

Grafikmagazin



AUSGABE © 2022



4 270002 270343

WARM AUS DER EIGENEN MITTE FLIESSEND

Sich mit Selbstdarstellung zu befassen, hat auch mit einer geschärften Wahrnehmung zu tun, das weiß Kathrin Fischbach nur zu gut. Als Trainerin und Beraterin leitet sie das Atelier Lebenskunst für Veränderung & Transformation. Mit ihren Klient:innen, die oft aus der Kreativszene stammen, widmet sie sich deren Unsicherheiten und Zweifeln. Durch eine Ausbildung zur Stimmtherapeutin sowie ihre tiefe Liebe zur Musik hat sie gelernt, dass viel von unserer Ausdrucksweise mit einem Bewusstsein für die eigene Stimme zusammenhängt.

Interview: Sonja Pham

Kathrin, wie erlebst du als ganzheitliche Coachin das Thema Selbstdarstellung in deiner Praxis? Mit welchen Herausforderungen haben deine Klient:innen aus der kreativen Branche vielleicht zu kämpfen?

In meinen Coachings begegnen mir häufig Kreative – insbesondere Frauen –, die sehr feinfühlige, fein wahrnehmende, empathische Menschen sind, ihr einzigartiges Licht aber aufgrund von Selbstzweifeln und Unsicherheit unter den Scheffel stellen. Damit nehmen sie entweder ihre Chancen nicht wahr oder schöpfen nicht voll aus, was mit ihrem Potenzial möglich wäre, weil eben der Mut, das Selbstvertrauen, diese »aus der eigenen Mitte warm fließende Souveränität« und Selbstsicherheit fehlen.

Häufig äußern sich diese Phänomene in perfektionistischen Ansprüchen, die lähmen, ausbremsen oder auch erschöpfen können. Mir begegnet oft Sorge vor Ablehnung mit dann vorrangiger Orientierung, sich stark zu vergleichen und den Gegebenheiten anzupassen, obwohl sie stark vom eigenen Wesen abweichen.

Sensitivität in Verbindung mit Anpassungstendenzen führt dazu, die eigene Stimme nicht zu hören oder zu übergehen, sich schlecht abgrenzen zu können und nicht zu sich zu stehen. Das kann sich auch in einer dünnen, sehr leisen oder wackeligen Stimme äußern, schnell zu Heiserkeit oder Kratzen führen.

Warum ist es wichtig, sich mit der eigenen Selbstdarstellung auseinanderzusetzen? Was kann ich dabei lernen – für mich selbst, aber auch für meinen Berufsalltag?

Hier kommt mir der Unterschied zwischen Selbstbild und Fremdbild in den Sinn: Wir selbst sehen uns meist in einem viel schlechteren Licht, als das Außenstehende tun. Wir stellen uns in die Abhängigkeit der Annahme, andere würden uns mindestens genauso »abwertend« beobachten.

Die Erfahrung kann sehr befreiend sein, dass jeder Mensch die Welt in ganz eigenen, individuellen Perspektiven und Färbungen erlebt. Diese sind vorrangig geprägt durch Gedanken- und Glaubensmuster aus Kindheit und Jugend. Für uns als Erwachsene sind solche Verhaltensmuster dann oft undienliche Blockaden. Das Bild des Eisberges ist da ein sehr passendes: Bewusst laufen etwa 5 Prozent unserer Prozesse ab, 95 Prozent unbewusst. Allein deshalb lohnt es sich, solche Muster über persönlichkeitsentwickelnde Begleitung ins Licht des Bewusstseins zu holen, um schließlich die undienlichen Muster durch neue Denk- und Glaubenssätze zu neuen, dienlichen Mustern zu strukturieren. Es wäre doch zu schade, all das wunderbare Potenzial gebunden im Inneren zu lassen.

Wie kann an dieser Stelle Veränderung stattfinden?

Man spricht von sechs Stufen der Veränderung: An erster Stelle steht das Bewusstsein dafür, was einen stört, was man verändern möchte. Sonst wundert man sich, weshalb immer wieder die gleichen Ergebnisse oder ähnliche Ereignisse das Leben prägen. Dann folgt das Verständnis dafür, wie wir unbewusst ticken, welche Kommunikations- und Gefühlsmuster wir bedienen, und dieses Selbst anzunehmen. Auch die heute ausbremsenden Muster haben ihren Hintergrund dort, wo sie einmal wichtig und nützlich waren.

Beim Heraustreten aus alten Mustern lassen wir sie schließlich los, bei der Neuausrichtung geht es darum, dem jetzigen Leben und Wünschen angepasste, dienliche Muster zu etablieren. Hierfür gibt es verschiedene Herangehensweisen, Tools und Methoden, es ist meist hilfreich, sich die Unterstützung durch eine dritte Person zu suchen. Das Umsetzen neuer Muster bedarf des Willens und der Freude, sie jeden Tag bewusst zu integrieren.

Zuletzt heißt es dranbleiben und Lernschleifen einkalkulieren: Andere Bahnen im neuronalen Netzwerk zu ebnen braucht Training.

Gibt es eine Übung, die du dazu mit auf den Weg geben kannst?

Diese kleine, feine Basic-Übung ist gleichzeitig eine wunderbare Aufwärmübung für die eigene (gesprochene) Stimme. Man kann sie easy unter der Dusche oder im Auto ausführen, sie unterstützt deine Selbstwahrnehmung: Summe mehrere Minuten in deiner Wohlfühlstimme, mit der du zum Beispiel vor deinem Lieblingsessen schwärmend »Mmmmh« summen würdest. Nimm dabei bewusst deine Stimme wahr: Wie hört sie sich an? Wo in deinem Körper nimmst du die Vibrationen deines Summens am deutlichsten wahr? Wo werden sie schwächer?

Bedenke dabei, so wie sie ist, ist sie in diesem Moment genau richtig. Selbst wenn sie ruckelt oder belegt ist, summe locker entspannt weiter und beobachte, was deine Stimme macht. Nimm dabei auch deine Gedanken wahr. Was sind das für welche? Wie gehst du dabei mit dir selbst um? Mit diesen Fragen bekommst du erste Indizien für deine erste Stufe der Veränderung. Viel Spaß!

www.kathrinfischbach.de ↗

