

Alles gähnt, einer spricht – so sollte eine Rede besser nicht aussehen. Der Antenne-Bayern-Moderator Paul Johannes Baumgartner hat den Ratgeber „Begeistere und gewinne!“ geschrieben und in einem Seminar im Nürnberg seine Tipps für eine fesselnde Präsentation verraten.

Herr Baumgartner, was ist denn der dümmste Fehler am Anfang einer Rede?

Paul Johannes Baumgartner: „Das Dümmste ist eine Pointe, die nicht funktioniert. Wenn ich mir am Anfang gleich die Beine wegziehe, komme ich nicht mehr drauf. Wenn man mit einer Pointe einsteigen will, sollte man sie deshalb immer erproben. Am besten an der eigenen Familie, denn die sind in der Kritik gnadenlos. Wenn man dieses Stahlbad überstanden hat, kann eigentlich nichts mehr schiefgehen.“

Was ist ein gelungener Einstieg?

Baumgartner: Wenn ich gleich am Anfang einen Kontakt zum Publikum herstelle. Durch Fragen wie „Geht es Ihnen gut?“ oder „Hatten Sie eine gute Anreise?“. Denn ich muss die Menschen ins Boot holen, einen Dialog herstellen.“

Man sollte eine Rede also nicht als Monolog angehen?

Baumgartner: Das ist die Grunderkenntnis: Eine Rede ist nichts ande-

res als ein Gespräch. Ich spreche mit einem Zuhörer im Publikum, die anderen 199 hören nur auch zufällig zu. Als Radiomoderator spreche ich ja auch nur einen Hörer an und sage nicht: ihr da draußen.

Im Radio sehen Sie ja aber auch die restliche Meute nicht...

Baumgartner: Richtig, aber ich bekomme dafür auch die unmittelbaren Reaktionen nicht mit. Ob jemand nickt oder den Kopf schüttelt. Das macht es schwierig.

Wie flexibel sollte das Konzept der Rede sein?

Baumgartner: Nicht so erfahrene Redner sollten sich hinsetzen und sich Gedanken machen über Einstieg, Hauptteil und Schluss. Eine Präsentation ist der kleine Bruder eines Kinofilms – die Dramaturgie muss stimmen. Geübteren Rednern reicht ein Dreier-Gerüst.

Wie sieht das aus?

Baumgartner: Das ist ein gedankliches Gerüst in drei groben Schritten, zum Beispiel „gestern, heute, morgen“ oder „pro, contra, meine Meinung“. Die Drei ist eine magische Zahl, die ich nur empfehlen kann.

Kann denn jeder ein guter Redner werden?

„Das Wort Liebe muss auch nach Liebe klingen“

Der Radiomoderator Paul Johannes Baumgartner verrät seine Tricks für eine gelungene Rede — Stimme ist wichtig



Er weiß, wie man die Zuhörer fesselt: Paul Johannes Baumgartner. Foto: oh

Was sind die wichtigsten Punkte, auf die es ankommt?

Baumgartner: Die Struktur der Rede, der Umgang mit dem Lampenfieber, der Standpunkt auf der Bühne und die Stimme.

Sollte ich bei der Rede Gesten einsetzen?

Baumgartner: Auf alle Fälle. Laut dem Psychologieprofessor Albert Mehrabian bestimmt unsere Körpersprache zu 55 Prozent, ob unsere Botschaft ankommt. Die stimmliche und körperliche Verpackung sind sehr wichtig.

Wie sollte ich mich auf die Bühne stellen?

Baumgartner: Mit einer offenen Körperhaltung. Das zeigt, ich habe nichts zu verbergen. Und ruhig auch größere Gesten machen. Wenn man denkt, das war jetzt zu viel, ist es meistens genau richtig. Auf keinen Fall sollte man ein Stehpult annehmen. Denn dadurch verzichtet man auf zwei Drittel der Körpersprache. Das alleine mit Mimik hereinzuholen, wird schwierig (lacht).

Wie sollte die Stimme sein?

Baumgartner: Die Stimme sollte fest sein, das kann man über die Zwerchfellatmung trainieren. Und sie sollte klingen. Das Wort Liebe sollte auch nach Liebe klingen.

Klingt schön, aber wie schafft man das?

Baumgartner:

Entscheidend ist, dass erst die Körpersprache da sein muss, die Stimme folgt dann. Mit verschränkten Armen klingt das Wort Liebe nicht. Wenn man aber eine Geste dazu macht oder die Arme öffnet, klingt es schon eher danach.

Italiener haben diese Probleme dann wahrscheinlich nicht...

Baumgartner: Die haben uns da tatsächlich einiges voraus. Denn sie perfektionieren das Zusammenspiel von Wort, Körper und Stimme. Da können wir uns einiges abschauen.

Haben Sie eigentlich noch Lampenfieber vor einer Rede?

Baumgartner: Ich hasse Lampenfieber, aber ich komme nicht umhin. Vor einem Auftritt finde ich es furchtbar, ich bin nicht ansprechbar und sehr angespannt. Im Nachhinein finde ich es gut, weil es mich wacher, konzentrierter gemacht hat.

Welche Tipps haben Sie?

Baumgartner: Man muss es annehmen und sich am besten mit Atemübungen beruhigen. Selbst Hollywoodgrößen wie Pierce Brosnan haben großes Lampenfieber. Und da müsste man denken, so jemand hätte sich längst daran gewöhnt. Ein „Normalo“, der nur viermal im Jahr eine Rede hat, dem steht es zu, Lampenfieber zu haben. ANETTE RÖCKL