

MENSCHEN

Seit fast 40 Jahren ist sie Fotomodell: **Maggie Menges** (60) steht am Wochenende im Finale der „Miss 50 plus“. ➔ 32



Leben

Neue Presse Seite 25 Donnerstag, 22. November 2018

BLITZQUIZ

Wie nennt man im US-Senat die Taktik von Minderheiten, durch Dauerreden (oder dessen Androhung) eine Beschlussfassung durch die Mehrheit zu verhindern?



- A. Felilister
- B. Fubilister
- C. Filibuster

Lösung unten

MO Lifestyle & Laufsteg **DI** Workout & Wohlfühlen **MI** Essen & Erleben **DO** Tipps & Trends **FR** Freizeit & Vergnügen **SA** Kreativ & Köstlich

Vor anderen Menschen eine Rede zu halten, fällt vielen schwer. Bei den **Hannover Speakers** üben die Mitglieder das freie Sprechen, **um ihren sprachlichen Ausdruck zu optimieren und Ängste abzubauen**. Die NP war bei einem Treffen des Rednerklubs dabei.

Sie bringen Hannover zum Reden

VON JANINA SCHEER

Rund 16.000 Wörter sprechen wir am Tag. Männer übrigens genauso wie Frauen. Mit Freunden, der Familie, dem Zeitungsverkäufer oder Kunden am Telefon. Reden ist für uns also ganz natürlich. Doch sobald wir einen Vortrag halten sollen und alle Augen gespannt auf uns gerichtet sind, fühlen sich viele unwohl oder verhaspeln sich vor Nervosität. Bei den Hannover Speakers treffen sich Menschen, um genau das zu trainieren: vor anderen zu sprechen, einen Vortrag zu strukturieren und sogar spontane Reden zu halten. Im Oktober fand das 400. Treffen des Klubs Speakers statt. Doch wie genau läuft so eine Veranstaltung eigentlich ab?

Der Raum im Freizeitheim Vahrenwald ist voll. Mehr als 25 Leute sind gekommen. Die meisten von ihnen sind Mitglieder, aber auch ein paar neue Gesichter sind dabei. Daniel Jeschke (39) leitet die Veranstaltung. Nach einer kurzen Begrüßung stellen sich seine fleißigen Helfer vor. „Ich habe eine schreckliche Angewohnheit wegen der Hannover Speakers“, beginnt Daniel Pflieger (34), „ich zähle ständig Füllwörter, wenn andere sprechen.“ Er gibt den heutigen Rednern am Ende eine Gesamtbewertung für ihren Vortrag. Ein Mitglied achtet auf die Einhaltung der Zeitvorgaben, ein anderes zählt unbeliebte Füllwörter, ein weiteres notiert sich Stilblüten.

Nina Weymann-Schulz (33), Präsidentin des Rednerklubs, ist seit drei Jahren Mitglied. „Regelmäßiges Reden vor anderen macht selbstbewusster“, sagt sie. Früher habe sie solche Situationen gemieden: „Heute nutze ich jede Gelegenheit.“ Deshalb meldet sie sich an diesem Abend spontan für eine Stegreifrede. Ihre Aufgabe: einer Prüfungskommission zu erklären, warum sie als Friseurlehrling das Modell, das Läuse hat, nicht angerührt hat – natürlich ohne zu erwähnen, dass der Ekel zu groß war. Weymann-Schulz bleiben nur Sekunden zur Vorbereitung. Mit ruhiger Stimme und ohne ein einziges Füllwort zu benutzen erklärt sie, warum



GESCHAFFT: Weymann-Schulz hat eine Stegreifrede gehalten – sie gilt als die höchste Kunst.

REDEPROFIS: Nina Weymann-Schulz ist die Präsidentin der Hannover Speakers, Daniel Jeschke moderierte den Abend.
Fotos: Behrens



Du musst auf Knopfdruck kreativ sein.

TINH TIEN ALUSKA
Der Teilnehmer über die große Herausforderung einer Stegreifrede, bei der man kaum Zeit für die Vorbereitung hat

druck kreativ sein“, definiert Tinh Tien Aluska (28) die Herausforderung.

Michaela Gottwald (46) kann mit zwölfjährig Jahren die längste Klubmitgliedschaft vorweisen. Sie hat eine vorbereitete Rede mitgebracht und präsentiert unbekannte Fakten über sich selbst. Die Zuhörer erfahren ihre Vorliebe für blutige Horrorfilme, ihre Gummibärchensucht und die Freude am Dekorieren ihrer Wohnung. Alle notieren auf kleinen Zetteln, wie ihnen die Rede gefallen hat.

das Modell mit seiner Natürlichkeit voll im Trend liegt.

David Theil (23) ist erst seit zwei Monaten Mitglied des Klubs. „Mir fällt es manchmal schwer, auf den Punkt zu kommen“, gibt er zu. Auch er hält heute einen Spontanvortrag. Wie er nach Worten ringt und erklärt, warum ein Krauskopf die perfekte Frisur für das Landleben ist, sorgt für viele Lacher. Es ist ein freundliches, verbindliches Lachen. Denn jeder hier weiß, dass Stegreifreden die ganz hohe Kunst der Rhetorik sind. Ausgelacht wird niemand. Vielmehr beeindruckt Theils Mut, sich der Situation zu stellen. „Du musst auf Knopf-

In der hinteren Sitzreihe wird Silke Biesterfeld (40) langsam unruhig. Sie ist seit drei Monaten im Rednerklub und wird heute ihre erste Rede halten – obwohl sie in diesem Moment lieber einen Rückzieher machen würde. „Ich habe schon in der Schule nicht gern vor anderen geredet“, gesteht sie.

Doch zuerst ist Veranstaltungsleiter Jeschke dran. Seine Aufgabe war es, eine Rede zu einem ihm unbekanntem Thema vorzubereiten. Er muss selbstrecherchierte Fakten unterhaltend präsentieren. „Er ist ein sehr erfahrener Redner“, kündigt



GROSSER AUFTRIFF: Vor vielen Leuten frei zu sprechen, ist eine Herausforderung. Bei den Treffen des Klubs kann man an seinem Auftreten arbeiten.

Daniel Pflieger ihn an. Das merkt man. Jeschke spricht völlig frei über die Mondlandung und das Erreichen persönlicher Ziele. Er untermauert das Gesagte mit Gesten, lässt Pausen zu und bewegt sich im Raum, statt sich hinter dem Pult zu verstecken. Großer Applaus ertönt.

Doch an ihrer Atemtechnik zu arbeiten. Neuling Theil wagt sich an die Beurteilung des gefeierten Mondlandungsvortrags. „Du hast ein tolles Thema gewählt und eine gute Botschaft rübergebracht“, sagt er an Jeschke gewandt, „deine Stimme hättest du

mehr von ihrer Unsicherheit zu spüren. Danach sinkt sie mit einem lauten Seufzer auf ihren Platz. „Ich bin so erleichtert“, sagt sie lachend. Nun werden die Bewertungsreden gehalten. Weymann-Schulz lobt Gottwalds Humor, rät ihr aber, noch weiter an ihrer Atemtechnik zu arbeiten.

Biesterfeld hat ihr erstes Ziel erreicht. Strahlend verlässt sie nach der Veranstaltung den Raum. Sie ist froh, dass sie sich ihrer Unsicherheit gestellt hat, und fasst zusammen: „Ich bin erleichtert und freue mich, dass ich es geschafft habe.“

Heute ist ein schöner Tag, weil ...



... wir uns bei diesen Temperaturen am Abend ein schönes Fußbad gönnen – das kurbelt die Durchblutung an und macht uns widerstandsfähiger. Um sich langsam daran zu gewöhnen, eignen sich ansteigende oder warme Fußbäder, meldet die Zeitschrift „Naturarzt“. Wer den Effekt verstärken will, taucht die Füße anschließend kurz in kaltes Wasser.

... wir zum letzten Mal in diesem Jahr die Möglichkeit haben, frisches Wildbret aus dem Tiergarten zu kaufen. Ab 16 Uhr werden Portionen von einem bis fünf Kilo Fleisch am Forstbetriebshof (Tiergartenstraße 149) verkauft. Unbedingt pünktlich auftauchen – der Vorrat reicht erfahrungsgemäß nicht lange!

... es noch Karten für eine Lesung mit der Schauspielerin Johanna Wokalek (Foto: Stefan Klüter) gibt: Kommenden Dienstag interpretiert sie ab 19.30 Uhr im Schauspielhaus den Briefroman „Fast ganz die

deine“ von Marcelle Sauvageot – es ist das einzige Werk der früh verstorbenen Französin. Begleitet wird Wokalek von Jacques Ammon am Klavier. Karten gibt es für 25 Euro.



BLITZQUIZ-AUFLÖSUNG

Die richtige Lösung lautet: C.

HANNOVER SPEAKERS

Die Hannover Speakers gehören der „Organisation Toastmasters International“ an, die 1924 in den USA gegründet wurde. Heute ist der Club in 142 Ländern aktiv und hat mehr als 345.000 Mitglieder.

Jeden Montag um 19 Uhr treffen sich die Hannover Speakers im Freizeitheim Vahrenwald. Da die Räumlichkeiten für die wachsende Fan-Gemeinde zu klein geworden sind, zieht der Rednerklub im Januar in das Lindener Freizeitheim um.

Drei Veranstaltungen darf jeder Interessent als Gast besuchen. Wer Mitglied werden möchte, informiert den Klubvorstand. Die anwesenden Mitglieder stimmen über die Aufnahme ab. Die Mitgliedschaft kostet monatlich 12,50 Euro. Hinzu kommt eine einmalige Aufnahmegebühr von 30 Euro.

Weitere Informationen gibt es auf www.hannover-speakers.de



Früher hatte ich Angst, vor Leuten zu reden. Heute klappt das gut, nur ein bisschen Lampenfieber habe ich vorher.

MICHAELA GOTTWALD (46)



Die Videoaufnahmen finde ich hilfreich. Ich habe gelernt: Man wirkt auf andere nicht so nervös, wie man sich innerlich fühlt.

DAVID THEIL (23)



Bei den Hannover Speakers muss ich meine Komfortzone verlassen. Das ist herausfordernd, aber so verbessere ich meine kommunikativen Fähigkeiten.

TINH TIEN ALUSKA (28)



Ich sehe hier eine große Chance, mich weiterzuentwickeln. Mein Ziel ist es, irgendwann eine Stegreifrede zu halten.

AILEEN KAZEMI (20)

