

# *Einfach überzeugen!*

Von Maximilian Lenz 2017

Überlegt Euch mal, wie viele Reden Ihr bisher in Eurem Leben gehört habt! Und jetzt, an wie viele Ihr euch noch erinnern könnt? Bei mir sind es exakt zwei Stück. Einmal die Wahlkampfrede von Barack Obama, die wir im Englischunterricht rauf und runter gehört haben, bis man Sie auswendig mitsprechen konnte (war ja auch nicht schwer: „Yes we can...“), und die Hochzeitsrede meines Onkels, der seinen Redezettel vergessen hatte und sich dadurch ausnahmsweise mal kurzfasste. Natürlich war er zuerst verunsichert. Auf seinem Gesicht waren hektische rote Flecken und Schweißperlen standen auf seiner Stirn. Jedoch fing er sich erstaunlich schnell wieder und hielt die beste Hochzeitsrede, die ich je gehört habe. Dass diese Bilanz traurig ist, muss man nicht erst sagen. Aber diese Quote ist kein Wunder, wenn man sich einige Reden anhört.

Es stellt sich also die Frage, was tun, damit die Rede nicht zur Gutenachtgeschichte wird?

In diesem Raum befinden sich Menschen, zu deren Beruf gehört es, Reden zu halten. Die beiden Politiker und der Pfarrer hier sind also Profis. Vielleicht ist Ihnen auch schon aufgefallen, dass oft die Art der Präsentation wichtiger ist, als der Inhalt. Um die Außenwirkung unserer Vorträge zu optimieren, haben wir im Rhetorikkurs Videoanalysen gemacht. Jeder Teilnehmer hat einen dreiminütigen Kurzvortrag eingeübt und dann vor der Kamera und kritischem Publikum präsentiert. Um den Analysefokus auf die Körpersprache zu legen, haben wir das Video auch ohne Ton abgespielt. Es fiel auf, dass einige Reden viel überzeugender wirkten und andere eher einschläfernd und langweilig. Ich kann also bestätigen: Ihr könnt den größten Mist erzählen, aber wenn die Performance stimmt, sieht das Publikum eure Rede als gelungen an.

Viele haben mich im letzten Jahr gefragt: „Was macht ihr eigentlich die ganze Zeit im Rhetorikkurs?“ Ja, was macht man da? Ja, üben natürlich. Zum Beispiel haben wir unsere Stimme trainiert.

Die Basis einer guten Rede ist nämlich die Stimme. Mit ihr lässt sich so viel erreichen. Niemandem hört man lieber zu als einem Redner mit wohlklingender Stimme. Deshalb ist die Stimme das A und O in der Rhetorik. Stimmübungen standen also im Rhetorikkurs auf unserem Unterrichtsplan ganz oben. Da gab es diesen Griechen Demosthenes, der berühmt für seine tollen

Reden war. Er hatte jedoch anfangs mit seiner Stimme große Probleme. Diese war nicht kräftig genug, sodass er schon bald als Schwächling und Weichei verspottet wurde. Das ließ er natürlich nicht auf sich sitzen und trainierte fleißig. Dazu stopfte er sich Kieselsteine in den Mund und sprach seine Rede mehrfach hintereinander mit gefülltem Mund gegen die tosende Meeresbrandung. Im Rhetorikkurs verwendeten wir keine Kieselsteine, sondern lecker schmeckende Bonbons.

Zuerst war die Stimme auch bei mir nicht tragend. Das heißt, sie hatte noch keinen weitreichenden Klang. Später kam jedoch der Moment, an dem ich es das erste Mal schaffte, tragende Töne zu erzeugen. Das war ein tolles Gefühl. Der zweite Übungsschritt bestand darin, diesen Zustand zu halten, sodass ich mit meiner durchdringenden Stimme Menschen erreichen konnte. Das Ergebnis war nun die Fähigkeit, ganze Räume beschallen zu können.

Aber die beste Stimme nutzt nichts, wenn der Vortrag nicht frei gehalten wird.

Karteikarten waren bei uns im Kurs tabu. Wir mussten die Hauptaussagen auswendig lernen und den Rest frei formulieren. Das war schwer. Ständig neue Sätze ausdenken, die auch noch zum Inhalt passen. Das Hauptproblem war jedoch, dass der Satzanfang zum Satzende passen musste. Es entstanden Sätze wie: Das war ja ein Fußballer, der für ein aggressives Spiel und, das ist das wichtigste an der Sache, ein Millionär ist. Das war großer Mist.

Doch ich habe es mit etwas Übung geschafft und wurde belohnt. Bei freier Formulierung ist man nämlich nicht darauf angewiesen, jeden Satz, jedes Wort, jede Endung genau abzulesen, und kann Blickkontakt zum Publikum halten. Der Blickkontakt ist nur schwer zu trainieren, da einem während des Vortrags nicht bewusst ist, wie sich der Körper bei einer Präsentation verhält. Ich weiß noch, als ich meinen Kurzvortrag vor der Kamera gehalten hatte, dachte ich: "Super Vortrag, alles gut gelaufen, tolle Körpersprache, vielleicht etwas zu ausladend". Kurze Zeit später, blickte ich auf den Bildschirm und glaubte mich nicht wiederzuerkennen. Hektische Blicke und unruhige Handbewegungen.

Das abzustellen ist schwer, aber notwendig, wenn man frei reden möchte.

Aber Reden ist nicht alles, man muss auch schweigen können. Habt Ihr schon mal eine Rede von Barack Obama gehört? Ist euch mal aufgefallen, wie viele Pausen er macht? Dabei runzelt er immer die Stirn, macht eine nachdenkliche Mine und formt mit seinen Händen die nächsten Wörter. Für uns Redner entstehen dadurch zwei große Vorteile. Zum einen erzeugen Pausen Spannung, (wie jetzt) und zum anderen haben wir tatsächlich noch Zeit, in der wir uns Formulierungen überlegen

können. Ein kleiner Nebeneffekt: Bei richtiger Anwendung wirken wir dabei auch noch klug.

Der beste Freund des Redners ist also die Pause.

Das Tolle an der Rhetorik ist, dass sie relativ leicht erlernbar ist. Ihr denkt nein, ist sie nicht? Stimmt, ist sie auch nicht. Aber wenn man es nicht kann, dann tut man so, als ob. Ja, wie macht man das jetzt?

Wenn man einen Menschen erlebt, der von seinen Argumenten und seinen Ideen völlig überzeugt ist, beobachtet man ihn und achtet genau auf seine Körpersprache und Sprachdynamik. Bewegt sich dieser Mensch, wenn er seine Botschaft vermittelt? Spricht er platt, oder hat seine Stimme Höhen und Tiefen? Wie sieht es mit Betonung, Lautstärkewechsel und dem Sprechtempo aus? Wer das Muster einmal erkannt hat, muss es nur noch kopieren.

Natürlich haben wir im Kurs viel geübt, natürlich, sonst stände ich nicht hier, aber wir haben auch Vorbilder studiert, indem wir Reden von rhetorisch begabten Politikern, wie Gysi und Lindner, analysiert haben. Ich war danach deutlich sensibilisierter für rhetorische Tricks, die man überall beobachten kann, z.B. wenn man abends die Tagesschau anschaut. Dort wirkt das Reden immer sehr leicht. Aber für eine Rede vor so vielen Leuten braucht man Mut.

Tja, manchmal hat man aber nicht so viel Selbstvertrauen und fühlt sich schlecht, sodass die Gefahr besteht, dass sich dieses Gefühl auf das Publikum überträgt. Da habe ich neulich einen Vortrag zum Thema Körpersprache gesehen. Eine Sozialpsychologin, die inzwischen an der Harvard Business School lehrt, hat den Einfluss des Hormonspiegels auf die Körpersprache untersucht. Bei Menschen mit einer dominanten Körpersprache analysierte man die Hormone und stellte fest, dass der Testosteronspiegel erhöht war. Man erkannte also, dass mehr Testosteron für eine offenerere Körpersprache sorgt. Man forschte weiter und fand heraus - das ist das Tolle an der Studie - es funktioniert auch andersherum. Das heißt, eine raumfüllende Körpersprache sorgt umgekehrt für mehr Testosteron.

Und nun der Praxistest:

Ich habe es ausprobiert. Kurz vor einem Vortrag im Erdkundekurs habe ich mich wie beschrieben zurückgelehnt und darauf gewartet, dass mein Testosteronspiegel steigt. Die Arme hinter den Nacken und dann demonstrativ meine Füße auf den Tisch. Ihr könnt es euch vorstellen, den Rest der Stunde konnte ich vor der Tür verbringen. Dort haben mir dann die dominanten Signale und die selbstbewusste Körpersprache auch nichts mehr gebracht.

Das Problem all dieser Rhetoriktipps, die ich jetzt erläutere, ist, dass sie anfangs bei der Umsetzung oft sehr starr und unnatürlich wirken. Das ist ja auch logisch, da diese Ideen und

Vorgehensweisen einem fremd sind. Als wir im Rhetorikunterricht die Hände auf Bauchebene halten sollten, empfanden wir diese Position als sehr lächerlich. Man fühlte sich unwohl in der neuen Körperhaltung. Dieses Gefühl des Unwohlseins überträgt sich natürlich auch auf das Publikum. Sogar der Zuhörer in der letzten Reihe sieht sofort: Aha, ein Rhetorikkursteilnehmer!

Die Lösung des Problems ist offensichtlich: Übung macht den Meister. Im Kurs haben wir viel geübt. Sehr viel. Wir haben viele Gelegenheiten genutzt, um vor ein paar Leuten zu sprechen. Sei es nun vor einer Hand voll Freunden, der Klasse, oder einigen anderen Menschen. Sogar am Frühstückstisch konnte ich Rhetorik üben. Probiert haben wir viel und haben schnell eine Rückmeldung bekommen. „Das sieht aber lächerlich aus“, „Probiere doch mal diese Geste“ usw.. Ich bin fest davon überzeugt, dass bei entsprechender Übung Automatismen entwickelt werden, mit denen die Botschaften gut vermittelt werden können. Man wird sicherer bei den Präsentationen und selbstbewusster. Die Körpersprache und Gesten wirken dann auch nicht mehr albern, da sie nun vom Unterbewusstsein gesteuert werden. Aber das muss man erst einmal schaffen.

Fassen wir also nochmal zusammen: Gute Vorbereitung, trainierte Stimme, freier Vortrag, Blickkontakt, Pausen, Selbstbewusstsein, echt oder unecht, und das, was für mich am wichtigsten war: Imitation.

Deshalb ist die Botschaft, die ich euch mitgeben möchte simpel: Schaut begabten Rednern zu und imitiert deren Verhaltensweise. In Amerika sagen sie dazu:

„Fake it ‘till you make it“. Und das ist Rhetorik.