

SABINE FALK

Der Schritt in die Öffentlichkeit

Wege zu bewusstem Sprechen

Erzieherinnen und Erzieher sind immer häufiger aufgefordert, sich selbst und ihre Einrichtung in der Öffentlichkeit zu vertreten: den Eltern Rede und Antwort stehen, im Team Verantwortung für Klärungsprozesse übernehmen, die eigene Konzeption auf Fachtagungen oder gegenüber potenziellen Unterstützern zu vertreten. Es wird immer wichtiger, für die eigenen Ideen, Ziele und Visionen gerade zu stehen, zu motivieren, zu klären und zu verhandeln. Das berufliche Engagement weitet sich auf kommunikatives Geschick und erfolgreiche Überzeugungsarbeit aus.

Sich öffnen heißt sichtbar werden

Der Schritt in die Öffentlichkeit ist für viele Menschen ein Wagnis. Angesichts von Elternabenden, Pressegesprächen und Präsentationen bei Geldgebern wächst die Furcht vor unsicheren Vorträgen, kritischen Fragen oder gar einem Black-out. Und so bleiben viele gute Ideen unveröffentlicht, Kritikpunkte werden nicht angesprochen und berechtigte Zweifel nicht formuliert. Damit gehen wichtige Impulse verloren, Innovationen kommen nicht in Fahrt, Motivation nimmt ab.

Bei Fachtagungen, in Gremien oder im Elterngespräch öffentlich aufzutreten heißt vor allem sichtbar zu werden. Diesen Moment erleben viele Menschen als sehr riskant. Der Wunsch, sich mit Tricks und Techniken vor den tatsächlichen oder auch nur vermeintlichen Gefahren zu schützen, ist verständlich. Doch der Griff in die Trickkiste führt selten zu echter Sicherheit und wahrer Souveränität. Stattdessen schneiden wir uns



durch vielfältige Manipulationen von unseren inneren Ressourcen ab, vermeiden den echten Kontakt zum Gegenüber und behindern so eine nachhaltige Wirkung des Auftritts.

Wir haben die Aufgabe zum Selbstaussdruck

Unsere Fähigkeit uns selbst durch Sprache auszudrücken, ist eine wunderbare Gabe, die uns die Möglichkeit gibt, uns in der Welt, in unseren Beziehungen, in unserer Arbeit zu zeigen. Wenn wir uns nicht selbst ausdrücken, verhindern wir, dass sich das kreative Potenzial, das in jedem Menschen verankert ist, entfalten kann.

Schon als Kind haben viele Menschen unangenehme Situationen beim Schritt in die Öffentlichkeit erlebt: das Lachen über den falschen Ton beim Vorsingen in der Schule schmerzt, der Hänger beim Gedicht, das wir einem geliebten Menschen zum Geburtstag

vortragen wollten, brennt peinlich auf der Seele, das gehässige Wort zur rechten Zeit, dass uns Sprache als Waffe hat entdecken lassen, bleibt im Gedächtnis.

Solche Situationen wirken lange nach, insbesondere wenn ihnen gleichgerichtete Erfahrungen folgen. Verstummen oder machtvoll-aggressiver Sprachgebrauch sind dann die Strategien, mit denen Betroffene vermeiden, sich durch Sprache zu zeigen, so wie sie wirklich sind.

Die Möglichkeiten zum Selbstaussdruck sind dann verschüttet und es erfordert Mut, sie sich zurück zu erobern. Es ist ein Akt der Selbstüberwindung, von alten Erfahrungen abzusehen und sich für Neues zu öffnen.

Den verinnerlichten Botschaften entgegen treten

Auf dem Weg in die Öffentlichkeit werden wir schnell mit abwertenden Gedanken zu uns selbst konfrontiert, die mit ihren Bot-

schaften verhindern wollen, dass wir uns vermeintlichen Gefahren aussetzen. Sie ziehen unsere fachlichen und sprecherischen Kompetenzen in Zweifel, schrauben die Anforderungen in die Höhe oder weisen bescheiden darauf hin, dass wir ja schlicht nichts Passendes anzuziehen haben.

Diese Gedankenteufelchen sind kreativ, erscheinen gerne im ungünstigsten Augenblick und beeinflussen uns nachhaltig. Vor allem aber sind sie Energie, die unsere kleinen und großen Unsicherheiten nähren und wachsen lässt. Nicht selten werden solche Gedanken zu sich selbst erfüllenden Prophezeiungen und dann haben wir uns wieder einmal bewiesen, was wir schon immer wussten oder befürchtet haben: Es ist uns nicht gegeben, erfolgreich und wirkungsvoll in der Öffentlichkeit aufzutreten.

Zu erröten ist erlaubt

Sich den inneren Widersachern zu stellen, erfordert eine klare Entscheidung und einen festen Willen. Und eine echte Erlaubnis zu uns selbst, so zu sein, wie wir sind. Dazu einige Beispiele:

Rot zu werden ist ein körperlicher Ausdruck der Scheu, sich zu zeigen. Die Röte ist ein Energiestau, der entstehen kann, wenn sich der Wunsch sich zu zeigen einerseits und die Angst dabei gesehen zu werden andererseits gegenüberstehen. Dieses Phänomen ist nicht erfolgreich zu bekämpfen. Man kann es nur geschehen lassen. Die Selbstannahme ist der schnellste Weg zur Auflösung des Staus. Mit der tiefen Erlaubnis, sich zeigen zu dürfen, so wie man ist, bildet sich automatisch ein wunderbarer Schutzraum, in dem Souveränität entsteht. Der Energiestau löst sich auf. Wer vor allem keine Fehler machen will, zieht die befürchteten Fehler an wie ein Magnet. Wieder sorgt eine echte Erlaubnis dafür, dass ein Schutzraum entsteht. Wer Fehler machen darf, wird gelassener. Und genau diese Gelassenheit verhindert viele Fehler.

Echte Erlaubnisse unterstützen eine achtsame und wertschätzende Beziehung zu sich selbst, die uns sofort an die eigenen Ressourcen und Kraftquellen angeschlossen sein lässt. Wer in

seiner Kraft ist, muss sich nicht mehr in erster Linie mit sich selbst beschäftigen, sondern kann sich ganz dem eigentlichen Anliegen und den GesprächspartnerInnen zuwenden. Es entsteht die Basis für eine feine Wahrnehmung, für Kreativität und für Intuition. Das Vertrauen in sich selbst wächst.

Bewusstes Sprechen bringt Denken, Fühlen und Körperhaltung zusammen

Der Weg zu einem erfolgreichen Auftritt liegt darin, sich seiner Gefühle, seiner Gedanken und seiner Körperhaltung bewusst zu sein, sich im Inneren anzunehmen und aus dieser Haltung heraus zu handeln. Wenn Fühlen, Denken und Handeln zusammenkommen, beginnt die Sprache zu schwingen. Wir reden nicht mehr über etwas, sondern sprechen aus uns heraus. Öffentlich zu werden, bedeutet also, sich selbst in einem tieferen Sinn zum Ausdruck zu bringen.

Der Auftritt in der Öffentlichkeit fordert neben der Selbstüberwindung auch Selbstbewusstsein im ursprünglichen Sinn, d.h. Bewusstsein über sich selbst, die eigenen Grenzen und Möglichkeiten. Selbst für Profis bleibt es an diesem Punkt spannend, auch wenn zunehmende Erfahrung dazu führen kann, diese außerordentliche Situation mehr zu genießen.

Wer gerade erst beginnt, öffentlich zu sprechen, dem machen Tricks und Techniken Hoffnung. Dennoch kommt man um den mutigen Sprung ins kalte Wasser nicht herum. Dieser Sprung – manchmal ist es eigentlich nur ein Schritt – erfordert einen liebevollen und wertschätzenden Umgang mit sich selbst und die Bereitschaft den Schritt in Neuland als Herausforderungen im Sinne von persönlichem Wachstum anzunehmen. Eine solche innere Haltung mobilisiert das Potenzial, das in jedem Einzelnen schlummert und das für einen wirksamen Auftritt notwendig ist.

Gefühle wahrnehmen und achten

Für viele Menschen ist es Neuland, öffentlich zu sprechen und gleichzeitig wahrzunehmen,

was sich da Aufgeregtes im eigenen Inneren tut. Aber Stresssituationen führen häufig zu einer eingeschränkten Wahrnehmung. Durch diesen Selbstschutz erscheint das, was wir fürchten, nicht mehr so intensiv und bedrohlich. Wir schauen nicht mehr so genau hin, vergessen was wir tun sollten, spüren nicht mehr, was in unserem Körper geschieht, schneiden uns von unseren Gefühlen ab, werden stumpf oder erstarren ganz. Durch die eingeschränkte Wahrnehmung erschaffen wir uns eine Illusion, denn wer seinen Körper nicht wahrnimmt, muss sich auch nicht mit der großen Anspannung auseinandersetzen, die das Sprechen in der Öffentlichkeit in ihm auslöst. Wer sich nicht erlaubt zu fühlen, wie viel ihm ein Anliegen bedeutet, erlebt das Wagnis nicht so groß, sich vor anderen damit zu zeigen. Wer sich selbst oder sein Publikum in Gedanken abwertet, muss nicht wirklich in einen echten Kontakt treten.

Der Preis für diese Form des Selbstschutzes ist hoch, denn wir sprechen in solchen Momenten nur mit halber Kraft und verzichten auf einen großen Teil der eigenen Wirkungsmöglichkeiten. Und leider auch auf den Zugang zur eigenen Spontaneität und Kreativität, die in wirklich schwierigen Situationen hilfreich sein könnten.

Die Gesamtheit unserer Möglichkeiten in einen stimmigen Kontakt zu bringen, scheint sehr riskant. Hier ist das Nadelöhr, der Punkt der Selbstüberwindung, der Moment des Mutigen, den niemand umgehen kann. Wenn es gelingt, sich die eigenen Gefühle, Gedanken und die Körperhaltung bewusst zu machen und dennoch zu sprechen, kommen die Worte in Schwingung. Der Auftritt wird souverän. Das Gesagte strahlt aus ohne zu blenden. Dann sprechen wir nicht über etwas, sondern mit uns. Das Publikum wird sofort reagieren: „Die meint es ernst!“. Die Aufmerksamkeit und das Interesse nehmen zu.

Ob bei dem Versuch mehr Geld für die Einrichtung zu bekommen, das neue Konzept für nachbarschaftliche Kinderbetreuung vorzustellen oder im Konflikt mit der Kollegin die eigene Grenze deutlich zu machen – die Worte schwingen nach und haben eine Wirkung. Der Sinn des Sprechens erfüllt sich.

Befürchtungen sind noch keine Realität

Ein Beispiel ist die Einladung, am Ende des Vortrags Fragen zu stellen. Bei ängstlichen SprecherInnen fallen hier Text und Tonfall oft weit auseinander. Während die Worte zu Fragen einladen, funkt alles andere „Bloß nicht!“. Die Befürchtung, den Fragen nicht gerecht werden zu können, drückt sich unbewusst in der Stimme, der Gestik und Mimik aus. Das Publikum geht dann unbeeindruckt seiner Wege, und es wurde eine Chance vertan, im Gespräch weitere Informationen zu geben, Überzeugungsarbeit zu leisten, Ideen gemeinsam weiterzuentwickeln.

Statt die Fragen zu vermeiden, geht es wieder darum, sich die eigenen Befürchtungen als solche bewusst zu machen und ihnen im Inneren entgegen zu treten. Manchmal hilft es schon, sich darüber klar zu werden, dass die Befürchtungen nicht identisch sind mit der Realität. Befürchtungen sind selbstgemachte gedankliche Vorstellungen von einer zukünftigen Situation. Mit echten Erlaubnissen („Ich kann auch eine Antwort schuldig bleiben!“) verändern wir diese Gedanken und unterstützen uns aktiv bei der Bewältigung einer Herausforderung. Wer das Risiko nicht scheut, wird feststellen, dass sich die Situation viel positiver entwickelt als erwartet. Selbstvertrauen wächst durch das Vertrauen in die eigenen positiven Erfahrungen.

Lampenfieber gehört dazu

Lampenfieber gehört fast immer zu einem Auftritt in der Öffentlichkeit dazu. Dabei nehmen die meisten Menschen ihre Aufregung nicht als Ausdruck der eigenen Lebendigkeit wahr. Dann fällt es schwer dieses lebendige Pulsieren und Vibrieren zuzulassen. Statt mit der Aufregung zu gehen, wird die aufsteigende Angst weggedrückt. Wir spannen uns körperlich an, um das Zittern in Händen und Knien abzustellen. Wir kämpfen gegen den Gedankensturm in unserem Kopf an und beißen die Zähne zusammen, damit uns kein unbedachtes Wort entweicht. Diese Versuche, die Aufregung „in den Griff zu bekommen“, reduzieren die Wirkung des Gesagten.

Die Erfahrung aus vielen Kommunikationstrainings zeigt: Die ursprünglichen Symptome der Aufregung sind für die ZuhörerInnen selten wahrnehmbar. Auch wenn wir selbst das Herz bis zum Hals klopfen hören: Das Publikum merkt davon wenig. GesprächspartnerInnen nehmen dagegen oft sehr deutlich wahr, was wir tun um unsere Aufregung zu verbergen: Die angespannte Gestik, der fehlende Blickkontakt, der fragende Ausdruck in der Mimik, die komplizierten Satzstrukturen, der unerwartete Abgang, die zurückgenommene Stimme, die Pausen an der falschen Stelle, die entstehen, wenn wir uns nicht die Zeit nehmen, die wir brauchen. Es fällt sicherlich nicht leicht, vor einem großen Auditorium zu stehen und das eigene Zittern wahrzunehmen, mit jedem Atemzug die eigene Aufregung genau zu spüren und gewahr zu werden, wie sehr es uns herausfordert, in einem solchen Moment einen echten (Blick-) Kontakt zu halten.

Wer in solchen Momenten seine Aufregung in sich annimmt und dennoch spricht, wird über die erzeugte Wirkung erstaunt sein.

Alles, was wir für einen wirkungsvollen Auftritt benötigen, finden wir in uns selbst. Wenn wir uns erlauben, so zu sein wie wir sind – mit all unserem Zögern und Zaudern, aber auch mit all unserem Vermögen – sind wir angeschlossen an all die Schätze, die in unserem Inneren darauf warten, gehoben zu werden. Dann nehmen wir Lampenfieber als Ausdruck pulsierenden Lebens an.

Austausch über Unterschiede statt Rechtfertigung

Die meisten öffentlichen Auftritte wären halb so schlimm, wenn das Publikum nicht wäre! – Ein Elternabend ohne die Eltern: das Paradies! – Eine Gehaltsforderung ohne der Chefin gegenüber stehen zu müssen: nicht auszudenken! Und wenn wir unsere GesprächspartnerInnen nicht ganz abschaffen können, so wäre es doch hilfreich, sie würden einfach mit uns übereinstimmen! Übereinstimmung vermittelt Sicherheit. Daher versuchen viele Menschen beim Schritt in die Öffentlichkeit möglichst schnell Übereinstimmung herzustellen. Dies geschieht



Integration
Behinderung
existiert nur in
den Köpfen der
Erwachsenen

über Formen der Anpassung oder der Auflehnung. Nach dem Mustern von Flucht oder Kampf manipulieren wir uns oder andere bis es scheinbar zur Übereinstimmung kommt. Der Streit um die „richtigen“ Argumente, der Versuch andere mundtot zu machen, selbst klein begeben und verstummen sind solche Manipulationsmethoden. Auf diesem Weg verlieren wir schnell die tiefe Sicherheit, die von dem Bewusstsein ausgeht, dass wir etwas zu sagen haben, unabhängig davon, was andere darüber denken. Neben der Selbstannahme als Basis für Souveränität und Gelassenheit ist die Annahme und Wertschätzung des „anderen“ eine wichtige Voraussetzung für einen überzeugenden Auftritt. Wer anderen das Recht auf eigene Gefühle, eigene Gedanken und eigene Handlungsweisen wirklich zugesteht, muss sie weder bekämpfen noch sich anpassen. Statt Rechtfertigung und Bewertung öffnet

sich ein Raum für Austausch und Inspiration. Im Bewusstsein der Unterschiedlichkeit müssen wir nicht mehr mit „MeinungsgegnernInnen“ streiten, sondern können uns GesprächspartnerInnen gegenüberstellen, uns reiben, uns anregen lassen und so in einen konstruktiven Prozess der gegenseitigen Bereicherung eintreten. So entsteht in der Begegnung eine Freiheit, die uns selbstbewusst auftreten lässt, ohne andere verändern zu müssen. RednerInnen möchten mit ihren Worten etwas bewirken. Sie werden daher all ihre Sachkenntnisse, Fähigkeiten, Begabungen und Erfahrungen in die Waagschale legen. Dennoch sind sie inhaltlicher Kritik, persönlichen Angriffen und widerstrebenden Interessen ausgeliefert. Gerade wenn es hoch hergeht zeigt sich die wahre Souveränität darin, das Gegenüber anzunehmen wie es ist, ohne den Wert zu verändern, den man sich selbst

und seinem Anliegen gibt. Selbstbewusstsein bedeutet auch, davon überzeugt zu sein, dass das was man sagt und tut, das beste ist, was man dem Publikum heute bieten kann. Unabhängig davon, wie die Zuhörenden selbst über die Sache denken.

**Wenn wir die Situation akzeptieren,
können wir sie besser lenken**

Bei Störungen im geregelten, konstruktiven Ablauf wird schnell deutlich, wie wenig wir mit Kontrolle und wie viel wir mit Vertrauen in uns und die Situation erreichen können: Fragen, die uns in Schwierigkeiten bringen, Kritik, die wir so nicht erwartet haben, technische Pannen oder eine herausfordernde Gruppendynamik. Wer sich selbst erlaubt, von Überraschungen überrascht und von Störungen gestört zu sein, hat bald wieder festen Boden unter den Füßen: Die Körperhaltung bleibt aufgerichtet, der Blickkontakt besteht weiter, die Gedanken verursachen keinen Stress. Wieder entsteht durch die annehmende Haltung zu uns selbst, zur Situation und nicht zuletzt zum Gegenüber ein Schutzraum, in dem wir frei entscheiden können, wie wir die Situation lenken wollen. Viele Menschen erleben die Reaktionen des Gegenübers als persönlichen Angriff und lassen sich dann leicht zur Gegenreaktion in Form von Flucht oder Kampf verführen. Wer öffentlich spricht, muss damit rechnen, auch auf unsachliche GesprächsteilnehmerInnen zu treffen. Durch Selbstannahme kann das innere Gleichgewicht schnell wieder hergestellt werden. So entsteht die echte Gelassenheit und Souveränität, mit der wir den Schlagabtausch verhindern, uns sauber abgrenzen oder um einen freundlicheren Umgang bitten können. Wir werden nicht zum Opfer, sondern bleiben LenkerInnen des Geschehens.

Die Öffentlichkeit in uns begrüßen

Wenn wir uns bewusst machen, dass wir unsere GesprächspartnerInnen brauchen, werden wir milder und gelassener in unseren Re-

aktionen, ohne deshalb an Wirksamkeit zu verlieren.

Bei Verhandlungen mit Geldgebern oder mit Eltern, deren Mithilfe wir beim Sommerfest benötigen, besteht die Vorbereitung oft darin, eine fordernde Grundhaltung anzunehmen, emsig Argumente zu sammeln und mit Tricks und Techniken aufzurüsten, damit den GesprächspartnerInnen kein Ausweg bleibt.

Eine solche Haltung erzeugt selten echtes Engagement. Vielleicht gelingt es uns durch harte Verhandlungsführung oder moralischen Druck ein ansehnliches Ergebnis zu erzielen. Trotz aller guten Absichten erzeugen wir aber vor allem Widerstand, der sich spätestens beim nächsten Mal bemerkbar macht.

Statt dem Gegenüber alle Rückzugswegen abzuschneiden, sollten wir mehr auf deren Kooperationsbereitschaft setzen. Statt zu blenden, sollten wir auf unsere Ausstrahlung vertrauen, die sich in dem Maße erhöht, wie wir unser Denken, Fühlen und Handeln in uns in Einklang bringen.

Wer Verhandlungen im Bewusstsein führt, Unterstützung zu benötigen, und GesprächspartnerInnen in der Wertschätzung ihrer Möglichkeiten betrachtet, schafft Voraussetzungen für eine positive Beziehung, die Wachstum ermöglicht.

Auch wenn es uns zuweilen mulmig wird angesichts der erwartungsvollen Gesichter, der vielen streitbaren Geister oder der konkurrierenden Ansätze, zwischen denen wir uns behaupten wollen: Erst unsere GesprächspartnerInnen geben uns die Möglichkeit, die eigenen Ideen zu veröffentlichen und Resonanz zu erfahren auf das eigene Tun. Daher ist es bei einem öffentlichen Auftritt notwendig, eben diese Öffentlichkeit in unserem Inneren freudig zu begrüßen.

Sabine Falk ist als Kommunikationsberaterin für Firmen, Berufsverbände, Bildungsinstitute und in eigener Praxis tätig. Sie ist Mitarbeiterin im Heilhaus-Zentrum für Lebensenergie in Kassel. Aktuelle Informationen über offene Seminarangebote finden Sie unter www.sabinefalk.de, E-Mail: dialog@sabinefalk.de