

Wie würde Johnny Depp präsentieren?



Was Sie von Schauspielern für
Ihren Vortrag lernen können

Peter Lüder

Wie würde Johnny Depp präsentieren?

Peter Lüder

Wie würde Johnny Depp präsentieren?

Was Sie von Schauspielern
für Ihren Vortrag lernen können

REDLINE | VERLAG

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://d-nb.de> abrufbar.

Für Fragen und Anregungen:

lueder@redline-verlag.de

1. Auflage 2014

© 2014 by Redline Verlag,
ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH,
Nymphenburger Straße 86
D-80636 München
Tel.: 089 651285-0
Fax: 089 652096

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Redaktion: Ulrike Kroneck, Melle-Buer
Umschlaggestaltung: Maria Wittek, München
Satz: Grafikstudio Foerster, Belgern
Druck: Konrad Triltsch GmbH, Ochsenfurt
Printed in Germany

ISBN Print 978-3-86881-523-8
ISBN E-Book (PDF) 978-3-86414-622-0
ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-86414-623-7

Weitere Informationen zum Verlag finden sie unter

www.redline-verlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Imprints unter
www.muenchner-verlagsgruppe.de

Inhalt

Vorwort	9
1. Gert Voss: »Ich war sehr schüchtern« – Wie Sie Redeangst und Rotwerden überwinden	13
Schauspieler, ihre Arbeit und ihre Selbstzweifel	15
Rede-Angst überwinden	20
Rotwerden überwinden	26
Frei werden: Die Teppichshow	29
Zusammenfassung	32
2. Johnny Depp: »... sonst ist alles Lüge« – Die Arbeit an der Rolle des Präsentierenden	33
Aufgabe und Funktion der Rolle des Präsentierenden	38
Den Mittelpunkt einnehmen	42
Erwartungen an eine Rolle	43
Zusammenfassung	53
3. Elizabeth McGovern: »Das absolute Selbst- bewusstsein, immer auf den Füßen zu landen« – Fragenkatalog für mehr Selbstbewusstsein bei Ihrer Arbeit an der Präsentationsrolle	55
4. Al Pacino: »Der Autor ist alles« – Dramaturgie ist die Grundlage für einen spannenden Vortrag	65
Über die Kernaussagen zur Schlusssage	67
Die Einleitung	79

Aufbau des Inhalts: Inhaltliche Blöcke und Kernaussagen ..	83
Komplexität reduzieren: Lernen Sie von »Der Pate«	85
Zusammenfassung und Checkliste	91
5. Al Pacino: »Manchmal ist es schwer, es auszu- drücken« – Magie und Macht der Sprache und der Einsatz rhetorischer Mittel	93
Es muss nicht immer Shakespeare sein: Oskar Lafontaine im Bundestag	93
Joachim Gauck zum Thema Freiheit.....	98
Argumentation und rhetorische Mittel.....	106
Storytelling.....	116
Zusammenfassung.....	144
6. Michelle Pfeiffer: »Ich gebe die Zügel nicht gern aus der Hand« – Regie führen trotz Präsentations- software	147
Regie übernehmen oder: Wie inszeniert man einen Inhalt?	150
Wo liegt der Fokus einer Präsentation?.....	152
Regie führen: Ein Handwerk für bessere Präsentationen	157
Effekte (Give 'em a show).....	167
Zusammenfassung	173
7. Johnny Depp: »Warum darf ich nicht menschlich sein?« – Körpersprache oder: Wie Sie sich selbst glaubwürdig präsentieren	175
Schauspielausbildung.....	179
Körpersprache: Die sechs Aspekte nonverbaler Kommunikation.....	186
1. Haltung.....	187
2. Gestik oder: Wohin mit den Händen?.....	201
3. Mimik.....	208

4. Blickkontakt	209
5. Bewegungen im Raum	210
6. Stimme	213
Zusammenfassung	217
8. Gert Fröbe: »Du musst nach allen Seiten arbeiten« –	
Interaktion: Der Tanz mit dem Publikum	219
Senden	224
Fragen	228
»Hand heben«	232
Wer berühren will, muss berührt sein	233
Zusammenfassung	235
Nachwort	237
Stichwortverzeichnis	239

Vorwort

Liebe Leserin, lieber Leser,

im Film »Der Club der toten Dichter« fordert Robin Williams als Lehrer John Keating seinen Schüler Todd Anderson – den jungen Ethan Hawke – auf, ein eigenes Gedicht aufzusagen. Er könne das nicht, sagt Todd. Robin Williams spielt aber einen begnadeten Pädagogen, der nicht locker lässt und Todd schließlich dazu ermutigt, ein Gedicht vorzutragen, das sein Talent zeigt und seine Mitschüler beeindruckt. Wünschen wir uns nicht alle so einen großartigen Geburtshelfer, der uns unterstützt, die eigene Begabung zu entdecken, die eigene Kreativität zu spüren, die eigene Individualität zu entfalten? Wünschen wir uns nicht einen Begleiter, der unser »Ich kann das nicht« in ein »Ich kann es doch« überführt? Damit alle sehen können, was wir tief im Inneren auch schon gespürt haben: Wir machen das gut.

Mit diesem Buch werden Sie Schritt für Schritt herausfinden, wo Ihr individueller Weg entlangführt, um souverän und überzeugend vor Gruppen zu reden und mitreißende Präsentationen und Vorträge zu halten. Hilfreich zur Seite stehen Ihnen in allen Kapiteln die Größen der Schauspielerei wie Johnny Depp und Al Pacino, Michelle Pfeiffer und Gert Voss, Gert Fröbe und Meryl Streep, Sean Penn und noch einige andere mehr. Mit ihren Erfahrungen und Erlebnissen eröffnen sie Ihnen Wege für Ihr eigenes souveränes und selbstbestimmtes Auftreten.

Ich war selber Schauspieler, bevor ich Regisseur geworden bin. Seit über 20 Jahren arbeite ich am Theater und habe mittlerweile über 40 Aufführungen an verschiedenen Theatern inszeniert. Seit 2007 gebe ich dieses Wissen und diese Erfahrung als Trainer und Coach in meiner Arbeit mit Führungskräften weiter. Menschen kommen zu mir ins Se-

minar, um professionelles Reden und Präsentieren zu erlernen, oder sie kommen mit einem Vortrag oder einer Präsentation ins Coaching, weil sie merken, dass sie für den letzten Schliff den geübten Blick des Regisseurs brauchen.

Aus diesen vielen Begegnungen entstand der Gedanke, dieses Buch für Sie zu schreiben. Denn immer wieder wurde die Frage an mich herangetragen, wie man für die Präsentationsaufgaben von Berufstätigen die Arbeit im Theater zugänglich machen könnte – von der ersten Begegnung mit dem Stoff bis zum Auftritt in der Premiere. Dieses Buch ist die Antwort darauf.

Wir folgen dabei chronologisch den Arbeitsschritten, die Sie auf dem Weg zu einer professionellen Präsentation durchlaufen, von der ersten Aufregung über den Aufbau einer Präsentation bis zum direkten Kontakt mit unseren Zuhörern. Einige Arbeitsschritte werden für Sie nur kleine, andere dafür umso größere Herausforderungen darstellen. Wenn Sie das Buch einmal gelesen haben, können Sie es anschließend gut als Nachschlagewerk benutzen.

Im ersten Kapitel zeige ich denjenigen, die Schüchternheit, Selbstzweifel, Redeangst und Rotwerden kennen, einen Weg, damit umzugehen. Selbst unter den größten Schauspielern gibt es einige, die davon geplagt waren. Wie haben die das in den Griff gekriegt?

Das zweite Kapitel ist Ihrer Rolle als Präsentierendem/Präsentierender gewidmet. Dabei klären wir, wie Sie Aufgabe und Erwartung unter einen Hut kriegen. Hierzu stelle ich Ihnen in Kapitel 3 einen Fragebogen zur Verfügung, mit dem Sie Ihr Selbstbewusstsein steigern werden.

Im vierten Kapitel geht es um die Grundlage jeder spannenden Präsentation – die Dramaturgie. Wie baut man eigentlich einen Vortrag oder eine Präsentation professionell auf? Wie entsteht Spannung? Wie fesselt man seine Zuhörer? Wie binden Sie sie vom Anfang bis zum Ende? Wie erreichen Sie es, dass sich die Zuhörer auch nach einigen Tagen noch an Ihre Inhalte erinnern?

Im fünften Kapitel sind wir bei Sprache und Rhetorik. Sie kriegen eine Menge rhetorischer Mittel an die Hand, um in Ihren nächsten Vorträgen und Präsentationen inhaltlich und persönlich Funken zu schlagen. Hier verbirgt sich der Zauberkasten wirksamen Redens.

Im sechsten Kapitel vermittele ich Ihnen, was die Arbeit eines Regisseurs ausmacht und wie Sie selbst Ihr eigener Regisseur werden. Hier beschäftigen wir uns auch mit dem Einsatz von Power Point. Anschließend werden Sie wissen, warum es so viele langweilige Präsentationen gibt und wie Sie es besser machen können.

Im siebten Kapitel gehen wir dann Hand in Hand mit den großen Schauspielern. Alle haben einmal angefangen, alle brauchten eine Ausbildung, alle hatten anfangs Fragen, die sie Schritt für Schritt beantwortet haben. In diesem Kapitel mache ich entscheidende Punkte einer Schauspielausbildung anhand des Themas Körpersprache für Sie zugänglich. Sie werden eine Menge Tipps und Geschichten finden, aus denen Sie viele Anregungen für sich selber ableiten können.

Schließlich geht es im achten Kapitel auf die »Bühne« und in den Kontakt mit Ihrem Publikum. Denn alles, was wir tun, soll schließlich gehört, verstanden und behalten werden. Wie Sie den Kontakt mit Ihren Zuhörern immer weiter stärken und ausbauen können, erfahren Sie hier. Damit sind Sie gut vorbereitet auf Ihre nächste Präsentation.

Ich benutze im Buch abwechselnd mal die männliche und mal die weibliche Form. Zur besseren Lesbarkeit benutze ich meist nur eine, manchmal auch beide Formen. Doch gemeint ist immer sowohl *der* als auch *die* Präsentierende.

In diesem Buch können Sie sich abgucken, welche Wege Schauspieler gehen, um ihre Wirkung und ihr Selbstbewusstsein immer weiter zu steigern. Und Sie finden auch viele Beispiele und Geschichten aus dem Berufsleben »normaler« Menschen auf dem Weg zu einem eigenen Vortrag. So brauchen Sie nicht Robin Williams als wohlgesonnenen Lehrer an Ihrer Seite – Sie werden Ihr eigener Geburtshelfer auf

dem Weg zu Ihrer professionell aufgebauten, mitreißend vorgetragenen Präsentation.

Viel Spaß und Anregung wünscht Ihnen

Peter Lüder

1. Gert Voss: »Ich war sehr schüchtern« – Wie Sie Redeangst und Rotwerden überwinden

»Wenn ich in der Schule etwas vortragen sollte, versteckte ich mich hinter meinen Klassenkameraden.«

*Gert Voss, größter Theaterschauspieler Europas (*1941)*

Alev war um die 40, als sie in einem meiner Seminare saß. Sie hatte große Angst davor, vor einer Gruppe zu stehen und zu reden und war deshalb dieser Situation immer aus dem Weg gegangen. In meinem Seminar begann sie dann allerdings, mutig und aufrichtig mit ihren Ängsten zu kämpfen. Doch schon während der Übungen der ersten beiden Tage kam sie immer wieder nah an ihre Grenzen. Sie wollte abbrechen und nur noch zusehen, entschied sich letztlich jedoch weiterzumachen.

Schließlich kam der dritte Tag. Jeder Teilnehmer hatte während der zwei ersten Seminartage einen Vortrag entwickelt. Am dritten Tag war nun die Aufgabe klar: Dieser Vortrag sollte allein und vor allen gehalten werden.

Als Alev an der Reihe war, stand sie mutig auf. Doch schon auf dem Weg von ihrem Platz nach vorn spürte man ihre ständig wachsende Aufregung. Als sie vorn stand, war es fast Panik. Doch sie fing an, indem sie den Titel ihres Vortrags anscrieb: »Zwischen Integration und Assimilierung«. Ich dachte sofort: »Oje, schon im Titel zwei Fremdwörter. Hoffentlich bleibt nicht alles völlig abstrakt.«

Sie begann zu erzählen, wie sie als 19-jährige Frau aus der Türkei nach Deutschland kam. Während ihres Studiums entschloss sie sich, sich voll zu assimilieren. Sie wollte eine Deutsche werden. Doch trotz aller Anstrengung blieb sie für Deutsche immer die Türkin. Ihre Tragik lag aber darin, dass sie angefangen hatte, ihre türkischen Wurzeln zu kappen und so für die Türken zu einer Deutschen wurde.

Sie fand sich schließlich im Niemandsland zwischen zwei Kulturen wieder. Sie gehörte nicht mehr zur türkischen Gesellschaft, aber auch nicht zur deutschen. Sie war dazwischen gerutscht und fühlte sich weder der einen noch der anderen zugehörig. Ihr Vortrag öffnete mir Schritt für Schritt die Augen für dieses brennende Thema. Alle meine Anfangszweifel waren wie weggeblasen. Ihr Vortrag verlor sich nicht in Abstraktion, er war konkret, bildhaft, nachvollziehbar, spannend.

Ich folgte ihrem Vortrag fasziniert. So ging es auch den anderen Teilnehmern des Seminars. Und dann passierte es: Sie stoppte. Mitten im Satz verließ sie der Mut. Ich spürte, dass sie kurz davor war zu hyperventilieren. Sie blieb zwar vor der Gruppe stehen, doch innerlich ergriff sie die Flucht. Sie wollte weg, konnte sich aber nicht bewegen. Wir Zuschauer hielten den Atem an.

Mark Twain prägte in seinem heiteren Sarkasmus den Aphorismus: »Das menschliche Gehirn ist eine großartige Sache. Es funktioniert bis zu dem Zeitpunkt, wo du aufstehst, um eine Rede zu halten.« Um diese Aussage *nicht* wahr werden zu lassen, hilft es, einiges zu verstehen:

- Wenn wir vor anderen reden, treten wir auf eine Bühne – auch wenn wir uns nur in einem kleinen Besprechungszimmer befinden.
- Die Bühne ist unser Freund. (Selbst wenn wir nie Schauspieler werden wollten und uns alles Extrovertierte fremd ist.)
- Auf der Bühne herrschen bestimmte Gesetze, die es zu verstehen gilt, damit wir sie und nicht sie uns beherrschen.

- ▶ Wer die Logik der Bühne begriffen hat, fängt an, sich dort wohl zu fühlen. Dies ist die Grundlage für großartige Vorträge und Präsentationen.

Schauspieler, ihre Arbeit und ihre Selbstzweifel

Jede Überzeugungskraft beginnt mit der Arbeit an sich selbst, wie schon Konstantin Stanislawski, der Erfinder der modernen Schauspielausbildung, sagt.¹ Er schrieb drei Bände, mit denen er der Ausbildung von Schauspielern zum ersten Mal eine systematische Grundlage gab. Die ersten beiden Bände heißen *Die Arbeit des Schauspielers an sich selbst*, Band 1 und 2.

Von dieser Arbeit an sich selbst können Schauspieler ein Lied singen. Denn Schauspieler sind nicht – einer weit verbreiteten Fehleinschätzung zufolge – die besseren Lügner. Ganz im Gegenteil arbeiten sie solange an dem, was sie vertreten sollen, bis sie es selber glauben. Die Arbeit des Schauspielers orientiert sich an der Frage: Was muss ich mir in den Proben innerlich und äußerlich erarbeiten, damit meine Handlungen, mein Verhalten und Reden im Moment der Aufführung von den Zuschauern als wahr empfunden wird? Wir nennen das im Theater Suche nach Wahrhaftigkeit. Und Zuschauer lieben und erhoffen Wahrhaftigkeit. Denn so entsteht Wahrheit. Auch wenn es nur eine Wahrheit des Moments ist.

In »Hundstage« (»Dog Day Afternoon«) spielt Al Pacino den Bankräuber Sonny Wortzig. Der Bankraub in diesem auf einer wahren Begebenheit basierenden Film geht schief. Al Pacinos Räubergruppe ist viel zu unprofessionell. Und plötzlich finden sich die Bankräuber mit ihren Geiseln in der Situation wieder, dass sie in der Bank festsitzen. Dort werden sie nicht nur von der Polizei belagert, sondern auch von einer großen Pressemeute. Doch so penetrant das einerseits ist, gibt dies Son-

¹ Konstantin Stanislawski: *Die Arbeit des Schauspielers an sich selbst*. Bd. 1 + 2. das europäische buch. Literaturvertrieb GmbH. Westberlin 1988

ny die Möglichkeit, den Gehweg vor der Bank zur großen Bühne für seine Hoffnungen, Träume, Forderungen zu machen.

Al Pacino erzählt, wie er nach dem ersten Drehtag die Dailys, die Aufnahmen des Tages, gesehen hat. Sein Manager Marty Bregman sagte: »Das ist gut geworden. Hervorragend sogar.« Doch Al Pacino sah das ganz anders: »Da drin steckt gar keiner.« Damit meinte er, dass sein Spiel nur Oberflächenreize befriedige, ihm aber Persönlichkeit, Tiefe und damit Seele fehlte. Er bestand darauf, diesen ersten Drehtag zu wiederholen. Eine ungeheure Mehrarbeit für die ganze Crew. Aber vor allem für ihn selbst. Er arbeitete die ganze Nacht an seiner Rolle. Alle Vorstellungen, Gedanken, Pläne, die er sich zurechtgelegt hatte, wurden noch mal auf den Kopf gestellt, auseinandergenommen und neu zusammengesetzt. Dafür brauchte er bis in die frühen Morgenstunden.

Am nächsten Tag wurden alle Szenen des Vortages noch einmal gedreht. Beim Betrachten der Aufnahme des ersten Drehtages hatte Al Pacino bemerkt, dass er sich selbst nicht glauben konnte. Nachdem er sich eine ganze Nacht drangesetzt, hart gearbeitet und neue Aufnahmen gemacht hatte, war es besser. Und im Nachhinein kann man sagen, dass sich sein Streben nach Wahrhaftigkeit ausgezahlt hat. »Hundstage« wurde als einer »der besten New-York-Filme, die je gedreht wurden« bezeichnet. Was folgte, war eine Oscar-Nominierung.²

Die Arbeit, die Al Pacino geleistet hatte, war in erster Linie eine gedankliche. Genauso bereiten Sie sich in erster Linie gedanklich darauf vor, einen Vortrag oder eine Präsentation zu halten. Natürlich wird Al Pacino auch physisch gearbeitet haben. Er wird durch seine Wohnung gelaufen sein, hat geredet und Handlungen ausprobiert. Das eigentliche Ziel dabei war allerdings, seine Gedanken zu klären, um so zu wahrhaftigen Handlungen zu kommen, genauso wie Sie in einer Redesituation auftreten mit der Absicht, dass man Ihnen zuhört, folgt und glaubt.

² Lawrence Grobel: *Al Pacino. Im Gespräch mit Lawrence Grobel*. Schwarzkopf & Schwarzkopf. Berlin 2009. S. 16 und S. 72/73

In der nächsttieferen Schicht hat Al Pacino seine Gefühle zu seinen Gedanken geklärt. Er musste es sich selber glauben können, um überzeugen zu können. Ihm war trotz des Zuspruchs seines Managers klar: Zuerst entsteht die innere Welt durch die eigenen Gedanken, Gefühle und Haltungen. Aus ihnen entsteht die äußere, die dargestellte Welt. An Schauspielern können wir lernen, dass die individuelle Welt und Wirklichkeit aus unseren Gedanken entsteht.

Dass die individuellen Gedanken und die daraus resultierenden Gefühle aber nicht nur in der Schauspielerei eine eigene Welt entstehen lassen und prägen, wurde mir an einem Tag im letzten Winter wieder deutlich vor Augen geführt. Der erste richtige Schnee war gefallen, es herrschte Frost und ich rutschte Richtung Kino. Ich war schlechter Laune und träumte von Sonne, Meer und Strand. Ich mag den Winter nicht besonders. Ich finde ihn kalt und anstrengend. Am Kino angekommen wartete ich einen Moment, da öffnete sich die Tür und mein Freund Michael kam freudestrahlend herein: »Ist das nicht ein herrliches Wetter!« Er liebt den Winter. Für ihn könnte immer Schnee liegen.

Was bedeutet hier nun aber Wirklichkeit? Wir können sagen, dass der Schnee wirklich da lag. Doch trotz dieser äußeren Gegebenheiten gab es zwei verschiedene Wirklichkeiten: Nämlich für Michael eine gute, für mich eine schlechte.

Gedanken formen die Welt.

Daraus entsteht die individuelle Wirklichkeit.

Wenn es nun aber keine *objektive* Wirklichkeit gibt, sondern nur die *individuelle* Wirklichkeit, die unsere Gedanken und Gefühle aus den Umständen machen, was bedeutet das für den Moment, in dem wir vor einer Gruppe reden sollen? Was heißt hier Druck, Lampenfieber, Unwohlsein? Wäre es möglich, unsere schlechten Gefühle umzudenken? Wäre es möglich, in einen Vortrag oder eine Präsentation mit Freude und Zuversicht zu gehen?

Die menschliche Wirklichkeit setzt sich aus zwei Aspekten zusammen: Den außer uns liegenden Phänomenen und Umständen, die wir oft als objektiv gegeben empfinden wie Dinge, Menschen, Gefühle, Naturgesetze, Fakten etc., und unserer Einstellung zu ihnen. Doch wenn sich unsere innere Einstellung ändert, verändern sich die Umstände in ihrer Bedeutung. Und damit verändert sich die Welt.

Auch die Angst vorm Auftreten und Reden vor Gruppen ist nicht gottgegeben und unveränderlich. Viele Menschen können sich allerdings gar nicht vorstellen, dass man seine Einstellung zum Auftreten so verändern kann, dass dieser anscheinend so angsteinflößende Moment sogar Spaß macht. So ging es auch meiner Freundin Luisa. »Nein, ich kann das nicht«, war eine ihrer Haupterklärungen. »Ich habe auch gar nichts zu sagen«, kam danach, und: »Ja, wenn ich mehr Zeit hätte, mich vorzubereiten ...«, war die dritte. Ihre Angst wurde durch kluge Argumente rationalisiert. Doch die Aussage blieb klar: Ich trete nicht auf eine Bühne und rede.

Eines Nachmittags bei einer meiner Redeveranstaltungen erwischte ich sie zufällig, als sie sich gerade über etwas geärgert hatte. Sie wollte das am liebsten hinausschreien. Da war sie zur richtigen Zeit am richtigen Ort, denn bei den Veranstaltungen der von mir initiierten Berliner Speaker's Corner darf jeder auf die Bühne treten und öffentlich mitreden. Ich sprach sie an und sie wollte zuerst ablehnen. Doch dann merkte sie, dass die Gelegenheit außerordentlich günstig war, um ihre Gedanken in die Öffentlichkeit zu stellen. So entschied sie sich spontan, sich auf das Podest zu zittern, und sie begann zu 200 Menschen zu sprechen. Als sie sich dort nach einer guten Minute in Fluss geredet hatte, wollte sie gar nicht mehr aufhören. Es machte ihr Spaß und die Redezeitbegrenzung kam ihr nicht gelegen. Sie spürte den Kick und nutzte ihre Chance. Bei der nächsten Veranstaltung einen Monat später trat sie von selber an. Hatte sich die Zuhörermenge oder die Rahmenbedingung verändert? Nein, ihre innere Einstellung hatte sich verändert, verstärkt durch die eigene Erfahrung. Und damit änderte sich für sie alles.

Gedanken lassen sich verändern.

Die Umstände und das angebliche Unvermögen, die eigenen Inhalte sprachlich zu vermitteln, sind häufige Begründungen für ein Zurückschrecken vor dem Redemoment. Doch beide Begründungen – die äußeren Umstände wie das angebliche Nicht-Können – sind heikel. Sie verändern teilweise langsam, teilweise überraschend schnell ihr Gewicht und bekommen eine vollkommen neue Wertung, wie wir eben gesehen haben.

Auch Alev war sich nicht sicher, ob sie die Geschichte ihrer Anpassung an das deutsche Leben erzählen könne und ob das für Zuhörer interessant sei. Doch der Bericht einer Türkin, die Deutsche werden wollte, und so weder Deutsche noch Türkin wurde, schlug uns Zuhörer damals in Bann.

Nach kurzer Redezeit stand sie allerdings vor der Gruppe, atemlos, stumm, in Schockstarre. Sie konnte nicht weiterreden. Ich hielt wortlos die Spannung. Alle Zuhörer im Raum spürten instinktiv, dass sie still bleiben und die Aufmerksamkeit aufrechterhalten, Zeit geben, warten mussten. Was nebenbei gesagt schwerfiel, denn alle waren gespannt und wollten das Ende der Geschichte erfahren.

Nachdem Alev ein bisschen zu Atem gekommen war, sagte ich vorsichtig zu ihr: »Wir sind alle ganz gefesselt.« Dieser kurze Zuspruch war offensichtlich das, worauf sie gewartet und unbewusst gehofft hat. Sie schaute auf. Mehrere Zuhörer nickten unwillkürlich. Da huschte ein Lächeln über ihr Gesicht. Ihre Selbstzweifel ließen sie etwas los. Man interessierte sich tatsächlich dafür, was sie erzählte und wie sie es erzählte. Sie atmete durch, drehte sich nach vorn und redete weiter.

Kurz danach war sie fertig. Nach einer beeindruckenden Stille folgte der Applaus. Und die Tränen der Erleichterung. Sie hatte es geschafft. Sie hatte nicht nur ihre Angst überwunden, sie hatte alle erreicht und tief bewegt. Später schrieb sie mir: »Vielen Dank«. Sie hatte gespürt, wie beglückend es ist, in einem Vortrag zu dem zu stehen, was man sagen möchte.

Rede-Angst überwinden

Ängste haben einen Sinn. Sie können uns retten. Wenn eine Frau Angst davor hat, nachts allein durch einen dunklen Park zu gehen, so ist diese Angst berechtigt und sinnvoll, vielleicht sogar lebensrettend. Wenn ein Mann hundert Meter vor einer Gruppe angetrunkenen Skinheads umdreht, ist das klug und nicht feige. Die Risiken, sich diesen Situationen auszusetzen, sind einfach zu hoch, der zu erwartende Gewinn gleich null. Daher sind diese Ängste berechtigt.

Doch manche Ängste sind lästig wie eine Allergie. So überflüssig die allergische Reaktion auf harmlose Blütenpollen scheint, so real sind allerdings ihre Symptome wie Schnupfen oder Atemnot. Zum Glück gibt es die Desensibilisierung. Und so, wie wir unserem Körper durch kleine Verabreichungen des Gleichen beibringen können, nicht mehr auf harmlose Angriffe mit flächendeckendem Bombardement zu reagieren, so können wir ihm auch beibringen, die Angst vor dem Auftritt für eine Rede langsam in Gleichmut, Zuversicht und Freude umzuwandeln.

Tim ist ein guter Bekannter von mir. Als ich ihm erzählte, ich schreibe an einem Buch, erlaubte er mir, seine Geschichte zu erzählen, in der Hoffnung, sie könnte für andere Anstoß sein.

Tim hatte in seiner Jugend und seinem frühen Erwachsenenalter die größten Schwierigkeiten damit, sich vor einer größeren Gruppe zu äußern. Der Grund schien klar: Er wurde immer rot. Er hasste es. Er mochte sich deswegen selbst nicht. Er hatte das Gefühl, sich ständig selbst kontrollieren zu müssen, um dieses erniedrigende Rotwerden zu verhindern. Er fand seine Gedanken und Worte oberflächlich und nichts-sagend. Wie sollten also andere ihn mögen, ihn nicht kontrollieren, sich einfach auf ihn einlassen, wenn er selber das nicht konnte und wollte? Er hatte Angst vor dem bewertenden Blick von außen.

Wir unterscheiden im alltäglichen deutschen Sprachgebrauch nicht mehr klar zwischen Angst und Furcht. Dabei ist es hilfreich, sich den

Unterschied zu vergegenwärtigen, um diesen Umlernprozess kognitiv vorzubereiten.

Furcht ist im Gegensatz zu Angst konkret. Wenn ich eine 200 Meter tiefe Schlucht auf einem Baumstamm überklettern soll, ist die Gefahr herunterzurutschen sehr konkret. Hier würden wir exakterweise von Furcht sprechen. Im deutschen Sprachgebrauch würden wir allerdings sagen: »Ich hab Angst, da rüber zu klettern.« Es ist allerdings eine sehr reale Angst. Sie ließe sich in diesem Fall durch eine zusätzliche Sicherung eingrenzen. Mit einem Stahlseil an einem Haltegeschirr wie in einem Hochseil-Klettergarten könnten wir nicht mehr herunterfallen. Es entsteht nur noch ein Nervenkitzel, der gewollt und angenehm sein kann.

Angst ist dagegen eher diffus. Wenn ich Angst habe, ich könnte meinen Job verlieren, dann bedeutet das: Es gibt zwar keinen konkreten Anlass für diese Angst, aber Kündigungen passieren ja immer, mein Chef hat gestern auch schon wieder so komisch geguckt, und überhaupt hatte ich damals in der Matheprüfung nur eine Drei.

Ängste entstehen aus Gedanken.

Angst macht ohnmächtig. Wenn es nichts Konkretes zu fürchten gibt, so kann man auch nicht konkret dagegen angehen. Man kann nicht handeln, denn in welche Richtung sollte man denn zielen? Das Krafraubende an der Angst ist, dass man sie spürt, sie aber nirgends fassen kann.

Wir unterscheiden also zwischen Angst und Furcht, also zwischen diffuser Angst und konkreter Angst. Beim Gefühl der Angst sollten wir uns fragen: Sind die Umstände meiner Angst real? Kann ich sie packen, zumindest gedanklich? Oder entziehen sich mir die Gründe meiner Angst? Spüre ich dieses dunkle, beängstigende Gefühl, kann aber nicht sagen, was ich an konkreten Schritten dagegen tun könnte?³

³ Wenn Sie merken, dass Ihre Ängste so groß werden, dass Sie sie mit Ihren Gedanken nicht mehr eingrenzen können, dann suchen Sie sich psychologische Hilfe. Die hier niedergeschriebenen Arbeitsschritte ersetzen keine psychologische Begleitung.

Hier liegt also die erste Aufgabe: Konkretisieren Sie Ihre Angst vor einem Rede-Auftritt. Finden Sie heraus, was die Angst auslöst. Was sind die konkreten Ursachen? Welche Gründe kennen Sie, welche Gründe kennen Sie noch nicht (und müssen sie daher herauskriegen)? Was steht Ihrer Handlungsfähigkeit im Weg? Kurz gesagt: Verwandeln Sie Angst in Furcht. So bleiben Sie handlungsfähig.

Verwandeln Sie Angst in Furcht.

Tim musste sich eingestehen, dass es einen Widerspruch gab, den er schwer erklären konnte. Bei Zusammentreffen in vertrautem Rahmen, unter Freunden oder in der Familie, war er durchaus in der Lage, sowohl simple als auch komplizierte Gedanken eloquent auf den Punkt zu bringen. Eine Fähigkeit, die ihm vor einer Gruppe fast vollständig verloren zu gehen schien.

Dieser Widerspruch war schwer auszuhalten. Doch jede Reise beginnt mit dem ersten Schritt. Und irgendwann fing er an, mutiger und konkreter als bisher zu fragen, wie er sein Problem in den Griff kriegen könnte. Die Frage war nicht mehr allgemein: »Was für ein Mensch bin ich, dass ich nicht vor Gruppen reden kann?« Die Frage wurde immer konkreter und ging mehr und mehr in die Richtung: »Was braucht diese spezielle Situation, dieser spezielle Auftritt, damit das Publikum ihn akzeptiert.« Und je konkreter die Fragen wurden, desto klarer wurde die Aufgabe, die in ihr steckte.

Angst wird durch Konkretisierung zu Furcht.
Die lässt sich auflösen. So werden Sie handlungsfähig.

Das ging, weil er das Augenmerk immer stärker auf die Vorbereitung und immer weniger auf sich selbst legte. So konnte er immer einfachere Antworten finden, Aufgaben in kleine machbare Schritte aufteilen, üben, Schritt für Schritt mehr Sicherheit sammeln und seine Angst überwinden. Wir hören später noch mehr davon, wie er das konkret hinbekommen hat.

Furcht überwinden Sie, indem Sie Verhalten in kleinen Schritten verändern und diese Veränderung durch Wiederholung einüben.

Wenn Sie davor zurückscheuen, vor eine Gruppe zu treten und das Wort zu ergreifen, sehen Sie nach, ob es dafür einen konkreten Grund gibt. Sind die vermeintlich bösen Zuschauer wirklich so kritisch? Ist Ihr Vorbereitungsgrad tatsächlich ungenügend? Oder war es ein Lehrer oder Professor, der Sie entmutigt hat?

Lassen Sie sich von diesen Gefühlen nicht einreden, der Weg auf die Präsentations- oder Vortragsbühne sei nichts für Sie. Einige der größten Schauspieler kennen die Scheu, vor anderen aufzutreten. Bruno Ganz erzählt von seiner eigenen Schulzeit: »Damals war ich krankhaft schüchtern.«⁴ Heute ist der vielfach ausgezeichnete Träger des Iffland-Ringes ein gefragter Schauspieler in Film und Theater.

Überprüfen Sie also die Auslöser. Sind sie real? Sind sie veränderbar? Sind Sie z. B. fachlich sicher? Sind die Zuschauer kritisch oder eher wohlwollend gestimmt? Je konkreter die Antworten, desto leichter werden Sie die eigenen Zweifel überwinden.

Häufig weht auch noch das Gefühl aus Schule oder Universität nach, in einer Präsentation eine Prüfung bestehen zu müssen und bewertet zu werden. In der wirklichen Welt der Präsentationen geht es in den allermeisten Fällen allerdings um etwas anderes: Sie sind als Experte oder Expertin eingeladen, um über etwas zu reden. Sie wissen also mehr als Ihre Zuschauer vom Thema. Und diese sind gekommen, um genau deshalb etwas von Ihnen zu erfahren, was sie noch nicht wussten. Sie sind also überlegen und nicht mehr ein Prüfling, der der Bewertung unterworfen ist. Ihr Status mag sich tiefer anfühlen als der Ihrer Zuschauer, in Wirklichkeit ist Ihr Status deutlich höher.

⁴ In: *Die Zeit*, 39/2010

Viele glauben leider nicht, dass ihre Schwierigkeiten, eine Rede zu halten, irgendwann einmal weniger werden könnten. Sie sagen, dass diese Selbstzweifel genau der Unterschied zwischen schüchternen Menschen und Schauspielern oder anderen geborenen (Selbst-)Darstellern seien. »Die können das eben, ich nicht.« Sehen wir uns diesen Mythos genauer an.

Gert Voss gilt als der größte Theaterschauspieler unserer Zeit. Seit er in den 1970er Jahren mit Claus Peymann erst nach Stuttgart und dann ans Wiener Burgtheater ging, schreibt er Theatergeschichte. Er spielte sehr viele der wichtigsten Rollen der Theaterliteratur, wurde von internationalen Kritikern zum größten europäischen Theaterschauspieler gewählt und erfreut sich der Ehrung, dass er durch Thomas Bernhard zu einem der wenigen Schauspieler gehört, für den nicht nur Stücke geschrieben wurden, sondern deren Name sogar im Titel vorkommt (»Ritter, Dene, Voss«). Zu seinem 70. Geburtstag im Jahr 2011 überschlug sich die Presse – völlig zurecht – in Schilderungen seiner Einzigartigkeit.

Hans-Peter Doll beschreibt die überragende Wirkung des Schauspielers Gert Voss als »die Mischform aller Talente, die Voss (...) unentwegt weiterpflegt und entwickelt, diese Einheit von Talent, Handwerk und unendlichem Fleiß.«⁵ Georg Tabori sagt über ihn sogar: »Dazu käme noch Gerts Besessenheit, sich zu geben, geben, geben, wie nur große Liebhaber es tun, ohne Scham und ohne die bürgerlichen Tugenden des Anstandes ... «⁶

Doch dieser Gert Voss erzählt von sich selbst: »Ich war sehr schüchtern. Wenn ich in der Schule etwas vortragen sollte, versteckte ich mich hinter meinen Klassenkameraden, die ich mit Radiergummi-Bleistiften aus dem Büro meines Vaters bestochen hatte.«⁷

⁵ Gert Voss: »Ich würd' gern wissen, wie man ein Geheimnis spielt.« Schwarzkopf & Schwarzkopf Verlag, Berlin 1997, S. 48

⁶ Gert Voss, »Ich würd' gern wissen, wie man ein Geheimnis spielt.« a. a. O., S. 60

⁷ Gert Voss, »Ich würd' gern wissen, wie man ein Geheimnis spielt.« a. a. O., S. 13/15