

»Ein frisches, unterhaltsames und einprägsames Buch über eine der wichtigsten Sachen der Welt: was wir sagen. Extrem empfehlenswert.« — Chris Anderson, Chefredakteur von *Wired*

BEKENNTNISSE

EINES

REDNERS

ODER DIE KUNST, GEHÖRT ZU WERDEN



O'REILLY®

Scott Berkun, Bekenntnisse eines Redners, O'Reilly, ISBN 978-3-89721-993-9

scott berkun

Übersetzung von Peter Klicman

Inhalt

Prolog vii



Kapitel 1
Die Legende vom nackten Publikum 1



Kapitel 2
Der Angriff der Schmetterlinge 11



Kapitel 3
30.000 Dollar die Stunde 27



Kapitel 4
Vom Umgang mit schwierigen Räumen ... 43



Kapitel 5
Den Draht zum Publikum nicht verlieren .. 61

Bilder, die Sie nicht erwarten 77



Kapitel 6
Die Kunst, nicht zu langweilen 87



Kapitel 7
Lektionen aus meinen 15 Minuten Ruhm 105



Kapitel 8	
Was die anderen sagen	123



Kapitel 9	
Die Kupplung ist dein Freund	139



Kapitel 10	
Bekenntnisse	153



Anhang	
Hinter den Kulissen.	161

Die kleinen Tricks der Profis.	163
--	-----

Wie man argumentiert	171
--------------------------------	-----

Was tun, wenn Ihre Rede nicht rund ist? . .	179
---	-----

Wenn etwas aus dem Ruder läuft.	187
---	-----

Schlimmer geht's nimmer	203
-----------------------------------	-----

Wie Sie diesem Buch helfen können: eine Bitte	215
--	-----

Literaturempfehlungen.	217
--------------------------------	-----

Danksagungen.	227
-----------------------	-----

Bildnachweis	231
------------------------	-----

Index.	235
----------------	-----

Über den Autor	243
--------------------------	-----

Kolophon	245
--------------------	-----



KAPITEL 2

78-38971-933-9

Der Angriff der Schmetterlinge

»Die besten Redner wissen, warum sie Angst haben ... der einzige Unterschied zwischen den Profis und den Anfängern besteht darin, dass die Profis den Schmetterlingen beigebracht haben, in Formation zu fliegen.«

Edward R. Murrow

Es gibt gute Gründe, warum man Angst davor hat, eine öffentliche Rede zu halten. Doch solange ich niemanden sehe, der mitten in einem Vortrag vom Rednerpult flüchtet und um sein Leben rennend durch den Notausgang links der Bühne verschwindet, würde ich nicht behaupten, dass einen Vortrag zu halten beängstigender sei als der Tod. Diese merkwürdig populäre Behauptung, die da lautet: »Wusstet du, dass viele Menschen lieber sterben würden, als eine Rede zu halten?«, ist der klassische Fall, in dem die Leute fragen sollte, woher sie wissen, was sie zu wissen glauben. Diese »Tatsache« deutet an, dass sich Menschen, stellte man sie vor die Entscheidung, lieber von Gebäuden stürzen oder Zyankalikapseln schlucken würden, statt vor den Kollegen einen kurzen Vortrag zu halten. Da das in der realen Welt nicht vorkommt – kein Bericht über einen Selbstmord nennt einen anstehenden Vortrag als Begründung –, stellt sich die Frage, woher diese Behauptung bloß kommt?

Die Quelle ist *The Book of Lists* von David Wallechinsky u.a. (William Morrow), ein 1977 erstmals veröffentlichtes, unterhaltsames Buch. Es enthält eine Liste der Dinge, die wir Menschen am meisten fürchten, und öffentliche Reden stehen darin an erster Stelle. Hier die Liste mit der Überschrift »Die schlimmsten menschlichen Ängste«:

1. Vor einer Gruppe reden
2. Höhe
3. Insekten
4. Finanzielle Probleme
5. Tiefes Wasser
6. Krankheit
7. Tod
8. Fliegen
9. Einsamkeit
10. Hunde
11. Auto fahren

12. Dunkelheit

13. Aufzüge

14. Rolltreppen

Wer nun obige Behauptung äußert, kann diese Liste nicht kennen, denn wer sie sieht, dem ist klar, dass sie viel zu albern und seltsam ist, um sie ernst zu nehmen. *The Book of Lists* gibt an, dass ein Team von Marktforschern 3.000 Amerikanern eine einfache Frage gestellt hat: »Wovor haben Sie am meisten Angst?« Allerdings durften die Befragten beliebig viele Antworten aufschreiben. Da es keine Liste gab, aus der man auswählen konnte, ist die Umfrage alles andere als wissenschaftlich. Schlimmer noch, es gibt keine Informationen darüber, wer diese Leute waren.¹ Wir können also nicht wissen, ob die Befragten für den Rest von uns in irgendeiner Weise repräsentativ waren. Ich weiß, dass ich, vermutlich genau wie Sie, die meisten Meinungsumfragen meide, was wiederum die Frage aufwirft, warum wir Meinungsumfragen so viel Vertrauen entgegenbringen.

Sieht man sich die Liste an, ist leicht zu erkennen, dass wir Angst vor Höhe (2), tiefem Wasser (5), Krankheit (6) und vorm Fliegen (8) haben, weil man bei diesen Dingen sterben kann. Summiert man das Ganze, steht der Tod an erster Stelle, womit die Ehre des Sensesmanns wiederhergestellt wäre.² »Fakten« über öffentliche Vorträge sind meist irreführend, da sie häufig aus Quellen stammen, die – wie Ratgeberliteratur – bestimmte Dienste anbieten und davon profitieren, öffentliches Reden so furchtbar wie möglich erscheinen zu lassen. Selbst bei einer vernünftigen Untersuchung neigen Menschen dazu, kleinere, aber im täglichen Leben präsenste Ängste häufiger zu nennen als so abstrakte Erfahrungen wie den Tod.

¹ *The Book of Lists* erwähnt es nicht, doch es ist sehr wahrscheinlich, dass die Quelle ein 1973 von der Agentur Bruskin/Goldkin veröffentlichter Bericht ist.

² Wenn Sie diese Liste kombinieren, um das schlimmstmögliche Horrorszenario darzustellen, wäre das ein Vortrag in einem Flugzeug in 10.000 Metern Höhe in der Nähe eines Spinnennetzes, während Sie gleichzeitig Ihre Steuererklärung machen, bei ausgeschaltetem Licht gleich neben einem tollwütigen Hund an der tiefen Seite eines Schwimmbeckens sitzen, sich krank fühlen, und das Ganze gleich neben sich eine Rolltreppe, die direkt zu einem Aufzug führt.

Wenn man über solche Dinge wie den Tod, schlechte Meinungs-umfragen und öffentliche Reden nachdenkt, sollte man sie zuerst klarmachen, dass noch niemand sterben musste, weil er einen schlechten Vortrag gehalten hat. Nun ja, einer schon, der amerikanische Präsident William Henry Harrison, der sich eine Lungenentzündung einfing, nachdem er die längste Antrittsrede der amerikanischen Geschichte gehalten hatte. Die Moral von der G'schicht ist einfach: Fass dich kurz, oder du könntest sterben. Von dieser Ausnahme einmal abgesehen: Wenn Sie so wichtig sind – wie Gandhi oder Lincoln –, dass jemand den Wunsch verspürt, Sie zu töten, liegt es nicht an Ihren Reden. Malcolm X wurde 1965 zu Beginn einer Rede erschossen, doch er war ein fantastischer Redner (und wurde wohl getötet, weil er zu gut sprach). Lincoln wurde ermordet, während er anderen auf der Bühne *zusah*. Er wurde auf seinem Stuhl sitzend von hinten erschossen, was uns einen wesentlichen Vorteil eines Vortrags zeigt: Es wird sich kaum jemand von hinten an Sie anschleichen können, um Sie umzulegen, ohne dass es das Publikum bemerkt. Auf der Bühne hinter einem Rednerpult zu stehen, bot dem amerikanischen Präsidenten George W. Bush bei seinem letzten öffentlichen Auftritt im Irak einen gewissen Schutz, als ein empörter irakischer Reporter erst den einen und dann den zweiten Schuh nach ihm warf. Da er den Angriff von der Bühne aus kommen sah, war Bush im Vorteil und konnte beiden geistesgegenwärtig ausweichen.

Die eigentliche Gefahr geht immer von der Menge aus. Fans von Rockbands wie The Who, Pearl Jam und den Rolling Stones kamen auf den Zuschauertribünen zu Tode. Und auch wenn der Schlagzeuger von Spinal Tap auf mysteriöse Weise während eines Auftritts explodierte, sind in der Weltgeschichte nur sehr wenige Tode auf der Bühne verbrieft. Die von Menschenmengen ausgehenden Gefahren sind der Grund dafür, dass einige die Sitze am Gang bevorzugen – man kann schnell flüchten, egal ob vor einem Feuer oder vor der Langeweile. Auf der Bühne erreichen Sie nicht nur die Notausgänge besser, jeder Anwesende wird auch sofort erkennen, wenn Sie ohnmächtig werden, herunterfallen oder einen Herzinfarkt erleiden, und einen Krankenwagen rufen. Wenn Sie das nächste Mal vorne stehen und einen Vortrag halten, sollten Sie also wissen, logisch betrachtet, dass Sie dort am sichersten sind. Das Problem ist, dass unser Gehirn so geschaltet ist, dass es das Gegenteil glaubt (siehe Abbildung 2-1).



Abbildung 2-1: Wenn Sie das linke Bild sehen, sieht Ihr Gehirn das rechte.

Unser Gehirn betrachtet, trotz aller Intelligenz, die folgenden vier Dinge als sehr schlecht für sein Überleben:

- Allein dazustehen.
- Oder im offenen Gelände ohne die Möglichkeit, sich zu verstecken.
- Ohne Waffe zu sein.
- Vor einer großen Menge sie anstarrender Kreaturen zu stehen.

In der Evolutionsgeschichte waren sämtliche Situationen, in denen alle obigen Punkte zutrafen, sehr schlecht für Sie. Die Wahrscheinlichkeit war sehr hoch, dass Sie gleich angegriffen und lebendig gefressen wurden. Viele Raubtiere jagen in Rudeln, und ihre leichteste Beute sind diejenigen, die allein sind und ohne eine Waffe, auf weiter Flur, wo man sich kaum verstecken kann (z.B. auf einer Bühne). Unsere Vorfahren, diejenigen, die überlebten, hatten für solche Situationen eine Angstreaktion entwickelt. Obwohl ich also seit 15 Jahren unterrichte, Vorträge halte und auch recht entspannt wirken mag, es ist eine wissenschaftliche Tatsache, dass mein Gehirn und mein Körper eine gewisse Angst verspüren, bevor und während ich spreche.

Die Verdrahtung unseres Gehirns – dessen Geschichte Jahrtausende älter ist als die Geschichte öffentlicher Reden bzw. des Sprechens überhaupt – macht es unmöglich, sich nicht zu fürchten, wenn man sich in der scheinbar schlimmsten taktischen Situation befindet, in der man überhaupt sein kann. Das kann man auch nicht abschalten, zumindest nicht vollständig. Diese Verdrahtung ist so fundamental, dass sie sich in den ältesten Teilen unseres

Gehirns befindet (wie viele andere wichtige Funktionen unseres Gehirns auch), über die wir nahezu keine Kontrolle haben.

Nehmen wir zum Beispiel eine so einfache Sache wie das Atmen. Versuchen Sie doch mal, die Luft anzuhalten. Ein durchschnittlicher Mensch kann das etwa eine Minute lang, doch sobald sich der Schmerz erhöht – Schmerz, der von Ihrem Nervensystem erzeugt wird, um Sie von so dummen Dingen wie einem Selbstmord abzuhalten –, wird Sie Ihr Körper letztendlich dazu zwingen, nachzugeben. Ihr Gehirn will unbedingt überleben und macht ungefragt viele Dinge, um Ihnen beim Überleben zu helfen. Doch selbst wenn Sie besonders stur sind und wegen Sauerstoffmangels ohnmächtig werden, was wird Ihrer Meinung nach dann wohl passieren? Sie werden trotzdem leben. Ihre treu ergebene Amygdala, einer der ältesten Teile Ihres Gehirns, übernimmt die Kontrolle, um ihre Atmung, die Herzfrequenz und tausend andere Dinge zu regulieren, über die Sie niemals nachgedacht haben, bis Sie wieder zu sich kommen (wörtlich und bildlich gesprochen).

Viele Jahre habe ich meine Ängste bei öffentlichen Reden verleugnet. Wenn man mich nach einer Rede fragte, ob ich nervös gewesen wäre, landete ich immer auf dem dummen Machotrip. Ich grinste, als würde ich sagen wollen: »Wer, ich? Nur einfache Sterbliche sind nervös.« Bis zu einem gewissen Grad wusste ich immer, dass das Blödsinn war, doch ich kannte weder die wissenschaftlichen Fakten noch wusste ich, was andere dazu zu sagen hatten. Es stellte sich heraus, dass selbst berühmte Menschen immer wieder bestätigen, dass ihre Gehirne, trotz ihres Talents und Erfolgs, genauso verschaltet sind wie unsere:

- Mark Twain, der sein Einkommen hauptsächlich mit Reden, nicht mit Schreiben verdiente, sagte: »Es gibt zwei Arten von Rednern: diejenigen die nervös sind, und diejenigen, die lügen.«
- Elvis Presley sagte: »Ich habe nie das überwunden, was man als Lampenfieber bezeichnet. Ich hatte es bei jeder Show.«
- Thomas Jefferson hatte so große Angst vor öffentlichen Reden³, dass er die Rede zur Lage der Nation von einem ande-

³ Die Gründe für Jeffersons kleine Zahl von Reden werden diskutiert. Die Jefferson Library vertritt dazu eine ausgesprochen wohlwollende Meinung, siehe http://wiki.monticello.org/mediawiki/index.php/Public_Speaking und Halford Ryans *U.S. Presidents As Orators: A Bio-Critical Sourcebook* (Greenwood Press).

ren verlesen ließ (auch George Washington mochte öffentliche Reden nicht).

- Bono, der Sänger von U2, gibt zu, an jedem Morgen vor einem Konzert (von denen er Tausende gegeben hat) nervös zu sein.
- Winston Churchill, John F. Kennedy, Margaret Thatcher, Barbara Walters, Johnny Carson, Barbra Streisand und Ian Holm haben alle Angst vor öffentlichen Auftritten zugegeben.⁴
- Aristoteles, Isaac Newton, Charles Darwin, Winston Churchill, John Updike, Jack Welch und James Earl Jones hatten alle einmal Stotterer und waren nervöse Redner.⁵

Selbst wenn Sie diese Angstreaktionssysteme abschalten könnten, was man sich als Erstes wünscht, wenn man Angst vor öffentlichen Reden hat, wäre das aus zwei Gründen keine gute Idee. Zum einen ist es durchaus von Vorteil, wenn die alten Teile unseres Gehirns die Kontrolle über unsere Angstreaktionen haben. Wenn eine Gruppe von Ninja-Kriegern durch die Zimmerdecke fällt und Sie umzingelt – mit dem Auftrag, Ihr zartes Fleisch in feine Scheiben zu schneiden –, wollen Sie dann wirklich die Bürde auf sich nehmen, Ihre Herzfrequenz regulieren zu müssen oder zu entscheiden, welche Muskeln Sie zuerst anspannen müssen, damit sich Ihre Beine in Bewegung setzen, um wegzulaufen zu können? Ihr aktiver Geist ist nicht schnell genug, um diese Dinge in der kurzen Zeitspanne zu erledigen, die Ihnen zum Überleben bleibt. Es ist eine gute Sache, dass die Angstreaktionen von den unbewussten Teilen unseres Geistes gesteuert werden, da das die einzigen Teile sind, deren Verschaltung schnell genug ist, um bei echter Gefahr etwas Sinnvolles zu tun.

Der Nachteil dieser Angstreaktionsverschaltung besteht darin, dass sie zu Problemen führt, weil unser Leben heutzutage sehr sicher ist. Nur wenige von uns treffen auf dem Weg zur Arbeit regelmäßig auf Löwen oder müssen sich mit Alligatoren herum-schlagen, das heißt, unsere Angstreaktionsprogrammierung harmonisiert nicht mehr mit unserem modernen Leben. Die gleichen Stressreaktionen, die wir genutzt haben, um Millionen von Jahren zu überleben, werden nun von unseren übereifrigen Gehirnen auf nicht überlebenswichtige Situationen angewandt. Wir entwickeln

⁴ Aus *Conquer Your Speech Anxiety*, Karen Kangas Dwyer (Wadsworth).

⁵ *The Francis Effect*, M. F. Fensholt (Oakmont Press), Seite 286.

Magengeschwüre, Bluthochdruck, Kopfschmerzen und andere körperliche Leiden zum Teil deswegen, weil unser Stresssystem nicht dazu entworfen wurde, mit den »Gefahren« unserer schönen neuen Welt umzugehen: Computerabstürze, alles kontrollierende Vorgesetzte, Telefonkonferenzen mit zwölf Teilnehmern und stundenlanges Pendeln im Berufsverkehr. Würden wir auf dem Weg zu einem Vortrag von Tigern angegriffen werden, fänden wir den Vortrag selbst nicht annähernd so beängstigend – unsere Ansicht zu Angst einflößenden Dingen sähe dann anders aus.

Zum anderen konzentriert Angst die Aufmerksamkeit. Alle schönen und interessanten Dinge des Lebens gehen mit Angst einher. Wollen Sie das nette Mädchen fragen, ob sie mit Ihnen ausgeht? Denken Sie daran, sich auf diesen coolen Job zu bewerben? Wollen Sie ein Buch schreiben? Sich selbstständig machen? Alle guten Dinge beinhalten die Möglichkeit eines Fehlschlags, sei es Ablehnung, Enttäuschung oder Peinlichkeit, und die Angst vor solchen Fehlschlägen motiviert viele Leute dazu, alles Notwendige zu tun, um erfolgreich zu sein. Diese Angst gibt uns die Energie, proaktiv dafür zu sorgen, dass diese Fehler nicht eintreten. Viele psychologische Ursachen für Ängste am Arbeitsplatz – von den Kollegen ausgelacht zu werden oder vor dem Chef dumm dazustehen –, können auch als Gelegenheit betrachtet werden, seinen eigenen Wert unter Beweis zu stellen. Kurioserweise gibt es biologisch gesehen kaum einen Unterschied zwischen der Angst vor Fehlern und der Vorfreude auf Erfolg. In seinem ausgezeichneten Buch *Gehirn und Erfolg* (Spektrum Akademischer Verlag) hebt Dr. John Medina hervor, dass es für den Körper sehr schwierig ist, Erregungs- und Angstzustände zu unterscheiden:

Viele der Mechanismen, die Sie bei dem Anblick eines Raubtiers vor Schreck zusammenkauern lassen, werden auch beim Sex – oder auch beim Verzehr des Thanksgiving-Abendessens – aktiv. Für Ihren Körper sind Säbelzahn tiger, Orgasmen und Truthahnbraten bemerkenswert ähnlich. Ein erregter physiologischer Zustand ist sowohl für Stress als auch für Freude charakteristisch.

Angenommen, er hat recht, warum ist das so? In beiden Fällen liegt es daran, dass Ihr Körper Ihnen zusätzliche Energie zur Verfügung stellt, die Sie nutzen können. Den Körper interessiert es nicht, ob der Grund dafür gut oder schlecht ist, er weiß nur, dass er sich auf etwas vorbereiten muss. Wenn Sie vorgeben, keine

Angst vorm öffentlichen Reden zu haben, lassen Sie sich selbst die natürliche Energie entgehen, die Ihnen Ihr Körper anbietet. Angst erzeugt Energie, die Sie nutzen können, ebenso wie Freude. Ian Tyson, ein Stand-up-Comedian und Motivationsredner, gibt den folgenden glänzenden Rat: »Die Reaktion des Körpers auf Angst und Freude ist die gleiche ... es wird also zu einer mentalen Entscheidung: Habe ich Angst oder freue ich mich?« Wenn Ihr Körper den Unterschied nicht erkennt, müssen Sie Ihre Instinkte nutzen, um sich zu helfen, statt sich zu verletzen. Das erreichen Sie am besten, indem Sie planen, bevor Sie reden. Wenn Sie einen Vortrag halten, entziehen sich viele Variablen Ihrer Kontrolle – das ist okay, und es ist ganz normal, sich davor zu fürchten. Doch bevor Sie Ihre Rede halten, können Sie viele Dinge tun, um sich vorzubereiten und die Kontrolle über die Faktoren zu gewinnen, die Sie kontrollieren *können*.

Was zu tun ist, bevor Sie reden

Der Hauptvorteil eines Redners gegenüber dem Publikum ist, dass er weiß, was als Nächstes kommt. Komiker – die besten öffentlichen Redner – erreichen ihr Ziel größtenteils deshalb, weil Sie die Pointe nicht kennen. Um mir einen ähnlichen Vorteil zu verschaffen, übe ich, genau wie George Carlin oder Chris Rock, meinen Stoff ein. Nur so lerne ich, wie ich von einem Punkt zum nächsten komme oder wie ich eine Geschichte oder Tatsache darzustellen habe, um bestmöglich zum nächsten Punkt zu gelangen. Und wenn ich sage, dass ich übe, meine ich, dass ich an meinem Pult stehe, mir ein Publikum um mich herum denke und den Vortrag genau so halte, als wäre er real. Wenn ich etwas für eine Präsentation plane, übe ich es. Doch ich übe nicht für die Perfektion, und ich lerne auch nichts auswendig. Würde ich das tun, hörte ich mich wie ein Roboter an. Noch schlimmer, ich klänge wie jemand der sich sehr bemüht, die Dinge in einer exakten, konkreten und völlig unnatürlichen Art darzustellen, was der Zuhörer einen Kilometer gegen den Wind erkennt. Meine Absicht besteht darin, meinen Stoff so gut zu kennen, dass ich mich mit ihm wohlfühle. Mein Ziel ist Selbstvertrauen, nicht Perfektion.

Können Sie sich denken, was die meisten Leute *nicht* tun, die sich um ihre Vorträge Sorgen machen? Üben. Wissen Sie, was ich als Erstes frage, wenn ich gebeten werde, jemandem bei einem Vortrag zu helfen, und er mir die Folien schickt? »Haben Sie geübt?«

Üblicherweise lautet die Antwort Nein, und man ist überrascht, dass das so wichtig sein soll. Als ob andere Interpreten wie Rockbands oder Shakespeare-Darsteller nicht proben müssten, um ihre Sache gut zu machen. Die Folien sind nicht die Darbietung – Sie, der Redner, sind es. Und es zeigt sich, dass die meisten Ratschläge (auch die Tipps zu Folien), die in den guten Büchern zum Thema öffentliches Reden stehen, nur schwer anzuwenden sind, wenn man nicht übt. Der beste Grund zum Üben besteht darin, dass ich gefahrlos Fehler machen und korrigieren kann, ohne dass es jemand mitbekommt. Ich bin sicher kein besserer Redner als irgendjemand anderer – ich bin nur besser darin, Probleme zu erkennen und zu beheben.

Beim Üben, insbesondere wenn es um ein neues Thema geht, kommen viele Aspekte zusammen. Und wenn ich über etwas stolpere oder irritiert bin, halte ich ein und treffe eine Entscheidung:

- Funktioniert es besser, wenn ich es erneut versuche?
- Muss diese oder die vorherige Folie überarbeitet werden?
- Kann ein Bild oder eine Geschichte diesen ganzen Text ersetzen?
- Gibt es vom vorherigen Punkt einen besseren Einstieg zu dieser Stelle?
- Wird die Sache besser, wenn ich diesen Punkt/diese Folie/diese Idee ganz weglasse?

Ich wiederhole diesen Vorgang, bis ich mit der Rede ohne größere Fehler durch bin. Da ich weit mehr Angst davor habe, einen schlechten Vortrag zu halten, als ein paar Stunden mehr zu üben, gewinnt das Üben. Die Energie, die aus meiner Angst vor einem Fehlschlag und vor einer Menge dumm dazustehen entsteht, gibt mir die Kraft, alles daranzusetzen, um zu verhindern, dass das passiert. So einfach ist das.

Aber obwohl jeder üben kann – man braucht dazu weder eine besondere Intelligenz noch magische Kräfte –, machen es die meisten nicht, weil:

- es keinen Spaß macht,
- es Zeit braucht,
- man sich albern dabei vorkommt,
- man annimmt, dass das auch sonst keiner macht,

- die Angst vor dem Reden zu einer Verschleppungstaktik führt, die sich zu einer selbsterfüllenden Prophezeiung ausweitet.

Ich weiß, dass ich wie ein Idiot aussehe, wenn ich zu Hause in Unterwäsche in einem Raum voller imaginärer Zuhörer meinen Vortrag übe. Wenn ich in Hotelzimmern übe, was ich oft tue, habe ich jedes Mal Sorge, dass mitten im Satz ein Zimmermädchen hereinplatzt und ich ihr zu erklären versuche, warum um alles auf der Welt ich mir in Unterwäsche selbst einen Vortrag halte. Doch ich stelle mich diesen Ängsten lieber in meinem eigenen Zimmer – mit meiner eigenen Minibar, zu einer von mir gewählten Zeit, immer und immer wieder, sooft ich will – als vor einer realen Menge, einer Menge, die meinen Vortrag sehr wahrscheinlich auf Video und als Podcast festhält und alles aufnimmt, was ich tue. Im richtigen Leben gibt es keinen zweiten Versuch.

Wenn ich eine Rede tatsächlich vor einem Publikum halte, tue ich das nicht zum ersten Mal. Nachdem ich eine Rede drei- oder viermal geübt habe, kann ich problemlos auf die Folien verzichten, da ich die Kernpunkte auswendig kenne. Die Sicherheit, die ich durch das Üben gewonnen habe, ermöglicht es mir zu improvisieren und auf unerwartete Dinge zu reagieren – Zwischenrufe, schwierige Fragen, gelangweilte Zuhörer oder fehlerhafte Gerätschaften –, die während eines Vortrag eintreten können. Hätte ich nicht geübt, würde ich mir um meinen Stoff so viele Gedanken machen, dass ich auf nichts anderes achten könnte und weit weniger darauf eingehen könnte, was aus dem Publikum kommt. Ich gebe zu, dass ich trotz aller Überei schlechte Arbeit abliefern, Fehler mache, das Publikum enttäusche, doch ich bin sicher, dass der Grund dafür weder Angst noch Verwirrung durch meine eigenen Folien ist. Ein ganzes Universum an Ängsten und Fehlern verschwindet einfach, wenn Sie sich auf Ihre Vorbereitung verlassen können.

Doch selbst mit aller Übung dieser Welt entscheidet mein Körper, genau wie Ihrer, selbst, wann er sich fürchtet. Denken Sie zum Beispiel an die befremdliche Tatsache feuchter Hände. Warum bloß sind feuchte Hände in Situationen auf Leben und Tod nützlich? Ich hatte nur einmal feuchte Hände, kurz vor einer Fernsehübertragung auf CNBC. Zu Beginn der Aufzeichnung, während ich auf einer unbequemen pinkfarbenen Couch saß und in dem grellen Licht und der kalten Luft versuchte, ruhig zu bleiben, fühlte ich

ein seltsames Kribbeln in meinen Handflächen. Während die Kameras liefen, hob ich meine Hände, um zu sehen, was da vorging. Ich musste sie berühren, um zu merken, dass sie schwitzten. Verrückt, wie ich bin, fand ich das wirklich lustig, was gleichzeitig einige meiner Ängste abbaute. Die beste wissenschaftliche Erklärung besagt, dass einige Primaten, Kreaturen, die auf Bäumen herumkletterten, eine größere Gewandtheit besaßen, wenn ihre Handflächen feucht waren. Aus dem gleichen Grund tippen Sie Ihren Finger mit der Zunge an, bevor Sie eine Zeitungsseite umblättern. Worauf ich hinauswill, ist, dass Ihr Körper auf altertümliche Weise auf Stress reagiert, ganz egal wie gut vorbereitet Sie sind.⁶ Das ist in Ordnung. Es bedeutet nicht, dass Sie ein Idiot oder ein Feigling sind, es bedeutet nur, dass Ihr Körper schwer arbeitet, um Ihr Leben zu retten. Das ist von Ihrem Körper ebenso nett, wie es von Ihrem Hund nett ist, dass er Katzen verscheucht. Es ist schwer, einen Hund für sein instinktives Verhalten zu tadeln, und das gleiche Verständnis sollten Sie auch für Ihren Körper aufbringen.

Weil ich die unabwendbaren Angstreaktionen meines Körpers respektiere, muss ich mir vor einem Vortrag besondere Mühe geben, mich zu beruhigen. Ich Sorge dafür, dass mein Körper möglichst entspannt ist, und baue vor dem Vortrag überschüssige Energie ab. In der Regel gehe ich am Morgen vor der Veranstaltung ins Fitnessstudio, um so viel nervöse Energie wie möglich abzubauen, bevor ich auf die Bühne gehe. Für mich ist das die einzige Möglichkeit, meine Angstreaktionen auf natürliche Weise zu dämpfen. Andere Möglichkeiten, körperlichen Stress zu reduzieren, sind:

- den Veranstaltungsort frühzeitig aufzusuchen, um sich nicht abhetzen zu müssen,
- Technik- und Tonproben durchzuführen,
- sich auf der Bühne zu bewegen, damit sich Ihr Körper im Raum sicher fühlt,

⁶ Der Angriff der Schmetterlinge im Bauch ist dennoch ein Rätsel. Die beste Erklärung lautet, dass es sich um einen Nebeneffekt Ihrer Stressreaktion handelt, die Blut aus ihrem Verdauungssystem in für das Überleben wichtigere Teile Ihres Körpers abzieht. In die Hose pinkeln und vergleichbare Aktivitäten haben die gleiche Ursache und zusätzlich den Vorteil, jeden zu verwirren, der versucht, Ihnen Ihr Fleisch abzujagen.

- sich in den Saal zu setzen, um ein Gefühl dafür zu bekommen, was das Publikum sieht,
- rechtzeitig zu essen, um nicht hungrig zu sein, doch nicht direkt vor der Rede,
- vor der Rede mit einigen Leuten im Publikum zu reden (wenn Ihnen das zusagt), um es nicht nur mit Fremden zu tun zu haben (Freunde wollen einen in der Regel nicht auffressen).

All diese Dinge erlauben es Ihnen, sich mit der räumlichen Umgebung vertraut zu machen, in der Sie sprechen werden, was Ihrem Körper das Gefühl der Gefahr etwas nehmen sollte. Bei einem Soundcheck bekommen Ihre Ohren mit, wie Sie sich beim Sprechen anhören, und ein kleiner Spaziergang über die Bühne lässt in Ihrem Körper das Gefühl entstehen, mit dem Terrain vertraut zu sein. Das klingt nach Kleinigkeiten, aber Sie sollten alle nur möglichen Faktoren kontrollieren, um die größeren Dinge kompensieren zu können, die während eines Vortrags auftauchen und die Sie nicht kontrollieren können. Redner, die spät erscheinen, ihre Folien in letzter Minute ändern und nie über die Bühne gehen, bevor sie dran sind, und sich dann über Ängste beschweren, sind selbst schuld. Das Problem ist nicht die Rede, es ist die fehlende Verantwortlichkeit für die unveränderlichen Reaktionen des Körpers auf Stress.

Es gibt auch psychologische Gründe für die Angst vor dem öffentlichen Reden. Dazu gehören Ängste wie:

- verurteilt, kritisiert oder ausgelacht zu werden,
- etwas Peinliches vor anderen zu tun,
- etwas Dummes zu sagen, was das Publikum niemals vergisst,
- die Leute zu Tode zu langweilen, selbst wenn man seine besten Ideen präsentiert.

Wir können einen Großteil dieser Ängste minimieren, wenn wir erkennen, dass wir die meiste Zeit öffentlich reden. Tatsächlich sind Sie bereits geübt darin, öffentlich zu reden – der Durchschnittsmensch spricht etwa 15.000 Wörter pro Tag.⁷ Solange Sie

⁷ Die Bandbreite liegt zwischen 10.000 und 20.000, je nach Individuum. (Diese Angaben stammen aus Michael Erards *Um* [Anchor].) Ich wünschte, ich würde diesen Wert für die Person neben mir im Flugzeug kennen, bevor ich anfangen, mich mit ihr zu unterhalten.

dieses Buch nicht in Einzelhaft lesen, sprechen Sie die meisten Ihrer Wörter zu anderen Menschen. Wenn Sie ein Sozialleben besitzen und Freitagabend ausgehen, werden Sie wahrscheinlich mit zwei, drei oder sogar fünf Leuten gleichzeitig sprechen. Glückwunsch, Sie sind bereits ein erfahrener, erfolgreicher Redner. Sie sprechen mit Ihren Kollegen, Ihrer Familie und Ihren Freunden. Sie nutzen E-Mail und das Web, d.h., Sie schreiben jeden Tag Dinge, die von Hunderten von Menschen gesehen werden. Wenn man sich die Liste der Ängste noch einmal ansieht, gelten sie alle auch für diese Situationen.

Tatsächlich ist es wahrscheinlicher, dass Sie von jemandem verurteilt werden, der Sie kennt, denn er wird sich stärker für das interessieren, was Sie sagen. Er hat gute Gründe, mit Ihnen zu diskutieren und zu streiten, weil sich alles, was Sie tun, viel stärker auf ihn auswirkt als es bei einem unbekanntem Redner der Fall wäre. Eine Zuhörerschaft aus Fremden interessiert sich nur wenig und verfällt schlimmstenfalls in Tagträume oder in Schlaf, was sie unfähig macht, Ihre Fehler zu erkennen. Es stimmt zwar, dass viele Ängste irrational sind und nicht einfach mit Logik vertrieben werden können, doch wenn Sie sich angenehm mit Freunden und Bekannten unterhalten können, verfügen Sie über das Rüstzeug, um vor Gruppen von Menschen zu sprechen, die Sie nicht kennen. Achten Sie genau darauf, wenn Sie das nächste Mal einen guten Redner sehen. Er wirkt wahrscheinlich natürlich und entspannt, und es sieht so aus, als würde er zu einer kleinen Gruppe sprechen, ganz egal, wie viele Zuhörer tatsächlich anwesend sind.

Dieses Gefühl der Kontrolle, auch wenn es sich nur im Kopf abspielt, ist für viele Menschen, die in der Öffentlichkeit auftreten, wichtig. Wenn Sie sich Sportler und Musiker ansehen oder Künstler, die jede Nacht vor riesigen Menschenmengen auftreten, werden Sie bemerken, dass alle vor der Show ihre eigenen Rituale zelebrieren. Allstar-Basketballer wie LeBron James und Mike Bibby kauen abergläubisch vor und während des Spiels an ihren Nägeln. Michael Jordan trug bei jedem Spiel seine alten University of North Carolina-Shorts unter seinen NBA-Shorts. Wayne Gretzky stopfte sein Trikot in seine Hockeyhose, etwas, das er als Kind vor Spielen gelernt hatte. Wade Boggs aß Hühnchen vor jedem Spiel. Diese kleinen Akte der Kontrolle, wie zufällig oder bizarr sie auch wirken mögen, gaben ihnen das (Selbst-)Vertrauen, das sie brauchten, um sich der Unkontrollierbarkeit ihres

Jobs zu stellen. Und diese Jobs sind wesentlich schwieriger als der eines Redners. Für jeden Punkt, den Michael Jordan jemals erzielte, gab es einen anderen gut bezahlten Profisportler, der alles daran setzte, ihn daran zu hindern.

Solange also Vortragssaboteure Ihr Mikrofon nicht mitten im Satz stehlen oder ihren eigenen Projektor aufstellen und eigene Folien zeigen – die nur darauf abzielen, jeden Ihrer Punkte zu widerlegen –, sind Sie von dem Druck befreit, dem andere ausgesetzt sind. Kleine Beobachtungen wie diese machen es leichter, über solche Ängste zu lachen, auch wenn sie dadurch nicht verschwinden.