

Sichtbare Frauen verlieren Studien zufolge an Sympathiepunkten. Claudia Novak erklärt, weshalb das so ist und wie sich Frauen selbst mehr zutrauen können.

SABRINA GLAS

LINZ. Claudia Novak ist Kommunikationsexpertin und beschäftigt sich schon lange damit, was es ist, das Frauen oft daran hindert, sich selbstbewusster in der Öffentlichkeit zu präsentieren.

SN: Frau Novak, Ihr neues Buch heißt „Die Geburt der Rampenfrau. Entspannt du selbst – auf allen Bühnen deines Lebens“. Warum sind wir so oft unentspannt, wenn wir auf Bühnen treten?

Claudia Novak: Mehrere Kräfte haben da einen Einfluss auf uns. Einerseits ist das die Naturgewalt im Sinne eines klassischen körperlich spürbaren Lampenfiebers. Wenn sich das Hormon Adrenalin in uns ausbreitet, kippen viele von uns in eine Fluchtreaktion oder in eine Starre. Andererseits wirken soziale und kulturell bedingte Kräfte auf uns ein. Wir tragen jahrhundertalte Bilder in uns, wie Frau und Mann sich zu verhalten haben. Diese alten Muster sagen uns: Eine gute Frau drängt sich nicht in den Vordergrund, sie gehört nicht auf Bühnen. Studien belegen, dass Frauen Sympathiewerte verlieren, wenn sie zu sichtbar und erfolgreich sind. Männer hingegen werden sympathisch, wenn sie mehr Raum einnehmen. Sie wirken sexy, anziehend und gewinnend auf andere.

SN: Warum, glauben Sie, ist das so? Spielt dabei die Stimme eine zentrale Rolle?

Das kann gut sein. Ein Blick in die Forschung zeigt, dass tiefe Stimmen Vertrauen und Kompetenz signalisieren. Männer haben da einen Vorteil. Nicht nur weil sie generell tiefere Stimmen haben, sondern auch die Kleidung spielt da übrigens eine Rolle. Männer haben den Gürtel oft unter dem Nabel sitzen – das ermöglicht eine gute Bauchatmung. Bei Frauen soll die Kleidung oft schmale Taillen bringen, das ist kontraproduktiv für eine kräftige, tiefe Stimme. Frauen werden schon



Kommunikationsexpertin Claudia Novak.

BILD: SINNESS RUBET

allein deshalb oft überhört, weil sie zu hoch und zu leise sprechen.

SN: Studien zeigen auch, dass Frauen noch immer wissenschaftlich weniger publizieren als ihre männlichen Kollegen. Sie tragen aber nicht weniger zur Forschung bei, sondern es liegt daran, dass ihre Leistung häufiger übersehen wird. Da spielt die Stimme wohl weniger eine Rolle.

Ist es nicht immer eine Henne-Ei-Frage, wenn Kollektiv und Individuum aufeinanderprallen? Frauen werden in vielen Systemen noch immer übersehen, patriarchale Wirkkräfte sind allgegenwärtig. Gleichzeitig bedingt das System auch die Selbstwahrnehmung eines Individuums. Wenn ich im System immer übersehen werde, übersehe ich mich irgendwann selbst. Frauen erlebe ich zurückhaltender, viele fragen sich: Bin ich gut genug? Gibt es Kollegen oder Kolleginnen mit mehr Kompetenz? Das Narrativ bei Männern ist eher: Ich bin, wer ich bin, und mache das einfach.

SN: Tritt man oder besser gesagt „frau“ dann doch auf eine Bühne, so führe der erste Schritt auf die eigene, innere Bühne, schreiben Sie in Ihrem Buch. Was meinen Sie damit?

Die innere Bühne ist für mich das jeweils eigene Bühnen-Fundament. Wenn ich mich da selbst klein und unsicher fühle, dann ist das wie ein Elefant im Raum, der mich in den

Schatten meines eigenen Bühnenlichts stellt. Wir kommunizieren zu fast 90 Prozent nonverbal. Die zehn Prozent des Inhalts können noch so perfekt sein, wenn ich mit 90 Prozent hingegen Unsicherheit und Ohnmacht vermittele, wird es schwierig. Es braucht eine körperliche und mentale Selbstverständlichkeit, nach außen zu treten.

„Werde ich immer übersehen, übersehe ich mich irgendwann selbst.“

C. Novak, Kommunikationsexpertin

SN: Was sollte man also beachten: Wie wird man auf einer Bühne erfolgreich?

Viele von uns haben schlechte Erfahrungen aus der Vergangenheit gespeichert – etwa das erste Meerschweinchen-Referat in der Schule oder das Gedicht beim 70er der Großmutter, bei dem man vielleicht nervös war. Es hilft daher, so viel wie möglich neue, positive Bühnen-Erlebnisse und -Assoziationen zu sammeln. Es geht nicht um Superlative und darum, besonders toll sein zu müssen, sondern darum, den eigenen, authentischen Stil und die eigene Selbstverständlichkeit zu entwickeln. Leider ist in unserer Gesellschaft das Gebrüder-Grimm-Narrativ noch immer präsent: Die Frau wartet auf den Mann auf dem weißen Pferd. Unbewusst wird auf die Erlaubnis oder Ermächtigung

von jemand anderem gewartet, um in die Erhöhung zu kommen. Gleichzeitig sind aber vor mir drei Stufen und ich kann selbst auf die Bühne gehen.

Steht man dann auf der Bühne, sind vor allem zwei Dinge wichtig: Präsenz und Kongruenz. Wenn Sie völlig gegenwärtig im jeweiligen Moment sind, nehmen Sie wahr, was im Raum passiert, und können mit dem Publikum in Dialog treten und einen gemeinsamen Moment gestalten – statt als Kontrollfreak penibel Vorbereitetes herunterzuspulen. Kongruent zu sein bedeutet, dass Ihr Körper das Gleiche sagt wie die Worte, die aus Ihrem Mund kommen. So sind Sie stimmig und glaubwürdig.

SN: Wie kann der Körper aber auch den Kopf austricksen? Hilft es tatsächlich, vor Auftreten Machtpositionen einzunehmen, wie manche Fachleute empfehlen?

Die innere und äußere Haltung stehen in einer Wechselwirkung zueinander. Wenn ich in Angst bin, aktiviert das meine Beuger-Muskulatur. Das macht mich kleiner. Wenn ich die Körperhaltung aktiviere und den Körper groß und weit werden lasse, dann fühle ich mich auch innerlich größer. Strecken Sie sich noch einmal kurz vor einem Auftritt, das sorgt dann auf der Bühne für einen guten, festen Stand. Nach unten gut verwurzelt, im Oberkörper hingegen weit und fluide sein, das ist die Devise der Rampenfrau.

Für die Bühne brauchen Sie genau das: Standfestigkeit und Flexibilität, so sind Sie präsent und können auch auf Unvorhergesehenes reagieren.

SN: Oft kommt einem Lampenfieber in die Quere. Haben Sie da noch Tipps parat, die helfen können?

Entspannung! Das funktioniert am besten über den Fokus der Ausatmung. Was immer hilft: vier Takte einatmen, acht ausatmen. Beim Einatmen beobachten Sie, wie Sie wachsen und größer werden, beim Ausatmen, wie Sie innerlich runterkommen. Außerdem hilft es, den Beckenboden zu entspannen. Er ist nämlich mit dem Mund verbunden. Bin ich da weich, kann auch der restliche Körper, besonders das durchs Lampenfieber verhärtete Gesicht, weich werden.

Häufig wird in der Vorbereitung viel Fokus auf den Kopf und den Inhalt gelegt. Dabei vergessen sie aber oft, uns auf den Körper, die Stimme und die Ruhe zu konzentrieren. Man muss nicht perfekt vorbereitet sein. Wir sollten Chancen und Gelegenheiten wahrnehmen, um zu üben. Und vor allem sollten wir den Kontrollfreak in uns loslassen und es entspannt als Spiel sehen.



Claudia Novak: „Die Geburt der Rampenfrau“. Verlag Kremayr & Scheriau. 240 Seiten, 26 Euro.