

Reden ist Silber, Schweigen ist Gold –
heißt es im Volksmund.

Und ja, Pausen sind Gold wert, wenn Sie Ihre persönliche Wirkung und die Überzeugungskraft Ihrer Aussagen unterstreichen wollen. Wenn wir hier von Pausen sprechen, meinen wir gezielte Wirkpausen, die eine Zeitspanne von ein bis drei Sekunden umfassen. Längere Pausen sind die Ausnahme, aber natürlich möglich. Dabei stellt uns unser Zeitempfinden allerdings oft eine Falle. Eine Pause kommt uns oft viel länger vor als dem Publikum. Während Sie als Sprecherin oder Sprecher das Gefühl haben, dass Sie genügend lange Pausen machen, hat Ihr Publikum eher das Gefühl, Sie hetzen ohne Punkt und Komma durch Ihre Präsentation. Und dies ist kein nebensächliches Problem.

Zu wenig Pausen kratzen zum einen an Ihrem souveränen Auftreten, weil Ihnen das Publikum Unsicherheit und Nervosität unterstellt. Es glaubt, Sie geben Gas, um schnell fertig zu werden und das Ganze hinter sich zu bringen. Zum anderen leiden Ihre Botschaften. Sie geben Ihrem Publikum kaum eine Chance, das Gesagte sacken zu lassen und verarbeiten zu können.

Mit Pausen appellieren Sie an die Aufmerksamkeit Ihres Publikums. Genau diese kurze Stille erzeugt eine bewusste positive Irritation. Irritation deshalb, weil Pausen den akustisch geprägten Kommunikationsverlauf unterbrechen, um dadurch immer wieder die Aufmerksamkeit zurückzuholen. Sehr beispielhaft können Sie diese aufmerksamkeitsfördernde Maßnahme an einem Extrembeispiel beobachten, nämlich wenn im Publikum Unruhe herrscht und geredet wird. Wenn Sie dann einfach schweigen, dauert es meistens zwar mehr als drei Sekunden bis Ihr Publikum die Pause registriert, danach haben Sie aber schlagartig die volle Konzentration des Publikums zurückgewonnen.

Pausen steigern zudem die Merkfähigkeit beim Publikum enorm, denn unser Gehirn schmeißt vieles von dem was wir wahrnehmen einfach raus. Genau an dieser Stelle beugen Pausen diesem Rausschmiss vor, sodass wichtige Informationen auch aufgenommen und verarbeitet werden können.

Jedem Zuhörer hilft eine kurze Pause, um das Gehörte, wie zum Beispiel einen Zahl, einen Namen oder eine Kernbotschaft, stärker wahrzunehmen und sich besser zu merken. Wer ohne Punkt und Komma redet, hat geringe Aussichten auf Erfolg. Zudem sind Pausen der notwendige Katalysator, um vorher Gesagtes überhaupt in emotionale Bahnen zu lenken. Pausen schaffen so Emotionalität.

Lesen Sie sich folgende Sätze einmal ohne Pausen und einmal mit Pausen (mit drei Schrägstrichen markiert) durch und achten auch hier darauf, wie sich die Merkfähigkeit, Überzeugungskraft und Emotionalität verändert:

Ohne Pause: „Und unser Mitarbeiter des Jahres ist Herr Wolf.“

Mit Pause: „Und unser Mitarbeiter des Jahres ist /// Herr Wolf.“

Ohne Pause: „Wir haben unseren Umsatz im ersten Quartal sichtlich gesteigert. Und das um 13 %.“

Mit Pause: „Wir haben unseren Umsatz im ersten Quartal sichtlich gesteigert. Und das um sage und schreibe /// 13 %.“

Ohne Pause: „Es gibt drei wichtige Erfolgsgaranten für unseren Vertriebs Erfolg: Zuhören, Zuhören, Zuhören.“

Mit Pause: „Es gibt drei wichtige Erfolgsgaranten für unseren Vertriebs Erfolg. /// Zuhören /// Zuhören /// Zuhören.“

Ohne Pause: „Heute geht es um Sie. Nur um Sie.“

Mit Pause: „Heute geht es um Sie. /// Nur um Sie.“

An dieser Stelle sei an Harald Schmidt erinnert, der in einem Interview darauf hinwies, dass jeder gesagte Satz den vorherigen "wegwischen" würde. Wollte man eine Aussage stärken und sie besonders hervorheben, so müsse man sie im Raum "stehen lassen", also eine ordentliche Pause nach ihr machen.

Im Übrigen helfen Pausen auch Ihnen. Zum Beispiel um Ihre Atmung zu kontrollieren, Luft zu holen und sich auf die nächsten Sätze zu konzentrieren. Pausen schützen Sie vor den typischen negativen Begleiterscheinungen, über die viele Sprecherinnen und Sprecher stolpern: trockener Mund, zu schnelles Redetempo, Kurzatmigkeit, Kopfdruck und Stressempfinden. Ein bewusstes Atmen in den Bauchraum im Rahmen einer Pause reicht fast immer aus, um eben genannte Phänomene in den Griff zu bekommen.

Zählen Sie am besten während einer Pause in Ihrem Kopf von eins bis drei – so bekommen Sie ein Gefühl für eine wirksame und nachhaltige Pause.