

Auftrittskompetenz an der CerAdult-Tagung 2023

Am 4. November 2023 hat die traditionelle CerAdult-Tagung für erwachsene Menschen mit CP stattgefunden - dieses Jahr wieder vor Ort in Bern.

Unter dem Titel "CerAdult-Tagung 2023: Auftrittskompetenz - ausprobieren, lernen, stärken" diskutierten und erprobten über 40 betroffene Personen und Interessierte, Strategien, um die Auftrittskompetenz zu verbessern.

Spielerisches Ausprobieren am Morgen

Am Morgen stand unter der Leitung des Theaterpädagogen André Roth und der Kommunikationstrainerin Claudia Gerber in drei Übungen das spielerische Entdecken von Übungen zur Auftrittskompetenz im Zentrum. Dazu gehörte ein Forumstheater. Dabei spielten Claudia Gerber und André Roth vier Szenen, wie sie oft im Alltag vorkommen. Im Anschluss wurde eine Szene ausgewählt, die nochmal gespielt wurde. Es ging darin um eine Frau, die auf der Arbeit gerne etwas Neues machen möchte. Daher geht sie zu Ihrem Chef, um dies zu besprechen. Der Chef geht aber nicht wirklich darauf ein. Während des zweiten Durchgangs konnte dann besprochen werden, wie in einer solchen Situation besser vorgegangen werden kann, um kompetent aufzutreten. Etwa hilft es, nicht einfach vorbeizugehen, sondern einen Termin abzumachen und genau zu wissen, was man erreichen möchte. Dies kann auch vor dem Spiegel geübt werden.

Spannende Referate am Nachmittag

Am Nachmittag fanden zwei Referate statt, die verschiedene Zugänge zum Thema Auftritte und Auftrittskompetenz vertieften. Vanessa Grand ist Sängerin und Journalistin. Sie begann ihr Referat mit etwas Theorie zu Auftrittskompetenz. Diese bedeutet in verschiedenen Kommunikationssituationen kompetent, überzeugend und authentisch auftreten und somit andere Menschen für eigene Ziele gewinnen zu können. Auftritte gibt es in sehr verschiedenen Lebenssituationen, sei es im Rahmen eines Theaters, im Fernsehen oder an einem Geburtstagsfest. Jeder Auftritt ist anders. So gibt es verschiedene wichtige Aspekte, wie die Präsenz, Ausstrahlung, Authentizität oder auch Glaubwürdigkeit. Auch der Inhalt ist wichtig, aber nur ein Teil des grossen Ganzen. Einige gute Tipps gibt es dennoch. Es hilfreich zu wissen, warum man auftritt und dies auch nur zu tun, wenn man möchte. Auch eine gute Vorbereitung und die Pflege des Wohlbefindens sind hilfreich. Abgerundet wurde das Referat durch eine Diskussionsrunde.

Im zweiten Referat erzählte Maud Theler, Politikerin und Vorstandsmitglied von der Vereinigung Cerebral Wallis und AGILE.CH, von ihren Erfahrungen. Wichtig ist, dass man die Hilfestellungen verlangt, die man braucht, um gut sprechen zu können. Sei es, dass man Hilfe braucht, eine Rampe hochzukommen oder anstatt ein Handmikrofons eines für den Kopf braucht. Dazu hat man auch das Recht. Aber am wichtigsten ist, dass man sich traut zu sprechen. Oft sind Menschen anfangs nervös und trauen sich in neuen Situationen kaum zu sprechen. Je länger man wartet, desto nervöser wird man oft und desto weniger traut man sich. Umso wichtiger ist es, die Chancen zu nutzen. Denn wir Menschen mit Behinderungen sind Teil der Gesellschaft und wir haben etwas zu sagen!

Die CerAdult-Tagung war einmal mehr sehr gut organisiert. Merci an das ganze-Team, die engagierten Teilnehmenden, Referierenden, Workshopleitenden und Übersetzerinnen.