

Eigentlich müsste ich jetzt an meiner Rede arbeiten statt an diesem Text. In einer Woche werde ich vor einer Gruppe Menschen stehen, die ich nicht kenne. Aufrecht werde ich mich hinstellen, das Gewicht auf beide Beine verteilt, der Abstand zwischen den Füßen weder zu eng noch zu weit, die Hände oberhalb der imaginären Gürtelschnalle verschränkt. Mit dem Leuchtturmblick werde ich in die Runde schauen, von ganz links bis ganz rechts über jedes Gesicht, so wie ich es im Rhetorikkurs gelernt habe. Schweigen – Atmen – Ansetzen: *Meine Angst vor dem Reden hat mit dem Schreiben begonnen*, werde ich sagen. Es soll ein Vortrag von 4 bis 6 Minuten sein, über einen Aspekt von mir selbst. «Wie ich lernte, das Reden zu hassen», nenne ich ihn. Den ersten Satz werde ich auswendig können, ebenso die beiden letzten: *Mein Gesicht zittert. Aber ich hoffe, Sie haben das bis hierhin nicht gemerkt.* Und das hoffe ich wirklich.

Ich hätte lieber Katzen dressiert oder getanzt für dieses Heft. Doch als wir es im Frühling pflanzen, ist etwas passiert, von dem eine Schweizer Journalistin träumt: Der Jurypräsident des Zürcher Journalistenpreises teilte mir mit, ich hätte die Auszeichnung gewonnen. Ich freute mich sehr. Ich freute mich zwanzig Sekunden, dann setzte die Panik ein. Würde ich bei der Verleihung auf der Bühne stehen müssen? Wurde von mir erwartet, eine Rede zu halten? Falls ja: Konnte ich den Preis in Abwesenheit annehmen? Sollte ich ihn andernfalls ablehnen, gleich jetzt am Telefon?

Den Preis abzulehnen, um eine Rede zu vermeiden: Das nennt sich in der Psychologie Leidensdruck. Und weil er Triebfeder für Veränderung sein kann, beschloss ich, meine Angst vor dem Reden zu verlernen.

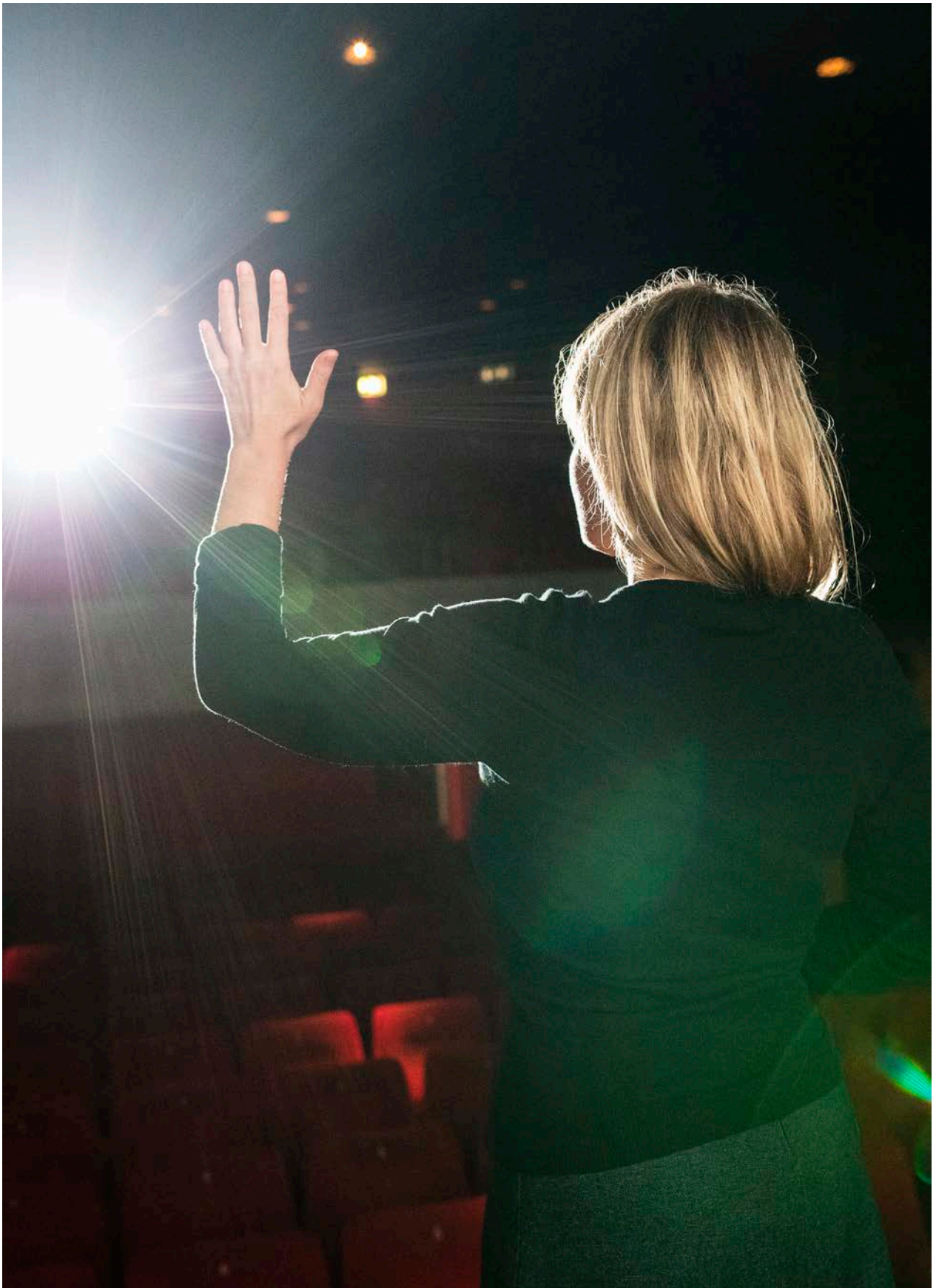
Meine Kollegen lachten leicht panisch, als ich vorschlug, einen Rhetorikkurs zu besuchen. Ich spreche eher zu viel als zu wenig und falle anderen leider gern ins Wort. Geht es darum, in einer Diskussion meine Meinung zu vertreten, an einer Sitzung Ideen durchzuboxen oder an einem Apéro schlechte Witze zu erzählen – niemand würde mich als schüchtern oder wortkarg beschreiben. Meine Redeangst passt nicht zu mir. Doch sie begleitet mich, seit ich zehn Jahre alt bin.

Meine Angst vor dem Reden hat mit dem Schreiben begonnen, werde ich also meinen Vortrag in einer Woche beginnen und danach frei erzählen: *Es fängt in der vierten Klasse an. In Deutsch, meinem Lieblingsfach. Wir bekommen einen Aufsatz zurück. Auf meinem Blatt steht eine Sechs. Schon im Jahr zuvor hat die Lehrerin meine kleinen Geschichten oft gelobt und vorgelesen. Mein neuer Lehrer aber sagt: «Barbara, komm nach vorn und lies uns deinen Aufsatz vor.» Das ist als Lob gemeint und wird zum Horror. Mir ist schwindlig. Meine Stimme bebt. Das Blatt in meiner Hand zittert so stark, dass ich kaum ablesen kann. «Lauter!» ruft der Lehrer, «du musst lauter sprechen! Fang noch mal von vorne an.» Das Zittern ist das Schlimmste. Die Angst hat meinen Körper übernommen. Alle können es sehen. Ich schäme mich. So*

Maul auf!

Natürlich kann man das Reden lernen. Aber zuerst gilt es, die Angst davor zu verlernen.

Von Barbara Klingbacher



Bildlegende und wieder hier dann weiter Blindtext hier

sehr, dass ich den nächsten Aufsatz schlechter schreibe. Absichtlich. Damit ich ihn nicht vorlesen muss.

Im Juli sass ich mit zwei Frauen und sieben Männern im Kurs «Präsentieren Sie noch, oder faszinieren Sie schon?». Die Hitze drängte sich gnadenlos in den Raum Pauli 3012 im Zürcher Technopark. Matthias Pöhm, unser Rhetoriktrainer, stand am Flipchart: «Beruf», kritzelte er, «Prägendes Erlebnis», und «W.i.e.k.T.b.» «Warum ich ein klasse Typ bin, heisst das», sagte der vor Jahrzehnten in die Schweiz eingewanderte Deutsche. «Jeder von Ihnen wird uns hier vorn etwas zu diesen drei Punkten erzählen.» So machte er schon aus der Vorstellungsrunde eine erste Übung, oder wie er es nennt: eine Gelegenheit. Der 58jährige ist «der Popstar der Rhetorikszene» und «einer der besten seiner Zunft». Jedenfalls nannten ihn andere Journalisten so. Begnadet ist Pöhm auch im Selbstmarketing. Seit er Ende der 1990er Jahre statt Rhetorikkurse Seminare in «Schlagfertigkeit» anbot, erschienen Hunderte von Medienbeiträgen.

Das Interesse flammte erneut auf, als er 2011 mit einer «Anti-Power-Point-Partei» für den Nationalrat kandidierte – weil man die 250 Millionen weltweit beschützen müsse, die sich jeden Monat bei Power-Point-Präsentationen langweilten (seine Schätzung). Die Aktion brachte ihm 4800 Stimmen ein und den Vorwurf, er nutze die Demokratie für Werbezwecke aus.

Um zu erklären, warum jede Übung eine Gelegenheit ist, könnte ich hier Cicero zitieren: «Reden lernt man durch reden.» Doch der Einbau von Zitaten sei altväterisch und langweilig, brachte uns Pöhm bei. Statt Weisheiten von Laotse oder Konfuzius solle man eigene Lebens- oder Businessregeln verkünden, das fessle die Zuhörer. Also nicht: Der Weg ist das Ziel. Sondern: Ich habe etwas gelernt im Leben – wenn Sie einen langen Weg vor sich haben, gehen sie einfach los. «Schliesslich sind Sie ja kein Papagei», sagte Pöhm.

In seinem Kurs bekamen wir ein wenig Zeit zum Nachdenken über Beruf, prägendes Erlebnis und «W.i.e.k.T.b.» und übten unsere Ansprache dann mit dem Tischnachbarn. Neben mir sass ein junger Einkäufer der Firma ABB. «Ich bin Einkäufer bei der Firma ABB», fing er an, und zählte technische Dinge auf, die ich sofort vergass. Ein prägendes Erlebnis wollte ihm partout nicht einfallen. In mir erwachte die Journalistin. Etwas mit Sport? fragte ich, oder etwas Privates? Siehe da: Vor acht Wochen war sein erstes Kind zur Welt gekommen. Er beschrieb den Moment im Kreissaal und sein Gesicht wurde ganz weich.

Vielleicht, dachte ich, kann man das Reden lernen wie ein Handwerk, und sobald man es beherrscht, ist die Angst weg. Ich bin ja nicht allein. Laut Schätzungen fürchten sich 40 Prozent vor öffentlichem Reden; als man vor mehr als 40 Jahren 2500 Amerikaner nach ihrer grössten Furcht befragte, stand die Angst vor dem Auftritt zuoberst, noch vor der Angst vor dem Tod.

Die anderen Kursteilnehmer wirkten aber eher ungeübt als nervös. Der Projektleiter bei Siemens berichtete von einer gefährlichen Situation in seinem früheren Beruf als Pilot. Die Auszubildnerin einer Bank erzählte von Pinguinen, die sie in der Antarktis gesehen hatte. Die Augenärztin sprach über einen motivierenden Mentor. Matthias Pöhm nahm jeden Vortrag zur Vorlage, um die Grundlagen seines Redehandwerks zu enthüllen: «Niemals lächeln an wichtigen Stellen. Das macht Sie sympathisch, aber man nimmt Sie nicht ernst!» «Heben Sie nie die Stimme am Ende des Satzes – das hat man Ihnen beigebracht, aber es ist falsch. Am meisten Wirkung erzielt man, wenn man die Stimme senkt.» «Suchen Sie den Machtpunkt, stellen Sie sich dorthin, wo es am meisten Mut braucht.» «Eliminieren Sie Weichmacher wie «ich finde» oder «eigentlich». Kein Feldherr sagt: Ich finde, wir könnten eigentlich nach rechts gehen.»

Dann kam meine erste «Gelegenheit». Ich hatte den Einstieg zurechtgelegt, ein Bild ausgedacht und einen Bogen zum Schluss geschlagen: «Mein Beruf ist es, Geschichten zu erzählen», sagte ich und schilderte den Moment in meiner KV-Lehre, in dem ich begriff, dass der Job mich unglücklich machte, und endete mit etwas, worauf ich stolz bin: Heute wenden sich Kollegen an mich, wenn sie mit einer Geschichte nicht weiterkommen («klasse Typ» brachte ich nicht über die Lippen).

Ich war noch nervöser als sonst, nahm jeden Fehler wahr: Ich wackelte von einem Bein aufs andere. Blickte immer wieder in die obere rechte Ecke. Meine Hände zitterten, zitterten, zitterten, ich konnte nichts tun.

Anhand meines Vortrags erklärte Pöhm, wie man richtig in die Runde schaut. Man müsse sich trauen, einige Sekunden zu schweigen und den Blick schweifen lassen bis zu den Enden des Auditoriums, sagte er. So könne man Energie tanken in den Gesichtern, «ausserdem wirkt so ein Leuchtturmblick cool». Dann zeigte er mir den Moderatorengriff: Eine Art, die Hände zu verschränken und sie gleichzeitig zu stabilisieren. Jetzt, wo ich darüber schreibe, erinnere ich mich, dass er meinen ersten Satz und meine Sprache lobte. Dass ich es bis zu diesem Moment vergessen hatte, ist typisch für uns Menschen mit Redeangst. Wir überschätzen die negativen Aspekte unseres Vortrags und fokussieren uns darauf, während wir die positiven herunterspielen. Ausserdem ist unsere Wahrnehmung stärker auf uns selbst gerichtet. Befragt man Redeängstliche nach Details im Raum, zum Beispiel nach der Farbe der Wand, erinnern sie sich deutlich schlechter als selbstbewusste Sprecher.

Redeangst fühlt sich an, als hätte das Gehirn Tunnelblick. Das Zittern, Erröten und das Gefühl von «Kopfleere» treten auf, weil der Körper in den «biologischen Angstkreis» aus Wahrnehmung, Gedanken und körperlichen Symptomen hineingerät. Der Kreis kommt in Schwung, sobald der sogenannte Mandelkern in unserem Hirn einen Reiz als gefährlich bewert-

tet. Darauf reagiert der Körper mit dem Ausstoss von Botenstoffen und Stresshormonen. Die Muskeln spannen sich an, der Blutdruck steigt, der Puls und die Atmung werden schneller: Diese Vorbereitung auf Kampf oder Flucht ist nützlich, solange der Reiz ein Panther ist und nicht ein Publikum.

Sobald die Gedanken Karussell fahren, wird der Kreis zum Teufelskreis: Weil man Angst hat, beobachtet man sich stärker, erkennt noch mehr Fehler, wird noch nervöser; weil man spürt, dass man rot wird und zittert, schämt man sich, weil die anderen das sehen, wird noch nervöser, zittert noch mehr. Biologisch gesehen gibt es drei Möglichkeiten, auf diese Angst zu reagieren: Flucht, Bewältigung, Vermeidung.

Die schrecklichste Erfindung, werde ich meinen Vortrag nächste Woche fortsetzen, sind Hellraumprojektoren. die Älteren unter euch erinnern sich daran. Hellraumprojektoren wirken auf Angst wie eine Lupe. Zeige ich mit dem Stift auf die Folie, bebt er auf der Leinwand wie ein Ast im Sturm. In der Schule und im Studium kann ich nun vor Vorträgen kaum noch schlafen. Bei Gruppenarbeiten übernehme ich die Recherche und das Schreiben, solange jemand anderes präsentiert. Manchmal lüge ich. Manchmal täusche ich Heiserkeit vor. Manchmal erfinde ich Notfälle, obwohl ich abergläubisch bin. Was ich nie tue: Die Angst vor dem Reden bekämpfen. Stattdessen verwende ich alle Energie dafür, das Reden zu vermeiden.

Während des Rhetorikseminars hielt ich fünf Vorträge, und lernte dabei viel. Nicht über hochstehende Redekunst, eher über trickreiches Präsentieren: Wie man Aufmerksamkeit für die wichtigste Botschaft schafft, zum Beispiel (indem man sie mit einer Prädeklaration einleitet: «Passen Sie auf:» oder «Hören Sie zu:» und schon passen die Menschen auf). Einen weiteren Kniff werde ich bald ausprobieren: Wenn man in einer Sitzung etwas durchsetzen will, muss man laut Pöhm einen Vorwand finden, um aufzustehen («Ich zeige euch das mal am Flipchart»), funktioniere gut.) Ausserdem: Spricht man in Gegenwartsform, mit Sätzen ohne Komma und aktiven statt passiven Verben, kann niemand weghören. Die «Wirksprache», garantierte Pöhm, löse beim Publikum einen «Zuhör-Zwang» aus.

Meine Redeangst aber war nach dem Kurs so gross wie zuvor, oder sogar noch grösser. Das lag an einem Satz, den ein Teilnehmer in der Feedbackrunde zu einem meiner Vorträge geäussert hatte: «Dank dem Moderatorengriff sieht man das Zittern der Hände wirklich nicht mehr», sagte er. «Aber weisst du, dass auch dein Gesicht zittert?». Das hatte ich vorher nicht gewusst. Nacher konnte ich es nicht mehr vergessen.

Wenn ich in diesem Kurs etwas begriffen habe, dann dies: Die meisten Teilnehmer müssen lernen, wie man etwas erzählt. Ich hingegen muss verlernen, dabei vor Angst zu zittern. Nur: Wie funktioniert Verlernen? (Sorry, das ist jetzt eine «professorale Frage» – ein

gängiger rhetorischer Kniff, von dem Pöhm aber abrät: «spannungstötend».) Das Extinktionslernen ist ein wenig erforschtes Fachgebiet. Verlernen, so viel ist klar, ist viel schwieriger als Lernen. Denn das Gehirn kann alte Informationen nicht auf Wunsch vergessen. Nehmen wir das Autofahren: Ist unser Hirn erst einmal darauf trainiert, dass auf den Reiz «Abzweigung nach rechts» die Handlung «Hand drückt Blinker nach unten» folgt, nimmt es nur noch die Abkürzung. Wir reagieren automatisch, weil Wiederholung die Verbindung zwischen den Hirnzellen stärkt. Müssten wir den Blinker plötzlich mit dem Fuss bedienen, würden wir die Hand eine Zeitlang unwillkürlich bewegen.

Aktives Verlernen bedeutet, dass das Gehirn zuerst lernt, die automatische Reaktion zu unterdrücken. Im zweiten Schritt geht es darum, eine neue Reaktion auf den Reiz einzuüben. Das Gelernte wird beim Verlernen also nicht einfach gelöscht, sondern neutralisiert und dann überschrieben. Das ist die Grundlage, auf der man sich Sprachfehler, nervige Gewohnheiten und eben auch Angst abtrainiert.

«Eigentlich müssten Sie ein anderes Seminar besuchen», sagte Matthias Pöhm ein paar Wochen nach dem Kurs. Er bietet nämlich auch das «härteste und teuerste Rhetorikseminar Europas» an: Zwei Tage für 5600 Euro, exklusive Mehrwertsteuer. Die Teilnehmer halten 17 Vorträge vor einem Publikum aus hundert Zuschauern, die geschäftstüchtigerweise auch 320 Euro pro Kopf zahlen. «Es ist das Seminar, das ich mir selber gewünscht hätte», sagte Pöhm. Ich traf ihn nach dem Kurs zu einem Gespräch, weil ich mehr erfahren wollte über seine Geschichte, die der meinen gleicht. Pöhm ist kein geborener Redner, im Gegenteil: Er wurde Rhetoriktrainer, weil er Angst vor dem Reden hatte. Seine Angst hatte wie meine in der Schule begonnen. «Sogar wenn man in der Klasse reihum vorlesen musste, bebt meine Stimme.» Den Schlüsselmoment erlebte er als Ingenieur und Personalvertreter Anfang der 1990er, als sein Chef vor der Belegschaft einen Vortrag hielt, ihn erblickte und spontan rief: «Ah, der Herr Pöhm ist da, der könnte was zur Personalvertretung sagen.» Pöhm stand auf, «knallrot, Schweiss auf der Stirn. Ich stammelte und merkte, dass meine Worte keinen Sinn ergaben. Die Kollegen starrten betreten zu Boden. Der Chef rang nach Worten.» Nach dieser Blamage habe er sich zwei Tage nicht in die Firma getraut. Und beschlossen, etwas zu ändern.

Wenn jemand weiss, wie man Redeangst verlernt, dann Pöhm: Er war besessen von dem Wunsch. Er besuchte Rhetorikkurse, oft mehrere parallel; manchmal verbrachte er fünf Abende pro Woche in solchen Seminaren. Er verschlang Bücher («Aber lesen bringt nichts gegen Redeangst»). Er probierte es mit Homöopathie («hat nichts genutzt»), liess sich von Hypnotiseuren behandeln («hat auch nichts genutzt») und wagte eine Rückführung in ein früheres Leben, um

dort den Grund für seine Angst aufzuspüren. («Vor 10 000 Jahren habe ich anscheinend einen Freund in der Savanne sterben lassen. Das ist interessant. Gegen die Angst hat es aber auch nichts gebracht.»)

Pöhm suchte nicht nach «Gelegenheiten», er erfand sie: Er sprach an Geburtstagen, präsentierte in Sitzungen und überredete seine Vorgesetzten zu Gameshows an Messen, die er dann präsentierte. Einmal fuhr er 680 Kilometer weit, um für eine viertelstündige Ansage in der Cabaret-Bar eines Freundes auf der Bühne zu stehen. Er war perfekt vorbereitet, «und es war ein Reinfall. Mein Kumpel sagte verlegen: Sorry, aber die Comedians finden, du bist nicht gut». Als Rhäzünser 1993 eine Kampagne namens «Hochstapler des Jahres» lancierte, bei der Kandidaten in 50 Schweizer Städten Harassen stapelten, fragte Pöhm an, ob das jemand präsentiere. Nein, hiess es, dafür habe man kein Geld. Und so verbrachte Pöhm seine Ferien als unbezahlter Moderator auf Plätzen und in Einkaufszentren. «Dank der ewigen Wiederholung hatte ich endlich Erfolgserlebnisse, fühlte mich sicherer, konnte Witze machen.» Als Pöhm anfang, Rhetorikkurse zu geben, kämpfte er damit gleichzeitig gegen seine Furcht. Aber nach und nach ab sein Gehirn sie sich ab und überschrieb sie mit neuen Gefühlen: Spannung, Euphorie, Freude, Stolz. Pöhm hatte seine Angst verlernt.

ANZEIGE

Nun, wo aus dem ängstlichen Personalvertreter ein «Rhetorik-Guru» geworden ist, frage ich ihn: Woher kommt die Angst vor dem Reden? Geht sie auf schlechte Erlebnisse zurück, ist sie genetisch bedingt? «Das weiss ich nicht», sagt Pöhm. «Es ist egal. Um sie zu überwinden, hilft nur: Reden, reden, reden.»

Wer nach Gelegenheiten zum Reden sucht, stösst bald auf die Toastmasters. Die Redecubs wurden 1924 in Amerika gegründet, heute üben sich weltweit 357 000 Mitglieder in 16 600 Clubs im Sprechen vor Publikum. Einer davon sind die «Turicum Toastmasters», die sich jeden zweiten Dienstagabend in Zürich treffen. Jedes Mitglied arbeitet mit Hilfe von Handbüchern Redeprojekte ab: Man startet mit dem Projekt 1, der «Eisbrecher-Rede», fokussiert im Projekt 5 auf Körpersprache, in Projekt 6 auf Stimmvielfalt. Wer eine Rede halten will, meldet sie online an, und nach der Rede bekommt er ein mündliches Feedback des Redenbewerter und ein schriftliches von jedem Teilnehmer. Die Mitglieder übernehmen abwechselnd die Funktion Moderator, Redenbewerter, Füllwortzähler, Sprachstilbewerter. Ich habe mich für die «Eisbrecher-Rede» angemeldet. Titel: «Wie ich lernte, das Reden zu hassen.»

Ich bekämpfte die Angst in einem Rhetorikseminar, leite ich den Schluss meines Vortrages ein. Ich lerne, wie man sich hinstellt und in die Runde blickt. Und das Wichtigste: Wie man die Hände verschränkt, damit man das Zittern nicht sieht. Als ich am zweiten Tag eine Rede halte, bleiben meine Hände ruhig. In der Feedbackrunde wird mein Auftritt, werden meine ruhigen Hände gelobt. Dann fällt ein Satz, den ich nicht vergessen kann. Ein Teilnehmer sagt: Weissst du, dass auch dein Gesicht zittert? Mein Gesicht zittert. Aber ich hoffe, Sie haben das bis hierhin nicht bemerkt.

Ich habe meine Rede vor den Toastmasters inzwischen gehalten. Schon während ich unter Applaus an meinen Platz zurückkehre, denke ich an die Fehler: Ich habe einzelne Leute fixiert statt in die Runde geblickt, die Hände verkrampft gehalten, einmal den Faden verloren... Aber dann lobt der Redenbewerter meine Sprache als nicht nur bildlich, sondern wortgewaltig und die Füllwortzählerin erwähnt, sie habe kein einziges «Äh» gehört. Ich brauche zwei Tage, bis ich mich traue, die gefalteten Zettel mit den Feedbacks der anderen Teilnehmer zu lesen. «Ich habe nichts von Nervosität gespürt», steht da. «Dein Blick hat wirklich jedem das Gefühl gegeben, angesprochen zu sein.» Und: «Wow, so was nennt man Naturtalent!» Natürlich kann ich nicht anders, als hier darauf hinzuweisen, dass man die Toastmasters auch «den Club der milden Richter» nennt. Aber wenn ich etwas mitnehme aus dieser Geschichte, dann das, was auf 5 von 13 Zetteln steht: Mein Gesicht zittert nicht.

Barbara Klingbacher ist NZZ-Folio-Redaktorin.