

Die Kunst der Rede und des Redens: Sagen, was man denkt, bedenken, wie man spricht

Ein Film namens „Die Rede des Königs“ räumte bei der Oscar-Verleihung 2011 ab. Die Menschen strömten ins Kino, um zu sehen, wie sich einer mit dem öffentlichen Sprechen abquält, und um mitzuerleben, wie er diese Qual schliesslich hinter sich lässt. Der britische König Georg VI litt an einem schweren Stottern – einer der grössten Herausforderungen für einen Redner. Unerwartet war er in die Rolle des Staatsoberhaupts katapultiert worden, und schon bald musste er ein Kriegskönig sein. Nur mit einem Radiomikrofon bewaffnet, gelang es ihm schliesslich, seine Angst zu überwinden, laut vorzulesen und sogar frei zu sprechen.

Den meisten Leuten, die eine öffentliche Rede halten sollen, sind solch schwere Beeinträchtigungen zum Glück fremd. Gleichwohl haben sie auch keinen genialen Sprachtherapeuten zur Seite wie Georg VI (oder scheuen sich davor, Rat bei einem seiner modernen Nachfolger holen). Wer keine Therapie braucht, sondern nur auf der Suche nach sachdienlichen Hinweisen ist, für den gibt es erfreulicherweise eine ganze Reihe von Hilfsangeboten: Bücher, Filme, Webseiten und Kurse liefern Tipps und Tricks und bieten die Möglichkeit, das freie Reden zu trainieren.

Wer aber – wie wohl wir alle – schon unzählige Präsentationen über sich ergehen lassen musste, weiss, dass trotz allem die Qualität der Vortragenden stark schwankt! Egal ob Sie vor ein paar Arbeitskollegen, einer Schulklasse oder einem grossen, internationalen Fachpublikum stehen: Es sind oft nur ein paar kleine Dinge, die den Unterschied zwischen einem erfolgreichen Auftritt und einer Peinlichkeit ausmachen. Und egal was Ihr Thema ist, an einem Vortrag gibt es immer etwas zu verbessern.

Ohne Anspruch auf Vollständigkeit – auch ich lerne noch dazu – sind hier meine persönlichen Top-10-Tipps:

Sein Bestes geben

Eine gute Rede ist kein Zufall. Sie braucht VIEL Vorbereitung. Auch die grössten Rethorikgenies der Geschichte mussten ihre Hausaufgaben machen. Also notieren Sie sich Stichpunkte, schreiben Sie Ihre Rede. Je früher Sie damit anfangen, desto besser. Üben Sie vor dem Spiegel – oder vor Ihrem Teddybären. Dann üben Sie mit jemandem, von dem Sie wissen, dass er Ihnen brauchbares Feedback geben kann. Wenn etwas nicht funktioniert, ändern Sie es. Und dann üben Sie nochmal. Sie müssen sich dabei wohlfühlen, frei zu sprechen, statt den Text abzulesen. Und machen Sie sich klar: Im Moment des Auftritts wird sowieso alles anders sein!

... und mit dem Schlimmsten rechnen

Wappnen Sie sich gegen die Tücken der Technik! Früher oder später geht alles schief, was schiefgehen kann. Seien Sie darauf vorbereitet, Ihren Auftritt notfalls auch ohne Mikrofon, USB-Stick, Laptop oder jedes andere fehleranfällige Gerät meistern zu können. Verlassen Sie sich auch nicht auf Ihr Manuskript oder Ihre Notizen: Das kann alles verloren gehen. Stellen Sie sicher, dass Sie wissen, wie Sie die Organisatoren erreichen können, falls Sie sich verspäten sollten. Und für den Fall, dass Sie am grossen Tag selbst mit Magen-Darm-Problemen oder ohne Stimme aufwachen sollten, wäre es gut, wenn Sie einen Notfallplan parat hätten.

Wissen, wer kommt

„Wie soll das gehen? Ich kenne da doch niemanden!“ Nun ja, das mag sein. Aber auch wenn Sie zum ersten Mal beim Europäischen Rettichzüchterverband oder bei der Akademie für Astronomie in Hanoi sprechen, können Sie eine ganze Menge über Ihr Publikum im Voraus in Erfahrung bringen. Besuchen Sie deren Webseite. Bitten Sie die Organisatoren, Ihnen eine Teilnehmerliste zu schicken und sprechen Sie diese mit Ihrem Gastgeber durch. Stellen Sie eine Beziehung zu Ihrem Publikum her: Was erwarten

die Leute von Ihrem Auftritt? Welche Themen werden sie besonders interessieren? (Abgesehen von Rettichen und Astronomie). Wie gut wird, realistisch betrachtet, ihr Sprachverständnis sein, insbesondere, wenn die Sprache, in der Sie präsentieren werden, nicht deren Muttersprache ist? Welche Funktionen oder Aktivitäten der Gruppe könnten Sie hervorheben? Aber Vorsicht, wenn Sie einzelne Teilnehmerinnen oder Teilnehmer in Ihrer Rede erwähnen. Nicht alle, die sich angemeldet haben, tauchen auch tatsächlich auf. Und falls Sie Direktorin A erwähnen, dann könnten sich Direktor B oder Ehrenmitglied C auf den Schlips getreten fühlen, wenn deren Name nicht auch fällt.

... und wer noch kommt

Auf den meisten Veranstaltungen sind Sie (glücklicherweise) nicht die einzige Rednerin oder der einzige Redner. Fragen Sie die Organisatoren, wer noch alles auf dem Programm steht und mit welchen Themen. Überschneidungen und Wiederholungen lassen sich so besser vermeiden, auch wenn es dafür natürlich keine 100-prozentige Garantie gibt. Idealerweise hören Sie sich Ihre Vorredner an. Dann können Sie bei Bedarf Ihre eigene Präsentation noch kurzfristig anpassen, brauchen X nicht zu wiederholen, können auf Y aufbauen und Z gleich ganz weglassen.

Sorgfalt bei der Werkzeugwahl

Wie haben das die alten Griechen nur hinbekommen, ganz ohne PowerPoint? Manchmal können ein paar Folien tatsächlich ziemlich hilfreich sein, vorausgesetzt sie sind nicht vollgestopft und eher bildreich (lieber drei Fotos als 20 Bullet-Points!). Manchmal aber ist der ganze Schnickschnack eher hinderlich, und wenn die Technik versagt, stehen Sie im Regen (siehe „Mit dem Schlimmsten rechnen“). Überlegen Sie sich, wie Sie das gesprochene Wort auf andere Weise wirkungsvoll illustrieren können. Ich habe einmal mit einer Gruppe von 40 Vortrags-Anfängern gearbeitet, von denen jeder nur ein einziges Objekt als visuelle Hilfestellung für seine freie Rede hatte. Das hat hervorragend funktioniert! Denken Sie daran, dass auch die Wortwahl Teil Ihres Werkzeugkastens ist. Wählen Sie leicht verständliche, bildhafte Formulierungen (insbesondere für internationales Publikum). Hinterlassen Sie klare Bilder in den Köpfen der Zuhörerinnen und Zuhörer, und arbeiten Sie so oft wie möglich mit Geschichten.

Erster sein

Schauspieler machen Bühnenproben! Schauen Sie sich vorher an, wo Sie auftreten werden. Sollte es nicht möglich sein, das Konferenzzentrum in Mumbai vorab zu besuchen, dann bitten Sie den Veranstalter, Ihnen den Ort des Geschehens zu beschreiben und Fotos zu schicken. Wie gross ist der Raum? Wie ist die Akustik? Gibt es Säulen, die die Sicht zur Bühne einschränken? Wie ist die Sitzordnung (z.B. Bankettbestuhlung oder Theater)? Wo wird sich der Konferenzverantwortliche aufhalten? Wo ist eine Uhr?! Gibt es störende Aussengeräusche? Wie sieht es mit Ihrer Bewegungsfreiheit aus? Und wenn Sie dann in der Universität / dem Sportverein / dem Meeting-Raum oder dem Konferenzzentrum in Mumbai ankommen, geben Sie sich Zeit, um alles persönlich in Augenschein zu nehmen, am besten mit dem verantwortlichen Techniker zur Seite.

Sich selber sein

Klingt wie eine Selbstverständlichkeit? Sollte es auch sein. Aber es ist erstaunlich, wie viele Redner versuchen, ganz anders zu wirken als sie sind. Wenn Sie ein eher stiller Typ sind, dann sollten Sie auch auf der Bühne nicht plötzlich anfangen herumschreien. Nutzen Sie Ihre Zurückhaltung zu Ihrem Vorteil, zum Beispiel, indem sie das laute Rufen dem Publikum überlassen. (Fordern Sie zu Einwüfen auf, die Sie auf einem Flipchart notieren). Verstecken Sie sich nicht hinter dem Rednerpult, wenn Sie das Bedürfnis haben herumzuwandern. Wird es Ihnen unter den Scheinwerfern zu heiss, ziehen Sie die

Jacke aus. Besonders bei Ihren ersten Auftritten als Rednerin oder Redner sollten Sie nur über Dinge sprechen, mit denen Sie sich wirklich auskennen. Beantworten Sie Fragen authentisch und gehen Sie offen damit um, wenn Sie mal keine Antwort haben.

Achtung Mi(e)nenfeld

Bei Humor droht Gefahr! Nicht nur Schreibweisen können sich bedeutend unterscheiden (das gilt insbesondere für das Englische, aber auch das Schweizer Schriftdeutsch sieht mitunter etwas anders aus als seine nördliche Schwester): Ob Ihr in die Rede eingebauter Witz ein Lächeln auf die Mienen der Zuhörerinnen und Zuhörer zaubert, oder ob er Ihnen als peinliche Tretmine um die Ohren fliegt, wissen Sie mitunter erst hinterher. Je multikultureller Ihr Publikum, desto höher das Risiko. Andererseits laufen humorlose Reden häufig Gefahr, sehr langweilig zu werden. Je nach Thema können Sie ein lustiges Foto als Eisbrecher einsetzen, und eine eher homogene Zuhörerschaft verträgt meist auch den einen oder anderen witzigen Kommentar, vorausgesetzt Sie vergessen nicht, wo Sie sich gerade befinden: bei den örtlichen Pfadfindern oder im Vatikan? Auf keinen Fall sollten Sie den Witzbold spielen, wenn Sie gar keiner sind (siehe „Sich selber sein“).

Achtung Stoppuhr

Warum haben so viele Akademiker eine so stark verzerrte Zeitwahrnehmung (zugegeben, das betrifft nicht nur Professoren!)? Wenn Ihre Redezeit 20 Minuten beträgt, dann sollten Sie diese nicht auf 40 Minuten ausdehnen. Sollten Sie allerdings beim Üben (siehe „Sein Bestes geben“) feststellen, dass Ihre Rede viel zu *kurz* geraten ist, dann justieren Sie ebenfalls nach. Tragen Sie keine Uhr, so wie ich? Dann nehmen Sie für den Vortrag eine mit oder stellen Sie sicher, dass Sie die Zeit auf Ihrem Computer ablesen können (zu den „Erster sein“-Aktivitäten gehört auch das Ausfindigmachen von Wanduhren). Falls Sie im Freien sprechen müssen, dann wäre es ratsam, jemanden aus der ersten Reihe um ein diskretes Zeitsignal zu bitten. Rechnen Sie auch damit, dass Sie die Redezeit eventuell den Wetterverhältnissen anpassen müssen!

Redenhalten ist Leistungssport

Wieviel Energie Sie auf die Bühne mitbringen, ist nicht zu unterschätzen. Das gilt nicht nur für die erste Präsentation nach dem Mittagessen an einem heissen Tag. Egal ob Sie am Rednerpult stehen bleiben oder im Raum herumtigern, egal ob Sie über Krebstherapie, kleinbäuerliche Landwirtschaft oder spanische Gitarren sprechen, und egal ob sich Ihr Publikum in einer Disco, einem Lagerhaus oder auf einem Friedhof befindet, eine Rede ist ein physischer und mentaler Kraftakt. Also verhalten Sie sich wie ein Sportler und bereiten sich entsprechend professionell vor: Schlafen Sie ausreichend, kleiden Sie sich angemessen und essen Sie bewusst. Kümmern Sie sich um Ihre Stimme (Kaffee, Milch und Nüsse sollten Sie kurz vor Ihrem Auftritt meiden, genau wie Krautsalat und Leute mit Husten) und gönnen Sie Ihrem wichtigsten „Mundwerkszeug“ eine Aufwärmphase – es gibt viele gute Übungen für die Atmung oder um den Kiefer zu lockern oder den richtigen Ton zu treffen. Checken Sie nochmal Ihre Ausrüstung, halten Sie Wasser griffbereit, erinnern Sie sich an die Worte Ihres Coaches, konzentrieren Sie sich auf die Aufgabe, die vor Ihnen liegt, und, wenn nötig, bitten Sie um Ruhe (gilt auch für Mobiltelefone).

Und dann zeigen Sie Ihrem Publikum, dass Sie Ihren Auftritt geniessen – genau wie ein Sportler!

Paul Castle ist Kommunikationsverantwortlicher der Syngenta Stiftung für nachhaltige Landwirtschaft. Familiär vorbelastet durch Laienschauspielerinnen, Pfarrer, Juristen und andere Selbstdarsteller (!), begann er schon als Schuljunge mit dem Redenhalten. Neben seinen beruflichen Verpflichtungen als Sprecher, Moderator und Präsentationscoach, engagiert er sich in seiner Freizeit als Kommentator bei internationalen Sportereignissen. „Rio 2016“ waren seine fünften Olympischen Spiele.