

# Nie mehr sprachlos und unsicher

Eine Rede vor Publikum zu halten ist nicht jedermanns Sache. Doch ein **überzeugender Auftritt** lässt sich trainieren

Von Barbara Schröter

erlebt, fragt Adele Landauer. Da betritt jemand einen gut gefüllten Raum und sofort sind alle Blicke auf ihn gerichtet. Die Gespräche verstummen. Wenn er nun noch mit einer wohl klingenden Stimme ein paar Worte an die Umstehenden richtet, ist jeder von seiner Ausstrahlung fasziniert. „Der hat Charisma“ heißt es dann. „Nicht der Inhalt, sondern die nonverbalen Signale sind für Präsenz und Wirkung verantwortlich“, betont Landauer.

„Wenig überzeugend“, lautete vor Jahren ihr Urteil über befreundete Manager, die die Frau des professionellen Auftritts um ein Feedback baten. „Gestandene

Männer, so inspirierend und souverän sie sonst im Gespräch auch waren, wirkten auf einmal verspannt, unsicher oder langweilig, als sie vor einer Gruppe reden mussten. Sie wussten nichts von der Magie des ersten Augenblicks, und davon, wie man sein Publikum für sein Thema oder Produkt begeistert“.

Doch präsentieren muss heute jeder, und deshalb sollte man lernen, wie man es richtig macht, wie man ankommt. Und so entwickelte die Berlinerin eine Art Schauspieltraining, zugeschnitten auf die Bedürfnisse anderer Berufe. Sie schult mit praktischen, schauspielerischen Übungen, mit Atemtechniken und Stimmtraining Menschen aller Berufsgruppen in authentischer Selbstdarstellung und verrät die kleinen Tricks der großen Bühnenkünstler: „Klemmen Sie

eine imaginäre Nuss zwischen die Pobacken und Sie richten sich automatisch auf.“ Und da Landauer weiß, was Stil hat, finden ihre Seminare (das Ein-Tages-Seminar kostet 480 Euro) im exklusivem Ambiente der Villa Bertini am Jungferensee in Potsdam statt.

„Körpersprache ist etwas sehr Intimes, etwas, dass hundertprozentig zu einer Person passen muss. Gesten, Gang, Mimik, die für eine bestimmte Person angemessen sind, können bei einer anderen völlig unpassend sein“, so die Autorin Landauer („ManageActing. Die Kunst, selbstsicher aufzutreten“, Econ Verlag, 270 S., 20 Euro). „Körpersprachliche Signale kann man jedoch nicht von außen einer Person überstülpen. Nur wenn ein Mensch aus seinem körperlichen Zentrum heraus agiert“, sagt sie, „findet er die zu ihm und seiner Botschaft passenden Gesten. Alles andere ist künstlich, aufgesetzt und nicht authentisch.“ Und wie man sein körperliches Zentrum findet, das verrät sie im Seminar. Ebenso verhalte es sich mit Stimme und Sprechtechnik. „Jeder muss seinen individuellen Stimmsitz finden, eine angenehme, wohl klingende Stimme, um die Zuhörer mit seinen Worten zu erreichen und zu berühren.“

Worte allein jedoch wirken wenig, das ist in zahlreichen Untersuchungen längst bewiesen. Nur zu sieben Prozent beeinflussen auch die klügsten Formulierungen die Zuhörer, zu 55 Prozent dagegen ist die Körpersprache verantwortlich für den guten Eindruck, 38 Prozent entfalten auf die Eigenschaften der Stimme. „93 Prozent unserer

Wirkung auf andere ist also nonverbal“, verblüfft Landauer noch immer manchen Zuhörer.

Sie hat sich vorgenommen, verschüttete Talente ihrer Teilnehmer zurückzuholen. „Denn jeder von uns hatte Charisma, als er drei Jahre alt war“, resümiert sie. „Man denke nur an Kinder, die völlig im Spiel versunken sind, die lachen, tanzen, weinen und frei und ungezwungen sind. Die meisten haben diese Strahlkraft verloren. Spätestens in der Schule, nachdem man uns über viele Jahre die Kunst des Selbstzweifels gelehrt hatte.“ Doch sie hat auch die gute Nachricht parat:

„Was wir gelernt haben, lässt sich auch wieder verlernen.“ Und das heißt nichts anderes als „verlernen wir Selbstzweifel, lernen wir Charisma“, so Landauer. Ja, Charisma sei erlernbar. Klingt glaubhaft, wie sie es sagt. Sie hat's (gelernt?) und dazu das Talent, anderen dieses „Gnaden-geschenk“ – das bedeutet Charisma übersetzt aus dem Griechischen – zu vermitteln.

Der Weg zum sicheren Auftritt: [www.manageacting.de](http://www.manageacting.de)

**Charisma ist erlernbar: Adele Landauer zeigt, wie authentische Selbstdarstellung wirkt**

Mit einem Mal macht es Spaß, Jürgen Rüttgers zu erleben. Zu sagen hatte der CDU-Fraktionschef in Nordrhein-Westfalen schon immer eine Menge, doch dass man ihm nicht unbedingt gern zuhörte, lag meist nicht am Inhalt seiner Worte. Mit manchen Konsonanten stand er auf Kriegsfuß – die „rheinischen Zischlaute“ entlarvten ihn schnell als Kölner Urgestein. Und damit befand er sich zwar nicht unbedingt in guter, aber in zahlenmäßig großer Gesellschaft.

Doch das ist Vergangenheit, weiß Adele Landauer. Jetzt habe etwa das Wort „Schule“ alle Konsonanten dort, wo sie hingehörten. Und auch sonst zeige der 52-jährige heute jene natürliche Flüssigkeit, die ihm früher oft nicht gelang. „Anerkennung, Herr Rüttgers“, mag Adele Landauer denken.

Denn die Schauspielerin weiß, was wirkt. Und von ihr hat der Politiker erfahren, dass ein gelungener Auftritt kein Zufall ist.

Charisma-Coach nennt sich Adele Landauer, die an der Hanns-Eisler-Schule in Berlin ihr schauspielerisches Talent vervollkommen hat. Und da Politiker wie auch Manager zwar nicht schauspielerisch, aber wissen sollten, wie sie sich überzeugend in Szene setzen, dabei aber immer authentisch bleiben, deshalb hat sie vor einigen Jahren das Rollenfach gewechselt. Nicht mehr als Maria Stuart, Iphigenie, Cassandra, oder in TV-Serien neben dem Affen Charly oder dem Landarzt ist sie präsent, sondern stellt vor kleinem Publikum in Seminaren oder im Einzelcoaching diejenigen ins Rampenlicht, die sich beruflich besser präsentieren wollen.

„Sieh mal, wer da kommt, was für eine Erscheinung!“ Wer hat diese Szene nicht schon einmal



HEIKE FILLMANN