

Erste-Hilfe Interview

7,5 Tipps für aktives framing gegen selbsterfüllendes shaming

Es ist nicht ganz klar, was mächtiger ist, die Scham oder die Angst vor ihr.

Sicher ist nur, Scham führt uns in einen körperlichen Ausnahmezustand.¹ Und ihre Wirkung hält manchmal eine kleine Ewigkeit, manchmal Jahrzehnte, so war das nämlich bei mir. Weiter unten gibt's die ganze Geschichte, über mein neunjähriges ich und seine lebensprägende Interviewerfahrung.

Hier aber nun meine 7,5 Tipps, wie Interviewees sich gut auf alle Arten von Interviewer:innen vorbereiten.

1. Formatfragen

- a. Im Interview gibst du Antworten, aber davor bist du in der Rolle zu fragen:
- b. Sender/Verlag? Format/Länge? Anlass/Dreh? Live oder Aufgezeichnet?
- c. Gewinne einen möglichst genauen Eindruck von dem, was der/die Journalist:in will. Entscheide dann (bin ich die/der Richtige oder kann ich lieber jemand anderen empfehlen? Passt der zeitliche Rahmen, das Format oder eben nicht und es klappt vielleicht beim nächsten Mal?) Wenn du bescheid weißt und alles o.k. ist: Siehe 2.

2. Fokussatz

- a. Jedes Interview ist einzigartig, nicht aber seine Struktur. Wenn wir die Muster besser verstehen sind wir souverän und orientiert. Unabhängig von dem Plan der Journalistin/des Journalisten entwirfst du deinen Plan dafür, was du sagen willst. Dabei hilft dir der Fokussatz.
- b. Beispiele:
 - i. Ich als Psychologin erkläre dir, warum unser Schweinehund oft so mächtig ist und wie wir ihn dennoch überwinden können, damit wir im Alltag erfolgreicher und zufriedener mit uns sind.
 - ii. Ich als Bauer erläutere Dir, wie die gemeinsame Agrarpolitik der EU die Landwirtschaft scheinbar nachhaltiger macht, aber praktisch klimaschädliche Praktiken stabilisiert, was unser aller Trinkwasser und damit unsere Gesundheit gefährdet.
 - iii. Ich als Physikerin zeige dir, warum wir uns über die jüngsten Fortschritte bei der Erforschung der Kernfusion jubeln können, aber gleichzeitig auch weinen könnten, weil der Weg zur Serienreife noch so unendlich weit ist und was das für unsere Strategie in Sachen erneuerbare Energien bedeutet.

¹ „Der Psychologe Allan Schore fand heraus: Wenn wir uns schämen, sind wir in einem stark fehlregulierten Zustand – Sympathikus und Parasympathikus sind gleichzeitig aktiv. Wir sind also gleichzeitig extrem aktiv und extrem passiv. Dies erklärt laut Schore Reaktionen wie das Erröten, Schwitzen, das Zusammensacken des Körpers und die Verwirrung“. <https://www.quarks.de/gesellschaft/psychologie/darum-schaemen-wir-uns/>

- c. Die Formel lautet: Ich erzähle dir über das Thema x, interessant/neu daran ist y und du solltest davon wissen weil z.²
- d. Die Formel hilft dir zu erkennen, wie groß die Wahrscheinlichkeit wird, dass dein Interview „rund“ wird. Je klarer alle Elemente da sind, je mehr Argumente und Aspekte zeigen, warum das anders ist als gedacht (x) und es mich angeht (y), desto besser.
- e. Die Formel hilft dir dabei, das Interview mitzugestalten, die Inhalte auf deine Weise zu framen³.
- f. Die Formel gibt mir Hinweise darauf, wo ich Zahlen/Fakten vorbereiten sollte (dort, wo es die Punkte y und z stärkt) und vor allem, wo überall nicht.

3. Feeling first

- a. Wir kennen Interviews aus TV und Radio. Sie verzerren unsere Wahrnehmung (Menschen in den Medien wissen alles) und liefern uns falsche Vorbilder (vor allem Politiker:innen sind oft gefangen in ihrer Funktion/Rolle. Wer an das eigene Interview diese Maßstäbe anlegt, erhöht die Chance, an diesen zu scheitern, sich zu schämen. Erkenntnis: Wenn du kein routinierter Profi mit Dauermedienpräsenz bist, musst du auch keinen spielen.
- b. Wer nicht zum Talkshow-Stamppersonal gehört, der kann, der sollte auf seine Gefühle hören und die ernst nehmen und sie auch artikulieren. Im Idealfall vor dem Gespräch, aber auch im Interview.
 - i. Interviews leben von ungezwungen Momenten. „Selfcare“ hilft an dieser Stelle sowohl dem Format, wie der Journalist:in, wie auch allen die das Interview später rezipieren werden.

4. Sprachlich bebildern

- a. Neulich in einer Abschlussrunde eines Workshops lobte eine Teilnehmerin, dass alle mit unterschiedlichen Kompetenzen gekommen seien und alle von ihrem Niveau aus individuell Fortschritte gemacht hätten. Spontaner Gedanke: „Die Flut hebt alle Schiffe.“ Wenn die Physikerin über Kernfusion spricht, dann kommt mir als Metapher das Grimms-Märchen vom süßen Brei in den Sinn, in dem ein Zaubertopf auf das Kommando „Töpfchen Koch“ aus sich heraus große Energie entfaltet und viel viel Brei kocht. Und beim inneren Schweinehund ist das Sprachbild vielleicht ein Sling-Trainer o.ä., der seit zwei Jahren unverpackt im Schrank liegt.
- b. Es geht darum konkret zu werden, Bilder im Kopf zu erzeugen, sie zu erweitern, zu ihnen zurückzukehren und dadurch anderen das Verstehen zu erleichtern und uns selbst das Sprechen.
- c. Sobald das Thema bekannt ist, ich weiß was spannend/neu daran ist und warum das mein Gegenüber wissen sollte, überlege ich, welche Bilder dazu passen. Die liegen

² Focus-Sentence, Storyformel, Erzählsatz: Journalisten wie Rob Rosenthal, Alex Blumberg, Ira Glass arbeiten damit. Dieser hier ist von Soren Wheeler. Die Funktion ist immer dieselbe: Festlegen worum es geht, erkennen, was das Spannende/Neue daran ist und die Frage beantworten, warum die/der andere davon wissen sollte. Vgl. Abel, Jessica (2015) Out on the Wire. The Storytelling Secrets of the New Masters of Radio. Broadway Books, New York, S. 51ff. Preger, Sven (2019): Geschichten erzählen. Storytelling für Radio und Podcast, Springer Fachmedien, Wiesbaden.

³ Framing-Effekt erklärt: <https://thedecisionlab.com/biases/framing-effect>

dann schon vorskizziert in meinem Kopf und können bei Bedarf im Interview hervorgeholt und weiter ausgestaltet werden.

5. Pausen

- a. Häufig verwechseln wir Geschwindigkeit und Schlagfertigkeit mit Kompetenz, schämen uns dafür, nicht sofort etwas zu wissen oder blitzschnell etwas schlaues sagen zu können. Wenn du von Natur aus schnell bist und schlagfertig parieren kannst, gut. Wenn nicht, dann bitte nicht unter Druck setzen. Gerade bei aufgezeichneten Interviews kann jede Pause geschnitten werden. Und in live-Interviews danken dir Interviewer:in und Rezipient:innen, dass du an nachdenkenswürdigen Stellen allen Beteiligten Zeit zum Nachdenken verschaffst, dir hörbar Mühe im Ausdruck gibst, abwägst. Am Ende wirkt genau das kompetent.
- b. Finde Dein Tempo, nimm dir die Zeit, die du brauchst, trau dich zu pausieren.

6. Redundanzen

- a. All das, was wirklich wichtig, zentral fürs Verständnis ist, darf und soll wiederholt werden (gerne auch mit Sprachbildern/Metaphern, gerne auch nach einer kurzen Pause).

7. Üben

- a. Wenn alle Fragen zu Format und Interviewziel geklärt sind, dein Fokussatz steht, und du ein gutes Gefühl hast, du aber dein Gefühl noch verbessern willst, dann übe.
- b. Wenn ich mich auf eine Sendung vorbereite (als Gast/Reporter/Kollege), stelle ich mir die erste Frage vor, antworte darauf laut. Ich spreche Argumente aus und achte darauf, wie sie wirken. Wenn das gut funktioniert, briefe ich jemanden (eine Kollegin oder einen Freund) mit mir ein Sparring zu machen. Ich bekomme Fragen, gebe Antworten, bekomme Feedback. Wie verständlich, interessant, neu, nützlich war das für dich? Wie nimmst du mich in meiner Rolle wahr?
- c. Wer das Interview als neues Lernfeld begreift, fragt nach Gesprächen sein Gegenüber nach Eindrücken, bittet um Feedback, macht sich Notizen. Dabei werden dir deine eigenen Stärken deutlich, auf die du dich verlassen kannst, die du ausbauen kannst. Und die Dinge, die noch nicht so gut klappen, teile ich in drei Kategorien:
 1. Einmalig/unwichtig: abhaken.
 2. Strukturell: genauer hinschauen und verstehen, Schlüsse daraus ziehen, üben.
 3. Persönlichkeit: vielleicht bin ich halt so, vielleicht kann ich eine andere Perspektive auf meinen vermeintlichen fail gewinnen, vielleicht macht mich das Imperfekte an dieser einen Stelle wiedererkennbar und zeigt anderen, wer ich bin, macht mich unverwechselbar.
- d. Mit diesem *growth mindset*⁴ ist das Interview ja nur eines in einer längeren Reihe von Übungs-interviews und einfach ein Schritt auf dem Weg zu mehr Interviewkompetenz.

⁴ Im Gegensatz zum fehlerfokussierten und auf Mängel konzentrierten *fixed mindset*, siehe dazu Carol Dweck, Developing a Growth Mindset, <https://www.youtube.com/watch?v=hiiEeMN7vbQ> abgerufen am 21.12.2023 und als Buch: <https://www.penguinrandomhouse.ca/books/44330/mindset-by-carol-s-dweck-phd/9780345472328>

7.5 Atmen und so

Nachdem wir kognitiv so vieles dafür getan haben, das Interview gut zu meistern, ist es Zeit für die Erkenntnis, dass unser Verstand nur dann gut arbeitet, wenn es dem Körper gut geht.⁵ Wir können uns aktivieren, wir können uns beruhigen. Atmen hilft uns das beim Fokussieren, thematisch und biologisch. Ein kleines Stretching, eine Massage der häufig verspannten Kiefer⁶ und ein kurzer Check-Up, wie es dir geht. Bereit?

Wer mehr lesen möchte und das vertiefen will, für den gibt's zahlreiche Ratgeber. Einer unter vielen: Workbook Medientraining⁷.

Allerdings lauert hier meiner Meinung nach ein Problem. Dieser, wie auch viele andere Ratgeber, starten mit langen Listen von „Fallen“ und „Don'ts“ und sie schwelgen in fiesen Szenarien, mit denen ich mich als Leser:in auseinandersetzen soll. Hilft das oder kann das auch schaden?

Seit Robert K. Merton⁸ vor über 70 Jahren entdeckte, dass die exakte Vorstellung einer ungünstigen Situationen uns so agieren läßt, dass sie wahrscheinlicher eintritt, müsste uns so eine Art Alarm-Ratgeber suspekt vorkommen. Katastrophen lassen sich schwer vorhersehen und daher auch schwer vermeiden. Wenn wir ins Gelingen verliebt sind, dann senken wir automatisch die Eintrittswahrscheinlichkeit von Katastrophen, sind entspannter und damit flexibler, auf Unvorhergesehenes adäquat zu reagieren und ohne uns für irgendetwas zu schämen.

⁵ „Growing evidence suggests breathing may set the pace for some of these oscillations. In experiments with rodents, several research teams have found that the breathing rhythm influences waves of activity in the hippocampus, a region critical for learning and memory.“ How Does Breathing Affect Your Brain? Neuroscientist are piecing together how the rhythm of respiration influences everything from cognition to emotion. Greg Miller, Knowable Magazine, October 18, 2022 Aus <https://www.smithsonianmag.com/science-nature/how-does-breathing-affect-your-brain-180980950/>, abgerufen am 22.12.2022.

⁶ <https://www.liebscher-bracht.com/schmerzlexikon/tipps/entspannungsuebungen-kiefer/>

⁷ Adamski, Kathrin, Katrin Prüfig, Stephan Klager (2018): Workbook Medientraining. Wie Sie Ihren öffentlichen Auftritt erfolgreich gestalten, Schäfer-Poeschel Verlag, Stuttgart.

⁸ In 1948, Robert K. Merton coined the term self-fulfilling prophecy to describe “a false definition of the situation evoking a behavior which makes the originally false conception come true.”[ii], <https://www.psychologytoday.com/us/blog/being-your-best-self/202110/beware-your-self-fulfilling-prophecy>

Und hier, wie versprochen, meine Geschichte:

Ich war in der dritten Klasse, gerade neun Jahre alt, als ein Reporter der Neuen Rhein Zeitung (NRZ, Wesel) unsere Naturschutzjugendgruppe „Die Wühlmäuse“ besuchte. Der Anlass: Wir hatten auf der Wiese der Pfarrei ein Biotop angelegt. Wir hatten Spenden gesammelt, wir hatten die Grube für den Teich ausgehoben, die Natursteinmauer aus Grauwacke geschichtet und uns vorher informiert, welche Exposition die haben sollte, damit sich dort idealerweise bald schon die Smaragdeidechsen wohlig sonnen können würden.

Das alles erzähle ich dem Reporter, auch von den Halbhöhlen-Nistkästen, auch warum der Teich einerseits eine Flachwasserzone braucht und an anderer Stelle tiefer als 1,6 m sein muss, damit's im Winter nicht zufriert.

Das Interview dauerte eine Viertelstunde.

Am Übernächsten Tag las ich in den Artikel in der Zeitung. Ich hatte es sogar aufs Foto geschafft: Bildunterzeile: „Stephan, (8), freut sich schon auf die ersten Äpfel.“

Selten kollidierte Selbstbild so sehr mit Fremdbild. Die Vorstellung des Reporters, seine Frames hatten so gar nichts zu tun mit meinem Wunsch, als Naturschützer gesehen und ernstgenommen zu werden. Und das hat gesessen.

Seitdem habe ich immer dann, wenn ich der Interviewte bin, das ungute Gefühl, dass mir die Sache entgleiten könnte. Ich fürchte, dass ein falscher Eindruck entsteht, ich das Interview hinterher bereuen könnte, weil ich mich im Nachhinein vielleicht wieder schämen würde.

Naturgemäß verlassen wir im Interview unsere Komfortzone, wir exponieren uns, geben Kontrolle ab. An diesem Umstand ändert auch das beste Medientraining nichts. Was wir jedoch tun können, ist, uns die Punkte genauer anzusehen, die wir kontrollieren können.

Wer in der Vorbereitung den Fokus auf diese Punkte legt, steigert die Wahrscheinlichkeit die eigenen Inhalte unterzubringen, nicht *geframed* zu werden, sondern selber aktiv den Rahmen mitzubestimmen.