

„DER SKISPRINGER KNAPP VOR DEM ABSPRUNG“ nennt Andrea Latritsch-Karlbauer diese typische Managerhaltung:
 „Ist der Kopf nach vorn gestreckt ist der Gierinstinkt geweckt. Eile, eile immer weiter, erklimme die Karriereleiter. Weißt nicht mehr, was gut dir tut; halte an, das tut dir gut.“



„Verspannte Haltung

Die Schauspielerin, Autorin und Trainerin Andrea Latritsch-Karlbauer beschäftigt sich mit Körperhaltung und wie sich diese auf unser Leben und Auftreten auswirkt.

Sie bieten Seminare zu Körperhaltung an und haben das Buch „Haltung fertig los“ geschrieben. Warum vermeiden Sie dabei das Wort Körpersprache?

Körpersprache ist mit vielen Bildern und Klischees behaftet – oft wird dabei so etwas wie eine Erfolgskörpersprache propagiert. Mir geht es nicht darum, den Körper als manipulatives Werkzeug zu benutzen, sondern darum, Fehlhaltungen zu korrigieren und zu einer neutralen, authentischen Haltung zurückzufinden.

Was ist schlecht daran, eine „Erfolgskörpersprache“ zu lernen?

Sobald man eine Körpersprache einlernt, um sich zu präsentieren, hat man sich schon verkauft. Das verwendet zu viel Energie. Die Leute, die das gelernt haben, achten oft nur mehr darauf, keine „Fehler“ zu machen, und das nimmt ihnen die Konzentration für ein gutes Gespräch.



ENTSPANNUNG VOR WICHTIGEN TERMINEN

„Stellen Sie sich in Hüftbreite hin und atmen Sie bewusst in Ihren Bauch. Streifen Sie ab, was Sie bedrückt. Spannen Sie Ihre Gesichtsmuskulatur an und lassen Sie mit einem Seufzer los. Flattern Sie mit Ihren Lippen wie ein Pferd, bbbbbb. Richten Sie sich auf und gehen Sie mit einem positiven Impuls und Freude zu Ihrem Termin!“

führt zu einem verspannten Gespräch“

Sollte man seine Haltung also nicht der Situation anpassen?

Doch – aber wenn man nicht in einer Fehlhaltung steckt, entwickelt man ein natürliches Gespür für Situationen und weiß, ob man sich zurücknehmen muss. In der eigenen Verspannung spürt man vieles nicht, drum glaubt man ja, man muss Körpersprache lernen.

Was sind diese Fehlhaltungen, die sie angesprochen haben?

Das sind Gewohnheitshaltungen, die wir unbewusst angenommen haben und selten hinterfragen. Wenn man jemand ist, der nicht seine Meinung sagt, hält man die Luft an und zieht die Schultern hoch. Diese Schutzhaltung wird zu einer Grundhaltung, ohne dass man es merkt. Was die meisten nicht wissen, ist, dass diese Haltung auch dem Gehirn sagt: „Halt dich zurück!“ So eine Schutzhaltung kostet viel Energie – das ist wie fahren mit angezogener Handbremse.

Wirkt sich die Haltung auch auf unsere Stimme aus?

Die Stimme ist immer das Endprodukt der Haltung: Steht man wackelig, hat auch die Stimme wenig Substanz, zieht man die Schultern hoch,

wird die Stimme leise und piepsig. Menschen, die schnell gehen, machen meistens auch keine Pausen beim Sprechen. Wer wenig Bodenkontakt hat, spricht hauchig, wer fersenlastig steht, wird oft laut.

Und auf unsere Sprache beziehungsweise Gespräche?

Wenn ich einen Raum betrete, nehme ich meine Spannung mit in die Situation – da arbeiten dann die Spiegelneuronen. Wenn ich nicht atme, atmet mein Gegenüber auch nicht. Verspannte Haltung führt auch zu einem verspannten Gespräch.

Was macht man, wenn der Gesprächspartner verspannt ist?

Man sollte sich bewusst entspannt hinsetzen, sich „erden“ und nicht herumzappeln, sich aufrichten und entspannt ausatmen, bevor man zu sprechen beginnt. Dann entspannt sich das Gegenüber automatisch. Das ist die große Kunst der nonverbalen Konversation. ■

DAS BUCH „Haltung fertig los“ erschien 2009 im Verlag Wieser (ISBN 978-3851298499). Latritsch-Karlbauers nächstes Werk soll im Frühjahr 2014 in den Buchhandel kommen.