

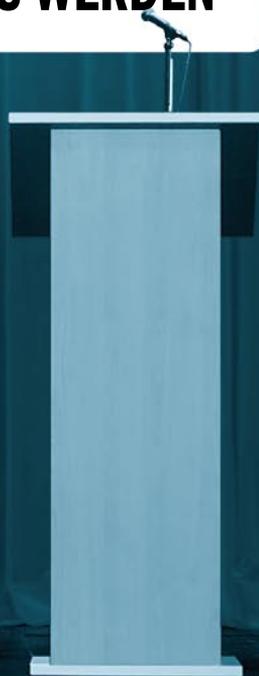
»Ein frisches, unterhaltsames und einprägsames Buch über eine der wichtigsten Sachen der Welt: was wir sagen. Extrem empfehlenswert.« — **Chris Anderson, Chefredakteur von Wired**

BEKENNTNISSE

EINES

REDNERS

ODER DIE KUNST, GEHÖRT ZU WERDEN



O'REILLY®

scott berkun
Übersetzung von Peter Klicman

Bekenntnisse eines Redners

Oder die Kunst, gehört zu werden

Scott Berkun

Deutsche Übersetzung von Peter Klicman

Beijing · Cambridge · Farnham · Köln · Sebastopol · Taipei · Tokyo

Die Informationen in diesem Buch wurden mit größter Sorgfalt erarbeitet. Dennoch können Fehler nicht vollständig ausgeschlossen werden. Verlag, Autoren und Übersetzer übernehmen keine juristische Verantwortung oder irgendeine Haftung für eventuell verbliebene Fehler und deren Folgen. Alle Warennamen werden ohne Gewährleistung der freien Verwendbarkeit benutzt und sind möglicherweise eingetragene Warenzeichen. Der Verlag richtet sich im wesentlichen nach den Schreibweisen der Hersteller. Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte vorbehalten einschließlich der Vervielfältigung, Übersetzung, Mikroverfilmung sowie Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Kommentare und Fragen können Sie gerne an uns richten:
O'Reilly Verlag
Balthasarstr. 81
50670 Köln
E-Mail: kommentar@oreilly.de

Copyright der deutschen Ausgabe:
© 2010 by O'Reilly Verlag GmbH & Co. KG
1. Auflage 2010

Die Originalausgabe erschien 2009 unter dem Titel
Confessions of a Public Speaker bei O'Reilly Media, Inc.

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

Übersetzung: Peter Klicman, Köln
Lektorat: Inken Kiupel, Köln
Korrektorat: Sibylle Feldmann, Düsseldorf
Satz: III-satz, Husby
Umschlaggestaltung: Monica Kamsvaag, Boston
Produktion: Andrea Miß, Köln
Belichtung, Druck und buchbinderische Verarbeitung:
Freiburger Graphische Betriebe, www.fgb.de

ISBN 978-3-89721-993-9

Dieses Buch ist auf 100% chlorfrei gebleichtem Papier gedruckt.

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 |
|----------------|-----|

Prolog

Dieses Buch ist eigenwillig, von persönlichen Erfahrungen geprägt und voller Enthüllungsgeschichten. Es kann sein, dass Ihnen das nicht gefällt. Einige Menschen sehen sich gern an, wie Wurst hergestellt werden, die meisten aber verzichten lieber auf diesen Anblick.

Obwohl alles in diesem Buch der Wahrheit entspricht und in dem Bestreben festgehalten wurde, nützliches Wissen zusammenzutragen, könnte es für Sie ungeeignet sein – nämlich, wenn Sie nicht immer gern die Wahrheit hören.

Dieses Buch wurde in dem Glauben geschrieben, dass die Welt besser und schöner wäre, wenn wir uns alle mehr Gedanken machten über das, was wir sagen, und wenn wir aufmerksamere Zuhörer wären.



KAPITEL 1

Die Legende vom nackten Publikum

Ich befinde mich auf einem langen Flug von Seattle nach Belgien, und die Frau neben mir beginnt eine Unterhaltung. Obwohl ich mich hinter dem Buch in meinen Händen vergrabe, stecke ich nun in einer durchaus üblichen, manchmal aber doch unglücklichen Situation: der Unterhaltung mit einem Fremden, der ich mich nicht entziehen kann. Zwar kann es interessant sein, neben jemandem zu sitzen und sich gelegentlich mit ihm zu unterhalten, doch neben einem festzusitzen, der neun Stunden nicht aufhört zu reden, kommt meiner Vorstellung der Hölle recht nah. (Und man weiß erst Bescheid, wenn man die ersten Worte gewechselt hat – und dann ist es zu spät.) Da ich nicht unhöflich sein möchte, sage ich Hallo, woraufhin sie mich fragt, womit ich meinen Lebensunterhalt verdiene. Ich halt erst mal inne. Ich bin diesen holprigen Weg der Konversation schon oft gegangen. Ich habe zwei Antworten auf diese Frage, und beide sind ätzend.

Meine beste Antwort lautet, dass ich Autor bin. Ich schreibe Bücher und Essays. Doch sich als Autor zu bezeichnen, ist keine gute Idee, weil sich mein Gegenüber meist freudig erregt einem Dan Brown, John Grisham oder Dave Eggers gegenüberieht, einer Berühmtheit, von der man seinen Freunden erzählen kann. Sobald er dann weiß, dass ich einer von diesen Millionen unbekanntem Autoren bin, von denen man noch nie gehört hat – und deren Bücher nicht als Blockbuster verfilmt wurden – macht sich ein Gefühl der Enttäuschung breit, die ein Rechtsanwalt, Klempner oder Aushilfskoch bei McDonalds nie erfahren hätte.

Meine andere Antwort, ich sei ein Redner, ist noch schlimmer. Wenn Sie sich als Redner bezeichnen, sieht man in Ihnen einen der drei folgenden unangenehmen Zeitgenossen:

1. Einen Motivationsredner, der schlechte Anzüge trägt und zu viel schwitzt.
2. Den Hohepriester irgendeines Kults, der gleich versuchen wird, einen zu seiner Religion zu bekehren.
3. Einen arbeitslosen Single, der unten am Fluss in einem Wohnwagen lebt.

Ich mag es nicht, mich selbst als Redner zu bezeichnen. Professoren, Manager, Gelehrte und Politiker verbringen einen Großteil ihres Berufslebens damit, in der Öffentlichkeit zu reden, doch keiner von ihnen würde sich als Redner bezeichnen, und das aus

gutem Grund. Öffentlich zu reden, ist eine Form des Ausdrucks. Sie reden über ein bestimmtes Thema, und welches Thema das auch sein mag, es lässt mehr Rückschlüsse auf Sie zu als die Rede selbst. Doch ich rede über die Dinge, über die ich auch schreibe, und das kann so ziemlich alles sein. Mich selbst als freischaffenden Denker zu bezeichnen – so nichtssagend sich das auch anhören mag –, wäre korrekt, doch wenn ich das sagen würde, hielte man mich garantiert für arbeitslos, was ich wohl auch denken würde, wenn das ein Fremder in einem Flugzeug zu mir sagte. Jedoch ist freischaffendes Denken der Grund dafür, dass ich im Flugzeug sitze. Ich habe meinen alten Beruf vor Jahren an den Nagel gehängt, zwei Bestseller geschrieben und wurde engagiert, um nach Brüssel zu fliegen und dort über Ideen aus diesen Büchern zu sprechen.

All das erkläre ich im Flugzeug meiner neu gewonnenen Freundin. Ihre erste Frage – eine, die ich an diesem Punkt der Unterhaltung häufig höre – lautet: »Wenn Sie einen Vortrag halten, stellen Sie sich dann Ihre Zuhörer nackt vor?« Sie meint es halb scherzhaft, beäugt mich aber auch kritisch. Sie will eine Antwort. Ich möchte gern sagen, dass ich das natürlich nicht tue. Niemand tut das. Man wird Ihnen niemals nahelegen, sich die Menschen nackt vorzustellen, wenn Sie in einem Vorstellungsgespräch oder beim Zahnarzt sitzen, und das aus gutem Grund. Nackt zu sein oder sich jemanden nackt vorzustellen, macht die Dinge nicht einfacher, sondern komplizierter, was mit ein Grund dafür ist, dass wir Kleidung erfunden haben. Obwohl es ein sehr schlechter Ratsschlag ist, scheint er als allgemeiner Tipp für öffentliches Reden haften geblieben zu sein.

Ich habe viele Experten gefragt, und niemand wusste, wer diesen Rat als Erster gegeben hat, auch wenn einiges für Winston Churchill¹ spricht, der behauptet haben soll, es helfe ihm, sich das Publikum nackt vorzustellen. Doch er war auch bekannt dafür, jeden Tag eine Flasche Champagner und einiges an Brandy getrunken zu haben. Bei dieser Menge Alkohol muss man sich das Publikum möglicherweise nackt vorstellen, allein um wach zu

¹ Ich habe über ein Dutzend Experten befragt, und obwohl keiner den Ursprung dieses Rats kannte, spürte Richard I. Garber eine Erwähnung in James C. Humess Buch *The Sir Winston Method* (Quill) auf, die Churchill damit in Verbindung bringt.

bleiben. Wir Normalsterblichen (Churchill konnte erstaunlich viel Alkohol vertragen) werden keinen einzigen Profiredner finden, der uns den Rat gibt, sich jemanden nackt vorzustellen, oder vor der Rede Brandy zu trinken. Doch wenn Sie einem Freund erzählen, dass Sie wegen der Präsentation nervös sind, die Sie am nächsten Tag in Ihrem Job halten müssen, tauchen die nackten Menschen innerhalb von 30 Sekunden auf. Ich kann nicht erklären, warum. Es scheint, als würde ein schlechter Rat, der aber lustig klingt, besser haften bleiben als ein langweiliger guter Rat – ganz egal, wie sinnlos der lustige Ratschlag auch ist.

In Hunderten von Vorträgen auf der ganzen Welt sind mir all die gruseligen, tragischen und peinlichen Dinge passiert, vor denen man sich so fürchtet. Ich wurde von einem betrunkenen Publikum in einer Bostoner Bar in die Zange genommen. Ich habe in New York City einen Vortrag vor leeren Stühlen und einem gelangweilten Hausmeister gehalten. Mein Laptop ist vor einem Moskauer Auditorium heruntergefallen. Ein Mikrofon starb während einer Keynote in San Jose, und ich musste hilflos zusehen, wie die Pariser Manager, die mich angeheuert hatten, während meiner Rede im Konferenzraum einschließen. Das Geheimnis, solche Ereignisse zu verarbeiten, besteht darin, zu erkennen, dass sie jeder vergisst, sobald sie geschehen sind – bis auf eine Person: ich selbst. Niemanden sonst interessiert es sonderlich.

Während ich dort oben rede, erinnere ich mich daran zurück, wie ich in der 25. Reihe des Auditoriums saß, oder in der Ecke eines Sitzungssaals oder in irgendeinem langweiligen Kurs an der Uni, und verzweifelt versuchte, nicht ins Tagträumen zu verfallen oder einzuschlafen. Die meisten Menschen, die gerade irgendwo auf der Welt einer Präsentation folgen, hoffen, dass die Sprecher bald zum Ende kommen. Mehr wollen sie nicht. Sie urteilen nicht so viel, wie Sie vielleicht denken, weil sie der Vortrag nicht so sehr interessiert, wie Sie vielleicht glauben. Das zu wissen, hilft enorm. Wenn es zu einer Katastrophe kommt, wenn etwas explodiert oder wenn ich stolpere und hin falle, widmet mir das Publikum mehr Aufmerksamkeit, als ich 30 Sekunden zuvor hatte. Und solange mir mein Missgeschick nicht allzu viel ausmacht, kann ich die neu gewonnene Aufmerksamkeit nutzen und etwas Gutes mit ihr anfangen – was auch immer ich als Nächstes sage, das Publikum wird es garantiert nicht vergessen. Und wenn schon sonst nichts, liefert mein Missgeschick dennoch jedem im Publikum eine lustige

Geschichte, die er weitererzählen kann. Die Lacher über diese Geschichte bringen der Welt mehr Gutes, als irgendetwas in meiner Präsentation (oder jedes anderen Vortrags an diesem Tag) wahrscheinlich hätte erreichen können.

Wenn also bei meinem nächsten Vortrag in Philadelphia meine Schuhe in Flammen aufgehen oder ich einige Stufen hinunterstürze und mit dem Gesicht voran im Gang lande, kann ich aus dem Geschehenen etwas Gutes herausziehen. Ich bin nun Teil einer Geschichte, die häufiger erzählt werden wird als alles, was in anderen Vorträgen in diesem Monat diskutiert wird. Die Geschichte wird immer besser und skandalöser, je häufiger sie erzählt wird, und irgendwann tauchen auch Betrunkene und Nackte darin auf. Und das Beste daran ist, dass ich das Recht habe, die Geschichte zu erzählen, wenn es zu einer kleineren Katastrophe kommt. Ich kann eine vermeintliche Katastrophe nutzen, um der nächsten zu entkommen: »Sie denken, das sei peinlich? Also, letztens in Philadelphia ...« Und weiter geht's.

Wollen Sie gut in dem sein, was Sie machen, müssen Sie zuerst die Vorstellung von Perfektion über Bord werfen. Jedes Mal, wenn ich da oben stehe, weiß ich, dass ich Fehler machen werde. Und das ist okay. Wenn man untersucht, wie wir jeden Tag miteinander reden, und das gilt auch für Vorträge, sieht man, dass selbst die besten Redner Hunderte von Fehlern machen. Michael Erard, Autor von *Um* (Anchor), einer Studie über das Reden, hat (frei übersetzt) Folgendes anzubieten:

Sie [Fehler] treten durchschnittlich alle zehn Wörter auf ... Wenn man durchschnittlich 15.000 Wörter pro Tag spricht, sind das etwa 1.500 verbale Patzer täglich. Hören Sie sich aufmerksam zu, wenn Sie das nächste Mal etwas sagen. Sie st-st-stottern, Sie vergessen die Worte, Sie überschlagen sich (und wenn Sie schreiben, verdrehen Sie die Buchstaben – und lassen sie vllcht sgr wg). Ein Großteil dieser Fehler bleibt unbemerkt oder wird einfach beiseite geschoben, doch alle sind faszinierend, sowohl hinsichtlich der Gründe, warum man sie ignoriert, als auch, warum man sie bemerkt.

Wenn man sich Martin Luther King, Malcolm X oder Winston Churchill anhört und dann die unbearbeiteten Skripten dieser Reden liest, findet man einige Fehler. Allerdings sind das Fehler, die

wir üblicherweise ignorieren, weil wir bei gesprochener Sprache unglaublich viel verzeihen.² Sätze werden mittendrin abgebrochen und Satzteile wiederholt, doch wir korrigieren solche Fehler ständig in unseren Köpfen, und das gilt selbst für fanatische Redner. Solange die Nachricht ankommt, übersehen wir naturgemäß viele Dinge. Lincoln hatte eine schrille Stimme. Dale Carnegie einen Südstaatenakzent. Cicero hyperventilierte. Barbara Walters, Charles Darwin, Winston Churchill und sogar Moses stotterten, lispelten oder hatten andere Sprachstörungen, doch das war nicht das Ende ihrer Karriere, weil sie interessante Dinge mitzuteilen hatten. So oberflächlich einem öffentliche Reden erscheinen mögen, die Geschichte lehrt uns, dass Menschen mit klaren Ideen und starken Argumenten diejenigen sind, an die wir uns erinnern.

Ich weiß, dass ich die ganze Zeit über kleine Fehler mache. Ich kann es nicht verhindern. Abgesehen davon ist Perfektion bei einem Vortrag langweilig! Tyler Durden sagt irgendwo im Film *Fight Club*, er hätte aufgehört, perfekt sein zu wollen, weil der quälende Zwang zur Perfektion ihn daran hindere zu wachsen. Man nimmt Chancen nicht mehr wahr, d.h., man hört auf zu lernen. Ich möchte nicht perfekt sein. Ich möchte nützlich sein, ich möchte gut sein, und ich möchte nach mir selbst klingen. Perfekt sein zu wollen, steht diesen Dingen im Weg. Außerdem erinnern Fehler oder Stolperer an verschiedenen Stellen jeden wieder daran, wie schwer es ist, da vorne zu stehen. Fehler kommen vor – entscheidend ist aber, wie Sie Ihre Fehler ausbügeln, und da gibt es zwei Möglichkeiten:

1. Vermeiden Sie den Fehler, keine Fehler machen zu wollen. Sie sollten hart daran arbeiten, alles über Ihren Stoff zu wissen, doch Ihnen sollte auch klar sein, dass Sie nicht perfekt sein können. Dann werden Sie nicht am Boden zerstört sein, wenn kleinere Dinge schiefgehen.
2. Denken Sie daran, dass Ihre Reaktion auf einen Fehler die Reaktion des Publikums definiert. Wenn ich Wasser über meine Hose schütete und darauf reagiere, als würde die Titanic untergehen, sieht es das Publikum – und mich – als Tragödie.

² Einige Redner sind formeller als andere, d.h., es *gibt* Beispiele für perfekte Reden (doch diese sind eher unüblich). Ich habe mir *Greatest Speeches of All Time*, Vol. I und Vol. II, angehört, und viele Reden unterstützen diese These.

Doch wenn ich cool bleibe, oder, noch besser, wenn ich es lustig finde, sieht es das Publikum genauso.

Ein anschauliches Beispiel für einen meiner eigenen Fehler bietet die Keynote, die ich im März 2008 auf der Web 2.0 Expo vor 2.000 Teilnehmern hielt. Mir wurden zehn Minuten Redezeit zugestanden, und da man durchschnittlich zwei bis drei Wörter pro Sekunde spricht, sind das gerade einmal 1.500 Wörter (600 Sekunden \times 2,5 Wörter pro Sekunde). Zehn Minuten klingt hart, aber viele große Reden der Geschichte waren wesentlich kürzer, einschließlich Lincolns Gettysburg-Rede und Jesus' Bergpredigt. Es ist viel Zeit, wenn man weiß, was man sagen will. Ich bereitete meine Rede vor, übte sie ordentlich ein und erschien früh, um alles noch mal durchzugehen, bevor die Teilnehmer eintrafen. Die Technik-Crew zeigte mir die Bühne, das Rednerpult und die Fernbedienung zur Steuerung meiner Folien. Unter der Bühne stand eine Countdown-Kontrolluhr, die mir die verbliebene Zeit anzeigte. Nett.

Die Technik-Crew wies unerbittlich auf eine Tatsache hin: Die Fernbedienung besaß nur eine Vorwärts-Taste. Wenn ich zu einer vorherigen Folie zurück wollte, musste ich über das Mikrofon darum bitten. Ich hatte so etwas noch niemals zuvor erlebt. Alle Fernbedienungen lassen einen vor- und zurücknavigieren – warum um alles in der Welt sollte man auf eine Zurück-Taste verzichten? Ich habe niemals eine Antwort bekommen.³ Doch weil meine Rede so kurz war und ich sowieso nur selten zurückblättern muss, irritierte mich das nicht weiter. Ich machte eine mentale Notiz, um nicht versehentlich die Taste der Kamikaze-Fernbedienung zu drücken. Ein Kinderspiel, dachte ich.

Während ich also hinter der Bühne stand, und dem letzten Redner vor mir (Edwin Aoki von AOL) zuhörte, sah ich die riesige Menschenmenge in der Dunkelheit. Pressefotografen und Filmteams knieten in den Gängen, leicht zu erkennen an Lichtreflexionen ihrer Linsen. Aokis Vortrag endete mit Applaus, und Brady Forrest, Mitveranstalter des Events, ging auf die Bühne, um mich anzukündigen. Ich war aufgedreht und bereit. Ich hatte geübt. Ich kannte

³ Für die Reden bei einigen großen Veranstaltungen werden mehrere Computer mit den gleichen Vortragsfolien eingerichtet, nur für den Fall, dass einer abstürzt. Damit das funktionieren kann, wird die Fernbedienung an dieses System angeschlossen und nicht mit einem der Computer verbunden. Daher die seltsame Fernbedienung.

meinen Stoff, ich hatte gute Ideen und lustige Geschichten. Ich war sicher, es würde großartig werden. Ich hörte meinen Namen, betrat die Bühne und hielt direkt auf das Rednerpult zu. Meine Augen hingen an der Fernbedienung, das Einzige, was ich brauchte, bevor ich anfangen konnte. Ich legte meine Finger sorgfältig auf die Seite der Fernbedienung, damit ich nicht versehentlich die Taste drückte (zu sehen in Abbildung 1-1). Schließlich war ich bereit, loszulegen.



Abbildung 1-1: Live auf der Web 2.0 Expo. Sie können die Kamikaze-Fernbedienung in meiner linken Hand erkennen.

Mein Gehirn kam auf Touren, und ich schaute über die Menge hinweg, um mich zu orientieren. Auf ihrem Weg zurück zur Mitte des Raums blieben meine Augen an der Kontrolluhr hängen, die eine Überraschung für mich bereithielt. Anstelle der von mir erwarteten 10 Minuten – den 10 Minuten, die ich geplant, vorbereitet und geübt hatte – blieben mir nur noch 9 Minuten und 34 Sekunden. Sechszwanzig meiner kostbaren Sekunden waren verschwunden.

Ich gebe zu, dass hier in der Behaglichkeit dieses Buchs, ohne Publikum und ohne Druck, 26 Sekunden nichts sind, worüber

man sich beklagen müsste. Das reicht gerade mal, um sich die Schuhe zu binden. Doch in diesem Moment, in dem ich gerade loslegen wollte, war ich überrascht. Ich konnte mir nicht vorstellen, wo ich 26 Sekunden verschwendet hatte, (Später erfuhr ich, dass Bradys Vorstellung und mein Weg über die große Bühne dafür verantwortlich waren.) Und während ich versuchte, mir auf diese überraschende Zahl einen Reim zu machen, verstrich weitere Zeit. Mein Gehirn – nicht so klug, wie es zu sein glaubt – bestand darauf, direkt an Ort und Stelle, live auf der Bühne, Detektivspielen und noch mehr kostbare Zeit verschwenden zu müssen. Ich weiß nicht, warum mein Gehirn das tat, doch es macht viele seltsame Dinge, die ich im Nachhinein ergründen muss.

In der Zwischenzeit schweife ich ab. Bla bla Innovation bla Kreativität bla. Ich bin normalerweise keine Plaudertasche, doch für 15 Sekunden kann ich über ein mir vertrautes Thema so plappern, dass es sich anhört, als würde ich *nicht* plappern. Das gab meinem Gehirn gerade genug Zeit, um seine sinnlose Untersuchung der Geschehnisse zu stoppen. Nachdem ich wieder konzentriert war, musste ich noch mehr Zeit aufwenden, um einen halbwegs eleganten Spagat zwischen meinem Geplapper und dem ersten Punkt des von mir vorbereiteten Materials hinzubekommen. Endlich wieder auf dem richtigen Weg, wenn auch eine ganze Minute zurück, drückte ich auf die Fernbedienung, um zur nächsten Folie zu springen. Doch ich hielt die Taste zu lang, und zwei Folien flogen vorbei.

Wir alle besitzen Reservetanks voller Kraft, die uns helfen, wenn etwas schiefgeht, doch hier waren meine Tanks leer. Ich hatte nicht den Mut, meine Rede zu unterbrechen und die Techniker über das Mikrofon – als würden man mit den Göttern da oben sprechen – zu bitten, zurückzugehen, hilflos wartend, während die Uhr immer mehr meiner kostbaren Zeit auffraß. Also drückte ich weiter, tat mein bestes und floh von der Bühne, als meine zehn Minuten abgelaufen waren.

Für mich war es ein Desaster. Ich fand nie meinen Rhythmus und konnte mich an den Großteil des von mir Gesagten nicht mehr erinnern. Doch als ich mit einigen mir bekannten Leuten aus dem Publikum sprach, entdeckte ich etwas sehr Interessantes. Nicht nur dass es keinen kümmerte, es wurde überhaupt nicht bemerkt. Das Drama spielte sich hauptsächlich in meinem Kopf ab. Wie es Dale Carnegie (frei übersetzt) in *Public Speaking for Success*⁴ schrieb:

Gute Redner wissen, nachdem sie die Rede gehalten haben, dass es vier Versionen der Rede gibt: diejenige, die sie gehalten haben, diejenige, die sie vorbereitet haben, diejenige, die laut Zeitungen gehalten wurde, und diejenige, die sie im Nachhinein gern gehalten hätten.

Sie können sich das zehnminütige Video der Rede ansehen und sich selbst ein Urteil bilden.⁵ Es ist keine tolle Präsentation, aber sie ist auch nicht so schlecht. Welche Fehler und Mängel es auch immer gibt, sie sind in meinem Kopf größer als in Ihrem. Mein Kampf auf der Bühne an diesem Abend lehrte mich eine Lektion: Verplane niemals die gesamte vorgegebene Zeit. Hätte ich nur für neun anstatt für zehn Minuten geplant, hätte mich die Uhr nicht interessiert, oder wie seltsam die Fernbedienung ist – oder wie lange es dauert, die Bühne zu überqueren.

Und häufig sind die Dinge, die den Sprecher verfolgen, das genaue Gegenteil dessen, was die Zuhörer interessiert. Sie wollen unterhalten werden. Sie wollen lernen. Und das Wichtigste ist: Sie wollen, dass Sie Ihre Sache ordentlich machen. Viele Fehler, die Sie während eines Vortrags machen können, ändern nichts daran, dass diese Wünsche erfüllt werden. Die Fehler, die Sie machen, bevor Sie Ihr erstes Wort sagen, sind von größerer Bedeutung. Dazu zählen solche Fehler, wie keine interessante Meinung zu vertreten, nicht klar über die eigenen Argumente nachzudenken und nicht über Möglichkeiten zu reflektieren, diese Argumente Ihrem Publikum zu vermitteln. Das macht den Unterschied aus. Wenn Sie herausfinden, wie Sie diese Dinge richtig machen, spielt alles andere kaum mehr eine Rolle.

⁴ *Public Speaking for Success* (Tarcher), Seite 61.

⁵ Im Video können Sie nach 84 Sekunden meinen Gesichtsausdruck sehen, als zwei meiner Folien vorbeifliegen: <http://www.blip.tv/file/856263/>.



KAPITEL 2

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 Sensenmanns 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 Horrorzenario 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 einfiel, 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 umzu-legen, 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 anstarrerender 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 herumschlagen, das heißt, unsere Angstreaktionsprogrammierung harmoniert 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