



So viel Ausdruck auf so wenig Raum: allein Gesicht und Hände von Brigitte

VON MONIKA
JEROLITSCH-HESCHL

Bevor das erste Wort gesprochen, ist schon vieles mitgeteilt. Glaubt man den großen Theorien der Körpersprache, dann ist mehr als die Hälfte gesagt, bevor der erste Satz fertig ist. Der ganze Körper hat schon gesprochen. Und wir haben den wortlosen Ausdruck unseres Gegenübers ohne groß nachzudenken verstanden.



Sprich mit dir!

Karner drücken mehr aus als Worte. Mehr als die Hälfte von dem, was wir mitteilen, versteht unser Gegenüber über unsere Körpersprache.

Obwohl wir Körpersprache intuitiv verstehen, können wir mit der „Ehrlichkeit unseres Körpers“ schwer umgehen. Tausende von Ratgeberbüchern gibt es für dieses Thema: Körpersprache beim Polizeiverhör, beim Flirten, bei Präsentationen, beim Verkaufsgespräch etc. Je mehr Wissen, desto unsicherer scheinen wir. Kein Wunder, meint Brigitte Karner. Die Theater- und Film-Schauspielerinnen, wohnhaft in Wien und in der Steiermark, gibt selbst Schauspielunterricht: „Körpersprache kann man nicht lernen, wie man eine Sprache lernt. Natürlich kann man sich ein Verständnis über gewisse Standard-Hal-

tung erwerben. Das heißt aber nicht, dass man diese Sprache dann auch richtig einsetzen kann. Denn der Körper ist schneller. Er lügt nicht. Er reagiert auf Wohl- und Unwohlsein schneller als das Hirn. Will ich an meiner Körpersprache, etwas ändern, muss ich auf dieses Wohl- und Unwohlsein hören. Denn mein Körper wird meine Lügen enttarnen.“

Sie selbst sitzt – auf Wunsch des Fotografen – während unseres Interviews auf einem kleinen Hocker vor einer kahlen Wand, eine Sitzposition, bei der wir nach einer Minute, weil wir uns ausgeliefert fühlen, zu wetzeln beginnen

würden. Sie sitzt dort zwei Stunden, ruhig, magnetisiert mit ihrer Präsenz.

Nachdenken und Selbstverfügen

Diese Präsenz, diese Körpersprache lernt man nicht durch Üben. Sondern im ersten Schritt durch Nachdenken: „Ich muss – ich betone – ich *muss* über mich Bescheid wissen! Je mehr ich über mich weiß, desto mehr kann ich über mich verfügen. Wenn ich dann weiß, wie ich wirke, kann ich das einsetzen“, erklärt sie. Selbstbeobachtung und die Spiegelung auf mein Verhalten ist also



Entspannen, atmen und Raum nehmen sind die Voraussetzungen für authentische Körpersprache – alles andere wirkt einstudiert. In die Augen

Körpersprache: Tipps für Präsentationen

1. Körperlich Raum nehmen
2. Pause am Anfang. Warten, wie die anderen „Körper“ auf mich reagieren. Meine Haltung anpassen (also präsenter werden oder sich zurücknehmen)
3. Atmen
4. Lächeln Sie. Zeigen Sie den Menschen, dass Sie ihnen gerne etwas präsentieren. Sie hören Ihnen dann gerne zu.



der erste Schritt: „Beobachte, wie Leute auf dich reagieren, in verschiedensten Situation, an der Feinkost-Theke, beim Schilift, bei Seminaren, im Stiegenhaus. Und dann entscheide für dich, ob es dir gefallen hat.“ Wenn jemand klein und unbeachtet ist und das auch sein will, dann ist das richtig. Wenn jemand sich aber klein fühlt und beachtet werden will, dann beginnt die Arbeit an der eigenen Körpersprache und Präsenz.

Aus dem eigenen Atem heraus

Brigitte Karner arbeitet mit ihren Schauspielerschülern nicht oft an klassischen Monologen der großen Dramen. „Jeder kommt dann schon mit einer fixen Vorstellung daher, wie der Hamlet zu sein hat. Wie aber schaut meine persönliche, authentische und daher gute Interpretation des Textes aus? Das ist die Frage. Ich arbeite daher mit Gedichten, weil sie nichts vorgeben. Jeder muss seinen eigenen Ausgangs-

punkt finden, ohne auf vorgefertigte Rollenbilder zurückgreifen zu können.“ Und dieser Ausgangspunkt ist die eigene Ruhe. Nicht wohlfühlen im Sinne eines Wellnessurlaubs, sondern im Sinne des Bei-Sich-Seins. Eine wichtige Hilfe dabei ist der Atem. „Körperliche Präsenz und Atem hängen zusammen. Beide haben ihr Zentrum in der Mitte des Körpers“, so die Schauspielerinnen. Das Sprichwort „einmal tief Luft holen“, bevor man etwas angeht, hat etwas für sich. Dafür gibt es kleine Übungen. Zum Beispiel: Ein Nasenloch zuhalten, mit dem anderen tief einatmen und mit dem zugehaltenen Nasenloch wieder ausatmen.

Pause bringt Präsenz

Die eigene Souveränität zu entdecken bringt körpersprachlich vor allem das eine: die Wirkung der eigenen Ausstrahlung auszuhalten. Alle Blicke sind auf einen gerichtet, so manch einer wünscht sich, dass sich schnell ein Mausloch auftut, in das er verschwin-



*„Kann der Blick
nicht überzeugen,
überredt die
Lippe nicht.“*

Franz Grillparzer

schauen, zuwenden und lächeln, schon haben Sie ihren Gesprächspartner für sich gewonnen.

den kann. Brigitte Karner: „Dabei muss ich lernen, genau das zu genießen. Vielleicht wünsche ich mir die Situation nicht herbei, aber dann kann ich solche Situationen verstehen lernen: Auf mein Wissen warten die Zuhörer. Als Chef habe ich die Verantwortung, Informationen weiterzugeben, meine Mitarbeiter warten darauf. So kann ich mich ‚wohl fühlen lernen‘ und dabei Körpersprachlich authentisch wirken.“

Ein Punkt beim Lernen ist das Aushalten der wortlosen Pausen. „Warte aktiv, bis alle Blicke auf dich gerichtet sind. Nütze die Zeit, um dich ruhig zu atmen. Es gilt: Du willst jetzt etwas sagen! Wenn dein Körper, deine eigene Ruhe, dazu bereit sind, fange an.“ Brigitte Karner singt ein Loblied diesen wortlosen Pausen, denn sie schaffen den Raum für die Präsenz.

Die Merkel-Raute

Dann stellt sich die Schauspielerin hin und formt ihre Hände zur berühm-

ten „Merkel-Raute“. Die Handhaltung der deutschen Bundeskanzlerin Angela Merkel ist zurzeit die wohl berühmteste Körperhaltung. Brigitte Karner ist davon schwer begeistert: „Die Hände vor der Körpermitte berühren sich fast in Form eines Kreises. Das signalisiert dem Gegenüber: ich bin jetzt – im Gespräch mit dir – ganz bei mir. Daher kann ich dir jetzt gut zuhören.“ Die Geste stützt die eigene Mitte und strahlt diese Ruhe aus, die aus authentischer Präsenz kommt. „Und da sind wir beim Knackpunkt der Körpersprache. Der Körper lügt nicht. Selbst die besten Techniken täuschen das Gegenüber nicht. Wenn es nicht von innen kommt, wird das nichts.“ Aber Techniken unterstützen die eigene innere Präsenz. Leidenschaftlich wird die Schauspielerin: „Wir können jetzt alle die Merkel-Raute machen, und es wird bei den meisten nicht funktionieren, weil es mit der inneren Entspannung nicht zusammenpasst.“ Und wieder betont sie: „Ich MUSS mich mit mir zuerst beschäftigen!“

Gewisse Situationen machen einen unsicher. Man kann nicht überall souverän sein, man verhält sich Körpersprachlich „patschert“, das weiß auch Karner: „Aber ich muss daraus lernen. Es kann ja nicht mein Ziel sein, ungute Situationen einfach nur auszuhalten. Ich werde ja älter und an Erfahrung reicher. Wäre doch schade, das nicht zu nützen.“ Auf die innere Ausgeglichenheit setzen dann die Körpersprachlichen Techniken auf. Beginnend beim In-die-Augen-sehen, einem den ganzen Körper zuwenden, die Arme passend auszubreiten usw. Merkel hält ihre Hände vor der Körpermitte. „Da kann ich dann auch am Einsatz verschiedener Haltungen üben. Was passt zu mir? Was brauche ich?“, so Karner.

Brigitte Karner, geboren in Kärnten, lebt in Wien und in der Oststeiermark. Zahlreiche Theater- und Filmengagements im ganzen deutschsprachigen Raum. Lehrt Schauspiel in Wien. Erfolgreich mit Lesungen gemeinsam mit ihrem Ehemann Peter Simonischek.