

Rednerkurs der GDP-Frauenkommission vom 23./24. Februar 1995.

Ich stehe auf und ergreife das Wort

Das klingt ja so einfach, aber was da alles dahintersteckt an Herzklopfen, Angstschweiss, Hemmungen usw., das kann man sich nur vorstellen, wenn man dabei war! Aber beginnen wir von vorne.

Besammlungen war am Donnerstagmorgen, 23. Februar 1995, im schönen Emmental. Das Kurs- und Tagungszentrum Schloss Hünigen in Stalden war für zwei Tage unser Zuhause. In einer angenehmen Atmosphäre versuchten wir, uns gleich in Redestimmung zu versetzen.

Barbara Gurtner, Erwachsenenbildnerin, begrüßte uns zehn Kursteilnehmerinnen in einem der „Schonräume“ des Schlosses. Doch von Schonung war nicht die Rede, denn wir mussten uns als erstes vor laufender Videokamera ohne Vorwarnung vorstellen. Da kamen rote Ohren, nervöses Hin- und Herreten, An-die-Decke-Schauen, Versagen des Durchhaltewillens und ein unbändiges Herzklopfen zum Vorschein. Als wir uns dann auf dem Fernsehbildschirm sahen, drückte manche vor Scham die Augen zu. Man gefiel sich überhaupt nicht: Schiefe Lippen, unmögliche Postur, roter Kopf waren nur einige Bemerkungen. Es fielen viele positive Bemerkungen zur Aufmunterung von Barbara Gurtner und den lieben Kolleginnen, aber auch knallharte Kritik. Es war beruhigend, dass alle, ohne Ausnahme, gelitten hatten. Die einen mehr, die anderen weniger.

Nach diesem ersten Schreck durften wir ein ausgezeichnetes Mittagessen geniessen, das wir „redlich“ verdient hatten. Am Nachmittag mussten wir uns selber beurteilen: Welches sind meine Stärken und Schwächen? Die negativen Seiten herauszufinden fiel uns nicht schwer, bei den positiven mussten wir schon etwas länger nachdenken. Die zweite Offenbarung!

Die dritte Offenbarung folgte sogleich mit dem Preis einer persönlichen Stärke in Form eines Werbespots für den „heissgeliebten“ Fernseher. Kurz, aber bündig, war die Devise! Das Herz klopfte schon nicht mehr so fest! Es fiel uns schon leichter, vorzureden. Der Stand wurde immer besser.

Als nächstes ging's zur Fotolangage. Barbara forderte uns auf, unter verschiedenen Fotos dasjenige auszusuchen, welches uns am meisten anspricht. Noch nicht genug, auch eine Erklärung musste abgegeben werden, weshalb man gerade dieses Bild ausgesucht hat. Das ergab dann für jede von uns das Kursziel: zum Beispiel Mund aufmachen, nicht vor verschlossener Türe stehen, Spuren hinterlassen, angehört werden und vieles mehr.

In der nächsten Übung wurde eine Aussage aufgedeckt. Sie musste eine Minute überdacht werden. Anschliessend folgte für mindestens zwei Minuten eine persönliche Stellungnahme. Stegreifgespräch nennt man das! Das schwererarbeitete Selbstvertrauen war wieder dahin! Als Aufmunterung ging's zum gemeinsamen Nachtessen, wo wir uns gegenseitig wieder aufrichteten.

Mit vollem Magen durften wir dann ein Anforderungsprofil an eine gute Rednerin zusammenstellen (siehe unten). Demgegenüber stand eine Aussage der „Weltwoche“, die besagt, dass gemäss neueren Untersuchungen zu 38 Prozent die Stimme, zu 55 Prozent das Aussehen und Auftreten und nur sieben Prozent der Inhalt einer Rede wichtig sind!

Zum Abschluss des Tages gab es noch einige gezielte Stimm- und Körperübungen. Das Staldener Nachtleben bestand für uns aus Schlaf. Wir waren total geschafft!

Frisch gestärkt mussten wir am zweiten Tag die verschiedenen Anträge der DV bearbeiten. Jetzt wurde es ernst! Man stelle sich einen gefüllten Saal mit interessierten Zuhörern vor, die wir zu überzeugen hatten. Dafür standen zwei bis drei Minuten zur Verfügung. Natürlich mit Kamera! Welche Überraschung! Alle hatten riesige Fortschritte gemacht. Es gab wohl noch rote Ohren und erhitzte Köpfe, aber wir fühlten uns alle viel, viel sicherer.

Der Höhepunkt des Kurses war erreicht. Die Hemmschwellen wurden überschritten. Es wurde jeder bewusst, wieviel sie aus sich herausholen konnte.

Wir dankten einzeln Barbara Gurtner für ihr Engagement und ihre umsichtige Begleitung auf diesem schwierigen Weg.

Abschliessend sei noch ein ganz persönlicher Dank an unsere Frauensekretärin, Denise Chervet Marshall, ausgesprochen, die diesen Kurs ermöglichte, und last but not least jeder einzelnen unserer Supergruppe.

Was ist eine gute Rednerin?

Anforderungsprofil an eine Rednerin (erarbeitet mit den Teilnehmerinnen der Redeschulungskurse für Frauen).

- Technische und persönliche Vorbereitung. Überzeugungskraft

- Blickkontakt
- Mimik/Gestik
- Stimme/Atmung
- Körperhaltung
- Ausstrahlung
- Äussere Erscheinung (Kleider. Frisur)
- Standhaftigkeit
- Verständlicher Inhalt (Sach-Kompetenz)
- Ausdrucksfähigkeit
- Verständlichkeit
- Kurze. prägnante Sätze
- Frei reden
- Keine langen Reden
- Den roten Faden nicht verlieren
- Engagement
- Wertschätzung
- Konzentration
- Struktur
- Teilnehmer-innenorientiert
- Kontakt mit dem Publikum herstellen
- Echtheit/Authentizität
- Flexibilität
- Offenheit
- Humor
- Selbstsicherheit
- Lebendigkeit
- Herzlichkeit/Freundlichkeit
- Ruhe/Sicherheit

Silvia Einfalt, Marianne Lehmann.

Helvetische Typographia, 29.3.1995.

GDP > Frauenkommission. Redekurs. HT, 29.3.1995