
Wladislaw Jachtchenko • Frank Fabian

Die Rhetorik der Top-Performer

Das Geheimnis
hochwirksamer Redekunst

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Buches darf in irgendeiner Form (durch Fotokopien, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung der Autoren reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet oder verbreitet werden.

Wirtschafts Verlag W. V. GmbH
Lauwetter 25
98527 Suhl
Tel. 0 36 81 / 3 53 58 49
Fax 0 36 81 / 30 02 09

Autoren: Wladislaw Jachtchenko, Frank Fabian
© Copyright by Wladislaw Jachtchenko, Frank Fabian

www.wirtschaftsverlag-suhl.de

ISBN: 978-3-936652-41-3
All rights reserved, 2021
Made in Germany

INHALT

1. Die unglaubliche Power der Rede	5
2. Demosthenes oder das Fundament	10
3. Cicero oder das Geheimnis höchster Redekunst	27
4. Wie Sie in Blitzgeschwindigkeit mit dem Publikum in Kontakt treten	48
5. Wie idealerweise der Aufbau einer Rede aussehen sollte	66
6. Auf welche Weise Sie Esprit in Ihre Rede einbringen	80
7. Wie Sie mit Humortechniken das Publikum sofort auf Ihre Seite ziehen	98
8. Die Power der Umgangssprache	113
9. Wie Sie Spannung während einer Rede aufbauen	131
10. Finessen der Rhetorik	148
11. Bewegung, Gesichtsausdruck und Stimme	162
12. Schwachstellen – und wie Sie sie am schnellsten ausbügeln ..	174
13. Tipps und Tricks, die Ihnen niemand verrät	183
Literaturverzeichnis	186
Bilderverzeichnis	187
Quellenverzeichnis.....	188
Zu den Autoren	190

1. DIE UNGLAUBLICHE POWER DER REDE

Vielen Zeitgenossen ist es kaum bewusst: In der Geschichte der Menschheit waren es immer und ausnahmslos Persönlichkeiten, die in *rhetorischer Hinsicht* hochbegabt waren, welche den größten Einfluss auf den Verlauf der Ereignisse ausübten. Manchmal veränderten sie tatsächlich den Lauf der gesamten Historie. Man denke nur an den großen Cicero (106 – 43 v. Chr.), den bekannten Rhetoriker, der schließlich das höchste Staatsamt im alten Rom innehielt und es sogar wagte, einem Cäsar Paroli zu bieten. Man denke weiter an Demosthenes (384 – 322 v. Chr.), der mutig genug war, der mächtigen Sippschaft Alexanders des Großen entgegenzutreten. Man denke schließlich an die gesamte politische Kaste heute, deren Vertreter nur dann „gewinnen“ und erfolgreich sind, wenn sie auf höchst gekonnte, überzeugende, wortgewaltige Art reden können. Viele Gestalten könnte man hierfür in den Zeugenstand rufen, Ronald Reagan (1911 – 2004) oder Barack Obama (geb. 1961). Reagan war für seinen Witz und Humor berühmt, der ihm die Zuneigung der Hörer schneller gewann als man Wähler mit Millionen von Werbedollars einkaufen kann. Obama liebte man für seine Fähigkeit, ein Publikum emotional zu packen und gefühlsmäßig „aufzustellen“, wie das die Schweizer heute gern ausdrücken.

Der begabte Redner, der *Orator* (wörtl. *Sprecher*), wie er einst im alten Rom genannt wurde, nahm jedenfalls schon immer einen schier unvorstellbaren Einfluss auf die Politik. *Orare*, nur nebenbei bemerkt, bedeutet wörtlich und ursprünglich so viel wie *vor einer Versammlung oder einem Gerichtshof reden, vortragen oder plädieren*. Sprachwissenschaftlich gesehen geht das Wort *orare* auf eine Wurzel zurück, die auf eine *religiöse* Handlung Bezug nimmt.

Sofort erkennen wir, dass die Redekunst nicht nur im politischen Bereich, sondern auch im religiösen Bereich von besonderer Bedeutung ist. Ohne all die Heerscharen der rhetorisch hochbegabten Prediger und Priester – die Jesuiten zeichneten sich in der Redekunst besonders aus – hätte das Christentum, das heute die größte Religion auf Planet Erde ist, nicht 2,4 Milliarden Anhänger gewinnen können. Auch Luther war ein außergewöhnlich begabter Redner.

Das gleiche gilt für andere Religionen. Nur nebenbei: Auch Mohammed

wurde ein unglaubliches rhetorisches Talent nachgesagt. Der Islam ist heute die zweitgrößte Religion auf Planet Erde, mit rund 1.4 Milliarden Gläubigen.

Doch auch im Bereich der Ökonomie gab und gibt es höchst erfolgreiche Wirtschaftsfürsten und Manager, die ihren Aufstieg in erster Linie ihrem rhetorischen Geschick verdanken. Inzwischen gibt es sogar schon eigene Rankings der weltbesten Top-Manager, was ihre Sprachgewalt angeht. Wer nicht reden kann, vermag nicht auf sich oder auf die Produkte und Dienstleistungen seines Unternehmens aufmerksam zu machen. Umgangssprachlich ausgedrückt: Wer nicht höchst gekonnt den Schnabel wetzen und auf ungewöhnlich überzeugende Art und Weise einen Sachverhalt darstellen kann, vermag keinen Blumentopf zu gewinnen. Der erfolgreiche Vertriebsmann und die Führungskraft überhaupt – alle sind sie gleichermaßen davon abhängig, inwieweit sie mit Worten Purzelbäume schlagen und mit der Grammatik Volleyball spielen können. Sie müssen überzeugen und Aufmerksamkeit auf sich ziehen. Sie müssen zumindest über ein gewisses rhetorisches Geschick verfügen, ansonsten vermögen sie keinen Hund hinter dem Ofen hervorzulocken.

Wer sich nicht um das Fach Rhetorik kümmert, steht als Manager auf verlorenem Posten – jedenfalls wenn er „Karriere machen“ will.

Die Sprache ist unser Transportvehikel zum Gegenüber. Sprache ist die Brücke, über die wir andere Menschen erreichen können. Ohne Sprache sind wir stumm. Nur wenn wir in besonderem Ausmaß über bestimmte sprachliche, *rhetorische* Fähigkeiten verfügen, kann unsere Stimme aus den tausenden von Stimmen, die heute allerorten auf uns einprasseln, herausragen. Wenn wir uns nicht oder nur unbeholfen ausdrücken können, sind unseren beruflichen Ambitionen schnell Grenzen gesetzt.

Es ist kaum bekannt, dass die renommiertesten US-amerikanischen Hochschulen (Cambridge, Yale, Princeton und so weiter) in einem ungewöhnlichen Ausmaß der *Rhetorik* Raum gewähren. Zahlreiche, höchst erfolgreiche US-Politiker übten sich im Rahmen eben dieser Universitäten früh in der Redekunst, und zwar in einer Intensität, wie in keinem anderen Land der Erde. Auch das ist der Grund, warum die Vereinigten Staaten von Amerika heute in den verschiedensten Sparten einen Vorsprung besitzen: Die US-Amerikaner widmen der Rhetorik sehr viel mehr Zeit als dies in anderen Nationen der Fall ist.

Im Altertum, auf den Höhepunkten verschiedener Zivilisationen, wurde

die Redekunst ebenfalls auf das höchste Podest gestellt. Wenig bekannt ist beispielsweise der Umstand, dass das Fach Rhetorik im antiken Griechenland einen herausragenden Platz einnahm. Die Rhetorik war für Politiker, Anwälte und alle, die Karriere machen wollten, die Königsdisziplin. Der Grund war einfach: Ein ausgezeichneter Rhetoriker vermochte es, Menschen und Massen zu beeinflussen. So war das damals, so ist es auch heute.

Über die Bedeutung der Rede braucht man also kaum zu philosophieren. Wichtiger ist es dagegen, die Techniken und Methoden vorzustellen, wie Sie schnell, effektiv und in relativ kurzer Zeit zu einem wirklich exzellenten Redner heranreifen.

DIE WIRKSAMKEIT DER REDE

Genau dieses Ziel verfolgt das vorliegende Buch. Dabei haben wir eine ganz andere Herangehensweise gewählt als es ansonsten üblich ist. Das heißt, wir ließen es uns angelegen sein, für jede Kernaussage, für jedes Kapitel, mit spitzer Pinzette exemplarisch einen überragenden Rhetoriker aus der Geschichte herauszupicken, eine bekannte historische Persönlichkeit. Sie wird in den Zeugenstand für eine bestimmte Technik geführt. Auf diese Weise entstanden einmalige Musterbeispiele, die eine Redetechnik in ausnehmend plastischer Weise illustrierten. Weiter war damit automatisch Spannung und ein gewisses Unterhaltungsmoment gegeben, das normalerweise allzu „sachliche“ Bücher missen lassen. Ein gutes Buch sollte jedoch nicht nur belehren, sondern auch den Emotionshaushalt bedienen, ansonsten begeht man eine pädagogische Todsünde.

Weiter besteht ein Unterschied zu gängigen „Lehrbüchern“ über die Rhetorik darin, dass wir den Fokus auf die wirklich einschneidenden, hochwichtigen Erkenntnisse legten. Wir suchten die Frage zu beantworten: Was unterscheidet den mittelmäßigen von dem exzellenten Rhetoriker? Wenn der angehende Redner diese einschneidenden Erkenntnisse wirklich verinnerlicht und in der Praxis umsetzt, wird er sich sofort von der großen Masse der „Sprecher“ abheben. Er kann unmittelbar erstaunliche Effekte erzielen.

Soweit die beiden Besonderheiten der vorliegenden Seiten.

WAS DIESES BUCH IHNEN BIETET

Das vorliegende Buch bietet in diesem Sinne Antwort auf einige sehr spezielle Fragen; sie lauten unter anderem:

- Welcher konkreter Techniken bedienen und bedienen sich ausnehmend erfolgreiche Rhetoriker im politischen Bereich? Wie beispielsweise Cicero oder Demosthenes, weiter bekannte zeitgenössische Politiker, wie etwa Ronald Reagan oder Margaret Thatcher?
- Worin bestanden die rhetorischen Methoden großer Religionsführer – wie beispielsweise Luther? Und was kann man von den Verfassern der Bibel lernen? Wie gelang es ihnen, einen so unvorstellbaren Effekt zu schaffen?
- Was zeichnet die großen Wirtschaftsführer und Top-Manager in rhetorischer Hinsicht aus?
- Welche Bedeutung kommt der Botschaft einer Rede zu? Wie sollten Sie eine Rede idealerweise „stricken“, so dass Sie selbst hochmotiviert sind, wenn Sie sie halten? So dass Sie selbst brennen vor Begeisterung, wenn Sie sich auf die Bühne begeben oder ein Mikrofon in die Hand nehmen? Wie sollte eine Rede idealerweise konzipiert sein, so dass Sie es selbst kaum abwarten können, sie zu halten?
- Welches ist die schnellste Art, sofort ein Publikum zu gewinnen, und welche Abkürzungswege existieren hierfür? Welche Methoden existieren, Menschen im Handumdrehen für sich einzunehmen? Innerhalb von Sekunden?
- Welche Wörter sollten Sie benutzen, welche besser nicht? Wie können Sie sofort auf ein höheres Niveau gelangen, was allein die geschickte Wahl Ihrer Worte angeht?
- Auf welche Weise können Sie Spannung und Unterhaltung in eine Rede einbringen, so dass die Zuhörer förmlich an Ihren Lippen kleben bleiben?

- Wie sollte idealerweise der Aufbau einer Rede aussehen? Welche Konstrukte, Vorlagen und Gliederungen existieren, die in der Vergangenheit beste Dienste geleistet haben?
- Welche Finessen der Rhetorik gibt es und welche rhetorischen Redefiguren schaffen noch immer einen enormen Effekt?
- Welche scheinbaren Äußerlichkeiten sind bei einer Rede von Bedeutung? Was kann der Rhetoriker von dem Schauspieler lernen, was „richtiges“ Bühnenverhalten angeht?
- Über welches Repertoire sollten Sie hinsichtlich Gestik und Mimik verfügen und wie lässt sich dadurch die Power Ihrer Rede erhöhen?
- Welche Tipps und Tricks der Rhetorik existieren, die normalerweise nur hinter vorgehaltener Hand weitergegeben werden?
- Was ist das wahre Geheimnis eines brillanten Redners?
- Und: Wie können Sie das alles eigenständig einüben, ganz ohne Rhetorikseminare und Sprechtrainer?

Zugegeben, zugestanden, das sind alles keine kleinen Versprechen. Aber damit verfügen Sie über eine kleine Vorschau, was dieses Buch Ihnen bieten.

Steigen wir übergangslos ein und untersuchen wir zunächst, welcher Bedeutung dem Anfang und Einstieg zukommt, sprich wenn Sie mit dem Gedanken spielen, sich mit dem Fachgebiet der Rhetorik vertraut zu machen und als Redner relativ rasch Erfolg haben wollen?

Was ist das absolut unverzichtbare Fundament?

Antwort hierauf gibt der größte aller griechischen Rhetoriker, ein gewisser Demosthenes, der im antiken Griechenland lebte (384 – 322 v. Chr.) und der in rhetorischen Fachkreisen noch immer wie ein Halbgott verehrt wird.

2. DEMOSTHENES oder DAS FUNDAMENT

Eine der begeisterndsten Figuren des gesamten Altertums ist eben dieser Demosthenes, der einst zum führenden Staatsmann Athens aufstieg. Eigentlich hatte ihn die Natur nicht besonders gut ausgestattet: Er besaß eine zu leise Stimme, seine Konstitution ließ zu wünschen übrig und die Aussprache war undeutlich. Sein Spitzname lautete *batalos*, was so viel wie *Weichling* oder *Schwächling* bedeutet. Als er heranwuchs, erkannte Demosthenes jedoch früh die unglaubliche Power, die eine geschickte, überzeugende Rede ausüben kann.

Doch als er das erste Mal vor einem Publikum auftrat, wurde er ausgelacht und geschmäht. Man machte sich über ihn lustig. Sein dünnes Stimmchen, die mangelnde Lautstärke, die schlechte Aussprache, die wenig ansprechende Körperhaltung und die Ausdrucksweise ... nichts, nichts stimmte bei diesem Schwächling, diesem *batalos*.

Demosthenes war am Boden zerstört. Dennoch entschied er sich, die Disziplin der Rhetorik zu erlernen. Er erkannte so deutlich wie kein zweiter, dass Rhetoriker über konkrete Macht verfügten, über die Macht, etwas zu verändern und zu verbessern. Und er wollte unbedingt etwas verbessern. Um seine Aussprache auf ein höheres Niveau zu heben, schob er sich deshalb mehrere Kieselsteine in den Mund. Sie behinderten ihn so sehr, dass er sich unendlich anstrengen musste, wollte er überhaupt verstanden werden. Daraufhin redete und redete er pausenlos, zunächst nur mit sich selbst als Zuhörer, als Trainingsübung. Zusätzlich begab er sich an den Strand, in die Nähe des Meeres, und schrie dort gegen die Wellen an, die sich vor seinen Augen auftürmten. Demosthenes bemühte sich mit anderen Worten, die Geräusche der Natur, die rauschenden Wellen, zu übertönen, bis sich seine Stimme, seine Mund-, Hals- und Brustmuskeln entwickelten und stärkten. Er rannte am Strand auf und ab, während er die feurigsten Reden hielt, denen zunächst nur die Quallen, die Fische und die Wassermassen zuhörten. Kurz und gut, Demosthenes unternahm alles, um allein die körperlichen Voraussetzungen zu besitzen, die einen guten Redner auszeichneten.

Darüber hinaus las und las er, mit einer Besessenheit, die seinesgleichen sucht. Er las mit Sicherheit Aristoteles und Platon, aber zudem zahlreiche weitere griechische Autoren, denn ein Rhetoriker, der nicht über ein

großes Vokabular verfügt und über intelligente, überzeugende Gedankengänge, mag hinsichtlich der Aussprache perfekt sein, er mag vielleicht zu einem großen Schauspieler taugen, aber wenn der Inhalt und der Gehalt einer Rede zu wünschen übriglässt, wird er scheitern.

Danach stürzte sich Demosthenes ins Gefecht. Praxis, Praxis, Praxis lautete nun sein Glaubensbekenntnis. Er bewährte sich zunächst vor dem Gerichtshof in Athen und vor einer kleinen Menge. Auf diese Weise gewann er zunehmend Erfahrung, er lernte, was die Menschen beeindruckte und was nicht. Und siehe da, er wurde von den Athenern schließlich ernst genommen. Im Laufe der Zeit betraute man ihn sogar mit verschiedenen wichtigen politischen Ämtern.

Früh machte er gegen Philipp II. von Makedonien mobil. Philipp II. (359 – 336 v. Chr.), erinnern wir uns, war der Vater Alexanders des Großen. Philipp II. überzog damals zahlreiche griechische Stämme und Städte mit furchtbaren Kriegen, um die Vorherrschaft im ganzen Land an sich zu reißen. Im Zuge dessen unterdrückte er die griechische Staatenwelt in unvorstellbarem Ausmaß – was heute freilich in den Geschichtsbüchern nur verschämt und am Rande zugegeben wird, weil man noch immer so hypnotisiert von der Biographie Alexanders des Großen ist. In Wahrheit war Philipp II. ein Schlächter vor dem Herrn und ein blutrünstiger Haudegen, der die freiheitsliebenden Griechen unter seiner Befehlsgewalt zu zwingen suchte, koste es was es wolle.

Zu einem seiner ganz großen Gegenspieler geriet Demosthenes, der die Athener mit seinen Reden aufwühlte, so dass sie gegen Philipp II. Stellung bezogen. Da dieser makedonische König manchmal ganze Städte ausrottete, nicht anders als später sein Sohn, wandten sich die freiheitsliebenden Athener zunehmend gegen ihn.

Darüber hinaus bemühte sich Demosthenes um Ethik und Integrität, buchstäblich auf den verschiedensten Gebieten. Er führte Prozesse gegen alle möglichen Schurken und wurde aufgrund seiner Redekunst immer erfolgreicher. Endlich stieg er sogar zum führenden Staatsmann Athens auf. In dieser Funktion schmiedete er ein starkes Bündnis mit verschiedenen griechischen Städten, um Philipp II. und die Makedonen endgültig niederzuringen. Aber die entscheidende Schlacht verlief zu Ungunsten Athens.

Selbst als Philipp II. den Weg alles Irdischen gegangen war und Alexander der Große die Makedonen anführte, ließ Demosthenes nicht nach,

sich unablässig für die Freiheit einzusetzen. Nun geriet Alexander zu seinem Gegner. Spätestens an dieser Stelle müssen wir ausführlich berichten, was „eigentlich“ geschah.

ALEXANDER, DER GROSSE

Um die Leistung des Demosthenes wirklich zu würdigen, müssen wir mehr als nur ein paar Takte über Alexander den Großen verlieren. Um wen handelt es sich bei dieser Person – in Wahrheit?

Betrachten wir zunächst die positive Seite. Bis heute überschlagen sich einige Historiker, wenn die Rede auf diesen Feldherrn zu sprechen kommt, denn offenbar kann ihm niemand das Wasser reichen. Und so viel ist wahr: Er etabliert die Oberherrschaft über alle Griechen und besiegt mehrfach ein weit überlegenes persisches Heer. Er steckt sich Ägypten in die Tasche und marschiert gar bis nach Indien, bis ans „Ende der Welt“. Alexander befindet sich auf Augenhöhe mit den Göttern. Keine Schmerzen, keine Katastrophe und keine Gefahren können ihn von seinem verwegenen Unterfangen abbringen, sich zahlreiche Länder untertan zu machen. Tausendmal schaut er dem Tod ins Auge, schon in jungen Jahren. Aber Alexander ist klug und gerissen – und er besitzt eine hervorragende körperliche Konstitution. Seine Haare, die sich über der Stirn büschelartig teilen, verleihen seinem Aussehen etwas „Löwenhaftes“, urteilen Zeitgenossen.

Schon mit 16 Jahren schreibt Alexander Geschichte. Im Jahre 340 vor Christus hilft er, die Herrschaft der Makedonen (dem Stamm, dem Alexander angehört) über das übrige Griechenland zu etablieren. Mit 18 Jahren kommandierte er die Reiterei seines Volkes. Und kaum ist er 20 Jahre alt, tritt er das Erbe seines Vaters an, der einem Attentat zum Opfer gefallen ist. Obwohl es starke Konkurrenten gibt, greift Alexander mit der größten Selbstverständlichkeit nach der Krone. Der Coup gelingt. Die Gegner werden ausgeschaltet. Von einem Tag auf den anderen ist Alexander Herr nicht nur der Makedonier, sondern er dominiert über ganz Griechenland. Der sagenhafte Aufstieg beginnt.

Aber das Ziel Alexanders ist größer, weiter gesteckt. Es geht ihm um nichts weniger als um die Welt, die bekannte Welt muss man einschränkend sagen, die er beherrschen will. Und so beginnt der unglaublichste

Siegeszug, den man sich vorstellen kann. Zunächst wollen einige aufmüpfige griechische Städte den Tod seines Vaters nutzen, um die Hege-
monie, sprich die Vorherrschaft der Makedonen über das freiheitslieben-
de Griechenland, zu brechen. Aufstände flackern allenthalben auf, auch in
Athen, wo dieser verdammte Demosthenes wider ihn hetzt.

In knochenbrechenden Eilmärschen jagt Alexander seine Truppen zu den
Orten, wo die Flammen des Widerstandes aufzüngeln. Wo er auftaucht,
siegt er. Schließlich stehen fast alle Griechen hinter ihm. Nur wenig spä-
ter gelingt es ihm, die Griechen auf den Kampf gegen die Perser einzu-
schwören. Er kann mitreißen, er kann überzeugen, Alexander ist eine cha-
rismatische Figur. Das Feuer eines Gottes scheint in ihm zu lodern. Vor
allem aber scheint er ständig vom Schlachtenglück begünstigt zu sein.
Und so bewegt er schließlich ein ganzes Land in Richtung Asien. Die
hochgerüsteten Perser, weit überlegen hinsichtlich der Zahl ihrer Trup-
pen, in Bezug auf Gelder und räumliche Ressourcen, treten ihm mit ei-
nem riesigen Heer entgegen.

Das Ergebnis? Alexander siegt und siegt und siegt.

Und so könnte man das gesamte Leben Alexanders des Großen nacher-
zählen, voller Enthusiasmus. Aber auf der Strecke bliebe dabei die Wahr-
heit.

ALEXANDER, DER SOGENANNTTE GROSSE

Tatsache ist, dass im Allgemeinen nicht einmal die halbe Wahrheit be-
richtet wird, wenn es um diesen griechischen Heerführer geht. Denn
man muss auch darauf hinweisen dürfen, dass Alexanders die Stadtstaa-
ten Griechenlands mit brutalster Gewalt vereinnahmte oder sie einfach
kaufte, sprich er „siegte“ oft durch simple Bestechung. Zudem richtete
Alexander in vielen griechischen Städten furchtbare, unnötige Blutbäder
an – wie etwa in dem ruhmreichen Theben: Er schonte dort weder Frauen
noch Kinder. 50.000 Menschen verkaufte er überdies in die Sklaverei.
Die Stadt selbst wurde dem Erdboden gleichgemacht. Alexander steigerte
sich stets in einen Blutrausch hinein, im Krieg geriet er zu einem rei-
ßenden Tier. In der stolzen Stadt Tyros (im heutigen Libanon gelegen),
ließ er nach der Eroberung 8.000 Einwohner niedermetzeln, 30.000 in die
Sklaverei führen und 2.000 Männer ans Kreuz schlagen. Ganze Städte

ließ er einfach abfackeln, wie Persepolis, die drittwichtigste Stadt des Perserreichs. Alexander war ein Schlächter, Massenmörder und eine Bestie. Es ist fast unappetitlich, all die Gemetzel, Schlachten und Blutbäder nachzuvollziehen, die dieser Bluttrinker, Blutsauger und Sklavenhändler Alexander anrichtete. Verkrüppelung, Verelendung und Tod befanden sich in seinem Schlepptau.

Alexander bekam nie genug vom Krieg. Hatte er eine Schlacht gewonnen, stürzte er sich bereits in die Vorbereitungen für die nächste. Wenn er 10.000 Feinde niedergemetzelt hatte, mussten es das nächste Mal 20.000 sein. Als er bereits alles, alles erobert hatte, machte er weiter und weiter, wie eine aufgezogene Spielpuppe, die nichts anderes kennt, die immer wieder die gleiche Melodie abspielt, wie ein mechanischer Hampelmann. Er konnte nur töten, töten, töten und sah überall nur Feinde, Feinde, Feinde. Der Krieg war sein Metier, das war sein Geschäft, das war das Element, in dem er sich badete, wohlfühlte und suhlte.

Und so etablierte sich schließlich die Legende von diesem Alexander, der angeblich mit „normalen menschlichen Maßstäben nicht zu messen ist.“¹

Es nimmt nicht Wunder, warum Demosthenes gegen diesen Massenmörder rhetorisch zu Felde zog. Alexander hatte die Selbstständigkeit der griechischen Städte vernichtet und die Freiheit aller Griechen mit Füßen getreten. Seiner Ansicht nach war Alexander, der sogenannte Große, nichts als ein Kriegsverbrecher, der sich selbst aber für einen Gott hielt. Und so legte sich Demosthenes mit dem gefährlichsten und größtenwahnsinnigsten Mann seiner Zeit an.

Alexander forderte von Athen seine Auslieferung. Aber die Stadtväter wussten, dass es sich bei Demosthenes um eine grundehrliche Haut handelte. Immerhin hatte der Athener Staatsmann auch gegen Gesetzwidrigkeiten und Korruption mobil gemacht. Vielleicht aus diesem Grund, möglicherweise auch basierend auf einem falschen Zeugnis oder weil er nach wie vor einer der prominentesten Gegenspieler Alexanders war, wurde er eines Tages jedoch verurteilt. Vorgeblich hatte er selbst Gelder einbehalten, die ihm nicht zustanden. Er landete im Gefängnis, vermochte aber zu fliehen. Nach dem Tod Alexanders kehrte Demosthenes jedoch unbehelligt nach Athen zurück und unterstützte erneut die antimakedonische Partei in seiner Vaterstadt.

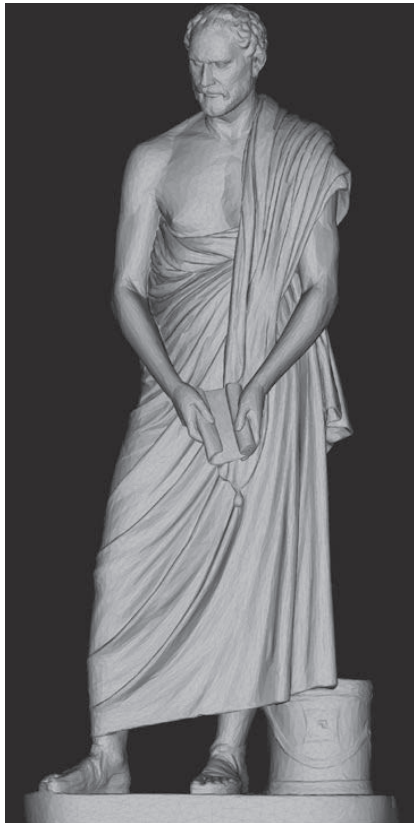
Von einer Gefängnisstrafe war plötzlich nicht mehr die Rede.

42 Jahre nach seinem Tod errichteten die Athener Demosthenes voller

Respekt eine Statue, die ihn als Rhetoriker darstellt und seine Leistung auf ewig in Stein schlug.

Seine Reden und Briefe sind bis heute Leuchttürme der Beredsamkeit. Noch immer werden sie in den Rhetorikschulen zahlreicher Länder zitiert, und das jetzt bereits seit über 2300 Jahren. Seine Reden gegen Philipp II. dienten zahlreichen anderen Politikern als Vorbild, wenn es galt, gegen Tyrannen die Stimme zu erheben. Nach wie vor bezeichnet man eine leidenschaftliche Rede als „Philippika“, aber auch Straf-, Angriffs-, und Kampfreden überhaupt belegt man mit diesem Wort. Der Ausdruck *Philippika* geht natürlich auf Demosthenes zurück, der heroisch wie kein zweiter zum Widerstand erst gegen Philipp II. und dann gegen Alexander aufgerufen hatte.

Demosthenes ist heute nicht mehr aus dem Kanon der unsterblichen Rhetoriker wegzudenken.



Demosthenes, griechischer Rhetoriker, 384 v. Chr. bis 322 v. Chr.

SPRACH- UND KÖRPER-TRAINING oder THEORIE CONTRA PRAXIS

Was lehrt uns Demosthenes also? Was können wir, was können Sie für die Praxis mitnehmen? Es ist eine Seite der Medaille, sich gut unterhalten zu fühlen und eine Person grenzenlos zu bewundern. Die andere Seite besteht darin, etwas konkret anzuwenden, in der rhetorischen Praxis in unserem Fall.

Was also können wir von Demosthenes lernen?

Nun, zumindest zehn in der Praxis anwendbare Ratschläge, die direkt oder indirekt auf ihm beruhen, sollte man in Stein und Eisen schlagen.

PRAXISTIPP NR. 1

Erinnern wir uns: Demosthenes, der *batalos*, der Schwächling, verfügte über keine gute körperliche Konstitution. Es ist also richtig, wenn Sie generell Ihren Körper fit halten oder besser sogar: gezielt trainieren, wenn Sie ein guter Redner werden wollen. Sie können ein Fitnessstudio besuchen, wo inzwischen ausgefeilte Methoden existieren, um bestimmte Muskeln zu stärken.

Besonders wichtig sind die Brustmuskeln sowie die Sehnen und Muskeln am Hals und im Kopf, kurz alle Körperteile, die für den Sprechapparat von Bedeutung sind. Ein guter Fitness-Trainer wird Ihnen sofort mitteilen, was die geeigneten Übungen für Sie sind, um eben genau diese Muskeln auf Vordermann zu bringen. Die Wissenschaft der gezielten Stärkung bestimmter Körperteile und Muskeln ist heute so ausgefeilt, dass man nur staunen kann.

Dieses „Body-Know-how“, das heute in einem guten Fitnessstudio zur Verfügung steht, einschließlich all der zum Teil hochintelligenten Gerätschaften, die es inzwischen gibt, existierte zur Zeit des Demosthenes nicht.

Sie verfügen also über einen beträchtlichen Vorteil.

Sie können sich aber auch für eine Sportart entscheiden, die Ihnen Freude bereitet.

Wählen Sie eine Sportart, die keine hohen Verletzungsrisiken in sich birgt, wie das Schwimmen oder das Laufen. In beiden Fällen werden die Muskeln des gesamten Körpers trainiert, von der Ausdauer ganz abgesehen.

Die gesündesten Sport- oder Bewegungsarten taugen jedoch nichts, wenn

Sie Ihnen keine Freude bereiten. Achten Sie also auch hierauf. Falls Sie sich dafür entscheiden, Sport zu betreiben, wählen Sie jene Sportart aus, die Ihnen sofort ein Lächeln ins Gesicht zaubert, wenn Sie nur daran denken. Sagt Ihnen das alles nicht zu, empfiehlt es sich, zumindest sehr viel mehr Bewegung in Ihr Leben einzubringen. Selbst umfangreiche Spaziergänge weisen in die richtige Richtung.

PRAXISTIPP NR. 2

Falls Sie an einer schlechten Körperhaltung leiden, wie das wahrscheinlich bei Demosthenes der Fall war, empfiehlt es sich, ebenfalls einen Trainer oder einen Facharzt zu befragen, der exakt auf Ihr Problem eingehen kann und über die entsprechende Erfahrung verfügt. Alternativ ist dies möglich: Beobachten Sie Schauspieler und Models mit Argusaugen. Sie stehen fast immer mit durchgedrücktem Rücken auf der Bühne, was ihnen eine „stolze“ oder selbstbewusste Haltung verleiht. Sie wissen, wie man „selbstsicher“ auf- und abschreitet. Allein durch ihre Bewegungen und durch ihre Körperhaltung drückt sich Selbstbewusstsein aus. Der Schwächling dagegen, der *batalos*, verfügt über eine schlechte Körperhaltung. Er geht oft gebeugt und wird scheinbar von unsichtbaren Massen „niedergedrückt“.

Einer der wichtigsten Sätze im Rahmen einer Schauspielschule lautet: „Drücken Sie den Rücken durch.“ Oder: „Kinn hoch!“

Unternehmen Sie also einfach dies: Wandern Sie vor einem großen Spiegel auf und ab und beobachten Sie sich, sozusagen von außen, als würden Sie einen Dritten unter die Lupe nehmen. Wie wirkt es, wenn Sie den Kopf gesenkt halten oder mit gebeugtem Rücken einherschreiten? Wie wirkt es, wenn Sie aufrecht gehen und den Kopf hochhalten? Jede Haltung, die auf einer körperlichen Basis ein geringes Selbstbewusstsein signalisiert, schadet Ihnen als Redner. Wenn Sie „überzeugen“ wollen, wenn Sie wünschen, dass Menschen Ihnen zuhören, erwarten sie ein Vorbild, auch in körperlicher Hinsicht.

Beobachten Sie zudem Politiker, auf welche Art und Weise sie auf die Bühne kommen. In US-Amerika bewegen sich fast alle Politiker schnell, flink und hurtig in Richtung Bühne. Sie rennen fast, als könnten sie es kaum erwarten, zu dem Publikum zu sprechen. Damit wollen sie natürlich nur demonstrieren, auf optische Weise, wie fit sie sind. Selbst betagte