

Norbert Franck

Gekonnt referieren. Überzeugend präsentieren

Ein Leitfaden für
die Geistes- und
Sozialwissenschaften



ÖFFENTLICHE KOMMUNIKATION MEDIEN KOMMUNIKATORENFORSCHUNG MEDIEN
SYSTEM JOURNALISMUS WERBUNG MEDIENWIRTSCHAFT ONLINEKOMMUNIKA
TION MEDIENRECHT PUBLIC RELATIONS MEDIENMANAGEMENT POLITISCHE
KOMMUNIKATION PRINTMEDIEN HÖRFUNK FERNSEHEN MEDIENWIRKUNG
MEDIENINHALTE LOKALE KOMMUNIKATION MEDIENÖKONOMIE ELEKTRO



Springer VS

**Gekonnt referieren.
Überzeugend präsentieren**

Norbert Franck

Gekonnt referieren. Überzeugend präsentieren

Ein Leitfaden für die Geistes-
und Sozialwissenschaften



Springer VS

Norbert Franck
Berlin, Deutschland

ISBN 978-3-531-18156-1

ISBN 978-3-531-18965-9 (eBook)

DOI 10.1007/978-3-531-18965-9

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

Springer VS

© VS Verlag für Sozialwissenschaften | Springer Fachmedien Wiesbaden 2012

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlags. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutz-Gesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürften.

Satz: text plus form, Dresden

Einbandentwurf: KünkelLopka GmbH, Heidelberg

Gedruckt auf säurefreiem und chlorfrei gebleichtem Papier

Springer VS ist eine Marke von Springer DE.

Springer DE ist Teil der Fachverlagsgruppe Springer Science+Business Media

www.springer-vs.de

Für Maria

Inhalt

Einleitung	9
Selbstbewusst auftreten: Lampenfieber senken, Ausstrahlung erhöhen	15
1 Gelassener Umgang mit Lampenfieber	16
2 Ausstrahlung ist kein Geheimnis	21
Ansprechen statt langweilen: Referat und Vortrag	27
1 Ein Referat vorbereiten	28
1.1 Ausgangs- und Bezugspunkt: Ziel, Zuhörerinnen und Zuhörer	29
1.2 Das Grundgerüst: Einleitung, Hauptteil, Schluss	31
1.3 Eine gute Stütze: Das Manuskript	44
1.4 Der letzte Schliff: Sprechprobe und mehr	49
1.5 Checkliste: Vorbereitung eines Vortrags	52
2 Ein Referat halten	64
2.1 Einstimmen statt verstimmen: Der Anfang	64
2.2 Blickkontakt, Körperhaltung, Sprechtempo und mehr	67
2.3 Der wirksame Schluss	72
2.4 Vom Umgang mit kleinen Missgeschicken	73
2.5 Einen Vortrag halten. 12 Empfehlungen	76
Medien professionell einsetzen	77
1 Warum visualisieren?	78
2 Was visualisieren?	82
3 Wie visualisieren?	92
4 Worauf es beim Medieneinsatz ankommt	96
5 Handout	100
6 Medieneinsatz: 12 Empfehlungen	102

Sprechen wie man spricht: Schreiben fürs Reden	105
1 Verständlich formulieren	106
2 Anschaulich formulieren	113
3 Vom Lese-Text zum Hör-Text	117
4 Rhetorische Stilfiguren	123
5 Schreiben fürs Reden: 7 Empfehlungen	127
 In Diskussionen bestehen:	
Strukturiert und bestimmt argumentieren,	
souverän mit Fragen und Kritik umgehen	129
1 Strukturiert argumentieren	130
2 Bestimmt argumentieren	137
3 Fragen richtig „hören“ und gelassen beantworten	143
4 Rhetorische Strategien abwehren	148
5 Vom Umgang mit schwierigen Diskussionsteilnehmern	154
6 In Diskussionen bestehen: 7 Empfehlungen	158
 Auf einen Blick: Die 10 besten Hinweise	
über das Reden (und Reden schreiben)	159
 Literaturempfehlungen	161
Personenregister	163
Sachregister	165
Abbildungsverzeichnis	167

Einleitung

In Hochschulen wird viel verschenkt. Vor allem Chancen. Zum Beispiel die Chance, Studierende für Lernpsychologie oder Deutschdidaktik, für Wirkungsforschung oder Kommunikationstheorie zu begeistern, weil mit großer Lustlosigkeit *Vorlesungen* gehalten werden: keine *Vorträge* mit einem erkennbaren roten Faden und erhellenden Beispielen, sondern Zumutungen mit hundert „ähm“ in fünfundvierzig Minuten oder neunzig Folien in einer Stunde.

Es würde uns sehr irritieren, wenn auf einer Party jemand laut mit sich selbst redet. Viele Studierende haben sich daran gewöhnt, dass Professoren dies in Hörsälen tun.

Hoffentlich ist es bald vorbei, wird Tag für Tag in vielen Seminaren lautlos ge-seufzt: Ein Student hält ein Referat. Die Zuhörerinnen und Zuhörer halten sich mühsam wach; die Langeweile hält an.

„Was du nicht willst, das man dir tu“, das füg auch keinem andern zu.“ Alle kennen das Sprichwort. Doch nur wenige folgen bei Vorträgen und Referaten dieser Maxime.

An deutschen Hochschulen hält sich hartnäckig die Fiktion, wer ein guter Wissenschaftler oder eine gute Wissenschaftlerin sei, lehre auch gut. Deshalb ist nach wie vor die Chance gering, in Hörsälen gute Vorträge zu hören, die als Anregungen und Ansporn für eigene Referate oder Vorträge dienen könnten.

Hochschulen hierzulande sind paradoxe Orte: Es wird vorausgesetzt, was systematisch gelehrt und geübt werden müsste: die Fähigkeiten und Fertigkeiten ein Referat vorzubereiten oder einen Vortrag zu halten, Diskussionen zu bestreiten und zu leiten.

Weil trotz aller gegenteiligen Beschwörungen die Lehre noch immer stiefmütterlich (präziser: überwiegend *stiefväterlich*) behandelt wird, fehlen qualifizierte Seminare, in denen nach einem Referat auch darüber gesprochen wird, ob das Referat klar strukturiert war, ob es verständlich vorgetragen wurde, ob die *Power-Point*-Präsentation gelungen war.

Seit die Bologna-Reformen¹ auf den Weg gebracht wurden, sprießen „Career“, „Services“ oder andere „Centers“ wie Pilze aus dem Boden, die diesen Mangel beheben sollen. Deren Arbeit ist immer gut gemeint und selten gut gemacht, weil sie von wissenschaftlichen Standards abgekoppelt ist.

In den Sozial- und Geisteswissenschaften ist es besonders unverständlich, dass die Vermittlung der Schlüsselqualifikation vernachlässigt wird, einen Sachverhalt verständlich und interessant zu präsentieren. Sind doch für diese Disziplinen das Begründen und Verstehen, das Vergleichen, Interpretieren und Schlussfolgern – mithin der Diskurs, die Kommunikation – zentral.² Und wer nach dem Studium der Soziologie, Erziehungs- oder Betriebswirtschaft, der Germanistik oder Medienwissenschaft ins Berufsleben wechselt, kommt ohne die Qualifikation, Sachverhalte anschaulich und verständlich zu präsentieren, nicht voran.³

Was macht diese Qualifikation aus?

Worum es geht

In einem Seminar verlassen die Zuhörerinnen und Zuhörer nicht den Raum, wenn das Referat eines Studenten sie langweilt. Insofern ist die Hochschule ein Schonraum. Studierende trauen sich nicht zu gehen, wenn der Vortrag einer Professorin ihnen unverständlich bleibt. Insofern ist die Hochschule eine schulähnliche Veranstaltung. Vorgesetzte reagieren anders, wenn ein Referent sein Projekt nicht präzise vorstellt. Wer freiwillig zu einem Vortrag kommt, geht rasch wieder, wenn der Vortrag langweilig ist. Und die meisten Menschen verlassen nur dann Schreibtisch oder Wohnzimmer, wenn sie sich von einem Vortrag etwas erwarten, sei es einen Nutzen oder Unterhaltung. Deshalb muss bei einem Vortrag, einem Referat Interesse geweckt, muss das Publikum (intellektuell) „bei Laune“ gehalten werden.

In diesem Leitfaden geht es um die Frage, wie es Ihnen gelingen kann, ein Thema, ein Projekt oder Anliegen *verständlich* und *interessant* zu präsentieren. Was ist notwendig, um nach vielen Stunden oder Wochen intensiver Auseinandersetzung mit einem Thema diese Arbeit so zu präsentieren, dass die Zuhörerinnen und Zuhörer interessiert zuhören? Was können Sie tun, um einen guten

1 Mehr dazu bei Armin Himmelrath: Handbuch für Unihasser. Köln 2009, 115 ff.

2 Mehr über Wissenschaft und wissenschaftliches Arbeiten in Norbert Franck: Handbuch Wissenschaftliches Arbeiten. 2. Aufl. Frankfurt/Main 2007, S. 279 ff.

3 Das bestätigen unter anderem die Untersuchungen des Bundesinstituts für Berufsbildung zur Entwicklung von Qualifikationsanforderungen. Vgl. Marc Hasse: Propheten der Arbeit. *Die Zeit* Nr.15 vom 3. 4. 2008.

Eindruck hinterlassen? Mein Ausgangspunkt – und ein Kontrapunkt zum Verständnis vieler Lehrenden: Referieren ist eine *soziale* Situation. Meine Anregungen befähigen zu einem situationsangemessenen Handeln. Ich zeige, wie Sie ein Thema „aufnahmefähig“ und die Zuhörenden „aufnahmebereit“ machen können.

Was Sie erwarten können

Ein interessanter Vortrag erfordert eine zielgerichtete Vorbereitung. Um die Vortragsvorbereitung geht es im zweiten Kapitel und um

- einen Anfang, der für Aufmerksamkeit sorgt
- einen Schluss, der gekonnt abrundet,
- das Stehen und Sitzen,
- die Gestik und Mimik,
- das Sprechen und Schweigen,
- das richtige Manuskript sowie
- den souveränen Umgang mit kleinen Pannen.

Im dritten Kapitel erfahren Sie, was einen *gekonnten* Medieneinsatz ausmacht, wie man sich wohltuend von den vielen *PowerPoint*-Plagegeistern unterscheiden kann, und was es heißt, eine Präsentation vorzubereiten, die auf der Höhe der Zeit ist.⁴

Schreiben fürs Hören steht im Mittelpunkt des vierten Kapitels. Worauf kommt es an, wenn Sie einen Text für einen Vortrag bzw. ein Referat schreiben? Was ist notwendig, damit Ihr Manuskript kein *Vorlese*-Text wird, sondern eine *Rede*-Text, den Sie flüssig sprechen und die Zuhörerinnen und Zuhörer gut verstehen können?

Wenn Sie im Seminar ein Referat, auf einer Tagung einen Vortrag halten oder im Beruf ein Projekt vorstellen, schließt sich meist eine Diskussion oder eine Frageunde an. Im letzten Kapitel erläutere ich, wie Sie solche Situationen souverän bestehen können. Sie erfahren, wie Sie auf (Fang-)Fragen und (unsachliche) Kritik gelassen reagieren, in der Wissenschaft beliebte Bluffs durchschauen und Zuremutungen abwehren können. Ich zeige, wie Sie sich mit prägnanten Beiträgen an

4 Alle Abbildungen in diesem Kapitel sind schwarz-weiß. Farbe wäre entschieden schöner. Allerdings hätte es Buchpreis allerdings enorm nach oben getrieben, die vielen Abbildungen in Farbe zu bringen – angesichts des schmalen Budgets der meisten Studierenden: wenig sinnvoll.

Diskussionen beteiligen und wie Sie die Wirkung eines Diskussionsbeitrags positiv verstärken können.

Strukturiert argumentieren, auf Fangfragen souverän reagieren, einen Vortrag interessant anfangen und gekonnt beenden – das ist Handwerk. Im ersten Kapitel geht es um selbstbewusstes Auftreten, um

- Selbstsicherheit,
- den Umgang mit Unsicherheit und Lampenfieber,
- die Frage, was den *guten* Redner, die *gute* Rednerin ausmacht.

Das Buch ist ein Angebot für Menschen, die etwas lernen wollen. Das Buch ist ein Angebot für Menschen, die das, was sie zu sagen haben, selbstbewusst, prägnant und originell präsentieren wollen.

Sie können Hinweise und Anregungen erwarten, die Ihnen helfen,

- das nächste Referat inhaltlich rund zu machen und interessant zu präsentieren,
- sich in Diskussion zu behaupten,
- souverän mit Kritik umzugehen und sich von rhetorischen Tricks oder Fangfragen nicht aus der Ruhe bringen zu lassen.

Nach der Lektüre dieses Buches wissen Sie, wie Sie

- einen Vortrag gezielt vorbereiten,
- souverän mit kleinen Vortragsspannen umgehen,
- Medien professionell einsetzen,
- in Diskussionen strukturiert argumentieren und
- mit Lampenfieber umgehen können.

Verständlich, anschaulich, interessant – das sind Anforderungen, die an der Hochschule keinen großen Stellenwert haben. Vor allem deutsche Universitäten sind Institutionen, die auf gesellschaftliche Entwicklungen mit einiger Verzögerung reagieren. Für Referate und Vorträge gilt dies besonders. Deshalb hören Sie dort Vorträge, deren Stil und Präsentation noch nicht im 21. Jahrhundert angekommen sind: in unanschaulicher Schriftsprache vorgetragen, frei von jedem Anflug von Humor, Ironie oder anderen anregenden Zusätzen. Oder man verbietet Ihnen das „Ich“ im Vortrag. Es kann daher sein, dass sich das, was ich Ihnen auf den folgenden Seiten empfehle, nicht mit dem deckt, was der eine oder andere Professor als gelungen versteht. Der Experte für Makroökonomie ist nun einmal nicht notwen-

dig Fachmann für Kommunikation. Und die Spezialistin für neuere englische Literatur nicht notwendig eine Medienexpertin.

Arbeitshilfen sind eine paradoxe Angelegenheit: Vor der Hilfe steht die Arbeit. Sie müssen meinen Text lesen und prüfen, ob meine Vorschläge Ihnen nützen. Das Prüfen ist wichtig, denn es gibt kein wissenschaftlich gesichertes Wissen über den *guten* Vortrag, keinen Königsweg zur *gelungenen* Präsentation und keinen Ariadnefaden durch das Labyrinth von Diskussionsprozessen. Ich mache Ihnen plausible Angebote. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer meiner Seminare machen mit diesen Angeboten gute Erfahrungen. In diesen Seminaren können meine Vorschläge praktisch erprobt und überprüft werden. Das sollten Sie auch tun. Prüfen Sie mein Angebot kritisch. Und seien Sie dabei selbstkritisch, wenn Sie mit *das geht so nicht* oder *das kann man unmöglich machen* reagieren. Geht es wirklich *so* nicht? Oder trauen Sie sich bzw. können Sie es *so noch* nicht?

Trauen Sie sich, Neues und Ungewohntes auszuprobieren. Es lohnt sich.

Selbstbewusst auftreten: Lampenfieber senken, Ausstrahlung erhöhen

Vor anderen reden, einen Vortrag, ein Referat, eine Rede halten – das ist für viele die schwierigste Redesituation. Studentin A wird nervös, wenn sie vor mehr als einem Dutzend Zuhörerinnen und Zuhörern reden soll. Für Doktorand B sind dreißig Personen die kritische Größe. Ganz unterschiedliche Befürchtungen gehen der Studentin und dem Nachwuchswissenschaftler durch den Kopf, wenn sie vor Publikum sprechen sollen.

Viele weichen, wenn es geht, der Situation aus, um sich nicht zu „blamieren“. Damit ist die Schwierigkeit nicht aufgehoben, sondern nur verschoben. Und – trivial aber wahr –: Nur Übung macht den Meister oder die Meisterin.

Muss es gleich der *Meister* oder die *Meisterin* sein? Erwarten die Studierenden im Seminar oder die Teilnehmerinnen und Teilnehmer einer Konferenz rhetorische Glanzleistungen, achten sie nur darauf, ob die Studentin „es packt“, wie der Doktorand „auftritt“? Oder erwarten die Zuhörerinnen und Zuhörer Informationen und Anregungen, ein Referat, das Hand und Fuß hat und verständlich vorgetragen wird, einen Vortrag, in dem eine originelle Idee verfolgt und auf unverständliche Formulierungen und Abkürzungen verzichtet wird?

Ich meine: Erwartet wird, dass die Anforderungen erfüllt werden, die vor dem zweiten Fragezeichen stehen. Und ich bin sicher, dass Sie mir zustimmen, wenn Sie von Ihren auf die Erwartungen anderer schließen.

Was ist notwendig, um diese Erwartungen zu erfüllen? Handwerk und Selbstvertrauen. Das Handwerk der Rhetorik steht in den folgenden Kapiteln im Mittelpunkt. In diesem Kapitel geht es um selbstbewusstes Auftreten, um Selbstsicherheit, um den Umgang mit Unsicherheit und Lampenfieber. Und es geht um eine Entzauberung: *Meisterschaft* – der „gute“ Redner, die „gute“ Rednerin, „Ausstrahlung“ – ist nichts Geheimnisvolles, keine Frage der Begabung, sondern die Summe von Rede-Erfahrungen und Fähigkeiten, die gelernt werden können. Worauf es dabei ankommt, erläutere ich im zweiten Abschnitt dieses Kapitels.

1 Gelassener Umgang mit Lampenfieber

Ratschläge sind manchmal Schläge. Sie können zu Rückschlägen führen, wenn man auf der Suche nach Wegen ist, Unsicherheiten vor dem Reden abzubauen. Zum Beispiel die Ratschläge von Glaser und Smalley für ein selbstbewusstes Auftreten. Die beiden Amerikanerinnen raten Rednerinnen und Rednern: Brechen Sie „gleich am Anfang das Eis“, denn das Publikum „entscheidet innerhalb der ersten 90 Sekunden, ob ein Vortrag gut sein wird oder nicht.“⁵ Und sie haben noch einen Tipp: Bereiten Sie sich auf Unvorhergesehenes vor – zum Beispiel dass der Reisverschluss Ihrer Hose oder Ihres Kleids aufreißt.

Bei einem „hochoffiziellen Bankett“ hielt die Vorsitzende die Auftaktrede. „Alle waren in eleganter Abendgarderobe, so auch die Vorsitzende. Während sie sprach, machte sie eine ungeschickte Bewegung, worauf prompt der Rückenreißverschluss ihres Kleides der Länge nach aufriß. Völlig ungerührt beendete sie ihre Ansprache, winkte dann einige der in der Nähe stehenden Offiziellen herbei und bat sie, ihre Namensschilder abzumachen und ihr diese als Provisorium für den Reißverschluss anzustecken.“⁶

Es ist richtig: Die ersten 90 Sekunden eines Vortrags sind wichtig. Es ist jedoch schlicht Blödsinn zu behaupten, ein halbwegs gebildetes Publikum käme innerhalb von eineinhalb Minuten zu einem festen (Vor-)Urteil über die Qualität eines Vortrags. Die Aussage über das Schnell-Urteil impliziert, niemand würde sich für den Inhalt eines Vortrags interessieren, allen ging es nur um den gelungenen oder misslungenen Anfang. Tatsache ist: Wer sich Vorträge nicht anhören muss, geht in der Regel aus Interesse an der Sache zu einem Vortrag.

Ratgeberautoren sind dankbar für jedes Klischee. Und so hält sich auch hartnäckig der „7-Prozent-Mythos“, die Legende, von 100 Prozent Wirkung eines Vortrags entfalle lediglich 7 Prozent auf den Inhalt und der Rest auf Stimme und Mimik. „Mittlerweile wird in der Wissenschafts-Community der 7-Prozent-Mythos als das behandelt, was er ist: ein populärer Irrtum.“⁷

Ich bewundere die Vorsitzende, die trotz des Malheurs mit dem Reißverschluss „ungerührt“ ihre Rede fortgesetzt hat. Ich wäre irritiert. Vielleicht würde mir die Formulierung eingefallen, „bevor ich halb nackt fortfahre, bitte ich Sie,

5 Connie B. Glaser, Barbara S. Smalley: Erfolgsfaktor Selbstbewußtsein. Reinbek 1998, S. 5.

6 A. a. O., S. 59.

7 Jens Kegel: Selbstvermarktung freihändig. Göttingen 2009, S. 25.

mir mit einer Sicherheitsnadel aus der Klemme zu helfen.“ Vielleicht. Vielleicht sollte ich künftig außer meinem Manuskript auch Sicherheitsnadeln zu Vorträgen mitnehmen. Oder ist es sogar ratsam, mit einer Ersatzgarderobe zu Vorträgen zu reisen? Schließlich könnte uns im Zug jemand Kaffee über die Hose schütten oder Senf auf das Kleid kleckern.

Gut gemeint ist das Gegenteil von gekonnt. Die Was-mache-ich-wenn-Spirale ist unendlich und kann zur Verzweiflung führen. Dagegen ist der Rat enorm hilfreich, bei Nervosität vor einer Rede einen Apfel zu essen, weil Pektin eine angstlösende Wirkung zugeschrieben wird.

Sicher ist es sinnvoll, für „Standardpannen“ gerüstet zu sein: Ein Bus oder Zug kann Verspätung haben. Planen Sie deshalb Zeitreserven ein. Kopierer gehen kaputt. Kopieren Sie deshalb die Unterlagen für eine Präsentation oder einen Vortrag nicht auf den letzten Drücker. Aber der Versuch, sich auf *Unvorhergesehenes* vorbereiten zu wollen, ist logisch betrachtet unsinnig und psychologisch betrachtet selbstschädigend.

Reden, Referate und Vorträge haben einen Anfang und einen Schluss. Das ist vorhersehbar. Anfang und Schluss sind eine besondere Herausforderung. Man braucht Know-how, um diese Herausforderungen zu meistern (darum geht es in den folgenden Kapiteln). Know-how gibt Sicherheit. Vorhersehbar ist für viele allerdings auch, dass sich trotzdem Nervosität, Unsicherheit oder Lampenfieber einstellt. Was tun?

Nicht überfordern

Fehlt die Erfahrung, Übung und Routine mit Vorträgen und Diskussionen in großer Runde, mit Reden vor dem Mikrofon und im Umgang mit versierten Bluffern, Vielrednern, Besserwissern usw. – dann sind Aufregung, Anspannung, Nervosität eine normale Stressreaktion. Das ist nicht angenehm, aber wichtig zu wissen. Es bedeutet, sich seiner Situation bewusst, selbstbewusst zu sein.

Wenn Sie sich zum ersten Mal am Berg abseilen oder nach einigen Übungsstunden im Swimmingpool im offenen Meer tauchen, sind Sie aufgeregt, nervös, angespannt oder unsicher. Sie wollen Klettern oder Tauchen lernen. Sie nehmen die Aufregung, Nervosität, Anspannung oder Unsicherheit auf sich, weil Sie zuversichtlich sind, dass Sie die Anforderungen meistern. Und Sie nehmen die Freude vorweg, *richtig* Klettern bzw. Tauchen zu können. Erfolgszuversicht und Vorfreude lassen Sie Risiken eingehen.

Sie wissen: Tauchen oder Abseilen müssen Sie lernen. Reden auch. Sie sind selbstbewusst, wenn Sie sich einräumen, dass Sie *lernen* müssen, Vorträge und Reden zu halten, Workshops zu moderieren und Diskussionen zu bestreiten oder zu leiten. Sie überfordern sich, wenn Sie von sich verlangen, dass Sie es *können* müssen. Gedanken, Ideen und Argumente in eine für Zuhörerinnen und Zuhörer verständliche und interessante Form zu bringen, muss geübt werden. Diese Fähigkeit ist kein Nebenprodukt der Auseinandersetzung mit einem Thema oder Studienfach.

Was passiert eigentlich in unserem Körper, wenn wir aufgeregt sind, wenn wir Lampenfieber haben, weil wir im „Rampenlicht“ stehen (das im Theater früher „die Lampen“ hieß – man brachte „die *Räuber* vor die Lampen“)?

In bedrohlichen Situationen wird vermehrt Adrenalin und Noradrenalin freigesetzt. Diese Hormone ermöglichen dem Körper schlagartig Hochleistungen. Zugleich schränken sie die Denkfähigkeit ein. Für die Selbsterhaltung ist diese Stressreaktion biologisch sinnvoll. Der Vogel wird nicht alt, der erst lange „überlegt“, wie er sich gegenüber einer nahenden Katze verhalten soll. Und eine Taucherin, die lange nachdenkt, ob sie auftauchen soll, wenn ihr Sauerstoffvorrat zu Ende geht, bringt sich in Lebensgefahr.

Vor anderen zu reden, ist keine körperliche Bedrohung. Warum stellt sich trotzdem häufig die geschilderte Reaktion ein? Aus drei Gründen:

- Erfahrung und Routine fehlen;
- von einem Vortrag oder einer Präsentation kann viel abhängen – zum Beispiel eine gute Note;
- anders als beim Klettern oder beim Tauchen stellt sich keine Erfolgszuversicht ein.

Diese drei Faktoren wirken häufig zusammen – mit unterschiedlichen Ergebnissen. Ein Beispiel: Als ich meinen Führerschein machte, war ich vor der Fahrprüfung nervös. Mir fehlte auch nach 23 Fahrstunden noch die Sicherheit und Routine. Und ich war aufgeregt, weil es um etwas ging, um die Erlaubnis Auto zu fahren.

Ich bin durchgefallen und war traurig und ärgerlich. Nach einem Tag war ich darüber weg: Die Welt ging nicht unter (nur mein Kontostand runter). Im zweiten Anlauf habe ich es geschafft.

Ich verallgemeinere dieses Beispiel: Entscheidend ist die *Bewertung* einer Situation bzw. Anforderung. Die Führerscheinprüfung war für mich Mittel zum Zweck. Mehr nicht. Auto fahren zu *können* war (und ist) für mich keine prestige-