

Von Dr. Christoph Luchsinger, +41 76 392 03 20, luchs@schatten-kabinett.ch

- alt Gemeinderat Stadt Zürich (FDP) für die Kreise 1 & 2 und Redaktor www.schatten-kabinett.ch
- Universitätsdozent Mathematik
- Gründer www.acad.jobs : akademische Stellen weltweit – und die besten Jobs in der Privatwirtschaft

Wie hält man eine gute Rede

Siehe auch www.schatten-kabinett.ch/52 (Wie bereitet man eine gute Rede vor)

Stunden vorher:

- Genug Schlaf.
- Leichtes Essen.
- Bis 1.5 Stunden vorher: Genügend Wasser trinken. Dabei geht es noch nicht um Ihre Stimme, das kommt später.

Kleidung:

- Kleidung muss Anlass und Ihrem Image entsprechen.
- Keine auffallende Kleider und Accessoires.
- Sie müssen sich in Kleidern wohl fühlen.
- Hemd mit Ärmeln unter dem Anzug.
- Kniestrümpfe.
- Dezente Farben.

1-2 Stunden vorher nochmals proben.

Wenn Sie den Raum vorher anschauen können, setzen Sie sich mal an verschiedenen Orten (vorne, hinten) in die Zuschauerseite; optimalerweise sogar wenn jemand anders vorträgt.

Kurz vor der Rede:

- Ganz zur Toilette?
- Wegen ausgetrocknetem Mund, Heiserkeit und dem Bedürfnis, Wasser zu trinken:
 - Wasser bereit haben. Nicht nur 1 Glas, sondern griffbereit mehr.
 - Trainieren Sie wenn möglich, ohne speichelgenerierende Bonbons auszukommen. Der Körper gewöhnt sich sonst daran.
 - Ausprobieren/beachten, individuell: Trinken Sie nicht 10 Sekunden vor Beginn der Rede einen Schluck Wasser, eher 1 Minute vorher. Es *kann* sonst sein, dass das kalte Wasser verbunden mit einem kühlen Luftstrom und Nervosität zusammen zu husten verleitet. Auch wird durch trinken bei den Stimmorganen ein schützender Film beseitigt, der zu guter Stimme notwendig ist.
 - Meist reicht *ein kleiner Schluck* statt 1-2 Deziliter oder mehr. Ausprobieren.
 - Dies sollte man auch in einem längeren Podium mit mehreren Wortmeldungen beachten.
- Atmung:
 - 1 Minute vorher aufstehen und durch den Bauch; tief: Bauch rein und raus
 - Sagen Sie leise «99» bzw «Löwenbräu» – das öffnet
 - nicht Brustkorb-Bodybuilder-Atmung

- So bekommen Sie eine vollere Stimme
- Tiefes «M» (als Mann und Frau):
 - 20 Sekunden vor Rede mit leisem Summton «M» Stimme absenken
 - tiefe Stimme tönt überzeugender, bei Mann und Frau
- Ich bin kein Freund von allerlei (kostenpflichtigen) Kursen, aber: Nehmen Sie eventuell 2-3 Stunden Gesangsunterricht oder sogar eine spezialisierte Stunde für Sprecher/Redner, wenn sie bei Aussprache und Atmung Verbesserungspotential vermuten.
- Sich eine angenehme (oder verhasste?) Person vorstellen, zu der man jetzt spricht.

Bei der Rede:

- Nicht vom Blatt ablesen; von allem Anfang an frei üben; mehr dazu auf www.schattenkabinett.ch/52 (Wie bereitet man eine gute Rede vor).
- Augenkontakt.
- Gute Aussprache (Artikulation und Lautstärke) und langsam sprechen ist vor allem vor Ausländern und alten Leuten besonders wichtig. -> rote Schilder im Vortrag einbauen
- Ist Ihre Artikulation gut? Beim I-Phone hat es bei «Notizen» eine Aufnahmefunktion: Sie können sprechen und Ihr I-Phone schreibt, was es verstanden hat...
- Fuchteln Sie nicht künstlich wild mit den Armen um sich herum – wenn es nicht automatisch kommt und zu Ihrem Temperament gehört, lassen Sie es besser.
- Im Normalfall nicht auf Zwischenrufe eingehen – im Normalfall verstehen andere Zuhörer weder den Zwischenruf noch macht dann Ihre Antwort darauf Sinn. Im Audioprotokoll eines Parlaments hört man die Zwischenrufe im Normalfall auch nicht.
- Auf dem Podium stehen Sie auch dann unter Beobachtung, wenn Sie nicht sprechen. Machen Sie Notizen zu Aussagen des Gegners und zeigen Sie damit Interesse.
- Bedanken Sie sich beim Publikum zum Abschluss für das Interesse.

Nach der Rede:

- Feedback organisieren! Auch KollegInnen zu Feedback auffordern! Es ist ein Glücksfall, wenn eine professionell geschulte Person den Feedback liefert. Feedback sollte nicht einfach gegeben werden, damit ein Feedback da war. Falls keine professionelle Person den Feedback liefert, so sind folgende Punkte zu beachten:
 - beschreibend, nicht bewertend
 - detailliert
 - anwendbar (Empfänger muss zur Verbesserung fähig sein)
 - unmittelbar auf den Vortrag
 - nicht zuviel auf einmal
- Wenn möglich Videoaufnahme machen lassen und danach analysieren.
- Wenn Sie selber zu jemandem Feedback geben müssen: Sie können die Dokumente www.schattenkabinett.ch/52 und www.schattenkabinett.ch/53 ausdrucken und dann genau die Sachen markieren, welche zu verbessern sind.
- Es tönt nach Trivialpsychologie, hat aber etwas: wenn man die Leute über einen Fehler informiert, geht die Verbesserung oft über vier Stufen und braucht viel Zeit:
 1. Zuerst machen die Leute etwas weiterhin **unbewusst falsch**.
 2. Dann machen Sie es weiterhin falsch, werden sich dessen aber bewusst ("**bewusst falsch**").
 3. Dann machen Sie es **bewusst richtig** - das braucht Energie und kann nicht der Endzustand sein.

4. Am Schluss machen sie es **unbewusst richtig** - das ist das Ziel!

- Wurden Sie in der Zeitung erwähnt? -> Link zum Artikel in Ihrer politischen Website einbauen
- Audio-Aufzeichnung? -> Link zur Aufzeichnung in Ihrer politischen Website einbauen
- Rede selber auf Ihrer politischen Website hochschalten.
- Blog dazu schreiben

Und zum Schluss: Nehmen Sie sich mal Zeit für einen Spaziergang und lesen Sie *vorher und nachher* diesen kurzen Abschnitt von Alexis de Tocqueville: «Die Berufe des Schriftstellers und des Redners: Die Berufe des Schriftstellers und des Redners schaden sich gegenseitig mehr, als sie sich nützen. Nichts gleicht einer guten Rede weniger als ein guter Buchabschnitt. Mit der Zeit wurde ich mir klar darüber, dass man mich zwar für einen zuverlässigen, sinnreichen und manchmal tiefen, aber immer kalten und daher kraftlosen Redner hielt. Niemals ist es mir gelungen, diesen Mangel ganz zu beseitigen. Gewiß fehlte es mir nicht an Leidenschaft, aber auf der Rednertribüne hat meine Sucht, mich richtig auszudrücken, stets alle leidenschaftlicheren Regungen für den Augenblick bei mir unterdrückt. Allmählich erkannte ich auch, dass mir vollständig die Gabe fehlte, eine Vielzahl von Menschen zu vereinigen und gemeinsam zu führen. Nur im Zwiegespräch zeigte ich Geschick, in der Menge war ich immer behindert und stumm. Für einen Parteiführer besteht das Wesentliche seines Berufes darin, ständig mit seinen Anhängern und auch seinen Gegnern Umgang zu haben, sich immer in seiner Rolle zu fühlen und darin zu ergehen; fähig zu sein, jeden Augenblick herabzusteigen und sich wieder zu erheben, um sich der Aufnahmefähigkeit aller anzupassen, unablässig zu diskutieren und sich auseinanderzusetzen, immer die gleichen Dinge in verschiedener Form zu wiederholen und sich endlos über dieselben Gegenstände zu ereifern. Zu all dem bin ich vollkommen unfähig. Auseinandersetzungen über Dinge, die mich wenig interessieren, sind mir unangenehm und über Dinge, die mich lebhaft interessieren, peinlich.»