

90 Prozent sind Körper und Stimme

Ein Kurs der „Frauenliste Gottenheim“ für Frauen zur Stärkung des Selbstbewusstseins

Gottenheim. Die „Frauenliste Gottenheim“ stellt im Gemeinderatsgremium von Gottenheim mit Claudia Faller-Tabori und Dr. Miriam Engelhardt zwei Gemeinderätinnen. Doch darüber hinaus ist der Gottenheimer Rat, wie viele kommunale Gremien, fest in Männerhand. Gottenheimer Frauen Mut zu machen zum öffentlichen Engagement, das Selbstbewusstsein der Frauen zu stärken und vor allem die Frauen zu befähigen, mutig öffentlich ihre Positionen zu vertreten – das waren die Ziele, die die Soziologin Miriam Engelhardt von der Frauenliste mit einem Seminar im Gemeindehaus St. Stephan erreichen wollte. Elf Frauen aus Gottenheim setzten sich am vergangenen Freitag, 14. Februar, im Gemeindehaus zusammen, und arbeiteten an ihrem selbstbewussten Auftritt.

„Sicher auftreten – wirkungsvoll überzeugen“ hatte Miriam Engelhardt den Kurs angekündigt, den sie ehrenamtlich durchführte. Eingeladen waren Frauen jeden Alters aus Gottenheim – dementsprechend war die Schar der Teilnehmerinnen bunt gemischt. „Reden kann Spaß machen und ist lern-



Dr. Miriam Engelhardt (links), Gemeinderätin in Gottenheim, schulte Gottenheimer Frauen im selbstbewussten Auftreten. Foto: ma

bar“, weiß Miriam Engelhardt. Jeder Mensch hinterlasse bei seinem Gegenüber einen Eindruck – das sei unvermeidbar: „Warum also nicht positiv wirken?“ Mit der richtigen Körpersprache, Blickkontakt und einer ruhigen und selbstbewussten Art des Sprechens sei schon viel gewonnen, denn „90 Prozent sind Körper und Stimme“, glaubt Miriam Engelhardt. „Erst wenn das Auftreten stimmt, wird der Inhalt gehört“, so die Soziologin. Die Teilnehmerinnen in ihrem Kurs geben ihr Recht: In angewandten Übungen wurden Redebeiträge vor der

Gruppe geübt. So mussten die Frauen zum Beispiel eine Minute lang über ihr Lieblingsthema sprechen. „Eine Minute kann ganz schön lang sein“, waren sich die meisten der Frauen einig.

„Wichtig ist es, die eigene Persönlichkeit zu entwickeln und auch in Alltagssituationen immer wieder das selbstbewusste Auftreten zu üben“, gibt Engelhardt den Frauen mit auf den Weg. Ihr Wunsch für die Teilnehmerinnen: „Dass die Frauen nach dem Kurs ihre Meinung selbstbewusster vertreten und sich Gehör verschaffen.“ (ma)