

# Schauspielerin Mona Klare ermutigt Frauen

LSB und Kreissportbünde laden ein zum Impulsvortrag / Ratssaal wird zur Bühne / Mehr als 50 Teilnehmerinnen

**Bad Fallingbostal (ham).** Total zufrieden und glücklich waren die 52 Frauen, die vergangenen Donnerstag an einer Veranstaltung des Landessportbundes Niedersachsen (LSB) in Kooperation mit den Kreissportbünden Celle, Heidekreis und Harburg-Land teilnahmen. Neugierig und abwartend hatten sie zu Beginn im Ratssaal der Stadt Bad Fallingbostal gesessen – die erste Reihe blieb bezeichnender Weise leer. Das eine oder andere Gespräch wurde zwar zwischen den Frauen geführt, doch meist war es still. Bürgermeisterin Karin Thorey war kurz zur Begrüßung erschienen und freute sich auch, die bekannte Schauspielerin Mona Klare kennenzulernen, die den Abend gestaltete. Behandelt wurde ein Thema, das im früheren Arbeitsleben von Thorey, als Leiterin der Koordinierungsstelle Frau & Wirtschaft im Heide-

kreis, eine Rolle gespielt hat.

Das Bild, das Mona Klare von sich in der Kindheit gedanklich malte, passt absolut nicht zu dem, was heute von der erfolgreichen Frau zu sehen ist. Mona Klare ist nicht nur Schauspielerin, sondern auch ausgebildeter systemischer Coach – auch als Folge der Neugier auf Veränderungen, um gern mit Menschen zusammen zu sein und diese dann persönlich bei ihrem Weiterkommen zu unterstützen. Auf ihrer Visitenkarte steht zu lesen: „Wenn du weißt, was du tust, kannst du tun, was du willst.“ Eine passende Aussage, die Mut macht, wenn „frau“ weiß, was sie kann.

Also hieß es ausprobieren. Erfahren, wie es ist, aus der zweiten Reihe in die erste zu gehen. „Alle kennen noch das Spiel mit der Puppe oder den Figuren, wo wir über uns hin-



Die Teilnehmerinnen hatten viel Spaß bei den Übungen, die Mona Klare (l.) im Ratssaal der Stadt Bad Fallingbostal am Donnerstagabend bei ihrem Vortrag vorgab. Alle Teilnehmerinnen brachten sich ein und verließen anschließend gestärkt den Saal. ham (2)



Spannendes Pausengespräch: Der Vorsitzende des Sportbund Heidekreis Joachim Homann (r.) freute sich gemeinsam mit Mitarbeiterin Barbara Walter über den Besuch von Ela Windels, Referentin für Gleichstellung beim LSB, und Mona Klare (v.l.), die als erfolgreiche Frau den Weg aufzeigte, mutig zu sein und sich zu zeigen.

aus gewachsen sind, geträumt haben mehr zu sein.“ Der Unterschied zu den Männern sei, dass Frauen perfekt sein wollen. Stimmen die Anforderungen bei einer Stellenanzeige nicht total mit den eigenen Kenntnissen überein, bewirbt sich eine Frau nicht. Ein Mann sehr wohl, weil er sich sagt: Das was mir fehlt, kann ich auch später noch lernen. Hochgerechnet würden bei der Veranstaltung 1000 Jahre Wissen vorhanden sein und somit jede Menge Potenzial für Erfolg.

Die Sportvereine brauchen Frauen, die vorne stehen, so der Vorsitzende des Sportbundes Heidekreis Joachim Homann in seinem Grußwort. Erst vor kurzem sei er beim VfL

Luhetal zu Gast gewesen, dessen Vorstand ausschließlich aus Frauen bestehe, obwohl auch Fußball dort gespielt werde. Homann ermutige die Frauen, auch über ein Engagement in den Vereinen nachzudenken.

Die erste Visitenkarte, die ein Mensch seinem Gegenüber abgibt sei der Händedruck, sagte die Referentin. „Habe ich es mit einem 'toten Fisch' zu tun? Gebe ich so einem Menschen gern die Hand? Wie fühle ich mich dabei?“ Antworten konnten sich die Frauen geben, weil es gleich ausprobiert wurde bei der Begrüßungsübung.

Ein Schlüsselbund diene als Thema für die anschließende Kommunikation. Wenn wir

sprechen, hören wir uns dauernd zu: „Mein Problem ist ...“, „Ja, aber ...“ – auch Füllwörter, die nichts bedeuten, beeinträchtigen uns, genauso wie die unbestimmten Aussagen, „ich müsste mal“ oder „man müsste mal“. Ein Vortrag der Spaß machte – nicht zuletzt dadurch, dass sich Mona Klare Übungen aus dem Improvisationstheater bediente. Gefühlt haben letztendlich alle Teilnehmerinnen gut mitgemacht.

„Bei der Kommunikation sprechen Fachleute von Smalltalk, High Talk und Move Talk“, sagte die Referentin. Bei Beurteilung der Wirksamkeit würden fachliche Gespräche (High Talk) an dritter Stelle stehen, der Smalltalk an zweiter, hier geht es um den Austausch von Belanglosigkeiten, die aber total persönlich seien. Die grös-

ste Wirksamkeit liege in der Körpersprache (Move Talk). Daher gilt auch, wenn gar nichts mehr hilft, dann hilft die Körpersprache. „Gehen Sie großzügig mit sich um, gestatten Sie sich Fehler. Alle haben eine ähnliche Fragestellung und das Potenzial, sich stolz zu präsentieren und in einer selbstbewussten Haltung zu kommunizieren“, gab Mona Klare den Frauen mit auf den Weg.