Gefahren während einer Rede

Bei Redebeiträgen – insbesondere in Versammlungen oder Diskussionen – ist damit zu rechnen, dass Zwischenrufe, Nachfragen oder andere Reaktionen aus dem Publikum auftreten. Dafür gibt es keine einfachen Patentrezepte. Gelassenheit und ein sachlicher Umgang sind jedoch in den meisten Fällen hilfreich.

Zwischenrufe oder kritische Bemerkungen werden mitunter bewusst eingesetzt, um Argumente in Frage zu stellen oder die redende Person zu verunsichern. Dabei kommen unterschiedliche rhetorische Mittel zum Einsatz, auf die man vorbereitet sein sollte.

Typische Beispiele sind sogenannte „Killerphrasen“, etwa:

- „Das haben wir vor Jahren schon einmal erfolglos ausprobiert.“
- „Ihr werdet schon sehen, was dabei herauskommt, wenn ihr diesem Vorschlag zustimmt.“

Hinter solchen Aussagen stehen häufig Mechanismen wie verdeckte Drohungen, Abwertungen der redenden Person oder der Verweis auf vermeintliche Autoritäten („Auch andere Fachleute sehen das so“). Ziel ist dabei weniger die sachliche Auseinandersetzung als vielmehr, die Glaubwürdigkeit der Rednerin oder des Redners in Frage zu stellen und die Versammlung gegen das vorgestellte Anliegen einzunehmen.

Mit Störungen souverän umgehen

Wichtig ist, ruhig zu bleiben und sachlich zu reagieren. Wer rhetorische Tricks als solche erkennt und benennt, kann ihnen die Wirkung nehmen. Eine klare, respektvolle Antwort kann dazu beitragen, dass sich die Stimmung im Raum wieder versachlicht.

Nicht jede Zwischenbemerkung muss sofort kommentiert werden. Manchmal ist es sinnvoll, kurz innezuhalten, die Rede fortzusetzen oder einen Punkt später aufzugreifen.

Lampenfieber und Redeangst

Lampenfieber und Redeangst gehören zu fast jeder Redesituation dazu und treten bei den meisten Menschen in unterschiedlicher Ausprägung auf. Eine gewisse innere Anspannung ist sogar hilfreich, um konzentriert und überzeugend zu sprechen. Entscheidend ist, die Nervosität zu kontrollieren und trotz Aufregung handlungsfähig zu bleiben.

Hilfreich sind unter anderem:

- Eine gründliche Vorbereitung der Rede, die Sicherheit gibt und das Selbstvertrauen stärkt.
- Eine Redeprobe, auch allein, um Ablauf und Formulierungen zu festigen.
- Sich an frühere gelungene Redebeiträge zu erinnern, statt sich selbst negativ zu beeinflussen.
- Regelmäßiges Üben: Wer sich immer wieder in Redesituationen begibt, gewinnt Erfahrung und Routine.
- Eine realistische Einschätzung möglicher Pannen (z. B. den Faden verlieren oder stocken). Die Konsequenzen sind meist weniger gravierend als befürchtet und werden vom Publikum in der Regel akzeptiert.
- Der bewusste Verzicht auf Alkohol oder beruhigende Medikamente vor einer Rede. Diese

vermitteln zwar kurzfristig Entspannung, beeinträchtigen jedoch Konzentration und Wirkung.
- Sich bewusst zu machen, dass das Publikum keine homogene „Masse“ ist, sondern aus einzelnen Zuhörenden besteht, die meist wohlwollend reagieren.
- Kurze Entspannungsübungen vor Beginn, etwa ruhige Atemzüge oder ein kurzer Spaziergang.

Details

Autor:
Klaus-Peter Uhlmann

zuletzt aktualisiert:
Januar 2026