

# Langweile die Leute nicht!

**Interview mit Stefan Verra über Lampenfieber, Begabung, Training, Authentizität, Blickkontakt. Er spricht vor zehntausenden von Zuschauern mit Leidenschaft über sein Thema: Körpersprache.**

von Jane Bormeister

*Wir haben uns ja im November 2018 auf dem Spiraldynamik Kongress kennengelernt und uns kurz unterhalten. Ich habe dir ja auch von meiner Doktorarbeit erzählt, in der sich alles um Redner mit Lampenfieber dreht. Darüber weiß ich also ziemlich viel. Was ich nicht weiß, wie fühlt es sich eigentlich ohne Lampenfieber an?*

SV: Was ist Lampenfieber?

*Also ich meine jetzt nicht die Form des Lampenfiebers, die eine gute Energie und Anspannung bringt, sondern die destruktive Form, bei der man Angst hat, etwas stört oder hindert einen.*

SV: Ja, einmal. Das ist lange her. Als Musiker irgendwann. Kann mich nur ganz dunkel erinnern. Die Musiker waren schwach und schlecht und dann habe ich auch nur irgendeinen Blödsinn gespielt. Ich war mir der Sache dann gar nicht mehr bewusst. Also ich weiß schon, wie es sich anfühlt.

*Also hat sich das Lampenfieber während deines Auftritts entwickelt; du hattest es nicht vorher?*

SV: Ja, genau. Ich weiß, ich habe das Lied zu einem falschen Tempo angezählt. Ich habe mir im Nachhinein in den Hintern gebissen, weil es ganz einfach war. Aber als Redner ist man ja manchmal mehr oder weniger aufgeregter. Das hat damit zu tun, wie oft ich das schon gemacht habe. Die Anzahl der aufgeregten Momente nimmt dramatisch ab, je öfter man eine Sache macht. Und sie strahlt auch aus: Je bekannter man wird, desto vielfältiger werden auch die Anfragen. Auch Dinge, die ich bisher noch nicht gemacht habe, gehe ich cooler an. Z. B. haben mich früher Live-Sendungen deutlich mehr gestresst. Weil ich gewusst habe, wenn ich jetzt Blödsinn rede, dann ist das On-Air. Heute denke ich mir pffftttttt...

*Und wie ist das mit Live-Auftritten? Probst du das tausendmal, bis du es intus hast oder bist du da auch cooler geworden?*

SV: Ich habe noch nie in meinem Leben ein Programm geschrieben. Also ich spreche in meinen Vorträgen über Elemente der Körpersprache. Ich kann mich erinnern, in Zürich habe ich über Augenbrauen gesprochen. Das ist ein Teil, den ich den Leuten mitgebe. Und das ganze Wissenschaftliche und die Witze und Anekdoten ringsherum sind ein

Block. Und dann denke ich mir ja, für die Therapeuten in Zürich ist das jetzt ganz wichtig. Und dann erzähle ich das. Anderes Beispiel: Nächste Woche bin ich auf einer Tagung für Intensivmediziner. Die haben einen Mundschutz. Also rede ich nicht über Mundmimik, das wäre am Ziel vorbei. Dann habe ich vor Fussballtrainern gesprochen, die brauchen auch wieder andere Dinge. Das heißt, ich habe kein Programm, was ich abspule, sondern Teile, über die ich spreche. Programm finde ich absurd, wenn es um Wissensvermittlung geht. Grundsätzlich ist es doch so, wenn man einen Experten einlädt, dann erwartet man doch, dass er sich auskennt. Nehmen wir doch mal Christian Larsen. Wenn er über Bewegung spricht, er kennt sich unglaublich aus. Wenn er zu Fußballern spricht, spricht er wahrscheinlich über etwas anderes als wenn er zu Kindergärtnern spricht. Ich würde nicht erwarten, dass er ein Programm abspult. Er kennt sich so aus in seinem Gebiet. Wenn man mit Rednern spricht, Redner halten das Reden manchmal für einen Beruf. Aber Reden ist kein Beruf, sondern ein Mittel. Man kann sein Wissen mit Reden vermitteln, genauso wie über Bücher, Podcasts, Radiosendungen, Blogs und co.

Neulich hat einer mein Buch gelesen und gepostet, wie toll es ist. Und zwei Tage später hat er im Internet ein Video veröffentlicht, wo er plötzlich über Körpersprache redet und mein Wissen vermittelt. Und natürlich hat so jemand Lampenfieber. Wenn er nämlich eine Frage bekommt, die nur einen Jota von dem Wissen abweicht, was in meinem Buch steht, dann steht er doof da. Und das provoziert Lampenfieber auf der Wissensebene.

*Das betrifft ja auch Fachleute, wie Ärzte und Ingenieure, die fachlich gut sind, aber die doch Angst oder Bammel haben, dass sie nicht ausreichend antworten können.*

SV: Zwei Sachen dazu. Erstens ein Mediziner per se ist noch kein Fachmann. Nur weil jemand fünf Jahre Medizin studiert hat, heißt es noch nicht, dass er wirklich besser ist, als der Durchschnitt der zehntausend Ärzte aus seinem Fachgebiet. Nur weil jemand HNO Arzt ist, ist er nicht prädestiniert, auf Bühnen zu reden. Aber von einem HNO Arzt, der auf einem Kongress spricht, erwarte ich mir mehr und tieferes Wissen zu bestimmten Indikationen. Das kritisiere ich beispielsweise bei vielen Rednern: Man zieht sein Wissen aus etwas Literatur, meist sogar Sekundärliteratur und denkt, man sei für die Bühne geschaffen. Und reproduziert dann dieses Halbwissen. Der zweite Punkt, die Angst, Fragen nicht beantworten zu können, hat viel mit Routine zu tun. Wenn der Arzt einmal im Jahr auf der Bühne steht, hat er natürlich Angst. Wenn er aber vierzigmal im Jahr auf der Bühne steht und das über fünf Jahre, dann weiß er um den größten Teil der Fragen, die kommen werden, weil es immer die gleichen sind. Und bei den wenigen neuen Fragen wird er genug Routine haben, seine Kompetenz nicht zu verlieren, auch wenn er mal eine Frage nicht beantworten kann.

Ich habe vor anderthalb Jahren eine app eingeführt, wo mich alles Leute live alles fragen können, was sie wollen. Ich habe dann auf der Bühne ein iPad und beantworte alle Fragen. Einfach in dem Wissen, dass mich keine Frage bzgl. Körpersprache irritieren kann. Das habe ich eine Weile praktiziert. Ich beschäftige mich seit zwanzig Jahren mit so einem kleinen Thema und daher habe ich viel Wissen. Das andere ist, in 2018 haben

mir über 100.000 Menschen auf der ganzen Welt zugehört. Die Fragen sind immer die gleichen, die die Menschen berühren und irritieren.

*Geh doch mal in Gedanken zu deinem ersten Vortrag zurück. Wie war der?*

SV: Das war noch einigermaßen gut. Ich habe gemerkt, das ist mein Ding. Jemand hatte mich mitgenommen und eingeladen, zu einem Seminar. Und da saß ich drin und dachte, das kann ich auch, vielleicht sogar besser. Ich habe gemerkt, ich fühle mich wohl. Natürlich war ich nicht routiniert, habe technische Fehler gemacht, aber es war mein Ding.

Wenn jemand bei den ersten fünf mal Lampenfieber hat, ist das okay. Wenn jemand nach dem zehnten mal immer noch überdurchschnittlich viel Lampenfieber hat, also schlecht schläft und es wirklich schlimm ist, dann ist es vielleicht nicht sein Ding.

Es gibt wenige Menschen, die richtig dafür geschaffen sind, wie Carolin Kebekus. Da kannst du machen, was du willst, sie steht auf der Bühne oder auf einem Parkplatz und kann die Leute einfach unterhalten, sie ist einfach gut.

*Ja, den Eindruck habe ich bei dir auch. Dir ist es egal, ob du allein in einem Raum mit einer Person bist oder mit 10000 Leuten redest oder 20 Leuten oder 10000 und 25 Kameras. Dass du eine relativ stabile Leistung bringst oder eigentlich immer performen kannst.*

SV: Das freut mich. Aber ganz ehrlich. Das ist keine Leistung. Leistung ist, wenn man sich wahnsinnig anstrengen muss. Was ich mache, ich gehe meinen Fähigkeiten nach. Ich glaube Menschen, die nicht hundertprozentig dafür geschaffen sind, für die Bühne, ich will die Leute ja schützen davor und sagen, du dann geh es doch nicht an. Weil das Technische kann man alles lernen.

*Sag mal, wie ist es, wenn du auf der Bühne stehst: Was nimmst du wahr? Manche meiner Redner sehen negative Reaktionen im Publikum. Die Leute schauen weg, sehen gelangweilt aus, drehen sich weg etc.*

SV: Ich nehme alles wahr. Ich kann dir sagen, wer aufsteht, sich wegdreht, ich sehe alles. Ich bin sehr präsent. Von mir selbst nehme ich einen kleinen Teil bewusst wahr, wie z. B. wie ich meine Hände halte. Ich weiß, wie bringe ich meinen Inhalt richtig rüber, wie berührt er. Wie bringe ich einen Witz, dass die Leute wirklich lachen. Da spielt die Körpersprache eine große, große Rolle. Ich mache also auch mit meiner Körpersprache Pausen. Aber den größten Teil auf der Bühne bin ich so, wie ich bin. Ich verstelle mich nicht.

Mit der Körpersprache ist es so, wie mit der Kleidung. Da gibt es solche, Männer wie Frauen, wenn die auf die Bühne gehen, ziehen sie sich spezielle Bühnenkleidung an. Machen sich eine tolle Frisur, schminken sich, wie sie sich im Büro nie schminken oder anziehen würden. Auf der Bühne musst du aber das Gleiche machen, wie im Alltag, du

darfst dich nicht verkleiden. Und mit der Körpersprache ist es genauso. Wenn du im Alltag eine begeisternde Körpersprache hast, dann brauchst du auf der Bühne nichts verändern. Nimm die Körpersprache aus dem Alltag und transportiere sie auf die Bühne. Denk an Thomas Gottschalk. Ich war mal mit ihm hinter der Bühne, da war er genauso wie vorne auf der Bühne. Lampenfieber verhindert das normale Agieren. Ich sage meinen Leuten immer, stell dir vor, du erzählst das Gleiche nebenan in der Kneipe.

*Mal angenommen, du stehst auf der Bühne und siehst, zehn Leute verlassen den Raum oder fangen an zu tuscheln. Was macht das mit dir?*

SV: Das ist immer unangenehm, aber es kommt darauf an, wann. Ich bin öfter mal der Schlussredner. Und ich bin vielleicht von 16 bis 17 Uhr dran, aber komme erst wegen Verzögerung um 16.30 Uhr ran. Dann frage ich natürlich, soll ich bis 17 Uhr machen oder die volle Stunde durchziehen. Meist heißt es dann, durchziehen. Und wenn dann die Leute aufstehen und gehen, frage ich mich schon, gehen sie, weil sie den Zug erwischen müssen? Oder will er nicht mehr? Die Leute gehen selten raus, weil sie es nicht gut finden. Das weiß ich inzwischen. Das hat mit meiner Energie zu tun. Man muss auf der Bühne eine Spur schneller sein, als der Durchschnitt; mit Themenwechsel, mit dem Reden etc. Wer langsamer ist, das kennt man: jemand hält einen Vortrag, der wartet, bis der letzte es wirklich kapiert hat. Da denken die Schnellen und der Durchschnitt: joahhh, das haben wir eh schon kapiert...

Das kennt man auch aus PowerPoint Präsentationen. Es steht auf der Folie etwas drauf und alle im Publikum lesen sich die ganze Folie durch. Jetzt hast du dir die Folie schon zweimal durchgelesen, aber der Redner ist erst bei Zeile zwei. Also war er zu langsam.

Du hast ja gesehen, ich habe ein sehr hohes Tempo auf der Bühne. Manchmal zu hoch. Aber ich sage immer: Langweile die Leute nicht! Und Langeweile hat auch mit hohem Tempo zu tun. Wenn ich langweilen würde, dann würden zehn, fünfzehn Leute aufstehen, gehen und lieber den Zug früher nehmen.

*Was empfiehlst du Rednern, wenn sie merken, dass sie den Kontakt verlieren?*

SV: Ich weiß ja nicht, warum er keinen Kontakt bekommen hat. Das allermeiste ist der erste Moment. Die Leute vergessen die ersten Augenblicke und die ersten paar Minuten. Es wäre unseriös, pauschal zu sagen, woran es liegt. Meistens kann das derjenige selbst sagen. Am allermeisten ist, dass es nicht spannend genug ist.

*Und wie stellst du den Kontakt zum Publikum her?*

SV: Das meiste ist die Körpersprache. Ein Tipp, der funktioniert aber nur, wenn du kein Lampenfieber hast: Wenn du auf die Bühne gehst und du bekommst Applaus, dann bleib nicht in der Mitte auf der Bühne stehen. Sondern lauf ganz schnell nach rechts rüber und lauf ganz schnell nach links rüber. Nimm direkten Augenkontakt mit den Leuten an den Rändern auf. Nicht einfach nur drüber schauen. Das machen die meisten. Ich schaue

richtig Leute an. Das kennt man von amerikanischen Politikern, die zeigen sogar mit dem Zeigefinger ins Publikum und dann stellen sie richtig Kontakt mit einzelnen Leuten her. Das kann ich nur jedem empfehlen. Also nicht das mit dem Zeigefinger, das kann jeder halten, wie er will, aber richtig in die Augen schauen. Gib jedem das Gefühl, ihn anzuschauen. Das geht über den Trick, einzelne wirklich anzuschauen. Ich rede auch mit einzelnen.

*Ja, das hat mir auch imponiert. Selbst wenn ganz hinten in der letzten Reihe etwas gesagt oder geflüstert haben, du checkst es ja schon, selbst bei großer Distanz...?*

SV: Ja, ich nehme alles wahr. Alles ist sicher übertrieben, aber sehr, sehr viel. Ich glaube, so stelle ich viel Kontakt her. Das die Leute das Gefühl haben, der ist wirklich bei uns.

*Also würdest du sagen, Kontakt ist essentiell?*

SV: Das ist so wichtig. Dabei ist es egal, ob ich Redner, Comedian, Professor, Lehrer einer Grundschule bin. Ich muss mit den Zuhörern reden, und nicht den Inhalt runterbeten. Der Inhalt muss so packend gebracht werden, dass das Publikum angepickt ist, dass es so wahnsinnig gern zuhört und am Schluss denkt, es war zu wenig...

Deswegen darf man kein Thema auswählen. Manche Leute wählen immer ein Thema aus, worin sie dann Experte sind. Ein Thema wählt man nicht aus. Bei mir beispielsweise, ich weiß auch viel über Bewegung, auch über Rhetorik, weil es auch irgendwie zur Körpersprache gehört. Aber die Vertikale ist meine Körpersprache. Und für Redner mit Lampenfieber: das Thema muss in dir sein.

Zu Beginn, als ich nach Deutschland gezogen bin, da haben mir alle gesagt, du brauchst über das Thema gar nicht zu reden, weil es Samy Molcho gibt. Aber ich habe es nicht als Markt gesehen. Es war immer mein Interesse und ist es noch. Es hat sich ja dann zu meinen Gunsten gedreht. Aber nicht, weil ich es darauf angelegt habe, sondern weil die Leute gespürt haben, dass es mein Ding ist. Ich bin gar kein guter Geschäftsmann, mit meinem Bekanntheitsgrad mache ich unglaublich wenig: keine Online-Kurse, verkaufe keine Specials... Ich habe daran auch kein Interesse, weil mich mein Thema so interessiert. Und das gebe ich jedem so mit.

*Schön. Danke. Klingt charmant.*