

Reden lernt man nur durch reden

Christa Schütze schult Kommunikation

VON TANJA FREUDENMANN

Wetzlar. „Um sicher auftreten zu können, brauche ich ein entspanntes Verhältnis zu mir“, sagt Kommunikationstrainerin Christa Schütze aus Braunfels. Sie lehrt den Umgang mit der Nervosität - und einige Tipps und Kniffe. Zutaten für erfolgreiche Kommunikation sind: ein sicherer Stand, angemessene Gestik und - ganz wichtig - Blickkontakt.

„Wenn ich eine Rede halten muss, ist Nervosität doch ganz normal“, sagt Schütze. Sie selbst hält seit 30 Jahren Reden, Vorträge und sei „immer noch nervös“. „Ich sage den Leuten, seid ruhig nervös, sonst signalisiert man dem Zuhörer, deine Meinung ist mir egal“. Das Geheimnis liege darin, mit der Nervosität umgehen zu können. Basis dafür sei ein „lockeres Verhältnis zu sich selbst“. „Man muss Ängste auch zugeben, ansonsten wirkt man schnell verkrampft. Dabei nimmt das Gegenüber gerade die eigene Entspannung als Sicherheit wahr“, so die 64-jährige Kommunikationstrainerin.

Das Gute daran: Erfolgreiches Auftreten, erfolgreiche Kommunikation kann man erlernen. Man muss nur: „Üben, üben, üben. Das hat Cicero schon gesagt. Reden lernt man nur durch reden. Was am Ende locker und spontan wirkt, ist oft hart erarbeitet“, verrät die dreifache Mutter. Dabei sollte man sich am Anfang nicht zu viel zumuten.

Was rät Schütze also ihren Schülern, darunter oft Manager und Bewerber, die sich für leitende Positionen bewerben? „Für den ersten Eindruck gibt es keine zweite Chance, der muss sitzen“. Man müsse „mit beiden Beinen auf der Erde stehen“, das strahle Souveränität, Verlässlichkeit aus.

Tabu ist eine falsche Haltung: Die Hände dürfen nicht ineinander krampfen, Schulter und Kopf nach unten hängen. „Das ist eine Unterwerfungsgeste, sie ist oft bei Frauen anzutreffen. Damit macht man sich unnötig klein“.

Lockere Hände dagegen seien offen, es dürfe im Gespräch ruhig gestikuliert werden – aber die Gestik müsse zum Typ passen, nicht aufgesetzt wirken, nicht übertrieben ausladend sein. Gestik dürfe durchaus auch gezielt eingesetzt werden: „Wenn ich etwas verneine, darf ich das mit den Händen unterstreichen.“

■ „Erzeugen Sie keinen Mangel!“

„Ganz schlecht“ ist dagegen zu schnelles Reden. Das Gegenmittel: bewusst eingesetzte Pausen. „Sie verfehlen ihre Wirkung nicht. Die meisten Menschen reden viel zu schnell.“ Sie nutzen das Potenzial der Redepausen nicht. Deshalb lässt Christa Schütze ihre Schüler zum Beispiel 15 Sekunden lang schweigend vor dem Publikum verharren. „Dabei

— Kontakt

Christa Schütze arbeitet als Führungs- und Kommunikationstrainerin, unter anderem seit Anfang der 90er Jahre bei der Wetzlarer Volkshochschule. Ihr Hauptthemengebiet dort: „Frauen im Beruf“. Davor war sie 15 Jahre lang in einer Unternehmensberatung tätig. Die 64-Jährige war Lehrbeauftragte an der FH in Friedberg, Dozentin an der IHK Wetzlar-Dillenburg und bei StudiumPlus in Wetzlar. Kontakt: ☎ (0 64 42) 53 31, christa.schuetze@changeconsulting.de. (taf)



Offene Gesten und ein lebhafter Blickkontakt sind wichtig für eine erfolgreiche Kommunikation, sagt Kommunikationstrainerin Christa Schütze aus Braunfels. (Foto: Freudennmann)

lernen sie eine Sprechpause zu ertragen und gleichzeitig gewöhnen sie sich daran, dass sie angeschaut werden. 15 Sekunden können sehr lang sein.“

Häufig vernachlässigt werde laut Schütze auch die Mimik, dabei seien deutliche Unterschiede zwischen Mann und Frau zu erkennen: „Männer agieren gerne mit einem Pokerface, Frauen verhandeln dagegen oft mit einem Dauerlächeln im Gesicht. Beides ist schlecht. Die Mimik muss ausgewogen sein.“ Grundlage für erfolgreiche Kommunikation sei auf jeden Fall der Blickkontakt. „Wir Menschen suchen den Kontakt im Gespräch“. Es sei wichtig, den Blickkontakt mit dem Gesprächspartner immer wieder gezielt zu suchen – und auch auszuhalten.

Und was darf auf keinen Fall passieren? „Unstrukturiertheit

im Gespräch ist eine absolute Sünde. Wenn Sie den Faden verlieren, sagen Sie es, knüpfen Sie an einem anderen Punkt der Diskussion wieder an.“



Auch zu lange Reden sind zu vermeiden – vor allem, wenn man zuvor angekündigt hat, sich besonders kurz fassen zu wollen. Weiterer Tipp Schützes: „Vermeiden Sie Negativ-

formulierungen wie 'Ich hoffe, ich habe Sie nicht gelangweilt'. Erzeugen Sie keinen Mangel! Sagen Sie, was Sie tun und betonen Sie nicht, was Sie nicht tun.“

Und was lehrt die Kommunikationstrainerin in speziellen Frauenkursen? „Im Gegensatz zu den Männern muss man bei den Frauen den Spaß an der Selbstdarstellung oft erst hervorkitzeln. Viele Frauen wollen keine Macht haben, wollen damit nichts zu tun haben.“ Frauen fühlen sich zunächst oft unwohl, wenn sie im Mittelpunkt stehen. „Ich versuche den Spaß am Sprechen zu vermitteln“. Das funktioniert bei Frauen über das Gemeinschaftsgefühl, nicht über ein Konkurrenzgefühl. „Frauen stützen sich, bauen eine Bindung zueinander auf – und lernen gemeinsam.“