

THEATER

Wer souverän wirken will, soll eine Krone aufsetzen

Schauspielerin Brigitte Karner gibt ihr Wissen in einem neuen Buch weiter. Ihre HEDWIG KAINBERGER **Übungen für Haltungen und Körpersprache** sollen für Bühne wie auch Leben tauglich sein. 04. Juni 2019 04:01 Uhr

Von Schauspielern lässt sich viel für den eigenen Alltag abschauen. Wie tritt man gut auf? Wie trägt man vor, was man sagen möchte? Wie wirkt man selbstsicher? Brigitte Karner, die den Succus ihrer Erfahrungen als Schauspielerin und Unterrichtende in einem Buch verrät, nimmt jede Hoffnung auf Tricks und Finten. Sie versichert sogar, Körpersprache sei nur bedingt willentlich zu steuern, "größtenteils entzieht sie sich unserer Kontrolle". Denn sie ist keine Fremdsprache - wie Italienisch oder Russisch. Vielmehr sei sie "intuitiv, sie kommt aus unserer inneren Haltung".

Wer sich - wie beim Vokabelpauken - darauf trainiert, fixe Gesten zu setzen oder exakt den Konventionen zu folgen, wird beim Streben nach Selbstsicherheit scheitern. Sich nur darauf zu konzentrieren, "das oder jenes zu machen", habe oft mit Äußerlichkeiten zu tun, warnt Brigitte Karner im SN-Gespräch. "Da wird man bald feststellen, dass das nicht hält. Was nur äußerlich angelegt ist, fliegt schnell weg."

Das sei im Leben wie auf der Bühne: Ein Schauspieler, der hinter seiner Rolle verschwinde, könne zwar gut probieren, sagt Brigitte Karner. Doch ein Auftritt vor Publikum werde nur glaubhaft, "wenn du dich selbst mitnimmst". Anders gesagt: So wie es beim Schauspielen nicht um Vortäuschen, sondern um Sein geht, so darf auch Körpersprache im Alltag nicht aufgesetzt sein.

Dafür schlägt sie einen Weg vor, der nach innen führt. Und dieser ist offenbar nicht arg kompliziert. Denn ihr genügen für die Aufmunterung zum Richtungswechsel vom

äußeren Anschein und zur inneren Haltung, für Wegbeschreibung und einige mentale Übungen 118 locker beschriebene Seiten. "Wenn man ein Bewusstsein schafft, sich damit beschäftigt, langsam etwas aufbaut und keine Angst hat, sich selbst anzuschauen, kann man gute Fundamente schaffen", versichert Brigitte Karner.

Ergo: Es gibt zwar keine schnell tauglichen Tricks für die Körpersprache, aber es gibt Methoden, um die Haltung so zu gestalten, dass dann die Körpersprache Souveränität vermittelt. Dazu gehören Brigitte Karner zufolge das Erkunden von Liebe und Angst, ein wenig mentales Training, die anteilnehmende Beobachtung und das Durchatmen. Für eine suggestive Krücke, mit der eine so gewonnene Haltung in Körpersprache auszudrücken ist, nimmt sie Anleihe im Theater: Visier abnehmen, Ritterrüstung ablegen und Krone aufsetzen!

Warum hilft Nicht-Schauspielern das Wissen aus der Schauspielerei? Beide wollten in der Kommunikation dasselbe, nämlich einen Inhalt so vertreten, dass andere zuhörten, sagt Brigitte Karner. Sie selbst sei ja auch Schauspielerin geworden, "weil ich herausfinden wollte, was der Mensch ist".

Buch: Brigitte Karner, "Bevor das erste Wort gesprochen ist - Souveräne Körpersprache kommt von innen", 118 Seiten, Ueberreuter, Wien 2019.

Aufgerufen am 04.06.2019 um 06:41 auf <https://www.sn.at/kultur/theater/wer-souveraen-wirken-will-soll-eine-krone-aufsetzen-71225527>