

Von der Angst vor dem Sprechen zur Sprechfreude

Sprechangst ist eine Form der Sozialangst und weit verbreitet ■ Sie kann sowohl als generelle Angst vor dem Sprechen auftreten als auch situativ, beispielsweise beim Sprechen vor größeren Gruppen und mit Autoritätspersonen. Sprechangst ist eine diskretere Form der Sozialangst, geht meist einher mit Angst vor dem Versagen (Angst, Fehler zu machen) und starkem Leistungsdruck beziehungsweise subjektivem Leistungsdruckempfinden.



Anja Mannhard

Lehrlogopädin, Logopädin (Praxis für Logopädie & Personalzentrierte Beratung), Erzieherin, Fachautorin, Lörrach

Frau Minelli ringt mit sich selbst – soll sie die Leitungsstelle annehmen oder ablehnen? Bisher war sie die stellvertretende Leitung einer Kindertagesstätte, aber nun geht die leitende Erzieherin in Pension. Seitens des Trägers wurde Frau Minelli angetragen, ab dann die Hauptleitung zu übernehmen. Sie traut sich die Tätigkeit durchaus zu, denn sie hat schon viele hauptamtliche Aufgaben übernommen, dies erfolgreich. Allerdings halten ihre Ängste sie davon ab sofort zuzusagen. Sie wird mehr Reden in der Öffentlichkeit halten müssen als bisher und dies fällt ihr schwer. Wenn sie vor einer größeren Gruppe sprechen muss, hat sie bereits Tage zuvor alleine beim Gedanken an die bevorstehende Rede ein mulmiges Gefühl im Magen. Sie schläft die Nacht vor dem Termin schlecht, leidet unter Bauch- und Kopfschmerzen. Die Situation selbst steht sie dann irgendwie durch, mit klopfendem Herzen und starker Nervosität – eine Freude ist es für sie nicht. Sie denkt, dass andere ihre gesteigerte Angst nicht unbedingt bemerken, aber sie ist jedes Mal froh es hinter sich zu haben und spürt Beklemmung, wenn sie an ihre nächste Rede denkt. Eine Tätigkeit als hauptamtliche Leitung eines Kindergartens würde eine Vielzahl solcher Sprechforderungen mit sich bringen. Was also soll sie tun?

Leidet Frau Minelli unter Sprechangst?

Eine übersteigerte Sprechangst, die *Logophobie*, ist eine krankhaft starke Angst und Vermeidung von jeglichem Sprechen. Diese muss immer psychotherapeutisch beziehungsweise psychiatrisch behandelt werden.

Bei Frau Minelli liegt dies jedoch nicht vor. Sie leidet unter einer weit verbreiteten Angst in der sie gesteigerten Kommunikationsdruck empfindet, die sich nur situativ und im Umgang mit bestimmten Personen und Gruppengrößen zeigt. Viele Sprechsituationen des Berufsalltags meistert Frau Minelli problemlos. Somit wäre ein Sprech- und Stimmtraining, also das strukturierte Herangehen und Begleiten durch einen Kommunikationscoach oder -therapeuten der für sie schwierigeren Situationen, sinnvoll. Sprechängste so spezifischer und konkret umrissener Form können in relativ kurzer Zeit mit gezielten Interventionen behoben oder zumindest auf ein weniger belastendes Maß reduziert werden.

Sprechangst kann bereits im Kindesalter auftreten und sich fortsetzen bis ins Er-

wachsenalter. Eine Sonderform ist der *selektive Mutismus*, was bedeutet, dass ein Kind trotz regelrechter Sprachentwicklung das Sprechen in bestimmten Situationen und/oder mit bestimmten Personen vermeidet. So kann es sein, dass das Kind zuhause normal kommuniziert, aber mit dem Eintritt in den Kindergarten dort verstummt oder es spricht mit anderen Kindern, nicht jedoch mit der Erzieherin oder sonstigen Erwachsenen. Das Kind fühlt sich in diesen Situationen oder mit den Personen einem überhöhten Sprechdruck und einer starken Leistungsanforderung ausgesetzt, weshalb es vorzieht zu schweigen. Dies ist keine freiwillige Wahl, sondern Ausdruck einer emotionalen und sozialen Überforderung.

Jedoch gibt es auch unabhängig von einer mutistischen Störung sprechängstliche Kinder.

Auch im Rahmen der Redeflussstörung *Stottern* kann Sprechangst auftreten. Die Betroffenen haben zunächst Angst vor dem Stottern (Stotterangst), die sich jedoch generalisieren und ausweiten kann als Angst vor dem Sprechen generell.



Wie können Sprechängste entstehen?

In der verhaltenstherapeutischen Forschung geht man von verschiedenen Ursachen aus. Einerseits wird eine genetische Disposition, also eine Veranlagung zu einer stärkeren Unsicherheit einer Person, diskutiert. Diese Menschen sind von Geburt an gehemmter als andere, gehen nicht so offen auf ihre Mitmenschen zu, zeigen weniger von sich selbst, ziehen sich schnell in sich zurück. Der Umgang der Umwelt mit dem Kind ist ebenso relevant: Wird es als schüchtern eingeschätzt, wird es, wenn es sich zurückzieht, belächelt, traut man ihm nicht so viel zu? Modelle spielen selbstverständlich auch eine große Rolle, denn Kinder lernen den Umgang mit anderen Menschen und kommunikatives Verhalten durch Beobachtung – zunächst in der Familie. Auch die Eltern eines solchen Kindes sind womöglich kommunikativ nicht so offen wie andere Menschen oder haben Autoritätsängste. Kinder wollen sich erproben. Relevant ist auch, ob dem Kind genügend Gelegenheit dazu gegeben wird? Kommt es häufig in verschiedenen sozialen Kontaktsituationen mit anderen zusammen, wird es zur Kommunikation angeregt und ermutigt? Erlebt es Erfolge, Erfüllung und Bereicherung durch soziale Kontakte oder empfindet es diese als belastend und anstrengend? Wie leben die Eltern all dies vor?

Von Bedeutung ist, wie sich ein Kind als Sprecher erlebt, welches Selbstbild sich in ihm entwickelt. Hat es die Idee, ein schüchternes oder ängstliches Kind zu sein, bewältigt es Sprechanforderungen womöglich nicht so leicht wie andere, die sich als kommunikativ offen erleben. All diese Einflüsse und Selbstbildnisse setzen sich häufig bis ins Erwachsenenalter fort.

Nach C.G. Jung ist eine charakterliche Ausprägung, ob ein Mensch eher extrovertiert oder introvertiert ist, angeboren. Damit ist eine Person jedoch nicht ihr Leben lang festgelegt. Sie kann sich im Bewusstsein ihrer persönlichen Neigung durchaus in bestimmten Situationen erproben und erweitern, indem sie diese gezielt als Herausforderungen annimmt, ggf. mit therapeutischer Begleitung.

Selbsteinschätzung der Sprechängste (Skalierung)

Bei Personen, die von Sprechängsten betroffen sind, gibt es meist unterschiedliche Ausprägungen, die von geringer Angst bis starker Angst gelangen können. Wer darunter leidet, könnte anhand einer *Skala* von 0 (keine Angst) bis 10 (starke Angst) einmal alle Situationen aufschreiben und einordnen (Stärkegrad ermitteln), die mehr oder weniger starke Sprechängste auslösen.

Beispiele solcher *Sprechsituationen* könnten sein:

- Reden vor Unbekannten (kleine Gruppe bis größere Gruppe unterscheiden)
- Referate oder Präsentationen
- Bewerbungsgespräche oder Prüfungen
- Gespräche mit Vorgesetzten oder Autoritätspersonen
- Kritikgespräche
- Diskussionen und Argumentationen
- Sich durchsetzen, etwas fordern, seine Meinung äußern
- Soziale private Situationen, beispielsweise Flirt, Reden zu Feiern, sich selbst offenbaren usw.
- Vorlesen
- Telefonate
- Fremdsprache

Wenn Sie unter gesteigerten Sprechängsten leiden, sollten Sie nicht zögern therapeutische Hilfe in Anspruch zu nehmen, denn Ängste können das Leben sehr belasten. Dies kann Psychotherapie sein, aber auch eine logopädische Therapie bei spezialisierten Logopäden wäre denkbar. Therapeuten, die mit erwachsenen Stotternden arbeiten, verfügen meist auch über entsprechende Techniken mit Sprechangst zu arbeiten.

Bei leichteren Formen, wie dem bekannten »Lampenfieber«, können ein paar einfache Strategien helfen die Angst zu überwinden, die sich häufig nach den ersten Worten einer Rede, wenn man sich angesprochen hat, von alleine legt. Die Ebenen dazu sind genau die, auf denen sich die Sprechangst abspielt und zeigt: dem Körper, den Gedanken und Gefühlen. Auch die Vorbereitung einer Rede mit der Integration der Ängste, anstatt sie zu verleugnen oder sich gegen sie zu wehren, ist von Bedeutung.

Spickzettel erlaubt!

Die Vorbereitung einer Rede ist gerade bei Sprechängsten wichtig. Oftmals sind die ersten Sätze relevant, nach denen sich die größte Aufregung legt, nachdem man sich angesprochen hat. Es kann sich somit lohnen die ersten Sätze wörtlich aufzuschreiben, um Sicherheit beim Start der Rede zu erlangen. In der Folge notieren Sie Stichpunkte zu den einzelnen Gliederungspunkten Ihrer Rede und keine ausformulierten Sätze mehr. Die einzelnen Stichwörter können durch Markierungen miteinander in Verbindung gesetzt werden. Man kann sein eigenes System entwickeln, wobei eine gute Übersichtlichkeit vorhanden sein sollte. Nutzen Sie größere Karteikarten, denn mit losen Papieren fällt auf, wenn Ihre Hände vor Aufregung zittern.

Eine weitere Form der Vorbereitung und Ihres »Spickzettels« kann die Tabelle mit zwei Spalten sein: In die linke Spalte tragen Sie die Oberpunkte Ihres Themenfeldes ein, die Hauptüberschriften. In der rechten Spalte notieren Sie in Stichpunkten entsprechende Unterpunkte. Schreiben Sie Zahlen und Fakten auf Ihre Karte auf, damit Sie während der Rede nicht verunsichert sind, sollten Ihnen diese entfallen. Ein Beispiel:

Spüren Sie Ihren Körper!

Anstatt Signale des Körpers der Aufregung abzuwehren, die sich dadurch ohnehin nur verstärken, begrüßen Sie sie und nehmen sie als zu Ihnen gehörend an, wenn Sie eine Rede halten. Atmen Sie bewusst aus und lassen den Bauch locker. Sprechen Sie die ersten Sätze, die Sie notiert haben, etwas langsamer, um sich zu beruhigen. Spüren Sie Ihre Füße beim Stehen und Gehen, lockern Sie die Knie anstatt sie durchzudrücken, bewegen Sie sich anstatt starr auf einer Stelle zu bleiben. Setzen Sie Ihre Hände ein, um Gesagtes mit Gesten zu unterstreichen. Alles, was aus der Angst, der Erstarrung, aus dem Stillstand heraus führt, hilft – bringen Sie mit Bewegung auch Ihr Sprechen zum Fließen!

Beeinflussen Sie Ihre Gedanken!

Gesteigerte Sprechangst entsteht hauptsächlich durch innere Befehle (Imperative), die wir uns selbst erteilen und uns

→ REDEANGST	
Fallbeispiel	Frau Minelli ringt mit sich selbst. Soll sie die Leitungsstelle annehmen oder nicht? Bisher war sie die stellvertretende Leitung einer Kita, nun geht die hauptamtliche Leitung in Pension. Seitens des Trägers wurde Frau Minelli angetragen, die neue Hauptleitung zu übernehmen. Ängste vor dem Reden vor Gruppen Schlafstörungen, Bauch- und Kopfschmerzen, Nervosität
Erläuterungen	Sozialangst Logophobie-Psychotherapie Sprechangst-Sprechtraining Sonderformen: Mutismus, Stottern
Ursachen	Genetische Disposition Schüchternheit, Introversio Modelllernen
Skalierung/ Sprechsituationen	0-10 Beispiele: größere Gruppen, Bewerbung, Prüfung, Autoritätspersonen, Telefonate, Vorlesen, Kritikgespräche, Diskussionen, Flirt
Spickzettel	Erste Sätze ausformulieren Stichworte, Markierungen Tabelle: linke Spalte Überschriften, rechte Spalte Unterpunkte
Körper	Signale begrüßen Ausatmen Füße spüren Bewegung Erste Sätze langsam sprechen
Gedanken	Imperative Positive Gedanken
Gefühle	Annehmen Stopp! Körper spüren Auszeit

dadurch einengen. Meist steht die Angst Fehler zu machen, zu versagen und dadurch von anderen abgelehnt oder negativ beurteilt zu werden dahinter. Beispiele solcher Imperative:

- »Ich darf nicht rot werden!«
- »Ich darf mich nicht versprechen!«
- »Ich muss alles ganz schnell sagen, damit es schnell vorüber ist!«
- »Die anderen dürfen nicht merken, dass ich aufgeregt bin!«
- »Ich darf keine Fehler machen!«

Mit solchen inneren Befehlen ist es jedoch wie mit dem berühmten rosa Elefanten: Sich innerlich vorzunehmen nicht an einen rosa Elefanten zu denken, lässt unweigerlich ein Bild von ihm entstehen.

Beeinflussen Sie Ihre Gedanken positiv, erweitern Sie Ihren inneren Raum, anstatt ihn einzuengen.

Beispiele:

- »Was ist schlimm daran eine gesunde Gesichtsfarbe zu haben?«
- »Ich darf mich auch einmal versprechen.«
- »Ich darf Fehler mit einem Witz korrigieren.«

- »Ich bewege mich.«
- »Ich spreche ruhig und gelassen.«
- »Wenn mir ein Wort nicht einfällt, mache ich eine Sprechpause.«
- »Ich bin kompetent und weiß viel. Andere können von meinem Wissen profitieren.«

Sie selbst steuern das Schiff Ihrer Gefühle durch bewegtes Wasser!

Gefühle und Körper hängen unmittelbar zusammen. Fühlen wir uns nervös, klopft unser Herz schneller, steigt Gesichtsröte auf, krampft sich der Bauch zusammen. Wie auf der Ebene des Körpers geht es darum, sich dieser Wahrnehmungen bewusst zu werden und sie zu integrieren, anstatt sie zu bekämpfen. Aufgestaute Gefühle können sich ansonsten in einem »Blackout« äußern, der uns aus Prüfungssituationen bekannt sein dürfte. Hier übernehmen die Gefühle das Ruder, Gedanken können sich nicht mehr frei entfalten, das Denken und Sprechen versagt. Wenn Sie Ihre Gefühle annehmen, können Sie sie steuern. Ein Leitsatz hierbei kann sein:

»Ich nehme meine Angst an, aber ich gebe ihr nicht nach. Ich bin die Steuerfrau der Stärke meiner Angst.«

Immer dann, wenn die Angst übermächtig zu werden droht, setzen Sie innerlich ein »Stopp!«, das Sie in Form eines Stopp-Schildes in sich entstehen lassen können. Konzentrieren Sie sich dann auf Ihren Körper, indem Sie beispielsweise bewusst Ihre Füße am Boden spüren und sich erden, sich in Bewegung setzen, die Knie lockern und den Atem fließen lassen. Spannen Sie einzelne Körperregionen wie Bauch, Hände, Füße bewusst an, um sie mit dem nächsten Ausatmen wieder zu lösen. Atmen Sie gezielt aus.

Sollten alle Stricke reißen, nehmen Sie sich eine kleine Auszeit, indem Sie das Fenster öffnen, einen Schluck Wasser trinken oder einen Moment Pause erbiten, beispielsweise um auf die Toilette zu gehen, was die Spannung abführt.

Nutzen Sie regelmäßiges *Sprech- und Stimmtraining*, gerade auch kurz vor einer Rede (siehe Literaturtipps der Autorin).

Fazit

Sprechängste sind Ausdruck einer erhöhten Sozialangst und können bewältigt werden. Sie treten meist individuell situativ auf und zeigen sich auf den Ebenen des Körpers, der Gefühle, der Gedanken und des (Sprech-)Verhaltens. Eine Integration all dieser Bereiche, anstatt sie zu verdrängen oder zu bekämpfen, ist die Bewältigungsstrategie, neben einer gezielten Vorbereitung einer Rede. Sprech- und Stimmtraining sowie das Erarbeiten von Kommunikationsstrategien mit therapeutischer Begleitung helfen in den meisten Fällen. ■

Literatur

Beushausen, U. (2004) *Sicher und frei reden. Sprechängste erfolgreich abbauen*. Ernst Reinhardt, München.

Beushausen, U. (2009) *Sprechangst. Ein Ratgeber für Betroffene, Therapeuten und Angehörige pädagogischer Berufe*. Schulz- Kirchner, Idstein.

Mannhard, A. (2010) *Gut bei Stimme? Wie pädagogische Fachkräfte gesundes Sprechen trainieren können*. In TPS, 7/2010, 46-48.

Mannhard, A. (2011/2012) *Das hört sich gut an! Sprech- und Stimmtraining für pädagogische Fachkräfte in Kita & Schule*. Buch+ CD. Brigg Pädagogik, Augsburg (in Druck).

→ **WEITERE INFOS**

www.anjalingua.de