

## Alles rund um die Rede

### Reden reden: Gefahren während einer Rede

Beim Vortragen eines Redebeitrages ist damit zu rechnen, dass Zwischenrufe oder andere Reaktionen eingehen werden. Es gibt keine Patentrezepte für den Umgang damit, aber Gelassenheit ist meistens ein gutes Mittel.

Zwischenrufe oder Zwischenbemerkungen werden oft eingesetzt, um die Argumente des\*der Redners\*in zu zerstören oder die Person zu verunsichern. Unterschiedliche rhetorische Tricks werden dazu angewandt, die möglichst bekannt sein müssen, um sich darauf einzustellen.

Solche Tricks sind z.B. "Killerphrasen": "Das haben wir doch vor vielen Jahren auch schon erfolglos probiert" oder "Ihr werdet schon sehen, was ihr davon habt, wenn ihr diesem Vorschlag zustimmt". Die dahinterliegenden Mechanismen sind z.B. versteckte Drohungen, Abwertung der redenden Person oder vermeintliche Autoritäten heranziehen ("auch die Leiterin eines Jugendamtes ist unserer Meinung"). Bei all dem kommt es nicht darauf an, dass die Aussagen zutreffen, sondern es soll ausschließlich erreicht werden, die Rednerin\*den Redner als unglaubwürdig, zu idealistisch, zu jung darzustellen und die Versammlung gegen die Person (und damit gegen das Anliegen, für das in der Rede geworben wird) einzuvernehmen.

Den Gefahren begegnen, aber wie?

Auch hier gilt es für den Redner\*in, möglichst sachlich zu bleiben und in schlagfertiger Weise rhetorische Tricks als solche zu entlarven. Dann kann es gelingen, dass die Stimmung im Saal zugunsten des Redners/der Rednerin umschlägt.

Lampenfieber und Redeangst sind bei nahezu allen Redner\*innen in unterschiedlicher Ausprägung anzutreffen. Eine gewisse innere Spannung ist sogar notwendig, um eine überzeugende Rede überhaupt halten zu können.

Wichtig ist es zu lernen, die Angst unter Kontrolle zu halten und trotz Lampenfiebers sprechen zu können.

- Durch eine intensive Vorbereitung der Rede wird das Selbstvertrauen gestärkt, eine gelungene Redeprobe allein zu Hause baut Angst ab
- Es hilft, sich an erfolgreiche Redebeiträge in der Vergangenheit zu erinnern, das ist besser als eine negative Selbstbeeinflussung zu betreiben
- Durch systematisches Üben kann die eigene Redekompetenz gesteigert werden - sich immer wieder in Anforderungssituationen zu begeben führt zu Lerneffekten
- Wer sich bewußt macht, was im schlimmsten Fall höchstens passieren kann (z.B. stecken bleiben - stottern, rot werden - den Absatz noch mal von vorne beginnen) führt zur positiven Selbstbeeinflussung. Die Konsequenzen sind gar nicht so schlimm, das ist auch schon ganz

anderen Rednerinnen passiert, das Publikum wird das akzeptieren.

- Alkohol oder Tabletten vor der Rede wirken zwar im Augenblick entspannend, sind auf Dauer aber leistungsmindernd und täuschen Sicherheit nur vor
- Urteile der Zuhörenden können relativiert werden, und das Publikum wirkt nur als Masse bedrohlich, jeder einzelne weiß auch nicht mehr als die Rednerin
- Entspannungsübungen vor Redebeginn helfen, z.B. tiefe Atemzüge und ein Spaziergang vor dem Versammlungsraum