

Toastmasters

Club der netten Richter

Schluss mit Schweißausbrüchen und Blackouts: Die Rhetorik-Community Toastmasters ermöglicht Studenten und Berufstätigen Redetraining in lockerer Atmosphäre und mit freundlichem Feedback.

Erwin Sharp steht auf der Bühne und erzählt von seiner Bootstour auf dem Rhein. Ein harmloses Thema, doch mit jedem Satz des Düsseldorfer Toastmasters steigt bei den Clubkameraden im Publikum die Anspannung. "Touristen aus Amerika habe ich getroffen", berichtet der 40-jährige Vertriebsmann. "Die waren ganz begeistert vom ‚Rhinewine‘ und den vielen Burgen." "But", so wollten die Amis von Erwin wissen, "what the hell is a ‚Kurfürst‘?"

Der Toastmaster hält inne. Sein Blick schweift über die Anwesenden. Die Atmosphäre im Saal vibriert - wen wird es treffen? Etliche der 15 Leute im Plenum schauen zwar gleichmütig drein, doch erst als Erwin Tobias auf die Bühne bittet, atmen die anderen hörbar aus. Der Kelch, aus dem Stegreif über das Thema Kurfürst plaudern zu müssen, ist noch mal an ihnen vorübergegangen. Für Toastmaster Tobias Kampf läuft dagegen die Zeit: 30 Sekunden hat er, um den Faden für seine improvisierte Rede aufzunehmen. Zwei Minuten auf der Bühne können verdammt lang werden beim Drauflos-Fabulieren. Besonders, wenn man vom Thema keine Ahnung hat.

Eine super Übung, um etwa beim Small-talk im Kunden- oder Kollegenkreis zu bestehen - zu jedem Thema. Wer sagt denn, dass man beim Stichwort des Vorredners bleiben muss, wenn man vielleicht zur "Loreley" viel mehr zu sagen wüsste? Der rhetorische Schlenker aufs sichere Themen-Terrain zeichnet Tobias als Salonlöwen aus.

Systematisches Redetraining auf die unterhaltsame Art - das haben sich die Toastmasters-Clubs auf ihre Vereinsfahne geschrieben. "Bei uns kann jeder mitmachen, um die Scheu vor Auftritten zu überwinden und Fertigkeiten der freien Rede zu erarbeiten", lädt Dirk Löffelbein, Vorsitzender der Region Düsseldorf/Köln, Studenten, Berufstätige oder Selbstständige zum kostenlosen Schnuppern bei den "Meisterrednern" ein. Damit unterscheidet sich die globale Rednervereinigung von Uninahen Debattierclubs oder Rhetorik-Seminaren für Führungskräfte.

Das zweistündige Clubtreffen nach US-Vorbild folgt stets dem gleichen Ritual: Erst gibt es eine Aufwärmphase mit Begrüßung und der Stegreif-Improvisation. Anschließend folgt die Präsentation vorbereiteter Vorträge. Fünf Toastmasters haben ihren Auftritt für heute angemeldet. Karin, Guido, Annette, Stefanie und Dirk treten wohl präpariert in den Rede-Ring: Im englischsprachigen Toastmasters-Handbuch sind zehn Redeprojekte mit unterschiedlichen Aufgaben, Schwierigkeitsgraden und umfangreichen Tipps beschrieben. Sie decken alle Facetten eines guten Auftritts ab.

Von der Angst zum Kick

Herzrasen und Knoten in der Zunge zu ignorieren und sich auf die Bühne zu wagen, lautet der Auftrag an Toastmasters-Debütanten. Was so simpel klingt, ist für die meisten Menschen ein Problem. Um Lampenfieber in den Griff zu bekommen, rät das Handbuch, über sich selbst zu sprechen. Für ihren Mut werden Newcomer von den Clubkameraden mit Lob überschüttet. Wissen doch alle nur zu gut, wie wackelig man sich dort oben allein im Rampenlicht fühlt.

Die fünf Hauptredner an diesem Abend haben die Premiere bereits hinter sich. Für sie heißt es heute, jeweils fünf bis sieben Minuten auf der Bühne durchzuhalten. Ohne Pult zum Verstecken, ohne Mikro zum Festhalten - so will es die Vereinsregel. Worüber die Toastmasters reden, entscheiden sie selbst. "Drei Gründe, warum Aspirin weltberühmt ist", erläutert zum Beispiel Toastmaster Guido Möller. "Der Wirkstoff hat eine lange Geschichte", verrät er und pausiert gekonnt. "Schon die alten Ägypter bedienten sich der Salicylsäure gegen Kopfweh - obwohl sie wegen ihrer ätzenden Wirkung immer Bauchweh bekamen." Damit hat er die Lacher auf seiner Seite. Geschickt streut er weitere Fakten in den Vortrag und überrascht mit einer Schlusspointe: "Sogar der Mann im Mond kennt Aspirin: Das Medikament war mit an Bord der Apollo-Mission."

Begeisterte Ovationen begleiten den Abiturienten von der Bühne, der seine dritte Rede - diesmal sogar auf Englisch - abgeliefert hat. "Damit hat Guido sein heutiges Rede-Soll, einen gelungenen Redeaufbau zu konstruieren, souverän erfüllt", urteilt Erwin anerkennend, der den 18-Jährigen an diesem Abend persönlich bewertet.

Faire Kritiker

Der zuvor bestimmte Rede-Richter beschreibt in einem eigenen Kurzvortrag seine Reaktion auf die Rede seines Clubkameraden. Destruktives Niedermachen ist tabu. Zum Abschluss notiert Erwin noch "starke Eröffnung, gutes Ende, roter Faden, gekonnte Übergänge", in Guidos Handbuch. Besser geht's nicht.

Der Lerneffekt wird bei Toastmasters stufenweise erzielt: zunächst durch die vorbereitende Lektüre, dann durch die Praxiserfahrung und schließlich durch das Feedback der Clubkameraden: Alle Zuhörer vermerken nach jedem Auftritt auf ihrem Vordruck, was gut gefallen hat, und reichern ihr Urteil mit persönlichen Anregungen an. Zwei- bis dreimal pro Jahr finden Bewertungstrainings mit einem Profi-Kritiker statt. An jedem Clubabend werden der jeweils beste Redner und Bewerter gekürt.

Fortgeschrittene Toastmaster trainieren Stimme, Gestik und Mimik oder üben mit Flipchart und Beamer. Mit ihrem inzwischen 14. Projekt gehört Annette Adraou zu den Profis in der Düsseldorfer Runde. "Im Job kommt es nicht nur darauf an, Fachwissen mitzubringen, sondern sich selbst auch top zu verkaufen", begründet die 34-jährige Astrophysikerin, warum sie seit etwa eineinhalb Jahren bei den Toastmasters mitmacht. Denn bis zur perfekten Rede ist es ein weiter Weg. Detlef hat die "Ähs" und "Öhs" seiner Mitstreiter gezählt: Die Mehrheit verbucht an diesem Abend mehr als zehn Füllwörter - Grund genug für Tobias, Guido und Annette, auch beim nächsten Toasties-Treffen wieder dabei zu sein.

Toastie werden

Die Betreiber: Toastmasters ist eine unabhängige, nicht kommerzielle Bildungseinrichtung, die 1924 in Kalifornien/USA gegründet wurde. Heute zählt der Club über 180.000 Mitglieder; rund 9.000 Redner-Vereine von Argentinien bis Zimbabwe haben sich Toastmasters angeschlossen. Das

Programm: Treffen finden ein- bis zweimal pro Monat statt - einige Clubs bieten auch Übungen auf Englisch oder Französisch an. Nach zehn erfolgreich absolvierten Reden erhalten Mitglieder den Titel "Competent Toastmaster", danach steigern sich Meisterredner mit je zehn weiteren Reden zum "Advanced Toastmaster", in den Leistungsstufen Bronze, Silber, Gold. Für Fortgeschrittene gibt es zudem Spezialisierungsmöglichkeiten wie PR. Die Kosten: Rund 18 Euro Aufnahmegebühr plus Mitgliedsbeiträge, die je nach Club zwischen 30 und 45 Euro pro Halbjahr variieren. Wettbewerbe: Toasties können sich vielfach messen. So auf der Frühjahrskonferenz am 27. und 28. Mai 2006 in Köln mit 250 Teilnehmern aus 15 Ländern. Anmeldung: www.toastmasters.de bietet eine Übersicht aller 35 hiesigen Clubs mit ihren Terminen und Veranstaltungsorten. Allgemeine Informationen sowie eine Suchmaschine zu den weltweiten Vereinen finden sich unter www.toastmasters.org.

Claudia Obmann