

PLUSPUNKTE

IMPULSE FÜR POLITIK- UND POTENZIALENTWICKLUNG

Weniger „Ähm“-sagen

■ Mit „Mmh“ und „Ähm“ zum Kult werden

Die gute Nachricht vorweg. Du kannst es – rein theoretisch – wie Edmund Stoiber auch mit ganz viel „Ähm“-Sagen bis sehr weit nach oben bringen. Eindeutig ist aber die negative Wirkung beim Publikum. Die Aufmerksamkeit leidet, Inhalt geht verloren, der Vortragenden Person wird weniger Kompetenz zugeschrieben. Die Ursachenforschung ist ein bisschen wie die Suche nach der Nadel im Heuhaufen. Die Wissenschaft zählt ein ganzes Bündel an möglichen Ursachen auf. Es gibt keine eindeutigen Antworten.

■ 1. Gegenmaßnahme: Ändern wollen.

Wer das nicht wirklich will, ist auch nicht bereit Zeit und Energie zu investieren.

■ 2. Gegenmaßnahme: Sich selbst beobachten.

Sprich in freier Rede drei Minuten zu einem Thema, das dich interessiert, und nimm deine Rede auf (App auf dem Smartphone, Diktiergerät, Videokamera o. ä.). Höre dir die Aufnahme an, zähle die Ähms. Wiederhole die Rede, höre erneut ab und zähle. Analysiere die Veränderungen. Mache fünf Wiederholungen. Wiederhole diese Übung wöchentlich. Durch die analytische Selbstbeobachtung machst du deutliche Fortschritte. Zeitbedarf: 45 Minuten jede Woche.

■ 3. Gegenmaßnahme: Partnerübung.

Sprich zu einem Partner, einer Partnerin in freier Rede drei Minuten zu einem Thema, das dich interessiert. Die zuhörende Person hebt bei jedem Ähm für dich deutlich sichtbar den Arm. Wiederhole fünfmal wie oben. Zeitbedarf: 25 Minuten jede Woche für zwei Personen.

■ 4. Gegenmaßnahme: Konzentration.

Sprich langsamer und versuche bewusst, Ähms durch stumme Pausen zu ersetzen. Erstens danken es dir deine ZuhörerInnen. Zweitens beweist du dir, dass du die Kontrolle über dein Sprechen gewonnen hast. Im nächsten Schritt konzentrierst du dich darauf, die Pausen zu verkürzen. Abschließend konzentrierst du dich darauf, die Pausen ganz fallen zu lassen.

■ 5. Gegenmaßnahme: Hauptsätze. Hauptsätze. Hauptsätze.

Wer Schachtelsätzen spricht, weil er oder sie glaubt, damit Kompetenz zu signalisieren und beim Publikum zu punkten, täuscht sich und wird mit Äh und Ähm bestraft. Sprich kurze Sätze. Am Satzende gehst du mit der Stimme runter. Das Fachwort dafür lautet „fallende Kadenz“. Das kannst du trainieren. Aus dem Komma wird ein Punkt, aus dem Substantiv ein Verb ...

■ 6. Gegenmaßnahme: Betonen.

Mit Betonung fällt dir das flüssige Sprechen leichter. Wenn du das Wichtigste herausschälst, also dich positionierst, mit Herzblut für eine Sache eintrittst, fällt dir das Setzen der Punkte sofort leichter. Setzt du stimmlich Punkte, minimierst du die Ähms.

■ 7. Gegenmaßnahme: Die Korkenübung – der Klassiker für eine klare Aussprache.

[http://parteischule-wiki.spd.de/media/pluspunkte:a3.6.pluspunkt die korkenuebung fuer klare aussprache.pdf](http://parteischule-wiki.spd.de/media/pluspunkte:a3.6.pluspunkt%20die%20korkenuebung%20fuer%20klare%20aussprache.pdf)

Alle „Pluspunkte“ im Bildungswiki der Parteischule im Willy-Brandt-Haus: <http://parteischule-wiki.spd.de>.