

3.2 Souveräne Körpersprache

In einer Prüfungs- oder Präsentationssituation ist es empfehlenswert, eine souveräne und ruhige Körpersprache zu haben. Diese kann sich jeder, auch ohne Trainer, im Alltag allmählich angewöhnen.

Bei einem geringen Angst-Level kann die Veränderung hin zu einer bewusst aufgebauten souveränen Körpersprache schon dafür sorgen, dass der Stress um einige Procente weniger wird. Die Zuschauer sehen Ihre ruhige Körpersprache und schlussfolgern, Sie seien souverän, obwohl Sie selbst zu zittern glauben und meinen, das müsse man doch sehen. Nach außen ist das jedoch meist nicht wahrzunehmen.

Dies wird bestätigt durch Erfahrungen aus vielen Rhetorik-Seminaren. Die Vortragenden denken oft, ihre Aufregung sei sichtbar gewesen, und staunen nicht schlecht, dass die zuschauenden Kursteilnehmer, aufgrund der äußerlich sichtbaren Körpersignale, einen sicheren Vortrag wahrgenommen haben.

Fallbeispiel

Alexander Lang und die zitternden Knie

Alexander Lang war ein von mir als Schüler sehr verehrter Schauspieler am Deutschen Theater in Berlin. Später arbeitete er vorrangig als Regisseur, möglicherweise aus dem Grund, den ich Ihnen gleich beschreibe.

Ich besuchte eines Tages eine Aufführung von Sophokles' „Antigone“. Die Vorstellung fand im Saal der Akademie der Künste in Ostberlin statt, in der heutigen Luisenstraße. Dort waren die Zuschauerreihen ähnlich wie in einem antiken Theater angelegt, nämlich im Halbkreis und recht steil. Über den Sitzen auf der Lehne war ein breiter Rand, auf dem man stehen konnte. Ich folgte gebannt der Vorstellung, als ich plötzlich neben und über mir zwei deutlich zitternde Beine wahrnahm. Ich sah nach oben und gewahrte Alexander Lang, der kurz vor seinem Auftritt stand, welcher über die Lehnen der Zuschauerplätze erfolgen sollte. *Ich* war ziemlich erschüttert darüber, dass ein so genialer und bekannter Schauspieler solch eine große Angst vor dem Auftritt zu haben schien. Damals kannte man viele der in diesem Buch beschriebenen Möglichkeiten des Umgangs mit Lampenfieber noch nicht. Das Erlebnis hat mich sehr beeindruckt und in mir die Haltung geprägt, wenn solch ein bedeutender Mime so aufgeregt ist, dann ist Aufregung nichts Schlimmes und Verwerfliches, sondern akzeptabel.

Übung

Eine stärkende Körperhaltung einnehmen

„Brust raus, Bauch rein“ – sicher ist einigen von Ihnen dieser Spruch noch aus dem Sportunterricht bekannt. Er soll von Friedrich Ludwig Jahn, dem sogenannten „Turnvater“ aus der deutschen Kaiserzeit stammen. Seine volkstümliche „Turnbewegung“ sollte möglichst die ganze Jugend erfassen. Eigentlich patriotisch motiviert, diente dies der Ertüchtigung

für das Militär, denn Deutschland schickte sich an, eine Weltmacht werden zu wollen und brauchte dafür Soldaten.

Wenn Sie die Anweisung „Brust raus, Bauch rein“ einmal ausprobieren, dann merken Sie vielleicht, dass sie der natürlichen Atmung und Haltung entgegenarbeitet. Tatsächlich soll sich beim Einatmen der Bauch nach außen bewegen, damit man die Schultern und damit auch den Kehlkopf entlastet. Dies bewirkt eine gute Stimmbildung und Stimmschonung. Außerdem kann man mit eingezogenem Bauch gar nicht richtig Sauerstoff in den Körper bringen. Dann kam noch der Befehl hinzu, an den Füßen die Fersen zusammenzuhalten. Man sollte also nur wenig Platz einnehmen. Wenn Sie diese Haltung einnehmen, dann könnte man Sie durch einen kleinen Schubs leicht zum Straucheln oder gar zum Umfallen bringen. Es ist also das Gegenteil einer gesunden, stabilen und selbstbewussten Haltung. Dies war letztlich gewollt: Man sollte nicht eigenständig denken, wenig Platz einnehmen und leicht zu führen sein – mit anderen Worten, ein guter Soldat.

Im Umkehrschluss lässt sich davon profitieren. Wenn Sie Ihre innere Haltung stärken wollen, dann setzen Sie an der äußeren Haltung an. Nehmen Sie die Füße auseinander, stehen Sie mit breiten, entspannten Schultern und atmen Sie dabei in der Vorstellung „in den Bauch hinein“. Und schon haben Sie die besten äußeren und inneren Voraussetzungen für eine souveräne Vortragshaltung geschaffen.

Zusammenfassung

Körpersprachliche Signale lassen sich trainieren, um bewusst bestimmte Wirkungen zu erzeugen.

3.3 Die richtige Kleidung

Die Kleidung, die Sie tragen, muss natürlich dem Anlass entsprechen. Zu einer Prüfung in Biologie sollten Sie nicht unbedingt im Nadelstreifenanzug oder Kostüm auftauchen. Für eine Veranstaltung vor Unternehmern können Sie gern Jeans anziehen, wenn Sie Künstler sind (Schauspieler, Maler, Filmemacher usw.) oder Operator, der für die technische Absicherung verantwortlich ist, sonst eher nicht, es sei denn, in der Einladung steht ausdrücklich der Hinweis „Business Casual“. Erkundigungen darüber, wie die Kleiderordnung bei der fraglichen Veranstaltung ist, können Sie zum Beispiel bei der Sekretärin des Veranstalters einziehen. Falls Sie schon einmal ähnliche Veranstaltungen als Teilnehmer besucht haben, können Sie sich auch daran orientieren.

Die Kleidung soll aber nicht nur dem Anlass entsprechen, sie muss auch so sein, dass Sie sich darin maximal wohlfühlen. Was nutzt der beste Anzug, das schönste Kostüm, wenn es im Schritt zwickt oder in der Hüfte zu eng oder zu weit ist oder wenn Sie mit den Knöpfen nicht klarkommen?

Außerdem ist für Ihre Aufgabe sehr wichtig: Tragen Sie „Klamotten“, in denen Sie selbst finden, dass Sie gut aussehen. Das sollte Ihnen durchaus schon einige Tage vorher eine halbe Stunde Anprobe wert sein.

Am Theater wird auf die Anprobe der Kostüme sehr viel Wert gelegt. Es werden ja nicht für jede Vorstellung neue Hosen, Röcke, Jacketts, Ballkleider oder Mäntel gefertigt. Oft werden Kleider aus dem Fundus noch einmal genutzt. Der Kostümbildner lässt den Gewandmeister einige Stücke zur Auswahl bereitlegen und dann wird so lange anprobiert, bis man allseits zufrieden ist. Dabei hat auch der Darsteller, was die Funktionalität und Bequemlichkeit betrifft, ein Wörtchen mitzureden. Er muss in den Kleidern ja einige Vorstellungen spielen und sich deshalb darin wohlfühlen.

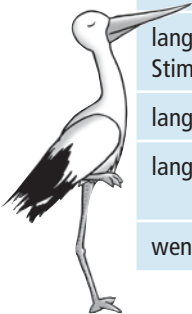
Kleidung kann außerdem ein Anker sein. Haben Sie passende Kleidung, die Sie zu einer erfolgreichen Veranstaltung getragen haben oder mit der Sie anderweitig nützliche Ressourcen verbinden? Dann bevorzugen Sie diese, weil das Tragegefühl Ihre Erinnerung an die Ressourcen aktiviert.

3.4 Hochstatus und Tiefstatus

Keith Johnstone, der Erfinder des Theatersports und Wiederentdecker des europäischen Improvisationstheaters, macht mit seinen Seminarteilnehmern (meist schon gestandene Schauspieler oder Schauspielschüler) Spiele zum Thema Hochstatus und Tiefstatus. Dies ist für unser Thema sehr nützlich. Tabelle 3-1 zeigt Ihnen zunächst eine kurze Übersicht über einige sich durch Körpersprache ausdrückende Signale:

Tab. 3-1 Körpersignale von Hoch- und Tiefstatus

Hochstatus	Tiefstatus
großen Raum einnehmen	wenig Raum einnehmen
großen Abstand zu Anderen halten	geringe Abstände zu Anderen zulassen
wenige große Gesten	viele kleine Gesten
langsam und mit ruhiger und tiefer Stimme sprechen	schnell, verhaspelt und mit relativ hoher Stimme sprechen
langsam bewegen	schnell und hastig bewegen
lange Blickkontakte	viele kurze hektische Blickkontakte, Tendenz, Blickkontakt zu vermeiden
wenige und langsame Kopfbewegungen	viele kleine Kopfbewegungen



Wenn Sie souverän vortragen wollen in Prüfungen und zu Präsentationen, sollten Sie langfristig daran arbeiten, dass Sie sich im Hochstatus präsentieren können. Wie das möglich ist, erkläre ich in Kapitel 4.

3.4.1 Status als Präsentator

Als Seminarleiter sei es überaus wichtig, zu Beginn eines Seminars Ruhe und Sicherheit auszustrahlen, schrieb einer der ersten Management- und Kommunikationstrainer in Deutschland, Michael Birkenbihl, in seinem Buch „Train the Trainer“ (2014). Der Vortragende soll sich nicht noch schwitzend und hektisch an der Technik zu schaffen machen, wenn die Teilnehmer schon anwesend sind. Ich sage dazu gern, am Beginn einer Veranstaltung ist es wichtig, sich als Alpha-Tier darzustellen. Als der Anführer also, der über diesen Raum verfügt. Dies sind Merkmale von Hochstatus. Wenn mir das in der ersten Seminarphase gelingt, bleibe ich für eine ganze Weile unbestritten „der Boss“. Irgendwann werden Andere mir (im Verlauf des Seminars) den Alpha-Tier-Status streitig machen wollen, dann muss ich durch Souveränität im Umgang mit den Teilnehmern und deren Argumenten, also durch meine Fachkenntnis, aber auch durch meine Sicherheit ausstrahlende Körpersprache diesen Status verteidigen.

Während einer einzelnen Präsentation wird es, wenn ich den Beginn souverän gestaltet habe, nicht oft dazu kommen, dass mir jemand den Status zu nehmen versucht. (Es sei denn, der nachfolgende Redner versucht dies, wie es in den Parlamenten dieser Welt häufig zu erleben ist.) Ein anderer Fall liegt vor, wenn im Anschluss eine Fragerunde eingeplant ist, in welcher mir von kritisch eingestellten Zuhörern entsprechend provozierende Fragen gestellt werden. Dies lässt sich jedoch mit der richtigen Gesprächstechnik lösen (vgl. Kap. 11 und 12).

Zusammenfassung

Als Präsentator ist es nützlich, wenn Sie sich im Hochstatus präsentieren, um Souveränität und Kompetenz auszustrahlen.

3.4.2 Status in einer Prüfung

In einer Prüfung stellt sich die Frage des Status ein klein wenig anders als bei einer Präsentation. Die Prüfer lieben es, wenn man ihnen signalisiert, dass sie selbst die Alpha-Tiere sind und bleiben. Aber man sollte in ihnen auch nicht das „hinterlistige“ Tier wecken. Dieses aber wecke ich schnell in Anderen,