

Leseprobe (unlektoriert)

Was du zeigst, auch wenn du nichts sagst

„Ich bring's hinter mich“, sagt Veronika zu sich selbst. Sie richtet sich auf, atmet tief ein und betritt hastig den Besprechungsraum, wo ihre Mitarbeiterinnen auf sie warten. Sie begrüßt das Team mit einem gemurmelten „Guten Morgen“ und eröffnet das Meeting. Veronika arbeitet in einem Krankenhaus und wurde kürzlich befördert. Sie ist Stationschwester und ist nun die Vorgesetzte ihrer Kolleginnen und Kollegen, mit denen sie zuvor jahrelang zusammengearbeitet hatte. „Ich darf keine Fehler machen, ich werde allen beweisen, dass ich es kann“. So spricht sie sich immer selbst Mut zu und ihr hoher Anspruch an sich selbst lässt sie kaum mehr schlafen. Vor jedem Meeting plagen sie fürchterliche Versagensängste, sie fühlt sich unsicher und wackelig.

Sie will ja alles richtig machen, doch schon bevor Veronika zu sprechen beginnt, bemerkt sie die gelangweilten Blicke ihrer Mitarbeiterinnen, was sie stark verunsichert. Sie räuspert sich, um sich Respekt zu verschaffen und bemerkt, wie ihre Stimme heiser und weinerlich wird und rauf in den Hals rutscht. Sie fühlt sich kraftlos und hört sich selbst während des Sprechens zu. Ihre Stimme klingt fremd und monoton. Veronika fühlt sich elend. Die mitleidigen Blicke ihrer Mitarbeiterinnen bringen sie vollends aus der Fassung. Sie würde am liebsten auf der Stelle tot umfallen.

Mit Müh und Not bringt sie das Meeting zu Ende und lehnt sich erschöpft und enttäuscht zurück. „Noch Fragen“, flüstert sie, doch sie hat das Gefühl, dass sie ihre ehemaligen Kolleginnen bedauernd ansehen. Veronika fühlt sich wie die größte Versagerin.

„Ich kann's einfach nicht“, denkt sie und geht deprimiert nachhause.

Was ist passiert?

Veronika trug ihre Befürchtungen im Körper. Der hohe Perfektionsanspruch an sich selbst lässt die Managerin nicht mehr entspannt atmen. Sie verlässt mit ihren Fersen den Boden, zieht die Schultern hoch und verliert die Erdung. Ihr gesamtes Energiepotenzial wandert in den Oberkörper, was sich wiederum auf ihre Stimme auswirkt. Ihr Selbstbewusstsein sucht das Weite. Die fehlende Erdung raubte Veronika Intuition, Konzentration und Stimme. Sie setzte sich bereits vor dem Meeting so unter Druck, um ihren hohen Anforderungen zu entsprechen, dass sie während des Meetings sowohl die Verbindung zu sich als auch jene zu ihren Mitarbeiterinnen verlor. Niemand

nahm sie ernst. Veronika versuchte die Fassung zu bewahren, zog die Situation durch und tat so, als hätte sie alles im Griff.

Während des Sprechens hielt Veronika die Luft an und erhöhte damit ihren Stresslevel. Bereits in der Nacht vor dem Meeting kreisten ihre Gedanken und sie tat kein Auge zu. Der Energielevel am Morgen war extrem niedrig und die Konzentration ließ auch zu wünschen übrig. Um das Meeting schnell hinter sich zu bringen, betrat sie hastig den Raum und erzeugte ab dem ersten Moment einen großen Druck, der sich sofort auf ihr Team übertrug. Veronika hatte ihr Team regelrecht lahmgelegt.

Gebst du schnell, dann sprichst du schnell – Die schnellen Schritte übertrugen sich auf ihre Sprechgeschwindigkeit und so sprach sie rasch, atemlos und ohne Pausen. Für die Mitarbeiterinnen war es nahezu unmöglich, sich auf die Inhalte zu konzentrieren, da ihnen Veronika die Luft raubte. Der innere Druck Veronikas übertrug sich auf das gesamte Team und raubte den Mitarbeiterinnen die Motivation, sich konstruktiv am Meeting zu beteiligen. Das Desinteresse der Mitarbeiter hatte wenig mit dem Inhalt zu tun, sondern war eine logische Reaktion auf Veronikas Verhalten.

Nach dieser schmerzvollen Erfahrung entscheidet sich Veronika, ihr Leben zu ändern. „So kann’s nicht weitergehen“, sagt sie entschlossen und startet ihre Reise in ihr persönliches Wachstum.

Ich dachte, ich falle tot um

Ich weiß, was es heißt, Bühnenangst zu haben. Diese Angst habe ich intensiv erlebt und letztendlich hinter mir gelassen. Als junge Frau hatte ich einen Traum. Ich wollte Theater für Kinder und Jugendliche machen und schrieb auch Theaterstücke und Kindergeschichten. Lange schob ich die Realisierung auf, da ich von unzähligen Ängsten geplagt war. Mit meinen Versagensängsten war eine berufliche Karriere auf der Bühne für mich nicht vorstellbar, obwohl ich es so gerne wollte. Doch ich stand mir lange selbst im Weg. Ich spürte jedoch in mir die Leidenschaft für das Theater und je mehr ich die Umsetzung meiner Idee aufschob, umso schlechter ging es mir. Dies äußerte sich in massiven Ängsten und eingebildeten Hypochondrien. Damals hätte man mir die Olympiamedaille für den größten Hypochonder aller Zeiten verleihen können. Kein Scherz.

Mein Körper zeigte mir immer, wenn ich falsche Entscheidungen traf und er zwang mich dazu, meinen Weg zu gehen. Damals konnte ich dies jedoch noch nicht einordnen.

Nachdem mein Leidensdruck unerträglich geworden war, stellte ich mich der Angst und gründete mit viel Bauchweh eine Theatergruppe mit zwei weiteren Schauspielerinnen, ohne zu wissen, was es heißt, ein Theater zu leiten, Subventionen und Aufträge zu organisieren und Gagen zu

verhandeln. Allein der Entschluss, meinen Traum umzusetzen, bereitete mir schlaflose Nächte. Ich konnte mir nicht vorstellen, dass meine Unternehmung erfolgreich sein könnte, gleichzeitig spürte ich aber eine große Leidenschaft in mir. Die ließ sich nicht verdrängen.

Bereits kurze Zeit nach der Gründung der Theatergruppe hatten wir uns durch unsere besondere Darstellung über den Körper einen Namen in der Theaterszene gemacht und wir wurden erstmals auf ein internationales Theaterfestival eingeladen. Unser Auftritt war sehr erfolgreich. Während des Festivals gab es unterschiedliche Formate, wo sich die Schauspielerinnen austauschen konnten.

Es fand auch ein Symposium mit Theaterschaffenden statt, wo sich jede Gruppe vorstellen musste. Wir waren sehr jung und wir waren darauf nicht vorbereitet, vor all den internationalen KünstlerInnen mit viel Erfahrung zu sprechen. Meine Kolleginnen weigerten sich, diese Aufgabe zu übernehmen, also musste ich das tun. So ging ich als junge, unerfahrene Schauspielerin auf die Bühne, gefolgt von unzähligen Augenpaaren. In meinem schwarzen Anzug stand ich da, schick anzusehen, wackelig auf den Füßen.

Ich hatte Angst, jeden Moment tot umzufallen.

Gänzlich unvorbereitet begann ich meine Rede. Zögerlich sprach ich die folgenden Worten: „Ich heiße Andrea Latritsch-Karlbauer und bin von der Theatergruppe Nanu.“ Ich hörte mich selbst wie eine Fremde sprechen und ich erkannte meine Stimme nicht mehr. Die kam irgendwo aus dem Kopf und klang jämmerlich. Ich fühlte mich wie die Peinlichkeit in Person.

Intuitiv wagte ich den Sprung nach vorne, ohne darüber nachzudenken, was ich damit auslösen könnte und sagte: „Ihr wisst ja gar nicht, wie es mir geht. Ich fühle mich gerade so unsicher und wackelig, dass ich Angst habe, blitzartig ohnmächtig zu werden.“

Nachdem ich das ausgesprochen hatte, herrschte Stille im Raum, doch plötzlich hörte ich ein freundliches, verständnisvolles Lachen aus dem Publikum und die Zuschauer schauten mich amüsiert und interessiert an, keinesfalls mitleidig, so wie ich mir das vorgestellt hatte. Ich lachte erleichtert, mein Schwindel war weg und ich erzählte. Es sprudelte nur so aus mir raus, und ich erzählte begeistert über meine Vision, ein Theater für Kinder und Jugendliche zu gründen, und eine unverkennbare Darstellungsform zu entwickeln, die uns einzigartig macht. Als ich mit meinen Ausführungen fertig war, bekam ich von meinen internationalen Theaterkolleginnen begeisterten Applaus.

Ich konnte es nicht fassen.

Nach meiner Rede kamen einige zu mir und sagten, dass sie selten eine so ehrliche und sympathische Rede gehört hätten. Ich hatte es geschafft, und ich war so stolz auf mich. Die Erkenntnis, dass ich auch öffentlich mit meiner Unsicherheit umgehen durfte, half mir enorm und das war ein großer Schritt in meine persönliche Veränderung.

Sprich aus, wie es dir geht und die Zuschauer werden dich dafür lieben.

Ich machte mich auf die Suche nach allem, was uns stärkt. Und davon gibt es reichlich. Du musst es nur nutzen aber dazu später. Viele Menschen haben Angst davor, vor anderen zu sprechen, dabei den Faden zu verlieren und sich zu blamieren. Das ist eine Urangst von uns, ausgelacht zu werden. Wie du gelesen hast, kann ich dir nicht nur ein Lied davon singen, sondern eine ganze Arie. Ich habe mich so oft blamiert, dass ich's gar nicht zählen kann. Hätte ich dies jedes Mal ernstgenommen, dürfte ich gar nicht mehr auf die Straße gehen und ich müsste mich ein Leben lang dafür schämen. Deshalb habe ich beschlossen, dass mir meine Lebenszeit dafür zu schade ist. Im Nachhinein betrachte ich mein Scheitern als wichtigen Lernprozess, ohne den ich nie da gelandet wäre, wo ich heute bin. Es gibt nur zwei Optionen, aufgeben oder weitergehen. Ich entschied mich für Letzteres und wurde dafür belohnt.

Diese Entscheidung hat mein Leben erleichtert und du siehst, ich lebe gerne und lache noch immer, da ich erkannt habe, dass meine Lebensqualität nicht von der Perfektion abhängt, sondern von meiner Begeisterung, Neugier und Lebendigkeit.

Steh dazu, herrlich unperfekt zu sein, und realisiere, dass sich deine Begeisterung sofort auf andere überträgt.

Das ist wie ein Funke, der auf andere überspringt und die Reaktion siehst du sofort in den Gesichtern der Menschen, mit denen du zu tun hast. Und wenn sie dann lächelnd aus der Begegnung gehen, hast du sie berührt und sie werden das weitertragen.

Wir Menschen mit unseren Lebens-Geschichten sind einzigartig und gerade dies macht uns unvergleichlich. Unsere Ideen und Emotionen wollen umgesetzt und gelebt werden und je mehr wir auf unsere Intuition hören, desto überzeugender werden wir in unserer Lebensperformance, egal, ob beruflich oder privat. Die Versagensangst ist eine unserer größten Ängste und ich bin das lebende Beispiel dafür, dass wir dies hinter uns lassen können. Entscheide dich für dich, lebe deine

Begeisterung, steh zu dir, mit all deinen Stärken und Schwächen, denn gerade das ist es, was dich ausmacht.

Perfektion ist eine Illusion.

Wenn du dies erkannt hast, wird Entspannung und Freude in dein Leben treten und du brauchst dich vor gar nichts mehr zu fürchten. Wenn du deine Körperimpulse beachtest, weißt du genau, welche Entscheidung du zu treffen hast. Schenk dir ab jetzt die Aufmerksamkeit, die dir zusteht, dann wirst du sie auch von anderen bekommen. Das hat nichts mit Egoismus oder Narzissmus zu tun, das ist Selbstliebe, das ist Selbstfürsorge.

Sei es dir wert

Veronika wusste dies noch nicht und versuchte, in ihrem ersten Meeting die Situation zu retten. Sie wollte perfekt sein und auf keinen Fall zeigen, wie es ihr geht. Dabei wäre es so naheliegend und einfach gewesen, hätte sie ihre Gefühle und Unsicherheiten angesprochen. Jeder hätte sie verstanden. Dieses Verhalten hat ihr letztendlich den Boden unter den Füßen weggezogen.

Sprich aus, wie es dir geht und du hast gewonnen. Ehrlichkeit kommt immer gut an. Sei dankbar für jede Krise, die ein großer Lernprozess sein kann, wenn du die Herausforderung annimmst. Dann findest du garantiert deinen Weg und überzeugst mit deiner einzigartigen Ausstrahlung.

Genau so tat es Veronika schließlich. Sie glaubte fest daran, dass es eine Lösung für sie geben musste. *„Ich erlaube mir, Haltung zu zeigen und mit Begeisterung und Freude mein Team zu führen. Ich erlaube mir, stolz auf mich zu sein. Ich erlaube mir, Fehler machen zu dürfen und dazu zu stehen. Ich erlaube mir, sichtbar und erfolgreich zu sein.“*

Veronika richtete sich auf und machte sich auf den Weg in ihre persönliche Transformation. Mit der Entscheidung, für sich zu gehen, hatte sie den ersten großen Schritt getan. Bravo Veronika!