Journalistische Praxis

Michael Rossié

Frei sprechen

in Radio, Fernsehen und vor Publikum. Ein Training für Moderatoren und Redner

6. Auflage

EXTRAS ONLINE

Springer VS

Journalistische Praxis

Gegründet von
Walther von La Roche

Herausgegeben von
Gabriele Hooffacker

Der Name ist Programm: Die Reihe Journalistische Praxis bringt ausschließlich praxisorientierte Lehrbücher für Berufe rund um den Journalismus. Praktiker aus Redaktionen und aus der Journalistenausbildung zeigen, wie's geht, geben Tipps und Ratschläge. Alle Bände sind Leitfäden für die Praxis – keine Bücher über ein Medium, sondern für die Arbeit in und mit einem Medium. Seit 2013 erscheinen die Bücher bei SpringerVS (vorher: Econ Verlag).

Die gelben Bücher und die umfangreichen Webauftritte zu jedem Buch helfen dem Leser, der sich für eine journalistische Tätigkeit interessiert, ein realistisches Bild von den Anforderungen und vom Alltag journalistischen Arbeitens zu gewinnen. Lehrbücher wie „Sprechertraining" oder „Frei sprechen" konzentrieren sich auf Tätigkeiten, die gleich in mehreren journalistischen Berufsfeldern gefordert sind. Andere Bände begleiten Journalisten auf dem Weg ins professionelle Arbeiten bei einem der Medien Presse („Zeitungsgestaltung", „Die Überschrift"), Radio, Fernsehen und Online-Journalismus, in einem Ressort, etwa Wissenschaftsjournalismus, oder als Pressereferent/in oder Auslandskorrespondent/in.

Jeden Band zeichnet ein gründliches Lektorat und sorgfältige Überprüfung der Inhalte, Themen und Ratschläge aus. Sie werden regelmäßig überarbeitet und aktualisiert, oft sogar in weiten Teilen neu geschrieben, um der rasanten Entwicklung in Journalismus und Neuen Medien Rechnung zu tragen. Viele Bände liegen inzwischen in der dritten, vierten, achten oder gar, wie die „Einführung" selbst, in der neunzehnten völlig neu bearbeiteten Auflage vor. Allen Bänden gemeinsam ist der gelbe Einband. Er hat den Namen „Gelbe Reihe" entstehen lassen – so wurden die Bände nach ihrem Aussehen liebevoll von Studenten und Journalistenschülern getauft.

Gegründet von
Walther von La Roche

Herausgegeben von
Gabriele Hooffacker

Michael Rossié

Frei sprechen

in Radio, Fernsehen und vor Publikum. Ein Training für Moderatoren und Redner

6. Auflage

Springer VS

Michael Rossié
Gräfelfing, Deutschland

Tonbeispiele finden Sie unter
www.springer.com/springer+vs/medien/book/978-3-658-13218-7

Journalistische Praxis
ISBN 978-3-658-13218-7 ISBN 978-3-658-13219-4 (eBook)
DOI 10.1007/978-3-658-13219-4

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über http://dnb.d-nb.de abrufbar.

Springer VS
© Springer Fachmedien Wiesbaden 2014, 2017
Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlags. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.
Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutz-Gesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürften.
Der Verlag, die Autoren und die Herausgeber gehen davon aus, dass die Angaben und Informationen in diesem Werk zum Zeitpunkt der Veröffentlichung vollständig und korrekt sind. Weder der Verlag noch die Autoren oder die Herausgeber übernehmen, ausdrücklich oder implizit, Gewähr für den Inhalt des Werkes, etwaige Fehler oder Äußerungen.

Tonaufnahmen: Speaker's Corner, München
Lektorat: Barbara Emig-Roller

Gedruckt auf säurefreiem und chlorfrei gebleichtem Papier.

Springer VS ist Teil von Springer Nature Die eingetragene Gesellschaft ist Springer Fachmedien Wiesbaden GmbH

Vorwort

Dieses Buch zeigt Ihnen, was einen guten Redner oder Moderator ausmacht.

Es beschäftigt sich in erster Linie mit dem „Wie“. Mit dem Weg von der Idee, die ich vermitteln will, bis zur Umsetzung vor Mikrofon, Kamera oder Gruppe. Ich zeige Ihnen Wege, wie Sie dort genauso locker sprechen wie im Privatleben.

Wenn Sie lernen wollen, frei zu sprechen, wenn Sie weg wollen vom vorgegebenen Text und wenn Ihnen schlecht vorgelesene Manuskripte ein Gräuel sind, dann sollten Sie weiterlesen. Egal, ob Sie in Radio oder Fernsehen zu hören oder zu sehen sind, Veranstaltungen moderieren, Seminare oder Vorlesungen geben, ob Sie referieren, präsentieren, Reden halten, diskutieren oder interviewen. Ob Sie unterrichten, ansagen, verkaufen oder ob Sie selbst interviewt werden. Wer wirklich frei sprechen will, also nicht mogelt, indem er abliest oder auswendig lernt, für den ist dieses Buch gedacht. Wie man das Vorlesen von Texten professionell macht, ist in meinem Buch „Sprechertraining“ ausführlich erklärt.

All das, was ich von meinen Seminarteilnehmern in all den Jahren gelernt habe, enthält dieses Buch. Ob Fernsehmoderator oder Pressesprecher, ob Sportler oder Verkäufer, ob Lehrer, Rechtsanwalt, Pfarrer, Student oder Schauspieler, sie alle haben mir geholfen herauszufinden, warum man jemandem gerne zuhört.

Die 6. Auflage ist jetzt schon die zweite Auflage bei Springer VS. Offenbar haben die Leser dieses Buch auch in einem anderen Verlag gefunden. Darüber freue ich mich sehr. Meine tägliche Arbeit mit Rednern und Moderatoren zeigt mir, dass es einen großen Bedarf gibt, das freie Sprechen zu lernen. Und der Trend zu Internetseiten mit Videos ist ungebrochen. Der Inhalt dieses Buches gewinnt also ständig an Relevanz, weil das vor Gruppen gesprochene Wort immer wichtiger wird, auch wenn die Gruppe vielleicht nur virtuell vorhanden ist.

Dies ist kein Buch über das Manipulieren, über das Sich-durchschlagen oder über die Möglichkeiten, durch Virtuosität zu bestechen, sondern übers Ehrlichsein, ohne dabei sein Ziel aus den Augen zu verlieren. Darüber, wie man authentischer, glaubhafter und kompetenter kommuniziert, und damit ein guter Moderator

oder Redner wird. Es geht darum, sich wie König oder Königin zu fühlen: souverän, selbstbewusst, gelassen und freundlich zu sein. Ich möchte, dass Sie Ihre eigenen Fähigkeiten entdecken, und nicht nur nach langem Training so wirken, als hätten Sie was drauf. Deswegen lautet das Motto meiner Arbeit: Werden Sie, wie Sie sind!

Da sich dieses Ziel allein mit Hilfe eines Buches nicht ganz erreichen lässt, gibt es im Internet als Ergänzung zum Buch eine Menge Audiofiles zum anhören. Damit können Sie sich von meinen Vorschlägen ein akustisches Bild machen. Diese Tonbeispiele erleichtern das Verständnis, sind aber zum Durcharbeiten nicht unbedingt nötig. Verweise auf Beispiele, die Sie online finden, sind mit dem Symbol gekennzeichnet, dem OnlinePLUS Button. Er verweist auf die Internetseite des Buches im Springer Verlag (http://www.springer.com/springer+vs/medien/book/978-3-658-13218-7).

Dort klicken Sie entweder auf „Hörbeispiele, einzeln“ unten auf der Seite, weil Sie ein bestimmtes Beispiel überprüfen möchten. Oder Sie klicken auf „Hörbeispiele, gesamt“, um alle Hörbeispiele auf einmal herunterzuladen. Anschließend geben Sie einfach die ISBN-Nummer des Buches ein. Dann können Sie die Beispiele auf CD, einen USB-Stick oder ein Smartphone überspielen und haben sie immer bei sich.

Das Buch enthält viele Übungen, die Sie anregen sollen, mitzumachen und sich erst einmal eigene Gedanken zu machen. Gerade beim Moderieren gibt es Stilfragen und immer verschiedene Möglichkeiten.

Aufgaben sind mit einem ? gekennzeichnet. Nach jeder Aufgabe finden Sie ein Ausrufezeichen *!* - - - - -. Hören Sie hier auf zu lesen und lösen Sie das angegebene Problem, oder beschäftigen Sie sich mit der gestellten Frage. Übungen, die Sie im Gegensatz zu den Aufgaben immer wieder machen können, sind mit einem großen Ü gekennzeichnet, so dass Sie sich auch später sehr leicht praktische Anregungen holen können. Am Ende jedes Beitrags finden Sie eine Zusammenfassung.

Weitere Informationen und ein Interview mit mir finden Sie ebenfalls auf der Springer-Seite zum Buch, wenn Sie auf „Website zum Band“ klicken.

Über Kritik am Buch, Ideen, Tipps und Hinweise freue ich mich (http://www.sprechertraining.de), denn es gibt jeden Monat Leser und Anwender, die mir Fragen stellen und Anregungen geben, die mich auf neue Ideen bringen.

Gräfelfing, im Juni 2016 Michael Rossié

Inhaltsverzeichnis

1 Einführung 1

2 Vorbereitung 7
2.1 Das freie Sprechen 7
2.2 Das Sternsystem 20
2.3 Das Üben 27
2.4 Die Stoffsammlung 35
2.5 Das Fließen 37
2.6 Die Bilder 39
2.7 Die Präsentation 44
2.8 Die Moderationskarten 48
Literatur 52

3 Körpersprache 55
3.1 Das Gesicht 58
3.2 Die Hände 62
3.3 Die Beine 66
Literatur 70

4 Kurz vorher 71
4.1 Die Technik 71
4.2 Die Entspannung 80
4.3 Die Nervosität 82
Literatur 87

5 Es geht los 89
5.1 Der erste Eindruck 89
5.2 Die Begrüßung 94
5.3 Der Einstieg 100

5.4 Der Anfang . . . 103
5.5 Der gute Moderator . . . 108
5.6 Die gute Moderation oder Rede . . . 111
5.7 Der Blackout . . . 112
5.8 Fast gekonnt . . . 115
5.9 Gut gemeint . . . 124
5.10 Die Doppelmoderation . . . 137
5.11 Das Ende . . . 140
Literatur . . . 141

6 Gäste . . . 143
6.1 Das Gespräch, das Interview . . . 143
6.2 Die Diskussion . . . 159
Literatur . . . 164

7 Nachbereitung . . . 165
7.1 Sprache . . . 165
7.2 Umgang mit Kritik . . . 183
7.3 Häufig gestellte Fragen . . . 188
Literatur . . . 191

8 Übungen . . . 193
8.1 Freies Sprechen . . . 193
8.2 Klar formulieren . . . 195
8.3 Begeistern . . . 197
8.4 Mit Untertönen sprechen . . . 197
8.5 Spannung aufbauen . . . 198
8.6 Den Schlüssel finden . . . 200
8.7 Sich konzentrieren . . . 202

9 Jobsuche . . . 205

Tonbeispiele online . . . 213

Weiterführende Literatur . . . 215

Sachverzeichnis . . . 219

Einführung

1

Zusammenfassung

Zunächst mal sollte man die Begriffe klären. Mit diesem Buch frei sprechen lernen, heißt nicht zu mogeln, sondern jeden Satz für diesen speziellen Anlass zu formulieren. Nicht nur der Redner oder Moderator sollte ein Original sein, sondern am besten alles, was er sagt.

Moderatoren sprechen frei. Gute Redner sprechen frei. Denn jemand, der vorliest, egal ob vom Blatt oder von einem Monitor, ist kein Moderator oder Redner, sondern ein Sprecher. Wenn in diesem Buch also von einem Moderator oder einem Redner gesprochen wird, dann meine ich jemanden, der frei spricht. Damit unterscheidet sich meine Terminologie ein wenig vom allgemeinen Sprachgebrauch. Denn alle, die sich mit der Materie auskennen, wissen, dass die wenigsten, die in der Öffentlichkeit reden, wirklich frei sprechen.

Frei bedeutet hier nicht, dass man die Hände frei hat, oder dass man das Recht hat, zu sagen, was man will. Frei sprechen, wie ich es verstehe, bedeutet, dass man das, was man sagt, jedes Mal neu formuliert. Auswendig gelernt ist nicht frei gesprochen. Benutze ich die Stichwortkarte in meiner Hand dazu, mir die tagelang geprobten Sätze in Erinnerung zu rufen, fiele das für mich unter Lesen, aber nicht unter freies Sprechen.

Den Begriff Moderator habe ich weit gefasst. Der Gastgeber einer Spielshow, der Redakteur, der Beiträge seiner Sendung ansagt, die Beauty, die nach Stichwortkarten ein Studioprogramm organisiert, der Pausenclown zwischen zwei Musiktiteln, ja sogar der gepflegte Herr, der mit wilden Bewegungen erklärt, wie man seine Hautcreme selber mischt, sie alle werden im täglichen Sprachgebrauch als Moderatoren bezeichnet. Sie stehen häufiger als dass sie sitzen, und sie haben kein

© Springer Fachmedien Wiesbaden 2017

M. Rossié, *Frei sprechen*, Journalistische Praxis, DOI 10.1007/978-3-658-13219-4_1

ausgearbeitetes Manuskript vor sich. Und all das, was für einen Moderator gilt, gilt für jeden Redner, der vor der Gruppe frei spricht. Der Gastgeber einer Talkshow muss also ganz ähnliche Fähigkeiten erlernen wie ein guter Lehrer oder ein Sprecher, der die Pressekonferenz eines Unternehmens eröffnet.

Wie werde ich ein Moderator? Sie können sich zunächst einmal etwas antrainieren. Sie können Ihren Händen beibringen, nur bestimmte Bewegungen zu machen, Sie können Ihrem Mund nur eine bestimmte Art von Satz erlauben, Sie erlernen eine Mikrofonhaltung, und Sie gehen vor jedem Satz den ganzen Katalog von Ge- und Verboten durch, von »Schau immer in die Kamera« bis zu den »ähs«. Das Ergebnis können wir uns täglich im Fernsehen anschauen. Zum großen Teil sehen wir auf sich selbst konzentrierte Darsteller von Moderatoren, die versuchen so zu tun, als seien sie echt. Die ganze Konzentration verwenden sie darauf, nur ja nichts falsch zu machen. Wir haben uns inzwischen so daran gewöhnt, dass uns gar nicht mehr auffällt, wie unnatürlich sie sprechen.

In den meisten Rhetorikkursen lernen Sie alle diese Regeln. Nur weil Sie vor der Gruppe steif dastehen, bekommen Sie beigebracht, wie Sie Ihre Hände bewegen sollen. Das ist genauso, wie wenn sich herausstellt, dass Sie beim Anblick von Löwen in freier Wildbahn immer erschrocken stehen bleiben und man Ihnen jetzt tagelang beibringt, wie man beim Weglaufen die Füße zu setzen hat. Wenn der Löwe dann wirklich kommt, sind Sie noch viel langsamer, weil Sie immer darüber nachdenken müssen, welchen Fuß Sie jetzt als nächsten nehmen. Keinem Menschen muss man Handbewegungen beibringen. Wenn wir privat anregend und charmant erzählen, dann müssen wir nur lernen, das vor Gruppe, Mikrofon und Kamera ebenso zu tun, aber das Erzählen selbst müssen wir nicht lernen. Das können wir. Jeder von uns produziert im Durchschnitt über 50 Buchseiten am Tag. Wir reden also jeden Monat drei dicke Romane zusammen. Wir planen nicht vorher, was wir sagen werden, wir denken nicht minutenlang nach, ehe wir antworten, obwohl wir uns nicht vorbereitet haben. Wir sprechen frei.

Es würde also genügen, ganz privat zu sein. Und wenn Sie privat mit Ihren Erzählungen alle anderen langweilen, dann haben Sie andere Stärken, die Sie zum Beruf machen können. Sie müssen ja dann nicht unbedingt Moderator werden.

Sie wollen sich lieber vorbereiten und dann so viel trainieren, dass man die Vorbereitung nicht bemerkt? Sie wollen so tun, als ob Sie die Sätze gerade erfinden, die Sie schon vor Tagen bis ins Detail ausformuliert haben? Glauben Sie, das merkt man nicht? In meinen Augen merkt man sofort, dass da jemand nicht natürlich ist.

Andererseits haben Sie Recht: Es ist keine natürliche Situation. Da steht jemand in einem hochmodernen Fernsehstudio, sitzt in einem High-Tech-Radiostudio oder steht vor 400 Studenten und soll so tun, als würde er sich ganz privat unterhalten. Das kann ohne Hilfe so einfach nicht klappen.

Die Konsequenz, die die meisten Moderatoren daraus ziehen: Sie trainieren noch intensiver, damit der Zuschauer an ihre Echtheit glaubt. Eine Echtheit, die nie vorhanden ist. Und sie müssen regelmäßig trainieren, denn sonst vergessen sie ja alles wieder. Moderieren als antrainierte Fähigkeit wie Hochseilartistik oder Jonglieren? Das kann nur kurzfristig eine Lösung sein.

Beim Schauspieler klappt das doch auch, denken Sie sich. Der spielt doch auch glaubhaft. Ja, das stimmt. Aber der hat Monate und Jahre geübt. Glauben Sie nicht, dass die in der Schauspielschule alle nur stundenlang auf dem Boden liegen und „om“ murmeln. Die lernen jeden Tag ganz handfeste Dinge und sie üben viel. Außerdem gibt es einen alles entscheidenden Unterschied: Bei einem Schauspieler weiß ich, dass er lügt. Ich gehe ins Theater, ins Kino und sehe fern, in dem Wissen belogen zu werden. Und wenn ich einen Schauspieler glänzend finde und ihn wegen seiner Leistung bewundere, dann bewundere ich ihn für die Qualität seiner Lüge.

Beim Bäcker gelingt ihm das nicht, es ist ja keine Theatersituation. Auch der beste Schauspieler tut sich schwer, seinem Lebenspartner etwas vorzumachen. Und wenn es doch mal gelingt, dann mit Einverständnis des anderen. Jemand, der von seinem Partner mal betrogen worden ist, wird sich hinterher sehr oft eingestehen müssen, dass er es gewusst hat. Er hat gemerkt, dass etwas nicht stimmte, aber er wollte es nicht wissen. Gut zu lügen ist außerordentlich schwer.

Die Kommunikation mit dem Zuschauer oder Hörer ist einseitig. Und doch ist für mich auch eine Moderation und vor allem eine Rede ein Dialog. Bei einem Kommunikationsprozess kommen in der Regel drei Komponenten zusammen, die alle drei unter Umständen auch noch missverständlich sind:

- Wortaussage (die verbale Aussage)
- Ton, bzw. Subtext (die paraverbale Aussage)
- Körpersprache (die nonverbale Aussage)

Drei ganz unterschiedliche Transportmittel liefern also ständig Botschaften. Und diese Botschaften können Sie in vier verschiedene Gruppen einteilen.

- Es sind Pakete mit Neuigkeiten für den Kopf dabei (die Sachinformationen)
- Es ist viel Werbematerial dabei, in dem Ihnen gesagt wird, was Sie tun und lassen sollten (Appelle, möglicherweise auch noch versteckte)
- Es gibt Schmäh- und Grußpostkarten, die Sie ärgern sollen oder Ihnen etwas Gutes tun wollen (Beziehungsaspekt)
- Es sind lange Briefe dabei, in denen die Absender Ihnen Geschichten aus ihrem Leben erzählen (die Selbstoffenbarung).

Diese Botschaften kommen nicht etwa säuberlich getrennt, sondern jede Sendung, die bei Ihnen ankommt, hat auch ein bisschen was von den anderen dreien. Das ist oft sehr schwer auseinander zu halten. Auch Sie selbst beladen jeden Tag mehrere Postfahrzeuge, um Ihre ungezählten Sendungen an den Mann oder die Frau zu bringen.

Mehr zu diesen vier Seiten jeder Botschaft, dem sogenannten Nachrichtenquadrat, können Sie in den wunderbaren Büchern von Friedemann Schulz von Thun (2010) nachlesen.

Deswegen ist Lügen so schwer. Wenn ich mit Körper, Ton und Wort immer drei Dinge gleichzeitig sage, und jede Botschaft auch noch vier Aspekte haben kann, sende ich mit einem Satz im schlimmsten Fall zwölf verschiedene Botschaften, die sich möglicherweise auch noch widersprechen. Wenn Sie wirklich perfekt lügen wollten, müssten Sie dies alles einüben und trainieren.

Authentizität ist also die Übereinstimmung von dem, was Sie fühlen, mit dem, was Sie von Ihren Gefühlen bewusst mitbekommen, und dem, was Sie davon mitteilen. Das heißt nicht, dass Sie alles sagen müssen. Sie denken sowieso ungefähr das Vierfache von dem, was Sie sagen, aber das, was Sie sagen, sollten Sie auch denken. Anders ausgedrückt: Sie sind dann authentisch, wenn die Botschaften der zwölf Kanäle, auf denen Sie senden, sich so wenig wie möglich widersprechen.

Bei jemandem, der frei spricht, erwarten wir Wahrheit. Wir gehen nicht davon aus, dass wir etwas vorgespielt bekommen. Da steht doch nur ein Mensch, der uns ein paar interessante Geschichten erzählt, mit uns ein Spiel spielt oder uns etwas Spannendes erklärt. Warum sollte der lügen? Um sich selbst besser in Szene zu setzen? Solche Leute gehen uns privat eher auf die Nerven. Warum sollten wir sie im Fernsehen oder Radio einschalten oder auf der Bühne ansehen wollen?

Natürlich gibt es Tricks, den Zuschauer an der Nase herumzuführen. Sie können ablesen, anstatt frei zu sprechen. Sie können alles auswendig lernen, oder Sie haben einen Knopf im Ohr, durch den Ihnen alles vorgesagt wird.

Ein guter Schauspieler könnte sich mit diesen Kniffen dem Ideal wenigstens nähern. Aber wollen Sie vier Jahre auf eine Schauspielschule gehen?

Und noch einen fatalen Nachteil hat es, wenn Sie immer mit solchen Tricks arbeiten. Sie werden sich Ihrem Ziel, frei zu sprechen, nie nähern. Sie werden höheren Anforderungen wie Live-Sendungen oder Veranstaltungen mit Gästen nie gewachsen sein. Für Anfänger können das gute Hilfestellungen sein, mit dem neuen Medium zurecht zu kommen, aber nur, wenn sie sich anschließend auf den Weg machen zu lernen, wie sie vor Publikum frei sprechen.

Wer diese Freiheit mal gespürt hat, der wird das nie mehr anders wollen. Das Moderieren macht weniger Arbeit, ungleich mehr Freude, und Ihr Publikum hört Ihnen viel lieber zu. Wenn Sie es können! Sie schnappen sich einfach das nächste Mikrofon und los geht es. Das kann wirklich großen Spaß machen.

Theoretisch ist es ganz einfach. Ein Redner oder Moderator erzählt spannende Geschichten, stellt Neuigkeiten vor, macht ungewöhnliche Zusammenhänge klar, ist witzig und unterhält uns mit Spielen oder durch Gespräche mit interessanten Menschen, je nach Anlass oder Sendung. Und das alles ganz natürlich, selbstverständlich und souverän. Ein guter Freund kommt über die Medien zu uns zu Besuch oder steht auf dem Podium und ist genauso nett und sympathisch wie wirklicher Besuch. Denn wenn er das nicht ist, dann werfe ich ihn mit einem leichten Druck auf die Fernbedienung wieder aus dem Wohnzimmer oder verlasse die Veranstaltung.

Seien Sie ganz privat! Mit diesem Satz könnte ja dieses Buch schon enden. Der Moderator, der das hinbekommt, ist am Ziel. Günther Jauch, Kai Pflaume, Barbara Schöneberger, sie alle sind vor der Kamera möglichst privat. Sie denken laut, sie reden ein bisschen mehr als sie privat reden, aber sie geben sich ganz ungezwungen und sind immer sie selbst. Ich habe immer das Gefühl, dass sie für mich ganz persönlich reden. Das gilt auch für gute Politiker, Redner oder professionelle Speaker. Die wirken immer so, als seien sie „einfach mal nach vorne gekommen".

Sprechen wir so privat miteinander? Das ist die erste Frage, die wir uns bei der Bewertung eines Redners oder Moderators stellen sollten. Wenn der privat nicht so redet, sollte er das auch nicht vor Publikum tun. Trotzdem machen sehr viele Redner vor der Gruppe so vieles anders als im privaten Gespräch. Ich behaupte, dass sie diese Verschiedenheit zunächst mal nicht wollen. Sie wären gerne locker und privat, bekommen das aber nicht hin. Das heißt, dass in den meisten Fällen das Abweichen vom privaten Sprechen eine Notlösung und keine neue Ästhetik ist.

Wie schwer es ist, vor einer Gruppe oder Kamera zu sprechen und sich frei zu bewegen, wissen alle, die es einmal versucht haben. Ich habe vor allen, die es überhaupt wagen, den allergrößten Respekt. Das soll uns aber nicht davon abhalten, nach Qualitätsmerkmalen zu suchen, bzw. die Richtung vorzugeben, in der man als Moderator an sich arbeiten kann. Dass mir die Nachbarin gratuliert oder meine Eltern stolz auf mich sind, nur weil ich im Fernsehen bin, kann nicht das einzige Ziel sein.

Nehmen wir an, Sie seien nicht vorbelastet. Sie haben sich noch nicht stundenlang bei Vorträgen gelangweilt, nicht intensiv den coolen Sprecher auf Langeweile-TV studiert und auch noch kein Buch darüber gelesen, dass jede Moderation eine feste Struktur braucht. Sie sind ganz offen. Dann fangen wir ganz unbefangen bei der Vorbereitung Ihrer freien Rede an.

Vorbereitung

2

Zusammenfassung

Freies Sprechen erfordert eine deutlich andere Vorbereitung als Stichwortzettel oder vorbereitete Manuskripte. Außerdem wäre es kontraproduktiv Sätze oder Satzteile zu üben, die dann dazu führen, dass man Text aufsagt. Eignen sich alle Themen zum Freien Sprechen und wie finde ich Material? Und welche Hilfsmittel kann ich nutzen, damit ich wirklich frei und sicher vor der Gruppe stehe.

2.1 Das freie Sprechen

Das muss man ja wirklich nicht lernen. Sie machen das jeden Tag. Das muss man vor der Gruppe einfach nur machen. Wir wollen uns jetzt bloß ansehen, wo die Schwierigkeiten liegen, wenn Sie das öffentlich tun. Denn wenn es so leicht wäre, dann würden es viel mehr Menschen machen, anstatt uns mit dem Herunterleiern von Texten oder dem Aufsagen von Manuskriptseiten zu langweilen. So paradox es klingt: Teilnehmern in meinen Seminaren bringe ich etwas bei, das sie schon können. Und wenn sie etwas lernen müssen, dann wie man vermeidet oder weglässt.

Stellen Sie sich vor, Sie haben ein Blind-Date. Sie sind vielleicht gespannt, wie Ihr Gesprächspartner aussehen könnte, ob Sie ihn erkennen, wie er Sie wohl findet und ob Sie die gleiche Wellenlänge haben. Aber Sie haben mit großer Wahrscheinlichkeit keine Sorge, worüber Sie mit der fremden Person reden werden. Das ergibt sich, das sieht man. Es wird vielleicht anstrengend, weil man so viel zuhören muss oder weil man selbst den ganzen Abend mit Geschichten bestreitet, aber davor hat man in der Regel keine Angst.

© Springer Fachmedien Wiesbaden 2017

M. Rossié, *Frei sprechen*, Journalistische Praxis, DOI 10.1007/978-3-658-13219-4_2

Wenn man der Chefin privat begegnet, wird es nicht schwierig, weil einem nichts einfällt, sondern weil man seine Einfälle für zu banal hält. Mir ist nur ein einziges Mal eine junge Frau begegnet, die behauptete, sich auf ein Rendezvous durch die Auswahl von drei bis vier Themen vorzubereiten. Geben Sie zu, jetzt schmunzeln Sie.

Vor der unbekannten Gruppe bin ich aber ängstlich. Was soll ich sagen? Interessiert die anderen, was ich erzähle? Ich verlange nach einer Vorbereitungszeit, weil ich mir sonst schutzlos und ausgeliefert vorkomme. Testen wir das doch mal. Probieren wir doch mal aus, was passiert, wenn Sie wenig Zeit zum vorbereiten haben, genauer gesagt gar keine.

Eine Übung in meinen Kursen, um sich dem freien Sprechen zu nähern, besteht zum Beispiel darin, auf einen von mir vorgegebenen Begriff sofort und ohne zu überlegen loszuerzählen. Und zwar nicht in einem Satz oder einem Wort, sondern es geht darum, so lange zu erzählen, bis ich als Stichwortgeber der Meinung bin, die Kandidaten erzählen jetzt noch ein paar Stunden weiter. Erst dann will ich ihnen den nächsten Begriff geben.

Im Grunde geht es um Schlagfertigkeit. Aber ich mag das Wort nicht. Da schlägt jemand zurück. Und einer von beiden wird verlieren. Das ist nichts, was ich Ihnen beibringen möchte. Ich möchte aber auch nicht, dass Sie mit rotem Kopf dastehen, weil Sie nicht weiterwissen oder Angst vor der nächsten Antwort des Kandidaten haben oder ihnen erst auf dem Nachhauseweg einfällt, was Sie hätten sagen sollen. Es geht um etwas ganz anderes, als Aggression mit Aggression zu beantworten. Es geht um den souveränen Umgang mit einem Reiz von außen, mit dem ich nicht gerechnet habe. Denn ich bin überzeugt, dass wir fast alle schlagfertig sind. Unter einer Bedingung: Wir sind einigermaßen entspannt. Doch wenn ich die Übung erkläre, sind meine Teilnehmer alles andere als entspannt: allgemeines Entsetzen, Stöhnen, O-Gott-Rufe für so eine einfache Versuchsanordnung. Versuchen Sie mal selbst, wie es Ihnen dabei geht.

Übung

Schauen Sie sich das folgende Wort an und fangen Sie ohne Pause an zu erzählen. Und hören Sie erst auf, wenn Sie das Gefühl haben, jetzt beim Thema zu sein und endlos weitererzählen zu können.

```
Schiller
```

Damit Sie Ihr Ergebnis vergleichen können, spreche ich Ihnen das im Internet mal vor. Wenn Sie wollen, können Sie sich das jetzt anhören. Dabei kommt es mir weniger auf die Worte an, die gesprochen werden, sondern wie gesprochen wird.

1

Der Kandidat zählt jetzt alles auf, was ihm zu Schiller einfällt: den Geburtsort oder ein paar Titel seiner Theaterstücke. Dabei zieht er die Melodie bei jedem Satzteil nach oben.

Klang das bei Ihnen genauso? Zunächst entsteht nach dem Wort bei den meisten eine Pause. Bei Ihnen, nachdem Sie das Wort gelesen haben, in einem Seminar, nachdem der Teilnehmer es gehört hat. Einige sprechen sofort, aber die meisten hören das Wort, denken einen Moment nach, sammeln sich und fangen dann an zu sprechen, wie ich es Ihnen hier online vorgemacht habe. Sie erzählen alle Binsenweisheiten, die sie über Schiller wissen und ziehen dabei die Melodie am Ende jedes Satzteiles nach oben. Die Länge der Pause hängt davon ab, wie viel dem Einzelnen zu dem vorgegebenen Begriff einfällt.

Längere Pausen setzen Sie in der Regel unter Druck. Ihr Puls beschleunigt sich in Sekunden, Adrenalin schießt Ihnen ins Blut und Ihr Blutdruck steigt. Sie haben keine Zeit, über die nächsten Sätze nachzudenken, wenn eine Gruppe oder ein Millionenpublikum Sie anstarrt. Sie können sich nicht sammeln. Es muss schnell gehen, und vor allem, was noch viel wichtiger ist, der Zuschauer will nicht das Gefühl haben, dass Sie sich die Sätze zurecht legen. Ein Zuhörer wird die Pause, die Sie nach `Schiller` machen, sofort in die Richtung interpretieren, dass Sie genau planen, was Sie ihm jetzt sagen wollen. Und wenn der Zuschauer erwartet hatte, dass Sie ganz locker erzählen, macht ihn das misstrauisch. Will der Sprecher etwas verbergen?

Menschen, die sich beim privaten Sprechen ihre Sätze zurechtlegen, die abzirkeln, was sie sagen wollen, diese Menschen sind mir zunächst nicht sympathisch. Ich vermute, dass sie nicht ehrlich sind. Warum sonst hätten sie so viel Mühe, zu einem ganz einfachen Stichwort etwas Sinnvolles zu sagen?

Und wenn Sie jetzt einwenden, dass Sie doch nachdenken müssen, bevor Sie etwas zu Schiller sagen, dann erinnere ich Sie wieder an das private Gespräch. Hier schrumpft die Pause vor einem neuen Thema, das Ihr Gesprächspartner anspricht, auf ein Minimum zusammen. Sie sprechen gleich, Sie antworten sofort, Sie stellen sich unmittelbar auf das neue Thema ein. Und das gelingt ihnen ganz leicht.

Es entsteht nämlich sofort ein Bild, und zwar genau in dem Augenblick, in dem Sie das Wort hören. Wenn ich jetzt `Birke` schreibe, haben Sie sofort das Bild einer Birke vor sich. Wir denken in Bildern, wir erinnern uns in Bildern. Ich weiß nicht, wie Ihre Birke aussieht. Steht sie allein auf einem Hügel, ist sie klein und steht in einer Baumschule oder liegt sie in handlichen Meterstücken auf einem Sägebock. Das wissen nur Sie. Aber die Birke, die Sie sehen, können Sie sofort beschreiben, ohne lange darüber nachzudenken. Auch wenn ein Allergiespray gegen Birkenpollen auftaucht, wäre das etwas, über das Sie sofort reden könnten.

Menschen, die über einen Begriff lange nachdenken, haben nicht etwa kein Bild, sondern sie können sich nicht entscheiden, welches der Bilder, die da in schneller Abfolge in ihrem Kopf auftauchen, sie nehmen wollen.

Nehmen Sie das erste Bild. Das ist immer das Einfachste. Was ja nicht heißt, dass Sie über ein Bild, das Ihnen später einfällt, nicht auch noch sprechen können. Wichtig für Ihre Glaubwürdigkeit ist nur, dass die Pause nicht zu lang wird. Sie müssen sofort reden, wie Sie das privat auch tun. Und deswegen nehmen Sie das erste Bild. Bei Schiller könnte Ihnen sein Porträt einfallen, ein Reclam-Heftchen der »Räuber« aus Ihrem Schulunterricht oder eine Schillerlocke, also eine Fischspezialität.

Freies Sprechen wird nicht besser durch das Auswählen eines besseren Bildes, sondern es wird hauptsächlich dadurch besser, dass Sie sich nicht unter Druck setzen und Ihrem Gegenüber vermitteln, dass Sie nicht viel Zeit zum Überlegen brauchen, sondern offen antworten oder erläutern. Sie haben doch nichts zu verbergen.

Aufgabe

Fangen Sie wieder ohne Pause an zu erzählen. Das zweite Stichwort habe ich von hinten nach vorne aufgeschrieben, damit Sie es erst entziffern, sobald Sie mit dem ersten Begriff fertig sind.

a) `Ägypten`
b) `Egualnortan`

Die folgenden Beispiele für Antworten im Internet sind natürlich nur Möglichkeiten, wie es sich anhören könnte. Aber es sind die Möglichkeiten, die (in Hunderten von Seminaren so erlebt) mit hoher Wahrscheinlichkeit an dieser Stelle kommen. Vergleichen Sie mal mit der Art, wie Sie geantwortet haben.

Viel wichtiger für eine Bewertung Ihrer Versuche ist die Frage: Ist Ihnen das leicht gefallen? Hatten Sie Spaß an der Übung? Können Sie gar nicht verstehen,

wie man damit Schwierigkeiten haben kann? Hören Sie sich online ein Beispiel an, was direkt aus einem meiner Kurse stammen könnte.

2

Der Seminarteilnehmer leiert alles herunter, was er über `Ägypten` weiß. Die Pyramiden, das Rote Meer, der Nil, die Basare…, und dann kommt er langsam zum Ende. Ich höre, dass er sich mit dem Thema nicht wohlfühlt (warum auch, er hat sich Ägypten ja nicht ausgesucht). Er zieht alle Satzenden nach oben und blickt dabei möglicherweise noch gequält an die Decke. Von einer lockeren Erzählung kann keine Rede sein.

Wann er stockt, hängt davon ab, wie viel er über den Begriff weiß. Aber wenn er nach diesem Muster vorgeht, stockt er immer irgendwann. Nämlich dann, wenn ihm die Informationen ausgehen. Manchmal kann er von Glück sagen, dass er überhaupt Informationen hat.

Über `Kuala Lumpur` ergäbe sich vielleicht nur ein Stottern, weil er den Begriff überhaupt noch nie gehört hat. (Bitte denken Sie jetzt nicht darüber nach, ob der Begriff `Kuala Lumpur` in Ihrer Moderation je vorkommen könnte. Es geht hier um das Prinzip und nicht um die konkreten Beispiele.)

So jemand hat natürlich große Angst, dass er bei einer Moderation, in der er frei sprechen muss, in dieselbe Situation gerät. In eine Situation nämlich, in der ihm die Informationen ausgehen, in der er nicht mehr weiter weiß.

Anders beim Abendessen zu zweit. Hier gibt es diese Angst nicht. Egal was für ein Thema kommt, Sie reden immer locker und zwanglos, manchmal begeistert, manchmal aggressiv, manchmal gelangweilt. Aber nie haben Sie Angst, dass Ihnen nichts mehr einfällt und Ihnen der Gesprächsstoff endgültig ausgeht.

Aufgabe

Worüber reden Sie, wenn in einem privaten Zusammenhang das Stichwort `Ägypten` fällt?

Es ist so einfach, dass man es sich kaum zu schreiben traut, aber es ist sehr elementar, wie ich in meinen Seminaren immer wieder feststellen kann.

Sie sind doch kein Fachmann zum Thema Ägypten! Sie können mir also gar nicht genügend Informationen darüber liefern. Und wenn es Ihnen bei `Ägypten` vielleicht noch gelingt, dann klappt es bei `Süchteln` mit hoher Wahrscheinlichkeit nicht mehr. In allen Fällen können wir also nicht so vorgehen.

Aber es gibt ein Thema im Zusammenhang mit Ägypten oder mit Süchteln, über das niemand so gut Bescheid weiß wie Sie. Richtig. Das ist das Thema »Sie und Ägypten«. Niemand auf der Welt kann uns so gut über Ihr eigenes Verhältnis zu Ägypten Auskunft geben wie Sie. Sie können uns sagen, ob Sie da waren, ob Sie vielleicht hin wollen oder warum Sie nicht hin wollen. Immer ergibt sich ein lohnendes Gesprächsthema.

Ja selbst, wenn Sie über Süchteln nicht das Geringste wissen (Süchteln ist ein Ortsteil von Viersen am Niederrhein, da bin ich aufgewachsen), können Sie uns erklären, warum Sie ausgerechnet über Süchteln nichts wissen, obwohl es doch so viele Dinge auf der Welt gibt, mit denen Sie sich gut auskennen.

Reden Sie über sich! Das heißt nicht, dass Sie andere mit Schwänken aus Ihrem Leben langweilen sollen. Aber die einfachste Art, authentisch und locker zu bleiben, ist die Entscheidung, immer bei sich zu bleiben. Bei dem, was man erlebt, gesehen, gefühlt hat. Die Erzählung wird dadurch immer interessant. Auch wenn Sie jetzt einwenden, dass Sie doch nicht wichtig sind. Doch, Sie sind es! Es ist viel interessanter, wenn Sie uns Erfahrungen aus Ihrem Leben erzählen, als uns zu erklären, dass in Ägypten die Pyramiden stehen. Das wissen wir selber. Und jemandem Dinge zu erzählen, die der schon weiß, das nennen wir labern. Und das sollten Sie nicht tun. Das heißt nicht, dass Sie uns vorenthalten müssen, was Sie wissen. Aber Sie müssen sich nicht auskennen, um frei zu sprechen.

Je persönlicher, desto interessanter! Günther Jauch oder Barbara Schöneberger suchen bei jedem Thema zuerst einmal den Bezug zu sich. Sie holen alles auf die persönliche Ebene, ausnahmslos. Und deswegen können sie so gut sein, so locker über alles sprechen. Hören Sie sich online an, wie einfach jemandem das Sprechen über Ägypten oder über Natronlauge fällt, wenn er immer bei sich bleibt.

3

Da wird begeistert über das Tauchen erzählt und über den Ausflug ins Tal der Königin. Alles eigene Erfahrungen, alles selbst erlebt. Der Kandidat stellt jedesmal den Ich-Bezug her.

Bei abstrakten Begriffen funktioniert das übrigens genauso. Überprüfen Sie einmal, was Sie für ein Bild haben, wenn Sie das Wort Reue hören oder Fantasie oder Mobbing. Immer haben Sie ein Bild vor sich, das Sie sofort beschreiben können. Und haben Sie keine Angst, wenn Sie das Gefühl bekommen, Ihre Assoziation sei jetzt zu privat oder interessiere andere nicht. Wenn etwas interessiert,

dann das Private, das Besondere. Dass Bäume im Wald wachsen und dass es im Winter kalt ist, interessiert niemanden. Aber dass Sie Salzstreuer sammeln und Ihre Freundin mal ein richtiges Ufo gesehen hat, das kann sehr spannend sein. Und wenn Sie beim Wort Börse an ein Portemonnaie denken, dann ist das absolut Ihre Sache und kein Grund, unsicher zu werden. Es sei denn, Sie sind Moderator eines Wirtschaftsmagazins…

Weichen Sie aber mit Absicht aus, dann höre ich das. Wenn Sie also sehr geschickt versuchen, von einem ungeliebten Stichwort zu einem vorbereiteten Thema zu kommen, dann merkt das jeder sofort. Prominente Schauspieler, die im Fernsehen in jedem Satz ihren neuen Film unterbringen, Manager, die so oft wie irgend möglich den Namen der Firma fallen lassen oder Sänger, die ihre neue CD ständig erwähnen müssen, nerven uns sehr. Auch wenn die Frau des Politikers ihn abends dafür lobt, wie gut er zu »seinem« Thema gelenkt hat, wir haben es alle voller Ärger bemerkt.

Ergibt sich aber innerhalb Ihrer Assoziationskette das eine oder andere Bild, das nicht direkt etwas mit dem Thema zu tun hat, dann wird es auch der Zuschauer als ganz natürlich empfinden. Können Sie etwas dafür, dass Ihnen bei Ägypten Ihr Urlaub in Marokko einfällt? Nein.

Wenn Sie aber überlegen müssen, wenn Ihnen nun beim besten Willen nicht sofort etwas einfällt, wenn Sie kein Bild haben? Sie wissen, dass Ihnen etwas zu `Ehre` oder zu `Kardanwelle` einfällt, aber eben nicht sofort. So schnell geht es manchmal nicht. Theoretisch könnten Sie einfach nachdenken und die anderen warten lassen. Aber da sitzt eben so ein kleines Männchen auf Ihrer Schulter, dass Sie antreibt, nun endlich was zu sagen. Und vor lauter Randale von dem Zwerg kommen Sie nicht zum nachdenken, und Ihr Adrenalinpegel steigt.

Machen Sie das, was der König machen würde. Seien Sie die Königin und denken Sie *öffentlich* nach. Das ist eine ganz wunderbare Hilfe. Sie überlegen laut, was der Begriff Ihnen sagt und bleiben dabei ruhig und souverän. Ihr Puls bleibt unten, und das Adrenalin kommt erst gar nicht zum Einsatz. `Was fällt mir zu Ehre ein?` oder `Mit Kardanwellen kannte ich mich mal aus.` Wenn Sie überrascht sind über das Stichwort sagen Sie es. Und wenn Sie nicht wissen, wo Sie anfangen sollen auch. Sie bleiben souverän und können (fast) stressfrei überlegen.

In einer WDR-Sendung zum Thema »Schlagfertigkeit« habe ich das mit dem Entschleunigen und Zeit gewinnen mal ausführlich erklärt. Anschließend ging die

Moderatorin unter die Zuschauer und fragte sie zum Thema aus. Niemand hat herumgestottert. Es fielen viele Sätze wie: `Damit hätte ich jetzt überhaupt nicht gerechnet, dass ich was sagen muss` oder `Mein Gott, ich bin ganz aufgeregt` oder `Ehrlich gesagt, so schnell fällt mir da jetzt nicht Kluges ein.` Aber eine Antwort hatte jeder.

Das Stichwortspiel ist kein Gespräch, das natürlich noch ganz andere Komponenten enthält. Wenn ich also immer wieder Vergleiche zwischen Stichwortspiel und einem Gespräch ziehe, dann darum, weil es um dieselben Gesetzmäßigkeiten geht. Sie bekommen in einem Gespräch keine Stichwörter, auf die Sie zu reagieren haben, aber Ihr Eingehen auf neue Themen, Studiogäste oder einen explodierenden Schweinwerfer funktioniert genauso.

Aufgabe

Das nächste Stichwort, über das ich Sie bitte zu sprechen, heißt `schabrieren`. Reden Sie darüber, als hätte ihr Gesprächspartner das gerade gesagt.

Das ist jetzt schon schwieriger. Haben Sie angefangen zu reden? Haben Sie das Wort erklärt? Hier hatten Sie mit großer Wahrscheinlichkeit kein Bild, denn das Wort gibt es nicht. Und trotzdem fangen Hunderte von Kursteilnehmern an, darüber zu reden, als wäre ihnen das Wort nur gerade entfallen – und machen sich damit lächerlich.

Geben Sie Unwissen zu. Es kommt ein solcher Begriff, und Sie haben keine Ahnung. Statt eines Bildes entsteht bei Ihnen eine schwarze Mattscheibe. Bei dem Begriff `Pleonexie` (Habsucht) zum Beispiel oder bei `Tekopa` (ein paar Häuser im Desert-Valley) fällt Ihnen gar nichts ein. Sagen Sie dann einfach, dass Sie dazu nichts wissen.

Die Ehrlichkeit, mit der Sie Unwissen zugeben, entwaffnet auch jedes Gegenüber. Selbst wenn ich Nachwuchsmoderatoren erst davon überzeugen muss, dass das der richtige Weg ist. Sie blamieren sich nur, wenn Sie Ihr Unwissen überspielen. Jemand, der da ganz offen ist, bekommt unser aller Bewunderung. Wir werden fast sogar ein bisschen neidisch. Der ist aber mutig, denken wir.

Nichtwissen ist uns peinlich. Warum denn? Das ist doch noch ein Relikt aus der Schule, wo eine falsche Antwort bestraft wurde. Vor allem Männer suchen in einer fremden Stadt lieber stundenlang eine bestimmte Straße, anstatt jemanden zu fragen, damit sie nur ja nicht zugeben müssen, dass sie etwas nicht wissen.