

# Mitdenken beim Reden

Insbesondere vor Publikum **überzeugend zu reden**, mag eine natürliche Gabe sein, doch vieles davon ist erlernbar. Und wer mitdenkt, spricht auch besser.

SUSANNE WAGNER

**O**b wir einer Person gerne zuhören oder nicht, hängt auch stark davon ab, wie jemand spricht: laut oder leise, gut oder weniger gut strukturiert, schnell oder langsam. Zwar lernen wir das Sprechen bereits in frühesten Kindheit, doch auch viele Erwachsene können noch dazulernen. Das zeigen zahlreiche Angebote von Sprech- und Stimmtrainern, die Seminare, Workshops und Einzelcoachings zum Thema anbieten. Sie lehren, wie man die eigene Stimme gezielt einsetzt und damit in einer Sitzung oder vor Publikum überzeugt.

Von der Pike auf gelernt hat dies auch Sprechcoach Lilian Naef. Sie ist Schauspielerin und Regisseurin, sie war ein Gründungsmitglied der schweizerisch-deutschen Musikkabarett-Gruppe Geschwister Pfister (Lilo Pfister) und verkörperte Rollen in Filmen wie die «Die Herbstzeitlosen» oder «Heidi». Sie hatte selbst gute Lehrer und Sprechcoaches – in der Schweiz und in Deutschland. Neben ihren Engagements für Film und Theater vermittelt sie heute als Sprechcoach und Kommunikationstrainerin das Handwerk des guten Sprechens. Zum Beispiel angehenden Schauspielerinnen oder Theologen sowie Studierenden des CAS Management im Gesundheitswesen an der Universität Bern. An der Fachhochschule für Gesundheit, ebenfalls in Bern, arbeitet sie ausserdem als Kommunikationstrainerin für Pflegefachpersonen.

## Jeder will gehört werden

Die aktuelle Situation erleichtert die Kommunikation nicht gerade: Masken erschweren Gespräche, weil die Mimik fehlt und insbesondere wenn Menschen leise sprechen. Bei Online-Meetings fehlt oft der direkte Augenkontakt, der bei Echtzeitsitzungen so wichtig ist. Auch die Sprechtrainerin musste ihre Arbeit teilweise umstellen.

Artikulationstrainings mit Maske sind nicht möglich, deshalb bietet sie diesen Teil ihrer Arbeit zurzeit online an. Aber wenn immer möglich arbeitet sie mit

Menschen vor Ort. Oft fliessen das Sprachtraining und das Thema Persönlichkeitsentwicklung ineinander über. Lilian Naef: «Im Grunde will jeder gehört werden. Oft lohnt es sich, sich die Frage zu stellen: Was will ich mit dem Gesagten erreichen?»

Lilian Naef kennt auch die Schwierigkeiten, die sich bei einer Präsentation ergeben können: Viele lesen ab und sind dabei zu schnell. Die Sprechspezialistin weist darauf hin, dass das Denken und das Sprechen eng zusammenhängen, ja einander sogar bedingen: «Die Kunst besteht darin, das Gelesene im Moment wieder neu zu denken. Dann sprechen wir langsamer und gelangen in eine ganz andere Form von Konzentration.» Dies sei ein anderer Vorgang, als Buchstaben abzurollen. Wer mitdenke, tauche nochmals in den Kosmos des Inhalts ein und vermittele einen Text dadurch mit einer ganz anderen Plastizität. Weiteres Verbesserungspotenzial liegt oft bei den Texten an sich. «Schon

beim Schreiben ist es wichtig, zu überprüfen, ob die Gedanken folgerichtig und nachvollziehbar sind», sagt Naef. Es sei unmöglich, einen Text verständlich vorzutragen, wenn diese Voraussetzungen nicht gegeben sind. Beim Vortragen eines Textes helfe es zudem, im Kontakt mit dem Publikum zu sein. «Nur so merke ich, wenn etwas nicht verstanden wird und wann ich mein Sprechtempo verändern muss.» Das heisst, es gehe darum, mit den Zuhörenden zu interagieren.

Lilian Naef bedauert es, dass Schulkinder heute keine Gedichte mehr rezitieren lernen. Es wäre eine Möglichkeit, den Sprechvorgang als sinnlichen Akt zu üben, in dem die Atmung, der Austausch und die Freude am Ausdruck zum Tragen kommen.

## Präsenz und Spannung

Mit ein paar Tipps und Tricks sei es allerdings nicht getan. Vielmehr versteht sie ihre Arbeit umfassender: «Es geht darum, sich selber wahrzunehmen und zu verstehen, wie ich auf andere wirke.» Wer in einen Raum kommt und eine Präsentation beginnt, tut gut daran, erst ein-



Lernen in jungen Jahren: Wichtig sind Weiterbildungen mit offiziellen Abschlüssen.

mal Augenkontakt mit dem Publikum aufzunehmen und die Stimmung und Aufmerksamkeit der Zuhörenden zu spüren. «Eine Begrüssung und ein persönlicher Satz ermöglichen dem Publikum das Ankommen. Das geht im Stress oft vergessen», sagt Lilian Naef.

Auch körperliche Aspekte sind elementar, damit das Gesprochene besser ankommt. Wer sich aufrichtet und die Hände öffnet, signalisiert: Ich erwarte, dass mir jemand zuhört. «Reden sollte

keine grössere Anstrengung sein als Ausatmen», sagt Lilian Naef, die seit vielen Jahren Yoga praktiziert.

Auch in Sitzungen ist es ihrer Ansicht nach wichtig, in einer offenen Haltung präsent zu sein, die Körperspannung zu bewahren und aktiv zuzuhören, um sich jederzeit zu Wort melden zu können. Dies gelte für alle, vor allem aber auch für Frauen, die erwiesenermassen weniger Redezeit in Anspruch nehmen in Meetings. «Wenn ich aktiv dasitze und den aktuellen

Rednern mit Augenkontakt begegne, signalisiere ich Präsenz und Spannung», sagt Lilian Naef. So als ob man jederzeit in die Hände klatschen und aufstehen könnte. Lilian Naef: «Ich kann nur aktiv reden, wenn ich aktiv zuhören kann. Dies ergibt die interessanteren Beiträge.»

Lilian Naef bietet Einzelcoachings und Workshops zum Thema an, zum Beispiel am 26./27. März 2022 oder vom 11. bis 14. August 2022 in Bern. [www.lilian-naef.ch](http://www.lilian-naef.ch)

ANZEIGE

## #baue\_deine\_zukunft



**UNSERE STUDIENGÄNGE:**

- Immobilienbewirtschafter/in mit eidg. FA
- Immobilienbewerter/in mit eidg. FA
- Immobilienvermarkter/in mit eidg. FA
- Immobilientreuhänder/in mit eidg. Diplom
- Sachbearbeiterkurse Immobilien & Liegenschaften

**WISS** Schulen für Wirtschaft Informatik Immobilien



Informiere dich jetzt: [www.wiss.ch/immobilien](http://www.wiss.ch/immobilien)

WISS Schulen für Wirtschaft Informatik Immobilien AG | Bern | Luzern | St. Gallen | Zürich | [www.wiss.ch](http://www.wiss.ch)