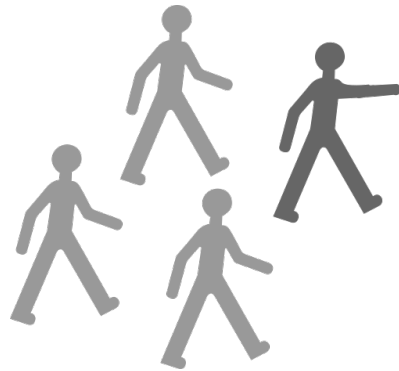


24 – Sicher vor Publikum reden



Und er rief die Volksmenge zu sich und sprach zu ihnen:
Hört und versteht! (Matthäus 15,10)

Führen und vor Menschen zu reden sind eng verbundene Themen. Die meisten Diener Gottes mussten oft vor dem Volk reden. Das ist nicht leicht.

Da ging Mose hinaus und redete zu dem Volk die Worte des HERRN;
(4. Mose 11,24a)

Angst und Unsicherheit

Für einige ist Sprechen in der Öffentlichkeit ein Alptraum, das sogar körperliches Unbehagen hervorruft: zitterige Beine, schwitzende Hände, trockener Mund und Herzrasen. Warum erscheinen diese Symptome? Wie kann man damit umgehen?

Wir werden also in einen Alarmzustand versetzt, der physiologische Reaktionen aktiviert, um einer wahrscheinlichen Gefahr sich vorzubereiten. Dies kann ein nützlicher Überlebensmechanismus sein, wenn wir uns wirklich in lebensbedrohlichen Situationen befinden. Was aber nicht geschehen sollte, wenn es sich bei der "Bedrohung" nur um einen Vortrag handelt.

Angst ist ein normales Gefühl, in solchen Situationen. Wenn wir vor ein Publikum treten, werden wir anders beurteilt als privat. Die Angst vor unerwarteten Reaktionen der Leute, lässt unser Gehirn reagieren, als wären wir einer Bedrohung ausgesetzt.

Daher sollen wir diese Empfindungen erkennen und verstehen, um die Gefühle zu kontrollieren und sich nicht von ihnen beherrschen zu lassen.

Angst wird als normal betrachtet, wenn sie Sie nicht daran hindert, das zu tun, was getan werden muss. Auch die schüchternsten Menschen können ihre Emotionen kontrollieren. Wenn die Angst jedoch überhand nimmt und eine Person daran hindert, eine Präsentation fortzusetzen, ist es Zeit, professionelle Hilfe zu suchen.

Übermäßiger Perfektionismus könnte auch der Grund sein, warum einer Angst hat, in der Öffentlichkeit zu reden. Es ist normal, dass man sich bemüht, sein Bestes zu geben, aber die Angst, keinen perfekten Vortrag zu halten, darf lähmen. Perfektion ist kein erreichbarer Zustand. Fehler sind Teil der Erfahrung.

Tipps, um Schüchternheit zu überwinden

1. Den Skript im Voraus vorbereiten. Organisiere den Inhalt, indem du Eröffnung, Entwicklung und Abschluss festlegst, um dich den Faden nicht zu verlieren.

2. Artikulation üben. Gut reden ist auch eine Frage von Übung. Einige haben eine gewisse Schwierigkeit, die Wörter richtig auszusprechen. Hier helfen Zungenbrecher, eine effektive Artikulation fördern. Übe die Aussprache, damit deine Stimme sauberer und klarer klingt und die Worte deutlichen Ausdruck haben.

3. Übung: auf deine Stimme hören. Zeichne deine Predigt auf (z.B., mit Smartphone), um sich selbst zuzuhören. Gut zu reden bedeutet nicht nur, den Inhalt im Kopf zu organisieren, sondern auch auf den Tonfall zu achten, der einen großen Einfluss hat, auf wie die Zuhörer die Informationen aufnehmen. Höre die Aufnahme an und analysiere deine Art zu reden, ob die Stimme hoch, schwach, zittrig oder tief ist, ob langsam oder schnell, u.s.w.

Wenn du zu schnell sprichst, kannst du den Eindruck erwecken, nervös zu sein. Eine ruhige, aber bestimmte Stimme, hingegen, vermittelt Zuverlässigkeit und Sicherheit.

4. Beobachte deine Körperhaltung. Ein gekrümmter Rücken vermittelt den Eindruck von Nachlässigkeit, während eine aufrechte Haltung auf eine sichere Person hindeutet. Nicht nur die Zuhörer werden so denken, auch dein Selbstbewusstsein steht in direktem Zusammenhang mit deiner Haltung.

- Gleich, ob im stehen oder sitzen, halte den Rücken gerade.
- Stecke die Hände nicht in die Taschen oder hinter den Rücken und mache keine Gesten unterhalb der Gürtellinie und oberhalb der Koppflinie.
- Verschränke niemals die Arme und lehne dich nicht an eine Oberfläche.
- Vermeide es, deine Hände zu Fäusten zu ballen.
- Behalte immer ein Lächeln.
- Schau deine Gegenüber direkt an.

5. Entspanne und atme!

Versuche, dich vor der Predigt (bzw., Vortrag) für ein paar Minuten zu isolieren und eine einfache Übung zu machen: atmen! Langsames und tiefes Atmen bewirkt wichtige Veränderungen im Körper, wie z. B.: Entspannung von Herzschlag und Blutdruck, Muskelentspannung, Gefühl der Ruhe und Abbau von Angst, Belüftung des Gehirns, um die Verarbeitung von Ideen zu erleichtern. Plane also diese Zeit ein und vermeide es, dich vor dem Sprechen zu beeilen.

Dehne dich und bereite deinen Körper darauf vor, dem Publikum mit einer festen und entspannten Haltung gegenüberzutreten. Um dich vorzubereiten, mache folgende Übung:

- Stelle dich in eine bequemen Position.
- Atme langsam ein und fülle dabei deine gesamte Lunge mit Luft.
- Halte die Luft für 2 bis 3 Sekunden an.
- Atme langsam aus.
- Mache das so lange, bis du merkst, dass dein Herzschlag und deine Unruhe abnehmen und du entspanntst.

Unvorbereitet reden

Stelle dir vor, du gehst zu einem Event oder Versammlung und du ahnst dass es die Möglichkeit besteht, dass du eingeladen wirst zu reden, ein paar Wörter zu sagen. Als Führer wirst du wahrscheinlich irgendwann dies tun müssen.

Was bedeutet, unvorbereitet reden?

Es bedeutet nicht, das Thema nicht kennen. Über Themen zu reden, die man nicht kennt ist unverantwortlich. Wer dies tut, riskiert sein Ansehen. Wenn du eingeladen wirst, über ein Thema zu reden den du nicht kennst oder wo du nicht genügend Zeit hast, um dich gut vorzubereiten, ist es besser, die Einladung abzulehnen.

Es wäre auch ein Fehler, andererseits, sich so sicher fühlen dass man sich nicht vorbereitet. Die wichtigste Ressource um erfolgreich zu reden ist, sich gut vorzubereiten und das Thema beherrschen.

“Ich habe kein Talent zum aus dem Stegreif reden”. Was machen wir den ganzen Tag, wenn wir mit anderen Menschen reden? Jeder hat die Fähigkeit unvorbereitet zu reden, aber einige perfektionieren diese Kunst bewusst.

Tipps

- Sei authentisch. Unvorbereitet zu reden ist schwer und die Hörer werden wahrscheinlich bemerken, wenn du versuchst den fehlenden Inhalt mit künstliche Darstellung zu kompensieren.
- Kenne deine Grenzen und nutze deine Stärken. Sei du selbst.
- Bereite einen Satz für den Anfang und einen für den Schluss, weil der erste und der letzte Eindruck prägen sich stärker in den Hörern ein. Deswegen, bemühe dich gut anzufangen und zu enden! Trainieren im Alltag, um ein paar Einleitungen und Schlüße parat zu haben.
- Kenne dein Publikum: Um die Aufmerksamkeit der Hörer anziehen und halten ist die Art deines Auftretens wichtig, sich in einer geeignete Art und Weise zu kommunizieren, die richtige gesprochene Sprache und Körpersprache zu wählen. Als Anhaltspunkt für diese Anpassung dient die Art der Versammlung (ob Formal oder nicht, ob jung oder alt, u.s.w.)
- Lenke das Thema zu deinem Terrain. Um so mehr Bereiche du beherrscht, mehr Terrain hast du, wohin du das Thema lenken kannst.
- Kohärenz: Der Vortrag sollte am besten kohärent sein, so dass die Teile miteinander vernünftig verknüpft sind.
- Sei bündig: Rede nicht zu lang. Nicht die Länge eines Vortrages sondern der Inhalt ist dem Zuhörern wichtig und wirksam.
- Fange an, mit etwas was du kennst. Nutze als Einleitung ein Thema den du gut beherrscht, der in Verbindung mit den Hauptthema steht. Dieses Hilfsthema kann ein Beispiel, Film, Gegebenheit, Nachricht, oder eine Herausforderung sein, die du gemeistert hat, aus deiner Arbeit oder Hobby. Wenn du souverän die Einleitung meisterts, dann konntest du den Hörern einen guten Eindruck hinterlassen. Auch wenn du das Hauptthema nicht so gut kennst. Rede nicht zu lang über das Hilfsthema. Meide den Eindruck zu hinterlassen dass du die Hörer hinhälst oder Zeit gewinnen willst. Das Hilsthema helfen den

Vortrag gut einzuleiten, weil zu direkt zum Thema gehen, kann trocken sein, langweilig werden. Eine gute Einleitung mit einer Erzählung von eine Erfahrung oder eine Geschichte, kann das Interesse der Hörer auf das Hauptthema wecken, weil es mit dem Alltag verbindet.

– Während du über dieses Thema redest, suche einen Weg, sanft ins Hauptthema überzugehen. Um so mehr du mit das Thema kennst, so sicherer wirst du dich vor das Publikum fühlen und effizienter deine Kommunikation. Organisiere deine Rede mental in Einleitung, Körper (Auslegung, Argumentation) und Schluss.

Bereite dich gut vor, unvorbereitet zu reden!

– Der beste Weg, um immer vorbereitet zu sein ist, mehr Kenntnisse zu haben. Dafür nützt es, ständig etwas dazulernen.

Überprüfung

- 1) Nenne Beispiele von biblische Führer die vor dem Volk reden mussten.
- 2) Welche Übungen können helfen, dich zu entspannen?
- 3) Welche sind die drei Teile die eine Rede meistens hat?