

[Aktuelles](#) • [Allgemein](#) • [Karriere](#)

# „Lampenfieber ist etwas Natürliches! Atmen und Power-Posing helfen!“

Vor 4 Wochen • Von Anke Dembowski



*Die Wahl-Düsseldorferin Constanze v. Rheinbaben betreibt seit Juli 2013 ihr Unternehmen Rich Impact Speaking™, mit dem sie Sprech- und Moderations-Trainings für Führungskräfte*

*anbietet. In diesem Interview fragt Fondsfrau Anke Dembowski die Kommunikations-Expertin nach Tipps, wie Sie sich mit Ihrer Stimme und Ihrer Körperhaltung gut darstellen und wie Sie am besten mit Lampenfieber umgehen können. In einem **anderen Gespräch** unterhält sie sich mit ihr darüber, mit welchen Fragestellungen Menschen zu einer Sprechtrainerin gehen, und über die Selbständigkeit als Frau.*

**Frau von Rheinbaben, mit Ihrem Unternehmen „Rich Impact Speaking“ üben Sie unter anderem Sprechen und Stimme. Frauen haben ja nun mal eine höhere Stimme als Männer. Was üben Sie mit ihnen speziell?**

Studien haben erwiesen, dass eine tiefere Stimme als sicherer rüberkommt und eine gewisse Entspanntheit ausdrückt. Neulich hatte ich eine Klientin, die eine sehr hohe, dünne Stimme hatte. Die grundsätzliche Stimmlage – also ob hoch oder tief – können wir nicht ändern. Wobei: Durch Summen und gezielte Stimmübungen können wir die Stimme eine Idee tiefer legen, aber nicht viel! Wir haben daher umso mehr an der Entspanntheit der Stimme gearbeitet.

**Hat man dann als Frau mit einer hohen Stimmlage schlechte Karten?**

Nein! Auch Margret Thatcher hatte eine sehr hohe Stimme, und sie war eine sehr mächtige Frau. Alles andere an ihr, ihre Aussagen, die Körperspannung, die Gelassenheit und Entspanntheit machte sie aus. Frauen können z.B. an ihrer Wortwahl arbeiten. Wir verkleinern oft. Wir Frauen wollen „ein bisschen“ von etwas haben oder wir machen etwas „mal eben“, anstatt den Satz so stehen zu lassen wie er ist: Wir wollen etwas und wir tun etwas!

**Viele Frauen haben Angst vor öffentlichen Auftritten, aber je weiter man in seiner Karriere nach oben kommt, desto eher muss man auch mal vors Publikum treten und etwas sagen. Was raten Sie Frauen für öffentliche Auftritte?**

Sie sollten Raum einnehmen. So wie Frauen gern mit Worten die Dinge kleiner machen, so machen wir uns oft auch räumlich klein. Ich habe dazu sehr persönliche Erfahrungen: Wir sind Migrantenkinder in der zweiten Generation aus dem Libanon nach Mexiko. Meine Mutter ist 1927 geboren und hatte damals in Mexiko schon Chemie studiert, was zeigt, dass sie durchaus progressiv und emanzipiert ist. Sie hat uns Töchter immer dazu erzogen, den Kopf anzustellen und uns immer viel lernen lassen. Aber trotz ihrer modernen Einstellung hat sie uns Mädchen ermahnt, die Beine schön beieinander zu halten, wenn wir gehen, so dass man hört wie die Knie aneinander reiben.

**Und, ist es schlimm, wenn man die Beine schön beieinander hält?**

Sehen Sie: Jungs gehen breitbeiniger und nehmen dann auch mehr Raum ein, während Frauen die Beine übereinander schlagen. Wir machen uns klein und schmal, neigen den Kopf, und oft legen wir dann auch noch die Hände in den Schoss, wodurch die Brust einfällt und wir noch schmaler werden. So kann aber keine Stimme entstehen, sondern die wird dann

auch schmal im Volumen und in der Vibration; sie transportiert dann nicht. Hinzukommt, dass Worte oft nicht richtig artikuliert werden. Sie sind eher ein Strich als gut gefüllte Vokale. Dann sprechen viele Frauen oft so schnell, dass sie nicht nur keinen Raum, sondern auch keinen Zeitraum einnehmen. All diese Dinge führen dazu, dass wir insgesamt wenig Präsenz zeigen. Besser ist es, den Brustkorb gerade und hoch zu halten, sonst kann das Zwerchfell sich nicht entspannen und der Stimmapparat vollständig entfalten. Dann langsam und deutlich sprechen, dabei ruhig Raum und Zeitraum einnehmen.

### **Was hat es mit Power Posing auf sich?**

Dazu gibt es eine Studie von Amy Cuddy, sie ist Sozialpsychologin an Harvard Business School. Nach ihrem Ergebnis sollen wir Raum einnehmen, um Präsenz zu zeigen und selbstsicherer rüberzukommen. Das fängt mit dem Atem an und geht über die Sprache in ihrer Klarheit, Fülle und Ton über die Erweiterung des Zeitraumes, den wir einnehmen, bis hin zu unserer körperlichen Präsenz.

### **Wie bin ich denn körperlich präsent?**

Dazu müssen wir als Frau nicht breitbeinig dasitzen. Aber wir sollten mit unserer Körperhaltung Geradlinigkeit und Aufrichtigkeit ausdrücken: Ich bin hier! Ich möchte gesehen werden! In diesem Raum möchte ich agieren! Nur so können wir als Frauen anders sein als Männer – nicht besser und nicht schlechter, sondern eben anders. Das stärkt dann auch die Vielfaltigkeit.

### **Zurück zum Power-Posing, das hört sich so nach „Chagga“ an!**

Ich habe 1998 angefangen, das gezielt zu üben. Bei den üblichen Victory-Positionen nehmen Sie die Arme nach oben. Das erleichtert tiefes Atmen, was übrigens auch zur Stärkung des Immunsystems führt. Ähnliche Positionen hat man auch im Yoga, ich habe ja auch eine Ausbildung als Yoga-Lehrerin. Die Studien von Amy Cuddy zeigen, dass bei diesen offenen, großen Positionen zwei weitere Dinge passieren: Der Testosteronspiegel erhöht sich, und gleichzeitig sinkt der Cortisol-Spiegel. Das Hormon Testosteron sorgt unter anderem für Zielstrebigkeit, und Cortisol ist ein Stress-Hormon. Das heißt, allein durch die Einnahme einer Power-Position werden wir entspannt, wach und zielstrebig.

### **Und wie geht das?**

Man kann sich breitbeinig hinstellen und die Hände in die Hüfte stellen oder V-förmig nach oben führen, dabei am besten lang und tief atmen. Natürlich nicht während der Präsentation oder Gespräches, sondern davor. Ich mache das übrigens vor jedem Auftritt. Man kommt dann selbstsicherer und strahlender rüber, und man selbst kommt entspannter rein. Ich kann nur sagen: Nehmt Euch vor Eurem Auftritt diese fünf Minuten Zeit und macht diese Übungen ganz bewusst! Das gibt uns auch dieses Ermächtigungs-Gefühl: Ich habe etwas gemacht! Schon das gibt viel Selbstsicherheit. Und immer wieder: Atmen entspannt!

### **Wie lässt sich dann die Stimme trainieren?**

Am leichtesten trainieren lässt sich die Klarheit der Stimme durch den Resonanzraum, in dem wir unsere Stimme erzeugen. Idealerweise haben wir einen Dom im Mund, der sich durch den Gaumen formt. Das ist wie die Akustik in einem Kuppeldom. Wenn wir unseren Dom im Mund besser nutzen, kann die Stimme von dort aus vibrierend besser weiterkommen. Das kann man üben, indem man den Stimm-Apparat vom Zwerchfell her stabil macht, als wäre er eine metallische Röhre. Diese Metallröhre hat genau die Stärke, die wir ihr geben.

### **Ist Stimme also reine Technik?**

Nicht nur, vieles ist auch Psyche. In dem Augenblick, wo ich tief einatme, tauche ich auch in die Psyche ein. Ich erlaube, dass die Psyche durchscheint, aber ich greife sie nicht direkt auf. Das Arbeiten an der technischen Seite hat auch Einfluss auf die Psyche. Da passe ich als Trainerin sehr auf! Ich darf und möchte nicht psychotherapeutisch arbeiten, wir gehen immer wieder zurück in die Arbeit mit der Stimme. Sollte mir bei einem Klienten ein fundamentales Problem bei der Stimme auffallen, dann würde ich ihn zum Logopäden verweisen.

### **Lampenfieber ist sicher auch ein Thema, das Sie in Ihren Trainings behandeln. Haben Sie einen Tipp, wie unsere Leserinnen mit Lampenfieber umgehen sollten, z.B. vor einem öffentlichen Auftritt?**

Lampenfieber haben rund 80% der Menschen und ist völlig normal. Nervosität, wenn man vor ein Publikum tritt, ist also bei den meisten da; auch Profis haben auf der Bühne einen Adrenalin-Schub. Da gibt es ein paar sehr einfache handwerkliche Tricks aus der Atemtechnik: Das Atmen durch das linke Nasenloch führt dazu, dass sich Körper und Geist beruhigen. Dazu deckt man mit dem Daumen das rechte Nasenloch zu und atmet. Machen Sie das kurz vor Ihrem Auftritt, vielleicht zwei oder drei Minuten vorher, auf dem WC oder so. Ein anderer Trick ist ruhiges Atmen. Dabei darauf achten, dass man doppelt solange ausatmet wie einatmet, also beim Ausatmen auf vier zählen und beim Einatmen auf zwei. Langes Ausatmen ist entspannend und beruhigt. Schon allein die Tatsache, dass man sich mit Atem-Zählen beschäftigt führt dazu, dass wir ruhig werden.

### **Und dann?**

Eigentlich geht es um den ersten Augenblick. Wenn man erst mal auf der Bühne ist, und es fließt, dann läuft meist alles gut. Ich lade meine Klienten ein, mit ihren Zuhörern in den Dialog zu gehen, durch Augenkontakt, und indem man erspürt, was für eine Energie im Raum ist. Aber das kann man erst tun, wenn man die ersten Ängste überwunden hat.

### **Vielen Dank für diese guten Anregungen und das Gespräch!**



Foto von Maximilian Probst: Constanze v. Rheinbaben beim Tag der ZEIT

Kontakt: <http://richimpactspeaking.com/>