Oh Schreck, ich muss reden

Der Kopf ist leer, die Stimme versagt – in der Öffentlichkeit zu sprechen finde ich schrecklich. Aber als Ratsfrau muss ich es lernen. Ein Erfahrungsbericht

Autorin Susanne Dohrn

„Meine Damen und Herren, liebe Genossinnen liebe Genossen" – wer noch nie vor einer Menge gestanden hat, um zu reden, kann nicht ermessen, welche Überwindung das kostet. Vielen Frauen fällt das besonders schwer, mir auch. Unsere Stimmen tragen einfach nicht so wie die der Männer. Sie sind leiser, haben weniger Volumen. Hinzu kommt das Gefühl: Uns Frauen hört man oft nicht so gut zu wie Männern. Das ist frustrierend und macht nicht unbedingt Lust, es immer wieder zu versuchen.

Gegen das Scheitern gibt es keine Versicherung, aber einen Trost: Auch Männer zeigen Nerven. Als der frisch gekürte SPD-Kanzlerkandidat Peer Steinbrück auf die Regierungserklärung der Bundeskanzlerin antworten musste, versprach er sich ein paar Mal. Als ich danach mit dem Politikwissenschaftler Jürgen Falter telefonierte, meinte der, die Rede sei auch für Steinbrück eine Herausforderung gewesen. Deshalb dies als Trost: Auch Männer haben Muffensausen. Aber damit kommen wir Frauen nicht weiter.

Auf dem Boden liegen und atmen

Reden lernen: Mein Augenöffner war ein Journalistinnenstammtisch vor vielen Jahren in einer lauten Kneipe. Nur zwei Frauen wurden am ganzen Tisch verstanden. Sie arbeiteten beim Rundfunk. Sie hatten ihre Stimmen trainiert. Sie waren laut genug. Das würde ich auch gerne können, dachte ich damals. Die Chance dazu ergab sich in meiner Zeit als vorwärts-Chefredakteurin. Ich hatte eine Trainerin, die schon viele Politiker und Politikerinnen gecoacht hat. Ich musste bei ihr im Wohnzimmer auf dem Boden liegend atmen – in den Rücken, in den Bauch. Ich fand das ziemlich absurd. Es erinnerte mich sehr an die Kurse über autogenes Training, bei denen ich vor 20 Jahren immer eingeschlafen bin.

Der Sinn der Maßnahme: die Luft spüren, wie sie in den Bauchraum fließt, und wieder hinaus. Um meiner Stimme mehr Volumen zu geben, sollte ich beim Sprechen den ganzen Brustkorb einsetzen. Nicht nur die Stimmbänder oben im Hals, die zu kieksen anfangen, wenn die Aufregung zu groß wird. An einen hilfreichen Hinweis der Trainerin erinnere ich mich noch: im Auto laut singen. Auch das trainiert die Stimme. Und an eine kuriose Info, die mir seitdem nicht aus dem Kopf gegangen ist: dass Margaret Thatchers Stimme im Laufe ihrer Zeit als Premierministerin von Großbritannien immer tiefer geworden sei. Machtvoller eben. Ob sie dafür auch auf dem Boden liegen musste und atmen? Meine Stimme jedenfalls klingt nach den Versuchen auf dem Fußboden weder wie die von Margaret Thatcher, noch wie die der NDR-Redakteurinnen, noch wie die eines Mannes. Vielleicht sollte ich Whiskey trinken und anfangen Zigarillos zu rauchen?

Illustration: evilratalex/Fotolia

Ich entscheide mich für den gesunden Weg. Er führt in ein Seminar, dessen Urheber aus Gründen der heiklen Thematik geheim bleiben müssen. Reden lernen ist für Frauen so angstbesetzt, dass allein die Vorstellung, sie könnten dabei beobachtet werden, zu völliger Handlungsunfähigkeit führen würde. Ich kann das bestätigen. Mir reicht es schon, wenn ich mich selbst beobachte, um tausend Tode zu sterben. Dabei ist die Aufgabe, die uns an diesem Abend gestellt wird, lächerlich einfach.

Meine Damen und Herren

Zehn Schritte zu einem Stuhl am Ende des Raumes gehen, der das Rednerpult symbolisiert. Hinter dem Pult Aufstellung nehmen, die Füße schulterbreit auseinander, beide Füße auf dem Boden, Schultern zurück, Kopf hoch, tief aus- und einatmen, in die Runde blicken. Ein Herz gefasst und los geht's: „Meine Damen und Herren, liebe Genossinnen und Genossen, pardon, Männer sind hier ja gar nicht".

Hab ich am Ende gelächelt? Gar gelacht? Ich hoffe nicht. Wir Frauen lächeln viel zu viel. Alle sollen uns mögen, dabei wollen wir doch gelegentlich auch mal respektiert werden. Also: Bitte. Nicht. Lächeln. Immerhin: Ich bin tatsächlich langsam zum Rednerpult gegangen. Kaum zu glauben wie schwierig das ist! Wir Frauen sind gewohnt, es eilig zu haben. Chefs hingegen haben es nicht eilig. Chefs rennen nicht. Nie. Sie warten nicht, sie lassen warten. Denn andere warten zu lassen, ist eine Demonstration von Macht. Wer langsam zum Rednerpult schreitet, strahlt aus: Ich bin wichtig. Ich habe Euch etwas zu sagen. Ich. Kann. Euch. Warten. Lassen. Das muss frau erstmal aushalten.