

KURIER Workshop

# Wir reden zu viel, zu fett, zu wahllos

Griffig und mit fester Stimme formulieren und Killer-Phrasen parieren: KURIER Leser setzten sich freiwillig auf „Rede-Diät“.

VON SEBASTIAN PAULICK

Wir reden zu viel, zu fett und zu wahllos“, sind Tatjana Lackner und Nika Triebe überzeugt. Was die beiden Sprachtrainerinnen uns daher zu verpassen versuchen: eine Rede-Diät, mit der wir die Rhetorik schlank halten und unsere

**„Fragen Sie nicht erst nach, ob Sie den anderen unterbrechen dürfen – tun Sie es einfach!“**

Tatjana Lackner Rhetoriktrainerin

Gesprächspartner hungrig machen.

Da gibt es manch Süßes und Fettiges, auf das Sprecher und Zuhörer leicht hin verzichten könnten: reichliche Füll-Laute und -Phrasen zum Beispiel, überwürzte Abstraktionen und Fremdwörter, sättigende Wiederholungen und Binsenweisheiten. „Ein guter Satz hat zwölf bis fünfzehn Wörter“, sagt Triebe. „Je knapper die gesendeten Botschaften, desto leichter sind sie weiterzuerzählen.“

Der Inhalt allein ist aber nur die halbe Sache, es geht auch

um die Form. Vor allem bei Zielauten kann eine relativ einfache Umstellung eine gepflegtere Aussprache bewirken, meint Lackner: au sollte wie ao gesprochen werden, ei wie ae und eu wie oi. Klaener Aofwand, große Froide für die Teilnehmerinnen und Teilnehmer des Rhetorik-Workshops, den der KURIER in Kooperation mit Siemens Österreich veranstaltet hat.

**Arme Finnen** Etwas mehr Übung braucht es schon, um den Gesprächspartner nicht durch ausbleibende Stimm-Modulation einzuschläfern. „Mit der Stimme kann man Stimmung machen“, empfiehlt Lackner gerade für den deutschen Sprachgebrauch. Unsere Sprache nutzt etwa den halben Frequenzbereich der nicht eben melodösen russischen – also ungefähr so viel wie Finnisch, sagt Lackner. „Und Finnisch klingt recht schief.“



Stimmung machen mit der Stimme: Lackner beim KURIER Workshop



Die Rhetorik abgespeckt, die Wortgewalt aber üppig, dass es eine Lust ist: Die Sprachtrainerinnen Tatjana Lackner (li.) und Nika Triebe

Doch Vorsicht: Man sollte sich auch nicht dauerhaft vom „natürlichen“ Sprechtönen, den jeder Mensch hat – der sogenannten „Indifferenzlage“ – entfernen. „Ungefähr 40 Prozent der Frauen sprechen über ihrer Indifferenzlage“, ist Triebe überzeugt. „Wahrscheinlich wollen sie herzlich klingen.“

Gerade mit dem Herzigsein bringt man es aber nicht weit

– weswegen man sich manchmal auch pädagogisch Verpöntes leisten sollte. Etwa, indem man dem Gesprächspartner ins Wort fällt. „Und fragen Sie bitte nicht erst, ob Sie unterbrechen dürfen“, sagt Lackner. „Tun Sie es einfach!“

Am leichtesten funktioniert das, indem man den, der das Gespräch an sich gerissen hat, namentlich anspricht

und ihm scheinbar Rosen streut. „Herr Maier, das ist ein wichtiger Punkt, den Sie da einwerfen – andererseits ...“: wer da noch weiterplappert, hat unsere Gesellschaft nicht verdient.

**Killerphrasen** Und dann ist das noch die Sache mit den Killerphrasen, den rhetorischen Keulen, die am liebsten von hinten auf den Kopf geknallt

werden. „Das ist auch typisch für dich, dass du um Punkt fünf nach Haus gehst.“ – Was soll man da noch sagen?

Als erstes am besten etwas, das Lackner und Triebe das „Airbag-Wort“ nennen: „Wirklich?“ oder „Ach so?“ Das schafft Luft im ersten Schock.

Dann sollte man dreierlei beherzigen: deeskalieren, dabei sympathisch bleiben und schlagfertig sein. „Typisch für mich ist auch, dass ich jeden Tag der erste im Büro bin“ wäre eine gute Antwort.

Nicht unbedingt ratsam: Möglichst grob zurückzuschlagen, um die Lacher kurzfristig auf der eigenen Seite zu haben – das schafft nur noch größere Konflikte. „Es hat wenig Sinn, den Chef vor versammelter Kollegenschaft verbal zu demaskieren“, sagt Lackner, „um am Montag am Arbeitsamt allein witzig zu sein.“

## Rhetorikerinnen: Rede-Diät-Verordnung

**Tatjana Lackner** ist Sprachtrainerin und „Profilierin“ von Politikern („alle Couleurs außer blau und orange“) sowie Coach von Radio- und Fernsehmoderatoren und Top-Managern. Sie gründete 1995 die „Schule des Sprechens“ in Wien und unterrichtet als Kommunikationsexpertin an österreichischen Universitäten und Fachhochschulen.

**Nika Triebe** ist Rhetoriktrainerin und Moderatorin, war als Schauspielerin an verschiedenen Büh-

nen engagiert und arbeitete als Fernsehmoderatorin und -journalistin. Seit 2001 leitet sie die Abteilung Rhetorik in der Schule des Sprechens und ist dort für die Trainerausbildung verantwortlich.

**Rede-Diät** ist der Titel eines Buchs, das die beiden Expertinnen gemeinsam verfasst haben: Tatjana Lackner, Nika Triebe: Rede-Diät. So halten Sie Ihre Rhetorik schlank. Residenz Verlag 2006, € 19,90.

**INTERNET**  
www.sprechen.com