

Reden kann man lernen

„Da wir aber denselben Geist des Glaubens haben – nach dem, was geschrieben steht: ‚Ich habe geglaubt, darum habe ich geredet‘ –, so glauben auch wir, darum reden wir auch“ (2Kor 4,13).

Es ist eine ebenso alte wie berühmte Geschichte. Ein gar nicht mehr so junger Mann erhält von Gott den Auftrag, vor den Leiter des Staates zu treten und diesen dazu zu bringen, eine Volksgruppe auswandern zu lassen. Aufgrund sehr unguter Erfahrungen und einer daraus erwachsenen verständlichen, aber übertrieben selbstkritischen Einstellung lehnt der Mann ab. Er sei auf keinen Fall der Richtige für diesen Job. Da gebe es andere, die das viel besser könnten. Im Übrigen könne er auch nicht reden, habe es noch nie gekonnt, werde es auch nicht lernen. Er habe nämlich nicht die *Veranlagung* dazu.

Die meisten werden hier schon gemerkt haben, dass es sich um keinen Geringeren handelt als um Mose selbst. Es ist darüber hinaus auch bekannt, dass er „den Job“ Gottes doch noch annahm und erfolgreich ausführte. Das aber heißt also auch: Die Argumente, die er Gott gegenüber anführt, sind so nicht zutreffend, nicht überzeugend, vielleicht sogar nur vorgeschützt. Wie sagt er denn wörtlich: „Ach, Herr! Ich bin kein Mann der Rede, weder seit gestern noch seit vorgestern, noch seitdem du zu deinem Knecht redest; denn ich bin schwer von Mund und schwer von Zunge“ (2Mo 4,10).

Im Grunde sagen das alle Leute, damals wie heute, die sich einer Aufgabe, die mit Reden verbunden ist, entziehen wollen: *Ich kann nicht, ich habe noch nie gekonnt und werde auch in Zukunft nicht können, weil*

ich nicht die Veranlagung zu reden habe. Da ist ja zum Teil etwas dran. Einer, der sich der Aufgabe zu reden stets entzogen hat, hat natürlich keine Erfahrungen im Reden. Er hat also noch nie gekonnt. Aber die Frage, ob er nicht doch kann, ist damit gar nicht beantwortet. Es ist so ähnlich wie wenn jemand, der vor einer geöffneten Tür steht und eingeladen wird hereinzukommen, sagt, er könne nicht über die Schwelle gelangen. Solange er es nicht versucht, stimmt das. Aber er weiß auch nicht positiv, dass er es tatsächlich nicht kann, wenn er es noch nie versucht hat, einzutreten. Alles läuft darauf hinaus, dass man den Schritt über die Schwelle wenigstens versucht. Dann erst weiß man, ob man kann oder nicht kann.

So ist es auch mit dem Reden. Ob man kann oder nicht kann, weiß man erst, nachdem man es probiert hat. Man muss also den Schritt über die Schwelle tun. Danach sieht alles ganz anders aus. Dass man das Reden nach dem ersten Versuch definitiv beherrscht, glaubt natürlich auch niemand. Es gibt da viel zu lernen, wie beim Autofahren. Darauf soll später noch zurückgekommen werden.

Wir wollen uns hier einmal auf den wichtigen ersten Schritt konzentrieren. Mit ihm haben die meisten Menschen erfahrungsgemäß die größten Schwierigkeiten. Leider hilft oft nur ein Druck von außen, der uns dazu bringt, endlich einmal mit dem Reden anzufangen. Druck kann übrigens durch sehr verschiedene Dinge,

Personen oder Situationen erzeugt werden. Wir empfinden ihn meist als etwas Schlechtes, weil wir uns eben nicht gern unter Druck setzen lassen. Aber ist Druck nicht oft im Leben notwendig, damit etwas in Gang kommt? Gott setzt auch Mose gewaltig unter Druck. Und wäre Mose ohne diesen Druck von Seiten Gottes der Mann geworden, der er schließlich geworden ist? Wohl kaum!

Man muss also erst einmal dem Wort *Druck* seinen negativen Beigeschmack nehmen. Dann muss man sich weiter fragen, was denn auf der Gegenseite in uns wirkt, im stillen Kämmerlein des Herzens, da, wo keiner außer uns hineinschauen kann. Ist das wirklich und allein die „Ich-will-so-bleiben-wie-ich-bin“-Mentalität, das Bestehen auf unserer individuellen Freiheit, oder ist es nicht doch etwas anderes? Was ist es denn? – Na klar, es ist die Angst.

Gestehen wir es uns ruhig ein. Ja, wir haben Angst, unheimlich viel Angst, mehr als uns selber lieb ist. Es ist uns sogar peinlich, dass wir so viel Angst haben. Deshalb versuchen wir sogar, uns selbst etwas vorzumachen. So reden wir dann gern und schnell wie Mose von Veranlagung. Für eine Veranlagung können wir ja nichts. Für sie müssen wir uns nicht rechtfertigen. Veranlagung ist Schicksal. So sind wir also fein heraus und bleiben vor der Tür stehen. Doch so glücklich sind wir oft nicht, wie wir uns selbst einzurenden suchen. Wenn wir auf Erlebtes zurückblicken, kommen wir manchmal nachträglich zu der Einsicht, dass wir einem Konflikt, einem Problem eine deutlich günstigere Wendung hätten geben können, wenn wir den Mund aufgemacht hätten. Schweigen ist eben nicht immer Gold.

Wenn wir auf die innere Stimme hö-

ren, die uns das Schweigen um fast jeden Preis nahe legt, ist das in vielen Fällen eine schlechte Entscheidung. Wenn wir der Angst in uns folgen, sind wir keineswegs frei, oft viel weniger frei, als wenn wir uns zum Reden entschließen, wie es eine andere Stimme in uns befiehlt.

Dabei wollen wir die Angst auch nicht schlecht reden. Aber sie ist etwas völlig Normales. *Angst ist eine normale Stressreaktion.* Die dabei auftretenden körperlichen Symptome sind es auch. Es ist nicht schlimm, wenn einem z. B. das Herz klopft. Man wird nicht krank davon, wenn man sich vor einer mehr oder weniger großen Ansammlung von Menschen zum Reden entschließt. Das wollen wir als Erstes festhalten.

Wo es an uns sein könnte zu sprechen, animiert uns unsere Angst oft zu wüsten Phantasievorstellungen darüber, was alles an schlimmen Dingen mit uns und durch uns passieren könnte, wenn wir reden. So verdoppelt sich nur noch unsere Angst, das Schweigen wird immer attraktiver. Deshalb sollten wir uns strikt befehlen: *Zügle deine angstgeleitete Phantasie.*

Daraus ergibt sich fast von selbst eine weitere wichtige Hilfe: *Wende dich der wirklichen Situation zu.* Verbiете dir selbst die Produktion von eingebildeten Möglichkeiten. Schau nicht nach innen auf dein bebendes Herz, sondern nimm nüchtern die Welt um dich herum wahr, die Realität. Versuche sie innerlich zu beschreiben.

Wir wissen natürlich alle von uns selbst, dass wir bemüht sind, angstmachenden Situationen rasch zu entkommen, so wie in der Häschen-schule: „Hu, hu, hu, es ist der Fuchs“ ... und die Hasenkinder laufen ganz geschwind weg. Reflexartig reagieren wir mit einer Fluchtreaktion nach dem

Muster: Fliehen wir aus der Situation, werden wir auch die Angst los. Aber wir können nun leider nicht ein Leben lang wegrennen, auch nicht vor der Aufforderung zu reden. Sie ist ja noch eine der weniger gefährlichen Herausforderungen. Aber so wie wir wissen, dass die Angst vor dem Bohren uns nicht davon abhalten darf, zum Zahnarzt zu gehen, müssen wir auch mit der Angst vor dem Reden umgehen. Wir müssen die Angst schlicht und einfach aushalten. Sie kommt, aber sie geht auch.

Nimmt man sich so selbst an die Zügel und sagt zu sich selbst: „So, das stehst du jetzt durch“, dann darf man mit Befriedigung erkennen, wie die Angst sich langsam verflüchtigt. Diese positive Erfahrung hilft uns dann beim nächsten Mal, eine neue angstmachende Situation nicht gleich wieder zu meiden, sondern zu bestehen. Es ist kein schlechtes Training, wenn man um seiner selbst willen anfängt, angstmachende Situationen bewusst zu suchen. Alles natürlich mit Maßen. *Man kann es sich jedenfalls abtrainieren, in Redesituationen Angst zu haben.*

Situationen, die uns aufgeregt machen, verleiten uns ferner leicht dazu, überstürzt zu reagieren. Eine gute Regel ist hier, sich Zeit zu nehmen, ganz bewusst selbst zu sagen: Nur nicht hastig, nur nicht eilig. Wer langsam fährt, kommt auch zum Ziel. *Nimm dir also in Stresssituationen Zeit.* Das macht besonnen, und der Besonnene ist im Vorteil. Der Besonnene ist fähig, sich auf die Entwicklung seiner Gedanken zu konzentrieren und entsprechend zu reden.

Und habe auch keine Hemmun-

gen, dich im Stillen einmal selbst zu loben, wenn es dir gelungen ist, die Redehemmung zu überwinden. Dabei geht es nicht nur um die großen Dinge, sondern auch um die kleinen, die außer dir vielleicht keiner wahrgenommen hat. Und mit der Sicherheit wächst der Mut.

Es ist einfach frappierend zu sehen, wie sich Petrus und Johannes den Führern des jüdischen Volkes präsentieren. Die Führer selbst sind ganz erstaunt: *„Als sie aber die Freimütigkeit des Petrus und Johannes sahen und inne wurden, dass es ungelehrte und ungebildete Leute seien, verwunderten sie sich; und sie erkannten sie, dass sie mit Jesus gewesen waren“* (Apg 4,13). Heute würde man vielleicht sagen, dass sie in der Schule ihres Herrn an einem „Angstüberwindungsprogramm“ teilgenommen hatten.

Wie dem auch sei, die einfachen Fischer hatten gelernt zu reden. Für die meisten von uns heute sind die natürlichen Voraussetzungen besser als bei ihnen. Müsste es uns dann nicht auch leichter fallen, die Angst vor dem Reden zu überwinden? Die Botschaft vom Heil, die jeden Christen ja erreicht hat, sollte in uns nicht wie in einem Bermudadreieck unauffindbar verschwinden. Sie soll, um ein anders Bild zu gebrauchen, ein Wasser sein, das in uns eine Quelle zum Sprudeln bringt. Die Botschaft vom Heil sollte uns den Mund öffnen, zum Zeugnis, zum Lob, zum Gebet, zur Schriftauslegung, zum Singen. Die samaritanische Frau macht es uns vor. Sie hat geglaubt, und sie hat geredet.

Karl Otto Herhaus

„Denn es ist uns unmöglich, von dem, was wir gesehen und gehört haben, nicht zu reden.“ (Apg 4,20)