

Wie verbessert man seine Ausstrahlung?



Adele Landauer

Adele Landauer lehrt Managern das, was sie als Schauspielerin am besten beherrscht: die Kunst des selbstsicheren Auftritts. Hans-Herbert Holzamer fragte die Trainerin, warum eine authentische Körpersprache im Beruf so wichtig ist.

SZ: Sie bereiten in diesem Jahr rund 300 entlassene Siemens-Mitarbeiter auf die Suche nach einem neuen Job vor. Was bringt Sie als Schauspielerin dazu, sich ins Outplacement-Geschäft zu begeben?

Landauer: Wenn man Mitarbeiter nicht so einfach entlassen, sondern ihre Chancen verbessern will, auf dem Arbeitsmarkt wieder Fuß zu fassen, macht es Sinn, ihnen bei einem besseren Auftreten zu helfen. Und das kann ich.

SZ: Können Sie den Entlassenen den aufrechten Gang zurückgeben?

Landauer: Nach vielen Jahren als Management-Trainerin und Coach weiß ich, was eine Kündigung für jeden Einzelnen bedeutet. Meine Dienstleistung bezieht sich auf die Zukunft der Entlassenen.

SZ: Glauben Sie, dass mangelndes Ausdrucksvermögen der Grund sein kann, sich am Arbeitsplatz nicht zu behaupten?

Landauer: Ja. Wissen alleine genügt nicht. Ich muss Inhalte überzeugend präsentieren können. Neben Fachwissen und sozialer Kompetenz brauche ich Authentizität und Charisma. Beides ist erlernbar, jedenfalls kann jeder seine Körpersprache verbessern. Die meisten, die eine Rede halten oder eine Präsentation durchführen, bereiten sich darauf nur inhaltlich vor. Aber das Publikum achtet nicht nur auf den Inhalt, sondern auf die Gesamterscheinung des Vortragenden. Der Inhalt einer Rede beeinflusst die Zuhörer nur zu sieben Prozent. Dagegen macht die Körpersprache 55 Prozent der Wirkung aus und die Stimme 38 Prozent. Der Zuhörer glaubt dabei immer zuerst dem Körper und dann dem Gesagten.

SZ: Wird eine durch Training veränderte Körpersprache nicht als angelegerte Attitüde und als peinlich empfunden?

Landauer: Kürzlich konnte ich einen Politiker beobachten, dessen Gesten offensichtlich untrainiert waren, ohne dass sie einen Bezug zu seiner Person haben. Mir ist das als junger Schauspielerin auch so gegangen. Erst später habe ich bemerkt, wie wichtig es ist, bei mir selbst zu bleiben und eine authentische Körpersprache zu entwickeln. Denn das A und O in der Schauspielkunst ist das körperliche Zentrum, der Schwerpunkt oder die persönliche Mitte. Schon in Kleists Marionettentheater ist davon die Rede.

SZ: Können Sie Namen von Politikern nennen, die ihre Körpersprache durch Training verbessert haben, damit sich der Leser selbst ein Bild machen kann, ob es sich um wieder gewonnene Natürlichkeit oder öffisches Verhalten handelt?

Landauer: Nein. Aber schauen Sie doch bei Politikern hin, wer sich am Pult festhält, wer immer zwanghaft sein Manuskript zusammenschiebt – oder wer frei steht und seine Gesten so setzt, dass sie seine Worte unterstützen und dass man seinen Ausführungen gerne folgt.