

# Gudrun Fey

## Selbstsicher reden selbstbewusst handeln:

### Rhetorik für Frauen

#### **Auf das Sprechtempo achten!**

Besonders häufig muss ich bei Frauen ein erhöhtes Sprechtempo kritisieren. Woran liegt das? Vielleicht daran, dass Frauen aufgrund ihrer meist höheren Sprachbegabung tatsächlich schneller als Männer reden können? Ich glaube nicht, dass das der Grund ist. Ausschlaggebend für ein zu schnelles Sprechtempo scheinen außer dem „Fluchtverhalten“ bei Reden zu sein:

- Die niedrige Selbsteinschätzung und der ungenügende Wille, hörerezentriert zu reden. Wenn ich nämlich das, was ich zu sagen habe, selbst als nicht besonders wichtig einschätze, werde ich versuchen, möglichst kurz zu reden, um die Hörer nicht zu langweilen.
- Wenn ich dagegen von einer meiner Ansicht nach menscheitsbeglückenden Idee durchdrungen bin und andere davon unbedingt überzeugen möchte, werde ich aus lauter Eifer versuchen, in kurzer Zeit möglichst viel zu sagen.
- Ebenso werde ich zu schnell reden, wenn es mir lediglich darum geht, mein Anliegen loszuwerden, unabhängig davon, ob es die Hörer interessiert oder nicht.
- Manche Frauen wirken vielleicht auch deshalb so gehetzt, weil sie es gewohnt sind, häufig unterbrochen zu werden. Als Beleg für diese These lassen sich linguistische Untersuchungen heranziehen, die beweisen, dass Frauen öfter von Männern unterbrochen werden als Männer von Frauen.\*

Wie können Sie nun ein angemessenes Sprechtempo erreichen? Es kommt darauf an, auf „Wirkung“ zu sprechen. Cicero vergleicht den Redner mit einem Pfeilschützen. So wie dieser nach und nach seine Pfeile abschießt und schaut, ob er getroffen hat, so sollen Sie reden. Dann wird nicht nur das Tempo angemessen sein, sondern Sie werden auch einen guten Blickkontakt haben und die Pausen lang genug machen. In den Pausen verarbeitet Ihr Publikum das Gehörte. Wenn die Pausen zu kurz sind, passiert dies nicht und alles, was Sie gesagt haben, ist umsonst gewesen. Pausen sind auch ein wichtiges Mittel, um Spannung aufzubauen.

Zum Sprechen auf Wirkung ist außer der Betonung bestimmter Worte die Variation des Sprechtempos und der Lautstärke noch wichtiger. Sie können das sehr gut üben, indem Sie kleinen Kindern Geschichten vorlesen. Wenn die Kinder dann gebannt an Ihren Lippen hängen und Mund und Augen aufsperrten, dann wissen Sie, jetzt haben Sie gelernt, auf Wirkung zu sprechen. Und das, was bei kleinen Kindern funktioniert, klappt auch bei Erwachsenen. Üben Sie sich darin, eigene Erlebnisse spannend zu erzählen. Das muss nichts Spektakuläres sein, etwas Ungewöhnliches reicht. So bin ich neulich morgens, nachdem es in der Nacht geregnet hatte, gejoggt und war fasziniert, wie viele Regenwürmer unterwegs waren. Da ich keinen tottreten wollte, war es mehr ein Hüpfen als ein Joggen.

---

\* Vgl. Senta Trömel-Plötz: Gewalt durch Sprache. Die Vergewaltigung von Frauen in Gesprächen, Frankfurt/M.

# Gudrun Fey

## Selbstsicher reden selbstbewusst handeln:

### Rhetorik für Frauen

Ein solches Ereignis reicht, um das Erzählen von Storys zu üben. Sie können auch das Erzählen von Witzen trainieren. Kaufen Sie sich ein Witzbuch, suchen sich drei aus, und dann üben Sie so lange, bis der Spannungsbogen stimmt.

Eine Schwachstelle von Frauen ist oft die Stimme. Statt voll und kräftig wirkt sie vor allem unter Stress hoch und piepsig. Das ist kein Schicksal! Sie können etwas dagegen unternehmen. Oft hilft schon die Powerrollenübung, um sich anzugewöhnen, am Ende eines Gedankens mit der Stimme nach unten zu gehen. Sie können aber auch mit einer kleinen Stimmübung Ihre Resonanzräume entdecken: Stehen Sie auf und sagen Sie ein paar Mal hintereinander: „Munung, munung, munung“ ... Prüfen Sie jetzt bitte mit Ihren Händen, wo es überall brummt: an der Nase, am Kehlkopf, am Brustkorb und am Rücken. All diese Resonanzräume können Sie nutzen, um Ihrer Stimme mehr Volumen zu geben. Nun sprechen Sie einmal mit „Samtrot“ in der Stimme ein paar x-beliebige Sätze. Vielleicht erwerben Sie so ein Gespür dafür, wie Ihre Stimme klingen kann, wenn Sie darauf achten, Ihre Resonanzräume zu nutzen. Natürlich können Sie auch Stimmunterricht nehmen. Selbst die frühere Premierministerin Margaret Thatcher trainierte ihre Stimme, um mehr Autorität und Glaubwürdigkeit auszustrahlen.

#### **Tipps für den Umgang mit dem Mikrofon**

Auch wenn Sie nicht zu den Frauen gehören sollten, die Probleme haben, längere Zeit laut zu reden und Sie im Moment auch nicht die Zeit oder Lust haben, Sprechunterricht zu nehmen, dann sollten Sie bei großen Veranstaltungen trotzdem eine Mikrofonanlage bestellen. Auch ich bestelle sicherheitshalber eine, wenn es mehr als 50 Leute sind und wenn diese in Tischreihen sitzen, parlamentarische Sitzordnung genannt. Handelt es sich um eine „Theaterbestuhlung“, also um Stuhlreihen, dann bitte ich bei etwa 70–80 Teilnehmern um eine Mikrofonanlage. Ich fühle mich sicherer, wenn ich ggf. ein Mikrofon benutzen kann, weil ich beim Sprechen besser zwischen laut und leise differenzieren kann und weil man durch die Einstellung an der Mikrofonanlage meiner Stimme mehr Volumen geben kann. Testen Sie das Mikrofon unbedingt vor Veranstaltungsbeginn. Ihre Testperson sollte in der letzten Reihe sitzen und wenn diese Sie gut versteht und Sie nicht den Eindruck haben, mit einem Mikrofon zu sprechen, dann ist es richtig eingestellt. Falls Sie sich im Raum frei bewegen möchten, laufen Sie herum und sprechen Sie dabei. So merken Sie, ob es irgendwo „Funklöcher“ oder Rückkoppelungsgeräusche gibt, was sich durch unangenehmes Pfeifen bemerkbar macht, und meiden Sie diese Stellen.

Lassen Sie sich nicht mit einem Mikrofon „abspeisen“, das Sie in die Hand nehmen müssen. Denn hier müssen Sie immer den gleichen, kurzen Abstand zum Mikrofon halten und dürfen es auch nicht wegbewegen. Außerdem frage ich Sie, mit welcher Hand Sie Gesten machen wollen, wenn Sie in der anderen Hand einen Spickzettel oder eine Funkmaus haben! Verlangen Sie deshalb unbedingt ein Headset oder ein Mikrofon, das sich unauffällig am Kragen

## Gudrun Fey

### Selbstsicher reden selbstbewusst handeln:

#### Rhetorik für Frauen

befestigen lässt. Tragen Sie kein durchgehendes Kleid ohne Gürtel, denn Sie müssen das kleine Gerät mit dem Akku am Hosens- oder Rockbund festmachen oder Sie stecken es in die Jackentasche.

Sicherheitshalber lassen Sie sich die Telefonnummer der zuständigen Person geben, die Ihnen helfen kann, wenn es Probleme gibt, etwa wenn die Batterie erneuert werden muss. Noch besser ist es, wenn Ersatzbatterien bereitliegen.

#### **Frei reden**

Was heißt überhaupt „frei reden“? Es bedeutet, dass Sie sich auf den jeweiligen Hörerkreis einstellen können. Das geht nicht, wenn Sie eine Rede wortwörtlich ausarbeiten und dann ablesen. Mag sein, dass Sie sich mit einem ausformulierten Text sicherer fühlen, doch was ist, wenn Sie nach ein paar Minuten merken, dass Ihnen das Publikum entgleitet, weil sie zu monoton und zu schnell ablesen? Das ist ein unschönes Gefühl. Natürlich können Sie lernen, einen Text so zu formulieren, dass er gut sprechbar ist. Doch das ist eine eigene Kunst, die Kunst des Redenschreibens. Die sollten Sie beherrschen, wenn Sie öfter bei gesellschaftlichen Anlässen, wie Jubiläen, Betriebsfeiern oder sonstigen feierlichen Gelegenheiten, eine Rede halten. Auch im politischen Raum werden Reden oft abgelesen. Doch je erfahrener eine Politikerin oder ein Politiker ist, desto eher wird sie oder er vom Manuskript abweichen, wenn es die Situation erfordert. So erhalten zwar Journalisten durchaus vorab das Redemanuskript, aber mit der Bemerkung: „Es gilt das gesprochene Wort.“

Halten Sie jedoch im Beruf kurze Präsentationen, stellen Arbeitsergebnisse vor oder wollen in einer größeren Runde ein Statement abgeben oder einen Verbesserungsvorschlag machen, dann ist die „freie Rede“ für Sie die richtige Form. Frei reden heißt nicht, auf schriftliche Unterlagen wie Spickzettel, Flipchart oder Folien zu verzichten, sondern nur, dass Sie Ihre Gedanken während der Rede formulieren. Um hier sicherer zu werden, sollten Sie Ihre Rede laut üben, damit sich die Formulierungen einprägen, aber bitte nicht so lange, bis Sie sie auswendig können. Denn dann sind Sie unfrei, weil Sie in der Redesituation genau die Formulierungen reproduzieren wollen, die Sie eingeübt haben, anstatt sich auf den Hörerkreis einzustellen.

Ärgern Sie sich also während Ihrer Rede nicht darüber, dass Sie sich manchmal verhaspeln, dass Ihnen vielleicht mal das passende Wort fehlt oder die Grammatik nicht so ganz stimmt. Ihre Hörer interessiert das nicht. Für die ist wichtig, dass Sie lebendig und überzeugend vortragen.

#### **Verwenden Sie einen persönlichen Redestil**

Dieser Stil entspricht dem, was in der feministischen Linguistik (vgl. Kapitel 1) „Beziehungssprache“ im Gegensatz zu der von Männern häufig praktizierten „Berichtssprache“ verstanden wird. Letztere

Gudrun Fey

## Selbstsicher reden selbstbewusst handeln:

### Rhetorik für Frauen

erkennen Sie am Berichten, Dozieren, Kritisieren, Belehren etc. Ziel eines solchen Stils ist es häufig zu zeigen, wie schlaue „Mann“ ist. Deshalb erleben Sie diesen Stil häufig bei Präsentationen auf Tagungen und Kongressen. Vielleicht ärgern Sie sich deshalb über die Arroganz mancher Redner, denen es gar nicht darauf ankommt, Ihnen ihr Thema so zu vermitteln, dass Sie zumindest das Wesentliche verstehen. Frauen hingegen wollen verstanden werden. Hierzu verwenden sie die „Beziehungssprache“. Sie enthält sehr viele persönliche Formulierungen, nimmt Kontakt zum Gegenüber auf, stellt Fragen und bezieht es mit ein. Da ich zu Ihnen, liebe Leserin, ebenfalls einen persönlichen Kontakt herstellen möchte, verwende ich in diesem Buch sehr oft die Beziehungssprache.

Falls Sie im Moment nicht wissen, ob Sie zur „Beziehungssprache“ oder zur „Berichtssprache“ tendieren, dann zeichnen Sie eine Rede von Ihnen mit einem Kassettenrecorder auf. Sie merken dann sehr schnell, ob Sie eine Vorliebe für „anonyme“ Anreden haben wie: „Hier sollte man ...“ Oder: „Es wäre günstig, wenn ...“ Oder: „Die Autofahrer sollten ...“ Ändern Sie Ihren Sprachstil dahin gehend, dass Sie immer dann, wenn Sie sich und die Hörer meinen, einen persönlichen Sprachstil verwenden.

Inhaltlich stellen Sie den Kontakt her über Gemeinsamkeiten:

- gemeinsames Bekanntes: „Immer dieser Ärger mit ...“
- gemeinsame Interessen: „Wir alle wollen doch, dass ...“
- gemeinsame Empfindungen: „Wir alle haben uns schon gewundert über ...“

Bei Präsentationen empfehle ich Ihnen eine Mischung aus „Berichts- und Beziehungssprache“, das heißt bei der Vermittlung von Sachverhalten verwenden Sie die „Berichtssprache“. Wenn es darum geht, Ihre Zuhörer von Ihrer Meinung zu überzeugen, ist die „Beziehungssprache“ die wirkungsvollere.

[www.WALHALLA.de](http://www.WALHALLA.de)