

Stehen Sie zu Ihren Gefühlen!

Können sich Frauen im Job **Angela Merkel** als Vorbild nehmen? Auf Stimme, Haltung und Gesten kommt es an

Die Berliner Trainerin und Schauspielerin Adele Landauer weiß, wie eine überzeugende Rede wirkt. Für Karrierewelt analysiert sie den Auftritt der CDU-Chefin.

VON ADELE LANDAUER

Frauen sind nun einmal sehr emotional. Verstecken sollten wir das auf keinen Fall – im Gegenteil: es lässt sich positiv nutzen. Nehmen Sie Frau Merkel. Die CDU-Chefin ist dafür ein gutes Beispiel, wie ihre letzten Reden im Bundestag bewiesen haben. Jedoch: Emotionen zeigen ist gut, sich von der Emotion davontragen zu lassen, eher kontraproduktiv. Würde Frau Merkel ihre Emotionen nicht mit so heftigen, einhämmernden Gesten begleiten und

bliebe ihre Stimme dabei in der natürlichen Stimmlage, hätten Inhalte und Gefühle ihrer Rede weitaus größere Chancen, Gehör zu finden. Doch sie setzt diese Gesten so inflationär ein, dass man den Eindruck gewinnt, sie müsste ihren Worten kämpferischen Nachdruck verleihen. Hält sie ihre Worte allein etwa nicht für kraftvoll genug? Auch Ihre Körperhaltung ist im oberen Bereich des Rückens ohne Spannung, so dass sich ein Rundrücken formt, der die Schultern nach vorne zieht. Diese Spannungslosigkeit steht im extremen Widerspruch zu ihren heftig hämmernden Armbewegungen.

Derartiges Verhalten ist sehr oft bei Frauen im Berufsleben zu beobachten. Ihre durchaus begrüßenswerte Emotionalität galoppiert gerne mit ihnen da-

von, und die oft ohnehin zu hohe Stimmlage schraubt sich im Laufe der Rede, mit steigender Emotionalität, immer weiter nach oben. Verbunden mit hektischer Gestik führt das zu ei-



FOTO: MANAGEACTING

ner unsouveränen, oft kleinlichen Wirkung. Das heißt nicht, dass diese Frauen tatsächlich unsouverän sind – sie wirken nur so. Wenn Sie also mitreißen und Ihre Zuhörer von Ihrem Thema begeistern wollen, ist es durchaus wichtig mit Leiden-

schaft und Emotionalität zu sprechen. „Nur wer selbst brennt, kann andere entzünden“ lautet ein alt bewährter Spruch. Doch man sollte über die körperlichen und stimmli-

„Emotionen zeigen ist gut, sich von ihnen davon tragen zu lassen, eher kontraproduktiv“

Adele Landauer

chen Mittel verfügen, oder deren Beherrschung durch spezielle Techniken trainieren, wenn man diese Vortragsweise wählt. Wichtig dabei ist, dass man mit seiner Aufmerksamkeit nicht nur im Kopf bei seinen Inhalten ist, sondern sich

auch immer seines Körpers und dessen Bewegungen bewusst ist. Denn der Zuhörer nimmt den ganzen Körper des Präsentierenden wahr, auch seine Stimme und Redegestaltung.

Wie kann man es besser machen? Stehen Sie fest mit beiden Beinen auf dem Boden und stellen Sie sich vor, Sie würden von einem unsichtbaren Gummiband am Scheitelpunkt nach oben gezogen. So bringen Sie Ihre Wirbelsäule in größtmöglicher Streckung. Achten Sie darauf, dass Sie Ihre Mittelkörperspannung nicht auf Kinn und Arme übertagen. Nehmen Sie bei einer aufrechten Haltung immer das Kinn heran, sonst wirken Sie arrogant oder schulmeisterlich. Sind die Arme spannungsfrei, können Sie fließende Gesten mit beiden Armen ausführen. Bei Intensi-

tät und Leidenschaft erhöht sich nun einmal die Stimme, doch sollte sie nie die physiologische Indifferenzlage überschreiten und in ruhigeren Abschnitten der Rede wieder in den unteren Bereich gelangen.

Gertrud Höhler ist ein wunderbares Beispiel dafür, wie man mit fließenden, harmonischen Gesten und einer angenehmen Stimme Präsenz und Charisma ausstrahlt und jederzeit das Publikum nicht nur erreicht, sondern fasziniert.

Das alles ist nicht angeboren, doch es lässt sich trainieren. Mit diesem Handwerk kann jeder seine Inhalte mit Leidenschaft und Emotionalität den Zuhörern vermitteln – nicht nur Frauen.



Mehr erfahren zum Thema?
www.manageacting.de