

Kein Wachstum in der Wohlfühlzone

Beim Studium Generale an der DHBW sprach Lutz Herkenrath über das Thema Ausstrahlung.



Lutz Herkenrath in der Dualen Hochschule Foto: Katharina Bartsch

LÖRRACH (kba). Jeder hat sie, doch nicht jeder ist sich ihrer bewusst: die Ausstrahlung. Sie ist der Grund, wieso manche Menschen eine andere Wirkung auf ihr Gegenüber haben als andere. Wie man seine persönliche Ausstrahlung erhöhen und damit Menschen bewegen kann, erzählte Lutz Herkenrath unter dem Titel "Ich bin. Also wirke ich" in der Reihe Studium Generale der Dualen Hochschule.

Dass Sebastian Feichtmair mit diesem Thema und mit dem Referenten mal wieder ein glückliches Händchen bewiesen hat, zeigte sich am voll besetzten Auditorium. Lutz Herkenrath, seines Zeichens Lifecoach, Schauspieler und Entertainer stieg ohne große Umschweife ins Thema ein. Ausstrahlung sei an sich ein recht abstrakter Begriff, denn man kann sie weder sehen noch anfassen und die eigene nicht einmal wahrnehmen. Großmeister ins Sachen Ausstrahlung seien ein- bis zweijährige Kinder, erzählte Lutz Herkenrath. "Kein Schauspieler hat eine Chance neben einem Kind", erklärte er. Der Schlüssel dabei sei Kongruenz. Das bedeutet, mit sich im Reinen zu sein. Kinder sind

das in der Regel, Erwachsenen fällt es oft schwer.

Der Lifecoach hatte Tipps dabei, wie sich die Ausstrahlung verbessern lässt. Ein Beispiel, das sich mancher Politiker vielleicht zu Herzen nehmen sollte, lautet: Einen Punkt machen, dabei die bedeutenden Wörter im Satz nicht verschlucken. "Reden sie kein Schriftdeutsch mit vielen Nebensätzen", erklärte er. Denn in den Nebensätzen stehe das sinntragende Wort – das Verb – oft am Schluss und werde nicht selten verschluckt.

Herkenrath passierte das während seines Vortrags allerdings nicht. Er wäre nicht Schauspieler und Entertainer, wenn er nicht auf erheiternde Weise von seinem Texthänger in "Das Urteil von Nürnberg" erzählte – bei der Premiere vor 750 Leuten. "Die nuschelnde Souffleuse am anderen Ende der Bühne habe ich auch beim zweiten Mal einsagen nicht verstanden, dafür hat mittlerweile das ganze Publikum meinen Text gekannt", erzählte der Schauspieler, dem auch heute in stressigen Situationen gern mal noch die Wangen knallrot anlaufen. Doch Perfektionismus sei gar nicht erstrebenswert. "Brillanz ist das Stichwort. Werden sie der Beste in dem, was sie sein können", sagt der Lifecoach. Soll heißen: Fehler machen ist o.k., denn in der Wohlfühlzone könne man nicht wachsen. Für etwas Neues müsse man in die Wachstumszone treten.

Lutz Herkenrath dürfte Manchem noch aus dem Fernsehen bekannt sein. An der Seite von Gaby Köster spielte er Ende der 90er in der Serie "Ritas Welt" den pedantischen, Paragraphen reitenden und Vorschriften liebenden Supermarktchef Schuhmann, der seine Angestellten gerne von oben herab behandelte. Um seine Ausstrahlung zu steigern, sei das der falsche Weg. "Begeben sie sich auf Augenhöhe, denn da sind sie erfolgreich", erklärte Herkenrath. In einer Chef-Angestellten-Situation sei das zwar besonders aus Angestelltensicht nicht immer leicht, doch es vereinfache den Umgang.

Auch der emotionale Subtext, also das Wie, sei wichtig. Niemand glaube einem, wie toll etwas ist, wenn man beim Erzählen fast einschläft oder total aggressiv ist. Da man auch diesen Subtext jedoch nicht unbedingt selbst mitbekommt, rät der Lifecoach, sich Rückmeldung zu holen: "Schlechte Eigenschaften von sich selbst kennen sie, fragen sie ihre Mitmenschen nach ihren Fähigkeiten".

Autor: kba