

Fleur Sakura Wöss
Gelassen auftreten

Fleur Sakura Wöss

GELASSEN AUFTRETEN

Meditieren
Reden
Überzeugen

Kösel

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten,
so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung,
da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand
zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.



Verlagsgruppe Random House FSC® Noo1967

Copyright © 2019 Kösel-Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH,
Neumarkter Str. 28, 81673 München

Umschlag: Weiss Werkstatt München

Umschlagmotiv: © plainpicture / Benjamin Harte | BildNR. p1228m1094397

Satz: Greiner & Reichel, Köln

Druck und Bindung: GGP media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN 978-3-466-37225-6

www.koesel.de



Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich

INHALT

Ausgangspunkt 7

Wie ich Rednerin wurde 7

Wer das Wort hat, hat die Macht 9

Den Weg beginnen 15

Wozu überhaupt sprechen? 17

Anerkennung 17

Karriere 18

Die Zuhörer 22

Speaker: Die Welt der großen Bühne 26

Die Zauberformel »Drei« 45

Die Drei schafft Ordnung 46

Wenn die Teetasse voll ist: Klarer Kopf – klarer Vortrag 50

Nachbereitung ist Vorbereitung 67

Worte, Sein und Tun 70

Worte sind Nahrung 70

Worte brauchen Tiefe 73

Damit alle den leuchtenden Mond aufgehen sehen 84

Heimat finden im Körper 87

Mein langer Weg zur Stimme 87

Hara – dort, wo die Mitte ist 95

Die Grammatik der Füße 99

Über das Gehen neu sprechen lernen 103

Tempo oder Träumelinchen 103

Ihr eigenes Tempo 112

Freude der Kinder, »Müssen« der Erwachsenen 113

Vom Vergnügen zur Pflicht: Üben, Üben, Üben 114

Die Auftritts-Karate-Kata 125

Ihr Auftritt: Lange geübt – jetzt macht es Spaß 129

Was Räume erzählen 143

Der Ort transportiert die Botschaft mit 144

Mein Raum! 148

Sich in den Raum hinein ausdehnen 154

Der Auftritt 164

Auf dem Weg zum Vertrauen in den Moment 164

Von Tausendfüßlern und einem grausamen Samurai 172

Getrenntheit überwinden und Verbundenheit erleben 180

Den Grand Canyon überschreiten 180

Das Publikum lieben 182

Nachwort 187

Anmerkungen 188

AUSGANGSPUNKT

Wie ich Rednerin wurde

Ich war klein, schüchtern und sensibel. Schon ein Windhauch von Kritik und eine leicht gehobene Augenbraue ließen meine Magenerven flattern. Aber ich hatte in meiner Familie etwas gelernt. Ich erinnere mich unzähliger Abende, an denen wir zu fünft um den Esstisch saßen. Mein Vater an der Stirnseite des Tisches hatte immer das erste Wort. Sobald die Suppe gegessen war, holte er zum Witz aus: »Kennt ihr den?« Dann folgte eine – angeblich – wahre Begebenheit aus Musikkreisen. Mich hätte er nicht fragen müssen, denn ich hatte sie alle schon oft gehört. Auch meine Brüder wussten Bescheid. Meine Mutter, seit Jahrzehnten an seiner Seite, tat jedes Mal so, als ob sie den Witz zum ersten Mal hörte. Sie sah ihn bewundernd an, ihr Kopf kippte nach der Pointe seitlich nach hinten, und dabei lachte sie aus vollem Herzen. Mein Vater stimmte in ihr Gelächter ein und amüsierte sich königlich.

War das Lachen abgeebbt, war meine Mutter an der Reihe. Sie stellte oft eine gewichtige Frage zur Diskussion, denn sie machte sich über vieles ernsthafte Gedanken. Ein Problem, das sie häufig aufbrachte, war: Ist es gerecht, dass Millionen Sklaven bei der Arbeit an den ägyptischen Pyramiden sterben mussten, nur damit wir heute diese Kunstwerke bewundern können? Darf man Menschenleben für eine höhere Sache opfern? Das erhitzte die

Köpfe, denn es stand dabei immer zwei gegen zwei. Zwei, die jahrtausendealte Kunstwerke über die Plackerei der Sklaven stellten, und zwei, für die jedes Menschenleben über kulturellen Errungenschaften stand. Ähnliche Diskussionen wurden in den Pausen nach der Suppe bis zum Kaffee und Dessert geführt. Öffnete sich mal eine klitzekleine Redepause, zwängte sich schnell mein Bruder Werner in die Lücke, damals Regisseur am Theater, und erzählte die aktuellsten Anekdoten aus der Schauspielwelt. Und dann war da noch mein Bruder Wolfgang, der unvermittelt und oft ohne Zusammenhang eine Frage aus der Astronomie in die Runde warf: »Wisst ihr, wie viele Kilometer es von der Erde zum Mond sind?«, und der sich freute, wenn er der Einzige war, der die Antwort wusste.

Heute erkenne ich, wie Redesituationen die Dynamik innerhalb einer Familie widerspiegeln. Der Vater am Vorsitz hatte das erste Wort und damit die Macht. Jeder in der Runde war gezwungen zuzuhören. Bruder Werner war der Herausforderer. Er versuchte, den Vater zu übertrumpfen, indem er frische Witze direkt aus dem Mund der größten Publikumslieblinge aus dem Wiener Josefstadt-Theater servierte. Die Mutter versuchte, auszugleichen und die gespannte Atmosphäre durch sachliche Themen in ein ruhigeres Fahrwasser zu bringen. Der zweite Bruder Wolfgang schnappte – als Naturwissenschaftler im Abseits – immer wieder zwischendurch nach dem letzten Zipfel an Aufmerksamkeit. Und ich als Jüngste kam nie zu Wort – doch zuzuhören lernte ich.

Über die Jahre entwickelte ich ein feines Gespür für Untertöne und bedrohliche Situationen. Schweigend fühlte ich mich wohl, schweigend saß ich wie eine Zimmerpflanze im Schatten der Vielredner, still und oft unterschätzt. Die wenigen Male, da ich um meine Meinung gefragt wurde, schlug mein Herz bis

zum Hals, und mein Hirn setzte aus. Ich konnte keinen klaren Gedanken fassen, wenn ich bemerkte, dass sich die Rollen umdrehen sollten: die anderen als Zuhörer und ich als Sprecherin.

Wer das Wort hat, hat die Macht

Als ich 16 Jahre alt war, fuhr ich als Stipendiatin an die Westküste der USA. Die Familie, bei der ich wohnte, verbesserte geduldig mein holpriges Englisch und führte mich in den »American Way of Life« ein. Sie fuhren mich mit ihrem schaukelnden Cadillac metallisé zur Einschreibung in die Schule und zum ersten Footballspiel. Schnell lernte ich die toleranten und freundlichen Kalifornier lieben.

Wenige Wochen nach meiner Ankunft saß ich am Morgen bei meiner Schüssel Cornflakes, als sich meine amerikanische Mutter, meine »Mum«, zu mir setzte. Sie erzählte, dass ihre Kirche die Hälfte meines Stipendiums finanziert hätte. Schüler hätten Autos gewaschen und Erwachsene Flohmärkte organisiert, um den Aufenthalt der neuen Austausch-Schülerin zu finanzieren. Ich war überrascht. Ich hatte nicht geahnt, dass die Gemeinde in Amerika ebenso zu meinem Stipendium beigetragen hatte wie meine Eltern. Die Mum fuhr fort: »Als kleine Gegenleistung bittet dich meine Pfarrgemeinde, am Sonntag nach der Messe über dein Heimatland zu erzählen.«

Ich war wie vom Donner gerührt. Öffentlich sprechen? Auf Englisch? Am liebsten wäre ich davongerannt und hätte mich bei den Bären im Yosemite Park versteckt. Aber natürlich ging das nicht.

In meiner österreichischen Schule hatte ich noch nie von Rhe-

torik gehört. Ich kannte nicht einmal das Wort. Daher wusste ich nicht, dass es möglich und vor allem sinnvoll ist, sich vorzubereiten. In der Nacht vor meinem Auftritt wälzte ich mich schlaflos von einer Seite zur anderen. »Wie sollte ich in meinem gebrochenen Schulenglisch reden und zusammenhängende Sätze formulieren? Was könnte ich erzählen? Was wusste ich überhaupt über Österreich? Berge, Edelweiß und Walzer?« Mehr fiel mir nicht ein. Am nächsten Morgen wählte ich für meinen Auftritt mein Brokat-Dirndl mit goldener Schürze in der Hoffnung, damit ein Quäntchen Wohlwollen beim amerikanischen Publikum zu wecken. Das Frühstück ließ ich stehen und stieg mit meiner Mum und meinen amerikanischen Geschwistern ins Auto. In der Kirche steigerte sich meine Nervosität. Ich wusste noch immer nicht, was ich sagen würde, und ich hoffte, dass mir beim Reden etwas einfiel.

Alpen, Mozartkugeln und Dirndl

Nach der Messe führte mich eine nette Dame mit rosa bis lila schattiertem, gelocktem Haar und mit Strass besetzter Brille von der Kirche zum angrenzenden Gebäude. Die Eingangstür des Vortragsraumes öffnete sich, und mein Mut sank. Ein riesiger Saal mit geschätzten 450 leeren Stühlen und einer acht Meter breiten Bühne tat sich vor mir auf. Die Bühne mit schwarzem Hintergrund wirkte kalt und unheimlich. Dort oben sollte ich sprechen, allein, ohne Hilfe und ohne Manuskript, denn ich hatte mich ja nicht vorbereitet. Nach und nach kamen die Kirchenbesucher in Gruppen herein, schwatzten freundlich miteinander und suchten sich ihren Platz. Mir wurde mit zwei weiteren Austauschschülerinnen, eine aus Finnland, eine aus Griechenland, ein Stuhl in der ersten Reihe zugewiesen.

Bald war der Saal zu zwei Drittel besetzt, und die Türen wur-

den geschlossen. Die Dame mit der rosa-lila Löckchenfrisur griff zum Mikrofon. Sie rief zu Spenden auf, kündigte das nachfolgende Buffet an und sprach von Weltoffenheit und Amerikas führender Rolle im Schüleraustausch. Mein Magen war flau und mein Kopf leer wie die Wüste Gobi. Nun kam der Moment für meinen Auftritt. Ich wurde auf die große Bühne gebeten. Wie ein ruckelndes Auto stotterte ich mich in meine Themen hinein. Ich sprach, meinen nächtlichen vagen Ideen folgend, von den Alpen, von Mozartkugeln und über das Dirndl, das ich anhatte. Wenn ich stockte, betete ich innerlich, dass mir etwas einfiel. Ich redete, plumpste in lange Pausen und starb dabei tausend Tode. Viel zu früh, nach etwa zehn Minuten hörte ich auf. Die überraschte Moderatorin reagierte spontan, stellte sich zu mir auf die Bühne und leitete vorzeitig die Fragerunde ein. Nun konnte ich etwas entspannen. Mehrere interessierte Zuhörer hoben die Hand. Ich erinnere ich mich nicht mehr, was sie sagten, nur eine Wortmeldung prägte sich mir ein. Ein dicker, rotgesichtiger Mann fragte mich, ob wir in Österreich barfuß gingen oder Schuhe trügen. Dann war mein Auftritt vorbei.

Anschließend nahmen mich die rosa-lila Kirchenfrau und andere lächelnde Pfarrdamen in ihre Mitte. Sie lobten mein Dirndl, mein Englisch und versicherten mir, dass es »very interesting« gewesen sei. Ich verstand nicht jedes Wort, aber ich war erleichtert, keine Kritik zu hören. Nach und nach kühlte mein rotes Gesicht auf Normalfarbe ab, und mein Herz schlug wieder ruhiger. Die Zuhörer strömten dem Buffet im Vorraum zu, der Saal leerte sich. Da kam aus der letzten Reihe ein glatzköpfiger Mann im grünen Anzug, hellgrünen Hemd und olivfarbener Krawatte nach vorne und sprach mich an. Er sagte aufmunternde Worte, wurde aber dann ernst und fragte mich, ob ich sprechen lernen wolle. Ich wusste nicht, was er meinte. Er

erzählte mir, er wäre Rhetorik-Lehrer an meiner High School. Ein eigenes Unterrichtsfach für »Öffentliches Sprechen« – das hatte ich noch nie gehört! Ich war neugierig und belegte den ersten Kurs.

Ab da besuchte ich jede Woche das Unterrichtsfach »Public Speaking«. Dort lernte ich nicht nur die Garderobe meines Lehrers kennen, der Anzug, Hemd und Krawatte gewöhnlich Ton in Ton, in braun, blau, grün und lila trug, sondern auch die Eckpfeiler der Kommunikation. Ich lernte, mich vorzubereiten, beim Reden stillzustehen, und merkte, dass mir niemand den Kopf abriss, wenn ich einen Fehler machte.

Tiefe statt Status

Das Erlebnis, zum ersten Mal vor Publikum auf der Bühne zu stehen, war für mich tiefgreifend, nahezu erschütternd gewesen. Ich wusste, dass es keine tolle Leistung gewesen war, die ich abgeliefert hatte. Wäre ich im Publikum gesessen, hätte ich innerlich harsch über mein Auftreten geurteilt: unsicher, unvorbereitet, unreif.

Doch als ich auf der Bühne mit schweißfeuchten Händen mein Mikrofon umfing, erkannte ich trotz meiner Angst und Auftrittsschwäche mit großer Klarheit: Auf der Bühne habe ich das Wort und somit die Macht. Diese Einsicht bewegte mich zutiefst.

Auch heute noch empfinde ich diese Freiheit. Wenn ich auf der Bühne stehe, schneidet mir niemand das Wort ab. Niemand diktiert, was ich denken soll, und niemand zwingt mich, unlustigen Witzen zuzuhören. Ich bin die Gestalterin meiner Bühnenswelt.

Gespräche sind häufig ein Kampf um Aufmerksamkeit. Jeder will gehört werden, das hatte mich schon meine Familie gelehrt.

In einer Runde unbekannter Menschen bin ich als stille kleine Frau noch mehr im Nachteil. Männer überragen mich um Längen und übertönen mich mit ihren lauten Stimmen. Wie oft hat ein Selbstdarsteller über meinen Kopf hinweg geredet und mich nicht wahrgenommen. Sie meinen, dass »still« gleichbedeutend ist mit »nichtssagend«. Stille Menschen wissen es besser. Nur weil sie nichts sagen, heißt es nicht, dass sie nichts zu sagen haben. Und doch werden sie häufig unterschätzt. Denn das Wort zu ergreifen hat mit Status zu tun. Wenigsprecher werden als unbedeutend eingestuft.

»Redezeit ist ein Statussymbol«, weiß auch die Professorin für Organisationsverhalten an der Universität Lausanne, Marianne Schmid Mast. Männer sprechen in größeren Runden mehr und länger als Frauen. Und eine Studie der Universität Yale bestätigt ebenfalls: »Je mächtiger Männer sind, desto länger und mehr reden sie.«¹

So erlebte ich als kleines Mädchen in einer vorwiegend männlichen Runde eine ähnliche Diskrepanz. Hätte ich damals eine Stoppuhr mitlaufen lassen, wäre 90 Prozent männliche, 10 Prozent weibliche Redezeit herausgekommen. Meine Mutter setzte sich zwar immer wieder durch, aber ihre Rolle war, Harmonie zwischen den Positionen herzustellen und die Männer zu ermuntern, doch »diese Geschichte noch einmal zu erzählen, damit es alle hören«, oder »Du sagtest mir doch gestern, was du zu diesem Thema denkst«. Ihre Rolle war die der Unterstützerin. Tief innen drinnen störte mich diese Rollenverteilung. Ich hatte wohl damals schon beschlossen, einen anderen Weg zu gehen.

Die Linie zwischen durchsetzungsstarken und stillen Menschen verläuft jedoch nicht zwingendermaßen zwischen den Geschlechtern. Eine wissenschaftliche Untersuchung hat gezeigt: Status ist wichtiger als Geschlecht. Im beruflichen Um-

feld erkämpfen sich oft durchsetzungsstarke Frauen ihren Platz an der Spitze, und dann gibt es nachdenkliche, sensible Männer, denen Statusgehabe fremd ist. Jede Gesprächssituation gestaltet sich je nach Kontext und unterschiedlichen Persönlichkeiten anders.²

Ich wollte in Gesprächen nicht kämpfen. Wozu sollte ich mit den Selbstdarstellern in den gleichen Ring steigen? Da müsste ich mir eine starke Rüstung anlegen und laut werden. Nein, das lag mir nicht.

Um mir Gehör zu verschaffen, musste ich einen anderen Weg wählen. Ich spürte, dass wesentliche und tiefe Worte ihren Weg finden werden, vorausgesetzt ich würde lernen, gut aufzutreten. Das Podium steht Experten offen, vor allem jenen, die das Einmaleins öffentlichen Redens gelernt haben. Also galt es, zuerst eine Expertin zu werden und dann meine Gedanken so überzeugend zu präsentieren, dass ich eingeladen würde zu sprechen. Statuskämpfe wie in Gesprächsrunden sind nicht mehr nötig.

Wenn ich auf der Bühne stehe, habe ich das Wort und damit die Macht. Diese Erkenntnis war entscheidend, das Reden in der Öffentlichkeit zu meiner lebenslangen Aufgabe zu machen und zu einem Weg, der nie endet. Ein Meilenstein auf diesem Weg war mein Buch: *Souverän vortragen! Das Handbuch für Redner*.³ In diesem vereinige ich all mein Wissen aus vielen Workshops und Seminaren. Ich gebe es auch heute noch meinen Coachees in die Hand, die alles rund ums Reden in der Öffentlichkeit wissen möchten. Es wurde zu einem Begleiter für viele weitere Auftritte auf dem Weg zur Selbsterkenntnis. Jedes Mal, wenn ich vor Menschen rede, auch heute noch, verlasse ich meine Wohlfühlzone und erweitere meine Grenzen um einige Zentimeter. Die Bühne hatte mich gelehrt, auch andere Gesprächssituationen besser

zu meistern. Ob Verhandlungen oder spontane Tischreden oder einfach bei Treffen mit Freunden, in alle Gesprächssituationen fließen die Erfahrungen früherer Auftritte ein.

Den Weg beginnen

Am Anfang meines »Weges« stand der Schmerz. Übersehen zu werden, tut weh. Ich kann den Schmerz beiseiteschieben und ihn leugnen. Das wäre aber nur eine kurzfristige Lösung. Ich könnte mir einreden: Es ist ja nicht so wichtig, etwas zu sagen. Oder: Diese Selbstdarsteller, das sind alles oberflächliche Menschen – ich bin anders. Oder: Dann rede ich eben mit meiner Freundin, die hört mir zu. So vermeide ich, selbst etwas zu tun. Doch die Situationen wiederholen sich. Ich sehe zum Beispiel eine Fernsehshow, in der jemand über »mein« Thema spricht. Er weiß weniger als ich, und doch gesteht ihm der Sender Redezeit zu. Das schmerzt. Aber wir haben die Wahl. Wollen wir immer wieder leiden, oder wollen wir etwas ändern?

Begreifen wir den Schmerz als Antrieb, so beginnt ein Weg. Er ist nicht einfach, und manchmal führt er durch Feuer. Doch so wie die Hitze Glas zu funkelnden Gläsern formt und aus einem Klumpen Stahl Schwerter schmiedet, so verändern auch wir uns durch jeden Auftritt. Wir werden stärker, Schritt für Schritt.

Die besten Redner werden oft jene, denen das Talent nicht in die Wiege gelegt wurde. Die Schwierigkeiten bewegen sie, intensiver hinzusehen. Jemand, der schon gut auftritt und dem alle Menschen zuhören, weiß nichts darüber, wie es ist, nicht gehört zu werden. Er macht einfach das, was immer funktioniert. Doch diejenigen, die scheinbar nicht so viel Talent haben, erforschen und probieren. Sie lesen Bücher, analysieren ihre Vorbilder und

arbeiten kontinuierlich an ihrer Wirkung. Gute Redner sind meist nicht geborene Redner, sondern haben viele Jahre ihres Lebens darauf verwendet, gute Redner zu werden. Selbst wenn sie perfekt scheinen, steckt dahinter das lebenslange Bemühen um den richtigen Ausdruck, das richtige Auftreten. Auf dem Weg dieses Bemühens wandeln sie sich zur charismatischen Persönlichkeit.

WOZU ÜBERHAUPT SPRECHEN?

Wozu wollen Sie sprechen? Was treibt Sie an, Zeit aufzuwenden für die Vorbereitung? Was motiviert Sie, sich allen Blicken ausgesetzt hervorzutun? Ist es so wie in meinem Fall die Sehnsucht, gehört zu werden? Oder ist es das Bedürfnis, Macht zu haben, anderen zu zeigen, wo es langgeht? Liegt Ihnen das Thema besonders am Herzen? Oder sind Sie schlicht beruflich gezwungen aufzutreten, und der Auftritt ist ein weiterer Baustein für Ihre Karriere. Es gibt viele Gründe.

Anerkennung

Eines Abends trafen mein Partner Paul und ich in Japan bei einem guten Glas Wein einen befreundeten Universitätsprofessor. Er war Vorstand des Germanistik-Instituts der renommierten Waseda-Universität und Österreich-Fan. Paul erzählte, dass er gerade das Buch *Die österreichische Seele* vom damals bekannten Arzt und Psychiater Erwin Ringel gelesen hatte. Der Professor hörte begeistert zu und fragte Paul, ob er nicht für seine Studenten darüber einen Vortrag halten könne. Der Hörsaal war bis auf den letzten Platz gefüllt. Ob die Studenten alles verstanden hatten, war unklar, denn diskutiert wird in Japan an der Universität wenig. Sie hörten jedoch aufmerksam zu. Viele Jahre später, ich hatte es schon längst vergessen, sagte Paul zu mir: »Dieser Vor-

trag war für mich ein einschneidendes Erlebnis, denn es war das erste Mal, dass mir so viele Menschen zuhörten. Da fühlte ich mich anerkannt.«

Die Aufmerksamkeit der Zuhörer ist der schönste Lohn. Wenn das Publikum an den Lippen des Redners hängt, zeigt es, dass die Worte interessant sind und der Redner als Person wertgeschätzt wird. Daraus schöpfen viele ihre Energie, weiterzumachen und noch besser zu werden.

Karriere

Gut auftreten zu können, hilft dem beruflichen Fortkommen. Nur wer sich sichtbar macht, wird wahrgenommen. Wer wahrgenommen wird, der kommt voran. Das lernte ich schon in frühen Jahren meiner Universitätslaufbahn. Immer wenn ein Gastprofessor eingeladen war, besuchte ich seinen Vortrag. Meistens fiel mir während des Vortrags eine Frage ein. Dann wurde mir heiß, und mein Herz fing an zu klopfen. Ich war aufgeregt und kämpfte gegen meinen Impuls an, etwas zu sagen. Denn aufzustehen hieß, von allen angestarrt und beurteilt zu werden: »Die will sich wieder hervortun«, »Das war doch sowieso sonnenklar«. Doch fast immer überwand ich meine Angst und stand auf. Es hat meiner Sichtbarkeit geholfen und damit meiner damaligen Karriere.

In vielen Berufen ist Redegewandtheit ein Vorteil. Je besser man reden und überzeugen kann, desto größer ist die Chance, im Beruf erfolgreich zu sein. Lehrer reden, Politiker reden, Verkäufer reden, Wissenschaftler reden. Dafür besucht man Ausbildungen, Lehrgänge und Seminare. Und erst die Profi-Redner! Ihre Honorare steigen in himmlische Höhen, wenn sie witzig,

locker und motivierend sind. Da kann ein Auftritt von einer Stunde 10 000 bis 20 000 Euro bringen, mit einem Promi-Namen sogar noch mehr. Dafür steht eine ganze Maschinerie an PR-Managern und Mitarbeitern parat, um den Namen weiterhin im Gespräch zu halten.

Den Kreis ausschreiten

Mein Motiv, öffentlich zu sprechen, veränderte sich über die Jahre. Zum Beginn stand mein Wunsch, meiner innewohnenden Angst zum Trotz, gesehen und gehört zu werden. Als ich in den USA als 16-Jährige auf die Bühne gezwungen wurde, erkannte ich, dass mir genau die gefürchtete Bühne Macht über das Wort gewährt. Dieses Schlüsselerlebnis ließ mich alle Schwierigkeiten überwinden: das Lampenfieber, die Mühen des Lernens, die langen Abende des Vorbereitens und die Freizeit, die ich für Ausbildungen und Seminare opferte.

Heute ist Reden ein kaum wegzudenkender Teil meines Lebens. Die damit verbundenen Ängste und Hindernisse ermöglichten mir, meinen Kreis auszuschreiten, wie Goethe es im Faust schreibt. Den Kreis auszuschreiten, bedeutet, alle Fähigkeiten und Talente, die ein Mensch mitbekommen hat, zu entwickeln und zur Reife zu bringen. In meiner Vorstellung sehe ich einen großen Kreis, in dem ich stehe, umgeben von allen meinen Talenten. Manche Talente sind nicht so groß, wie ich es mir gewünscht hätte. Ich wäre gern Sängerin geworden, doch hatte meine Stimme nicht ausgereicht. Meine Opernbühne ist heute die Duschkabine am Morgen. Andere Fähigkeiten wie Fremdsprachen habe ich zu einer gewissen Reife gebracht. So drängen Talente von innen heraus, entwickelt zu werden und ihren Platz einzunehmen.

Reden in der Öffentlichkeit besetzt ein großes, leuchtendes