteren Zugriff auf seine Kompetenzen und Ressourcen hat, da er sich durch die Altersregression von seiner eigenen Lebenserfahrung abschneidet.

Auftrittsängste mit Traumatechniken auflösen

Damit die alten, noch negativ wirksamen Erlebnisweisen nicht immer wieder durch aktuelle Auftrittserlebnisse aktiviert werden, hat es sich als hilfreich erwiesen, in Auftritts-Coachings die negativen emotionalen Reaktionen auf die als unangenehm abgespeicherten Auftrittsmisereen mittels einer der Traumatechniken aufzulösen. Als neuere Techniken sind hier EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing), Energetische Psychologie und visuell/kinästhetische Dissoziationstechnik (V/KD) zu nennen.

Beim EMDR wird mittels verschiedener Augenbewegungen die traumatisch erlebte Erinnerung reaktiviert, neu geordnet und als weniger belastend wieder abgespeichert. Während dieses Prozesses kommen oft noch unangenehme Gefühle auf, die mit dem Trauma in Beziehung stehen. Diese lösen sich aber zumeist recht bald auf und der Coachee kann somit störungsfreier an das unangenehme Erlebnis denken. In der Energetischen Psychologie wiederum geht man davon aus, dass negativen Gefühlen und dysfunktiona-

len Glaubenssätzen eine Schwächung oder ein Ungleichgewicht im körpereigenen Energiesystem zu Grunde liegt. Diagnostiziert wird diese Energieunterbrechung über einen Muskeltest. Behandelt wird sie über das aus der Akupunktur bekannte Meridiansystem. Allerdings nicht mittels Nadeln, sondern mittels Klopfakupressur. Ein Vorteil dieser Technik liegt darin, dass sie von den Betroffenen selbst angewandt werden kann.

Bei der VK-Dissoziationstechnik aus der Hypnotherapie bzw. dem Neurolinguistischen Programmieren, auch Phobietechnik genannt, geht es um die Entkopplung von gefühlsmäßigen und visuellen Sinneswahrnehmungen. Dafür nimmt der Coachee eine externe Wahrnehmungsposition ein, sieht sich also von außen und kann so unangenehme oder unangemessene Gefühlsreaktionen auflösen.

Spannend ist dabei, dass sich die Ängste vor einem *kommenden* Auftritt häufig schon dadurch auflösen lassen, dass die *aktuelle* emotionale Reaktion auf negativ erlebte ehemalige Auftritte mittels einer dieser Traumatechniken bearbeitet wird. So hatte eine Personaltrainerin störendes Lampenfieber vor einem Fernsehauftritt. Im Coaching-Prozess zeigte sich, dass sie vor Jahren einen unangenehmen Fernsehauftritt



Der Autor: Dr. med. Michael Bohne ist Arzt, Coach, Trainer und Psychotherapeut. Er trainiert als Auftritts-Coach Fernseh- und Radiomoderatoren von ARD und ZDF sowie Musiker der deutschen Radiosinfonieorchester. Er hat Lehraufträge für den Bereich Lampenfieber-Training und Auftritts-Coaching und bildet Ärzte, Psychologen und Coaches in Energetischer Psychologie aus. Kontakt: www.dr-michael-bohne.de

hatte und dieses emotionale Erleben, welches ihr noch heute in den Knochen steckt, durch den „drohenden“ Auftritt wieder aktiviert wurde. Die negativen Gefühle auf den ehemaligen Auftritt wurden in diesem Fall mittels der Energetischen Psychologie aufgelöst, was schlagartig zu einer Entspannung bezogen auf den künftigen Auftritt führte.

Interessant in diesem Zusammenhang ist, dass die Auftritte meist tatsächlich stressfreier ablaufen, wenn der Coachee weniger Stress vor dem Auftritt hatte. Das heißt nicht zuletzt, dass der Coachee einen gewünschten positiven Ablauf seines Auftritts imaginieren sollte. Die Auftritte werden dann mit einer höheren Wahrscheinlichkeit positiv ablaufen – ganz im Sinne einer sich selbst erfüllenden Prophezeiung.

Auftritts-Coaching ist keine Psychotherapie

Auch wenn der Coach im Auftritts-Coaching Techniken aus der Psychotherapie benutzt – das Coaching selbst ist keineswegs als Therapie zu verstehen.

Menschen, die vor und während eines Auftritts Stress oder Ängste haben, sind in den allermeisten Fällen nicht krank, sondern lediglich dysfunktional fokussiert. Es empfiehlt sich daher, in Auftritts-Coachings hilfreiche Fokussierungsstrategien zur Verbesserung der „Auftrittswellness“ zu vermitteln. Zu solchen Strategien zählt zum Beispiel, dass der Klient die Sinnhaftigkeit seines Auftritts für sich klärt, statt sein Auftreten als Zwang zu betrachten. Ferner sollte der Coachee beispielsweise hilfreiche innerliche Begleiter mit auf die Bühne nehmen. Viele Menschen nämlich, die sich auf der Bühne unwohl fühlen, haben unbewusst ihre eigenen größten Kritiker dabei: Lehrer, Eltern, kritische Chefs. Diese internalisierten Kritiker geben dann häufig abwertende Kommentare von sich, oder der Auftretende schaut sich selbst durch deren kritisch-abwertende Augen an. (vgl. zu weiteren Fokussierungsstrategien Kasten auf S. 83)

Der Grund für die Wirksamkeit der Strategien zur Verbesserung des Auftrittserlebens liegt auf der Hand: Es gibt keine Realität außerhalb unserer Wahrnehmung. Anders formuliert: Der aktuelle Wahrnehmungsfokus des Auftretenden entscheidet über seine subjektive Realität. Ist der Fokus auf hilfreiche Aspekte gerichtet, wird der Auftretende den Auftritt als angenehm und positiv erleben, ist er auf mögliche Probleme oder Pannen fokussiert, wird er den Auftritt eher als Belastung erleben.

1. Schritt: Auftrittsangst als vorhanden akzeptieren

Ein Problem beim Thema Auftrittsstress ist die anfangs bereits erwähnte Tabuisierung des Themas durch den Betroffenen selbst und die Vermeidung von als bedrohlich empfundenen Auftritten. Wenn jemand Ängste hat und die Angst machende Situation meidet, werden die Ängste im Sinne einer Vermeidungsangst jedoch noch größer. Wenn Ängste tabuisiert, quasi aus dem kommunikativen Raum herausgenommen werden, verfestigen sich Glaubenssätze über die scheinbare Unveränderbarkeit dieser Ängste mehr und mehr. Dies führt dazu, dass Ängste chronifizieren. Je länger jemand mit Auftrittsängsten herumläuft, und je mehr ineffiziente Lösungsversuche er ausprobiert, desto schwerer ist für ihn vorstellbar, dass er etwas gegen diese Ängste tun kann. Viele Betroffene wissen nicht, dass man Auftrittsängste und leistungsblockierendes Lampenfieber sehr gut angehen und auflösen kann. Ein erster wesentlicher Schritt ist getan, wenn die Auftrittsängste als vorhanden akzeptiert werden. Dies ist häufig schon die halbe Miete, da nun ein Veränderungsprozess angestrebt werden kann.

Dr. med. Michael Bohne ■