

Panorama - 18.05.2018

Wie man die perfekte Hochzeitsrede vorbereitet

Tipps für Hochzeitsreden: Bloß keine peinlichen Witze erzählen

Langweilig, unkonkret oder sogar peinlich – eine Hochzeitsrede zu vermässeln ist einfach. Sich gut vorzubereiten aber auch. Mit welchen Tricks Braut, Bräutigam und Trauzeugen eine perfekte Ansprache halten und was man bei Lampenfieber machen kann.

Von *Jessica Baker*

Die Braut, der Bräutigam, der Brautvater oder die Trauzeugen – egal, wer auf einer Hochzeit eine Rede hält, die Sprecher sollten ihre Worte vorher gut vorbereiten. Doch was sagt man am besten und wie schafft man es die Gäste nicht zu langweilen? Wie man die Rede am besten übt und das Lampenfieber mit wenigen Tricks überwindet, erklärt Matthias Müller-Krey, der für Kunden professionelle Reden schreibt und auf seiner Webseite (<https://www.hochzeitsrede-bausatz.de/>) Tipps für Hochzeitsreden gibt.

Wie schreibt man eine Hochzeitsrede und was gehört da eigentlich rein?

Falls man nicht zufällig Motivationstrainer oder Entertainer ist, so ist es für die meisten Menschen nicht alltäglich eine Rede zu halten. Gerade, wenn sie einen persönlichen Bezug hat, fällt es schwer die richtigen Worte zu finden und man schweift schnell ab. Deshalb empfiehlt Redenschreiber Müller-Krey sich vorher in Ruhe zu überlegen, was man sagen möchte. "Einer der größten Fehler ist keine **Botschaft** zu haben", sagt der Experte. Das muss oft nichts Weltbewegendes sein. So kann der Trauzeuge zum Ausdruck bringen wie glücklich er ist, dass sein Freund eine tolle Partnerin gefunden hat. Der Brautvater hingegen kann den Bräutigam in der Familie willkommen heißen. Braut und Bräutigam danken in der Regel den Gästen und bekunden ihre gegenseitige Liebe.

Wie studiert man die Hochzeitsrede am besten ein?

Wer seine Botschaft formuliert hat, sollte die Hochzeitsrede auf jeden Fall üben. Denn je besser man die Rede kennt, desto selbstbewusster ist man. "Beim ersten Mal kann man zum Beispiel **vor der Handykamera üben**, später auf jeden Fall auch vor Publikum", rät Müller-Krey. Mindestens eine Person sollte dabei sein, am besten die Familie oder die Nachbarn. Wichtig ist es, die Rede von Anfang bis Ende vorzutragen, wie bei einer Generalprobe. Erst so merkt man zum Beispiel, ob Pointen richtig gesetzt sind.

Was tun bei Lampenfieber?

Wie bei einem Referat in der Schule, so ist die Aufregung auch vor der Hochzeitsrede groß. Manche Menschen können besser damit umgehen als andere. Wer großes Lampenfieber hat, kann sich mit ein paar Tricks behelfen. Ein gutes Mittel gegen die Nervosität ist es, sich **vorab über die Gegebenheiten zu informieren**. Wann findet die Ansprache statt? Sitzen wir drinnen oder draußen? Gibt es ein Mikrofon oder nicht? "Ich kann mir sogar im Vorfeld überlegen, ob ich das Sektglas zum Anstoßen in der linken oder rechten Hand halte", rät Müller-Krey. "Außerdem hilft es vorher einen großen Schluck Wasser zu trinken. Und wer häufig schwitzige Hände bekommt, sollte ein Taschentuch einpacken." Je besser man sich im Vorfeld auf Details vorbereitet, desto weniger kann schief gehen.

Wie schaffe ich es, dass die Gäste nicht einschlafen?

Langweilige Vorträge hört man oft genug, auf einer Hochzeit haben diese nichts verloren. Das beste Gegenmittel ist die Rede so kurz wie möglich zu halten. **Zwei bis maximal fünf Minuten** sollte die Ansprache laut Müller-Krey dauern. Wenn man das einhält und dann noch ein oder zwei witzige Anekdoten einbaut, wird bestimmt keiner der Gäste einschlafen. "Wer einen lustigen Einstieg oder Schluss sucht, aber keine Witze oder Anekdoten kennt, kann sich ganz einfach helfen. In vielen Büchern oder auf speziellen Internetseiten gibt es Textbausteine, die man in seine Rede einbauen kann", empfiehlt der Redenschreiber.

Hochzeitsrede von Hugh Grand aus dem Film "Vier Hochzeiten und ein Todesfall"

Hugh Grand zeigt im Film "Vier Hochzeiten und ein Todesfall", wie eine Hochzeitsrede aussehen kann. Vielleicht aber nicht für jeden Trauzeugen zur Nachahmung empfohlen.



Wer eine Hochzeitsrede halten muss, sollte keine Angst haben. Ein paar Tricks helfen bei einer gelungenen Ansprache. - © alipko - stock.adobe.com

WEITERE BEITRÄGE ZU DIESEM ARTIKEL

Braut Make-up: 12 Tipps von der Kosmetik-Expertin (/braut-make-up-12-tipps-von-der-kosmetik-expertin/150/4562/365336)

Hochzeitstorten Tipps und Trends: 10 Fragen und Antworten (/hochzeitstorten-tipps-und-trends-10-fragen-und-antworten/150/4562/368248)

Trauring-Kauf: Was Brautpaare über Eheringe wissen sollten (/trauring-kauf-was-brautpaare-ueber-eheringe-wissen-sollten/150/4562/369932)

Best man Speech - Four Weddings and a Funeral



Welche Faux-Pas können die Rede auf der Hochzeit vermässeln?

Eine Hochzeitsrede darf gerne witzig sein, aber nicht auf Kosten der Braut oder des Bräutigams. Wenn der Brautvater plötzlich peinliche Anekdoten aus der Jugend auskramt, kann das die Stimmung schnell vermiesen. "Oft versteht niemand, warum diese Geschichten überhaupt erzählt werden. Man sollte sich also vorher genau überlegen, welche Anekdoten man erzählt und warum", sagt Müller-Krey.

Wann sollte man die Rede auf der Hochzeit halten?

Eine Hochzeit ist oft streng durchgetacktet. Da bleiben nur wenige Slots für die Hochzeitsreden. Aber wann ist es denn am besten, seine Ansprache zu halten? Direkt vor dem Essen? Vielleicht keine gute Idee. Denn wenn die Gäste hungrig sind, haben sie nicht so viel Geduld, um aufmerksam zuzuhören. Aber auch der Sektempfang ist nicht besonders gut geeignet, da viel Trubel herrscht. "Wenn alle beim Essen sitzen und keiner durch die Gegend läuft, ist es am geschicktesten. Ich empfehle aber auf jeden Fall die Vorspeise abzuwarten", sagt der Fachmann.

Wie unterscheiden sich die Hochzeitsreden von Braut und Bräutigam?

In ihrer Funktion unterscheiden sich die Reden von Braut und Bräutigam nicht. Traditionell war es jedoch Aufgabe des Bräutigams, den Gästen im Namen des Paares zu danken. **Heutzutage ist es nicht unüblich, dass die Braut diese Ansprache hält.** Aber schon früher haben oft die Frauen die Worte formuliert, die der Mann auf der Feier vorgetragen hat. Ganz nach dem Motto: "Frau, ich weiß nicht, was ich da sagen soll. Schreib du mal!"



© deutsche-handwerks-zeitung.de 2018 - Alle Rechte vorbehalten