

# Karriere

## Von der Kunst, eine gute Rede zu halten

Im Toastmasters Club kann jeder üben, sich rhetorisch gewandt vor Publikum auszudrücken

**DIPLOMA Hochschule**  
MBA / Bachelor / Master  
Studienzentrum Berlin  
Martin-Hoffmann-Str. 22, 12435 Berlin-Treptow  
Tel.: 030 / 530009560  
Studium neben dem Beruf oder der Ausbildung  
• Wirtschaft • Recht • Technik  
• Gesundheit & Soziales • Grafik-Design  
Komplettes Studienangebot & Beratungs-  
termine auf [www.diploma.de](http://www.diploma.de)



THINKSTOCK.DE/ISTOCK / KASTOR

Vor einer größeren Zuhörerschaft zu sprechen, das fällt nicht jedem leicht

VON DIRK ENGELHARDT

Praxis für Traumatherapie“ steht auf dem Schild der Jugendstil-Altbauwohnung am Berliner Savignyplatz. Zwar ist die psychologische Praxis, die der „Mercury Toastmasters Club“ für seine Treffen gemietet hat, nur der Versammlungsort – doch werden in den zweiwöchentlich stattfindenden Versammlungen, wenn man so will, auch Traumata kuriert: nämlich die Redeangst vor Publikum.

„Das Anliegen des Toastmasters Clubs ist es, eine positive Lernumgebung zu schaffen, um die Kommunikationsfähigkeiten zu trainieren, die wiederum das Selbstwertgefühl und das geistige Wachstum fördern“, heißt es etwas hölzern im Handbuch der 1924 in den USA gegründeten Vereinigung. Die weltweit rund 15.900 Toastmasters Clubs in 142 Ländern, die alle von der Zentrale in Mission Viejo in Kalifornien betreut werden, richten sich mehr oder weniger streng nach dem detaillierten Reglement, nach denen eine Sitzung ablaufen soll. Clubsprache ist im Allgemeinen Englisch, in den letzten Jahren haben sich die ersten deutschsprachigen Ableger gegründet. Manager, Studenten, Sekretärinnen und auch Arbeitslose, jeder ist im Club willkommen, und die bunte Mischung macht es erst interessant. Zuhörende Gäste sind bei allen Treffen willkommen, Reden halten dürfen nur Mitglieder. Die Mitgliedsgebühren bewegen sich um 60 Euro pro Halbjahr.

An Ämtern mangelt es dem illustren Club nicht. Der Moderator des Abends heißt „Toastmaster of the Evening“, die Reden analysieren sogenannte „Evaluators“, die nach festgelegten Kriterien – aber immer konstruktiv – urteilen. Dann gibt es den Job des „Ti-

### CLUBS IN BERLIN

|  |  |
|--|--|
| <a href="http://www.berliner-redekünstler.de">www.berliner-redekünstler.de</a><br>(deutsch)              | <a href="http://www.stegiltz-toastmasters.de">www.stegiltz-toastmasters.de</a><br>(deutsch)          |
| <a href="http://www.berliner-rhetorikmeister.de">www.berliner-rhetorikmeister.de</a><br>(deutsch)        | <a href="http://www.fbtm.org">www.fbtm.org</a><br>(englisch)   |
| <a href="http://www.spreeredner.de">www.spreeredner.de</a><br>(deutsch)                                  | <a href="http://www.adlershof-toastmasters.de">www.adlershof-toastmasters.de</a><br>(deutsch)        |
| <a href="http://www.mercury-toastmasters-berlin.de">www.mercury-toastmasters-berlin.de</a><br>(englisch) | <a href="http://www.centerberlin-toastmasters.de">www.centerberlin-toastmasters.de</a><br>(englisch) |
| <a href="http://www.meisterredner.de">www.meisterredner.de</a><br>(deutsch)                              | <a href="http://www.spektrum-redner.de">www.spektrum-redner.de</a><br>(deutsch)                      |

mers“, der die Redezeit mitstoppt und dem Redner mit grünen, gelben und roten Signallämpchen deutlich macht, dass es an der Zeit sei, zum Ende zu kommen. Der „Ah-Counter“ muss genau hinhören, denn dieser macht immer einen Strich auf seinen Block, wenn der Redner stockt, Füllwörter oder eben jene bei der Rede als störend empfundenen „Ahs“ gebraucht.

Zum Aufwärmen am Anfang des Abends dienen die „Table Topics“. Das sind kleine Frage- und Antwort-Spielchen, bei denen in zwei Minuten eine möglichst überzeugende Stegreif-Rede aus dem Ärmel geschüttelt werden sollte. Denken und sprechen im Stehen, vor versammelter Runde, ist nämlich für so manchen ein rotes Tuch, kann aber im Berufsleben durchaus karrierefördernd sein. Applaus bekommt bei den Toastmasters – im Gegensatz zum echten Leben – übrigens jeder, egal,

wie gut oder schlecht die Rede war. In den meisten Clubs werden die Reden auch auf Video aufgezeichnet, danach erhalten alle Redner ihre Rede per Email und können so ihre Körpersprache begutachten.

#### Die Zuhörer in ihren Bann schlagen

Nach dem Wort des Tages, das groß auf eine Tafel geschrieben wird und möglichst oft in die Redebeiträge eingebaut werden sollte, bittet der Toastmaster of the evening um Applaus für den ersten Redner des Abends. Die erste Rede eines jeden neuen Mitglieds ist der sogenannte „Icebreaker“, die das Mitglied von seiner privaten Seite zeigen soll und zugleich die Angst vor der öffentlichen Rede nehmen soll. Nach dieser fünf Minuten langen „Redneraufsteige“ stehen weitere neun Reden auf dem Plan, für deren Vorbereitung sich jeder soviel Zeit lassen kann, wie er möchte.

Dabei wird jedes Mal ein neuer rhetorischer Schwerpunkt gesetzt: Da ist die „Vocal Variety“, die bewusst machen soll, wie der Klang der eigenen Stimme auf Zuhörer wirkt, „Seeing is believing“, das – besonders für Deutsche – schwierige Kapitel der Körpersprache und Gestik, die zugleich natürlich und spontan aussehen soll, und vieles mehr. Wer es bis zur zehnten Rede durchhält, bekommt eine Urkunde aus den USA, die ihn als „Competent Toastmaster“ ausweist.

Nicole Klück (34) musste bei einer Dienstreise viele Reden halten, „und das gelang mir eher schlecht als recht“, erinnert sich die Verwaltungsfachangestellte aus Berlin. Ein Kollege meisterte seine Reden viel flüssiger, und Klück erfuhr, dass er bei den Toastmasters geübt hatte. So kam sie zu den Adlershof Toastmasters, einem relativ neuen deutschsprachigen Club. „Ich mag die Leute dort, sie kommen aus allen möglichen Hintergründen, und ich kann von allen viel lernen“, erzählt sie. Die Treffen finden zweimal pro Monat statt, und meist kommen 15 bis 20 Teilnehmer. Noch etwas bemerkt sie: „Das Feedback, das ich für meine Reden bekomme, ist ehrlich, und kein Geschleime. Und nur dadurch kann ich mich verbessern“, ist Klück überzeugt. Allerdings sei ihr die Vielzahl der Regeln, die es im Toastmasters Club gibt, manchmal schon etwas zu viel. Außerdem muss bei den Reden darauf geachtet werden, dass man keine allzu kontroversen Themen wie Politik, Sex oder Religion anschniebt. Eine unverfängliche Rede von Romy Rolletschke von den Adlershof Toastmasters, zum Thema „Burnout, und wie man es verhindert“, ist sogar auf YouTube zu sehen.

[www.toastmasters.org](http://www.toastmasters.org)