



CoachingBrief 06/2013



Warum ist klares und sprechbezogenes Denken so wichtig?

Jeder Gedanke verändert unsere Atmung, kann unsere Stimmproduktion und auch die Artikulation verändern.

Ist auch eine aufrechte und entspannte Körperhaltung dafür wichtig ...?

Und was können Sie mit der Klangqualität ihrer Stimme erreichen...?

Erfahren Sie heute als interessierter Leser mehr darüber!

Ich wünsche Ihnen einen goldenen Herbst mit allen Erfolgen. Viel Spaß bei der spannenden Lektüre meines CoachingBriefes,

Ihr

Inhalt

- * **Sie sprechen. Reden Sie auch?** - Von der Karriere der Rede und einen Redebaukasten zum selbst gestalten
- * **Handwerkzeug** für eine gute Rede
- * **Typengerechte** Kommunikationsstile - Strategien im Umgang mit den Zuhörern

Sie sprechen.
Reden Sie auch?

Die Rhetorik macht Karriere

Die Kunst der Rede – die Rhetorik – hatte schon in antiken Zeiten Hippokrates und Aristoteles beschäftigt. Zu deren Lebzeiten waren vor allem Gerichtsreden eine hohe Kunst und zugleich Unterhaltungsprogramm für das Volk. Ausgezeichnete politische Redner wie später **Cicero** und **Caesar** erklimmen die Spitze der Karriereleiter. Bis ins Mittelalter setzten sich verschiedene Redeformen fest, bspw. die Festrede oder die Rede an das Volk. Im Zuge der Christianisierung kam als weitere Gattung die Predigt hinzu. Die Predigt geht zurück auf Jesus, welcher zu seinen Jüngern sagte: »Darum geht zu allen Völkern ... und lehrt sie, alles zu befolgen, was ich euch geboten habe.« In der Frühen Neuzeit (16.-18- Jh.) fand die Rhetorik ihren Weg in die Dichtungen. Poeten wie **Martin Opitz** oder Georg Philipp Harsdörffer verfassten ihre Verse nach Vorbild der antiken Rhetoriker.

Im 18. Jahrhundert wurde mit dem Aufkommen der Intellektuellenkreise die Rhetorik stark abgewertet. **Goethe** sah in der Redekunst eine strategische, manipulative Verstellung, obwohl er selbst eine rhetorische Ausbildung absolvierte. **Immanuel Kant** urteilte, dass die Redekunst „keiner Achtung würdig“ sei, da sie sich den Schwächen des Gegners bediene. Hatten Reden bis dato noch auf geschickter Technik beruht, so sollten sie nun frei und überzeugend aus dem Inneren des Herzens fließen. Das Karrieretief der Rhetorik führte dazu, dass sie im 19. Jahrhundert als Lehrfach verschwand.

Im 20. Jahrhundert zogen die politische Reden ins Parlament ein – wo sie bis heute an der Tagesordnung sind. Ebenso nahmen sich verschiedene Theoretiker der Rhetorik an, bspw. die Literaturwissenschaftler. Nur an einer deutschsprachigen Universität (nämlich der Eberhard-Karls-Universität) in Tübingen wird Rhetorik noch als eigenes Fach gelehrt.

Im falschen Ton
kann man nichts
sagen, in dem richtigen
alles!

Eine gute Rede hat
einen guten Anfang
und ein gutes Ende
-
und beide sollten möglichst
dicht beieinander liegen.
Mark Twain
(1835-1910)

Kann man reden lernen?

Im Rückblick auf rund zwei Jahrtausende Redekunst sind heute gute Reden selten geworden.

Täglich werden Reden gehalten, im Verein, auf Parteiversammlungen, auf Hochzeiten und Beerdigungen oder im Gerichtssaal. Über viele öffentlichen Reden wird oft geklagt, sie seien unverständlich, langatmig und überflüssig. Es geht auch anders!

Bausatz für eine gute Rede

Einige Empfehlungen für eine gute Rhetorikvorbereitung:



⇒ **Vorüberlegungen**

Verschaffen Sie sich ein Überblick über das zu behandelnde Thema und über das zu erwartende Publikum.

⇒ **Fragestellungen**

Stellen Sie die Fragen: Worüber ist zu sprechen, was ist das Ziel, wie ist erreichbar?

⇒ **Realitätsprüfung**

Recherchieren, lesen und prüfen Sie die verfügbaren Quellen.

⇒ **Schreibprozess**

Verfassen und überprüfen Sie die einzelnen Redeabschnitte.

Dabei können die W-Fragen helfen: Wer, Was, Womit, Wie und Wann?

⇒ **Vortragstechniken**

Einsatz von Techniken prüfen und anpassen, zeitlichen Rahmen einhalten, Nachprüfung und Schlusskontrolle

Die Sammlung des Redestoffes muss umfangreich sein und eine Auslese ermöglichen. Entscheiden Sie sich für Fakten, Zitate und Bezüge, die Sie für das Publikum als besonders wichtig, überraschend oder auch unterhaltsam einschätzen. Geflügelte Worte können wie beiläufig in den Redefluss eingewebt werden.

Markus Fabius Qunitilianus: (35-96 n. Chr.)

"Deshalb ist keine Beweisführung, die nur ein Redner zu bieten hat, so stark, dass sie nicht die ihr eigene Kraft einbüßte, wenn sie nicht durch den vollen Einsatz des Redenden gestützt wird. Alle Gefühlswirkungen müssen matt werden, wenn sie nicht ihr Feuer erhalten durch die Stimme, das Mienenspiel und nahezu alles in der Haltung des Körpers."

Körper und Stimme sind dabei die wichtigsten Instrumente des Redners. Die richtige Atem- und Sprechtechnik kann man trainieren. Eine kräftige, raumgreifende Tonalität verleiht den Worten erst ihre Wirkung. Menschen sprechen dabei nicht nur mit ihrer Stimme, sondern auch mit ihrem Körper.

Oftmals ist man sich dessen zu wenig bewusst, wie stark wir selbst Signale anderer aufnehmen und selbst aussenden. Das Bewusstsein über die eigene Körperhaltung ist daher ein Handwerkszeug jeder Rede. Hände, Arme und Beine unterstreichen und visualisieren Redehalte und auch die Position des Redners zum Thema,

Entwickeln Sie einen typengerechten Kommunikationsstil mit dem Sie während einer Rede alle Persönlichkeitstypen unter den Zuhörern ansprechen. Wechseln Sie innerhalb der Rede in Ihrer Körpersprache. Strahlen Sie jetzt den dominanten Typ aus und seien Sie ein Macher. Wechseln Sie in einem anderen Teil der Rede, in dem es zum Beispiel um Daten und recherchierte Fakten geht, hin zum genauen Typ.

Die zwischenmenschlichen Komponenten in einer Rede sind von enormer Bedeutung. So wird im passenden Moment auch der schüchternen Typ angesprochen. Variieren und spielen Sie mit der Ansprache der Persönlichkeitstypen! Wechseln Sie Ihre Rolle angepasst an die unterschiedlichen Typen und bleiben trotzdem authentisch in dem was sie sagen und ausstrahlen.

Bringen Sie das Denken, Sprechen und Ihre Stimme unter einen Hut

Die lauten Passagen einer Rede sprechen die **Choleriker** und die leise Passagen für den **Melancholiker**. Mit sanfter Stimme sprechen wir die **Phlegmatiker** an um dann gleich im nächsten Moment mit viel Stimmmelodie uns auf die **Sanguiniker** zu konzentrieren.

Die richtigen **Tonalitäten** sind so immer ein sehr wichtiger Baustein in allen Reden.

Wenn im Umgang mit dem Choleriker auch die Mimik und Gestik weit ausholend sein kann, so verzichten wir hingegen bei dem Melancholiker auf große Gestik mit dem wir ihn nur erschrecken. Bei den menschlich orientierten Typen, dem Phlegmatiker und dem Sanguiniker, sind dann wiederum die vertrauenserweckenden oder auch mal überschwänglichen Gesten gefragt.

Es ist wichtig was wir sagen - und es ist noch viel wichtiger **wie** wir es sagen! Trauen Sie sich all die Ihnen gegebenen Mittel einzusetzen.

„Was ein Ohr beleidigt, vermag in die Seele des Menschen nicht einzudringen.“

Quintilian



Ich freue darauf für meinen nächsten Coaching-Brief einen Freund gewonnen zu haben, der Ihnen liebe Leserinnen und Leser das so wichtige Thema „73855“ ein Stück näher bringen wird.

Freuen Sie sich mit mir auf die Zeilen und den Beitrag von Herrn Roland W. Wagner Heidelberg. Seine sprachpädagogischer Kompetenz oder auch seine Ansichten zur Sprach- und Sprechwissenschaften haben auch aus mir einen guten Zuhörer gemacht.

Der Ton macht die Musik! Erhalten Sie sich die Gelassenheit, denn in der Ruhe liegt auch die Kraft für eine mitreißende Rede.