

Frauen auf die Bühne

Wie Frauen weg vom Gefühl des „Nicht gut genug“-Seins kommen und mutig den Schritt auf ihre Lebensbühnen wagen, weiß Claudia Novak.

Jemand anderes kann es bestimmt besser. Ich bin dafür nicht gut genug. Wenn ich dies oder jenes tue oder sage, mögen mich die anderen vielleicht weniger. Diese oder ähnliche Gedanken halten Frauen oft davon ab, ihren eigenen Wert und ihr Können zu erkennen und das auch zu zeigen. Dieser Zustand der Selbstunterschätzung kommt nicht von irgendwoher, sondern sei Ergebnis einer „kollektiven Geschichte von Korsetten, Käfigen und Käseglocken“, wie Claudia Novak in ihrem Buch „Die Geburt der Rampenfrau“ schreibt. „Das System und der Kontext, in den ich eingebettet bin, prägt mit, ob ich mich in meiner Kraft wahrnehme oder mich als fehlerhaft und defizitär sehe“, sagt die Autorin. Es handle sich daher um ein gesellschaftliches Thema.

SICH SELBST WAHRNEHMEN

In ihrem Buch ermutigt die Speakerin und Coachin Frauen dazu, authentisch, entspannt und mutig auf ihre „Bühnen des Lebens“ zu treten, egal ob

im Job, bei einer Familienfeier oder auf einem Podium. Doch wie kann das gelingen, wie findet frau zu ihrer eigenen Stimme? „Es geht darum, uns selbst mehr zu vertrauen und uns mit unseren Bedürfnissen, Interessen und Sehnsüchten wahrzunehmen. Je mehr wir wissen, wer wir sind, je mehr ich in mich hineinhöre – trotz anderer externer Stimmen – desto mehr nehme ich auch meine Kraft und meine Stimme wahr“, sagt Claudia Novak.

ÜBERZEUGUNG VERKÖRPERN

Der Kraft der Überzeugung wohnt auch eine starke körperliche Komponente inne, wie sie betont: „Wenn ich mein Argument körperlich wahrnehme, meine Botschaft buchstäblich verkörpere, ist das das stärkste Argument. Wir kommunizieren ja großteils nonverbal und weniger über die Sprechblasen, die wir in den Raum stellen – bewusst aus dem Körper zu reden und eine tiefe Atmung erzeugen eine tiefe, tragende Stimme, die überzeugt.“ Unse-



Die eigene Körperhaltung reflektiert auch die innere Haltung. Ness Rubey

re körperliche Haltung stehe in unmittelbarer Wechselwirkung mit unserer inneren Haltung, fährt Novak fort: „Wenn ich mich körperlich aufrichte, habe ich auch mehr Augenhöhe – egal wer mir gegenübersteht. Augenhöhe kommt von innen.“

SICH SELBST TREU SEIN

Novak plädiert dafür, das „brave Mädchen“ in der „gestandenen Frau“ in uns zu verabschieden. Nicht mehr versuchen, es allen recht und alles richtig zu machen – sie nennt das den Cäsar-Daumen-Fokus – sondern sich selbst und den eigenen Werten treu zu sein. Natürlich wird frau trotzdem immer mal wieder mit negativen Reaktionen

konfrontiert sein, doch „wenn ich weiß, wofür ich stehe, haut mich eine Gegenstimme auch nicht um.“ Vorbilder seien eher in jenen Frauen zu finden, die abseits der Hochglanz-Ideal-frau-Schablonen authentisch ihr eigenes Ding durchziehen.

KEINE MACHT DEM DAUMEN

Dementsprechend empfiehlt Claudia Novak, den Fokus darauf zu legen, die zu sein, die wir sind und das zu sagen, was wir wirklich sagen wollen, ohne anderen die Macht des Cäsar-Daumens über uns zu schenken. Denn: „Wir sind nicht geboren, um zu gefallen, sondern um wir selbst zu sein und unseren individuellen Beitrag zu leisten.“

LISA-MARIA HAMMERL

CLAUDIA NOVAK studierte Rechtswissenschaften und Strategische Kommunikation und ist ausgebildete Rechtsanwältin. Mit ihrem Beratungsunternehmen „Women on Stage!“ unterstützt sie vor allem Frauen, die eigene Stimme zu finden und selbstbewusst nach außen zu tragen.



Michi Pechhacker



Claudia Novak, *Die Geburt der Rampefrau*, Verlag Kremayr & Scheriau, Wien 2023, ca. 240 Seiten, € 26,-