DEINE HOCHZEITSREDE

Sebastian Czypionka

Deine Hochzeitsrede Copyright © 2015 Sebastian Czypionka.

Alle Rechte vorbehalten

Für weitere Informationen: www.deinehochzeitsrede.de

Zu erst erschienen als Digitale Ausgabe im PDF-Format (E-Book) im Juli 2015
2. Ausgabe vom Juli 2017

INHALTSVERZEICHNIS

Einleitung 5

Das Ziel Deiner Rede 7

An wen richtet sich Deine Hochzeitsrede? 9

Grundgerüst einer guten Hochzeitsrede 14

Was Deine Rede alles beinhalten sollte 16

Redebausteine, die Du benutzen kannst 19

Wie Du Sätze schreibst, die nicht langweilig klingen 24

Der Extraschuss Witz für Deine Hochzeitsrede 28

Wie Du alle Gäste emotional berührst 30

Nutze die Kraft der Visualisierung 33

Rede schreiben und üben 39

Lampenfieber und Angst eliminieren 42

- Was könnte im schlimmsten Fall passieren? 43
- Motiviere Dich, indem Du Dir Mut zusprichst 45
- Körperhaltung 46
- Bewusstes Ein- und Ausatmen 46
- Auch Weltstars haben Lampenfieber 47
- Gute Vorbereitung 47
- Etwas Lampenfieber tut Dir gut 48

Vorbereitung auf den großen Tag 49

Wie Du Deine Rede authentisch hältst 52

Schlusswort 56

Für Justine

EINLEITUNG

Die Hochzeit – das wird Euer großer Tag und Ihr habt euch beide sehr lange darauf vorbereitet. Viele Ideen stecken darin, genauso wie Eure Persönlichkeit, die Ihr Durch die Auswahl der Location, des Essens, Eurer KleiDung und allem anderen zeigt.

Genauso wichtig – und bislang leider nur selten beachtet – ist die Hochzeitsrede.

Nicht in allen Teilen Deutschlands ist es ein Brauch, dass eine Hochzeitsrede gehalten wird. Und doch gibt es nur sehr selten eine Hochzeit, auf der sich nicht viele der Gäste persönliche, unterhaltsame und emotionale Worte des Brautpaars wünschen.

Darum: Halte Deine perfekte Hochzeitsrede! Mach das für Dich, für Deine Frau und für alle Deine Gäste.

Denn wenn Du diesen Schritt meisterst, wirst Du am Ende richtig stolz auf Dich sein und Dich über das Feedback, den Applaus, die Tränen und die Begeisterung riesig freuen.

Auch wenn Du vielleicht jetzt noch denkst, dass es ein langer und steiniger Weg bis dahin ist, so sei Dir sicher, dass Du mit Hilfe dieser Anleitung Dein Ziel erreichen wirst.

Ich gebe Dir all das Wissen weiter, das auch mir geholfen hat, eine klasse Rede zu schreiben und zu halten.

Mit einer guten Portion Vorbereitung, einer kreativen Phase zum Redenschreiben und dem Mut loszulegen wirst Du eine geniale, unterhaltsame und auf Dauer in Erinnerung bleibende Hochzeitsrede halten, auf die Du Dein Leben lang stolz sein kannst.

Je nachdem, wie viel Erfahrung Du hast und wie stark Deine Schreib- und Rede-Talente ausgeprägt sind, wirst Du es leichter oder schwerer haben. Wichtig ist nur, dass Du Dein Vorhaben von jetzt an bis zum Ende Durchziehst.

Auch wenn Du zwischenzeitlich einige Hänger haben wirst, vertraue darauf, dass alles funktioniert und Du am Ende auf Deiner Hochzeit „das Ding rocken“ wirst.

Denke auch immer daran, dass Du mir jederzeit schreiben kannst. Ich werde mir die Zeit nehmen, Dir zu helfen, denn dieses Projekt ist eine Herzensangelegenheit von mir. Ich weiß genau, wie Du denkst, wie Du fühlst und was Du für Sorgen rund um Deine Hochzeitsrede hast.

Ich war in der gleichen Situation, also kannst Du mir vertrauen.

Und nun genug des Vorgeplänkels. Lies Dir diese Hilfe Durch, notfalls sogar mehrmals und setze meine Hinweise und Ideen um. Dann wirst Du eine sensationelle und einzigartige Hochzeitsrede schreiben.

Lass es so richtig krachen!

Sebastian Czypionka

DAS ZIEL DEINER REDE

Warum möchtest Du eine Hochzeitsrede halten? Das ist die erste wichtige Frage, die Du Dir stellen musst. Dieses Kapitel dient dazu, einen roten Faden und eine Richtung zu skizzieren, die Deine Rede nehmen soll.

Um am Ende dort anzukommen, wo Du hin möchtest, solltest Du Dir nach dem Lesen dieses Kapitels Gedanken machen, WARUM Du eine Hochzeitsrede halten möchtest und was das Ziel Deiner Rede ist.

Ohne dieses Wissen schreibst Du eine Rede, die „so lala" ist.

Soll heißen, dass Du schon von Anfang an wissen solltest, was Du mit Deiner Hochzeitsreden bewirken möchtest.

Mache Dir dazu Gedanken und überlege, WARUM Du eigentlich eine Hochzeitsrede halten möchtest. Die Idee kam Dir sicherlich nicht einfach so.

Was ist Dir also wichtig?

Möchtest Du Deiner zukünftigen Ehefrau eine Freude machen?

Möchtest Du Dich bei Deinen Eltern für die grandiose Erziehung bedanken?
Möchtest Du einfach nur alle Gäste überraschen, weil sie es nicht von Dir erwarten?
Oder erwarten es alle und Du musst Dich einfach nur darauf vorbereiten?
Oder gibt es eine Person, die zwar nicht zur Familie gehört, Dir aber das Leben gerettet hat. Und nun möchtest Du die Rede schreiben, um eigentlich nur dieser Person vor allen anderen zu danken?

Du merkst, die Motive für eine Hochzeitsrede können sehr unterschiedlich sein.

Jedes Leben ist anders. Daher ist auch jedes Motiv ein Stück weit indiviDuell.

Überlege also als aller erstes und auch bevor Du weiter liest, was der eigentliche Grund für Deine Hochzeitsrede ist. Was ist Dir an dieser Rede wichtig? Was möchtest Du den Gästen sagen?

Und beschränke Dich hierbei nicht nur auf eine Sache (Ich möchte meiner Frau sagen, wie sehr ich sie liebe), sondern auf viele Sachen. Denn meist haben wir Menschen nicht nur ein Motiv, etwas zu tun, sondern unterschiedlich starke Motive.

Ich weiß, Du hast erst gerade angefangen zu lesen und jetzt musst Du schon wieder aufhören.
Ja.

Höre also jetzt auf zu lesen, nimm Dir einen Zettel zur Hand und schreibe die Motive, die Gründe auf, warum Du diese Hochzeitsrede halten möchtest. Mach es jetzt und wenn Du es getan hast, kannst Du zur nächsten Lektion übergehen.

AN WEN RICHTET SICH DEINE HOCHZEITSREDE?

In diesem Kapitel geht um einen besonders wichtigen Bestandteil Deiner Hochzeitsrede: Deine Zuhörer. Sie sind es, die über Top oder Flop Deiner Rede entscheiden. Darum ist es sehr wichtig zu wissen, wen Du da beeindrucken und mitreißen möchtest.

Du weißt also nun, warum Du diese Rede schreiben möchtest.

Oftmals ist es die Liebe zu Deiner Frau und die Dankbarkeit zu einigen wenigen, aber wichtigen Menschen in Deinem Leben.

Wenn Dein Ziel z.B. der Liebesschwur an Deine Frau ist und Du nebenher auch noch Deinen Eltern und Schwiegereltern danken möchtest, so ist die Hauptaufgabe, dabei auch alle anderen Gäste zu involvieren.

Vielleicht fragst Du Dich, warum das bloß so wichtig ist und warum Du nicht genau nur das tun kannst, was eigentlich der Zweck der Rede ist, nämlich Deinen Eltern zu danken und Deiner Frau Deine Liebe zu schwören.

Weil Du nicht alleine in dem Raum mit Deiner Frau und Deinen Eltern bist!

Und weil das nicht der Fall ist, gibt es gewisse Erwartungshaltungen.

Deine Frau und Deine Eltern werden sich unwohl fühlen, wenn nur sie im Mittelpunkt stehen und Deine Gäste (oder zumindest ein Großteil dessen) wird sich mit jedem Satz gelangweilter und unwichtiger fühlen, wenn sie übergangen und nicht beachtet werden.

Das Resultat ist dann eine 0815-Rede, die okay ist, weil Du sie vielleicht gut vermittelt hast, die aber nicht bei allen Gästen für unvergessliche Momente gesorgt hat, weil sie sich nicht als Teil dessen fühlen.

Du darfst also nicht den Fehler machen, nur Deiner Frau und Deinen Eltern zu danken oder diese beiden in Deiner Rede zu erwähnen.

Es ist sehr wichtig, dass Du in Deiner Hochzeitsrede – ungeachtet der Tatsache, welches Dein Motiv ist – alle anwesenden Leute im Raum ansprichst.

Ja.

Auch diejenigen, die Du gar nicht kennst. Auch diejenigen, die Du gar nicht magst und auch diejenigen, die gerade einfach nur da sind und zuhören.

Bei einer Hochzeitsrede sind das neben der Familie, den Freunden und Deiner Ehefrau auch weit entfernte Gäste, vielleicht sogar der Priester oder gar sämtliche Dienstleister (Saal, Band, Wedding-Planer, Personal, usw.).

Jetzt magst Du Dich fragen, warum Du Dich auch an solch „fremde“ Leute wenden sollst? Ganz einfach: Jeder Mensch möchte sich besonders und wichtig fühlen.

Und erst dann, wenn Du bei allen anwesenden Gästen genau dieses Gefühl erzeugen kannst, wirst Du die beste Rede halten.

Es reicht schon, wenn Du jemandem dankst, ihn erwähnst oder etwas Lustiges über ihn sagst – vielleicht in 3 Worten oder in einem Satz. Diese Person wird es Dir hoch anrechnen und Deine Rede wird Durch so einen Satz oder so eine Bemerkung nicht nur in den Ohren dieser Person einzigartig, sondern auch für alle anwesenden Gäste, denn dann tust Du etwas, das sie nicht erwarten.

Eine wichtige Lektion ist es also, alle Gäste, besser gesagt, alle Zuhörer in Deine Hochzeitsrede zu integrieren und sie in den Mittelpunkt zu stellen.

Mache nicht den Fehler und stelle Dich, Deine Ehefrau oder euch als Hochzeitspaar in den Mittelpunkt. Wenn es Dein Ziel ist, dass Du mit Deiner Hochzeitsrede die Herzen und Gefühle aller Gäste berühren möchtest, so darfst Du Deine Hochzeitsrede nicht nur um Euch herum aufbauen. Auch wenn ihr eigentlich den wichtigsten Part an diesem Abend habt.

Du musst alle anwesenden Gäste in den Mittelpunkt stellen. Sie müssen Teil Deiner Hochzeitsrede sein. Sie müssen sich angesprochen fühlen.

Dafür ist es notwendig, dass Du erst einmal weißt, wer alles da sein wird, wenn Du Deine Hochzeitsrede hältst.

Hältst Du die Rede in der Kirche?
Im Saal? Zu welcher Uhrzeit?

Sobald Du für Dich entschieden hast, wann Du die Rede hältst, überlege, wer alles dort sein wird und schreibe Dir wiederum all diese Gruppen an Menschen auf.

Du schreibst hierbei nicht alle Namen auf, sondern nur die Gruppen. Also z.B. Eltern, Geschwister, Schwiegereltern, Freunde, Bekannte, Arbeitskollegen, Personal, Band, Priester, Kinder, Paten, usw.

Und dann überlegst Du Dir, was besonders an diesen Gruppen ist.
Dabei gehst Du vom großen Ganzen bis in die Details.

Das Ganze eignet sich sehr gut als Übung, die Du im Anschluss an diese Lektion machen kannst.

Zu all den Gruppen schreibst Du Dir nämlich das auf, was besonders an dieser Gruppe ist. Was findest Du klasse an dieser Gruppe? Was bewunderst Du an ihr? Wofür bist Du dankbar? Was zeichnet diese Gruppe aus?

Erst einmal schreibst Du das für alle anwesenden Personen auf.

Was wird diese Personen an Deinem Hochzeitstag auszeichnen?

Sind sie z.B. schick angezogen und haben dafür Geld und Zeit aufgewendet?
Waren alle beim Frisör?
Sind alle von weit her angereist?
Haben alle persönliche Karten geschrieben oder Geschenke gemacht?
Waren alle Zeugen eurer Vermählung?

Denke also über Gemeinsamkeiten nach. Was die Gruppe ausmacht. Was sie besonders macht.

Und gehe dann immer tiefer in bestimmte Personengruppen.

Was zeichnet alle Kinder aus? Was zeichnet Deine Eltern aus, usw.?

So wirst Du einerseits bereits Material für Deine Hochzeitsrede sammeln und andererseits wirst Du den richtigen Weg einschlagen, um eine Rede zu schreiben, die allen Gästen in Erinnerung bleiben wird.

Du hast also nun Dein Warum und die Besonderheiten einer jeden anwesenden Gruppe an Gästen aufgeschrieben. (Es ist wichtig, dass Du Dir das aufschreibst, also tue es!)

Diese beiden Sachen zu verbinden, ist das Geniale und das, was Deine Hochzeitsrede so besonders machen wird.

Damit kannst Du nun einen groben „Plan", also eine Art „Gerüst" machen, wie Deine Hochzeitsrede aussehen kann.

GRUNDGERÜST EINER GUTEN HOCHZEITSREDE

Vielen angehenden Bräutigamen fällt es schwer, eine Rede von Grund auf zu schreiben. Sie wissen oftmals nicht, wie und vor allem wo sie anfangen sollen. Darum gehen wir zunächst das Grundgerüst gemeinsam Durch.

Danke ich erst den Eltern? Dann meiner Frau? Begrüße ich noch alle Hochzeitsgäste? Muss ich auch an die denken, die heute nicht anwesend sind?

All diese Fragen versuche ich jetzt zu beantworten, damit Du nach dem Lesen dieses Kapitels ein Gefühl dafür hast, wie eine gute Hochzeitsrede aufgebaut ist und Du daDurch eine gute eigene Hochzeitsrede schreiben kannst.

Das Grundgerüst ist bei jedem anders, darum wollte ich eigentlich kein konkretes Grundgerüst aufschreiben. Aber ich denke, dass es Dir helfen wird.

Orientiere Dich also an folgenden Punkten und passe sie auf Deine Situation an. Du kannst die Struktur auch mit der Zeit verändern, wenn Dir mit dem Schreiben der eigentlichen Rede ganz andere Gedanken und Ideen kommen.

- Lustiger Einstieg
- Sich bei allen Gästen bedanken
- Lustige Bemerkung über alle Gäste oder einen großen Teil der Gäste
- Erwartungshaltung an die Rede in lustiger Art und Weise senken
- Sich bedanken bei den weniger wichtigen Personen
- Lustige Zwischenbemerkung / Witz / Anekdote
- Sich bedanken bei den wichtigen Personen (Eltern, Schwiegereltern, u.ä.)
- Lustige Zwischenbemerkung / Witz / Anekdote mit Bezug zu großen Teilen der Gäste
- Sich bedanken bei der Ehefrau / Liebesschwur
- Toast mit allen Gästen / sich bedanken bei allen Gästen

Sieht doch eigentlich recht simpel aus, oder?

Was zeichnet diese Rede aus, wenn man sich nur das Grundgerüst anschaut?

Im Grunde genommen versuchst Du zwischenDurch immer wieder alle Gäste anzusprechen und zu involvieren, um die Aufmerksamkeit aller Durchgehend hoch zu halten.

Und Du versuchst neben den emotionalen und eher „unlustigen" Teilen immer wieder lustige und witzige Elemente mit rein zu bringen – quasi nach dem Sandwich-Prinzip.

Ist Dein Grundgerüst fertig, schau es Dir noch einmal an, um Deine Rede zu analysieren und zu überprüfen: Ist sie wirklich lustig und unterhaltsam genug ist? Dazu kontrollierst Du, wo nun eigentlich emotionale Stellen sind, wo Du lustige Passagen eingebaut hast und an welcher Stelle Du wen ansprichst.

WAS DEINE REDE ALLES BEINHALTEN SOLLTE

Habe ich jemanden vergessen? Ach Du liebe Neune! Ich habe vergessen, den Trauzeugen zu danken. Und jetzt? Damit Dir das nicht passiert, möchte ich Dich hier auf alles hinweisen, woran Du denken solltest, wenn Du Deine Rede schreibst.

Bedenke, dass ich hier alle Personen aufführe, die Du in Deiner Rede erwähnen kannst. Wenn etwas nicht zutreffend ist oder Du jemanden nicht aufnehmen möchtest, beachte es nicht weiter. Jede Rede ist schließlich indiviDuell und persönlich. Am Ende entscheidest Du, was reinkommt und was nicht.

Einige Ideen habe ich schon in den vorherigen Lektionen erwähnt. Damit Du jedoch eine Art Checkliste zum Abhaken oder Kontrollieren hast, kommen nun die Dinge, die in einer Hochzeitsrede enthalten sein können:

- Danksagung an die Ehefrau
- Danksagung an die Eltern

- Danksagung an die Schwiegereltern
- Danksagung an die Trauzeugen
- Danksagung an die Geschwister
- Danksagung an die Paten
- Danksagung an die besten Freunde
- Danksagung an weitere Freunde
- Danksagung an die Großeltern
- Danksagung an Erzieher / Lehrer
- Danksagung an Arbeitskollegen, Geschäftspartner
- Danksagung an Organisatoren / Hilfen bei der Hochzeitsvorbereitung
- Danksagung an Wedding-Planer
- Danksagung an Organisatoren / Dienstleister / Angestellte
- Danksagung an Priester / Geistlicher
- Danksagung an alle Gäste
- Danksagung für Geschenke
- Erwähnung von Gästen, die nicht anwesend sein können
- Erwähnung von Gästen, die kürzlich verstorben sind
- Erwähnung von Geburtstagskindern
- Im Namen der Frau „Danke“ sagen

Hangel Dich einfach an dieser Liste entlang. In der Regel nimmst Du nur einige wenige Punkte daraus, denn Du möchtest keine Rede, in der Du der ganzen Welt dankst, sondern eine unterhaltsame, lebendige und in Erinnerung bleibende Rede halten.

Damit Deine Rede nicht eintönig wird, solltest Du natürlich auch Persönliches integrieren. Du kannst auch gut beides miteinander verbinden, indem Du etwas Persönliches erzählt und das als Beispiel dafür nimmst, warum Du der Person dankt.

Hier einige Ideen, welche persönlichen Details Du in Deine Hochzeitsrede integrieren kannst:

- Streiche aus der Kindheit mit x Personen zusammen
- Wie Du und Deine zukünftige Frau zusammengekommen seid
- Besuche auf der Polizeiwache
- Schockmomente Deiner Eltern mit Dir als Kind
- Das erste Treffen mit Deinen Schwiegereltern
- Meinungsverschiedenheit mit Deinen Schwiegereltern (lustig dargestellt)
- Durchzechte Nächte mit Deinen besten Freunden
- Wer für Dich in schweren Zeiten da war
- Wer Deine Windeln gewechselt hat
- Peinliche Situationen, die Du zusammen mit Deiner Frau erlebt hast
- Wann Deine Eltern schlaflose Nächte wegen Dir hatten
- Ernste Worte oder Gesten Deines Schwiegerpapas
- Warum Du Deine Schwiegermutter so sehr liebst (und hasst)

Und natürlich vieles mehr, das indiviDuell zu Dir, Deiner Lebenssituation und Deinen Erfahrungen passt.

Jetzt hast Du also den Part der Danksagungen und den persönlichen Part komplett. Fehlt nur noch der lustige Part. Falsch.

Idealerweise verpackst Du den lustigen Part in den dankenden und persönlichen Part und Du hast eine gelungene Rede.

Hier und da noch ein packendes Zitat oder eine kleine RedewenDung und Du bist auf dem besten Weg zu einer mitreißenden und emotional berührenden Rede.

REDEBAUSTEINE, DIE DU BENUTZEN KANNST

Manchmal wollen die Wörter einfach nicht aufs Papier kommen, die man sich so gerne wünschen würde. Genau deshalb habe ich einige Redebausteine vorbereitet, die Deiner Rede schon einmal einige gute Elemente geben.

Die Redebausteine sind unsortiert – Du kannst sie mal am Anfang einer Rede gut einbauen, manchmal am Ende und manchmal zwischenDurch, wenn Du etwas Lustiges oder Witziges über Deine Frau oder alle Gäste sagen möchtest.

Meine Empfehlung ist: Passe diese Bausteine an Deine Situation an und übernimm sie nicht 1:1. Oder Du nutzt sie einfach nur als Inspiration.

- Bevor ich anfange, würde ich euch bitten, einmal eure Gläser zu füllen, denn wir werden in den nächsten Minuten auf viele geliebte und dankbare Menschen anstoßen. Eine kleine Anmerkung noch an alle Gäste, die an Tisch 7 sitzen: Man muss nicht jedes Getränk in einem

Zug austrinken. Die heutige Veranstaltung ist ein Marathon, kein Sprint ;-)

- Und ich muss euch alle warnen. Bei all den Danksagungen, die gleich kommen werden, müsst ihr ständig Aufstehen, Euch Hinsetzen und gleichzeitig immer wieder Applaudieren. Wer also leichte Schmerzen verspüren sollte: An Tisch 2 sitzt ein Physiotherapeut. Einfach per Handzeichen melden, er kommt dann vorbei und behandelt euch gerne :-)

- Nun würde ich gerne meinen neuen Schwiegereltern, Henri und Gabriele dafür danken, dass sie mich so herzlich in ihre Familie vom ….[kurze Pause] zweiten Tag an aufgenommen haben. Tag eins war eher etwas holprig, als sie erfahren haben, dass ich schon 30 Jahre alt bin :-) Nein, jetzt im Ernst, …

- Und nun möchte ich aus tiefstem Herzen meinen Eltern danken, die soviel GeDuld mit mir hatten und im wahrsten Sinne des Wortes Durch Dick und Dünn mit mir gegangen sind. Wobei – eigentlich waren es nur dicke Momente – und dennoch waren sie immer für mich da und ich hoffe einfach, dass ich euch stolz mache.

- Familie, Freunde und Tisch 7, steht bitte auf und stoßt auf [….] mit uns an.

- Okay, ich denke, dass ich nun auch einige Worte über meine Frau verlieren sollte… ich spüre schon vorwurfsvolle Blicke von der linken Seite :-)

- Vielen Dank auch an alle Ladies, die einen unvergesslichen Junggesellinnenabschied für meine Frau organisiert haben. Ich habe übrigens alle Fotos davon auf meinem Laptop – auch die, die

eigentlich nicht für die Familie und Freunde bestimmt waren. Wer also Interesse hat, spricht mich später an der Bar einfach an ;-)

- Liebe Hochzeitsgäste, ihr werdet heute Augenzeugen eines einmaligen Moments in unserer Geschichte. Das erste und somit letzte Mal, dass meine Frau mich im Namen von uns beiden vor all unseren Freunden und Familie sprechen lässt – ohne wirklich zu wissen, was ich nun sagen werde. :-)

- Danke, dass Du mich geheiratet hast und mich damit zum glücklichsten Mann auf dieser Welt machst. Ich muss nicht darauf hoffen, dass unsere gemeinsame Zukunft eine Glückliche wird, ich WEISS nämlich, dass es so sein wird. Wenn ihr meine Frau fragen würdet, wer von uns beiden öfter Recht hat, wird sie sicherlich ohne Zweifel sagen, dass sie es ist und ich derjenige, der oft im Unrecht ist. Aber, dass ich Dich geheiratet habe, ist auf jeden Fall die richtige EntscheiDung gewesen. 100%!

- Ich hätte mir keine besseren Schwiegereltern wünschen können und ich freue mich auf die lebenslangen kostenlosen Mittagessen bei euch :-)

- Ich möchte auch meinem Schwager danken, nicht nur dafür, dass er mich herzlich in die Familie aufgenommen hat, sondern vor allem dafür, dass er mich nicht verprügelt hat, als ich damals seine Schwester gedated habe :-)

- Ich möchte mich außerdem bei euch allen sehr herzlich bedanken. Für all eure großzügigen Geschenke, herzlichen Worte und Glückwünsche. Und natürlich dafür, dass ihr gemeinsam mit uns diesen einzigartigen Tag feiert. Es wäre nicht dasselbe ohne Euch. Okay, es wäre deutlich günstiger, aber es wäre nicht dasselbe :-)

- Eine Feierlichkeit wie diese, geschieht nicht einfach so. Wir haben diese Hochzeit schon eine ganze Weile organisiert und vorbereitet. Nun, ich sage „Wir“, wenn eigentlich meine Frau die meiste Arbeit erledigt hat. Aus Sicht eines Mannes ist es jedoch nun mal so, dass sich Hochzeiten fast von alleine organisieren :-) Ich weiß natürlich die Anstrengungen und Mühe aller Beteiligten zu schätzen, weshalb ein großer Dank meiner Frau, x, x, x, und x, gebührt. Vielen Dank für eure Ideen, Kraft und euren unermüdlichen Einsatz.

- So wie es sich gebührt, werden wir auf das Wohl mehrerer Personen trinken. Deshalb eine bitte an Euch: Trinkt bitte Euer Glas nicht Direkt bei der ersten Danksagung leer – im Speziellen meine ich damit Tisch 7 (oder eine Person nennen). :-)

- Wenn wir nur halb so gute Eltern werden, wie ihr es für uns ward, dann bin ich sicher, dass wir keine schlechten Eltern sein werden.

- Kommen wir nun zum Sternchen des heutigen Abends – meiner Frau. Ich weiß gar nicht wie ich anfangen soll, aber Du siehst heute absolut umwerfend aus. Als ich Dich die Treppen runtergehen sah, realisierte ich, wie glücklich ich bin, schaute auf mich herab und wusste sofort, dass ich derjenige bin, der das bessere Geschäft gemacht hat.

- Man sagt, dass man nicht denjenigen heiratet, mit dem man zusammen leben kann, sondern die Person, ohne die man nicht leben kann… und das trifft bei uns genau zu.

- Man sagt, dass Reden wertvolle Trinkzeit in Anspruch nehmen, deshalb halte ich mich heute recht kurz.

- Mama, Du bist die am härtesten arbeitende, fürsorglichste Mutter für meinen Bruder, meine Schwester und mich und eine liebende Oma für unseren Sohn, auch wenn Du Dich manchmal zu sehr um uns alle sorgst. Ich bin sicher, dass deine eigene Mutter, Opa Josef und Tante Christine sehr stolz auf die Familie wären, die Du erschaffen hast, wenn sie heute noch mit uns hier wären...

- Als ich diese Rede schrieb, wollte ich etwas Poetisches mit einbinden. Vielleicht ein GeDicht, wie ich den Rest meines Lebens mit jemandem verbringen möchte, den ich liebe und dann bin ich auf Folgendes gestoßen:

  „Wir können die Sonne im Mondeslicht zum scheinen bringen. Wir können die grauen Wolken in blauen Himmel verwandeln. Mit der Kraft unserer Liebe können wir nirgends gehen, nur aufwärts. Mit Dir gibt es nichts, wovor ich mich fürchte. Wir kommen bis zum Himmel, sogar hinter den Mond bis zur Galaxie. Solange Du bei mir bist, Baby, können wir nirgends gehen, nur aufwärts."

  Das war von einem der besten Schriftsteller unserer Generation, Justin Bieber

- Meine heutige Rede ist in etwa wie ein Minirock. Lang genug, um das Wesentliche zu bedecken und kurz genug, um Eure Aufmerksamkeit zu erhalten.

- Um ehrlich zu sein, wusste ich nicht, wie ich meine Rede anfangen sollte, also dachte ich mir, ich schaue mal im Internet… Nach einigen Stunden fand ich einige richtig gute Sachen… doch dann erinnerte ich mich, dass ich eigentlich eine Rede schreiben wollte :-)

WIE DU SÄTZE SCHREIBST, DIE NICHT LANGWEILIG KLINGEN

Das ist eine Kunst. Und diese Kunst kann gelernt werden. ~~Ich hoffe~~ Nein, ich bin mir sicher, dass Du nach dem Lesen dieses Kapitels in der Lage sein wirst, wirkungsvolle Sätze zu bilden, die nicht langweilig sind.

Sätze, die einen mitreißen.

Sätze, die einen zum Lachen bringen.

Sätze, die unter die Haut gehen.

Mit einigen kleinen Tipps wirst Du schnell zu denjenigen gehören, denen man lieber zuhört, als mit seinem Nachbarn zu quatschen!

1. Kurze Sätze

Schreibe kurze Sätze. Eine Hochzeitsrede ist keine Abschlussarbeit und kein Praktikumsbericht. Je länger Dein Satz wird, je mehr Kommas er hat, umso unverständlich wird er. Bei einer Rede ist es meist so, dass man aufgrund von Hintergrundgeräuschen, Zwischenrufen, Mikroaussetzern, u.v.m. nicht immer alles versteht. Deshalb ist es besser, wenn jeder Satz kurz ist, ohne verschachtelte Nebensätze, inDirekte Rede und all den Kram, den man machen könnte.

Schreibe kurze Sätze, die reinhauen und unter die Haut gehen. Du musst das nicht sofort umsetzen, da es manchmal schwer ist. Schreibe erst deine Rede nach deinem Bauchgefühl und dieser Anleitung. Am Ende gehst Du sie noch einmal Durch und schaust, welche Sätze Du radikal kürzen oder in zwei Sätze aufteilen kannst.

Vor allem beim Vorsprechen wird Dir auffallen, was zu lang und zu kompliziert ist. Diese Teile musst Du auf jeden Fall kürzen!

2. Benutze keine Fachwörter, Fremdwörter und Abkürzungen

Je nach Hochzeitsgesellschaft wirst Du vielleicht auch Menschen als Gäste haben, die entweder Deine Sprache gar nicht sprechen oder sie nicht so gut sprechen, wie Du selbst.

Außerdem wirst Du Kinder und Jugendliche da haben, die vielleicht nicht so einen großen Wortschatz haben, wie Du selbst.

Beschränke Dich deshalb auf die gängigen Wörter und benutze auf keinen Fall Fachausdrücke.

Lies Dir Deine Rede also am Ende auch unter dem Gesichtspunkt Durch und überprüfe, ob es nicht einfachere Wörter für das gibt, was Du eigentlich sagen kannst.

Solche Wörter, die für einige als „gängig“ gelten, solltest Du meiner Meinung nach nicht in Deiner Rede haben: „adäquat, eloquent, Legastheniker, Konversation, Disput, artikulieren, fulminant, partiell, illusorisch, intellektuell, Dilettant, u.v.m.“, um nur einige zu nennen.

3. Benutze starke und treffende Wörter

Das heißt, dass Du Dir über die Auswahl eines jeden Wortes Gedanken machen solltest, wenn Du am Ende eine richtig emotionale und einmalige Rede halten möchtest.

Dieser Tipp ist für Fortgeschrittene, die wirklich alles aus ihrer Rede herausholen möchten, aber er zeigt, dass es manchmal Wert ist, an den letzten 20% zu arbeiten, um einen viel größeren Erfolg zu haben.

Konkret heißt das, dass Du Dir bei der Wortwahl Gedanken machen solltest und abwägen solltest, welches Wort hier am besten passt. Welches Wort drückt einen Sachverhalt oder Deine Gefühle stärker und präziser aus. Welches Wort hat eine höhere Bekanntheit und erzeugt wiederum bei Deinen Zuhörern mehr Aufmerksamkeit und erreicht sie besser.

Wenn man selbst nicht dieses Feingefühl für die Sprache verfügt, so empfiehlt es sich an dieser Stelle mit einer erfahrenen Lektorin zu arbeiten. Vielleicht ist ja jemand in Deinem Freundes- und Bekanntenkreis sprachlich besonders begabt – vielleicht sogar ein Poet oder Deutschlehrer unter ihnen?

4. Benutze emotionale Wörter

Du möchtest eine emotionale Rede schreiben, die Deine Gäste zu Tränen rührt. Deine Danksagung soll die Herzen Deiner Gäste berühren und Deine Frau soll Dich mit glasigen Augen, zitternd, gerührt und voller Liebe anschauen?

Dann musst Du emotionale Wörter verwenden. Meist sind das Adjektive, die unter die Haut gehen und einen stärkeren Einfluss auf die Zuhörer haben.

Vermeide also normale, verbrauchte und gängige Wörter wie

- gut
- sehr
- viel
- unheimlich
- stark
- ganz / ganze / ganzen
- usw.

Anstatt zu sagen: „Vielen Dank für die ganzen Glückwünsche und die vielen Geschenke, die wir erhalten haben", sag lieber: „Wir möchten euch aus tiefstem Herzen für die ideenreichen und süßen Geschenke und Eure herzergreifenden Glückwünsche danken!"

Merkst Du bereits beim Lesen den Unterschied? Das eine klingt normal, abgenutzt und das andere klingt authentisch, ehrlich, bewegend und ist tiefgründig.

Gehe also am Ende Deine Rede Durch und überprüfe jeden Satz, ob Du ihm mit emotionalen Wörtern nicht noch mehr Ausdruck verleihen kannst.

Mit diesen vier einfachen Tipps kannst Du schon alleine aus einer normalen Rede, eine emotionale, einzigartige und herzergreifende Rede machen.

Du wirst erstaunt sein, was kleine Änderungen für Auswirkungen bei Deinen Gästen haben können.

DER EXTRASCHUSS WITZ FÜR DEINE HOCHZEITSREDE

Menschen wollen unterhalten werden. Vor allem auf einer Hochzeit. Mache nicht den Fehler und spreche nur über Emotionen, wer Dir alles wichtig ist, wie toll Deine Ehefrau ist und wem Du alles dankbar bist.

Sei dabei witzig, unterhaltsam, lustig und bringe selbst die langweiligsten Hochzeitströten zum Lachen!

Nun fragst Du Dich vielleicht, wie Du das am besten schaffst.

Nun, in der Lektion mit den Redebausteinen hast Du einige Prachtexemplare gelesen, die sehr lustig sind.

Ich könnte nun analytisch erklären, was einen Witz ausmacht, das wird Dir jedoch auf die Schnelle nicht weiterhelfen.

Versuche einfach selbst, basierend auf Anekdoten, Weisheiten und dem Inhalt, den Du erzählen willst, immer einen lustigen Touch einzubauen – Beispiele dazu findest Du in den Redebausteinen.

Falls Du richtig unkreativ und ideenlos bist, empfehle ich Dir, Dir lustige Redner anzuschauen. Das sind in unserer heutigen Zeit Komiker oder sogenannte Stand Up Comedians, von denen es eine ganze Menge gibt und von denen Du Dir bei YouTube etliche Filmchen anschauen kannst.

Versuche dann zu analysieren, was einen Witz ausmacht, über den Du lachen kannst. Meist ist es die schonungslose Wahrheit – oftmals sehr zugespitzt erzählt, die uns allen bewusst ist, aber die wir selbst nicht aussprechen.

Wichtig ist also, dass Du Deine Rede so aufbaust, dass Du neben den emotionalen und wichtigen Bestandteilen auch immer wieder witzige Elemente und Dinge drin hast, über die alle Gäste lachen können.

So fängst Du z.B. mit etwas Lustigem an, um das Eis zu brechen.

Ich habe damit angefangen, dass ich eigentlich eine lustige Rede schreiben wollte, voller versauter, geheimer und lustiger Geschichten aus dem Leben von meiner Frau und mir, aber leider bin ich nun verheiratet und deshalb musste ich das sagen, was meine Frau mir auf meine Karteikarten geschrieben hat. (Alle mussten lachen – viele der Gäste konnten sich sogar mit dem was ich sagte, ein wenig identifizieren, weil sie selbst schon verheiratet waren!)

Noch ein wichtiger Tipp zum Schluss: Vermeide Insiderwitze. Also Witze, die z.B. nur zwei oder drei Leute der gesamten Gruppe verstehen. Wenn Du das einmal machst, weil es ein Riesengag ist, dann könnte das noch in Ordnung sein. Aber sobald Du häufiger nur kleine Teile der Gruppe ansprichst und ausschließlich diese den Inhalt dessen, was Du sagst, verstehen, fühlen sich die anderen wiederum ausgegrenzt.

WIE DU ALLE GÄSTE EMOTIONAL BERÜHRST

Du möchtest nicht nur zu Deiner Ehefrau und zu den engsten Menschen in Deinem Leben sprechen. Du bist auf einer Hochzeitsfeier und alle Gäste hören Dir zu. Deshalb möchtest Du alle Gäste involvieren.

Warum das so wichtig ist, habe ich zu Beginn schon erklärt. Nun dazu, wie Du es in Deiner Rede umsetzen kannst.

Stell Dir vor, Du bist selbst ein Gast einer Veranstaltung und der Redner spricht von Dingen und Personen, die Du zwar kennst, aber keinen Berührungspunkt mit ihnen hast. Zudem schaut Dich der Redner nie an. Du fühlst Dich also nicht als Teil der Rede und vor allem fühlst Du Dich nicht angesprochen. So neigst Du eher dazu abzuschalten, über etwas anderes nachzudenken, nicht mehr zuzuhören oder weg zu gehen – schlimmer noch: zu reden, damit andere zu stören und dem Redner die Aufmerksamkeit zu nehmen.

Wenn Du also in Deiner Hochzeitsrede nur die Dir wichtigen Leute ansprichst und nicht alle Gäste involvierst, riskierst Du, dass es Unruhen, Gemurmel und keine Standing Ovations gibt.

Baue also einige Bausteine in Deine Rede ein, mit denen Du Direkt zu Beginn, in der Mitte und auch zum Schluss – idealerweise in einem roten Faden – alle Deine Gäste involvierst.

Das kannst Du geschickt machen, indem Du alle ansprichst, Dich bei ihnen bedankst oder Dich mit ihnen über etwas oder gar über sie lustig machst.

Ebenfalls eignen sich Dinge, die euch alle verbinden oder etwas, das an dem Tag mit allen passieren wird (betrunken sein, sich auf der Tanzfläche blamieren, zu früh schlafen gehen, Schweißflecken haben, das wichtige Fußballspiel verpassen, usw.)

Für große Lacher sorgen auch sich wiederholende Gags mit kleineren Abwandlungen.

Zum Beispiel pickst Du Dir eine Person oder ein Pärchen oder eine Gruppe an Freunden oder einen bestimmten Tisch heraus und ziehst ihn auf. Sehr gut an dieser Vorgehensweise ist, dass Du das während Deiner Rede mehrmals machen kannst und damit vor allem diese Gruppe sehr stark involvierst, aber auch alle anderen, weil sie gespannt sind, was Du zu denen noch weiter sagen wirst.

Das können Deine besten Freunde sein, die immer zu viel trinken.
Das kann Dein Physiotherapeut oder Arzt sein, den Du aufziehst.
Das kann Deine einzige Tante aus England sein, bei der Du Dich über Vorurteile von Engländern lustig machst.
Das kann Dein 15-jähriger Neffe sein, der mit einem Gipsarm auf der Hochzeit ist, weil er beim Skateboardfahren auf die Nase geflogen ist.
Du merkst – das Limit liegt in Deiner Phantasie. Stell Dir also vor, wer alles auf Deiner Hochzeit anwesend sein wird, wo er sitzen wird und wie Du bei welcher Gruppe daraus etwas Witziges für den ganzen Abend und speziell für Deine Hochzeitsrede kreieren kannst.

Wenn Du das richtig gut umsetzt, wird es sogar ein Running-Gag für die ganze Hochzeit und bleibt in Erinnerung – nicht nur bei dieser Gruppe, sondern bei allen Gästen.

Etwas Besseres kannst Du eigentlich nicht machen.

Und auch dann, wenn Du nicht etwas Bestimmtes wie einen roten Faden Durch Deine Rede ziehst, dann solltest Du auf jeden Fall hin und wieder und vor allem zwischen den einzelnen emotionalen Parts immer wieder für kleine Lacher sorgen, die alle Gäste ansprechen.

Schau Dir dazu die Redebausteine an oder meine eigene Hochzeitsrede, die ebenfalls aus sehr vielen kleinen Lachern besteht und die alle Hochzeitsgäste anspricht.

NUTZE DIE KRAFT DER VISUALISIERUNG

Mit „Visualisierung“ meine ich keine Powerpoint-Präsentation.

Du solltest während Deiner Hochzeitsrede bitte auch keine Fotos per Beamer an die Wand werfen.

Bilder sind gut, aber nur nach Deiner Rede oder davor. Denn während Du redest, lenken die Fotos ab, von Dir und Deinen Worten. Warum?

Weil jede Visualisierung enorm stark wirkt – nahezu übermächtig! Es stimmt: Ein Bild sagt mehr als tausend Worte. Außerdem schaut Dein Publikum lieber entspannt Fotos – als sich auf Deine Worte zu konzentrieren. Denn Zuhören macht ein bisschen mehr Mühe, als Bildergucken.

Trotzdem kannst Du die enorme Macht der Visualisierung für Deine Hochzeitsrede nutzen!

Durch eine Visualisierung mit einem Gegenstand. Stell Dir vor, Du beginnst Deine Hochzeitsrede zum Beispiel so:

Meine liebe Eva, liebe Hochzeitsgäste, ich habe hier … ****Brief hochhalten****

… einen Liebesbrief.

Als Bräutigam hältst Du einen Liebesbrief hoch, den Du Deiner zukünftigen Frau einmal geschrieben hast. Was passiert, wenn Du einen solchen Gegenstand während deiner Hochzeitsrede hochhältst?

Du sorgst sofort für große Aufmerksamkeit!

Versetz Dich in Dein Publikum. Stell Dir vor, Du hörst dem Bräutigam bei seiner Hochzeitsrede zu – und siehst auf einmal, wie er plötzlich einen Liebesbrief aus der Jackentasche zieht und hochhält! Wie reagierst Du? Du bist wahrscheinlich ziemlich überrascht – und entsprechend hellwach, auch wenn Du gerade ein bisschen abgelenkt warst oder an was anderes gedacht hast … und nun beobachtest Du sehr aufmerksam, was da passiert.

Dein Publikum hört Dir wirklich zu.

Wer als Zuhörer aufmerksam ist – der hört auch zu. Das ist sehr wichtig für Dich, in deiner Rolle als Redner bei der Hochzeit. Denn hören Dir einige Gäste nicht zu, dann senden sie Dir Signale, die Dich verunsichern. Manche im Publikum schauen gelangweilt weg oder zur Decke, fangen an, miteinander zu tuscheln, gehen auf die Toilette… Du merkst das – und Dein Lampenfieber steigt noch! Dank der Visualisierung aber wird Dir Dein Publikum zuhören.

Hört Dir Dein Publikum zu, dann herrscht Ruhe. Du hörst vielleicht sogar die sprichwörtliche Stecknadel fallen. Damit bekommst Du Sicherheit, wenn Du Deine Hochzeitsrede vorträgst!

Denn Ruhe ist gut, aber Störgeräusche sind das Letzte, was Du gebrauchen kannst bei Deinem Vortrag. Ich muss Dich vorwarnen: Bei Deiner Hochzeitsrede wirst Du wahrscheinlich mit Unruhe kämpfen. Es ist halt so bei Hochzeiten: Kinder brabbeln oder quengeln, Geschirr klappert, Kellner laufen herum. Sorg deshalb mit der Visualisierung dafür, dass sich wenigstens Dein Publikum ruhig verhält! Dann bekommst Du auch Dein Lampenfieber besser in den Griff.

Okay, versetz Dich nochmal in die Lage des Publikums. Der Bräutigam da vorne hält einen Liebesbrief hoch. So weit, so interessant. Doch es wird auch spannend! Denn Du fragst Dich natürlich:

„Warum hält der den Brief hoch – was hat der vor ..? Und wenn er schon einen intimen Brief auspackt … was hat der sonst noch alles in der Jackentasche ..? Was macht der denn noch alles?“

Ich garantiere Dir: In dem Augenblick, in dem Du eine Visualisierung startest, wird Dein Publikum bis zum Ende Deiner Rede gespannt sein, was Du noch so alles vorhast. (Sogar dann, wenn Du später in der Rede gar nichts mehr hochhältst!)

Du schlägst die Hochzeitsgäste in deinen Bann!

Mit einer Visualisierung bei Deiner Hochzeitsrede bist Du wie ein Zauberer mit seinem Zauberstab: Bewegst Du den Gegenstand in deiner Hand, folgen alle mit ihren Augen Deiner Bewegung unwillkürlich. Du dirigierst damit die Gäste regelrecht und übernimmst die Kontrolle über Deine Zuhörer. Das Beste: Folgen sie Deinen Handbewegungen, folgen sie auch eher Deinen Worten. Du erreichst genau das, was Du willst: Die Hochzeitsgäste werden wirklich gebannt Deinem Vortrag folgen!

Du nutzt für Deine Hochzeitsrede den Trick von Star-Anwälten

Kennst Du diese amerikanischen Gerichtsfilme, wo der Verteidiger vor den Geschworenen ein richtig gutes Plädoyer hält und gewinnt? Ist Dir schon mal aufgefallen, dass er dabei immer eines macht: Visualisierung mit Gegenständen!

Der erfahrene Anwalt nimmt ein Beweisstück in die Hand, meistens in Durchsichtige Folie eingepackt – und hält es hoch.

Warum?

Es mit eigenen Augen zu sehen, überzeugt die Geschworenen mehr, als wenn sie den Anwalt nur davon reden hören.

Genau diesen „Beweisstück-Trick" nutzt Du für Deine Hochzeitsrede.

Dein Liebesbrief zum Beispiel ist ja tatsächlich ein Beweisstück für deine Liebe – und Du hältst es hoch! Man glaubt Dir. Damit bringst Du Deine Botschaft rüber. In deiner Hochzeitsrede als Bräutigam solltest Du sagen, dass Du Deine Frau liebst. Mit dem „Beweisstück" untermauerst Du Deine Aussage ganz enorm.

Willst Du diesen starken Effekt noch steigern?

Manchmal übergibt der Anwalt so ein Beweisstück auch den Geschworenen in die Hand und lässt es sie anfassen. Das ist die Meisterklasse!

Such Dir also einen Liebesbrief raus, den Du auch rumgeben kannst (also mit eher jugendfreiem Inhalt, mit Rücksicht auf den Blutdruck der älteren Anwesenden ☺). Deine Hochzeitsgäste dürfen den Brief in die Hand nehmen und werden Deine Liebe mit Händen greifen können und buchstäblich begreifen.

Deine Hochzeitsrede wird wirklich unvergesslich!

Überleg mal: An welche Rede, die Du vor längerer Zeit miterlebt hast, kannst Du Dich heute noch besonders gut erinnern? Positiv, meine ich. ☺

Wenn Dir eine Rede gut im Gedächtnis geblieben ist, dann hat der Redner dabei wahrscheinlich einen Gegenstand hochgehalten.

Welchen Gegenstand nimmst Du am besten?

Die Visualisierung mit einem Gegenstand ist ein derart mächtiges Werkzeug, dass Du Dir sehr gut überlegen solltest, was Du hochhältst. Sonst geht der Schuss nach hinten los. Die Visualisierung kann genauso stark positiv wie negativ wirken. Beispiel:

Meine liebe Eva, liebe Hochzeitsgäste, ich habe hier einen Liebesbrief.
Brief hochhalten

Von meiner Ex-Freundin Luzie. ☺

Witzig, oder? Diese Hochzeitsrede ist natürlich gelaufen. Schon nach zwei Sätzen. Man könnte versuchen, das Ganze noch irgendwie zu retten. Zum Beispiel so:

Aber all meine Gedanken gelten jetzt nur noch einer Frau: Dir, Eva. **Liebesbrief von Ex-Freudin zerreißen**

Ich liebe Dich.

Selbst, wenn der Bräutigam den Brief jetzt auch noch aufessen würde:

Wirklich vom Tisch bekommt er die negative Visualisierung nicht mehr. Denn er hat seine Liebe zu einer anderen Frau bewiesen – indem er das

entsprechende Beweisstück hochgehalten hat. Das kann er nicht mehr rückgängig machen.

Wie findest Du den passenden Gegenstand? Nimm eher nichts, was zu gekünstelt oder wie an den Haaren herbeigezogen wirkt. Such Dir was Naheliegendes. Am nächsten liegt Dir bei Deiner Rede immer was?

Dein Rede-Manuskript!

Tatsächlich kannst Du es bei nahezu jeder Hochzeitsrede einsetzen zur Visualisierung, ganz problemlos. Du hast es ja sowieso schon in der Hand und brauchst es nur mal kurz hochzuheben. Ich selbst habe es auch bei meiner Hochzeitsrede getan:

*„Meine Ehefrau ist die fürsorglichste, schönste, attraktivste, lustigste, fleißigste, kreativste, liebenswerteste, zuverlässigste, romantischste … eeeh … – was heißt das letzte Wort, Schatz? **Rede-Manuskript hochhalten***

Ich kann deine Handschrift nicht lesen!“ ☺

Naheliegend sind alle Gegenstände rund um die Hochzeitsfeier. Allen voran der Ehering – als Visualisierung wirkt er sehr romantisch:

„Dieser Ring … **vom Finger nehmen und zeigen** … hat kein Ende. Genau wie meine Liebe zu Dir, mein Schatz.“

Auch Deko-Gegenstände wie Blumen kannst Dur nutzen – oder sogar die Hochzeitseinladung:

„Herzlichen Dank, liebe Gäste, dass ihre diese Einladung … (hochhalten) … angenommen habt!“

Ansonsten ziehen natürlich Andenken aus der Kennenlernzeit, wie zum Beispiel das Ticket vom ersten gemeinsamen Kino-Besuch – oder der kleine Zettel vom Anfang, mit der wichtigsten Telefonnummer des Lebens …

Nutze die Macht der Visualisierung mit einem Gegenstand! Damit deine Hochzeitsrede wirklich unvergesslich wird.

REDE SCHREIBEN UND ÜBEN

Nun hast Du in den vorherigen Kapiteln sehr viel Input von mir bekommen und müsstest ein gutes Gefühl haben, in welche Richtung Deine Rede gehen soll und vor allem wie Du das Ganze umsetzen kannst.

Einige Stichpunkte und Notizen hast Du Dir ja schon auf einem Blatt Papier gemacht. Die Rede würde ich jedoch nicht auf normalem Papier schreiben.

Stattdessen benutze doch einfach ganz klassisch Microsoft Word oder wahlweise auch Pages, wenn Du einen Mac hast.

Dort kannst Du sehr gut einfach drauf los schreiben, korrigieren und meist schneller schreiben, als per Hand.

Mit Hilfe Deiner Grundstruktur, dem roten Faden und den Gruppen, die anwesend sind, hast Du schon einmal das Grundmaterial. Zudem weißt Du anhand der Redebausteine, wie einige Sätze lustig und ansprechend formuliert werden können.

Nimm Dir Deine Grundstruktur zur Hand und fange mit dem ersten Teil an. Schreibe einfach mal drauf los, bis Du ein „Thema" komplett hast.

Erst danach rate ich Dir dazu, Dir den geschriebenen Abschnitt anzuschauen und dann zu korrigieren.

Du musst am Anfang auch nicht alles perfekt haben – so eine Rede braucht etwas Zeit und Luft, um richtig gut zu werden – erwarte also nicht Direkt von Beginn an, dass Du die Bombenwitze, Dialoge und Emotionen raushauen kannst.

Auf diese Weise gehst Du dann vom Anfang bis zum Ende jeden Teil Durch. Du schreibst ihn auf, peppst ihn auf, korrigierst ihn und gehst dann weiter zum nächsten Abschnitt.

Am Ende überprüfst Du noch einmal alle von mir erwähnten Punkte und stellst sicher, dass Deine Rede auch nicht zu lang ist. Hier gibt es keinen Maßstab, es liegt viel an Dir.

Sobald die Rede steht und von Dir etwas korrigiert und aufgepeppt wurde, kannst Du sie ausdrucken.

Dann wird Dich ein stolzes Gefühl überkommen, dass Du Deine eigene Hochzeitsrede fertig geschrieben hast – doch ganz fertig ist sie noch nicht.

Denn erst beim lauten Vorlesen erkennt man weitere Schwächen der Rede und so wird es auch bei Dir sein. Lies sie vielleicht das erste Mal leise, aber dann auch laut vor und überprüfe, ob sich alles gut anhört, leicht von Dir zu sprechen ist oder ob Du irgendwo beim Lesen ins Stocken gerätst.

Vor allem wirst Du feststellen, dass man einige Sätze nicht so sagt, wie Du sie aufgeschrieben hast – daher rate ich Dir auch, ruhig die Umgangssprache in der Rede zu benutzen und die entsprechenden Abschnitte zu ändern.

Auch nach dem zehnten Lesen wirst Du noch Dinge ändern wollen, weil Du sie so nicht flüssig sprechen kannst oder weil Du beim Reden auf eine bessere Idee kommst. Auch das ist völlig in Ordnung und ein normaler Prozess.

Nachdem Du dann auch beim lauten Vorlesen ein gutes Gefühl hast, geht es darum, Dich auch vor dem Spiegel die Reden lesen zu hören.

Dabei liest Du und schaust in den Spiegel, um Dich dabei zu sehen. Du kannst dann an Deiner Gestik, Mimik und Betonung arbeiten.

Und Du wirst dabei feststellen (weil Du öfter in den Spiegel gucken wirst), ob Du schon halb frei lesen kannst oder nicht. Falls ja, ist das ein gutes Zeichen und Du bist bestens dafür vorbereitet, die Rede dann auch halb frei auf Deiner Hochzeit halten zu können.

Oder hast Du etwa noch Angst vor dem Rede halten?

Falls ja, hilft Dir die nächste Lektion weiter.

LAMPENFIEBER UND ANGST ELIMINIEREN

Ich kenne Dein Gefühl nur zu gut. Ich selbst hatte auch etwas Bammel vor meiner eigenen Hochzeitsrede. Sogar schon 3 Monate davor. Mit Hilfe guter Tipps und der richtigen Vorbereitung habe ich es aber geschafft, meine Hochzeitsrede ohne Panik und Nervosität zu halten.

Diese und weitere Tipps möchte ich nun an Dich weitergeben, damit Du es genauso gut meisterst.

Um dieses eigentlich recht simple Problem zu lösen – welches im Grunde nur in Deinem Kopf besteht – gibt es einige Möglichkeiten, die ich Dir nun vorstellen möchte.

Als erstes solltest Du Dir klar machen, wovor Du eigentlich Angst hast.

Denn die Angst vor dem Redehalten ist nur ein Aggregat anderer Ängste, die Dich davon abhalten, locker und ohne negative Gefühle auf diesen Moment zuzugehen.

Als erstes hast Du vielleicht Angst davor, ob Du Deine Hochzeitsrede vom Inhalt her, von der Länge und all der Dinge, die Du erzählst, auch so vermitteln kannst, wie Du möchtest UND vor allem, ob sie so ankommt, wie Du es Dir vorstellst.

Das alleine würde bei den meisten Menschen jedoch noch nicht dazu führen, dass sie Lampenfieber bekommen. Dafür gibt es einige andere Ursachen.

Meistens ist es die Angst sich zu blamieren, zu versagen, ausgelacht zu werden oder von bestimmten Personen abgelehnt zu werden. Die Angst vor dem Versagen ist in einer Situation, in der eine große Menschenmenge auf Dich guckt in der Regel deutlich höher, als wenn Du alleine mit einer Person sprichst.

Die Ansammlung dieser Punkte und vielleicht noch einiger anderen sorgt am Ende dafür, dass Du Bammel, Schiss oder Angst vor der eigentliche Rede hast – einfach, wegen der Tatsache, dass wenn etwas schief läuft, dann nicht nur für Dich alleine im stillen Kämmerlein und auch nicht nur vor Deinen Eltern, sondern vor sehr vielen Menschen.

Jetzt wo Du weißt, dass diese Angst rein psychologisch ist und nur in Deinem Kopf, möchte ich Dir einige Möglichkeiten vorstellen, wie Du diese Angst komplett beseitigst oder zumindest zum größten Teil eliminierst.

Was könnte im schlimmsten Fall passieren?

Schreibe Deine wirklichen Ängste auf. Wovor hast Du wirklich Angst?

Dass Du stotterst und Dich versprichst? Dass Du rot anläufst? Dass man Deine Schweißflecken sieht? Dass Deine Rede zu langweilig wird? Dass sie vielleicht zu lang wird und sich Deine Gäste langweilen?

Schreibe alle Punkte einmal auf ein Blatt Papier. Und mache dann folgende Übung:

Stell Dir diese Dinge bildlich vor. Und stelle Dir vor, was danach passieren könnte. Spiele ein Spiel, wie andere Menschen darauf reagieren könnten und steigere Dich immer weiter in die Situation hinein.

Ich mache mal ein Beispiel, wie es bei mir war.

Ich hatte die Angst, dass meine Rede vielleicht zu lang ist.

Dann habe ich diese Übung gemacht und mich die Rede halten sehen.

Zum Ende der Rede sah ich müde Gesichter. Dann die ersten „Buuuuuuuuh"-Rufe. Bis das erste Obst auf mich geflogen kam und ich mich bücken musste, damit ich nicht getroffen wurde. Und dann sah ich eine Menschengruppe an Freunden von mir, wie sie sich zusammen formierten und lauthals sangen: „Schmeißt den Bräutigam raus, schmeißt den Bräutigam raus!"

Und dann schaltete man mir das Mikrofon ab, sodass man mich nicht mehr hören konnte.

Und am Ende musste ich darüber einfach nur lachen.

Das ist das absolut Schlimmste, was hätte passieren können und wenn ich mir diese Gedanken nun neutral anschaue, dann muss ich darüber schmunzeln.

Niemals würde jemand den Mut haben, „Buuuuh" zu rufen, geschweige denn etwas auf mich zu werfen. Und das wäre schon das absolut Schlimmste, was passieren könnte.

Also ist diese Angst, dass meine Rede zu langweilig wird, so schnell wie sie gekommen war, auch schon wieder verflogen.

Das gleiche machst Du mit all Deinen anderen Ängsten. Du musst es nicht aufschreiben. Es reicht, wenn Du es Dir vorstellst, darüber nachdenkst, Dich wirklich hinein steigerst und an das Allerschlimmste denkst, was passieren könnte, bis es so schlimm und makaber ist, dass es wieder lächerlich ist.

Treib es also richtig auf die Spitze (und darüber hinaus).

Motiviere Dich, indem Du Dir Mut zusprichst

Etwas Motivation hat noch Niemandem geschadet. Deine Frau kannst Du natürlich nicht fragen, ob sie Dich motiviert. In den meisten Fällen ist so eine Hochzeitsrede nämlich auch eine klasse Überraschung für Deine Frau.

Also solltest Du Dich selbst motivieren.

„Lächerlich", denkst Du Dir? Nein, im Gegenteil.

Oftmals neigen wir Menschen dazu, uns selbst schlechter zu reden, als wir wirklich sind, indem wir uns mental auf die Dinge konzentrieren, die entweder nicht so gut sind oder nicht so gut gelaufen sind.

Dabei vergessen wir einfach (oder blenden es aus), dass wir viel besser waren und sind, als wir eigentlich denken.

Sei also selbstbewusst, glaube an Dich und sag Dir selbst, dass Du das Ganze richtig gut meistern wirst. Schließlich bist Du x Jahre alt, hast x Erfahrung auf x Gebieten, hast schon x andere Sachen erlebt, erledigt, gemeistert, usw.

Sprich Dir selbst Mut zu. Bau Dich auf und glaube an Dich.

Körperhaltung

Wusstest Du, dass Deine Körperhaltung eine Direkte Reflexion Deines Gemütszustandes ist?

Wenn Du also gebeugt, mit den Schultern nach unten, den Kopf verschränkt, mit müden Augenbrauen schaust und über Deine Rede nachdenkst, dann wirst Du mit sehr hoher Wahrscheinlichkeit nichts Positives darin sehen.

Wenn Du also über Deine Rede nachdenkst und übst, dann stelle Dich als erstes hin.

Richte Dich auf. Brust nach vorne, Schultern nach oben. Habe einen festen Stand. Versuche etwas zu lächeln und Du wirst sofort andere Gedanken, Impulse und eine viel bessere Ausstrahlung haben, die Dir dabei helfen wird, positiv darüber zu denken, weniger Stress und Aufregung aufzubauen und am Ende ein viel besseres Ergebnis abzuliefern.

Bewusstes Ein- und Ausatmen

Dieser Punkt ist vor allem kurz vor einer Rede notwendig.

Dein Körper braucht Sauerstoff, vor allem dann, wenn das Herz schneller schlägt und das tut es in der Regel kurz vor dem Halten einer Hochzeitsrede.

Anstatt wie üblich in eine flache Bauchatmung zu verfallen, denke daran, Dir kurz vorher dafür Zeit zu nehmen, einige Male tief ein und aus zu atmen.
Das liefert Deinem Körper frische Luft, Durch die er viel besser auf die folgende psychische Drucksituation, die Dein Kopf erschafft, eingehen kann.

Auch Weltstars haben Lampenfieber

Es ist beruhigend zu wissen, dass die meisten Menschen Angst haben, vor vielen Leuten zu sprechen.

Nicht alle geben es zu, aber selbst Schauspieler mit zehnjähriger Erfahrung haben auf der Bühne noch Lampenfieber oder Musikstars, die Konzerte vor einem Millionenpublikum geben.

Und wenn selbst diese Menschen vor Millionen von Leuten auftreten und performen und diese Angst lösen, dann wirst Du es doch auch vor einigen 50, 100 oder 150 Menschen schaffen, oder?

Zudem hast Du den Vorteil, dass es Menschen sind, die Du in der Regel gern hast, kennst und unter denen Du Dich sicher fühlen kannst.

Gute Vorbereitung

Je besser Du vorbereitet bist, umso souveräner und ruhiger wirst Du.

Wenn Du Dich also nicht erst 24 Stunden vor Deiner Hochzeit mit einer Hochzeitsrede beschäftigst, wirst Du reichlich Zeit haben, um Dich intensiv mit dem Inhalt Deiner Rede vertraut zu machen und mit einigen Übungen dazu zu beschäftigen.

Beim Vorlesen der Rede wirst Du immer sicherer, vor allem, wenn Dir die Rede selbst gut gefällt und Du von den Witzen und Erzählungen überzeugt bist.

Ebenfalls ein gutes Gefühl ist es, wenn Du Gänsehaut bekommst oder die Augen feucht werden, sobald Du bestimmte Abschnitte vorliest.

Das erzeugt ein sicheres Gefühl bei Dir, was wiederum das Lampenfieber senkt und dafür sorgt, dass Du die Rede am Ende noch besser vortragen kannst.

Etwas Lampenfieber tut Dir gut

Stelle Dir eine Rede vor, bei der Du gar nicht aufgeregt bist und die Du einfach normal vor Dir her redest. Ohne Enthusiasmus, ohne spürbare Aufregung, ohne erkennbare Emotionen.

Vor allem bei Deiner Hochzeitsrede.

Etwas Aufregung und Lampenfieber, das am Ende noch „übrig" bleibt, gehört einfach dazu und macht das Ganze für Dich zu einem einmaligen Erlebnis. Zugleich wird Deine Rede für Deine Zuhörer zu einer emotionalen, einfühlsamen und spürbaren Gefühlsachterbahn.

Erinnerst Du Dich noch an Dein erstes Mal?

Warst Du da auch völlig entspannt? Oder hattest Du auch etwas „Lampenfieber", bzw. warst etwas aufgeregt, gespannt und nervös?

Das ist also völlig normal. Etwas Aufregung gehört also auch hier dazu und ist sogar förderlich.

VORBEREITUNG AUF DEN GROSSEN TAG

Deine Hochzeitsrede ist fertig. Du hast ein gutes Gefühl. Nun geht es darum, wie Du Deine Hochzeitsrede auch so rüberbringst, dass sie gut ankommt. Dafür solltest Du einige Dinge beachten, auf die ich nun eingehen werde.

Die erste wichtige Frage ist, ob Du die Rede frei halten oder ablesen wirst.

Diese Frage kann ich nicht für Dich beantworten, ich kann Dir jedoch sagen, was für mich gut funktioniert hat.

Ich habe meine Rede zum größten Teil abgelesen, wenn auch oft und viel in das Publikum geschaut. Ich hatte die Rede komplett ausgeschrieben, also nicht nur Stichpunkte und hatte sie auf Karteikarten ausgedruckt. Die Größe der Karteikarten habe ich so gewählt, dass sie bei mir in die Innentasche des Sakkos passten, damit ich sie von Anfang an bereits dabei habe und ich sie nicht irgendwo vergessen kann.

Auch wenn andere behaupten, dass eine richtig gute Rede nur frei gehalten werden kann, stimme ich dem nicht zu.

Einfach, weil ich eine richtig sensationelle Rede hatte, die nicht frei vorgetragen war und es mir keiner übel genommen hat.

Deshalb mein Rat an Dich. Wenn Du bereits Profi bist und Dir zutraust, die Rede frei zu halten, dann tue es nicht! Ja wirklich, das meine ich ernst. Von 100 Leuten wird sicherlich nur einer eine Rede so gut halten, wenn er sie frei hält und 99 werden sie besser halten, wenn sie sie frei lesen können.

Und weil Du Dich für meinen Ratgeber entschieden hast, gehe ich davon aus, dass Du nicht der eine bist, der sie frei halten kann.

Also läuft alles auf Karteikarten hinaus.

Bitte kein DIN A4 Zettel mit kleiner Schrift.

Denn je kleiner die Karte, desto weniger sehen die Zuhörer ein eventuelles Zittern Deiner Hand, das Du manchmal gar nicht vermeiden kannst.

Benutze also auch Karteikarten. Druck Dir am besten die Rede erst kurz vor Schluss auf diese Karteikarten aus. Oder nimm einfach dickes weißes Papier und schneide es dann zurecht.

Nicht nochmal erwähnen brauche ich, dass Du Dir die Hochzeitsrede natürlich vorher ausdruckst, vorliest und mehrmals vor dem Spiegel einstudierst. Das ist enorm wichtig, um Dir das Lampenfieber zu nehmen und um an deiner Betonung zu arbeiten.

Außerdem wirst Du daDurch auch sicherer und musst dann nicht jeden Satz komplett und bis zum Ende ablesen. Du weißt dann, wie manche Sätze enden, kannst die Gäste anschauen und daDurch Sicherheit ausstrahlen.

Mehr Vorbereitung ist eigentlich auch gar nicht nötig. Du brauchst niemandem Bescheid geben. Das Wichtige ist nur, dass Du Deine Rede nicht vergisst, sie in Deiner Jackentasche oder in deiner Hosentasche steckt und Du sie zum richtigen Zeitpunkt herausholen kannst.

Wann ist denn der richtige Zeitpunkt?

Das ist schwierig zu beantworten. Auf jeden Fall nicht zu früh (Am Anfang der Hochzeit) und auch nicht zu spät (wenn alle schon erschöpft, betrunken oder teilweise nicht mehr da sind!).

Jede Hochzeit ist anders und indiviDuell. Bei jeder Hochzeit gibt es auch eine unterschiedliche Reihenfolge der Events, deshalb kann ich nichts Konkretes dazu sagen.

Du wirst selbst den Zeitpunkt bestimmen müssen, auf die Band zugehen und ihr Bescheid geben, dass Du nun eine Rede halten möchtest.

WIE DU DEINE REDE AUTHENTISCH HÄLTST

Verständlich, dass Du kein geübter Redner bist. Das sind die Wenigsten, die als Bräutigam auf einer Hochzeit sprechen. Aber es gibt Dinge, die Du beachten und lernen kannst, die Dich mit etwas Übung in die erste Liga der besten Redner versetzen.

Lies Dir dieses Kapitel gründlich Durch und verinnerliche diese Tipps, um einen erstklassigen Auftritt hinzulegen.

Aufstehen
Komme gar nicht auf die Idee, auf deinem Platz neben deiner Frau sitzen zu bleiben. Gute Redner sieht man und gute Redner stehen. Stell Dich also an dem Tisch, an dem Du sonst auch sitzt, hin und sorge dafür, dass Dich alle sehen können. Falls das nicht möglich ist, kannst Du Dich auch nach vorne – meist auf die Tanzfläche – stellen und von dort aus Deine Rede halten.

Benutze ein Mikrofon
Ein guter Tipp ist ebenfalls, dass Du ein Mikrofon benutzt.

Vielleicht scheust Du Dich davor, aber die Risiken ohne Mikrofon auf großen Feiern zu sprechen sind höher, als die, wenn Du es benutzt.

Denn sobald mehr als 50 Leute anwesend sind, ist es schwierig, alle ohne Mikro zu erreichen, ohne dauerhaft zu schreien. Nie werden alle Gäste Durchgehend mucksmäuschenstill sein.

Damit Dich auch alle verstehen und damit deine Rede, in die viel Zeit und GeDuld geflossen ist, auch richtig gut ankommt, brauchst Du ein Mikro. Auf den meisten Hochzeitsfeiern gibt es eine Band, einen DJ oder einen Alleinunterhalter. Sorge also bereits vorher dafür, dass dieser auch ein Mikrofon dabei hat.

Um auch die richtige Position und den richtigen Abstand während der gesamten Rede zu haben, setze es am Kinn an und achte darauf, dass das Mikro immer Dein Kinn berührt. Das ist eine sehr gute Methode, um eine gleichbleibende Lautstärke mit dem Mikro zu erreichen, wenn Du das erste Mal über ein Mikro sprichst.

Sei ehrlich, authentisch und emotional

Dieser Punkt ist sehr wichtig und ich möchte, dass Du verstehst warum. Mit „authentisch" meine ich, dass Du Dein Herz sprechen lässt und Dich nicht verstellst.

Wenn Dir danach ist, etwas zu sagen, was Du Dir nicht aufgeschrieben hast, dann tue es.

Wenn Du einen Kloß im Hals hast oder wider Erwarten doch aufgeregt bist, dann versuche es nicht zu kaschieren, sondern sag es.

Wenn Du z.B. Schweißflecken hast, die man nicht übersehen kann und es Dir unangenehm ist, dann steh dazu und sprich darüber oder mach Dich z.B. lustig.

Das kommt immer besser an, als Dir z.B. ein Sakko anzuziehen, obwohl es drückend heiß ist.

Und sei vor allem emotional. Wenn Dir also nach Weinen zu Mute ist, dann weine und zeig es.

Damit meine ich auch, dass Du ehrlich sein sollst. Wenn also Zwischenrufe kommen oder Bemerkungen oder Du Eindrücke des Tages, die Du nicht in Deine Rede vorher gepackt hast, mit einbringen möchtest, dann tue es einfach.

Die besten Reden sind die ehrlichsten, emotionalsten und authentischsten.

Und das kannst Du nur dann umsetzen, wenn Du Du bist. Wenn Du zulässt, Du zu sein, Dich „gehen lässt" und Dich nicht verstellst.

Mache Sprechpausen

Vor allem wenn man etwas aufgeregt ist, neigt man dazu, schnell zu reden, um die Rede hinter sich zu haben. Doch damit machst Du die Rede eher kaputt, als dass Du Dir etwas Gutes tust.

Mache also Sprechpausen. Beim Üben wirst Du gemerkt haben, wo diese nötig sind. Mache auch dann Sprechpausen, wenn Deine Gäste lachen oder nach einem Witz, um ihnen die Zeit zu geben, das Gesagte zu verstehen und darüber zu lachen.

Mache auch dann Sprechpausen, wenn z.B. Geschenke verteilt werden oder wenn es eine unvermeidbare Unterbrechung gibt.

Auch Deine Rede ist kein Sprint.

Trinken

Trinke vorher ein Glas Wasser. Kein Glas Vodka und auch kein Bier.

Am besten ist stilles Wasser, damit Du keinen trockenen Mund bekommst.

Achte auch darauf, dass Du an dem Abend nicht zu betrunken bist, sonst bekommst Du nicht mehr alles richtig auf die Kette. Du kannst je nachdem wie viel Du verträgst schon etwas trinken. Aber es ist ganz wichtig, dass Du nicht erst dann Deine Rede hältst, wenn man Dir schon anmerkt, dass Du betrunken bist, sondern noch lange davor.

Denke also nicht, dass Du Dir über den Abend hinweg genug Mut antrinken musst – das geht auf jeden Fall schief.

Blickkontakt

Auch wenn ich es bereits erwähnt habe, Du solltest die Personen, über die Du gerade redest, auch anschauen. Wenn Du also gerade allgemein über alle Gäste redest, schaue in die ganze Runde. Wenn diese sich z.B. in einem Halbkreis positioniert haben, dann schaue von links nach rechts einmal alle an.

Wenn Du gerade Deinen Eltern dankst, dann wende Dich an Deine Eltern mit dem Körper und schaue auch diese an. Eigentlich ist das selbstverständlich, aber ich sage es lieber, als dass Du es später vergisst.

SCHLUSSWORT

Du bist nun bestens auf Deine große Hochzeitsrede vorbereitet.

Vielen Dank für Dein Vertrauen in mich und meine Arbeit. Ich hoffe wirklich, dass ich Dir hiermit weiterhelfen konnte und Du Durch meine Anleitung eine emotional ansprechende und zugleich lustige Hochzeitsrede schreiben und auch halten wirst.

Womit Du mir eine Freude machen kannst, ist mit einem kurzen Bericht nach Deiner Hochzeit, wie Deine Hochzeitsrede war und wie sie angekommen ist. Vielleicht liegt Dir ja auch so viel an den Männern von morgen und Du schickst mir Deine Hochzeitsrede. Dann findet sie einen Platz in diesem Buch und trägt dazu bei, dass wir damit noch mehr Männern noch besser weiterhelfen können.

Und wenn es von Deiner Seite aus Ideen für Verbesserungen gibt oder Dinge, die Deiner Meinung nach fehlen, schreib mir doch bitte auch eine kurze E-Mail an info@deinehochzeitsrede.de – ich würde mich sehr darüber freuen.

Dein Sebastian