KOPF HOCH!

Voraussetzung für einen souveränen Auftritt: das Verstehen der eigenen Gedanken und Gefühle

Glaubt man einer Studie der Harvard Business School, hinterlässt eine aufrechte Körperhaltung nicht nur einen positiven Eindruck bei unserem Gegenüber, sie beeinflusst sogar unser Hormonsystem. High-Power-Posen, wie die Wissenschaftler offene und entspannte Posen bezeichnen, sollen demnach den Testosteronspiegel anheben und gleichzeitig die Stresshormone im Blut reduzieren. Die Folge: Man fühlt sich selbstbewusster und wirkt dadurch sehr wahrscheinlich auch überzeugender in Gesprächen beruflicher wie privater Natur. Also Kopf hoch, Schultern zurück, Brust raus, Bauch rein, und schon schreitet man erfolgreicher durchs Leben und die Karriereleiter nach oben?

Glücklicherweise gibt es so einige Möglichkeiten, um die Körperhaltung zu korrigieren. Besonders in Zeiten, in denen der Smartphone-Nacken zum festen Begriff geworden ist, sind gymnastische Übungen für eine starke Rücken- und Nackenmuskulatur wertvoll. Mindestens genauso wichtig für eine elegante Positur ist allerdings der Blick nach innen, sozusagen ein Haltungstraining auf mentaler Ebene, wie Violeta Mikic, Expertin für Körpersprache, Kommunikation und Persönlichkeitsentwicklung aus Berlin erklärt: „Die Körperhaltung spiegelt unser persönliches Befinden, unsere innere Haltung zum Gegenüber und zur Welt. Souveränes Auftreten setzt voraus, dass wir uns dieser inneren Haltung bewusst sind. So bedeutet Rückgrat zu zeigen auch nichts anderes, als sich über seine eigene Verfassung im Klaren zu sein, sich der Situation zu stellen und jedwedem Gegenüber offen ins Auge zu blicken." Als Beraterin und Regisseurin für Business- und Medienauftritte begleitet Mikic ihre Kunden – vorwiegend Führungskräfte aus Kultur, Wirtschaft und Politik – mit Hilfe individuell zugeschnittener Methoden aus den darstellenden Künsten, der Körperarbeit, der Gestalttherapie und der systemischen Beratung zu einer authentischen Präsenz auf der Bühne oder im Büro.

Der erste Schritt ist zu verstehen, was Körpersprache eigentlich bedeutet – nämlich ein komplexes Zusammenspiel aus Mimik, Gestik, Tonlage, Rhythmus, Atmung und eben der Körperhaltung. Der zweite Schritt: die eigene Gedanken- und Gefühlswelt zu erkunden und herauszufinden, wie sie sich durch die einzelnen Komponenten auf der Körperfläche präsentiert. „Gedanken machen Gefühle, und Gefühle bestimmen den nonverbalen Ausdruck. Wir haben uns angewöhnt, insbesondere negative Gefühle wegzudrücken, sind uns aber nicht darüber bewusst, was diese Gefühle mit unserem Ausdruck machen. Das führt dazu, dass wir uns verdrehen, anfangen zu spielen und nicht authentisch wirken. Aber seien Sie versichert, man sieht es Ihnen physisch an, wenn Sie eine innere Haltung zu Ihrem Gegenüber einnehmen. Der Körper ist ein Schwätzer. Er wird immer die Wahrheit sagen wollen." Fühlen wir uns klein und unsicher, rollen wir unseren Oberkörper ein, lassen die Schultern hängen, nehmen die Füße nach innen, unser Gestus verhalten, die Stimme dünn. „Alles, was uns groß macht, wird uns öffnen und größer erscheinen lassen. Wir bietem dem Himmel die Stirn und stellen uns über die Dinge. Wir suggerieren Optimismus, Dynamik, Gelassenheit, Kompetenz und Selbstbewusstsein", erklärt Mikic. Um selbst eine brenzlige Situation erhabenen Hauptes zu meistern, ist es essentiell herauszufinden, wie man sich in diesem einen Moment fühlt und gibt. „Erst wenn ich verstehe, was in mir vorgeht, zum Beispiel ‚Ich fühle mich unsicher', kann ich mich fragen: Wie äußert sich meine Unsicherheit? Zeige oder verstecke ich sie? Wenn ich erkenne, dass dieses Gefühl in mir beispielsweise mit einem Dauergrinsen verankert ist, kann ich damit arbeiten. Wenn wir lernen, in wichtigen Situationen unsere Gedanken zu denken und unsere Gefühle zu fühlen, können wir sie bewusst einsetzen und auf unsere Körpersprache transportieren."

> „DER KÖRPER IST EIN SCHWÄTZER. ER WIRD IMMER DIE WAHRHEIT SAGEN WOLLEN"

Um solche Muster aufzudecken und aufzubrechen, verwendet Mikic Gefühlslisten, die sie mit ihren Kunden durchgeht. Aber was macht Körpersprache eigentlich so kompliziert? „Das Bewusstsein für unsere Gedanken und Gefühle geht aufgrund der digitalen Kommunikation immer weiter verloren. Wir beschäftigen uns mehr mit dem Smartphone und Social Media als mit dem, was uns draußen erwartet. Uns fehlt die Zeit, den anderen genau einzuschätzen, und wir betrachten auch uns selbst nicht mehr genau." Gleichzeitig sei der Hang zur Perfektion hinderlich für einen authentischen, gelassenen Auftritt: „Viele Menschen glauben, sie müssten perfekt sein. Dabei geht es vielmehr darum, in einer unperfekten Situation souverän und bei sich zu bleiben. Man steht auf der Bühne, die Präsentation streikt, und man fährt trotzdem fort. Das ist das, was zählt. Und das kann ich nur, wenn ich in Kontakt mit meinen Gefühlen bin und sie nicht unterdrücke, weil ich sie negativ bewerte."

BETTINA SAHIN