

Entlasten statt belasten

Die Anfangssätze der Kurzgeschichte «Eltern» des deutschen Schriftstellers Michael Schulte (1941–2019) begleiten mich seit Jahren. «Meine Eltern sind gestorben», heisst es dort. «Jetzt muss ich keine Angst mehr haben, dass meine Eltern sterben.» Seit auch meine Mutter vor drei Jahren gestorben ist, wich diese Angst tatsächlich. Denn wie Eltern um ihre Kinder bangen, so steigert sich bei Kindern die Besorgnis um ihre Eltern, je betagter die werden. Dafür ersetzt das Gefühl der Trauer das der Angst.

«Ich könnte ihren Beginn an jenen Tag verorten, als ich im Begriff war, eine Bühne in Heidelberg zu betreten, und meine Mutter anrief, die am Abend eigentlich nie anrief», steht im aktuellen Sachbuch-Bestseller des deutschen Autors Daniel Schreiber (46) über seine Trauer. «Ich wusste, was der Anruf bedeutete.» Und deshalb jagte er ihm einen Schrecken ein. Doch Schreiber liess sich nichts anmerken, hatte seinen Auftritt. Er rief danach seine Mutter an, die ihm sagte, dass sein Vater gestorben sei.

«Die Zeit der Verluste» heisst Schreibers Essay. Er hat sich einen Namen gemacht mit Sachbuchthemen, denen er sich persönlich nähert: So schreibt er in «Nüchtern. Über das Trinken und das Glück» (2014) seine eigene Geschichte und setzt sich mit der deutschen Einstellung zum Alkohol auseinander; und «Zuhause. Die Suche nach dem Ort, an dem wir leben wollen» (2017) handelt von seiner Kindheit in der DDR und seiner Homosexualität.

Nun also Verluste. Wie immer geht der studierte Literatur- und Theaterwissenschaftler weit über das Persönliche hinaus und gibt einen tiefen Einblick in Soziologie und Philosophie zum Thema. So zitiert er «Lost & Found» (2022) der US-Amerikanerin Kathryn Schulz (50), die feststellt, dass Verlust eine sonderbare Kategorie sei. Schreiber bestätigt das, wenn er aufzählt: «Wir verlieren Schlüssel, Telefone oder unsere Lieblingskleidungsstücke, aber auch unser Herz, unseren Verstand oder unseren Glauben an die Welt.»

Corona-Krise, Klimawandel, Krieg in der Ukraine: «Womöglich rührt mein Unbehagen auch von den allgegenwärtigen Beschwörungen der Apokalypse her, denen wir seit einigen Jahren überall begegnen», so Schreiber. Manch einer habe seit der Pandemie das Gefühl, eine Art Realwerdung endzeitlicher Szenarien zu beobachten. «Doch bei dieser Realwerdung wird auch offensichtlich, dass sie völlig anders verläuft, anders aussieht und sich anders anfühlt als vorher-gesagt», so Schreiber.

Und wie reagieren wir auf Verluste? Indem wir sie verdrängen. Schreiber: «Das muss per se nichts Schlechtes sein.» Und er zitiert aus dem posthum erschienenen «Tagebuch der Trauer» (2010) des französischen Philosophen Roland Barthes (1915–1980). Darin schildert er sein Bemühen, «die Fassung zu bewahren». Er habe sich «eine Art Leichtigkeit» zugelegt, eine «Beherrschung, die die Leute glauben lässt, ich hätte weniger Kummer, als sie dachten» – der Verlust als Entlastung statt einer Belastung.



Erkenntnis:

«Es tut nichts, du hast manche Liebe verloren», schreibt der Schweizer Dichter Albin Zollinger (1895–1941) in seinem Gedicht «Gelassenheit». Genauso müssen wir Verlusten begegnen, denn sie begleiten uns ein Leben lang.

Daniel Schreiber, «Die Zeit der Verluste», Hanser Berlin

Das BRAVE Mädchen in der gestandenen Frau

Keine Frau gefunden für die Gesprächsrunde oder die Rede? Kann passieren. Frauen stehen sich mitunter selbst im Weg. Doch auch starre Rollenbilder sind mitverantwortlich dafür, dass Frauen seltener im Rampenlicht stehen. **Was ihnen hilft, mehr Raum einzunehmen.**

KAREN SCHÄRER

Foto: Ness Rubey



Noch heute tun sich Frauen schwerer damit als Männer, vorne zu stehen, sagt Claudia Novak.

Passiv, fügsam, sparsam, wortkarg, stets beschäftigt, diszipliniert und keusch. So beschreibt Soziologin Franziska Schutzbach die Erwartungen an die ideale Frau gegen Ende des 17. Jahrhunderts in ihrem Buch «Die Erschöpfung der Frauen».

Diese Rollen-Zuschreibungen sind auch 300 Jahre später nicht ganz überwunden. Rechtsanwältin Claudia Novak (44) coacht mit ihrem Un-

ternehmen «Women on Stage!» Speakerinnen und sagt: «Das ist meine Rolle im Daily Business: das brave Mädchen aus der Businessfrau wieder rauszubringen. Damit sie vorne stehen kann und sich nicht zurücknimmt.» Das Bravsein wird Mädchen antrainiert, auch im 21. Jahrhundert noch.

Die Folge: Viele Frauen tun sich schwer damit, für sich Raum einzunehmen. Sichtbar zu sein.

Öffentlich zu sprechen. Sei dies an einer Konferenz, einem Fest, an Sitzungen oder am Elternabend.

Angst und Lampenfieber vor öffentlichen Auftritten kennen viele, Frauen wie Männer. Doch bei den Frauen ist das Sprechen vor Publikum mehr als eine individuelle Herausforderung. «Es ist ein kollektives gesellschaftliches Thema», sagt die Österreicherin Claudia Novak. Der ►

Vorhang auf! Tipps vom Profi

Auftritts-Coachin Claudia Novak empfiehlt fünf erste Schritte auf dem Weg zu mehr Entspanntheit in Rampenlicht-Situationen.



Auf körperliche Präsenz achten

An Sitzungen falten Frauen ihre Körper auf dem Stuhl häufig zusammen. «Sie sollten sich lieber zurücklehnen und eine Grundentspannung einnehmen wie Männer, das gibt eine tiefere Stimme und mehr körperliche Präsenz.»

Ein Jahr lang Ja sagen

Einen Pakt mit sich selbst abschliessen, ein Jahr lang zu jeder Anfrage für einen öffentlichen Auftritt – Grussworte für das Verabschieden der Lehrperson, eine Keynote auf einer Konferenz – Ja zu sagen.

FERIEN.
 Die Messe für Reisen
 und Freizeit
 ferienmesse.ch

EINFACH HIN UND WEG

25. – 28. Januar 2024
Jetzt Ticket sichern

Eine Veranstaltung der
BERNEXPO

Medienpartner



BZ BERNER ZEITUNG

Auf grosser Schweizer Tournee 2023/24

FRAU HOLLE

Das Grimm'sche Märchen
in einer charmant-witzigen
Neuinszenierung

Illustration: Zsó Szóad © bybalzer.ch

www.coopmaerchentheater.ch

PUMUCKL

Ein musikalischer
Schabernack für
Klein und Gross

© Kurt/v. Johnson/Bagnoli, www.pumuckl.de

www.coopkindermusicals.ch

Titelsponsor

Partner

Tour und Tickets:

Produktion
by balzer.

DAS RAMPENLICHT

scheint auf Frauen greller als auf Männer



Claudia Novak
hat es sich
zur Aufgabe
gemacht,
Frauen auf die
«Bühnen ihres
Lebens» zu
bringen.

ner, wenn sie eine Bühne betreten – sei dies eine tatsächliche Bühne oder schlicht der Moment, in dem sie die Stimme erheben und so im Rampenlicht stehen. Tun sie dies, exponieren sie sich in einem anderen Mass als Männer; das Rampenlicht scheint noch greller auf die Frau als auf den Mann. «Frauen kämpfen gegen ihre Sozialisierung, gegen Chauvinismus und toxische Stimmen», sagt Claudia Novak.

Ein Beispiel: **Viele Frauen – Expertinnen, Politikerinnen, Wirtschaftsfrauen – erleben nach Auftritten in den Medien, dass sie persönlich und sexistisch angegangen werden.** «Die Frau muss gegen ein konservatives Kollektiv arbeiten, während der Mann im Narrativ des Kollektivs schwimmt», sagt Novak. Unter diesen Vorzeichen ist auch nachvollziehbar, dass Frauen mehr an sich zweifeln, an sich einen hohen Anspruch haben – und im Zweifelsfall lieber absagen, als den Auftritt zu wagen. «So stehen sich die Frauen wiederum selbst im Weg, sichtbar zu sein.»

Die Rhetorik-Trainerin hat es sich zur Lebensaufgabe gemacht, Frauen auf «die Bühnen ihres Lebens» zu bringen. Vor kurzem ist ihr Ratgeberbuch «Die Geburt der Rampenfrau» erschienen. Novaks Ziel, das sie auch in Workshops und Einzelcoachings vermittelt: **«Frauen sollen bei Auftritten eine authentische Präsenz haben.** Sie sollten sich getrauen, sich in die Situation fallen zu lassen, statt alles bis ins Letzte kontrollieren zu wollen.» ●

◀ Wandel zu einer Gesellschaft, in der Frauen auf Bühnen eine Selbstverständlichkeit sind, sei noch nicht vollzogen.

Dies bestätigt Historikerin Fabienne Amlinger (47) vom Interdisziplinären Zentrum für Geschlechterforschung an der Universität Bern. Der Blick in die Geschichte zeige, dass Frauen sehr lang gar nicht in der Position waren, in der sie im öffentlichen Raum – in Kultur, Wirtschaft, Politik – hätten auftreten

können. «Es wurde ihnen nicht zugeschrieben, dass sie das können.»

Frauen hielten sich im Privatraum auf, waren sozusagen unsichtbar. Der öffentliche Raum, die Sichtbarkeit, war den Männern vorbehalten. Mit Nachwehen bis heute. **«Die sozialen Zuschreibungen und Rollen sind ein sehr zäh lebendes System»**, sagt Amlinger. Noch heute limitieren sie Frauen darin, Raum einzunehmen. Frauen haben somit eine andere Ausgangslage als Män-

Was würde fehlen, wenn Ihre Stimme fehlt

Wofür steht man, welche Perspektive bringt man ein? «Kurbeln Sie die Heldin in sich an, sprechen Sie sich Mut zu. Sie haben eine Persönlichkeit, einen Blickwinkel, den nur Sie beibringen können», sagt Claudia Novak.

Sich austauschen

«Suchen Sie sich andere Rampenfrauen», rät Novak. «Sprechen Sie über Unsicherheiten; Sie sind damit nicht allein.»

Sich zeigen

Eine Frau im Rampenlicht muss sich nicht inszenieren oder ein Image hochhalten. «Lassen Sie sich einfach sehen mit dem, was Sie haben.»

