

Daher ist es erforderlich, Kunstfertigkeit anzuwenden, ohne dass man es merkt, und die Rede nicht als verfertigt, sondern als natürlich erscheinen zu lassen – dies nämlich macht sie glaubwürdig.

Aristoteles

Frei reden - die erste rhetorische Disziplin

Bei der Frage, was eine überzeugende Rede ausmacht, kommt eine Reihe von Faktoren ins Spiel, die sich auch als Disziplinen bezeichnen lassen; der Kontakt zum Publikum, Persönlichkeit und Ausstrahlung, verständliches Sprechen, lebendige und verständliche Sprache, inhaltlicher Aufbau, schlüssige Argumentation, Begeisterung und eine klare Botschaft. Das alles ist wichtig, bleibt aber letztlich bedeutungslos, wenn die Rednerin oder der Redner die Rede nicht frei hält. Damit ist nicht das Aufsagen eines zuvor verfassten und anschließend auswendiggelernten Textes gemeint, sondern das, was wir im täglichen Leben im Kontakt mit anderen Menschen ständig tun: Wir entwickeln unsere Gedanken beim Sprechen, ganz selbstverständlich und meistens unbewusst.

Gedanken beim Sprechen entwickeln

Denken, Atmen und Sprechen wirken von Natur aus zusammen. Vertrauen wir auf diesen natürlichen Prozess, ergibt sich das, was wir sagen, aus dem zuvor Gedachten, der nächste Gedanke aus dem zuletzt Gesagten. Der Dreh- und Angelpunkt bei diesem Vorgang ist unser Atem. Ohne ihn können wir weder denken noch sprechen. Gleichzeitig beeinflussen unser Denken und Sprechen die Qualität unserer Atmung. Mit dem Atem schlagen wir darüberhinaus eine Brücke zu unserem Gesprächspartner - nichts anderes ist das Publikum eines Redners. Es ist unser Atem, der es unseren Zuhörern durch das Prinzip der Resonanz ermöglicht, uns gedanklich zu folgen, während wir sprechen. Entwickeln wir unsere Gedanken beim Sprechen, garantiert das allein zwar noch nicht, dass man uns versteht. Vermeiden wir diesen lebendigen Prozess jedoch, langweilt sich jedes Publikum garantiert. Die Fähigkeit, eine Rede frei halten zu können, steht unter allen rhetorischen Disziplinen an erster Stelle. Sie bildet die Grundlage, auf der alle anderen Disziplinen ihre Wirkung überhaupt erst entfalten können. Fehlt sie, bleibt der Rest kraftlos und unlebendig, er verpufft weitestgehend wirkungslos.

Reden ist eine natürliche Gabe

Ohne Frage gibt es große rhetorische Begabungen. Doch für die Rhetorik gilt das gleiche wie für die Musik. So wie jeder Mensch seinem Wesen nach musikalisch ist, so hat auch jeder das Zeug zu einem guten Redner. Diese Gabe ist lediglich mal mehr, mal weniger gut entwickelt. Je weniger sie entwickelt ist, desto mehr wird der Gedanke, eine Rede frei zu halten, mit Ängsten besetzt sein, die es zu überwinden gilt. Dafür braucht es die positiven Erfahrungen, die jeder macht, der sich diese Fähigkeit in einem passenden Rahmen aneignet. Spätestens dann stellt sich heraus, dass eine frei gehaltene, lebendige und kraftvolle Rede kein Ergebnis des Zufalls sondern das eines Handwerks ist, das jedem zur Verfügung steht.

Freies Reden begeistert

Warum ist nun ausgerechnet die Fähigkeit, frei zu sprechen, so wichtig für einen guten Redner? Auch hier hilft ein Vergleich mit der Kunst. Für einen darstellenden Künstler bleibt es bei aller Virtuosität immer die größte Herausforderung, so zu spielen, zu singen, zu tanzen, als würde ihm das, was er tut, gerade in diesem Augenblick einfallen. Er muss alles, was er gelernt und geübt hat, vergessen und sich ganz der momentanen Eingebung überlassen, der Inspiration. Das gelingt keineswegs immer gleich gut und hat paradoxerweise viel mit Handwerk und Erfahrung, aber auch mit menschlicher Reife zu tun. Je größer die Inspiration, um so größer ist am Ende die Begeisterung beim Publikum.

Wer frei redet, ist kreativ

Inspiration, Begeisterung und Kreativität hängen sehr eng mit einander zusammen. Gelingt es uns, die schöpferische Kraft in uns anzuzapfen, stellen sich Inspiration und Begeisterung von selbst ein. Zugegeben, die Kreativität hat den Charakter eines Mysteriums, sie ist schwer zu fassen. Wie eine Quelle versiegt sie, wenn die Fassung, der Rahmen, die Form nicht (mehr) stimmt. Ist die zu starr und unbeweglich, erstickt das jede Kreativität im Keim. Das gleiche gilt für die Formlosigkeit. Die Kunst besteht darin, zwischen beiden Polen die richtige Balance zu finden. Auf eine Rede übertragen heißt das, so viel vorzubereiten wie nötig und so wenig wie möglich festzulegen. Im Klartext: Die lebendige Darstellung ausformulierter Texte ist die Domäne professioneller Schauspieler, die dafür eine mehrjährige Ausbildung gemacht haben. Alle anderen Menschen ersticken ihre Kreativität und damit auch die Begeisterungsfähigkeit ihres Publikums, wenn sie versuchen, eine fertig formulierte Rede vorzutragen. (Seltene Ausnahmen bestätigen diese Regel.)

Perfektion distanziert Die Jagd nach der witzigsten, gescheitesten, elegantesten Formulierung ist eine SackGasse, wenn wir eine Rede vorbereiten. So etwas befriedigt allenfalls unsere Eitelkeit, unsere Zuhörer aber macht es unglücklich. Einen Satz, an dem wir Stunden, vielleicht sogar Tage gefeilt haben, in einer Rede so 'rüberzubringen, als würde er uns just in diesem Moment einfallen, gelingt niemals glaubhaft. Die Zuhörerinnen und Zuhörer empfinden das als geschwollen, unnatürlich, überheblich, kopflastig oder was auch immer, je nach dem wie sie gestrickt sind. Wir erreichen damit nur, dass sie innerlich auf Distanz gehen, also genau das Gegenteil von dem, was jeder Redner erreichen will; dass die Zuhörer sich mit ihm (oder ihr) und dem, was sie (oder er) sagt, identifizieren.

Das Publikum gewinnen Nur wenn ein Publikum sich in der Person des Redners wiedererkennt, kommt das, was er sagt, an. Das ist der Mechanismus, den Demagogen und populistische Politiker in schamloser Weise ausnutzen. Es lassen sich damit aber auch unbequeme Wahrheiten unter die Leute bringen. Dazu braucht es allerdings den Mut, sich nicht nur von der SchokoladenSeite zu zeigen, sondern als Mensch mit allen Ecken und Kanten und eben auch Schwächen. Denn im Grunde wissen wir alle, dass wir nicht immer stark, toll und schön sind, und dass wir uns besser fühlen, wenn wir unsere SchattenSeiten nicht verstecken. Macht uns das jemand öffentlich vor, sind wir zumindest beeindruckt, bisweilen auch berührt. In jedem Fall ist uns dieser Mensch dann sympathisch. Auf dem gleichen WirkungsMechanismus beruht der Erfolg eines guten Clowns. Doch es muss sich niemand zum Affen machen, um mit einer Rede gut anzukommen, und es muss aus ihr auch keine Slapstick-Nummer werden. Andererseits ist dieser Mechanismus kein Freibrief dafür, konzeptionslos an die Sache heranzugehen. Ähnlich wie die Kreativität kommt er jedoch nur zum Tragen, wenn Konzept und ArbeitsWeise genug Spielraum lassen für das Unerwartete, das Unkontrollierbare, die Improvisation, so dass das Lebendige sich zeigen kann.

Die Botschaft als Kompass Wie lässt sich nun eine Rede so vorbereiten, dass dieser Spielraum gewahrt bleibt? Im Kern geht es darum, den Fluss der Gedanken anzustoßen und ihn anschließend aufrecht zu erhalten. Dazu muss sich eine Rednerin, ein Redner zunächst fragen, was die Botschaft der Rede sein soll. Die Botschaft ist etwas völlig anderes als das Thema, der Titel, das Motto, die Überschrift einer Rede oder eines Vortrags. Sie fasst in einem einfachen, klaren Satz unsere Absicht zusammen, das, was wir beim Zuhörer erreichen wollen. Wie sollen die Zuhörer

am Ende idealerweise reagieren? Was sollen sie sagen oder tun? In gewisser Weise ist die Botschaft identisch mit einem Ziel, das wir verfolgen. Erst wenn wir wissen, wohin die Reise gehen soll, können wir uns auf den Weg machen. Deshalb ist es so wichtig, die Botschaft klar vor Augen zu haben. Sie kann sich verändern, während wir eine Rede entwickeln, so wie sich Ziele verändern, wenn wir auf sie zugehen, ohne dass wir sie deshalb aus den Augen verlieren. In dem Moment, wo wir vor unser Publikum treten, muss die Botschaft jedoch klar sein. Und sie sollte sich während einer Rede nicht mehr ändern, denn sie ist ein Kompass, der unseren Gedanken und unserer Energie die Richtung vorgibt. Die Botschaft dient der Orientierung des Redners. Er muss wissen, wo es lang geht, damit das Publikum ihm folgen kann.

BrainStorming Die Botschaft zu formulieren, ist also der erste Schritt, wenn wir eine Rede vorbereiten. Erst wenn sie feststeht, kann der zweite fruchtbare Ergebnisse bringen. Er besteht darin, Material zu sammeln, das wir in unserer Rede verwenden wollen. BrainStorming ist die geläufige neudeutsche Bezeichnung für diese Phase. Hier sind unbedingt drei Dinge zu beachten, damit die Ernte am Ende reich ausfällt.

Zeit für Leere Zunächst einmal müssen wir uns Zeit lassen; so viel wie möglich, je nach Umfang des Themas von ein paar Minuten über mehrere Stunden bis zu einigen Tagen. Umso häufiger es gelingt, uns auf den Moment der Leere einzulassen, in dem wir glauben, dass uns nichts mehr einfällt, desto umfangreicher wird unsere Sammlung am Ende sein. Dies ist eine wunderbare Übung, um der eigenen Kreativität auf die Spur zu kommen.

Nicht bewerten Ausschlaggebend für den Erfolg der BrainStorming-Phase ist außerdem, das, was uns in den Sinn kommt, sofort zu notieren und es dabei nicht zu bewerten. Jeder Gedanke, jede Idee ist gleich gut und wichtig. Das bedeutet auch, dass wir der Versuchung widerstehen müssen, unsere Ideen bereits jetzt in eine Reihenfolge zu bringen. In dieser Phase geht es allein darum, Ideen festzuhalten, indem wir ein paar StichWorte zu ihnen notieren; nur so viele, wie wir brauchen, um uns später wieder erinnern zu können, worauf es uns jeweils ankam.

Ideen richtig notieren Dann ist es ganz wichtig, für jeden neuen Gedanken, jede einzelne Idee einen neuen Zettel zu verwenden, aus zweierlei Gründen: Erstens vermeiden wir es so,

Ideen vorschnell zu bewerten, indem wir mehrere von ihnen untereinander auf den selben Zettel schreiben und sie so bereits in eine Reihenfolge bringen, wenn auch vielleicht unbeabsichtigt. Bewertungen bringen den Fluss der Kreativität sehr schnell zum Versiegen und das wollen wir zu diesem Zeitpunkt selbstredend vermeiden. Zweitens bleiben wir flexibel im Bezug auf den inhaltlichen Aufbau unserer Rede, wenn wir uns an diese Regel halten. Auch das ist von grundlegender Bedeutung, wie wir sehen werden.

Das Konzept Wenn wir glauben, genügend Ideen gesammelt zu haben, bringen wir unsere Zettel (oder Karteikärtchen) in eine erste vorläufige Reihenfolge. Inwieweit die sinnvoll und richtig ist, ob sie verändert oder ergänzt werden muss, zeigt sich im Verlauf der weiteren Arbeit an der Rede. Es ist müßig, sich an dieser Stelle zu überlegen, wie die optimale Reihenfolge aussehen könnte. Die entsteht nämlich von selbst, wenn wir eine Rede frei entwickeln.

Laut üben Ab dem Augenblick, in dem wir unsere Zettel oder Kärtchen mit Ideen das erste Mal geordnet haben, geht es eigentlich nur noch darum, unseren Vortrag mit ihrer Hilfe laut zu üben, also so zu tun, als ob jemand im Raum wäre, der uns zuhört und dem wir unser Anliegen vermitteln wollen. Es ist gut, dabei zunächst nur an ein, zwei oder drei Menschen zu denken, die wir mögen und die uns wohl gesonnen sind. Es reicht völlig aus, sich die Situation im stillen Kämmerlein möglichst genau vorzustellen und einfach mit dem Reden anzufangen, so wie uns der Schnabel gewachsen ist. Unsere Notizen dienen dabei als gedankliche Stütze; sie geben uns den Impuls, einen Satz zu formulieren, aus den Stichworten auf unserenzetteln und den Worten, die uns dazu gerade in den Sinn kommen. Sind wir den Inhalt einer Notiz „losgekommen“, wandert sie im Stapel ganz nach unten und wir gehen weiter zur nächsten, bis wir sie alle „durchgearbeitet“ haben.

Gedankliche Lücken schließen In den meisten Fällen wird der erste Durchlauf sehr holprig und stockend sein. Das ist normal; beim zweiten Mal geht's dann schon leichter. Und die Selbstverständlichkeit wächst mit jedem weiteren Durchlauf, wenn wir uns die Freiheit zugestehen, unsere Worte jedes Mal neu und ein wenig anders zu wählen. Dabei richten wir unsere Aufmerksamkeit auf die Stellen, an denen es stockt, wo wir nicht weiterkommen. Hier müssen wir herausfinden, was den Fluss unserer Gedanken hemmt. Möglicherweise fehlt eine gedankliche Verbindung,

ein argumentativer Zwischenschritt, ein Bild, ein Überleitung, die wir einfügen müssen. Vielleicht stimmt auch der inhaltliche Aufbau nicht und wir müssen die Reihenfolge ändern. Es kann auch sein, dass wir immer wieder ein Wort oder eine Formulierung benutzen, die in eine Sackgasse führen, aus der sich der nächste Schritt, der nächste Gedanke nicht ergeben kann. Dann müssen wir die Stichworte entsprechend ändern, denn es lässt sich nicht alles mit jedem Wort sagen.

Ausnahmen Und es gibt Fälle, in denen es auf jedes Wort ankommt; bei Aussagen etwa, die juristisch wasserdicht sein sollen. Hier ist es unter Umständen angebracht, einen vollständigen Satz zu notieren und ihn abzulesen oder auswendig zu lernen. Vergleichbares gilt für Zitate und bisweilen für den einleitenden und manchmal für den abschließenden Satz, wenn wir damit eine ganz besondere Wirkung erzielen wollen. Doch damit haben sich die Ausnahmen vom freien Reden auch schon erschöpft. In allen anderen Fällen müssen wir eine gedankliche Lücke schließen, wenn unser RedeFluss an einer bestimmten Stelle immer wieder aussetzt.

Feinschliff Indem wir jeden Hänger als Gelegenheit nehmen, den Gang unserer Gedanken zu überprüfen und noch genauer zu denken, gewinnen wir Sicherheit, so dass wir immer weniger auf Stichwörter und Notizzettel angewiesen sind. Oft benötigen wir sie am Ende überhaupt nicht mehr. Wobei es kaum Einfluss auf unsere Lebendigkeit und Überzeugungskraft hat, wenn wir uns beim Reden mit Hilfe von Karteikärtchen orientieren. Im Gegenteil, das sorgt für Pausen, die in aller Regel als wohltuend empfunden werden.

Gehen wir in der beschriebenen Weise vor, gewährleisten wir den Fluss unserer freien Rede und - last but not least -, dass uns die Zuhörer gedanklich folgen (können). Gleichzeitig schaffen wir erst damit die Grundlage, auf der sich sinnvoll an allen anderen rhetorischen Disziplinen arbeiten lässt. Wer hier sein Wissen vertiefen und seine rhetorischen Fähigkeiten erweitern möchte, dem bietet ein Rhetorik-Workshop mit einer begrenzten Zahl von Teilnehmern die beste Gelegenheit.

CopyRight:

Der Text steht unter der [CC-Lizenz](#) CC BY-NC-ND 3.0 DE. Es ist erlaubt, ihn unter Hinweis auf diese Lizenz zu vervielfältigen, zu verbreiten und öffentlich zugänglich zu machen, unter der Bedingung, dass dabei der Name des Autors und www.voicecraft.org als Quelle angegeben werden. Bei einer Veröffentlichung im Internet ist ein aktiver Link auf die Seite www.voicecraft.org zu setzen. Es ist nicht erlaubt, den Text für kommerzielle Zwecke zu verwenden, ihn zu bearbeiten, abzuwandeln oder in anderer Weise zu verändern. Diese Bedingungen können im Einzelfall durch eine entsprechende Vereinbarung aufgehoben werden.

Autor: Martin Ruthenberg

Veröffentlicht: 30.09.2016

Überarbeitet: