



„Reden halten kann man lernen“

Auftritte vor vielen Leuten? Schon beim Gedanken daran hat man Herzklopfen. Dabei sind gerade Festreden perfekt zum Üben, findet die Rhetorik-Trainerin Gudrun Fey. Und verrät, mit welchen kleinen Tricks man das Publikum begeistert.*

Frau Fey, Sie sagen: Jeder kann vor Publikum sprechen. Was macht Sie so sicher?

FEY Weil es tolle Techniken gibt, die man lernen kann. Und gerade Festreden eignen sich perfekt zum Üben.

Warum gerade die?

FEY Die Voraussetzungen sind ideal:

- Man wird gebeten, die Rede zu halten – z. B. das Geburtstagskind traut es der Freundin zu. Das macht Mut.

- UND: Bei einem solchen Anlass kann man lauter positive Dinge sagen und sicher sein, dass die Festgäste das auch hören möchten.

Und wenn man noch nie zuvor eine Rede gehalten hat?

FEY Dann sollte man sich gut vorbereiten, zum Beispiel alle guten Eigenschaften des Geburtstagskindes aufschreiben und unterhaltsame Anekdoten dazu, z. B.: „Ich erinnere mich noch gut an den Urlaub, in dem mein Gepäck verschwunden blieb und du großzügig deine Sachen mit mir geteilt hast. Dein großes Herz ist einfach wunderbar.“

Wie lang darf eine Rede überhaupt sein?

FEY Zwischen fünf und acht Minuten. Um zu

überprüfen, ob man mit der Zeit auskommt, sollte man die Rede einmal laut halten – zuhause, im Stehen, vor einer Freundin. Meist wird sie dazu raten, langsamer und deutlicher zu sprechen.

Soll man die Rede denn ausformulieren?

FEY Ungeübte sollten das tun. Wichtig dabei:

- Das Manuskript sollte nicht länger sein als vier Seiten, im 1,5-Zeilen-Abstand.

- Kein Satz länger als zwölf Worte, sonst verliert man rasch den roten Faden.

- Wenn man die Rede ohne Lesebrille halten möchte, Stichworte auf DIN-A5-Karten tippen, Schriftgrad 16 und nach jedem Punkt eine neue Zeile beginnen.

Und wenn man während der Rede aufgeregt ist?

FEY Das ist ganz normal und kein Grund, sich zu schämen. Ein guter Trick ist, das Geburtstagskind direkt anzusprechen oder sich jemanden im Publikum zu suchen, mit dem man Blickkontakt halten kann.

Haben Sie einen SOS-Tipp, wenn man trotzdem ins Stocken gerät?

FEY Ich persönlich habe gute Erfahrungen damit gemacht, eine Kopie der

Rede einer Freundin im Publikum zu geben und sie zu bitten, im Notfall zu übernehmen. Das gibt Sicherheit – und der Notfall tritt nicht ein. Außerdem habe ich eine Formel für das Gerüst der Rede.

Wie lautet die?

FEY „An-Freu-Lo-Da-Hoff“:

- „An“ für „Anlass“: Wir sind hier zusammengekommen, um Ilses 60. Geburtstag zu feiern.

- „Freu“ für „Freude“: Es ist mir eine Freude, hier sprechen zu dürfen.

- „Lo“ für „Lob, Würdigung“: Wir alle schätzen Ilse für ihre Geduld.

- „Da“ für „Dank“: Danke, Ilse, dass du uns so eine wunderbare Freundin bist.

- „Hoff“ für „Hoffnung“: Wir wünschen dir auch für die Zukunft, dass du deinen Humor behältst.



* Dr. Gudrun Fey aus Stuttgart gibt seit 1974 Rhetorik-Seminare, vor allem für Frauen. Ihr neues Buch heißt „Sicher und überzeugend präsentieren“. Walhalla Verlag 2013, 29,00 Euro. Mehr erfahren bei: www.study-train.de

