



Keine Angst eine Rede zu halten

Wenn man über sein Projekt informieren, seine Gegenüber überzeugen, motivieren und sein Wissen vermitteln will, kommt man um das Halten von Reden vor Publikum nicht herum.

Kaum jemand hält gerne seine erste Rede vor vielen Menschen. Herzklopfen, schwitzige Hände und die Angst davor, sich zu versprechen. Fast jeder kennt dieses Gefühl.

Aber: Es ist normal und man kann lernen damit umzugehen.

Dieses Modul soll dir die Angst vor dem Reden nehmen und gibt dir praktische Werkzeuge an die Hand: vom Aufbau einer Rede bis zum souveränen Auftreten vor Publikum.

Für wen ist das Modul geeignet?

Geeignet ist das Modul für SchülerInnen, die sich bereits mit dem Thema „Reden verfassen“ auseinandergesetzt haben. Meist ist dies der Fall ab der 8. Klasse.

Das Modul ist besonders für die Fächer Deutsch, Gemeinschaftskunde oder auch Geschichte geeignet.

Was versteht man unter einer Rede?

Das ZSL Baden-Württemberg definiert eine Rede als „eine mündliche Darlegung von Gedanken bzw. des eigenen Standpunktes zu einem Thema vor Publikum. Reden richten sich an eine bestimmte Zuhörerschaft (z. B. anwesende Gäste, Öffentlichkeit), sie haben einen Anlass und einen Zweck (ein Plädoyer vor Gericht versucht bspw., Einfluss auf die richterliche Entscheidung zu nehmen, eine Rede bei einer Feier versucht, das Ereignis zu würdigen u. ä.).“

In der Regel verfolgt der Redner ein bestimmtes Ziel mit seiner Rede.

Ein solches Ziel kann sein:

- informieren/ Wissen vermitteln
- überzeugen
- den eigenen Standpunkt darlegen
- Würdigung (beispielsweise eines Projektes)
- Unterhaltung

Oft wird allerdings nicht nur ein Ziel, sondern mehrere Ziele verfolgt.

Wie bereitet man eine Rede vor?

Es gibt eine Vielzahl an Methoden, um eine Rede vorzubereiten. Eine davon ist die IDEMA-Methode, welche auf den fünf Säulen der Rhetorik aufbaut.

Inventio:

Das Sammeln von Gedanken und Einfällen zum Thema der Rede

Dispositio:

Die Gliederung des gesammelten Materials

Elocutio:

Die sprachliche Gestaltung und Ausschmückung der Rede

Memoria:

Das Einprägen der Rede

Actio:

Der Redevortrag und seine Gestaltung

Wie schreibt man eine Rede? (Aufbau)

Damit eine Rede möglichst erfolgreich ihr Ziel erreicht, ist es wichtig, sie auf ihr Publikum abzustimmen. Ganz grob kann eine Rede in Einleitung, Hauptteil und Schluss gegliedert werden.

Mit der **Einleitung** soll die Aufmerksamkeit des Publikums gewonnen werden. Damit dies geschieht und das Publikum die ganze Rede hören will, soll ein interessanter Einstieg gewählt werden. Eine Möglichkeit hierfür ist eine Frage oder ein Zitat.

Anschließend wird das Publikum begrüßt, man stellt sich kurz vor und der Anlass der Rede wird benannt.

Der **Hauptteil** der Rede enthält die zu vermittelnden Informationen. Da die Zuhörer den Text nicht schriftlich vor sich haben, ist es besonders wichtig, ihn klar und ohne viele Gedankensprünge zu strukturieren, um ein leichtes Folgen für das Publikum zu ermöglichen.

Außerdem können neben einer klaren Struktur auch sprachliche Bilder oder Beispiele dabei helfen, den Inhalt verständlich und anschaulich zu vermitteln. Im besten Fall schafft man es so, die Emotionen des Publikums zu erreichen.

Am **Schluss** der Rede ist es sinnvoll, nochmal die wichtigsten Punkte zusammenzufassen. Zusätzlich ist zum Beispiel ein einprägsamer Satz super, damit die Rede den Zuhörern im Gedächtnis bleibt.

Anschließend kann man das Publikum zum Nachdenken oder sogar Handeln auffordern und schließlich bedankt sich für die Aufmerksamkeit des Publikums.

Welche sprachlichen Mittel werden in Reden verwendet?

<i>Sprachliches Mittel</i>	<i>Erklärung</i>	<i>Wirkung</i>	<i>Beispiel</i>
Anapher	Wiederholung am Satzanfang	Verstärkt Aussagen, schafft Rhythmus	
Antithese	Gegenüberstellung von Gegensätzen	Aufwertung der eigenen Position	„Gegen Ausgrenzung und für ein Miteinander“ (Z. 26f)
Appell	Aufruf/ Aufforderung	Motiviert, bezieht Publikum mit ein	Spielt nun den Ball weiter!
Direkte Ansprache	Direktes Wenden an Publikum mit „du“/ „ihr“/...	Aufbauen von Nähe zum Publikum	„Wir freuen uns, Sie und euch heute so zahlreich hier begrüßen zu dürfen.“ (Z. 1)
Gegensatz/ Kontrast		Schärft Argumente	
Metapher	Bildliche Ausdrucksweise	Komplexe Themen werden veranschaulicht, regt Emotionen und Vorstellungskraft an, bleibt leichter im Gedächtnis	„Unser Ziel ist es, den Ball ins Spiel zu bringen und ihr spielt ihn weiter.“ (Z. 46)
Rhetorische Frage	Frage, die keine Antwort erwartet	Einbeziehung des Publikums	Finden wir es nicht alle wichtig, gegen Antisemitismus und für Toleranz einzustehen?
Triade	Drei Begriffe werden in direkter Folge genannt	Verstärkt Aussagekraft, bleibt leichter im Gedächtnis des Publikums	„Leidenschaft, Teamgeist und Begeisterung“ (Z. 8)

Unsere Rede zur Eröffnungsfeier der Julius Hirsch Soccer-Games

- 1 Wir freuen uns, Sie und Euch heute so zahlreich hier begrüßen zu dürfen. Hier in der Julius Hirsch Halle zu unserer Julius-Hirsch-Soccer-Woche.
Ganz besonders wollen wir unsere Bürgermeisterin Frau Bodner begrüßen.
Vielen Dank, dass Sie heute hier sein können.
- 5 Eigentlich hätten wir jetzt auch Julia Hirsch, die Urenkelin von Julius Hirsch, begrüßt, jedoch musste sie leider krankheitsbedingt absagen.
- Was wir gerade gehört haben, sind unvergessliche Momente des Fußballs - Momente voller Leidenschaft, Teamgeist und Begeisterung.
Fußball ist mehr als nur ein Spiel. Fußball verbindet Menschen, Kulturen und Generationen.
- 10 Genau darum geht es in dieser Woche: um Toleranz, um Vielfalt und um Fairness – um Werte, für die auch Julius Hirsch stand.
- Wir sind der Seminarkurs der 11. Klasse. Seit Anfang des Schuljahres arbeiten wir schon an unserem Projekt - der Julius-Hirsch-Event-Box. Inspiriert zu diesem Projekt hat uns der Julius-Hirsch-Preis des Dfbs, bei dem wir und dieses Jahr mit unserer Box bewerben wollen.
- 15 Aber wer war eigentlich Julius Hirsch?
- Sicher habt ihr alle diesen Namen schon einmal gehört, denn wir befinden uns gerade in der Julius Hirsch Halle.
Julius Hirsch war ein jüdischer Fußballnationalspieler aus Karlsruhe. Er war einer von Millionen Menschen, die in der Zeit des Nationalsozialismus verfolgt und in einem Konzentrationslager ermordet wurden.
- 20 Julius Hirsch war ein besonderer Mensch. Ein Sportler, ein Kämpfer – ein Mensch, der Vorbild für uns und unsere Gesellschaft sein sollte.
- Sein Beispiel zeigt, wie wichtig es ist für seine Werte einzustehen – auf und neben dem Platz.
Zu seinem Gedenken setzten wir uns mit unserer Julius- Hirsch- Event-Box gegen Antisemitismus und Rassismus ein und für eine vielfältige und tolerante Gesellschaft.
- 25 Mit der Julius-Hirsch-Event-Box wollen wir Abwechslung in den Schulalltag bringen und gleichzeitig ein Bewusstsein für Ausgrenzung und Toleranz schaffen, um so zu ermöglichen, dass jeder und jede von uns bereit ist, sich gegen Ausgrenzung und für Toleranz einzusetzen.
- Die Box ist ein modularer Baukasten für Schulen und enthält eine Vielzahl an kreativen und praxisorientierten Elementen, wie Theaterstücken, Projektaufgaben, Fußball-Challenges und Spiele rund um Julius Hirsch und die Themen Vielfalt und Toleranz.
- 30 Die Box soll nachhaltig einen Beitrag zum Kampf gegen Ausgrenzung und Hass leisten.
- Diese Woche ist es endlich so weit - die Julius-Hirsch-Soccer-Games beginnen!
Diese Spiele stehen für alles, was Fußball ausmacht: Fairness, Teamgeist, Respekt und natürlich auch Spaß.
- 35 Diese Woche geht es um mehr als nur Tore und Punkte. Wir spielen für eine Botschaft: Gegen Ausgrenzung und für ein Miteinander, in dem jede und jeder zählt.
Wir wollen zeigen, dass Fußball verbindet und wir gemeinsam stärker als Hass und Vorurteile sind.

40 Wir bedanken uns herzlich bei allen, die dies möglich gemacht haben- den Lehrerinnen und Lehrern, die uns unterstützen, besonders bei unserem Kursleiter Herrn Weinbrecht, den Schulleitungen und ganz besonders bedanken wir uns bei euch Schülern.
Bei allen, die mitspielen, bei denen, die sich engagieren und ein großes Danke geht auch an unsere Helfer.

45 Ohne euch wäre das nicht möglich.

Unser Ziel ist es, den Ball ins Spiel zu bringen und ihr spielt ihn weiter.

Auch der Literatur und Theaterkurs der 11. Klasse unter der Leitung von Frau Adrian-Antes hat sich ausgiebig mit Julius Hirsch und seiner Geschichte befasst und ein Theaterstück erarbeitet.
Wir freuen uns dieses jetzt erstmalig anschauen zu können.

50 *(Theaterstück)*

Vielen Dank für dieses beeindruckende Theaterstück!

Nun geben wir das Mikro weiter an Frau Bodner und bedanken uns ganz herzlich für ihr Kommen.

(Rede Bürgermeisterin)

(Rede Schulleitungen)

55 Jetzt wünschen wir euch ganz viel Spaß bei den Soccer-Games und hoffen, ihr spielt den angestoßenen Ball weiter!

Wir bitten eine Person pro Klasse einen von den am Ausgang verteilten Zetteln mitzunehmen, sodass ihr eurer Klasse kurz von der heutigen Veranstaltung berichten könnt.

Umgang mit Lampenfieber

Lampenfieber ist etwas ganz Normales und sogar Profis sind vor Reden oft nervös. Es ist aber nichts Schlechtes, auch wenn man sich dabei manchmal unwohl fühlt. Im Gegenteil: Adrenalin macht wach, konzentriert und bringt Energie in die Stimme.

Tipps für vor der Rede

- Mentale Vorbereitung & Visualisierung
Stelle dir vor, wie deine Rede gelingt und du dich sicher fühlst.
- Positives Denken
Ersetze „Ich blamiere mich“ durch „Ich habe etwas Wichtiges zu sagen.“
- Entspannungstechniken
 - Atemübungen (tief einatmen – langsam ausatmen)
 - Progressive Muskelentspannung oder kurze Meditation
- Bewegung
Kurzer Spaziergang oder leichtes Stretching → baut Stress ab
- Üben in sicheren Situationen
Vor Freund*innen, Familie oder kleiner Gruppe auftreten
- Simulierte Auftrittssituationen
Je öfter man übt, desto leichter wird es.
- Körper vorbereiten
Aufrechte Haltung, Stimme aufwärmen, Hände ausschütteln

Tipps für während der Rede

- Blickkontakt aufbauen
Publikum ansehen, freundlich wirken
- Langsam sprechen
Nervosität kaschieren, Gedanken sortieren
- Kontakt zum Publikum
Begrüßung, kurze Interaktion → schafft Nähe
- Auf Inhalte konzentrieren
Fokus auf Botschaft, statt auf Fehler.
- Atmung nutzen
Ruhige Atmung zwischendurch einbauen → beruhigt dich

Tipps für nach der Rede

- Positiv nachbereiten
Was lief gut? → notieren oder bewusst machen
- Erfolge feiern
Selbst loben → stärkt Selbstvertrauen für die nächste Rede

Souverän auftreten während der Rede

Bei einer Rede zählt nicht nur der Inhalt, sondern auch die Art des Vortrags. Körpersprache und Ausstrahlung tragen entscheidend dazu bei, wie überzeugend eine Rede wirkt. Mit einigen einfachen Techniken lässt sich die eigene Präsenz stärken und das Publikum besser erreichen.

- Fester Stand
Sicher und stabil stehen – zeigt Selbstbewusstsein
- Aufrechte Haltung
Gerader Rücken, Schultern nach hinten → wirkt offen und selbstbewusst
- Gestik passend einsetzen
Hände nutzen, um Inhalte zu betonen – ruhig und gezielt
- Bewegung nutzen
Kleine Schritte oder Positionswechsel geben der Rede Dynamik
- Mimik lebendig halten
Gesichtsausdruck zum Gesagten passen lassen – wirkt glaubwürdig
- Blickkontakt aufbauen
Publikum anschauen → schafft Nähe und Vertrauen
- Positive Ausstrahlung
Mit innerer Ruhe und Begeisterung sprechen → überträgt sich auf die Zuhörer

Quellenverzeichnis

- <https://studyflix.de/deutsch/rede-schreiben-7092> (03.05.2025, 19:21Uhr)
- <https://uni-24.de/rhetorische-stilmittel-wirkung-in-deutsch-liste/> (05.05.2025, 17:30Uhr)
- <https://studyflix.de/deutsch/stilmittel-2676> (05.05.2025, 18:05Uhr)
- https://lehrerfortbildung-bw.de/u_gewi/gk/gym/bp2016/fb5/2_komp/6_vorlagen/3_methode/06_technik6/ (07.05.2025, 17:47Uhr)
- <https://www.rhetorik-netz.de> (07.05.2025, 18:42Uhr)
- <https://www.rhetorik.uni-tuebingen.de/was-ist-rhetorik/> (09.05.2025)
- <https://www.ueberzeugenderede.de/aufbau-einer-ueberzeugende-rede-mit-beispielen/> (09.05.2025, 19:12Uhr)
- Cornelsen Texte,Themen und Strukturen Deutschbuch für die Oberstufe 2016 S.203, S.213
- <https://www.acquisa.de/magazin/lampenfieber>
- <https://www.kas.de/de/web/politische-bildung/politsnack/detail/-/content/der-souveraene-auftritt-mit-koerpersprache-ueberzeugen>