

Lass uns reden

Bei einem Coaching-Seminar mit dem Titel „Wie man mit Männern spricht“ lernt man ganz schön viel über sich selbst. Und dass „Me too“ überall ist.

VON
ANJA WASSERBÄCH

„Ich kann den Mann nicht ändern“, sagt Nicole Stange. Sie lächelt. Und fügt an: „Aber ich kann an mir arbeiten.“ Berlin-Wilmersdorf, Montag, 9 Uhr. Sechs Frauen sitzen auf Stühlen in einem Halbkreis. Westberliner Altbau, Parkettboden, Duftkerzen, Tee. Hier könnte jetzt auch Yoga stattfinden. Die Frauen sind aber bei einem Coaching-Seminar. Der Titel: „Wie man mit Männern spricht“.

Es geht damit los, dass alle Teilnehmerinnen von sich erzählen. Dazu muss jede einzeln nach vorn treten in die Mitte. Mutige vor! Sie erzählen, was sie machen, wie sie leben, und davon, was nicht so klappt. Die sechs teilnehmenden Frauen sind zwischen 22 und 50 Jahre alt. Da ist die offenherzige Managerin Tine aus der Automobilbranche, deren Leben privat gerade ziemlich turbulent ist, die aber am nächsten Tag 20 Prozent mehr Gehalt heraushandeln wird. Die schüchterne Controllerin mit einem Choleriker als Chef. Eine bodenständige, menschenelnde Betriebsratsvorsitzende. Die hübsche Studentin, die nebenbei bei einem wohltätigen Start-up arbeitet. Die extrovertierte Monika, Chefin von 700 Männern.

„Das Ziel der zwei Tage: dass ihr erreicht, was ihr wollt“, sagt Nicole Stange (48), studierte Pädagogin, die ihre Coachinausbildung in Amerika gemacht hat und seit 15 Jahren als Coach arbeitet. Alle Übungen kreisen immer um die Frage: „Was macht mich glücklich und zufrieden?“ Denn: „Männer sind nicht für unser Glück verantwortlich, das sind wir selbst.“

Die erfolgreichen Frauen, die hier sitzen, haben meist privat zu kämpfen. Bei einer war es so, dass sich ihr Mann umso mehr entfernte, je erfolgreicher sie wurde. Aber auch von kleinen und sehr, sehr großen Zwischenfällen im Büro wird berichtet. Wenn der Chef sagt: „Ich mag es, wenn du unter mir arbeitest.“

Oder von einem Messebesuch in einer anderen Stadt. Ein Chef steht hämmernd vor der Hoteltür. Tine wehrt ihn ab und spricht am Tag darauf andere Kollegen offen auf sein Verhalten an. Die Reaktion: „Hach, ist ja nichts passiert.“

„Mädchen wurden dazu erzogen, leise zu sein“

Oder auch: „Da musst du dich nicht wundern, wenn du immer so herzlich und offen bist.“ Die Automobil-Tine sagt auch: „Ich war zu diesem Zeitpunkt schon alt genug und in einer höheren Position. Fünf Jahre zuvor hätte ich ihm die Tür aufgemacht, weil ich mich nicht getraut hätte, es nicht zu tun.“

Die Coach-Frau Nicole Stange schüttelt den Kopf: „Mädchen wurden dazu erzogen, leise zu sein.“ Und: „Das muss aufhören.“ Die krasseste Geschichte erzählt Karriere-Monika. Sie war noch in der Probezeit in ihrem jetzigen Unternehmen. Ihr Kollege, der ihr jedoch hierarchisch

vorangestellt war, lud sie nach der Arbeit zu einem Drink ein. Daheim: Frau und zwei Kinder. Kaum war das erste Glas getrunken, sagt er zu ihr: „Ich finde deine Titten geil, dich lege ich noch flach.“ Monika ließ sich auf ein weiteres Treffen außerhalb der Arbeitszeit ein, nahm alles mit ihrem Smartphone auf und legte es am nächsten Morgen auf seinen Schreibtisch: „Wenn du mir noch einmal in die Quere kommst, nagle ich deine Eier an die Wand.“

Dabei geht es bei dem Coaching-Seminar nur am Rande um sexuelle Übergriffe und die aktuelle „Me too“-Debatte. Es geht mehr um Frauen als um Männer. Seminarleiterin Nicole Stange ist der Typ Superfreundin, die man anruft, wenn wirklich schlimme Dinge passieren. Ihre Kunden – Männer wie Frauen – arbeiten in den Medien, in der Politik, Hotellerie, Pharmaindustrie, bei Coca-Cola oder Dior.

Die Frauen hier machen alles mit, lassen sich ein auf Rollenspiele, tanzen nach der Mittagspause, schreiben auf,



„Wer einen Blumenstrauß erwartet, muss das sagen. Und auch, wer eine Gehaltserhöhung will.“

NICOLE STANGE,
COACH



was ihnen guttut, erzählen, was sie im Leben möchten, wo sie zu kämpfen haben. Doch auch das: keine, die nicht weint an den beiden Tagen. Die Box mit Taschentüchern steht immer griffbereit.

Eine Übung ist zum Beispiel, dass man einen Mann beschreibt, mit dem man Probleme hat. Die Herausforderung ist, ausschließlich positiv zu berichten. Die Zuhörerinnen haben derweil Schilder mit einem grünen, lachenden und einem roten, schmollenden Smiley in der Hand. In etwa wie Fliegenklatschen, die man wendet, wann man möchte. Sofort sieht man, ob die Zuhörerinnen die scheinbar positiven Worte auch so empfinden. „Er besitzt die Gabe, andere für sich arbeiten zu lassen.“ Rot. „Er führt strikt, was zum Teil zu beneiden ist.“ Rot. Und so weiter. Danach sagt die Runde, wie sie sich den Typen vorstellt. Es fallen Worte wie „arrogant“, „faul“ und „sehr von sich überzeugt“. Mit keinem einzigen Wort wurde der Mann so beschrieben. Nicole Stange nennt es das „innere Augenrollen“. Und sagt: „Man kann nicht nicht kommunizieren. Kommunikation ist Haltung.“

Und Kommunikation ist nicht nur im Großraumbüro, in Meetings und Konferenzen wichtig, sondern auch in Partnerschaften. Nach dem amerikanischen Psychologen John Gottmann gibt es vier Kommunikationssünden, die eine Beziehung dauerhaft ruinieren können. Das sind Kritik, Abwehr, Verachtung und „Mauern“. Und das Ende mit einem Satz wie „Ich hab's doch nicht so gemeint“ zu quittieren, gehe überhaupt nicht, sagt Stange. Sie gibt den Teilnehmerinnen Tipps, wie Kommunikation erfolgreich funktioniert. Die scheinen erst mal simpel: Humor, klare Ansagen, kurze Sätze, Sachverhalte auf den Punkt bringen, Timing, Ton, Augenhöhe, Blickkontakt.

Dennoch geht es dabei aber eigentlich nicht um Männer, sondern um die Frauen selbst. Nach welchen Mustern handeln sie? Wie lernen schon Mädchen bestimmte Verhaltensweisen, um Aufmerksamkeit zu erreichen? Bevor Nicole Stange ihr Coaching-Institut eröffnete, hatte sie als Familien- und Paartherapeutin gearbeitet und schon Ehen gerettet, indem sie schlicht eine Putzfrau empfahl. Stange ist eine, der man schon nach

wenigen Stunden Kennenlernen sehr viel anvertraut. Klar ist aber auch: Alle Frauen in diesem einen Raum sind sehr unterschiedlich, haben verschiedene Wohnorte (Bielefeld, Bern, Berlin) und Jobs, so dass die Wahrscheinlichkeit, sich wiederzusehen, doch sehr gering ist. Vielleicht erzählt man sich deshalb hier intime Dinge, gesteht Schwächen ein, die man womöglich nicht einmal der besten Freundin offenbart. Nicole Stange macht das, weil es anders werden muss. „Weil ich es nicht aushalten kann, wie sich Frauen in ‚Sex and the City‘ verhalten“, so Stange. „Alles dreht sich nur darum, wie man am besten anderen gefällt. Dabei ist doch die Frage, wie man sich am besten selbst gefällt.“

Da ist zum Beispiel die junge Studentin, die ein bisschen aussieht wie Keira Knightley und bisher nicht so viel Glück mit den Männern hatte. Es geht ums Verliebtsein, ums Verlieben, ums Zusammenbleiben. Stange sagt, dass es immer erst mal um einen selbst und nicht um den anderen geht. Sobald man sich vorstellen muss, sei er oder sie nicht der oder die Richtige. Und: „Wir verlieben uns dann, wenn wir uns gut fühlen.“

Stange sieht keinen Unterschied in der Kommunikation im Job wie im Privaten: „Wer einen Blumenstrauß erwartet, muss das sagen. Und auch, wer eine Gehaltserhöhung will.“

Sie bekommt 20 Prozent mehr Gehalt

Automobil-Tine hat zufälligerweise am zweiten Tag in der Mittagspause ein Jahresgespräch mit ihrem Vorgesetzten. Sie bespricht ihre Punkte noch einmal in der Runde, was sie dem Unternehmen bringt, was sie an ihrem Unternehmen und an ihrem Chef schätzt. Mehr als eine Stunde dauert dann das Chef-Gespräch, in dem vor allem sie erzählt und schwärmt, aber auch ganz klar sagt, was sie dem Unternehmen bringt. Sie bekommt 20 Prozent mehr Gehalt, Fortbildungen und ein neues Arbeitsgebiet.

Info

Nachhilfe

Das Coaching-Seminar „Wie man mit Männern spricht“ findet am 16. und 17. April sowie am 22. und 23. Juni in Berlin statt. Kosten: 795 Euro. Zudem gibt es vom 20. bis 23. September ein Intensivtraining auf Mallorca. Ein weiteres Coaching-Seminar zum Thema findet am 24. und 25. November im Waldhotel Stuttgart statt. Weitere Informationen unter www.myfuture-coaching.de

Mehr Coaches zu verschiedenen Themengebieten findet man unter www.coachfederation.de

Nicole Stange gibt den Frauen viele Tipps mit auf den Weg. Einer ist zum Beispiel, jeden Abend drei Dinge aufzuschreiben, für die man sich heute anerkennt. Männer sind neugierig, was hier in so einem Seminar passiert. Stanges Versuch, dieses Seminar für Männer anzubieten, scheiterte bisher. Selbst mit dem Titel „Wie Zicken ticken“.

NJA

Das Coaching-Seminar heißt „Wie man mit Männern spricht“. Dabei geht es eigentlich gar nicht um Männer, sondern viel mehr um die Frauen selbst. Foto: ag visuell/Adobe Stock

