

**Zeitschrift:** Schweizer Spiegel  
**Herausgeber:** Guggenbühl und Huber  
**Band:** 31 (1955-1956)  
**Heft:** 12

**Artikel:** "Wie lernte ich gross und frei reden?"  
**Autor:** Guggenbühl, Adolf  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1072375>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 15.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



# „Wie lerne ich gross und frei reden?“

Von Adolf Guggenbühl

Illustration von Hans Tomamichel

**I**n einem Registraturschrank unseres Büros befinden sich Notizen von 104 Vorträgen, die ich im Verlaufe der Jahre gehalten habe und möglicherweise nochmals brauche. Dazu kommen noch jene vielen Reden, die einmaligen Charakter haben und deshalb nicht aufbewahrt wurden. Ich habe also in meinem Leben bestimmt schon tausendmal – die Zuhörerzahl schwankte zwischen zehn und zehntausend – geredet. Das ist ziemlich viel, wenn auch wahrscheinlich weniger, als der Zürcher Stadtpräsident in einem einzigen Jahr bewältigt. Immerhin kann ich sagen, daß ich mir eine gewisse Erfahrung auf diesem Gebiet angeeignet habe, die ich nun weitergeben möchte.

Reden ist lernbar. Auch ich habe es auf ziemlich mühsame Weise gelernt, ich mußte viele Schwierigkeiten überwinden, wenn auch nicht jene des Stotterns wie seinerzeit Demosthenes.

## *Eine Rede ist keine Schreibe*

**D**er erste Rat heißt: Man soll frei reden und nicht einen geschriebenen Text ablesen.

Man kann zur Not jemandem empfehlen, so zu schreiben, wie man spricht, aber nie, so zu sprechen, wie man schreibt.

Aber gibt es denn nicht Reden, die sogar in die Geschichte eingingen, die vorher aufge-

schrieben und dann abgelesen wurden? Doch, es gibt solche Ausnahmen.

Es sind gelegentlich Reden, z. B. politischer Art, zu halten, bei denen ein verantwortlicher Staatsmann jedes Wort auf die Goldwaage legen muß. In diesen Fällen ist es zweifellos angezeigt, alles vorher aufzuschreiben. Bei diesen Reden kommt es aber meistens nicht darauf an, daß sie unterhaltend sind und vom Zuhörer ohne Schwierigkeiten aufgenommen werden können. Ganz großen Rednern, wie etwa Churchill, gelingt es, sogar solche vorher geschriebene Referate zu rednerischen Meisterwerken zu gestalten, indem sie beim Niederschreiben sich bereits vorstellen, wie das Geschriebene als Gesprochenes wirkt.

Wir gewöhnliche Sterbliche kommen aber selten oder nie in eine solche Lage; was wir sagen, macht nicht Geschichte und es muß nicht jedes Wort wie in Stein gemeißelt sein.

Aber ist es möglich, einen Vortrag formvollendet zu gestalten, ohne ihn vorher aufzuschreiben? Nein, das ist den wenigstens von uns gegeben, aber das ist auch durchaus nicht nötig. Der übliche «formvollendete» Vortrag, bei dem ein vorher sorgfältig formulierter Text vorgelesen oder auswendig aufgesagt wird, ist etwas vom langweiligsten und meistens auch unsinnigsten, was es gibt.

Wir alle kennen diese «formvollendeten» Ausführungen über Dichter, oder, was noch schlimmer ist, diese formvollendeten Predigten, bei denen die Form Selbstzweck geworden ist. Sie werden zwar von den Zuhörern mit Bewunderung zur Kenntnis genommen, mit soviel Bewunderung, daß sie sich gar nicht mehr mit dem Inhalt des Gesagten beschäftigen können.

Selbstverständlich müssen auch Vorträge, die man nach Notizen hält, vorbereitet werden, und die Zeit, die das braucht, ist nicht kleiner, sondern wahrscheinlich größer, als wenn man Wort für Wort niederschreibt. Diese Methode hat aber unter andern den großen Vorteil, daß sich die Aussagen nicht zu früh kristallisieren; von einem geschriebenen Text kommt man sehr schwierig wieder los, mündlich gemachte Sätze kann man bis zum letzten Augenblick immer wieder umstellen, verbessern.

Für mich hat sich folgendes Vorgehen als das beste erwiesen: Ich schreibe alles, was mir zu einem Thema in den Sinn kommt, stichwortartig auf. Nachher ordne ich diese Notizen im Sinne einer Disposition, mache noch einen Anfang und einen Schluß, und schon ist das Ge-

rüst vorhanden. Dann gestalte ich den Vortrag, aber nur im Kopf.

Seit ich mehr Übung habe, brauche ich auch diese minimalen schriftlichen Vorbereitungen nicht mehr.

Wenn Sie glauben, dazu wären Sie nicht fähig, so kann ich Ihnen nur eines raten: probieren Sie es. Man lernt nur schwimmen, wenn man ins Wasser geht; man lernt nur frei reden, wenn man es versucht.

### *Die Minute, die eine Ewigkeit dauert*

Als ich meine Vorträge noch ablas, hatte ich einmal einen klassischen Angsttraum: Ich träumte, ich müßte am 1. August auf dem Münsterhof in Zürich reden. Als ich beginnen wollte, merkte ich, daß ich das Manuskript vergessen hatte. Es kam mir einfach nichts in den Sinn, Sekunden wurden zu Ewigkeiten – bis ich schweißgebadet erwachte.

Nun, dieser Angsttraum ist schon bei vielen Leuten Wirklichkeit geworden, aber nicht immer zu ihrem Nachteil.

Der verstorbene Zürcher Staatsrechtler, Prof. Fleiner, galt zu seiner Zeit als der beste Redner an der Universität Zürich. Er hielt alle seine Vorlesungen, die wirklich rhetorische Glanzleistungen waren, vollständig frei, ohne eine einzige Notiz. Man erzählte von ihm, früher habe er, wie die meisten seiner Kollegen, seine Vorlesungen abgelesen. Dann habe er einmal die schriftlichen Unterlagen vergessen mitzunehmen und zu seinem eigenen Erstaunen gemerkt, daß er im Stande war, auch ohne Manuskript den ganzen Stoff seinen Studenten nicht nur gleich gut, sondern viel besser vorzutragen.

Nein, die Angst, stecken zu bleiben, ist bestimmt unberechtigt. Und wenn man schon einmal stecken bliebe, was wäre dann schon passiert? Dann würde man eine kleine Pause machen, die Notizen ansehen und nachher gemütlich weiterfahren.

Ein Freund von mir hatte allerdings einmal ein peinliches Erlebnis. Er sprach immer vollkommen frei, ohne die kleinsten Notizen. Wie er nun anlässlich der Abdankung einer allgemein unbeliebten, aber sehr bekannten öffentlichen Persönlichkeit, mit der er im gleichen wichtigen Verwaltungsrat saß, einige Worte sprechen sollte, verließ ihn nach drei, vier Sätzen vollständig das Gedächtnis. Die ungewohnte Atmosphäre der Kirche – er gehörte leider zu jenen lauen Kirchgängern, die den

Gottesdienst nur sporadisch anlässlich von Konfirmationen und Beerdigungen besuchen – schüchterte ihn dermaßen ein, daß ihm einfach die Fortsetzung nicht mehr in den Sinn kam. Er wurde zuerst feuerrot, dann totenbleich und wußte sich nicht anders zu helfen, als daß er beschämt und verzweifelt an seinen Platz schlich.

Die Wirkung war aber außerordentlich. Was bei der schönen Rede des Pfarrers und der ausgezeichneten Ansprache des Behörde-Vertreters nicht eingetreten war, wurde hier Tat-

sache; kein Auge blieb trocken. Die Trauergemeinde hatte den Eindruck, mein Freund sei von Ergriffenheit übermannt worden und deshalb habe ihm die Stimme versagt.

*Auch Sie können reden lernen*

**E**s gibt Versand-Buchhandlungen, deren Prospekte sich speziell an Männer richten, die an Hemmungen leiden. Neben erotischer Literatur, welche die Wunschphantasie

## Der kleine Familienfilm



Entschliesst sich, endlich ins Bett zu gehen. Zieht Krawatte ab und legt sie auf den Tisch.



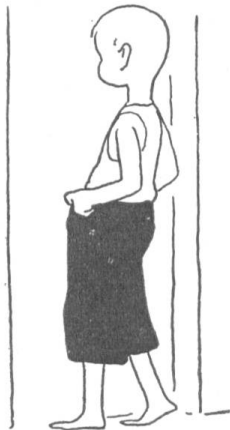
Wandert ins Zimmer von Schwester, um ihr etwas zu erzählen. Lässt einen Schuh dort.



Zieht andern Schuh aus, während er Zeitschrift ansieht, die auf Tisch im obern Korridor liegt. Schuh bleibt unter Tisch.



Diskutiert mit Mutter über Treppengeländer, ob er morgen Klavier üben muss. Lässt Hemd am Geländer hängen.



Wandert ins Elternschlafzimmer, um zu sehen, ob er Sackmesser dort liegen liess.



Kommt mit Messer, lässt aber Hose auf Vaters Bett.



Zieht auf Treppe Strümpfe ab, während er Mutter zu überzeugen versucht, dass es nicht nötig sei, morgen Klavier zu üben.



Erinnert sich, dass er Pyjama im Badzimmer liegen liess und beendet das Abziehen dort.



## Schwarz auf weiss heisst es im Gesetz,

dass der Fahrer sein Fahrzeug ständig beherrschen und die Geschwindigkeit den gegebenen Strassen- und Verkehrsverhältnissen anpassen muss.

Wenn der Untersuchungsrichter diesen gefürchteten Text gegen Sie richtet, dürfen Sie kaum mehr auf einen Freispruch hoffen. Und dennoch beweist er nicht, dass Sie den Unfall verschuldeten.

Die Unachtsamkeit gewisser Strassenbenützer kann unter Umständen auch den vorsichtigsten Fahrer in einen Unfall verwickeln.

**Unsere Schadenzahlungen illustrieren die Notwendigkeit eines guten Versicherungsschutzes: sie betrugen im Jahre 1955 über 291 Millionen, also pro Arbeitsstunde rund 127 000 Franken.**

**Wir beraten Sie individuell und sorgfältig.**

**«ZÜRICH»**  
Versicherungs-Gesellschaft

Direktion Zürich, Mythenquai 2  
Telephon (051) 27 36 10

schüchterner Personen befriedigt, sind in diesen Versandlisten sehr oft auch Titel angezeigt wie: *«Die Kunst, Frauen zu erobern»*, *«Wie werde ich energisch»*, *«Wie lerne ich groß und frei reden»*.

Natürlich halten solche Titel nie, was sie versprechen, am wenigsten die erotischen. Aber es ist doch interessant, daß offenbar vor allem gehemmte Neurotiker eine Sehnsucht danach haben, *«groß und frei reden zu können»*. Und es scheint mir wahrscheinlich, daß die rednerische Unfähigkeit auch jener Menschen, die sonst ein durchaus normales Seelenleben haben, nicht auf mangelndes Talent, sondern auf eine Hemmung zurück geht.

Nicht jeder ist ein Künstler, aber jeder kann ein wenig zeichnen. Nicht jeder ist ein Sänger, aber fast jeder kann singen. Nicht jeder ist ein Cicero, aber fast jeder kann über ein Gebiet, das er beherrscht, einen netten, freien Vortrag halten. Beim Redenlernen geht es in den meisten Fällen hauptsächlich darum, die anerzogenen Hemmungen zu überwinden.

Leider wird bei uns schon das kleine Kind in dieser Beziehung oft nicht gefördert, sondern geschädigt.

Fast alle Kinder reden von Natur aus viel und gern. Dann aber wird die natürliche Ausdrucksfähigkeit von den Eltern zurückgebunden: *«Frag nicht so viel»*, *«Red nicht so viel»*, heißt es, oder noch beleidigender: *«Red nicht immer so dumm.»*

Es gab früher viele Familien, wo die Kinder am Tisch schweigen mußten und sich nur dann ins Gespräch der Erwachsenen mischen durften, wenn sie gefragt wurden. Wie soll man auf diese Art reden lernen?

In der Schule ist es oft nicht besser. Jede Unmittelbarkeit wird schon auf der Primarschulstufe unterdrückt. Die Kinder haben häufig gar keine Gelegenheit, sich frei zu äußern. Sogar im Deutsch-Unterricht in den Mittelschulen wird immer noch unverhältnismäßig mehr Zeit und Anstrengung auf die Entwicklung des schriftlichen, statt des mündlichen Ausdruckes verwendet.

Man sollte deshalb allen Heranwachsenden immer wieder Gelegenheit geben, sich im öffentlichen Reden zu üben. Schon Acht- bis Zehnjährige sind sehr gut im Stande, eine nette Geburtstagsrede im Familienkreis zu halten. Mittelschüler sollten regelmäßig kleine Vorträge halten müssen, und zwar am besten nach einer



Vorbereitungszeit, die so kurz ist, daß sie ihnen nur erlaubt, einige Notizen zu machen.

Ein großes Hindernis in dieser Beziehung ist unser gestörtes Verhältnis zu unserer Muttersprache, dem Schweizerdeutschen. Wer sich im Schweizerdeutschen nicht richtig ausdrücken kann, wird diese Fähigkeit auch im Schriftdeutschen selten erringen. Zuerst muß das Sprachgefühl in der Sprache ausgebildet werden, die einem nahe steht, nachher kann man sich auch an Fremdsprachen wagen. Im Dialekt zu reden, muß man schon deshalb lernen, weil man ja im spätern Leben hauptsächlich diesen braucht. Daß man auf Schweizerdeutsch alles sagen kann, muß ja an dieser Stelle kaum auseinander gesetzt werden.

Ich halte meine Vorträge in 99 von 100 Fällen schweizerdeutsch, sei das Thema noch so kompliziert.

### *Das unterschätzte Unbewußte*

**B**ei der Erziehung zum Reden verhält es sich ähnlich wie bei der Erziehung zum Schreiben: Man darf am Anfang nicht zu viel korrigieren. So wie viele Lehrer beim Korrigieren der Aufsätze den Irrtum begehen, daß sie vor allem nach orthographischen und stilistischen Fehlern fahnden, statt daß sie den Zögling ermutigen, so bleibt auch die Erziehung zum Reden viel zu sehr im Negativen stecken. Wie würden wir je gehen lernen, wenn wir am Anfang ständig korrigiert würden?

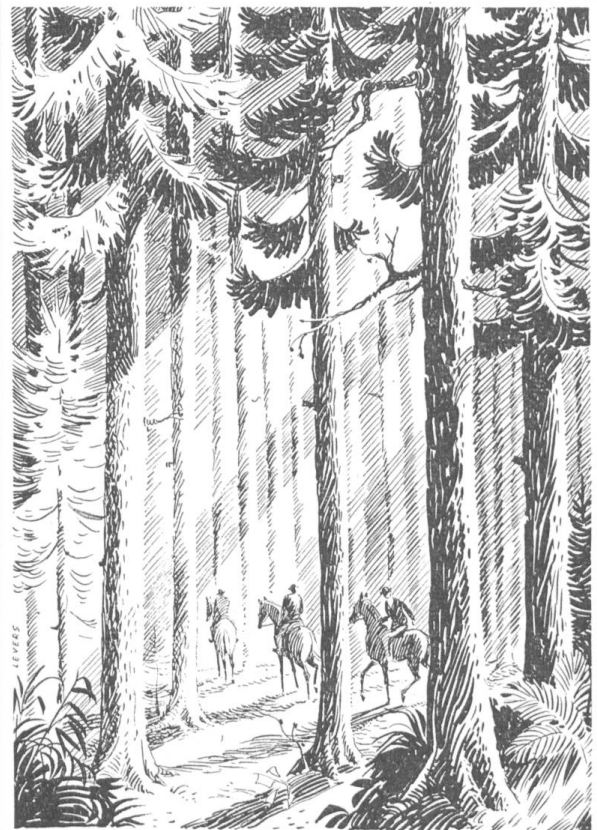
Das Korrigieren hat noch den weiteren Nachteil, daß dadurch das Reden, wie das Schreiben zu sehr unter die kritische Kontrolle des Bewußtseins kommt.

Fast alle menschlichen Fähigkeiten können sich nur dann entfalten, wenn sie ganz oder teilweise im Unbewußten bleiben.

Wenn wir im Gespräch im Familienkreis oder unter Freunden diskutieren, machen wir ja auch keine Notizen. Wenn wir einen Satz beginnen, so ist uns noch nicht bewußt, wie er endet. Noch viel weniger kennen wir die darauf folgenden fünf oder zehn Sätze. Trotzdem können wir unsere Gedanken ausdrücken, und zwar in der Regel viel besser, lebendiger und anschaulicher, als wenn wir die Reden vorher schriftlich vorbereiten.

Diese Fähigkeit, die jeder Mensch besitzt, im Unbewußten vorzuformulieren, gilt es beim öffentlichen Reden zu aktivieren.

Öffentliches Reden ist nicht grundsätzlich



**D**er junge Tag erwacht, und das Frühlucht fällt durch die hohen Stämme. Herrlich ist die Wohltat der reinen, würzigen Waldluft...

Die ätherischen Öle und heilkräftigen Bestandteile der Fichtennadeln sind im einzigartigen Lacpinin-Balsam in hohem Maße enthalten. Es ist deshalb mehr als ein bloßer Badezusatz, welcher nur das Wasser parfümiert. Ein Eßlöffel Lacpinin-Balsam dem Badewasser beigegeben, verwandelt es in ein Gesundheitsbad für Körper, Herz und Nerven.

## LACPININ BALSAM

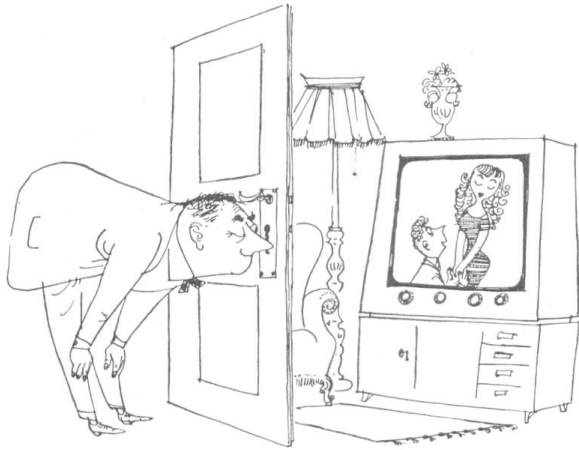
### *Packungen:*

75 ccm	Fr. 3.15
150 ccm	Fr. 5.50
500 gr	Fr. 14.50
1000 gr	Fr. 25.—

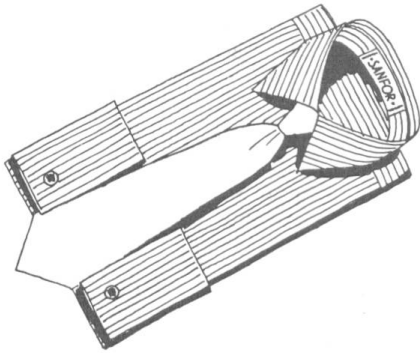
WOLO AG. ZÜRICH



## Woran man sie erkennt...



... den Neugierigen  
an seiner Findigkeit



... und das Hemd  
aus nicht eingehendem Stoff  
an der «Sanfor»\*-Etikette



\* Die Eigentümer der Schutzmarke «SANFOR» gestatten deren Gebrauch nur für Gewebe, die ihrem für Nichteingehen festgesetzten Standard, gemäss den durch ihren technischen Dienst fortlaufend überwachten Vorschriften, entsprechen.

Generalvertreter für Europa: Heberlein & Co AG, Wattwil

verschieden vom privaten Reden. Nur unsere Hemmungen und die darauf ruhende falsche Redetechnik machen alles so schwierig.

Ich sprach einmal an einer Lehrer-Synode. Vorher erfolgte eine kurze Begrüssung der offiziellen Gäste durch den Präsidenten, einen Sekundarlehrer.

Dieser hatte in einem Wachstuchheft jedes Wort, das er sagen wollte, aufgeschrieben, und zwar, mit roter Tinte, auch alle Eventualitäten einbezogen.

So hiess es z. B.: «Ich begrüße auch insbesondere unseren verehrten Chef des Erziehungswesens, Herrn Regierungsrat X., unter uns. Ich freue mich, daß es ihm trotz großer Arbeitsüberlastung möglich war, an unserer Synode teilzunehmen. (Leider kann ich unseren verehrten Chef des Erziehungswesens nicht unter uns begrüßen, Arbeitsüberlastung macht ihm es unmöglich, an der Synode teilzunehmen.)

Petrus hat es auch dieses Jahr gut mit uns gemeint (Petrus hat es dieses Jahr leider nicht gut mit uns gemeint) usw.

Soweit kommt man, wenn man seinem Unbewußten nichts mehr zutraut.

Dieser Sekundarlehrer ist vielleicht ein etwas extremes Beispiel, ich habe aber Hunderte von ähnlichen Fällen erlebt, und zwar nicht nur bei Lehrern, sondern bei Vereinspräsidenten, Gemeinderäten, Kompagnie-Kommandanten usw.

Die Erfindung der Schrift, diese große Kulturleistung, ist hier zu einer Feindin der Kultur geworden.

In allen Kulturen, welche die Schrift noch nicht kennen oder wo ihre Anwendung nicht so überbietet, besitzt fast jeder normale Mensch die Fähigkeit, ohne Vorbereitung an seine Stammesgenossen eine längere Rede zu halten.

Trotz oder wegen unserer intensiven Schulbildung ist den meisten von uns diese Begabung verloren gegangen, den Gebildeten bezeichnenderweise noch mehr als den Ungebildeten.

*Tritt fest auf – Tu's Maul auf –  
Hör bald auf!*

**S**o hat Luther allen Rednern geraten und damit den Nagel auf den Kopf getroffen.

Wohl das Wichtigste ist das letzte.

Wenn auch dort, wo das Publikum Eintritt zahlt, ein Vortrag eine gewisse Minimal-Dauer von ein bis fünfviertel Stunden haben

sollte, da sich die Zuhörer sonst betrogen vor-  
kommen, so können in allen andern Fällen die  
Ansprachen gar nicht kurz genug sein.

Das gilt vor allem bei Banketten. Churzi  
Rööde und langi Braatwürscht händ d Lüüt  
göörn.

Leider ist die eidgenössische Wirklichkeit  
meistens umgekehrt. Vor allem Tischreden kön-  
nen gar nicht kurz genug sein. Sehr oft dauern  
sie aber statt drei Minuten fünfzehn Minuten,  
so daß sich dann ein Bankett unsinnig in die  
Länge zieht.

Die unglückliche Methode des Aufschreibens  
und Ablesens führte außerdem dazu, daß kein  
Redner im Stande ist, sich seinem Vorredner  
anzupassen und deshalb wenn möglich zehnmal  
genau das gleiche gesagt wird.

Auch bei Predigten wäre weniger oft mehr.  
Im 18. Jahrhundert pflegten gewisse Pfarr-  
herren so unmäßig lange von der Kanzel her-  
unter zu sprechen, daß sich einzelne Gemeinden  
das Recht ertrutzen mußten, die Höchstrede-  
zeit auf zwei Stunden zu beschränken. Heute  
genügen 20 Minuten.

Das Schlimme ist, daß gerade die notori-  
schen Langredner beim Publikum immer wie-  
der falsche Hoffnungen erwecken. Es ist tat-  
sächlich so, wenn jemand sagt: «Ich will mich  
kurz fassen», oder: «ich eile zum Schlusse»,  
dann muß man immer auf das Schlimmste ge-  
faßt sein.

«Tu s Maul auf», heißt: rede so, daß man  
dich versteht. Das heißt praktisch, man muß  
immer auf den Hintersten im Saal achten.  
Auch wenn in einem Saal, in dem zweihundert  
Personen Platz haben, nur zehn erscheinen, so  
sitzen diese bestimmt in die hinterste Reihe.  
Auf den hintersten Reihen aber hat es bei uns  
leider immer Leute.

Es gibt gewisse Edelmenschen, die so leise  
sprechen, daß man sie kaum versteht. Ihnen  
mag das kultiviert erscheinen, in Wirklichkeit  
ist es eine autistische Flegelei.

Je größer die Zahl der Zuhörer, um so lauter  
und um so langsamer muß man reden und um  
so länger müssen die Pausen dauern.

Das gilt aber nicht fürs Radio. So wie es  
immer noch viele gibt, die am Telephon ihre  
Stimme erheben, wenn sie ein Ferngespräch  
führen, so meinen manche Radio-Redner, sie  
müßten besonders laut sprechen, weil die Hör-  
er weit weg vom Studio sind. Beim Radio ist  
aber die normale Lautstärke die geeignetste.

Auch muß man denken, daß man zwar viel-



## Botana-Hautpflege verleiht Jugend und Charme

Die Botana-Crèmes sind aus Vitamin und Heil-  
kräutern aufgebaut, deren verjüngende und bele-  
bende Wirkung durch die Wissenschaft erwiesen  
ist. Deshalb pflegen Sie Ihren Teint am Morgen  
und Abend mit Botana: abends reinigen Sie die  
Haut mit Botana Tonic, dann tragen Sie Nähr-  
crème auf; morgens als Toiletteseife die milde  
Neutralis, dann Botana Tagescrème. Tube Fr. 2.50.





Mit der schaumkräftigen Zephyr-Crème verläuft die Prozedur des Rasierens angenehm: Zephyr schont die Haut und gibt ein frisches Nachrasur-Gefühl.

**ZEPHYR**

leicht von Hunderttausenden gehört wird, diese aber trotzdem keine Masse bilden, wie an einer Volksversammlung. Am einzelnen Empfangs-Apparat sitzen gewöhnlich nur wenige Hörer, ein einzelner oder eine Familie. Der Volks-Redner-Stil ist deshalb fehl am Platz. Weil man den Redner nicht sieht, muß er eher etwas schneller sprechen und die Pausen müssen kürzer sein.

Wieder andere Probleme stellt bei großen Versammlungen das Mikrophon. Hier ist die übliche Massenversammlungs-Technik angebracht – langsam, lapidar, mit Pausen – trotzdem darf aber die Stimme nicht erhoben werden.

Es gibt auch Redner, die zu laut reden. Gewisse Politiker und berufsmäßige Festredner erheben sogar an einer Geburtstagsfeier im Familienkreis ihre Stimme, als ob sie tausend Personen vor sich hätten.

Sehr viele Redner verderben sich ihre Chancen durch gewisse Eigenheiten oder Unsitten. Sie betonen das letzte Wort eines Satzes, sie sagen von Zeit zu Zeit «äh», sie kratzen sich kontinuierlich am Ohr und was dergleichen Ticks mehr sind. Es ist unbegreiflich, daß sie nicht zum mindesten durch ihre Frau darauf aufmerksam gemacht werden.

A propos Frauen. Auch diese sollten häufiger öffentlich reden. Der verhängnisvolle Spruch von Paulus: «Das Weib schweige in der Gemeinde», sollte nicht extensiv interpretiert werden. Natürlich müssen die Frauen, wie überall, auch beim Reden nicht die Männer imitieren, sondern ihren eigenen Stil finden, wie das zum Beispiel die amerikanische Botschafterin in der Schweiz, Fräulein Willis, mit Erfolg getan hat.

#### *Schon die alten Griechen*

Jeder Aufsatz, wie jede Rede, haben einen Aufbau, eine Disposition. Beim Schreiben kann man Untertitel machen, beim Reden muß man diese Abschnitte durch Pausen markieren und nachher mit etwas veränderter Stimme weiter fahren. Nichts wirkt ermüdender, als wenn die Lautstärke eine Stunde lang genau gleich bleibt. Dieses monotone Geplätscher wirkt einschläfernd.

Noch mehr als Artikel brauchen Reden einen guten Anfang und einen guten Schluß. Für ungeübte Redner empfiehlt es sich, auch wenn sie frei nach Notizen reden, die zwei An-

fangs- und die zwei Schlußsätze aufzuschreiben.

Bei den Beiträgen, die wir im «Schweizer Spiegel» erhalten, müssen wir fast immer die sogenannten Einleitungen streichen. Auch bei den üblichen Reden ist die Einleitung langweilig.

Vor allem historische Anfänge sind selten interessant. Wenn der Hörer bei einem Vortrag über Zündholzfabrikation am Anfang die Worte «Schon die alten Griechen» hört, ist er auch meistens schon in Halbschlaf versunken.

Noch langweiliger ist es, mit Definitionen zu beginnen. In wissenschaftlichen Vorträgen ist es oft nötig, gleich am Anfang einen Begriff, über den man spricht, zu definieren, damit man nicht aneinander vorbei redet. In allen andern Fällen aber wirken solche Definitionen ermüdend.

Wenn ein Förster bei einem Vortrag vor Bauern über Waldprobleme spricht, muß er nicht zuerst definieren, daß der Wald «eine Pflanzengesellschaft von Bäumen gleicher oder verschiedener Gattung ist», usw.

Eine Haushaltungslehrerin, die sich über das Abstauben verbreitet, muß nicht zuerst eine Definition des Staubes geben.

Die Angelsachsen fangen traditionell mit einer Anekdote an. Sie sagen sich, wenn man gleich am Anfang die Zuhörer zum Lachen bringt, hat man sie gewonnen.

Diese Technik ist vor allem dann gut, wenn die Anekdote nicht zu sehr an den Haaren herbeigezogen ist.

Ein Beispiel: Ein Bekannter von mir mußte einmal im Welschland eine französische Ansprache halten. Da er sehr schlecht französisch kann, mußte er die Ansprache ablesen. Er begann nun folgendermaßen:

«Vor vielen Jahren hielt ich einmal ein Referat über ein ähnliches Thema, wie das, worüber ich heute spreche.

Ich war nicht wenig stolz auf meine Leistung und fragte nachher einen Freund, wie ihm die Sache gefallen habe.

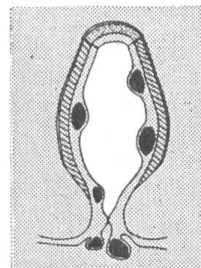
„Nicht schlecht“, antwortete er, „Dein Referat hatte nur drei Fehler: Erstens hast Du es abgelesen, zweitens hast Du es schlecht abgelesen und drittens war es nicht wert, gelesen zu werden.“

Hier wurde eine Anekdote geschickt verwendet, oft aber wirkt der Zusammenhang zum nachher Gesagten gezwungen und deshalb peinlich. So hörte ich einmal folgendes:

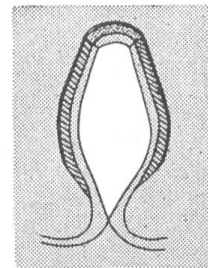
# Hämorrhoiden

**Neues Heilmittel befreit  
in 10 Minuten von Schmerzen!**

Es ist unsern Wissenschaftlern gelungen, ein Mittel gegen innere und äußere Hämorrhoiden zu finden, dessen Wirksamkeit bemerkenswert ist: Schon 10 Minuten nach der ersten Anwendung verschwinden Juckreiz und Schmerzen. Nach einer kurzen, regelmäßigen Behandlung heilen die Risse und Schrunden. Die sogenannten Hämorrhoidal-Knötchen gehen allmählich zurück und verschwinden meistens schon in wenigen Wochen vollständig.



vor der Behandlung



nach der Behandlung

Die bemerkenswerten Erfolge dieses neuen Präparates sind der Verbindung tonisierender und juckstillender Komponenten mit dem erst seit wenigen Jahren bekannten, aber bereits tausendfach bewährten Wirkstoff Vitamin "F 99" zu verdanken.

"F 99" Algan (Salbe) und "F 99" Sulgan (Zäpfchen) kommen lokal, d. h. *direkt* an den leidenden Stellen zur Anwendung. Das ist der Grund, warum sich deren Wirkung so viel rascher einstellt als bei innerlich einzunehmenden Präparaten.

Die Anwendung dieser rasch wirkenden Präparate ist angezeigt bei allen hämorrhoidalen Zuständen, chronischen Hämorrhoiden und Schwangerschafts-Hämorrhoiden.

Verlangen Sie in allen Apotheken: "F 99" Algan (für die Behandlung tagsüber) Fr. 5.50; "F 99" Sulgan (für die Behandlung über Nacht) Fr. 7.50.



SA-10



## Gut gelaunt — mit Ausnahmen

Betrachtungen einer unvollkommenen Hausfrau  
von BARBARA SCHWEIZER  
Illustriertes Geschenkbändchen  
4.-7. Tausend Fr. 5.90

Eine kleine Auswahl der Titel zeigt am besten, worum es der Verfasserin geht: «Verzichten ist gefährlich», «Der teure Monat Oktober», «Die braven Kindern der andern», «Coiffeurkabinen sind keine Beichtstühle». Wirklichkeitsnah, anregend und geistreich, bildet das Bändchen ein entzückendes und beglückendes kleines Geschenk für jede Dame.

SCHWEIZER SPIEGEL VERLAG  
ZÜRICH 1

«Jemand fragte Einstein, was für Waffen seiner Ansicht nach im dritten Weltkrieg gebraucht würden. „Nun“, antwortete er, „die Atomwaffen entwickeln sich so schnell, daß ich wirklich nicht weiß, welche Art Bomben im nächsten Weltkrieg Verwendung finden wird. Ich kann Ihnen aber sagen, was die Menschen im vierten Weltkrieg brauchen werden: Steine.“ Ich hoffe, wenn Sie meine Ausführungen gehört haben, die in vielen Punkten von der in Ihrer Branche herrschenden Ansicht abweichen, werden sie nicht das Bedürfnis haben, ebenfalls Steine zu werfen.»

Das ist ein Beispiel eines unsympathischen und unnatürlichen Anfanges.

Im allgemeinen sind die Reden in der Schweiz nach meinem Gefühl zu ernst. Sicher gibt es Fälle, wo Humor nicht am Platz ist: Bei Nachrufen auf Verstorbene, bei Mitteilungen an einer Gläubiger-Versammlung, daß die Konkursdividende nur fünf Prozent betragen wird usw. Diese Fälle sind aber seltener, als man denkt. Der tierische Ernst, mit dem viele Redner alles und jenes behandeln, trägt viel dazu bei, das Leben langweilig zu machen.

### *Reden lernt man durch Reden*

**D**ie beste Übung dazu bietet sich, wenn man an Diskussionen teilnimmt.

In einem solchen Falle ist es wichtig, sich von vornherein an den richtigen Tisch zu setzen. Der beste Platz ist vorne im Saal, links oder rechts am Rand.

Wenn man in der Mitte sitzt, kehrt man der Hälfte der Teilnehmer den Rücken, was unbedingt ein Nachteil ist und auch das Gefühl der Unsicherheit vermehrt.

Man soll auch immer als erster das Wort ergreifen.

Wenn der Versammlungsleiter sagt: «Meine Herren, ich eröffne die Diskussion, wem darf ich das Wort erteilen?», dann entsteht meistens eine beklemmende Stille. Alles schlägt die Augen nieder und rutscht unruhig hin und her. Niemand will Eisbrecher sein. Der erste, der sich meldet, stößt auf allgemeine Sympathie. Er wirkt wie eine Art Winkelried, als Retter in der Not.

Viele Anfänger brauchen aber anderthalb Stunden, um ihre Hemmungen zu überwinden. Sie melden sich dann zum Wort, wenn das Mittagessen fällig ist, oder wenn es schon elf Uhr schlägt und jedermann aufbrechen möchte. Die

letzten Diskussionsredner wirken infolgedessen als unangenehme Störer und haben es viel schwieriger, als die ersten.

Uneingeweihte wundern sich, wie es viele fertig bringen, aus dem Stegreif so ausgezeichnete Diskussionsvoten abzugeben.

Die Lösung des Geheimnisses ist ganz einfach. Die meisten dieser brillianten Diskussionsredner haben ihr Votum vorher zuhause vorbereitet.

Man kann sich ja ungefähr vorstellen, was der Hauptreferent sagen wird, also ist es nicht schwierig, sich etwas zurecht zu legen. Sagt der Referent nun etwas ganz anderes, so hat man immer noch die Möglichkeit, mit den Worten zu beginnen: «Ich danke dem Referenten für seine wirklich ausgezeichneten Ausführungen. Ich bin mit ihm vollständig einverstanden und möchte mir nur gestatten, im Bezug auf die von ihm kurz berührte Frage des Niederganges des Männergesanges noch folgende Ergänzung anzubringen» usw.

Natürlich ist das keine richtige Diskussion, aber eine solche ist im großen Kreise ohnehin unmöglich.

Die Abgabe von Diskussionsvoten bei öffentlichen Versammlungen ist ein ausgezeichnetes Publizitätsmittel für junge Anwälte, Ärzte oder Architekten, kurz, für alle jene, die es nötig haben, daß ihr Name bekannt wird.

Überhaupt ist das öffentliche Reden – neben dem Schreiben – ein leichter Weg zum Aufstieg. Es ist verwunderlich, daß er nicht mehr beschränkt wird.

Vor allem in der Politik macht fast jeder, der überhaupt den Mund auf tut, mehr oder weniger Karriere. Es genügt, daß er ohne zu stottern, ein paar Sätze äußern kann.

Das bewährte Rezept ist folgendes: Wenn an der jährlichen Mitglieder-Versammlung der Partei-Vorstand wieder gewählt wird und der Vorsitzende sagt: «Wünschen Sie offene oder geheime Abstimmung», dann erheben Sie sich und sagen mit lauter Stimme: «Ich schlage offene Abstimmung vor.»

Wenn es anschließend heißt: «Sämtliche Mitglieder des Vorstandes stellen sich in verdankenswerter Weise wieder zur Verfügung, wünschen Sie, daß über die Herren einzeln oder in globo abgestimmt wird», erheben Sie sich dann wieder und sagen laut und deutlich: «Verehrte Parteifreunde, ich schlage vor, in globo abzustimmen.»

Verlangen Sie nachher, wenn die Wahlen vor-



## Gewiegte Photo-Amateure verwenden GEVACOLOR

Warum? Wieso? Der *Gevacolor*-Film wird hergestellt vom größten Produzenten unseres Kontinentes für Photomaterial: der belgischen Firma Gevaert. Wieso kann dieses Unternehmen über 6000 Arbeiter und Angestellte beschäftigen, in alle Welt exportieren und fröhlich seinen Platz neben Riesenfirmen in Riesenländern behaupten? Für Gevaert lautet des Rätsels Lösung genau wie für die Schweizer Export-Industrie: Qualität, Qualität und nochmals Qualität!

Wenn Sie mit *Gevacolor* photographieren, dann erhalten Sie Bilder, die sich nicht nur für die Projektion eignen, sondern ganz besonders für Farbenbilder auf Papier, in jedem Format und zu ganz besonders günstigen Preisen.

Auch müssen Sie nicht eine Ewigkeit auf Ihre farbigen Dias oder Ihre farbigen Papierkopien warten – in Basel selber werden die Farbfilme verarbeitet, und so kann Sie der Photohändler in kürzester Zeit bedienen.

### Zugreifen! — Einmalige Gelegenheit!

Um allen das Photographieren zu ermöglichen, gibt die Firma Gevaert eine Photokamera heraus – die *neue Gevabox*! Sie kostet *nur* Fr. 19.45, und Sie können damit, unter Verwendung von *Gevapan*-Filmen, die schönsten Aufnahmen (6×9 cm) erzielen. Die *Gevabox* – Ganzmetall! – ist ausgerüstet mit kristallklarem Sucher, 3 Einstellungen für Zeit-aufnahmen und Schnappschüsse, 2 Blenden, Anschluß für Draht- und Selbstauslöser, Stativgewinde und Aufsteckschuh für Blitzlicht-Lampe. *Es gibt keine andere Kamera, die Ihnen für so wenig Geld so viel bietet.*



**GEVAERT**

GEVAERT-PHOTO Aktiengesellschaft, BASEL 6





Der Weg zu einem  
schönen Heim  
führt über *Simmen*  
ZÜRICH · BRUGG · LAUSANNE

MÖBEL  
STOFFE  
INNENAUSBAU

bei sind und man zum Diversen kommt, das Wort und sagen Sie: «Verehrte Parteifreunde, ich glaube im Namen aller zu sprechen, wenn ich dem Vorstand unserer Partei, insbesondere unserem verehrten Parteipräsidenten, den allerherzlichsten Dank für die *große* Arbeit ausspreche, die er geleistet hat. Ich habe geschlossen.»

Um diese Sätze zu machen, braucht es keine große Rednergabe, nur ein bißchen Mut.

Der Erfolg wird aber nicht ausbleiben. Der Vorstand wird auf Sie aufmerksam, Sie kommen in den Ruf eines initiativen und doch linientreuen Mannes. Bei der nächsten Versammlung werden Sie zum Stimmzähler ernannt, nachher rutschen Sie in den Vorstand nach und wenn Sie mit Ihrer Taktik unermüdlich fortfahren, werden Sie mit tödlicher Sicherheit nach einigen Jahren Gemeinderat und später vielleicht Stadtrat oder Regierungsrat. Das gilt, wohlverstanden, cum grano salis für alle Parteien.

#### *Das erhabene Gefühl*

**W**enn Sie nun alle die Ratschläge, die ich in diesem Artikel gegeben habe, befolgt haben und wirklich lernten, groß und frei zu reden, was dann? Dann werden Sie, wenn zu Ihrer Ausbildung noch eine gewisse Begabung kommt, die man natürlich überall braucht, um eine überdurchschnittliche Leistung zu erreichen, im ganzen Lande herum von literarischen Gesellschaften, Vortragsvereinen und Lehrerkapiteln aufgefordert, einen Vortrag zu halten. Sie erhalten jedes Jahr fünf bis zehn Aufforderungen, am ersten August zu reden. Sie erleben dann, wie es in dem anfangs erwähnten Büchlein «Wie lerne ich groß und frei reden» heißt: «das erhabene Gefühl, daß Sie im Mittelpunkt einer Versammlung von mehreren hundert Personen sind, die an Ihren Lippen hängen.»

Nun, ich will nicht bestreiten: eine gelungene Rede schafft dem, der sie gehalten hat, eine Befriedigung, die man mit nichts anderem vergleichen kann. Nur gelingt nicht jede Rede gleich gut. Es spielen so viele Imponderabilien mit: Die Zusammensetzung der Hörerschaft, die eigene seelische Verfassung, das Wetter, daß die Volltreffer trotz allem selten sind.

Vor allem aber muß man etwas lernen, wenn man öffentlich spricht: Man darf nicht empfindlich sein.



Der Redner ist in der gleichen Lage, wie ein Akrobat in einer Schaubude. Das Publikum klatscht, wenn es gelingt, aber es ist mitleidlos, wenn es nicht gelingt oder wenn es sich langweilt. In den Diskussionen wird man selten mit Glacéhandschuhen angefaßt und hie und da richtig angepöbelt.

Man muß es auch ertragen können, daß die Worte des Vorsitzenden des Vereins, der die Einführung besorgt, wie eine kalte Dusche wirken. Wie oft ist es mir schon passiert, daß der betreffende Herr meinen Namen vergessen hat, mich als Guggenberg, statt Guggenbühl vorstellte, vom Redaktor des «Eulenspiegels», statt des «Schweizer Spiegels» sprach, ein wirklich tiefgründiges Referat als nette Plauderei be-

zeichnete, und was dergleichen Dinge mehr sind.

Dazu kommt, wie ich schon einmal im «Schweizer Spiegel» ausführte, die Kleinheit der Honorare. Rechnet man die Vorbereitungen und die Reisezeit ein, so kommt man in der Schweiz, wo die geistige Arbeit notorisch mißachtet wird, sehr oft nicht auf einen Stundenlohn, wie ihn eine Putzfrau beansprucht, von dem eines Plättlilegers ganz zu schweigen.

Aber trotzdem hat das zitierte fragwürdige Büchlein recht: Öffentlich reden gibt Befriedigung – und außerdem wirkt es sich in meinem Falle auch als Publicität für das aus, was mir am meisten am Herzen liegt – den «Schweizer Spiegel.»

Jedes Biscuit,  
jede Waffel  
beste  
Schnebli-Qualität.

*Schnebli*

Regal –  
die feine  
Dessert-  
Mischung



JOHN ERSKINE

**Das Privatleben der schönen Helena**

Roman. 4.–6. Tausend. Gebunden Fr. 15.85

*Die faszinierende Gestalt der schönen Helena gibt dem Dichter Anlaß, die weibliche Psyche scharfsinnig und zugleich amüsant zu analysieren.*

Durch jede Buchhandlung

SCHWEIZER SPIEGEL VERLAG ZÜRICH 1