

## Steckbrief



Name:	<b>Peter Gaymann</b>
Position:	Cartoonist
Alter:	57 Jahre
Kontakt:	gaymann@gaymann.de
Coach:	Maicke Mackerodt
Kontakt:	mackerodt@arcor.de

► **Peter Gaymann arbeitet als freischaffender Cartoonist in Köln. Besonders Hühner haben es ihm angetan. Sie sind seit seinem 1984 erschienenen Cartoonband 'Huhnstage' zu seinem Markenzeichen geworden. Seine Zeichnungen sind in vielen Ausstellungen im In- und Ausland zu sehen. Sie werden regelmäßig in Zeitschriften wie BRIGITTE und zahlreichen Büchern veröffentlicht.**

*Wann haben Sie sich zum ersten Mal coachen lassen?*

**Gaymann:** Das liegt vier, fünf Jahre zurück. Beruflich war ich in einer sehr gefestigten Situation. Ich habe erfolgreiche Bücher und Ausstellungen gemacht, hatte Verträge mit Verlagen und Redaktionen. Das lief alles sehr gut. Ich wollte aber einen ganz bestimmten Teilbereich meiner Arbeit beleuchten.

*Um welches Thema ging es Ihnen genau?*

**Gaymann:** Ich muss in meinem Berufsleben viele Interviews geben. Und ich muss auch öffentlich auftreten, bei Veranstaltungen, bei Ausstellungseröffnungen, in Rundfunk und Fernsehen. Das war immer etwas schwierig für mich. Ich habe mich da manchmal nicht sehr wohl und sogar unsicher gefühlt. Denn als Zeichner bin ich nicht jemand, der täglich auf der Bühne steht wie ein Schauspieler oder Redner. Und trotzdem gehört die Öffentlichkeitsarbeit dazu, um präsent zu sein und Kontakt zu haben.

*Wie war Ihr Verhältnis zu den Medienmachern?*

**Gaymann:** Manchmal habe ich mich total aufgeregt. Wenn ich zum Beispiel auf einer Ausstellungseröffnung war und dann völlig unvorbereitete Journalisten auf mich zukamen. So nach dem Motto „Ja, erzählen Sie doch mal, was machen Sie denn überhaupt und muss man Sie eigentlich kennen?“ Ich habe nach einem Weg gesucht, besser mit solchen Situationen umgehen zu können.

*Wie haben Sie einen Coach gefunden, mit dem Sie arbeiten wollten?*

**Gaymann:** Als ich Maicke Mackerodt kennen lernte, war sie noch Redakteurin für den Kölner Express. Da hat sie mich mal interviewt. Ich fand das Interview mit ihr sehr gut vorbereitet und habe auch entspannt antworten können. Ausschlaggebend war ein anschließendes Gespräch, in dem wir beide diese Interview-Situation reflektiert haben. Ich habe sie dann gefragt, ob sie mich nicht professionell beraten will.

*Was war Ihr erster Eindruck von dem Coaching?*

**Gaymann:** Am Anfang dachte ich: Jetzt trifft man sich und trainiert mal Interview-Situationen. Aber es war dann gar nicht so sehr ein Training, sondern wir haben bestimmte persönliche Merkmale ausgeleuchtet: Warum ich in dieser oder jener Situation eine Art Handicap hatte.

*Wie haben Sie gemeinsam daran gearbeitet?*

**Gaymann:** Wir haben in den Sitzungen mein öffentliches Auftreten beleuchtet. Was treten für Gefühle auf, wieso fühle ich mich plötzlich klein, obwohl ich doch sonst erfolgreich bin und selbstbewusst auftreten kann.

*Gab es einen Wendepunkt, an dem Sie gemerkt haben, dass sich etwas verändert?* ►

**Gaymann:** Ich kann jetzt nicht sagen, dass es einen Moment gab, an dem ich das große Aha-Erlebnis hatte. Es war eher der Prozess. Ich habe mich mit Maicke Mackerodt regelmäßig über einen größeren Zeitraum hinweg getroffen, und es waren immer intensive Gespräche. Ich wurde dann irgendwann einfach sicherer. Gut war, dass sie selbst als Vermarkterin von Texten Teil des Systems der Öffentlichkeitsarbeit war. Man spricht dadurch eine gemeinsame Sprache und muss nicht bei Adam und Eva anfangen. Manchmal war ich trotzdem überrascht, wie sicher sie mich machen konnte.

*Wie hat sie das geschafft?*

**Gaymann:** Sie nahm mir Ängste und Bedenken. Ich war zum Beispiel nach manchen Interviews so konfus, dass ich dachte, ich hätte etwas anders sagen müssen. Wenn man mir direkt das Mikrofon vor der Nase hielt, war ich viel unsicherer als im persönlichen Gespräch. Das hat sich im Laufe der Gespräche mit Maicke Mackerodt verändert.

*Woran haben Sie bei sich selbst diese Veränderung bemerkt?*

**Gaymann:** Ich habe mich befreit von dem Druck gefühlt, immer perfekt sein zu müssen. Und ich kann sagen, dass ich inzwischen mit weniger Ängsten an meine Auftritte herangehe. Klar, Lampenfieber gibt es immer noch. Aber ich kann besser aus dem Stegreif erzählen und Fragen vor Publikum und im Fernsehen beantworten.

*Was genau hat Ihrer Meinung nach diese Veränderung bewirkt?*

**Gaymann:** Vielleicht war es eine Art Bestätigung, die ich durch meinen Coach bekommen habe. Dass ich so okay bin, wie ich bin. Sie hat mir immer wieder gespiegelt, wie ich auf sie im Gespräch wirke. Und das hat mir gezeigt: Es ist gar nicht so schlimm, wie ich es empfinde. Dadurch hat sie mir die Unsicherheit genommen. So wie wenn man einem kleinen Kind sagt: „Ist schon okay, brauchst jetzt nicht gleich zu heulen!“

*Wie ist es Ihrem Coach gelungen, dass Sie die Bestätigung annehmen konnten?*

**Gaymann:** Ich habe sie als stabile Persönlichkeit erlebt – schon in unserer ersten positiven Begegnung im Interview. Bereits da konnte ich sie als jemanden akzeptieren, bei dem ich mich öffnen kann. Da war ein Vertrauen da. Das war ausschlaggebend.

*Wie gehen Sie heute mit stressigen Interviewsituationen und Auftritten um?*

**Gaymann:** Ich sehe jetzt vieles klarer. Ich kann Journalisten beispielsweise sagen: Okay, wir können ein Interview machen, aber ich habe nicht länger Lust als eine halbe Stunde. Und meist ich weiß bereits vorher genau, was ich sagen will, und was nicht. Und: Ich sage es schneller, wenn mir etwas nicht passt.

*Fällt Ihnen ein Beispiel für diesen anderen Umgang mit Stress ein?*

**Gaymann:** Ich war bei einer größeren Talkshow im Fernsehen. Neben mir saß Didi Hallervorden, der Komiker. Ich wurde etwas gefragt und habe dann erzählt. Irgendwann war ich mitten im Satz und wusste plötzlich nicht, wie der Satz zu Ende gehen sollte. Ich sagte: „Oh, jetzt habe ich den roten Faden verloren.“ Und Didi Hallervorden neben mir sagte einfach: „Och, dann heben wir ihn wieder auf.“ Der war so enorm entspannt! Und alles ging gut weiter. Mehr war es nicht, aber ich hatte die Erkenntnis, wie entscheidend es ist, nicht in Panik zu geraten, sondern entspannt zu bleiben – auch, wenn man mal einen Fehler macht.

*Fällt Ihnen eine weitere Situation ein, in der Sie sich jetzt anders verhalten als früher?*

**Gaymann:** Es gab relativ bald nach der Coaching-Serie einen Auftritt in einem Schloss am Bodensee, mit einer großen Eröffnung mit Prominenz. Ich wusste, ich muss da am Pult stehen und die Leute begrüßen. Ich verspürte schon noch so ein Kribbeln. Aber ich merkte auch einen Impuls: Ich muss nicht darauf los quatschen, sondern ich kann ganz normal anfangen mit lauter Stimme, aufrecht stehend. So bin ich sofort in meine Rede gekommen und fühlte mich ganz entspannt an diesem Abend. Auch hinterher war ich zufrieden. Früher hatte ich manchmal nach solch einem Auftritt den gesamten Abend schlechte Laune.

*Und müssen sich schlecht vorbereitete Journalisten jetzt auch auf überraschende Reaktionen von Ihrer Seite gefasst machen?*

**Gaymann:** Ja! Ich werde natürlich nicht ausfällig. Aber ich gehe nicht mehr hin und beantworte dumme Fragen und ärgere mich hinterher. Sondern ich sage dann auch mal: „Es tut mir leid, ich habe jetzt kein Interesse, darüber zu reden.“ ■