

SAMSTAG, 2. JUNI 2018

JOB

KURIER

INTERGALAKTISCH

Ex-Astronaut Franz Viehböck gibt Manager-Tipps aus dem All.

QUER DURCH EUROPA

Dank Erasmus+ können nun auch Lehrlinge im Ausland schnuppern.

Reden Sie besser

Ob bei der Halbjahresbilanz vor Journalisten oder am Sommerfest vor Kollegen: Ansprachen haben jetzt Konjunktur. So machen es die Profis.



Ein Traum von einer Rede

Ob bei der Halbjahresbilanz vor Journalisten oder am Sommerfest vor Kollegen: Ansprachen haben jetzt Konjunktur. Wir haben die besten Tipps. VON M. VACHOVA UND A. VYSLOZIL

» Der Scheinwerfer blendet, der Mund ist trocken. Die schweißnassen Hände greifen nach dem vorbereiteten Papier, doch die Tinte ist verschmiert. Das Mikro quietscht laut. Das Publikum tuschelt schon.

Kennen Sie das? Dann sind Sie nicht alleine. In der Hitliste der schlimmsten Alpträume rangiert die Bühnenangst, neben Klassikern wie der unvorbereiteten Matura oder freiem Fall, ganz weit vorne.

Dabei könnte es so schön sein: Ein selbstbewusster Redner, der einen gut strukturierten Text vorträgt: pointiert, charmant, eloquent, mit Wirkung. „Eine Rede zu halten, ist ein Privileg“, sagt Michaela Mojzis-Böhm. Die Kommunikations-trainerin hat ein Online-Service für individuelle Reden gegründet. Auf der Website geben Kunden den Anlass der Rede an, füllen einen Fragebogen aus und haben eine Woche später das fertige Manuskript im Posteingang. Was die perfekte Rede ausmacht? „Legendäre Reden, wie die von Martin Luther King, zeichnet neben Leidenschaft eine kurze, zentrale Aussage aus, die den Nerv der Menschen in diesem Moment genau trifft“, analysiert Mojzis-Böhm. Große Redner üben sich dabei in Reduktion – starke, simple Aussagen bewegen Menschen.

Aber es müsse ja nicht gleich Kings Niveau sein, für die Firmenveranstaltung tue es auch eine Nummer kleiner, be-

ruhigt die Ghostwriterin. Eine Rede, die gut ankommt, braucht laut der Expertin einen starken Anfang, der die Neugier des Publikums weckt, im Mittelteil eine klare Struktur mit nachvollziehbarem Gedankenaufbau und zum Schluss einen emotionalen Ausstieg, der die Kernbotschaft hängen bleiben lässt. „An den Einstieg denkt fast jeder, den Ausstieg vergessen viele.“

Kaum etwas sei bei Reden so schlimm wie fehlende Struktur, ein Herumreden ohne klare Agenda, so Mojzis-Böhm. „Eine klassische Dramaturgie folgt etwa Fakten, Ziel, Appell. Dabei wird erst die Problematik des Istzustands erzählt, dann die gewünschte Veränderung und der vorgeschlagene Lösungsweg dorthin.“ Bei viel Inhalt könne der Redner auch mit Aufzählungspunkten arbeiten, deren Zähler den Zuhörern vorher ankündigt. Allgemein rät die Expertin aber, sich kurz zu halten. Fünf bis acht Minuten sei die ideale Länge.

Steht der Erstentwurf, macht sich die Redeschreiberin an den Feinschliff, baut Metaphern und Symbole ein. Wortwahl muss zur Persönlichkeit passen. Auftraggebern stellt sie vorab deshalb Fragen nach Kunst- oder Musikgeschmack. „Wer Harfe mag, schätzt die Feinheit der Sprache.

Wer Trommeln bevorzugt, mag es, aufzurütteln. Da passen starke Begriffe“,

sagt Mojzis-Böhm. Wer die Rede selbst schreibt, sollte sich überlegen, wie er ankommen will: kollegial oder belehrend, lustig oder tief sinnig.

„Beim Vortrag selbst ist der Auftritt fast noch wichtiger als der Inhalt“, sagt Kommunikationscoach und Schauspielerin Silvia Agha-Schantl. Haltung sei alles: „Stellen Sie sich hüftbreit hin und arbeiten Sie mit großen, einladenden Gesten, so wie Obama es macht.“ Die Hände sollten sich dabei auf Höhe zwischen Brust und Bauchnabel bewegen. Auch die „Merkel-Raute“ ist erlaubt. Aber: „Die Finger nicht wie eine Waffe auf das Publikum richten.“ Moderationskarten oder ein Stift in der Hand helfen, wenn leere Hände unangenehm sind.

Neben der Gestik ist die Stimme wichtig. „Wenn wir nervös sind, neigen wir zur Flachartung, wir haben dann wenig Resonanz und uns geht die Puste aus“, erklärt Agha-Schantl. Für solche Momente empfiehlt sie, sich ganz bewusst auf den Atem zu konzentrieren und extra tief zu sprechen. „Wärmen Sie Ihre Stimme vor der Rede auf indem Sie leise eine Melodie summen oder trinken Sie ein Glas zimmerwarmes stilles Wasser.“

Gegen Nervosität hilft nur gute Vorbereitung. „Seien Sie früher am Veranstaltungsort, lernen Sie den Raum kennen und machen Sie einen Soundcheck.“ Dann quietscht später auch garantiert kein Mikro und die Rede wird ein Traum. ■





Yes they can

Reden. Die einen tun es kritisch, pathetisch und eindringlich. Die anderen charmant, witzig, schelmisch. Die besten Redner unserer Zeit.

Beeindruckend am bereits verstorbenen Apple-Gründer Steve Jobs? Seine Bescheidenheit. Seine Ruhe. Seine Ernsthaftigkeit. Beim Reden nimmt er sich Zeit, spart mit blumigen Worten, kommt zum Punkt. Geschichten, die er auch abseits der Apple-Bühnen zum Besten gegeben hat, gingen unter die Haut. 2005 gab er als Festredner an der Stanford-Uni den Absolventen einen Tipp fürs Leben mit auf den Weg: „Bleibt hungrig. Bleibt albern.“



Sie hält bei Reden oft Tränen zurück, spricht mit bestechend simplen Formulierungen von Hoffnung und mit Nachdruck von Wahrheit und Recht: Michelle Obama, Ex-First Lady der USA. Ihr Ehemann, Barack Obama, gilt als bester Redner unserer Zeit. Charmant und gewitzt einerseits. Kritisch, entschlossen, un-nachgiebig andererseits. Beide haben Charisma, ihr Markenzeichen: Empathie und starke Körpersprache. Seine berühmtesten Worte: „Yes we can.“



Am 28. August 1963 stellt sich Martin Luther King, Sprecher des Civil Rights Movement, vor 250.000 Menschen auf die Bühne. Es ist heiß vor dem Washington Memorial, Schatten gibt es keinen. Schweißtreibend ist zudem, dass er bei seiner Rede nicht in die Gänge kommt, vom Blatt liest, der Funke zum Publikum nicht überspringen will. Zehn Minuten lang kämpft er mit den Worten. Erst jene, von denen ihm sein Berater Wyatt Walker ursprünglich abgeraten hat, holen die Menge ab: „I have a dream.“ Ganze neun Mal sagt er den Satz in der Rede – dann schon befreit, voller Leidenschaft. Dieser Auftritt gilt heute als einer der besten der Geschichte.



Mehr als 40 Millionen Menschen haben die TED-Videos von Brené Brown angeklickt. Warum? Die University of Houston-Professorin und Verhaltensforscherin spricht über etwas, das uns alle betrifft: Verletzlichkeit und Scham. Brown redet zwar entspannt, macht Witze und unterhält die Millionen Zuseher wirklich blendend. Trotzdem regt sie zum Nachdenken an. Ihre Botschaft: Verletzlichkeit zu zeigen ist mutig, verletzt zu werden, heißt zu wachsen.



Die junge Schauspielerin ist seit vier Jahren auch UN-Botschafterin. Emma Watson hat ein Thema, für das sie sich seither (laut) stark macht: der Feminismus. Ihre fesselnde Vortrags-Methode: Sie erzählt persönliche Geschichten, legt Hoffnungen und Ängste offen, zusätzlich weckt ihre aufgeregte, leicht zitterige Stimme Sympathien. Weghören geht kaum.

Wie man sich um Kopf und Kragen redet

Von Blamage bis Fadesse. Vom Zettel lesen, mit Fachjargon übertreiben oder unvorbereitet reden: So verlieren Sie Ihr Publikum

Die Obamas und TED-Speaker zeigen, wie reden geht, man die Menge fesselt. Andere Menschen, die auf Bühnen gestanden haben, werden mit großer Wahrscheinlichkeit eher andere Erfahrungen gemacht haben: Wie man sich blamiert und das Publikum fadisiert. Die besten Beispiele:

– **Nervosität** Bei einer Rede ist jeder nervös. Das zum Thema machen? Kostet unnötige Souveränitäts-Punkte. Der TED-Gründer Chris Anderson empfahl einmal, solche Befindlichkeiten besser unter die Bühne zu kehren. Wer dem Druckstand hält und seine Rede abliefern – trotz zitteriger Stimme – macht mehr Eindruck als jemand, der sich im

Vorhinein für die Situation entschuldigt.

– **Entschuldigen** Apropos: Vor allem Frauen neigen dazu, in die Unterwürfigkeits- und Entschuldigungs-Falle zu tappen und Phrasen, wie „darf ich um Ihre Aufmerksamkeit bitten?“ zu bemühen. Auch Füllphrasen, wie „im Grunde“, „sozusagen“ oder „quasi“ kann man sich sparen. Tipp: Konjunktive schwächen die Botschaft.

– **Neue Schuhe** Das Outfit spielt beim Reden keine unwesentliche Rolle. Schön, wenn es passt. Ein großer Publikums-Lacher, wenn nicht. Neue Kleidung (und hohe Schuhe) unbedingt probetragen.

– **Fachjargon** Es ist beneidenswert, wenn sich jemand in seiner Materie auskennt. Mit Fachjargon, lateinischen Vokabeln, Bilanzdetails und technischen Daten kriegt man aber kein Publikum auf Hochtouren. Vorsicht auch vor zu vielen Zahlen.

– **Frei Reden** Was auf der Bühne wie soeben kreiert rüberkommt, ist das Ergebnis harter Arbeit: Auch diese Rede wurde verinnerlicht und viele Male bis zur vermeintlichen spontanen Perfektion geübt – sagen selbst große Redner. Für eine „freie“ Rede braucht der Laie gut drei Tage Probezeit. Stichworte auf Karten helfen. Wer in Versuchung kommt, alles abzulesen, gewinnt Fadesse-Punkte.