

Erröten = Zeichen von Inkompetenz?

Beitrag von „nani“ vom 8. Dezember 2005 15:43

Hallo,

ich hatte heute ein Seminar und mir ist mal wieder etwas sehr Unangenehmes passiert. Ich musste den Anwesenden (kurz!) das Ergebnis einer Gruppenarbeit präsentieren und bin beim Sprechen rot wie eine Tomate geworden. Es ist nicht so, dass ich totalen Unsinn geredet habe und deshalb errötet bin, sondern es lag einfach daran, dass so viele Augen auf mich gerichtet waren. Das finde ich so unangenehm, aber leider passiert mir so was ständig!

Wenn ich unterrichte, passiert mir das allerdings nie, ich kann mir auch nicht erklären, warum das so viel einfacher für mich zu sein scheint als unvorbereitet vor Erwachsenen zu sprechen. Manchmal erröte ich auch schon, wenn ich mit einer (!) Person rede, die ich z.B. nicht besonders gut kenne oder dir mir „übergestellt“ ist. Mittlerweile ist es so, dass ich mich in den Seminaren überhaupt nicht mehr beteilige, weil ich es vermeiden will, mit einem roten Kopf dazusitzen. Das wird sich sicherlich negativ auf meine Abschlussnote auswirken, ich weiß, aber ich kann einfach nicht aus meiner Haut. Wenn ich ein Referat halten muss, erröte ich allerdings nicht, und ich vermute, dass es daran liegt, dass ich erstens darauf vorbereitet bin dass alle mich anschauen, zweitens dass ich aufgrund meiner gründlichen Vorbereitung genau weiß, was ich sagen möchte und drittens, weil ich auch eine Position innehabe (stehend vorne), die irgendwie anders ist.

Was ich mich die ganze Zeit frage ist, ob ich auf andere Menschen aufgrund meines ständigen Errötens inkompetent wirke? Ich vermisse das und das macht das ganze für mich nur noch viel schlimmer. Gerade auch als Lehrer darf sowas doch nicht passieren, oder? Ich schäme mich auch total vor den anderen Referendaren und den Seminarleitern. Wie seht ihr das denn? Vermutlich kennt ihr ja auch ein oder zwei „Tomaten“, was für ein Gefühl habt ihr von diesen Leuten, wenn sie im Gesicht rot werden?

nani

Beitrag von „oh-ein-papa“ vom 8. Dezember 2005 16:17

<http://www.stern.de/wissenschaft/mensch/521953.html>

Zitat

"Soziale Phobie gilt heute die häufigste Angststörung und ist nach Alkoholabhängigkeit und Depression die dritthäufigste psychische Störung überhaupt", erklärt der Frankfurter Diplom-Psychologe Ulrich Stangier, Mitherausgeber eines Standardwerks zu diesem Thema.

- Martin

Beitrag von „unter uns“ vom 8. Dezember 2005 16:38

Hallo,

ich kenne das Problem noch aus Schul- und Studienzeiten. Wenn ich da referiert habe, wusste ich schon vorher, dass ich irgendwann im Vortrag plötzlich rot werde bzw. das Gefühl habe. Auch jenseits von Referaten bin ich häufiger mal rot geworden.

Inzwischen hat sich das Problem ziemlich in Luft gelöst. Irgendwann im letzten Jahr ist es mir noch mal passiert, aber ich weiß schon gar nicht mehr, in welchem Kontext.

Ich würde mir an Deiner Stelle erst einmal klar machen, dass Du das Gefühl haben kannst, rot zu werden, ohne dass es nach außen so wirkt. Vielleicht bekommen die Kollegen es gar nicht mir. Wenn Sie es doch mitbekommen, ist die Chance groß, dass es auf sie weniger dramatisch wirkt als auf Dich.

Wenn Du doch grellrot wirkst, ist das EGAL. Jeder errötet hin und wieder bzw. hat es schon mal erlebt. Ich bin mir sicher, niemand nimmt es Dir übel, Deine Ausbilder können die Qualität Deiner Meldungen auch so einschätzen, und im Schlimmsten Fall sind die Leute die ersten Male kurz irritiert.

Ansonsten kann ich nur raten: HABE DEN MUT, ROT ZU WERDEN! Das scheint vielleicht schwierig, ist aber das allerwichtigste. Ich habe mich jedenfalls nie davon abhalten lassen, mich zu beteiligen, Referate zu halten etc., und ich glaube, das hat dazu beigetragen, dass das Problem für mich schon lange nicht mehr existiert. Das Allerschlimmste, was Du tun kannst, ist, Dich nicht mehr zu beteiligen und Dich zurückzuziehen. Dadurch wird alles immer problematischer. Plötzlich hast Du nicht nur das Problem, rot zu werden, sondern auch noch das Problem, aus Angst davor, rot zu werden, nicht mehr zu sprechen.

Also: Auch wenn es unangenehm ist: sprich - mit oder ohne rotem Kopf! Und wenn Du schon unterrichtest, ohne zu erröten, wirst Du irgendwann mit Sicherheit auch außerhalb des Unterrichts das Problem nicht mehr haben.

Viel Glück!

Unter uns

Beitrag von „Anna Havanna“ vom 8. Dezember 2005 16:47

Hello! Kann "Unter uns" nur beipflichten. Ich hatte das Problem als Schülerin und wurde sogar deswegen ausgelacht. Das war natürlich schlimm für mich, und so zog ich mich auch ein wenig zurück, aber mit der Zeit merkte ich, dass es vielen Leuten ebenfalls passiert, dass es nicht schlimm ist und oft nicht einmal auffällt. Ich (und vielleicht auch andere) finde das sogar liebenswert: ein Mensch, der Gefühle hat und nicht gleichgültig, obercool, etc. ist. Und du hast recht, wenn man vorbereitet ist, sich allgemein wohl mit einem Thema fühlt (Schule, Seminar) errötet man weniger. Es hat eben viel mit Unsicherheit zu tun, und die kann man durch gute Vorbereitung, etc. auch abbauen.

Wenn es mir manchmal passiert, denke ich währenddessen, ok. dann werde ich eben jetzt rot, denkt doch von mir, was ihr wollt! Das bin eben ich! 😊

LG Anna

Beitrag von „nani“ vom 8. Dezember 2005 20:42

Danke für eure schnellen Antworten!

Beitrag von „alias“ vom 8. Dezember 2005 23:28

Bei einer Lehrerfortbildung hielt vor kurzem ein Seminarschulrat mit wunderschönen, leuchtenden "Bahnwärterstäfelchen" einen sehr kompetenten Vortrag.... 😊

Nicht die Ohren und der Blutdruck sind wichtig. Sondern der Inhalt des Gesagten. :O

Beitrag von „Marion“ vom 9. Dezember 2005 17:51

Also ich denke, dass es vielen selber mehr auffällt, zu erröten, als den anderen. Meine Zwillingsschwester zum Beispiel wird häufig rot und erzählt mir oft, wie sehr es sie belastet. Dabei fällt es mir oftmals gar nicht auf, vor allem dann nicht, wenn sie geschminkt ist. Man sollte sich also wegen so etwas nicht unnötig einen Kopf machen. Außerdem gelten solche

Image not found or type unknown



Marion

Menschen, die ab und an rot werden, doch sowieso als sehr sympathisch

Beitrag von „volare“ vom 9. Dezember 2005 18:19

Hallo nani,

ich werde auch noch ab und zu rot, empfinde es aber nicht als Manko. Früher hab ich darunter gelitten, es war mir peinlich und ich wusste schon vorher genau, dass es mir in bestimmten Situationen passieren würde.

Mit der Zeit bin ich aber immer mehr dazu übergegangen, es als positiv zu sehen. Ich meine, was ist so schlimm daran? Ist doch menschlich. Seit ich es so sehe, passiert es mir kaum noch. Wenn man der Typ dafür ist, kann man auch einen launigen Spruch bringen, nach dem Motto: "Die Tomate, die Sie gleich vor sich sehen, ist immer noch Ihre Referentin. Keine Sorge!" oder sowas...

Viele Grüße
volare