

REDEN WIR ÜBER

Haltung

Mit den Füßen am Boden Seins machen.

Die Trainerin für authentische Haltung Andrea Latritsch-Karlbauer im Gespräch über Haltung – und warum es so wichtig ist, seine eigene zu finden.

INTERVIEW: **Alexandra Graf** // FOTOS: **Reinhard Latritsch**

Frau Latritsch-Karlbauer, wie würden Sie die Haltung beschreiben, mit der Sie zu diesem Gespräch gekommen sind?

Andrea Latritsch-Karlbauer: Die Haltung, die ich jetzt habe, ist innerlich aufgerichtet. Das war nicht immer so. In meiner Kindheit hatte ich eine schlechte körperliche Haltung. Ich wurde für mein Hohlkreuz, meine „Entenhaltung“ verspottet. Damals wusste ich nicht, dass meine Körperhaltung eine Auswirkung auf meine innere Befindlichkeit hat. Heute fühle ich mich durch die innerliche Aufrichtung sehr wohl. Ich bin bei mir. Nicht immer, aber meistens.

Ist Haltung ihrer Meinung nach etwas Bewusstes oder etwas Unbewusstes?

Haltung könnte etwas Bewusstes sein. Leider ist es in unserer Gesellschaft nicht so. Wenn Menschen mehr Haltung hätten, würden sie sich mehr äußern. Das Nichtgeäußerte zeigt sich auch körperlich – in einer „verbog-

nen“ Haltung. Sorgen, Wut, Ärger setzen sich im Körper fest. Das blockiert die Atmung und den ganzen Menschen. So bewegt man sich immer weiter von sich selbst weg und neigt dazu, die Meinungen anderer zu vertreten anstatt seine eigene.

Aus Haltung
heraus entsteht
Stimmung.

Stichwort „verbiegen“. Wie findet man seine eigene Haltung?

Wie ein Mensch steht, so handelt er. Ich habe mit der Haltung, mit der ich durchs Leben gehe, eine geheime Suggestion, von der ich nichts weiß. Sie ist wie ein Einflüsterer. Wir wissen darüber nichts und kämpfen unbewusst

mit übermäßiger Anstrengung dagegen an. Eine Fehlhaltung ist wie eine Bremse im Körper, die mich blockiert. Es ist wie bei einem Haus, dessen Fundament wackelt und bei dem man nie weiß, hält es oder bricht es zusammen, wenn ein Sturm kommt? Der Mensch sollte so viel wie möglich aus einer neutralen Grundhaltung heraus handeln. Meine Arbeit besteht darin, Menschen zu zeigen, wie sie in diese Balance kommen.

Kann man eine Haltung auch spielen?

Viele Menschen in der Arbeitswelt werden trainiert – zu einem „Schauspieler“ gemacht. Aber sie sind nicht bei sich. Ein Mensch, egal, ob Hausfrau, Musiker oder Verkäufer, fühlt sich dann gut, wenn er authentisch ist, „Ja“ zu sich selbst gesagt hat, auf einem guten Fundament steht und sich auch Fehler verzeiht.

Wie kommt es dann, dass so viele Menschen eine Haltung spielen?

Viele Menschen haben aus einer Unsicherheit heraus eine Schutzhaltung entwickelt, weil sie sie gebraucht haben. Aber sie sind nie wieder aus ihr rausgegangen und dadurch blockiert. Unsichere Männer machen sich zum



Andrea Latritsch-Karlbauer,

geboren 1962 in Villach, besuchte die Krankenpflegeschule und arbeitete mehrere Jahre in Wien in verschiedenen Anstellungen in einem Allergielaboratorium, bei einem Schriftsteller, einem Anwalt. Daneben schrieb sie Texte für Kinderbücher und machte eine Ausbildung in Pantomime. Nach der Geburt ihrer Tochter und der Rückkehr nach Villach gründete Andrea Latritsch-Karlbauer das Kinder- und Jugendtheater Nanu, mit dem sie viele Jahre durch Europa tourte. Heute arbeitet sie als Regisseurin, Kulturmanagerin und Trainerin für Haltung und Authentizität. Ihr Buch „Haltung fertig los“ ist im Wieser Verlag erschienen, ein weiteres Buch ist für 2014 geplant.

Beispiel größer, sie atmen sich im Brustkorb hoch, damit sie sich schützen können, und neigen dazu, ihr empathisches Empfinden zu verlieren. Unsichere Frauen knicken buchstäblich ein. Sie haben oft gehört: „Nimm dich zurück.“ Und sie nehmen sich tatsächlich zurück, um gemocht zu werden. Frauen in hohen Positionen kopieren oft männliche Haltungen, was auf Dauer sehr anstrengend ist. Und egal, ob Mann oder Frau – wenn man sie darauf anspricht, ob der Erfolg wirklich „ihres“ ist, sacken viele in sich zusammen. Wie bei einer Luftmatratze, der man den Stöpsel rauszieht.

Angenommen, ich erkenne, dass ich nicht bei mir bin, und versuche, das zu ändern, wie finde ich „meine“ Haltung?

Es geht darum, keine abgeschauten Haltungen einzunehmen. Den Leuten wird immer verkleckert, wie „man“ zu sein hat. Dabei sollten sie sich grundsätzlich die Frage stellen, wie sie wirklich sein wollen. Solange ein Mensch gefangen ist im Körper, ist er falsch dosiert: Die Unterdosierten haben zu wenig Energie, weil sie zu wenig Bodenkontakt haben. Die Überdosierten, die sind unter Spannung, unter Druck – wie bei einem Kelomat.

Und wie sieht der dosierte Zustand aus?

Den erreiche ich über eine gute Erdung. Dann habe ich die größtmögliche Freiheit, von der Bewegung her und als Mensch. Die Frage ist: Wie viel Raum nehme ich mir im Leben? Ist er zu wenig, beginnt die Energie im Körper zu rotieren. Ihr wird langweilig, weil sie nicht genutzt wird, und dann macht sie sich selbstständig. Wenn ich mich auf ein gutes Fundament stelle und sage: „Ich bin da, das ist mein Raum und wenn's mir reicht, sag ich ‚Stopp!‘“ – das bewirkt schon ganz viel.

Wie haben Sie selbst zu Ihrer Haltung gefunden?

Über jahrzehntelange Beschäftigung mit dem Körper, die Darstellung auf der Bühne, Weiterbildungen. Über das Bewegen in andere Rollen hinein. Als 30-Jährige musste ich die Rolle eines alten Mannes spielen.

Zur Vorbereitung habe ich alte Menschen auf der Straße beobachtet, ihre Haltungen eingenommen, und da kam automatisch ein Text. Da war

klar: Wenn ich einen Menschen verstehen will, kann ich in seine Haltung gehen und schauen, welche Gedanken kommen.

Welche Haltung wünschen Sie Menschen?

Eine selbstbestimmte Haltung, mit der sie lernen, Ja und Nein zu sagen, sich zu positionieren und dazu zu stehen. Leider wird uns das weder in der Politik noch in der Kirche noch im Bildungssystem vorgelebt. Wie angenehm wäre es, wenn mal ein Politiker sagen würde: „Ich habe einen Fehler gemacht.“

Der Wunsch der Menschen nach Authentizität ist sehr groß. Wir sind im Wandel. Der Mensch will seine Position ändern, und das finde ich sehr positiv. Die Frage ist doch: Welche Position nehme ich ein? Die des Opfers? Oder traue ich mich zu sagen, was ich will.

Dabei geht's nicht um Egoismus, sondern darum, sich zu entwickeln – auch im Sinne der Allgemeinheit. ✱