

Schauspielerin Adele Landauer bietet Führungskräfte-Seminare für Selbstdarstellung an

# Wie man sich in Szene setzt

VON ANJA KÜHNER

**Berlin** - In der Wirtschaft geht es längst nicht nur um inhaltliche Kompetenz. Davon ist Schauspielerin Adele Landauer („Frankenberg“, „Unser Charlie“) überzeugt. In ihren „ManageActing“-Seminaren trainiert sie Führungskräfte für eine erfolgreiche Präsentation ihrer selbst und ihrer Produkte.

„Von Managern wird erwartet, daß sie sich selbst gut in Szene setzen können. Darauf vorbereitet wird aber kaum jemand“, sagt die Schauspielerin. Dabei gebe es fast kein Naturtalent in diesem Bereich, das ohne Übung eine lockere und glaubwürdige Präsentation hinbekomme. Aber kein Manager möchte wirken als schauspielerisch. Wichtig sei vielmehr, als Persönlichkeit authentisch zu wirken. „Charismatisch faszinieren kann nicht, wer sich eine Verhaltensweise nur mühsam antrainiert hat“, ist Adele Landauer überzeugt.

„Nur wer aus dem Zentrum der Person heraus agiert, findet aufmerksame Zuhörer.“ Doch auch Ausstrahlung sei erlernbar. Dazu gehöre, selbst in Stresssituationen innere Ruhe zu vermitteln. Aus Nervosität meinen viele Redner beispielsweise, bereits mit Betreten des Raumes loslegen zu müssen. „Und nehmen sich genau dadurch die Chance, ihre Persönlichkeit auf die Zuhörer wirken zu lassen“, so Landauer.

Denn der Inhalt eines Vortra-

ges mache nur sieben Prozent dessen aus, was beim Zuhörer auch ankommt, sagt Adele Landauer. Zu 55 Prozent wirke die Körpersprache, zu 38 Prozent die Stimme. Daher analysieren die Seminarteilnehmer zunächst, wodurch manche Menschen „Eindruck machen“ und anderen - möglicherweise sogar kompetenteren Fachleuten - dies nicht gelingt.

Wahrnehmungsübungen sollen sinnlich öffnen, Erfahrungen mit dem eigenen Körper, dem Raum und auch mit einem Gegenüber ermöglichen. Wer sich einen Saal vor Beginn der Veranstaltung genau anschaut, fühle sich während des eigenen Vortrages dann wohler, empfiehlt die Trainerin. „Wichtig ist auch das bewußte Erkennen, welche Gesten zu einer Person passen“, sagt Adele Landauer.

Der zweite Schritt sind Übungen zur Körpersprache. „Gesten müssen stehen gelassen und auch wieder zurückgenommen werden, sonst wirkt die Person fahrig“, erklärt die Schauspielerin. Es folgen Atemübungen, das Öffnen der körperlichen Resonanzräume wird trainiert. Dann kommen Artikulation und Intonation an

die Reihe. Vielfach seien Redner gedanklich bereits bei dem kommenden Abschnitt, die Sprache könne daher nicht bewußt eingesetzt werden, der Zuhörer kann nicht folgen. „Pausen sind nicht peinlich“, weiß Adele Landauer, „der Zuhörer muß nicht permanent beschallt werden“.

Zum Abschluß werden die Kursteilnehmer einem Medientraining unterzogen. Damit ein Mikrofon keine Schweißausbrüche auslöst werden die Bedürfnisse von Journalisten analysiert. Für Radio und Fernsehen sind auch bei komplexen Sachverhalten kurze Statements nötig. Nicht zuletzt das zunehmend wichtigere firmeninterne Business-TV erfordert Kametraining. Gut zu wissen sei beispielsweise, daß kleinkarierte Sakkos ein Flimmern verursachen.

Weitere Informationen unter Telefon 030/ 8 21 10 33.

WELT SONNTAG

Sonntag, 4. April 1999  
Nr. 14 · Seite BR 1



Adele Landauer (links mit Affe Charlie) beim Gruppentraining