

Das innere Leuchten

Menschen mit Charisma haben die Nase vorn. Vor allem bei der Partnersuche. Was ist ihr Geheimnis?

text_gerti keller

Eine typische Situation: Man ist auf einer Party. Die Tür geht auf, plötzlich verstummen die Gespräche. Ein Mann kommt herein – und zieht die Blicke aller Gäste auf sich. Besonders die Frauen sind hin und weg und denken: Was für ein toller Kerl. Und dabei ist der Neankömmling nicht einmal besonders attraktiv. Er hat etwas, das man nicht sehen und kaum erklären kann. Aber man spürt es sofort: Charisma. Doch was hat es damit auf sich? Ist Charisma ein Naturtalent oder kann man es lernen? beauty news ging dem Zauber auf die Spur und sprach mit

Kinder sind von Natur aus charismatisch



Adele Landauer. Seit vielen Jahren macht die erfolgreiche Schauspielerin Menschen fit in Sachen Ausstrahlung. Denn die Berliner, die schon in vielen deutschen Serien vor der Kamera stand, ist ein Charisma-Coach.

Charisma - innere oder äußere Schönheit?

„Es kommt nicht so sehr auf die äußere Erscheinung an. Charisma hat mit Schönheit erstaunlich wenig zu tun“, erklärt Adele Landauer. Das beweist schon ein Blick auf die Leinwand. Man muss nur an Schauspieler wie Dominique Horwitz mit seinen Segelohren, an Gérard Depardieu mit seiner riesengroßen, markanten Nase oder an die schwergewichtige Marianne Sägebrecht denken. Alle drei entsprechen nicht dem klassischen Schönheitsideal. Und trotzdem. Man kommt aus dem Kino und ist hingerissen von diesen Persönlichkeiten. „Ein Charismatiker kann Falten oder sogar ein Bäuchlein haben“, sagt Charisma-Spezialistin Adele Landauer. Viel wichtiger als gutes Aussehen ist etwas ganz ande-

res: „Charisma ist ein inneres Leuchten, ein Strahlen der eigenen Persönlichkeit.“ Und diese geheimnisvolle Gabe ist gar nicht so selten.

„Jedem Menschen wurde Charisma in die Wiege gelegt. Alle Kinder haben Charisma“, so Adele Landauer. „Sie können sich völlig ins Spiel versenken und sind immer mit allen Sinnen bei der Sache. Das hat eine sehr starke Anziehung auf uns. Und wer eine starke Anziehung hat, hat eine starke Ausstrahlung.“ Das Problem ist nur, dass dieses Talent von den meisten Menschen im Laufe der Jahre vergessen wird. Und nun stehen sie im Leben eben in der zweiten oder dritten Reihe – und nicht mitten drin. Doch die gute Nachricht ist: „Man kann den eigenen Zauber wiederbeleben und erneut sichtbar machen“, verspricht die Charisma-Lehrerin.

Mehr Charisma - so funktioniert's

Die erste Übung ist: Machen Sie sich bewusst, wie Sie auf andere wirken möchten. „Die meisten Menschen wollen sympathisch, of-



Zehn Regeln für einen gelungenen Auftritt

1. Achten Sie auf Ihre Körperspannung.
2. Setzen Sie eine Geste bewusst. Lassen Sie sie eine Weile stehen, bevor Sie sie durch eine neue ersetzen.
3. Verschränken Sie Ihre Arme nicht vor dem Körper und schlagen Sie Ihre Beine nicht ständig übereinander. Das könnte abwehrend wirken.
4. Wenden Sie Ihrem Gegenüber im Gespräch den Oberkörper frontal zu.
5. Achten Sie auf Ihre Aussprache und Stimmlage. Nehmen Sie gegebenenfalls Sprech- und Atemtraining.
6. Zeigen Sie Ihren Mitmenschen, dass Sie sie mögen.
7. Lassen Sie Ihre Gefühle zu.
8. Teilen Sie Ihre Begeisterung anderen mit.
9. Stehen Sie zu Ihren Schwächen.
10. Nehmen Sie sich an wie Sie sind – und machen Sie das Beste daraus.

Gerard Depardieu – bestimmt nicht schön, aber so charmant



strahlen. Die Gesten werden lebendiger und die Stimme kräftiger. Und das Schöne daran ist: Charisma ist ansteckend. Wer Charisma hat, inspiriert sein Gegenüber und der Funke springt über. „Nur wer selbst brennt, kann andere entzünden“, weiß auch Landauer. Und tatsächlich sind es nicht immer die schönsten Männer und Frauen, die am meisten geliebt werden, sondern die leidenschaftlichsten.

Authentizität ist der Schlüssel

Aber natürlich kann man nicht immer strahlen. Das ist auch gar nicht Sinn und Zweck der Übung. So sollte niemand lächeln, wenn ihm nicht danach zumute ist. Ansonsten kann leicht ein schiefes Grinsen daraus werden. Ist etwas peinlich, dann darf man das ebenfalls nicht übertünchen. „Dadurch wird die innere Energie gebremst und der andere merkt unwillkürlich, dass irgendetwas nicht stimmt“, warnt Landauer. Besser sei es, sou-

verän mit Schwächen umzugehen, empfiehlt sie. Auch wer beispielsweise beim ersten Date errötet, sollte dies nicht vor lauter Schüchternheit überspielen. „So etwas kann schnell desin-

teressiert wirken. Besser ist es zu sagen: Ich bin jetzt verunsichert“, lautet ihr Ratschlag. Denn Nähe entstehe durch Schwäche, nicht durch Stärke.

„Das allerwichtigste aber ist, stehen Sie zu sich selbst. Dann wirken Sie auch nicht künstlich oder aufgesetzt“, resümiert Charisma-Coach Landauer. „Bei einem charismatischen Menschen sind die Sinne sehr weit geöffnet. Das geht nicht über den Verstand, sondern über das Gefühl. Wer seine Gefühle zulässt, öffnet seine Sinne und wirkt somit sinnlich und erotisch.“ Ein Fünkchen Charisma kann also nie schaden. □

Fazit

Charismatiker scheinen eine übernatürliche Ausstrahlung zu besitzen. Andere Menschen fühlen sich von ihnen auf unerklärliche Weise angezogen. Doch wer genau hinsieht erkennt, warum solche Leute immer im Mittelpunkt stehen, während andere ganze Abende übersehen werden. Das gewisse Etwas ist ein gekanntes Zusammenspiel aus Körpersprache, Stimme, Gefühl, Leidenschaft und Authentizität. Und das alles kann man lernen – oder zumindest stark verbessern. Es lohnt sich, denn: „Wer Charisma hat, wird bemerkt und geht nicht in der grauen Masse unter“, verspricht Adele Landauer.

fen und vertrauenswürdig erscheinen. Niemand will einen arroganten Eindruck machen“, verrät die Fachfrau. Doch aus lauter Unsicherheit würden fast alle eine unsichtbare Mauer um sich herum bauen. Wer sich aber selbst hinter einer undurchsichtigen Miene versteckt, sieht steif, langweilig und im schlimmsten Fall sogar regelrecht griesgrämig aus. „Viele Menschen bekommen gar nicht mit, welche Signale sie senden und wundern sich dann, dass sie links liegen gelassen werden.“ Und genau das lässt sich ändern: „Man kann lernen, sich überzeugend in Szene zu setzen. Das ist reine Übungssache“, so die Expertin.

Wer bei anderen landen will, muss auf die Verpackung achten. „Gerade in der Partnerschaftswahl ist Outfit durchaus wichtig“, betont Landauer. „Doch neben der richtigen Kleidung gehört dazu auch der Einsatz des Körpers.“ Ansprechende Bewegungen und eine wohlklingende Stimme gelten als die wichtigsten Verführungsmittel charismatischer Männer und Frauen. Laut Studien sind Gestik, Mimik, Haltung, Gang und Stimme wahre Wunderwaffen, um die Aufmerksamkeit auf sich zu ziehen. Sie machen 93 Prozent unserer Wirkung aufs andere Geschlecht aus. „Wer die Sprache des Körpers beherrscht, bringt von der ersten Sekunde an das beson-

dere seines Wesens zum Ausdruck. Und der andere hat sofort die Chance zu erkennen, dieser Mann oder diese Frau passt zu mir. Das ist das Wow.“

Wie das funktioniert, weiß Adele Landauer aus eigener Erfahrung. In ihren Kursen greift die 44-jährige Berlinerin auf das Repertoire der Bühnenkunst zurück. Denn als gelernte Schauspielerin weiß sie, dass ein gelungener Auftritt kein Zufall ist. „Allerdings ist Körpersprache etwas sehr intimes“, erzählt sie. Was zählt, ist die richtige Spannung. Und die sei gar nicht so schwer herzustellen, meint Frau Landauer und zieht dafür einen kleinen Zaubertrick der großen Schauspieler aus der Tasche: „Spannen Sie Ihre Gesäßmuskeln an. So als würden Sie eine kleine Haselnuss damit halten. Bringen Sie Ihre Wirbelsäule in die größtmögliche Streckung. Achten Sie aber darauf, dass diese Spannung nicht auf die Schultern und Arme übertragen wird.“

Entscheidend ist der Ausdruck der Augen. Denn um Blicke auf sich zu ziehen, muss man die Welt mit seinen Blicken selbst in den Bann ziehen. Wer anderen offen und freundlich in die Augen schaut, weckt automatisch Zuneigung: „Wenn Sie Ihre Augen lächeln lassen, gelingt Ihnen das sofort. Also zeigen Sie anderen ruhig, dass Sie sich freuen, sie zu treffen. So entsteht das gewisse Leuchten in Ihren Augen“, erklärt die Spezialistin.

Leidenschaft weckt Liebe

Doch Charisma benötigt noch weitere Zutaten. Will man die Herzen im Sturm erobern, muss Leidenschaft im Spiel sein. Denn wer Begeisterung zeigt, versprüht Energie - und zwar ganz von alleine. Die Augen beginnen zu



Manche Menschen können durch ihr Charisma ganze Parties zum Schweigen bringen