

Sprech-Techniken lernen und üben – Folge 5 der KKL-Blog-Reihe „Reden halten kann jeder (lernen)“

20/01/2020 11:29

Nach den Hinweisen zu Aufbau und Sprachebenen von und in Reden in den letzten Folgen dieser Reihe geht es heute um das vertiefende Thema „Sprech-Denken“. Für den Redner ist die Kunst des Denkens beim Sprechen und des Sprechens beim Denken sehr wesentlich. Am besten fühlt es sich an, wenn man es in Verbindung mit rhetorischen Verhaltenstechniken schon bei der Vorbereitung einer Rede übt.

Was also soll das sein – „Sprech-Denken“? Das Wort spricht eigentlich für sich: Es geht ums Denken beim Sprechen und ums Sprechen beim Denken. Die **freie Rede** kann technisch ja nur funktionieren, wenn der Redner sich beim Sprechen immer einen Schritt oder Satz voran-denkt und -spricht. Er ist also seinem gesprochenen Wort gedanklich immer ein bisschen voraus.

Sprech-Denken in Stegreif-Reden besiegt das Lampenfieber

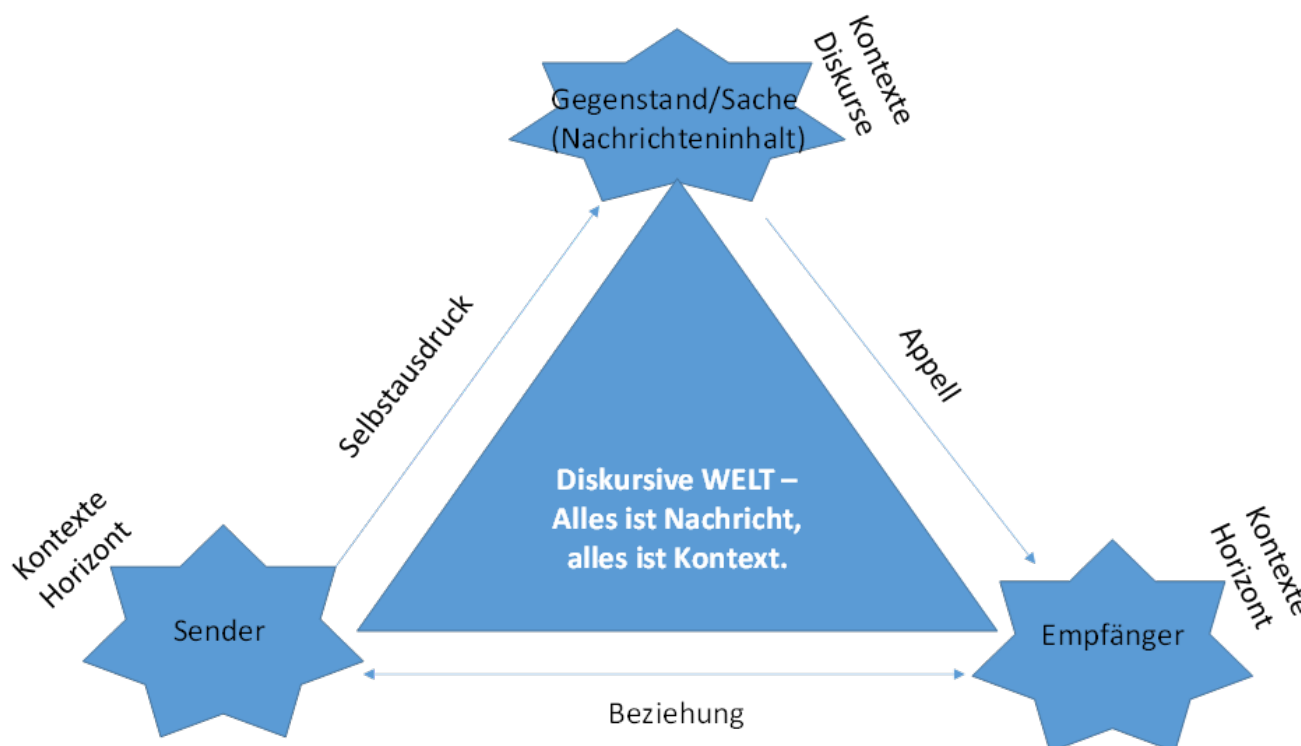
Man übt das am besten unter Anleitung und kritischer Beobachtung eines Trainers oder Coaches in allerlei „Stegreif“-Kurzreden zu mehr oder weniger bekannten Begriffen oder in Text-Zusammenfassungen beziehungsweise Nacherzählungen. Mit der Zeit lernt man dabei, sich auf die wunderbare Fähigkeit des eigenen Gehirns zu verlassen, das wie von selbst immer neue Zusammenhänge in Gedanken und Worten stiftet. Die Selbstbeobachtung dabei macht einen dann sicherer und sicherer, bis man irgendwann das bekannte Lampenfieber vergisst und den Spaß am Sprechen-mit-Denken entwickelt.

„Rhetorik“ ist – wie in dieser Reihe des Öfteren schon gesagt – eher die Kunst der Sprech-Kommunikation insgesamt als die Verwendung einzelner sprachlicher Formen, die man als „rhetorische Figuren“ mit lateinischen oder griechischen Namen im Deutsch-Unterricht mal für eine kurze Zeit gelernt hat. (Eine schöne [Übersicht](#) über diesen Teilaspekt gibt zum Beispiel die „Deutsche Rednerschule“ in Berlin.) Die eigentlichen „**rhetorischen“ Techniken** beziehen sich auf das tatsächliche Sprechen in der Rolle als Redner. In Folge 4 dieser Reihe ging es zum Beispiel darum, wie man es schafft, den Zusammenhang einer Rede oder Präsentation durch einen schlüssigen Aufbau herzustellen und vorführbar zu machen. In der praktischen Schreibkunst des [Redenschreibers](#) geht es dann neben den einzelnen Sachinhalten vor allem auch um die Übergänge zwischen den Gedanken und Absätzen, die einen Text erst lesbar und dann vortragbar machen.

Kommunikatives Know-how und Verhaltenstechniken befördern gelingende Rhetorik

Der lernende Redner findet zu gegebener Zeit seinen individuellen „Grundton“ des Sprechens zu einem Publikum. Der Ton wird seine Haltung zum Thema, zu sich selbst und zum Publikum im gegebenen

Kontext stets auf die eine oder andere Weise spiegeln oder zum Ausdruck bringen. Gerade in seiner Stimme wird stets mehr mitschwingen als die reine Sachebene. Es lassen sich in der **Kommunikationstheorie** bis zu fünf Dimensionen der sprachlichen Nachricht finden. In meiner eigenen Darstellung auf der Basis der bekannten [Modelle](#) von Schulz von Thun und anderen sieht das integrierend-erweiternde Grundbild dazu so aus:



Der Redner braucht bei vorbereiteten Reden in puncto Inhalte ein gutes **Gedächtnis**, damit er seinen Faden nicht verliert und das Sprech-Denken nicht zu „frei“, also abschweifig wird. Auch dafür gibt es Trainingsmöglichkeiten. Man muss ja nicht gleich Gedächtnis-Weltmeister werden wollen. Im Wesentlichen kommt es hier wie immer in der Rede-Welt darauf an, in eine innen ruhige **Konzentration** zu kommen, die das Sprech-Gehirn sozusagen frei-lässt. Körperzentrierte Konzentrations- und Entspannungsübungen bringen den Redner vor allem vor dem Auftritt zu sich selbst.

Während des Auftritts setzt er dann Sprechtechniken ein, die im Trainingsprozess Schritt für Schritt geübt wurden. Dazu gehören zum Beispiel grundsätzliche **Betonungs- und Modulationsübungen** auf der Basis des klassischen deutschen Grundmodells „Bogensatz“ (Satzmelodie: rauf – runter – Pause), verschiedene **Atemtechnik- und Aussprache-Übungen** sowie weitere **Körper-Verhaltensübungen** insbesondere zu Mimik (Gesicht) und Gestik (vor allem Arme) im rhetorischen Zusammenhang. Nicht zuletzt gilt es auch, geeignete **Zeige-Techniken** insbesondere bei Präsentationen zu lernen und anzuwenden. Stets kommt es bei alledem darauf an, den funktionalen und für den Redner „natürlichen“ Sinn herauszuarbeiten und im Blick zu behalten. Dann wird der lernende Redner im Coaching- und Trainingsprozess in jedem Fall Monat für Monat besser und sicherer werden.

Mit diesen Hinweisen auf Aufgaben und Chancen des sprechenden Redners sind die wesentlichen Elemente der kleinen KKL-Blog-Reihe „Reden halten (lernen)“ benannt und kurz dargestellt sowie mit einzelnen Tipps ergänzt. In weiteren Folgen sollen ausgewählte Details des erwünschten Redner-Know-hows und -Könnens vertiefend betrachtet werden. Unter anderem soll es in den kommenden Monaten hilfreiche Hinweise geben zu **Video-Trainings** samt Feedback-Techniken und zur Möglichkeit des anhaltenden **Self-Coachings** auch ohne den ständigen Kontakt zum Trainer. Auch weitere kommunikationstheoretische Hinweise über das Bild in diesem Beitrag hinaus sind denkbar.

