

KÖRPERSPRACHE

20.02.15

So wirken Sie positiv auf andere Menschen

Von Alexandra Bülow



Foto: Herkenrath

Wie man andere Menschen von sich und einem Thema überzeugen kann, erklärt Trainer Lutz Herkenrath am 25. März an der Hamburger Uni.

Sie sind weder blendend schön, noch sind sie klüger als andere. Doch haben manche Menschen etwas an sich, dem man sich nicht entziehen kann, das begeistert und für Aufmerksamkeit sorgt. "Diese Menschen sind präsent, sie sind sich ihrer bewusst", erklärt Lutz Herkenrath diese Wirkung namens Ausstrahlung.

Der Schauspieler und Trainer geht auf dieses Phänomen am 25. März in seinem Vortrag "Ich bin. Also wirke ich" in der Hamburger Uni ein. Und das kann, so Herkenrath, für jeden gelten. Und zwar dann, wenn man sich nicht ständig bemüht, es anderen recht zu machen, in richtig oder falsch zu sortieren – sondern den inneren Draht zu sich selbst wiederentdeckt. Dabei gehe es um diese Fragen: Was macht mich aus? Was treibt mich an?

Auch hilft der Blick nach innen in Momenten, in denen es "drauf ankommt", etwa vor einer Gehaltsverhandlung oder einer Präsentation. Dann hilft es, sich zu fragen: Wie bin ich drauf? Wütend, traurig, genervt? Jedes Gefühl, sagt Herkenrath, sei eine Energie. "In Schauspielkreisen sagen wir: 'Benutze es'", erklärt Herkenrath, der in mehr als 280 Film- und Fernsehfilmen, 50 Theaterproduktionen und mehr als 500 Hörspielen mitgewirkt hat und einem breiten Publikum durch seine Rolle als Gaby Kösters Chef in der Sitcom "Ritas Welt" bekannt wurde. 'Benutze es' bedeutet jedoch nicht, seine Gefühle hinauszuschleudern – sprich loszubrüllen, wenn man wütend ist. "Es bedeutet: Mach was draus, setze es ein", so der Trainer. Man ist selbstbewusst – sich seiner bewusst.

Nicht auf die negativen Gefühle fokussieren

Dies kann man trainieren. Wenn die Nervosität vor einer Präsentation, einem Vorstellungsgespräch oder einem Vortrag groß ist, zeigt sich darin die Sorge, etwas Blödes zu sagen, zu langweilen, einen Filmriss zu haben. "All das ist vor allem eins: die Angst vor Ablehnung", so Herkenrath. Das darf man sich ruhig eingestehen, den meisten geht es so. Nur fokussieren sollte man sich nicht auf die negativen Gefühle, sondern auf die Stärken.

Für Lutz Herkenrath ist die Reflexion etwas, das zu seinem Beruf gehört. Seit 30 Jahren ist er Schauspieler, hat sich stets mit sich, mit seinem Innersten und dem Thema Wahrnehmung auseinandergesetzt. Dabei hat es auch Situationen gegeben, die wohl jeder kennt: die Frage, warum ein anderer mehr gesehen wird, besser ankommt. "Missgunst ist nicht in Ordnung, Neid aber sehr wohl", so der 54-Jährige. Denn der bedeute: 'Das will ich auch!'

Diesen Gedanken hatte Herkenrath zunächst ganz und gar nicht, als ein Freund beruflich kürzer treten wollte und vorschlug, dass Herkenrath seine Manager-Seminare zum positiven Einsatz von Aggressionen übernehmen solle. Mit Coaching oder Training hatte der Schauspieler keine Erfahrung. "Als ich aber einmal mitkam, war ich überzeugt." Was ihn überzeugte? Das, was er auch erlebt, wenn er als Schauspieler auf der Bühne steht: "Ich kann Menschen berühren", sagt Herkenrath. "Es ist eine intensive Begegnung, und auch ich lerne immer wieder dazu." Mittlerweile ist der Schauspieler seit zehn Jahren Trainer.

Seine Vorträge sind lebendig, anregend, er bittet Zuhörer auf die Bühne und macht mit ihnen Übungen, die viel bewegen können. Ein Beispiel: beim Sprechen Pausen machen. Die meisten Vortragenden reden immer schneller, je mehr sie das Gefühl haben, ihre Zuhörer stehen kurz vorm Eindösen. Hie und da die Stimme senken und eine wohldosierte Pause machen – und schon ist mehr Aufmerksamkeit da.