

Frauen üben für die Öffentlichkeit: Licht nicht immer unter den Scheffel stellen

Mehr Sicherheit auf dem Parkett

Herrenberg – Zuerst wurde ein Video gedreht, in dem sich 16 Frauen im öffentlichen Raum selbst darstellen sollten. Später folgte dann die „Auswertung“. Im öffentlichen Leben als Frau sicher und überzeugend aufzutreten, verbalen Angriffen standzuhalten, Konflikten zu begegnen und mit Kritik umzugehen – darum ging es in einem Seminar am Samstag in der VHS Herrenberg.

VON RITA OTT

Die 16 Frauen aus Herrenberg und Umgebung, die an der Seminarreihe „Unsere Stadt braucht Frauen“ teilnehmen, haben eins gemeinsam: Sie haben Interesse an politischer Arbeit, wollen sich ins öffentliche Leben einbringen, Politik aktiv mitgestalten. Ziel ist zu lernen, persönlich Profil zu zeigen, eigene Vorstellungen überzeugend darzustellen.

Die Seminarreihe in Herrenberg ist Teil der Gesamttaktion des Landkreises zur

Kommunalwahl und wird geleitet von Gabriele Wagner und der Frauenbeauftragten Birgit Kruckenberg-Link in Zusammenarbeit mit der Landeszentrale für politische Bildung und der VHS. Am Samstag übten die 16 Frauen mit Referentin Ursula Maier-Kraemer aus Friedrichshafen fürs öffentliche Parkett. Es ging um die Eigen- und Fremdwahrnehmung. Deshalb auch die Video-Aufnahme am Anfang, in der sich jede Frau so darstellen sollte, wie sie im öffentlichen Leben dastehen möchte. Es galt, das gewünschte Bild von sich selbst zu entwickeln, wie man sich im öffentlichen Raum präsentieren und sehen möchte. Bei der späteren Video-Präsentation galt es zunächst, positive Dinge an der Selbstdarstellung zu entdecken, bevor die Gruppe und die Referentin Impulse und Anregungen für Verbesserungen gab. So entdeckten die Frauen, wie ihr Bild beim Gegenüber ankam.

„Es ist wichtig, dass Frauen sich in ihrer Leistung und Person zeigen“, dass sie die richtige Form, die richtigen Worte finden, ihr Licht nicht unter den Scheffel stellen, betonte die Referentin Ursula Maier-Kraemer. Frauen seien gefordert, Verantwor-

tung in der Gesellschaft zu übernehmen und sich einzubringen. Dabei sei ihnen oft die eigene Leistung – Studium, Beruf – gar nicht bewusst. Diese eigene Leistung anerkennen, nicht tiefstapeln, das fällt manchen Frauen schwer. Doch ein sicheres Auftreten sei grundlegend. Frauen dürften „nicht schmal sein“, sondern sich Raum und Zeit nehmen, präsent sein. Wie eine Frau sich sehe und darstelle, zeige sich in ihrer ganzen Haltung, der Stimme, Mimik und Gestik. Und genau diese Eigen- und Fremdwahrnehmung wurde am Samstag im ersten Seminarteil, der die meiste Zeit in Anspruch nahm, geübt.

„Es war sehr effektiv“, berichtete Birgit Kruckenberg-Link. Die Frauen waren engagiert dabei, die Resonanz durchweg positiv. Denn es wurden nicht allgemeine, theoretische Tipps weitergegeben, sondern die Frauen konnten selbst ausprobieren, um was es ging. Nämlich darum festzustellen, was gut am eigenen Auftreten und wo etwas zu verbessern war, um konkrete Analysen also.

Im zweiten Teil fanden die Frauen anhand von Arbeitspapieren mögliche Reaktionen auf verbale oder rhetorische Angriffe heraus und übten entsprechende Strategien – „das ist besser, als zu hoffen, dass etwas nicht passiert“, meinte die Referentin. Die Reaktion hänge auch von der Art der Attacke ab. Angriffe hätten, betonte Birgit Maier-Kraemer, oft nur das Ziel, einen bloßzustellen. Auf jeden Fall: „Man steht besser da, wenn man nicht jedes Spiel mitspielt.“ Zeit gewinnen, einen Angriff mit einem

klaren „Nein“ zurückweisen, einfach nichts sagen oder „nebeln“ (immer nur die zutreffende Aussage eines Angriffs in der Antwort wiederholen), Angriffe ins Positive verkehren, sich nicht aus dem Gleichgewicht bringen lassen sind mögliche Reaktionen. Sich zu rechtfertigen sei immer falsch, wobei Fehler durchaus eingestanden werden könnten.

Auch darum, mit Kritik umzugehen, ging es am Samstag. Dabei wurde deutlich, dass Frauen sich in der Regel in der ganzen Person angegriffen fühlen. Sie müssten lernen zu differenzieren, verdeutlichte die Referentin. Auch wenn die Zeit eigentlich zu kurz war – „eine zweite Runde wäre toll“, meinte Maier-Kraemer – die Frauen haben einige wichtige Erfahrungen gemacht. Sie haben gemerkt, dass sie etwas verändern können, wenn sie das Augenmerk darauf legen, dass sie nicht ausgeliefert sind, sondern in ihrem Auftreten stark sind, wenn sie darauf achten. Und das alles macht beim Betreten des „öffentlichen Parketts“ sicherer.

Frauen üben sicheres Auftreten im Seminar

GB-Foto: [Holorn ??](#)