



Evangelische Volkspartei der Schweiz  
Parti Evangélique Suisse

# Hoffnung braucht Worte

Rhetorische Tipps für die politische Rede



Evangelische Volkspartei der Schweiz  
Parti Evangélique Suisse

«Bei einer Rede muss sich einer anstrengen, entweder der Zuhörer oder der Redner.»

Wolf Schneider



Evangelische Volkspartei der Schweiz  
Parti Evangélique Suisse

# I. Tipps fürs Schreiben und Vorbereiten einer Rede



Evangelische Volkspartei der Schweiz  
Parti Evangélique Suisse

# Unsere Situation





## Unsere Situation 2

- Einen der anwesenden Politiker in die Geschichte einführen:
- Lokalpolitiker/-in muss wichtige Rede für eine Umgehungsstrasse im Ort halten
- Situation heute:
  - Gefährliche Strasse, immer wieder Unfälle
  - Kürzlich wurde der vierjährige Fabian angefahren und schwer verletzt, zum Glück wieder gesund
  - Strasse führt direkt an Altenpflegeheim vorbei
  - Zwei Gasthäuser mit Übernachtungszimmer, Primarschule mit Kiga ebenfalls in unmittelbarer Nähe
  - Contra: Gewerbe, Laufkundschaft, Kosten
- Unser Lokalpolitiker sucht auf Youtube gutes Beispiel, stösst auf:



Evangelische Volkspartei der Schweiz  
Parti Evangélique Suisse

## Suche nach guten Redebeispielen

- Was fällt an dieser Rede auf?
- Was macht eine gute Rede aus?
- Durch welche Aspekte n erzielt sie ihre Wirkung – im Hinblick auf Sprache, Stil, Vortragsstil, Inhalt, Aufbau etc.?

Beispiele:

Joachim Gauck: <https://www.youtube.com/watch?v=lz2CVfX4HT4>

Richard von Weizsäcker: <https://www.youtube.com/watch?v=kEpN53am7bQ>

Joachim Gauck: <https://www.youtube.com/watch?v=iSX6GQ8tpQM>



Evangelische Volkspartei der Schweiz  
Parti Evangélique Suisse

«Eine gute Rede hat einen guten Anfang und ein gutes Ende  
– und beide sollten möglichst dicht beieinander liegen.»

Mark Twain



Evangelische Volkspartei der Schweiz  
Parti Evangélique Suisse

# I. Tipps fürs Schreiben einer Rede

## 1. Manuskript - oder nicht?

«Sagen und tun Sie nur Dinge, die zu Ihnen passen.»

Bernet Blog





# I. Tipps fürs Schreiben einer Rede

## 1. Manuskript - oder nicht?

- Hohe Kunst: völlig frei
- Realität: Manuskript
- Möglichst **klar formuliert, übersichtlich gestaltet**
- Eventuell: **Stichworte** und einzelne wichtige Sätze, nicht komplett ausformuliert
- Nie alles ablesen: immer wieder Blick ins Manus ist o.k., aber **Augenkontakt** zum Publikum wichtig
  - Manuskript so **gestalten**, dass ich mich immer wieder leicht darin zurechtfinde
  - Zeilenabstände, Schriftgrösse, klare Unterpunkte, Seiten numerieren, einseitig bedrucken
- Manuskript auch nutzen für **Regieanweisungen** (Pause, langsamer sprechen, hier laut ausrufen, hier jemandem aus dem Publikum lange anschauen; hier nach links gehen; hier mit dem Finger nach oben zeigen)



Evangelische Volkspartei der Schweiz  
Parti Évangélique Suisse

# 1. Tipps fürs Schreiben einer Rede

## 2. Vorüberlegungen

«Ich recherchiere sehr gerne meine Themen in der Tiefe aus und gehe sehr bewusst auf mein jeweiliges Publikum ein. Auch wenn Tausend Leute im Saal sind, rede ich direkt mit jedem Einzelnen. Das ist meine Formel. Das Feedback erhalte ich direkt über die Reaktion des Publikums.»

Dr. Auma Obama, Deutscher Rednerpreis 2015



# 1. Tipps fürs Schreiben einer Rede

## 2. Vorüberlegungen

- Wer sind meine **Zuhörer**? Erwachsene, Kinder oder Jugendliche, Politiker, Fachleute, Alterssegment, Geschlecht, Gruppenzugehörigkeit, mögliche Meinungsführer
- Was ist mein **Ziel**? Was will ich bei meinen Zuhörern mit der Rede erreichen?
- Wie erreiche ich dieses Ziel bei dieser Zuhörerschaft am besten? Wie muss ich **mein Thema für diese Zuhörerschaft behandeln**, um mein Ziel zu erreichen?
- Welche **Widerstände** könnten auftauchen? Wie kann ich sie entkräften?
- **Brainstorming**-Zettel in fünf Fragen unterteilen: Welches **Ziel**? Meine **wichtigste Aussage**, also Kernaussage? Welche **Munition** (bedeutungstragende Worte) transportieren meine Botschaft gut? Welche **"Bilder"/"Gedankenbilder"** könnte ich einbauen? Wie könnte der rote Faden aussehen?
- **Welche Botschaften sind mir wichtig**? Welche aus Sicht der Zuhörer?
- **Welche Aussage ist für mich die Wichtigste?**
- Alles zusammenstellen, was ich über diese **Kernaussage** finden kann
- **Ausdrucksstarke Worte** suchen
- Beispielhafte Anstöße aus der Vergangenheit für die Gestaltung der Zukunft



Evangelische Volkspartei der Schweiz  
Parti Evangélique Suisse

# 1. Tipps fürs Schreiben einer Rede

## 3. Aufbau und Gliederung

«Eine gute Rede lässt sich reduzieren auf einen oder zwei Sätze. Wenn Ihnen das mit Ihrer Rede nicht gelingt, fehlt es noch ein wenig an Konsistenz.»

Thilo Baum



# I. Tipps fürs Schreiben einer Rede

## 3. Aufbau und Gliederung

- Mit der richtigen Gliederung kann ich meine Zuhörer **zum Ziel führen**
- Überlegter Aufbau
- **Roter Faden**
- **Fünf-Satz-Regel:**
  1. **Aufmerksamkeitsfördernder Einstieg**
  2. **Schlusspunkt**, der die Zuhörer zu einer Handlung/Meinungsänderung auffordert und ihnen den Nutzen davon deutlich macht
  3. Die **drei wichtigsten Argumente** in folgender Reihenfolge – jeweils aus Sicht des Zuhörers: das zweitwichtigste Argument zuerst, dann das schwächste Argument und kurz vor dem Ende das stärkste Argument (sofern nicht logisch oder chronologische Abhängigkeit)



# 1. Tipps fürs Schreiben einer Rede

## 3. Aufbau und Gliederung - klassisch

### Einleitung

- Aufmerksamkeitsstarker Einstieg als direkte Einführung ins Thema
- Falls Begrüssung nötig, dann erst hier
- Redeziel

### Hauptteil

- Ev.Vergangenheit: Was war, wie kam es dazu? (Bitte kurz halten!)
- Gegenwart/Schilderung des momentanen Zustands: Problem! Situation!
- Gründe und Beweise, Argumente für das eigene Redeziel vortragen
- Beispiele, Vergleiche, Zeugenaussagen aufzählen
- Gegnerische Meinungen vorwegnehmen und widerlegen
- Blick in die Zukunft und Vorwegnahme des idealen Zustands

### Schluss

- Zusammenfassung
- Starker Schlusspunkt mit Appell, sich im Sinne des Redeziels zu verhalten und dem Nutzen, den der Zuhörer daraus hat



# 1. Tipps fürs Schreiben einer Rede

## 3. Aufbau und Gliederung – Politische Rede

- Zuerst die **eigenen Argumente** darlegen. **Kernaussage zu einem Thema dabei am Anfang und immer wieder in der politischen Rede erwähnen**
- Genau erklären, aus welchen **Gründen** ich diese oder jene Meinung habe Dabei wird mein Sachverstand und mein Wissen zum Thema deutlich
- in einem zweiten Schritt der Rede die **Argumente der Gegner**. Deutlich machen, warum meine Ansichten besser, bzw. meine Lösungsvorschläge geeigneter sind
- Ansichten des Gegners **nicht niedermachen**, besser **entkräften/ entlarven** und durch **bessere Vorschläge oder Lösungen** überzeugen, denn das wirkt nicht professionell
- Im **Schlussteil** der politischen Rede nochmals **meine wichtigsten Punkte** aufführen und an die **Zuhörer appellieren, meine Ideen zu unterstützen und ihren Nutzen** aufzeigen, den sie davon haben: warum lohnt es sich, mich zu unterstützen? Was bringt meine Lösung ihnen? Warum ist sie die bessere (umsetzbar, Kosten-Nutzen, enkeltauglich, wer profitiert alles etc.)



Evangelische Volkspartei der Schweiz  
Parti Evangélique Suisse

# I. Tipps fürs Schreiben einer Rede

## 4. Einstieg

«Was dieser Kugelschreiber mit Ihren nächsten Ferien zu tun hat,....»





# I. Tipps fürs Schreiben einer Rede

## 4. Einstieg 1

- Jede Rede hat zwei neuralgische Stellen: Die erste ist der Einstieg: Zuhörer entscheiden nämlich in den ersten 30 Sekunden, wie sie einen Redner beurteilen. Die zweite ist natürlich der Schluss, der den Zuhörern in Erinnerung bleiben sollte.
- **Keine Begrüssung, keine Floskeln** „Guten Tag... mein Name ist“ oder „Ich freue mich, dass Sie so zahlreich...“ keine Hintergrundinformation etc.:
- Ein **starker Einstieg** ist die halbe Miete: Der erste Satz sollte ein starker Satz sein, der **direkt ins Thema** hineinführt oder der erste Satz einer Geschichte, mit der ich starte, um zum Thema zu führen
- **Begrüssung** falls protokollarisch oder aus Höflichkeit nötig, erst nach dem spannenden Einstieg, niemals zu Beginn, auch z.B. Worte zur eigenen Person nach dem Einstieg einfließen lassen
- Sind hingegen protokollarische Regeln zu beachten und ist eine Begrüßung unumgänglich, gilt bei politischen Reden:
  1. Reihenfolge: Bundespolitiker vor Landespolitikern nennen, Gewählte vor Ernannten
  2. Wird der Ranghöhere begrüßt, gilt der Rangniedrigere als mitgegrüsst.



# I. Tipps fürs Schreiben einer Rede

## 4. Einstieg 2

Optionen für einen aufmerksamkeitsstarken Einstieg: **Anders** als die Zuhörer ihn erwarten, **Neugierde** wecken:

- **Überraschender Einstiegssatz/** Behauptung: Mit einem simplen Einstiegssatz: «Was dieser Kugelschreiber mit Ihrem nächsten Urlaub zu tun hat» oder «Heute Nachmittag erkläre ich Ihnen, in welchem Punkt Donald Trump mein Vorbild ist» - sofort ist die Phantasie bzw. die Neugierde der Zuhörer angeregt
- **Geschichte:** Oder Neugierde langsam, emotional aufbauen, indem ich den Zuhörer in eine Geschichte hineinziehe: eine Geschichte erzeugt **Bilder** und jedes Bild erzeugt Emotionen; z.B. Einstieg mit einer passenden persönlichen Geschichte und dann zum Thema überleiten. Beides muss zueinander passen. Und die Geschichte muss wahr sein.
- **Frage:** Eine geschickt gestellte Frage, die die Gedanken der Zuhörer direkt ins Thema meiner Rede hineinzieht
- **Überraschung:** Eine überraschende Statistik
- **Demonstration:** Durchschneiden, Zerreißen, Demonstrieren eines Sachverhalts
- **Abstimmung:** Hand-Hoch
- Bildhafter Vergleich, **Metapher**

Funktionieren alle auch später in der Rede



Evangelische Volkspartei der Schweiz  
Parti Evangélique Suisse

# I. Tipps fürs Schreiben einer Rede

## 5. Inhalt

«Ein Text ist nicht dann vollkommen, wenn man nichts mehr hinzufügen kann, sondern dann, wenn man nichts mehr weglassen kann.»

Antoine de Saint-Exupéry



# I. Tipps fürs Schreiben einer Rede

## 5. Inhalt 1

- Zuhörer haben in der Regel zwei Bedürfnisse:
  1. Sie wollen einen **brauchbaren Inhalt**
  2. Sie wollen ihn **ansprechend präsentiert** bekommen, das heisst: die Bedeutung der Sache für den Zuhörer ist klar herausgearbeitet
- Eine gute Rede ist **eindeutig**: Es ist klar, worum es geht, was die Story ist.
- Eine gute Rede ist **relevant**: Ihre Botschaft hat mit mir als Zuhörer etwas zu tun. Sie ist mir „nah“. Sie ist relevant, weil sie einen Einfluss auf unser Leben hat, auf unser Denken und Handeln.
- Eine gute Rede ist **konsonant**: Sie dockt an die **Gedankenwelt meiner Zuhörer** an, an das, was sie schon mitbringen. Wir können nur denken, was wir wissen. Menschen wollen Anker setzen und sich sicher fühlen. Eine gute Rede setzt solche **Anker**, um von dort aus mit dem Publikum in die Gedankenwelt des Redners in See zu stechen: «Wenn Sie Menschen mitnehmen wollen auf eine Reise, müssen Sie sie vorher zu Hause abholen.» Keine Dinge voraussetzen, die nur ein Teil des Publikums kennt, also keine Bibelfestigkeit oder Lateinkenntnisse. Knüpfe an **Kenntnisse oder Weltbilder** an, die schon da sind. Ausgehen von einer gedanklichen Situation, die das Publikum ganz sicher hat und dann auf dieser Basis eine überraschende Botschaft bringen.



# I. Tipps fürs Schreiben einer Rede

## 5. Inhalt 1b

- **Ist meine Rede der Rede wert? Test für den Nutzen einer Rede:** Rede schreiben. Eine Nacht liegen lassen. Am nächsten Tag alle Aspekte der Rede durchgehen und bei jedem fragen, ob dieser Inhalt so gut ist, dass ich dafür einen guten Bekannten anrufen würde, nur um ihn diesen Inhalt mitzuteilen. Wäre dieser Inhalt den Anruf wert? Ist er so spannend, neu, unterhaltend, gewinnbringend, dass sich mein Bekannter über den Anruf freuen würde? Wenn nicht, handelt es sich um eine Schwachstelle der Rede, an der ich feilen oder die ich verwerfen sollte.



# I. Tipps fürs Schreiben einer Rede

## 5. Inhalt 2

- **Fokus:** Nur die 3 stärksten Argumente. Wenn ich zehn Argumente habe, nehme ich die drei stärksten – wenn diese nicht überzeugen, warum sollten es dann die 7 schwächeren? Die restlichen Argumente kann ich für die Diskussion aufheben
- **Nur 3 Kernbotschaften**
- Wenn keine zeitliche oder logische Abhängigkeit dann hat sich bewährt: Zweitstärkste Argument zuerst, dann das drittstärkste und zum Schluss das stärkste Argumente
- **Klarheit:** Wie kann ich diese Argumente aus Perspektive meines Publikums am klarsten über bringen?
- **Passende Beispiele und Geschichten dazu finden, da Bilder, Geschichten und Emotionen immer auf einer tieferen Ebene überzeugen.** Einfach halten, alle Details weg, die nicht der Überzeugung dienen.
- **Reduktion** ist der Schlüssel: **Dient diese Aussage der Überzeugung? Wenn nicht: Weglassen!** Nur das sagen, was dem Publikum Klarheit bringt.
- Klare **Zahlen und Fakten:**
  - Zuhörer mögen **Zahlen und Fakten, eine aktuelle Studie, ein Ranking, eine aussagekräftige Umfrage, ein überraschendes Forschungsergebnis**
  - Zahlen **möglichst mit Vergleichen veranschaulichen** (in Fussballfeldern; Sendung mit der Maus für Erwachsene)



# I. Tipps fürs Schreiben einer Rede

## 5. Inhalt 3

- **Einfach:** Regel: Ich erkläre etwas einem **zehnjährigen** Kind
- **Persönlich:** So persönlich wie möglich. Erzähle eine Geschichte und nicht etwas Allgemeines über die Ehe, das neue Projekt oder das Älterwerden. Welche meiner Geschichten steht symbolisch für das Ganze? Wie hat das Team die Schwierigkeiten überwunden? Welches Erlebnis mit der geehrten Person hat mich am meisten berührt?
- **Lebendige Beispiele** statt Klischees:
  - konkrete Erlebnisse, anschauliche Beispiele: die Statistik über 50 Tot ist traurig, der **Tod des zweifachen Familienvaters** eine Tragödie, die berührt
  - In welcher Situation habe ich den Jubilar bewundert, was hat er einmal konkret gemacht, was mich beeindruckt hat? Begebenheiten erzählen



# I. Tipps fürs Schreiben einer Rede

## 5. Inhalt 4

- Die **Macht der Bilder** nutzen:
  - ungewöhnliches **Foto**, unerwartete Illustration oder Video-Sequenz
  - ein **Stichwort** an die Wand, den Rest erzählen
  - Kleine **Demonstration** (Pfarrer Sieber mit Holzkreuz; Papier zerreißen; Gegenstand; Verfassungsbuch, Cola-Flasche)
  - **Handskizze** am Flip-Chart statt Diagramm auf PP
  - **Bilder statt Text: Lesen und Zuhören funktioniert nicht gleichzeitig**
- Aussagekräftiges Zitat, aber keine Anhäufung oft gebrachter Bonmots; kein Ausbreiten vom eigenen Bildungsgut
- **Publikum einbinden: Kurze Fragen oder Übungen; emotional beteiligen; Auditorium auffordern, Meinungen zu formulieren**





# I. Tipps fürs Schreiben einer Rede

## 5. Inhalt 5: Tipps für die Überzeugungsrede

- Grundsatz, der von den meisten nicht beachtet wird: Nicht nur über die Lösung reden, **sondern vor allem auch vom Problem**:
  - Zuhörer findet sich in seinem Problem wieder,
  - Emotionen werden angetriggert: „*Ja, genau SO ist es bei uns*“ und man gibt dem Redner damit automatisch Autorität, auch die beste Lösung zu haben. Mehr, als wenn er nur von der Lösung spricht.
- **Mit lebendigen Beispielen arbeiten statt mit abstrakten Argumenten.**  
Beispiel: Todesstrafe  
Nur abstrakte Argumente wären: „*Es können auch unschuldige verurteilt werden*“, „*Bei der Todesstrafe werden von der Polizei Geständnisse oft mit unsauberem Mitteln verschafft*“ usw.
- Wirksames Beispiel, dass den Widersinn der Todesstrafe sichtbar, fühlbar, nacherlebbar macht: Geschichte von Gary Gauger, der 1993 angeblich seine Eltern umgebracht hatte und wegen einer Fang-Frage im Verhör beinahe hingerichtet worden wäre. Drei Jahre später fasste die Polizei den wahren Mörder.



# I. Tipps fürs Schreiben einer Rede

## 6. Stil 1

- Sprache verwenden, mit der ich Bilder in den Köpfen der Zuhörer erzeuge: durch meine Worte den Zuhörer anregen, Bilder und Emotionen zu erzeugen – es bleibt mehr hängen als durch Zahlen, Daten und Fakten
- Fakten, Zahlen, Daten dürfen nicht fehlen, aber bitte möglichst auch bildhaft verpacken
- Bilder unterstützen den Merkprozess: Fotos, Illustrationen, Geschichten, Emotionen
- Emotionen entstehen durch Spannung, Neugierde, Bilder und Geschichten, die Bilder auslösen
- Ich kann Bilder zeigen, in der Phantasie der Zuhörer entstehen lassen (Kopfkino) oder durch meine Gestik und Mimik ganzheitlich mit dem Körper dynamisch ausdrücken
- Wechsel zwischen Fakten und szenischen Schilderungen
- Gute Überleitungen



# I. Tipps fürs Schreiben einer Rede

## 6. Stil 2

- **Schlichter, klarer Sprechstil, einfache Sprache so, wie ich mich mit einem Freund auf der Strasse unterhalte:**
  - Keine Schachtelsätze mit vielen nachklappenden Nebensätzen
  - Kein Passiv, kein Konjunktiv, keine unnötigen Füllwörter: sie hemmen den Redefluss und es vermittelt aktives Denken und Handeln
  - Jeder Zwölfjährige sollte mich verstehen können!
  - Kurze Wörter und Sätze schon im Skript; nur wenige längere Sätze und Wörter um Monotonie zu vermeiden
  - Keine Angst vor Wiederholungen: Wichtiges oder Schwieriges darf gerne wiederholt werden
  - Gleiche Wörter für die gleiche Sache
- Präzise Wortwahl
- Sätze in **mündlicher Sprache**, das wirkt natürlich und souverän: Ich schreibe, wie ich spreche.  
Tipp: Aufnehmen mit dem Handy und dann erst abtippen
- **Rhythmisierung**: Unterschiedliche Satzlängen und bewusste Pausen
- Keine Klischees und Trendphrasen, keine desensibilisierte Sprache: „Jobagent“, „Migrationshintergrund“
- Keine Floskeln „Schritt in die richtige Richtung“, „Wir gehen in die Zukunft“ etc.



# I. Tipps fürs Schreiben einer Rede

## 6. Stil 3

Stilmittel:

- Analogien: Ähnliche Sachverhalte, Prozesse oder Strukturen aus dem Alltag, um komplexe, anspruchsvolle Sachverhalte leicht verständlich zu erklären, z.B. Fussball und Parlament
- Metapher: Bildhafter Vergleich
- Narratio: Erzählung einer Geschichte
- Parallelismus: Gleicher Satzbau „Heute nun haben Sie, die Wahlfrauen und -männer, einen Präsidenten gewählt, der sich selbst nicht denken kann ohne diese Freiheit. Und der sich sein Land nicht vorstellen mag und kann, ohne die Praxis der Verantwortung.“
- Zitat: „Ich wünschte mir, ein Bürger zu sein, nichts weiter, aber auch nichts weniger als das.“ (von Dolf Sternberger)
- Repetitio: Die Wiederholung des Eingangssatzes „Was für ein schöner Sonntag.“
- Rhetorische Fragen: «Kennen Sie die folgende Situation?» «Geht es Ihnen auch so...»



Evangelische Volkspartei der Schweiz  
Parti Evangélique Suisse

# I. Tipps fürs Schreiben einer Rede

## 7. Schluss

«Eine gute Rede im Sinne eines Impulsvortrags sollte etwas bewirken, sie sollte etwas anstossen. Eine gute Rede gibt dem Publikum einen oder mehrere neue Aspekte mit, die relevant sind, und aus denen die Menschen etwas Konkretes machen können. ... Ein guter Impuls verändert das Denken zum Guten.»

Thilo Baum



# I. Tipps fürs Schreiben einer Rede

## 7. Schluss

- Starker, überzeugender Schluss, der in Erinnerung bleibt
- Z.B. noch einmal eine Geschichte, die die Emotionen der Zuhörer anspricht und motiviert, aus dieser Geschichte eine Handlungsanweisung abzuleiten.
- Die Handlungsaufforderung immer mit einem Nutzen für den Zuhörer verbinden:  
Geschichte + Handlungsappell + Nutzen = guter Schluss
- Oder:  
1 starker Satz Handlungsappell + 1 starker Satz Nutzen = guter Schluss
- Verzicht auf „Danke“ oder „Danke für Ihre Aufmerksamkeit!“ - das schmälert die Wirkung des starken Schlusssatzes!!



Evangelische Volkspartei der Schweiz  
Parti Evangélique Suisse

# I. Tipps fürs Vorbereiten einer Rede

## 8. Training

«Vieles an einer guten Rede ist nicht Brillanz, sondern solides Handwerk. Und das ist lernbar.»

Wolf Schneider



# I. Tipps fürs Vorbereiten einer Rede

## 8. Training

- Vieles in der Rhetorik ist reine Übungssache
- Mit Fleiss und Training kann ich eine bessere Rede halten als ein schlecht vorbereiteter Profi
- **Aufnehmen und Abhören:** mit der Diktierfunktion des Smartphones die Rede aufnehmen so, wie ich sie halten möchte
  - Inhaltliche Brüche hören
  - Wo gerate ich ins Stocken?
  - Wo bin ich zu schnell oder zu langsam?
  - Füllwörter?
  - Schachtelsätze?
  - Wo klingt es nach geschrieben und nicht gesprochen?
- **Vor dem Spiegel:** Körpersprache und Gestik trainieren, Bewegungen im Raum
- Auf **Video** aufnehmen (Smartphone, Tablet, Laptop): unschöne Eigenheiten entdecken und daran arbeiten
- 1 oder 2 **Testzuschauer:** kleine, aber echte Auftrittssituation zum Abbau von Unsicherheiten, wichtige Rückmeldungen, Verbesserung der Rede
- **Mentaltraining** - Die Macht des Geistes nutzen: Mental vor dem geistigen Auge wie ein Bobfahrer vor dem Wettkampf die gesamte „Strecke“ abfahren (Bobfahrer: jeden Handgriff, den Applaus, das Anfeuern, jede Kurve - Tage vorher und unmittelbar vor Beginn spielen sie alle Bilder, Gefühle und Bewegungen durch): Innerlich sprechen mit Zunge und Lippe ohne Laut, Lautstärke und Sprechgeschwindigkeit variieren, Sprechpausen, Gestikulieren: Sich vorstellen, wie man völlig gelassen die Redesituation meistert
- Dinge, die ich gut übe, kann ich sicherer und souveräner ausführen. Auch wenn ich sie „nur“ mental übe.





Evangelische Volkspartei der Schweiz  
Parti Evangélique Suisse

# I Reden schreiben und vorbereiten

## Übung Umgehungsstrasse

Unserer Lokalpolitiker/-in wird auf dem Weg zur Fraktionssitzung vor der wichtigen Plenarsitzung beim Überqueren der Dorfstrasse angefahren. Du erhältst den Anruf, dass du übernehmen musst und die Rede vor dem Plenum halten sollst. Du hast 20 min Zeit, dein Manuskript vorzubereiten.



Evangelische Volkspartei der Schweiz  
Parti Evangélique Suisse

# I Reden schreiben und vorbereiten

## Übung Umgehungsstrasse

- Situation Dorfstrasse heute:
  - Gefährliche Strasse, immer wieder Unfälle
  - Kürzlich wurde der vierjährige Fabian angefahren und schwer verletzt, zum Glück wieder gesund
  - Strasse führt direkt an Altenpflegeheim vorbei
  - Zwei Gasthäuser mit Übernachtungszimmer, Primarschule mit Kiga ebenfalls in unmittelbarer Nähe
  - Contra: Gewerbe, Laufkundschaft, Kosten



Evangelische Volkspartei der Schweiz  
Parti Evangélique Suisse

# II. Tipps für kurz vor dem Auftritt



## II. Tipps für kurz vor dem Auftritt

### Das gibt Sicherheit und dämpft das Lampenfieber

- Stichworte auf Karteikarten
- Zur Sicherheit: ausformuliertes Manuskript am Pult (oder in der Tasche)
- Requisiten auf der Bühne sind vorbereitet
- Benötigte Technik (Beamer, Laptop, Mikro, Licht, Flipchart und Stifte) sind installiert und GETESTET! Keine Kabel im Weg
- Wenn möglich vorher freundliche Kontaktaufnahme mit Leuten aus dem Publikum, die man als menschliche „Anker“ in der Menge wieder ausmachen kann („Verbündete“, „Wohlwollende“)
- Lampenfieber: Ängste, Herzklopfen, Schweißhände, Schwitzen
  - Gezielte Atemübungen
  - Entspannungsübungen
  - Rede vor wohlwollendem kleinen Kreis üben, Zeit messen, Rückmeldungen ernst nehmen, nicht zu viel üben
  - Angst schützt auch: sie schärft die innere Aufmerksamkeit und Konzentration
  - Man darf sich verhaspeln. Fehler kann man auch weglächeln. Wer sich selbst Pannen verzeiht, dem verzeiht auch das Publikum. Die meisten Menschen mögen keine Perfektion. Versprecher wirken menschlich und nehmen für sich ein.



Evangelische Volkspartei der Schweiz  
Parti Evangélique Suisse

# III. Tipps fürs Reden halten



Evangelische Volkspartei der Schweiz  
Parti Evangélique Suisse

## III. Tipps fürs Reden halten

«Monotone Sprechweise – womöglich noch schnell und ohne Pausen gesprochen – ist einfach nur langweilig. Wissen Sie, wo bewusst monoton gesprochen wird: bei der Hypnose. Denn diese gleichförmige Art führt uns in den Alphazustand. Das soll aber nicht bei Ihrem Publikum passieren.»

Michael Moesslang



## III. Tipps fürs Reden halten

### 1. Für den Start und das Ende

- Kurz inne halten, warten bis Ruhe einkehrt, ins Publikum schauen, Blickkontakt aufnehmen, Zulächeln, Rede beginnen
- Nach der letzten Aussage nicht «Danke» oder «Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit» oder ähnliche Floskeln. Das schmälert die Wirkung meines Schlusswortes
- Wenn Schluss stark, merken die Zuhörer, dass zu Ende, ansonsten: leichtes Nicken/ angedeutetes «Verbeugen»
- Ist mein Mikrofon ausgeschaltet? Sonst könnte es peinlich werden!
- Nach der Rede: Apéro etc. wird als zur Rede zugehörig wahrgenommen, alles was ich dort äussere, wird noch der Rede zugerechnet. Also erst zu Hause abschalten. Feedbacks, Anregungen einholen,



## III. Tipps fürs Reden halten

### 2. Lebendig sprechen

- Wechsel im Tempo
- Wechsel in der Tonhöhe
- Wechsel in der Lautstärke
- Wechsel im Klang (Ausdruck von Emotionen)
- Sprechpausen
- deutliche Betonungen
- klare Artikulation

#### Übungsvorschlag:

Einfachen Text nehmen, z.B. ein Märchen. Jeden Satz laut so oft in verschiedenen Varianten, bis ich ein Gefühl für meine Stimme und die Möglichkeiten der Betonung bekomme. Anfangs ruhig übertreiben, um die Grenzen zu erfahren. Oft ist noch gar nicht übertrieben, was ich schon dafür halte. Zuhörer nehmen meine Stimme anders wahr. Testzuhörer können Rückmeldung geben. Später mit dem frei sprechen üben, nicht nur vorlesen.





## III. Tipps fürs Reden halten

### 3. Blickkontakt

- Blickkontakt ist wichtig, das ist klar.
- Die Spanne, während der ich eine Person ansehen kann, liegt normalerweise bei maximal vier bis sieben Sekunden
- Bei kurzen Sätzen ist es also möglich und auch sinnvoll, nur eine Person anzusehen.
- Wenn ich innerhalb eines Satzes den Blick schweifen lasse oder von einem zum anderen hüpfte, wirkt das weniger souverän und überzeugend, womöglich sogar unsicher.
- Bei längeren Sätzen kann ich die Zeit von sieben Sekunden sogar in Einzelfällen überschreiten. Das ist dann zwar unangenehm für denjenigen, den ich anschau, für den Rest des Publikums ist es umso gewinnender: Es wirkt sehr eindringlich und überzeugt. Deshalb nur in besonders wichtigen Momenten einsetzen, andernfalls wirkt es aufdringlich und dominant.
- Wechseln des Blickkontakts in passenden Momenten, z.B. in Sprechpausen. Bewusster Wechsel wirkt stärker als zufälliger.
- Erhöht die Präsenz und die Wirkung meiner Worte angeblich phänomenal. Ausprobieren!



## III. Tipps fürs Reden halten

### 4. Sprechpausen

- Ebenso wichtiges Instrument sind Sprechpausen – und zwar ohne „Äh“
- Sprechpausen gibt es sowohl zwischen zwei Sätzen (Interpausen) als auch innerhalb eines Satzes (Intrapausen). Beide haben zwei große Vorteile. Sie geben dem Publikum Zeit, das Gehörte zu verarbeiten. Allein deshalb sind sie so wichtig.
- Richtig gesetzt können Sie zudem vor allem die Wirkung meiner Worte enorm steigern.
- Beispiel: „Er ... küsst sie!“ - „Er ... küsst ... sie!“ - „Er küsst ... sie!“  
Jedes Mal ist ein anderes Wort betont. Nämlich immer das durch die Punkte von den anderen Abgetrennte.
- Pause so lang, wie ich langsam bis drei zähle. Das mag unendlich lang vorkommen, das Publikum empfindet das dagegen als angenehme und deutliche Pause. Kürzere Pausen merkt es kaum.
- Pausen sind starkes Instrument, um Publikum zu führen und zu faszinieren
- Beispiel: „Ich bin ja der Meinung, dass ... dass ihr alle rhetorische Genies seid! Ihr habt es nur noch nicht entdeckt.“ ((Zu Beginn zur linken Seite des Publikums - Bei den drei Punkten langsam von links nach ganz rechts gehen - Das mag vier, fünf Sekunden dauern. Machen Sie die Pause so lange. Schauen Sie dabei (wichtig!) zum Publikum und machen Sie einen nachdenklichen Eindruck (Mimik, Gestik).
- Probiere es aus, die Wirkung ist immens. Pausen sind ein starkes Mittel, dein Publikum zu führen und zu faszinieren.



## III. Tipps fürs Reden halten

### 5. Doppelpunkt

- „Sprechen mit Doppelpunkt“ ist eine Technik, die Sprechpausen nutzt.  
Beispiel:  
„Mit 256 Filialen haben wir wieder einen neuen Rekord erreicht.“  
Besser:  
„Wir haben wieder einen neuen Rekord erreicht: 256 Filialen.“
- Die Technik: Die wichtigste Aussage des Satzes wird an das Ende gestellt und zwar nach einem Doppelpunkt.
- Der Doppelpunkt wird als (möglichst lange) Pause gesetzt. Das war's: so simpel, so wirkungsvoll.
- Nicht bei jedem Satz machen, sondern dann, wenn ich eine wichtige Aussage betonen will



Evangelische Volkspartei der Schweiz  
Parti Evangélique Suisse

## III. Tipps fürs Reden halten

### 6. Und nicht vergessen

- Laut genug sprechen: laute und deutliche Aussprache trainieren
- Langsam sprechen: immer langsam als gewöhnt (bei Wechsel ins Hochdeutsch ohnehin i.d.R. Verlangsamung)



Evangelische Volkspartei der Schweiz  
Parti Evangélique Suisse

«Emotionen sind der direkte Weg in  
die Herzen der Zuhörer.»

Michael Moesslang



## III. Tipps fürs Reden halten

### 6. Gefühle zeigen

- Der Schlüssel zu echter Überzeugungskraft sind Emotionen
- Der Schlüssel zu echtem Kontakt zum Publikum ist, wenn ich Emotionen zeige.
- Die richtigen Emotionen gezielt eingesetzt wirken stärker als jedes Argument.
- Die Stimme ist (neben der Körpersprache) das wichtigste Instrument, mit dem Emotionen übertragen werden. In den meisten Fällen ist der Ton sogar wichtiger als die Gestik (wobei es tatsächlich nur dann stimmig wirkt, wenn beides zusammengeht und sich gegenseitig unterstützt).
- Spür in dich hinein, was die jeweilige Aussage bei dir emotional auslöst. Und das lasse dann auch das Publikum spüren.
- Alle meine Emotionen lege ich – lieber deutlicher als zu lau – in meine Stimme.
- Ich spreche dadurch lebendiger, komme besser an, kann leichter überzeugen. Emotionen sind der direkte Weg in die Herzen der Zuhörer.



Evangelische Volkspartei der Schweiz  
Parti Evangélique Suisse

Wie gelingt es Ihnen, dass Ihre Worte wirken und Sie die Zuhörer für Ihre Ziele gewinnen?

«Ich glaube, das liegt daran, dass die Menschen spüren, dass ich aus der Tiefe meines Herzens spreche. Unverstellt, ungefiltert, ehrlich – und ja, auch emotional. Niemand verfügt über die absolute Wahrheit, man kann immer nur aus der eigenen Erfahrung sprechen, aus dem, was man gelernt und auch von anderen Menschen als Wissen erhalten hat. In dieser Hinsicht habe ich von meiner Familie, aus meinem Geburtsland einen reichen Schatz an Geschichte und Geschichten, an Wissen und Liebe erhalten – und diesen Schatz konnte ich in der Folge mit vielen Menschen teilen.

Das ist vielleicht der zweite Grund, warum mir heute viele Menschen zuhören und glauben: weil ich auch tue, was ich sage. Weil ich aufgestanden bin, um etwas zu ändern.»

Dr. Auma Obama, Deutscher Rednerpreis 2015



Evangelische Volkspartei der Schweiz  
Parti Evangélique Suisse

# Back-up





Evangelische Volkspartei der Schweiz  
Parti Evangélique Suisse

## Quellen:

- Christian Bargenda, div. Artikel auf <http://www.rhetorikmagazin.de>
- Thilo Baum, div. Artikel auf <http://www.rhetorikmagazin.de>
- André Gerhard, Gehirngerecht präsentieren, auf <http://www.rhetorikmagazin.de>
- Boris Nikolai Konrad, Das perfekte Gedächtnis für Ihre Rede, auf <http://www.rhetorikmagazin.de>
- Michael Moesslang, So würde Hitchcock präsentieren, München, 2011
- Michael Moesslang, div. Artikel auf <http://www.rhetorikmagazin.de>



Evangelische Volkspartei der Schweiz  
Parti Evangélique Suisse

## Wie würden Sie Ihre eigene Rhetorik beschreiben?

«Überlegt – aber geradeheraus. Engagiert und emotional.  
Positiv und fröhlich – aber immer auch Probleme und  
Herausforderungen klar benennend und aktiv angehend. Ich  
bin keine Missionarin, aber ich habe eine Mission.»

Dr. Auma Obama, Deutscher Rednerpreis 2015



Evangelische Volkspartei der Schweiz  
Parti Evangélique Suisse

«Tritt frisch auf, mach's Maul auf, hör bald auf!»

Martin Luther



Evangelische Volkspartei der Schweiz  
Parti Evangélique Suisse

«Es mangelt nicht an gut designten und rhetorisch starken Rednern, aber es mangelt an Rednern mit Relevanz.

Denn drehen Sie den Gedanken einmal um: Wenn jemand wirklich etwas zu sagen hat, Sie berührt, Sie inspiriert, wenn Ihnen jemand wirklich ein paar brauchbare, schöne Gedanken schenkt, die Sie vorher nicht gedacht haben und die Ihr Leben bereichern – ist es dann nicht gleichgültig, wenn dieser Redner ab und zu mal „Äh“ sagt?»

Thilo Baum



Evangelische Volkspartei der Schweiz  
Parti Evangélique Suisse

«Eine Präsentation ist dann gut, wenn Sie nichts mehr weglassen können. ... Sie brauchen keine Vollständigkeit...Sie brauchen nur die Informationen, Argumente und Geschichten, die Ihrem Ziel dienen.»

Michael Moesslang



Evangelische Volkspartei der Schweiz  
Parti Evangélique Suisse

«Wenn Sie Menschen mitnehmen wollen auf eine Reise,  
müssen Sie sie vorher zu Hause abholen.»

Thilo Baum