

Kleine Regelkunde für die freie Rede

"Versuche keine Effekte zu erzielen, die nicht in Deinem Wesen liegen."
Kurt Tucholsky

Memorieren Sie die Inhalte der Rede

Je besser Sie Ihre Rede vorher im Geiste durchgehen und memorieren, desto einfacher fällt später die freie Rede. Auch wenn Sie eine Rede selber geschrieben haben, können Sie sie damit noch lange nicht frei halten. Üben Sie Ihre Formulierungen im freien Redefluss. Kommen Ihnen Ihre Worte auch wirklich einfach über die Lippen oder verhaspeln Sie sich. Passen Sie die Rede noch mal Ihrem Sprachstil an. Schließlich schreiben wir anders als wir sprechen.

Üben Sie die/das Rede/n vor dem Spiegel

Tragen Sie die Rede vor einem Spiegel laut vor. Beobachten Sie Ihre Gesten und Ihre Mimik. Hören Sie sich zu und stimmen Sie Ihre Laute, Mimik, Gestik aufeinander ab. Die „Spiegelrede“ wird Ihnen vielleicht zunächst Angst machen oder lächerlich vorkommen. Diese Übung hilft Ihnen aber, sich mit Ihrer Situation auseinanderzusetzen und sich daran zu gewöhnen.

Besser als der Spiegel ist natürlich eine wohlmeinende Person Ihres Vertrauens, die geduldig zuhört und Ihnen eine unmittelbare Rückmeldung gibt, wie Sie als Redner wirken und ob Ihre Worte auch mit Mimik und Gestik übereinstimmen.

Sprechen Sie langsam

Wer aufgeregt ist, und welcher Redner wäre dies nicht, spricht schnell, viel zu schnell meist. Dadurch vergibt der Redner seine einzige Chance, dass die Zuhörer auch wirklich verstehen und zuhören können. Deshalb kann die Faustformel gelten: Halb so schnell sprechen wie im normalen Gespräch. Auch wenn es Ihnen zu langsam vorkommen sollte, werden Sie bei einer Videoaufzeichnung merken, dass diese Faustformel ihre Gültigkeit zurecht besitzt.

Betonen Sie deutlich, überdeutlich

Die deutliche Betonung ist neben dem langsamen Sprechen mindestens genauso wichtig. Artikulieren Sie jeden Buchstaben so deutlich, dass auch noch in der hintersten Reihe der Unterscheid zwischen einem „t“ und einem „d“ verstanden werden kann.

Atmen Sie ruhig – entspannen Sie sich

Wenn Sie die Möglichkeit haben, ziehen Sie sich vor Ihrer Rede zurück und „singen Sie sich ein“. Sänger machen vor Konzerten Übungen, mit denen sie ihre Stimme in Form bringen. Man nennt dies „Einsingen“. Versuchen Sie ruhig zu atmen und probieren Sie einfache Entspannungsübungen, bevor Sie an das Rednerpult treten. Hilfreich ist es, wenn Sie ein paar Mal tief ausatmen und wieder tief einatmen. Schließen Sie die Augen und hören Sie in sich hinein, lauschen Sie Ihrem Atem. Halten Sie Ihren Atem ein paar Sekunden an, bevor Sie wiederum tief ausatmen. Sprechen Sie laut und modulieren Sie Ihre Stimme. Halten Sie Ihre Rede ein letztes Mal ohne Publikum und artikulieren Sie laut und deutlich, sprechen Sie langsamer als in einem Gespräch. Wenn Sie einen „Frosch im Hals“ haben, sind Sprech- und Atemübungen gut geeignet, um den Hals und die Stimme frei zu bekommen und zu festigen.

Machen Sie Dehnübungen für Körper- und Gesichtsmuskeln

Ebenso wie die Stimme können Sie auch die Körper und Gesichtsmuskeln auf die Rede vorbereiten. Machen Sie Dehn- und einfach gymnastische Übungen, die einerseits entspannen und Ihnen andererseits ein Gefühl für Ihren Körper und seine Verfassung geben. Besonders die Gesichtsmuskeln sind bei einer Rede gefordert. Sprechen Sie laut die Vokale des Alphabetes und (über-)dehnen Sie dabei die Mundmuskulatur; simulieren Sie ein breites Grinsen, lachen Sie laut. Artikulieren Sie Passagen aus Ihrer Rede bewusst und übertrieben deutlich. Schauspieler stecken sich für solche Übungen auch einen Weinkorken in den Mund, um mit diesem Handicap Ihre Muskeln zu trainieren.

Suchen Sie Blickkontakte zum Publikum

Wenn nun der große Moment gekommen ist und Sie Ihre Rede halten, suchen Sie von Anfang an den Blickkontakt zu Ihrem Publikum. Sie werden merken, dass ein Blickkontakt Ihnen Kraft verleiht. Besonders wenn in der ersten Reihe Ihnen wohlgesonnene Menschen sitzen, die Ihnen mit einem freundlichen Nicken Zustimmung signalisieren, werden Sie sicherer. Lösen Sie sich von Ihrem Manuskript und lassen Sie sich von der Kraft tragen, die Ihnen in einer solchen Atmosphäre zuwachsen kann.

Lampenfieber gehört dazu

Jeder Redner oder jede Rednerin, egal wie viel Erfahrung er oder sie hat, kennt Lampenfieber und hat es bei jeder Rede. Das gehört dazu. Nehmen Sie die innere Aufregung an und betrachten Sie Lampenfieber als eine Kraft, die Ihnen hilft, über sich hinaus zu wachsen.

Fazit

Versuchen Sie frei nach Tucholsky, auch bei der freien Rede Sie selber zu sein; imitieren Sie niemanden und bedenken Sie, dass alle Redner genauso wie die Zuhörer nur mit Wasser kochen und ein Fehler die Sache nur sympathischer macht.

Christian Gasche im April 2006