

Reden ohne Angst

Rhetorik-Seminare laufen nach verschiedenen Mustern ab. Die einen Trainer schwören auf die Schocktherapie – schon zu Anfang die große Demontage durch gnadenlose Videos –, die anderen behandeln die potentiellen Redekünstler mit Samthandschuhen und positivem Feedback, um erst am Schluß des Seminars ihre Fortschritte bildlich vorzuführen.

Viele Manager bevorzugen die erstere etwas masochistische Variante und erfahren das Über-sich-selbst-Hinauswachsen nach dem Motto: Wir haben es überlebt! **Motivation**-Redakteurin Ulrike Wolz gehört eher zu den vielen Lernwilligen, die den weichen Methoden mehr Erfolgchancen geben und Angst durch Selbstvertrauen abbauen wollen.

Und ein wenig Angst haben wohl alle, die sich in dem offenen Seminar „Durch selbstbewußte Rhetorik und Ausstrahlung überzeugen

zulösen, Ressourcen aufzuspüren und Erfolgsimpulse zu wecken.“ Das gelingt ihm fast mühelos. Wie? Durch Lob, Lob und nochmals Lob. Durch das Lob der Gruppe, durch die Bestätigung durch ihn selbst, durch Eigenlob.

Und mit Eigenlob beginnt auch das Seminar. Jeder muß vor der Gruppe seine eigenen positiven Eigenschaften aufzählen – eine verflixte Sache. Haben wir nicht alle gelernt, daß Eigenlob stinkt? Und so wird die Liste bei keinem allzu lang. Doch die positive Beurteilung von außen läßt nicht lange auf sich warten.

Alle sieben Teilnehmer müssen sich selbst zeichnen: Als Persönlichkeit, in der Kommunikation mit anderen, als erfolgreichen Menschen nach Absolvierung des Kurses. Die Werke werden eins nach dem anderen von der Gruppe entschlüsselt, ohne daß der Künstler dazu Stellung nehmen darf.

Lektion 1: Beurteilungen aushalten und Kommentare annehmen. Dann dürfen alle selbst das Wort ergreifen. Und die Worte sprudeln geradezu heraus. Will doch jeder jetzt Vermutungen bestärken und entkräften, Dinge klarstellen und erklären, seine Position im Leben darlegen und sein eigenes Umfeld möglichst plastisch schildern. Und keiner merkt, daß er frei und offen minutenlang redet. Lektion 2: Über sich selbst zu referieren, schafft jeder. Nach dieser Übung erhält jeder schriftliche Feedbacks seines Auftritts. Und so mancher liest erstaunt, wie sympathisch er wirkt oder wie lebhaft die Gestik ist. Denn jeder – wirklich jeder – hat individuelle Stärken, die jetzt bereits zu tage treten und ihm nur bewußt gemacht werden müssen.

bestärken und entkräften, Dinge klarstellen und erklären, seine Position im Leben darlegen und sein eigenes Umfeld möglichst plastisch schildern. Und keiner merkt, daß er frei und offen minutenlang redet. Lektion 2: Über sich selbst zu referieren, schafft jeder. Nach dieser Übung erhält jeder schriftliche Feedbacks seines Auftritts. Und so mancher liest erstaunt, wie sympathisch er wirkt oder wie lebhaft die Gestik ist. Denn jeder – wirklich jeder – hat individuelle Stärken, die jetzt bereits zu tage treten und ihm nur bewußt gemacht werden müssen.

Mit dem Bauch lernen

Lernen muß Spaß machen, davon ist Trainer Peter Traa überzeugt. Lernerfolge erringt man durch die Aktivierung der rechten Gehirnhälfte, durch Bilder, Spiele und emotionale Erfahrungen. Und so gehören Entspannung, Selbsterfahrung und Spaß zu jedem seiner Seminare. Auch hier, im Salon Luxemburg im Astron Hotel Weinheim, fliegen die Bälle und Tücher zusammen mit Kettenwörtern und Wörterschlangen durch die Luft. Wie profitiere ich von dieser Art aktiven Lernens?

Bälle wie Worte kommen erst dann an, wenn ich Blickkontakte aufgebaut habe. Gesten werden großzügiger, wenn ich mit Tüchern jongliert habe. Anwürfen aus dem Publikum begegne ich gelassener und aufrechter, wenn ich geübt habe, Bälle an mir bewegungslos abprallen zu lassen und den kleinen Schmerz auszuhalten. Laut und deutlich spreche ich dann, wenn alle gleichzeitig eine Rede halten und ich die anderen übertönen muß – vor allem, wenn ich dabei den Raum mit schnellen Schritten durchmesse. Gehör verschaffe ich mir in einer allgemeinen lauten Unterhaltung nur, wenn ich wie eine Reiseleiter auf dem Markusplatz im August laut und mit Körpersprache meine Gruppe um Aufmerksamkeit bitte. Nein-Sagen lerne ich, wenn ich von mir aus ein Spiel abbreche und durch meine souveräne Haltung und meinen Blickkontakt deutlich mache: Bis hierher und nicht weiter.

Vom Sprechdenken zur Rede mit Kernaussagen

Reden kann und muß man üben, üben, üben. Beginnen wir mit einem einfachen Begriff aus der Freizeit. Ich soll eine Minute über „Party“ sprechen, die anderen über Tauchen, Bungee-Jumping oder Freundschaft. Gefragt ist zunächst das sogenannte „Sprechdenken“ – Reden ohne Vorbereitung, so wie es einem in den Sinn kommt. Mir fällt es leicht, weil ich als Organisatorin und Besucherin von Partys einige Erfahrungen mitbringe. Die nächste Stufe ist dann eine Rede zum gleichen Thema in zeitlichem Abstand. Die Inhalte werden jetzt strukturierter, die Aussagen überlegter. Dann folgt die Stoffsammlung: jeder schreibt zu seinem Begriff 50 Assoziationen auf, bei mir steht da beispielsweise: Champagner, Stimmung, Buffet, Miniröcke, Schwätzer, Tanzen usw. Dann der dritte Vortrag: die Zeit wird allen zu kurz, so



Für Trainer Peter Traa ist die Stärkung des Selbstbewußtseins der Schlüssel zu sicherem Auftreten in der Öffentlichkeit.

viel haben wir jetzt zu sagen. Diese Fülle der Gedanken muß eingedämmt und eine klare Struktur erarbeitet werden, um das Thema eingängig, einfallsreich und gekonnt präsentieren zu können. Jeder notiert einen packenden Anfang, drei Kernaussagen und einen griffigen Schluß. Die 3-a-Technik wird geübt: Ablesen, anschauen, aussprechen. Dazu Pausen bewußt setzen, Blickkontakt aufnehmen und aushalten – das fällt allen sehr schwer – und den Schlußbeifall souverän entgegennehmen.

Die Herausforderung: Alle Vorträge müssen in der Hotelhalle gehalten werden. Doch das ist mittlerweile keine Problem für uns, denn wir haben Lampenfieber als etwas Positives, Anregendes und als wichtiges Stimulans akzeptieren gelernt. Und unsere Körperhaltung ist mittlerweile so, daß wir keine Stimmen- und Atemprobleme haben: Füße gleichmäßig belastet und hüftbreit auseinander, Knie locker, eine imaginäre Nuß im Po eingeklemmt, Brustbein nach vorn, Scheitel am Faden nach oben gezogen.

Probleme strukturiert vortragen

Eine neue Aufgabe: Jeder nimmt sich eines brennenden persönlichen oder beruflichen Problems an, formuliert es schriftlich, erarbeitet Lösungen und trägt es einem imaginären Plenum im großen Saal vor. Doch wie strukturiert man ein Problem, damit es klar und überzeugend präsentiert werden kann? Peter Traa gibt Tipps und klare Anweisungen: Situation kennzeichnen, negative Folgen bei Nichteinschreiten aufzählen, Vorschläge machen, positive Folgen der Maßnahmen aufzeigen und die nächsten Schritte

skizzieren. Die emotionale äußere Klammer in griffiger und bildhafter Sprache ist die Schlagzeile zu Anfang, die Zielrichtung in der Mitte und die Auflösung zum Schluß.

Allen hätte diese Herausforderung vor nicht ganz einem Tag arge Bauchschmerzen bereitet. Aber mit diesem klaren vorgegebenem Aufbau bewaffnet, gelingt die Aufbereitung des gewählten Themas fast mühelos.

Die Referate über mitarbeiterorientierte Führung, Sortimentsausweitung, E-Mail-Einführung, Sonnenenergie oder ISO 9000 kommen überzeugend „rüber“. Natürlich gibt es bei allen noch Dinge zu korrigieren.

Was gibt es zu verbessern? Der Umgang mit dem Mikrofon soll entspannt und selbstverständlich wirken. Die Gestik muß – auch im Sitzen – ausdrucksstark sein, die Stimme kräftig und voll. Die Füße dürfen sich nicht um die Stuhlbeine schlingen und die Manuskripte nicht zum Rettungsanker werden. Durch Blickkontakt – nicht zu verwechseln mit Fixierung – und gezielte Pausen muß die Wirkung der Worte „eingeholt“ werden. Die richtige Betonung verwandelt die berühmten Girlandensätze in bekräftigende Bogensätze: Wer seine Stimme am Satzende immer girlandenartig anhebt, muß zwangsläufig einen Satz an den anderen reihen – eine Qual für Zuhörer und Sprecher.

Sich selber sehen und hören

Kein Rhetorik-Kurs ohne Video. Das Erlebnis, sich selber zu sehen und zu hören ist wichtig, um die Wirkung auf andere abzuschätzen. Jeder spürt jetzt am eigenen Bild und Ton, daß die vermeintlich großen Gesten oft etwas mager wirken, der Dialekt die Deutlichkeit beeinträchtigt, die Stellung zum Publikum zu distanziert oder die 3a-Technik doch noch nicht so beherrscht wird, wie man es glaubt. Und wie ein Lächeln oder Lachen Wunder wirkt.

Wo und wie das Video gedreht wird? Das will ich nicht verraten, denn dieser Teil des Seminars von Peter Traa muß eine Überraschung bleiben. Nur so viel: Wir wußten alle nicht, was in uns steckt, wieviel Ressourcen wir mobilisieren können und zu welcher Leistung jeder einzelne von uns fähig ist.

Ein Seminar also für Menschen, die ihre Angst vor dem öffentlichen Auftritt durch behutsame Behandlung verlieren wollen und weniger für die, denen nur noch schonungslose Kritik den letzten Schriff zum Redekünstler verleiht. **M**



Beim Jonglieren mit Tüchern vergeht die Angst vor großen Gesten.

gen“ in Weinheim an der Bergstraße versammeln. Denn wem ist es schon von Natur aus gegeben, frei und selbstbewußt vor Kollegen und Geschäftspartnern, vor dem Gemeinderat und im Verein, vor Tagungsgästen und bei offiziellen Anlässen das Wort zu ergreifen? Alle wußten um ihre Schwächen, die eigenen Stärken hatte sich kaum einer je bewußt gemacht.

Allein darum geht es fast drei Tage lang im Seminar von Peter Traa, einem diplomierten Kommunikations- und Persönlichkeitstrainer aus Großbottwar: „Mein Bestreben ist es, Denkprozesse bei meinen Teilnehmern aus-