

„SICHERES AUFTRETEN KANN MAN ÜBEN“



Souverän im Job zu wirken, ist nicht nur eine Frage der fachlichen Leistung, sondern auch des sicheren Auftretens. Wie das gelingt, weiß Schauspiel- und Business-Coach Lars Oberhäuser.

Wenn das Gesagte nur einen Teil des Eindrucks im Gespräch vermittelt – was muss ich noch tun, um souverän und kompetent zu wirken?

Oberhäuser: Die meisten denken natürlich, dass Sprache ihr stärkstes Werkzeug ist. Entsprechend reden sie viel – auch viel um den heißen Brei herum – und büßen so an Überzeugungskraft ein. Sinnvoller ist es, sich auf eine Kernbotschaft zu konzentrieren und diese auf den Punkt und mit bewussten Gesten und Mimik rüberzubringen.

Klingt ganz einfach. Woran scheitert das dann in der Realität?

Oberhäuser: Viele Menschen verlieren ihre Natürlichkeit, sobald sie vor mehreren Leuten reden oder sogar vor eine Kamera treten. Mimik und Gestik verselbstständigen sich dann. Es hilft ungemein, in Trainingssituationen vorab gefilmt zu werden und sich die eigenen sprachlichen und körperlichen Gewohnheiten klarzumachen. Was machen zum Beispiel die Hände und der Kopf, während man redet? Wer solche „Macken“ erkannt hat, kann gezielt daran arbeiten.

Wie kann ich nonverbale Kommunikation und Körpersprache zum Beispiel im Job einsetzen, um Kolleg*innen oder Vorgesetzte von meinen Ideen zu überzeugen?

Oberhäuser: Die Ruhe bewahren, einfach mal durchatmen – und sich wie beim Reden aufs Wesentliche konzentrieren, nicht hektisch gestikulieren. Ein Klassiker ist auch die Begrüßung mit Handschlag. Drücke ich beispielsweise zu sanft oder zu fest – das macht schon viel aus, wie man im Weiteren wahrgenommen wird. Alleine zu dem Thema gebe ich ganze Seminare.

Versteife ich nicht, wenn ich beim Reden nur noch an die richtige Haltung und Stimmlage denke?

Oberhäuser: Die Kunst ist es, das Gelernte ganz natürlich im Alltag anzuwenden. Letztendlich ist erfolgreiche Kommunikation individuell und authentisch. Deswegen gibt es auch kein Geheimrezept für den souveränen Auftritt. Freies Sprechen und sicheres Auftreten kann man üben. Das benötigt aber Zeit und



Lars Oberhäuser ist gelernter Schauspieler, leitet eine Schauspielschule in Köln und ist Kommunikations- und Businesscoach bei skill-your-darlings.de.

wird am Ende bei jedem anders aussehen. Das ist wie im Fitnessstudio: Nur weil ich einmal hingehere, sehe ich danach nicht aus wie Arnold Schwarzenegger.

Andere Länder, andere Sitten – oder ticken alle gleich?

Oberhäuser: Dass Worte nur einen Teil des Gesamteindrucks ausmachen, ist überall ähnlich. Aber wie viel Gestikulieren beispielsweise angebracht ist – dafür gibt es kein Patentrezept. Da hat jede Kultur ihre eigene Tradition. Je nachdem, in welchem Land man sich bewegt, kann es aber nicht schaden, sich mit nonverbalen Fallstricken auseinanderzusetzen. Nicht jede Handgeste wird überall gleich interpretiert; und mancherorts wird ein „Nein“ mit Kopfnicken unterstrichen. Was aber überall funktioniert: freundlich lächeln.

Was ist Ihr persönlicher Trick, den Sie als Schauspielschüler gelernt haben und den Sie nicht mehr missen möchten?

Oberhäuser: Es gibt sogar drei Tipps, die ich mir regelmäßig ins Gedächtnis rufe. Nummer eins: Liebe die Kunst in dir, nicht dich in der Kunst – was so viel heißt wie: Man soll sich selber nicht so wichtig nehmen. Zweitens: Arbeite mit dem, was du hast. Es gibt immer einen Weg. Man sollte daher erstmal schauen, was vorhanden ist, woraus man etwas machen kann, bevor Selbstzweifel aufkommen. Drittens: Egal ob bei einer Szene oder im Meeting – der Blick fürs Ganze ist wichtig. Man sollte nicht nur stur seinen Text runtersprechen oder seinen Vortrag halten, sondern trotzdem auch noch mitbekommen, was um einen herum passiert – Aktion und Reaktion. Bekommt während meines Vortrags jemand einen Hustenanfall, sollte ich darauf reagieren. Zum Beispiel eine kurze Pause machen oder ein Glas Wasser anbieten. Den Vorfall bekommen sowieso alle mit – krampfhaft drüber hinweggehen wirkt nur komisch.

Die Fragen stellte Roya Piontek (Zimmermann Editorial).