BIST DU GESTÖRT?

Warum ungeplante Ereignisse ein Geschenk und eine willkommene Abwechslung sein können.

VON **THOMAS A. COUCOULIS**

Perfektionismus fressen Seele auf. Die Diskrepanz zwischen der idealisierten Vorstellung und der ernüchternden Wahrheit kann ganz schön groß sein. Ungemütlich groß. Dabei war doch in der Theorie alles so schön.

Die meisten Menschen, die als Speaker auf die Bühne gehen, haben Angst vor der Abweichung. Dem Umweg. Der Störung. Denn genau das könnte die vielleicht ohnehin schon bröckelnde Fassade aus „Ich tu mal so, als ob" zum Bersten bringen. *Fake it 'til you make it* funktioniert als Pokerspiel, wenn man drei Asse auf der Hand hat, nicht als Lebenskonzept eines Speaker-Imposters. Dabei sind die meisten Menschen, die das Imposter-Syndrom haben, in Wahrheit richtig gut in dem, was sie tun. Manche wissen das auch, andere zweifeln daran. Eines haben sie jedoch meist gemeinsam – sie wären gerne perfekt. Und daran scheitern sie. Das tun sie in der Regel dann, wenn es ihnen am wichtigsten ist. Wenn die Beförderung lockt, der große Kunde, der die fette Provision bringt, oder der, der die Pleite verhindert. Immer dann, wenn es um etwas geht, haben Menschen die größte Versagensangst vor dem öffentlichen Sprechen. Und framen damit zielsicher ihr eigenes Scheitern. Energie geht dahin, wo die Aufmerksamkeit ist. Das korreliert auch mit Murphys Gesetz.

Anything that can go wrong will go wrong

Auch Scheitern ist eine Glaubensfrage. Es heißt doch „Umwege erhöhen die Ortskenntnis", und wie im gleichnamigen Roman von Markus Seidel hilft es uns als Protagonisten unseres eigenen Lebens und Vortragens manchmal, den Zyklus der vermeintlich sicheren Langeweile zu durchbrechen und sich einfach der Störung hinzugeben.

Störungen haben Vorrang

Ruth Cohns zentrales Postulat der TZI ist nicht nur auf gruppendynamische Prozesse anwendbar, sondern

auch auf unseren internen, bunten Reigen der Persönlichkeitsanteile. Denn unbehandelte innere Unruhe wuchert wie ein Krebsgeschwür und zieht Energie und Fokus – vor allem dann, wenn es darauf ankommt: vor Publikum.
Und zwar, weil wir in solchen Situationen besonders angreifbar sind. Unser zentrales Nervensystem ist ohnehin schon im Überlebensmodus, weil die uns umringende Gruppe von Lebewesen (im Fachjargon *Publikum* genannt) uns möglicherweise auffressen könnte. Und anstatt bereits im Vorfeld die kritischen und ängstlichen Anteile zu beruhigen und echte Ressourcen für den großen Moment auf der Bühne zu sammeln, *tun wir so, als ob*. Vergebens.

Alles darf sein

Ich bekomme Brechreiz, wenn mir jemand mit diesem meditativen Akzeptanz-Gesülze kommt. Nein, der f*****g Beamer soll jetzt gefälligst funktionieren. Ich bin mit der Realität nicht einverstanden und das zeige ich auch. Denn das ist maximal authentisch. Mein wütender Persönlichkeitsanteil will jetzt mal kurz gegen irgendwas treten – auch wenn er sich dabei vielleicht den großen Zeh stößt. Lieber gut gepöbelt als schlecht sublimiert.
Das Schöne ist: Je mehr ich mich bewusst dem Verlust der Impulskontrolle hingebe, desto weniger laufe ich Gefahr, dass die Maske fällt – ich setze sie schließlich gar nicht erst auf. Ruth Cohns „Störung", per Definition eine Abweichung vom Geplanten, ist also keineswegs zwangsläufig als negatives Ereignis oder gar als aggressiver Angriff zu bewerten, sie ist lediglich eine Tatsache. Die Tatsache, dass unser kleines Ego jetzt mal eben einen kleinen Umweg einschlagen muss. Und dadurch das Potenzial hat, Großes zu lernen. Vor allem, dass das Leben sowie auch der Vortrag nicht immer nach Plan verlaufen.

Es gibt lediglich drei Aspekte, die dabei essenziell sind:

- Erstens die bereits angesprochene **Akzeptanz**. Das bedeutet nicht, dass ich wie ein milde lächelnder Buddha jeden groben Schnitzer wegstreicheln muss, es bedeutet nur, dass ich zunächst mal durch das Anerkennen der Tatsachen eine Lösung entwickeln kann. Denn es bringt nichts, einfach nur ein Pflaster auf den Elefanten zu kleben, der im Raum steht, dadurch wird er definitiv nicht unsichtbar.
- Zweitens proaktiv **Entscheidungen treffen**. In der Opferrolle rumzuheulen, dass ich das jetzt total doof finde, dass die Batterien vom Presenter leer sind, ändert nichts an der Tatsache und sorgt auch nicht für die Wiederbelebung der kleinen Power-Point-Fernbedienung.
- Und drittens zeitnah **handeln**. Je länger ich warte, bevor ich aktiv werde, desto mehr steigt mein Stresslevel, und je höher das Stresslevel, desto unsouveräner und reaktiver werde ich in meiner Außenwirkung.

Selbstwirksamkeit is the key

Es geht also mal wieder um Selbstwirksamkeit. Die Störung ist die Prüfung, die diese auf die Probe stellt. Denn wenn ich im Unerwarteten handlungsfähig bleibe und Verantwortung übernehme, zunächst für mich selbst und dann auch für andere, dann beweise ich wahre Souveränität. Mehr noch, ich nutze die Störung als *Pattern Interrupt* meines eigenen Musters und bewege mich damit aktiv aus meiner eigenen Komfortzone. Darin liegt ein riesiges Potenzial. Nicht nur für meine eigene Entwicklung, auch für die Wahrheit der Situation. Denn die Störung ist nicht gut oder schlecht, sie ist. Und in vielen Fällen ist sie auch notwendig. Erst wenn ich sie in mein Handeln, in die aktive Gestaltung der Situation integriere, arbeite ich wirklich und wahrhaftig mit dem, was da ist. Wenn im Publikum jemand einen asthmatischen Hustenanfall hat oder umkippt, dann lässt sich das nicht wegignorieren. Ich als Verantwortlicher in der Situation habe dann die Aufgabe, diese Störung zu behandeln – und zwar vorrangig.
Man könnte es auch einfach mit dem Begriff *Präsenz* umschreiben. Im Hier und Jetzt, im Kontakt mit meinem oder meinen Gegenübern, schaffe ich einen geschützten Raum, nehme das, was da ist, und halte es auf Spur – bis zu dem Punkt, der den Beteiligten ein Ergebnis oder eine Erkenntnis bringt. Das klingt ein bisschen nach Coaching-Handwerk – ist es auch. Nur mit 1:N statt 1:1. Und mit der hintergründigen Agenda des Weges von A nach B – den man manchmal bereit sein muss zu verlassen, um wieder auf ihn zurückzufinden. Auf diesem Umweg entsteht etwas, das für den Erfolg dieser *Reise* essenziell ist – die Einzigartigkeit des Vortrags als Kombination aller Faktoren und Parameter in der Gleichung, die sich erst durch die Abweichung von ihrer Formel zu einem Kunstwerk erhebt. ■

Die Störung ist nicht gut oder schlecht, sie ist.

© Till Schindler

Dr. Thomas A. Coucoulis, auch bekannt als der *Rampenpfau*, ist Speaker-Coach für Unternehmer und Führungskräfte und hilft diesen, mit authentischen und souveränen Vorträgen zur Personal Brand zu werden.
https://rampenpfau.de