



Gestenreich und unterhaltsam: Referentin Mona Klare in Aktion.

Fotos: LSB

Vom Glück, im Rampenlicht zu stehen

Die Impulsvortragsreihe „Zeig dich! Von erfolgreichen Frauen lernen.“ des LandesSportBundes (LSB) Niedersachsen geht auch im Jahr 2016 wieder auf Tour. In der Akademie des Sports Hannover gestaltete die Referentin Mona Klare gemeinsam mit über 100 Zuhörerinnen den Jahresauftakt – eingeladen hatte der Regionsportbund Hannover gemeinsam mit dem LSB.

LSB: Der Abend begann mit der Geschichte eines kleinen, schüchternen Mädchens – ein persönlicher Schwank aus der Kindheit der Referentin Mona Klare – und endete mit 90-sekündigen selbstbewussten Selbstpräsentationen von vier Teilnehmerinnen. Dazwischen wurde geübt und gelacht, ausprobiert und erlebt. Es war vor allem ihre Spontantät, die sie als Mädchen erstmals von der zweiten in die erste Reihe katapultierte und dem pummeligen Mädchen dieses wunderbare Gefühl vermittelte: Im Rampenlicht zu stehen fühlt sich richtig gut an. Die ehemalige Schauspielerin, die heute als Führungskräfte-Coach tätig ist, ermutigte die Frauen im Toto-Lotto-Saal mit unterschiedlichsten Übungen, Methoden aus dem Improvisationstheater, mit persönlichen Geschichten und ihrer humorvollen, lockeren Art und mit ihrer wichtigsten Botschaft: Wir Frauen können viel mehr als wir uns zutrauen – wir müssen nur lernen, unsere Fähigkeiten ins rechte Licht zu rücken! Am besten gehe dies spontan – so war es logische Konsequenz, dass das Warm-up in den ersten 90 Minuten des Abends viel mit Fühlen zu tun hatte: Atmen, Körper spüren, den Blick nach innen wenden, die Stimme krachen

lassen, kurz: in Kontakt mit sich selber kommen, denn das sei die Basis für den Kontakt mit dem Außen. Im Anschluss nahm deshalb das Publikum untereinander bei kleinen persönlichen Gesprächen unter „Fremden“ Kontakt auf. Ein Dialog zu zweit, das war keine Herausforderung für die Teilnehmerinnen. Doch wie wäre es denn, wenn aus zwei plötzlich fünf, zehn oder gar hundert Menschen werden würden, vor denen man sicher auftreten soll? Die zahlenmäßigen Grenzen bei den Frauen waren individuell, einig waren sich jedoch fast alle, dass exponentiell zur Zahl der Zuhörerinnen und Zuhörer die Nervosität steigt. Doch worin liegt der Grund dafür? Erziehung? Erfahrung? Mangelnde Übung? „Wir üben so lange wir atmen“, sagt Mona Klare und gab damit den wichtigen Impuls, nicht gleich aufzugeben, wenn beim inneren Dialog zwischen Kritikerin und fröhlichem Urvertrauen doch mal wieder die Kritikerin gewinnt. Viel wichtiger sei neben der Übung die eigene Haltung und Bewertung der Situation: „Sie gestalten Ihr Publikum mit. Wenn Sie es kritisch beäugen, wird es Sie zerreißen. Wenn Sie es wohlwollend einschätzen, wird es Ihnen wohlgesonnen sein.“

Klares Publikum war ihr durchgehend sehr wohlgesonnen: Die Frauen zeigten sich von Beginn an aktiv, selbstbewusst und lebendig. Sie ließen sich nicht lange bitten nach vorne zu kommen, traten sogar ungefragt direkt auf die Bühne und rissen das Geschehen mit Spaß an sich. All das wurde am Ende des dreistündigen Programms belohnt: Der Veranstaltungssaal verwandelte sich für knapp fünf Minuten zu einem großen Laufsteg, auf dem sich alle hundert Teilnehmerinnen einzeln einen laustarken Applaus abholten.

Impulsvorträge auf Tour

Die nächsten Impulsvortragsabende finden statt am

- 10.03.16 **Sportregion Ostniedersachsen**
(Morada Hotel Isetal, Gifhorn)
- 07.04.16, **KSB Friesland**
(Tanzsportclub Jever e. V., Jever)
- 21.04.16 **KSB Verden**
(Bürgersaal Rathaus, Langwedel)
- 26.05.16 **KSB Osnabrück Land**
(Ort wird noch bekannt gegeben)

Weitere Informationen gibt LSB-Referentin Ela Windels, E-Mail: ewindels@lsb-niedersachsen.de