

Sache der Haltung

Die nonverbale Botschaft

Ausstrahlung ist Ausdruck der eigenen Körpersprache, und der bewusste Umgang mit dem Repertoire nonverbaler Ausdrucksmöglichkeiten lässt sich trainieren, sagt Leila Adjemi. Sie sensibilisiert im Coaching und in Seminaren für die eigene Körpersprache. Als Flamencotänzerin lebt sie, was sie lehrt, auch selbst auf der Bühne. Gisela Fechner fragte nach.



Frau Adjemi, was hat Charisma mit Körpersprache zu tun?

Viel. Unsere Haltung, unsere Standfestigkeit sagt einiges über uns aus. Alles, was ich denke, tue oder eben nicht tue, manifestiert sich im Körper. Aber viele Menschen haben verlernt, auf ihren Körper zu hören. Erst wenn der Rücken verspannt ist, der Magen schmerzt oder schlimmstenfalls das Burn-out-Syndrom auftritt, erkennen sie, dass sie nicht mehr stabil, nicht mehr stark sind. Blockaden aber kann man nicht nur über den Verstand lösen. Man muss die rationale Präsenz durch Körperlichkeit entlasten!

Sie setzen u.a. auf bewegte Meditation?

Ja. Aber das ist nicht mit einem Wellnessprogramm gleichzusetzen! In der bewegten Meditation geht es weniger um die Entspannung selbst, als um eine Art Transfer im entspannten Umfeld. Mein Fokus liegt darauf, sich auf die eigenen Ressourcen zu besinnen, sich mit den eigenen Stärken und Schwächen auseinander zu setzen. Jede Person setzt sich aus so vielen Facetten zusammen – doch wir vergessen viele davon im Laufe der Zeit. Mir geht es darum, diese ungeliebten Anteile, die jedoch viel von der ganz persönlichen Kraft bergen, wieder zu integrieren.

Das gelingt über Körperarbeit?

Das zeigt mir meine Erfahrung. Körperarbeit hilft, sich wieder zu spüren, zu sortieren, auch loszulassen und sich dennoch fest im Boden zu verwurzeln. Das gelingt in Bewegung und in der Erfahrung mit dem eigenen Körper am besten – selbstverständlich ergänzt durch das erforderliche Feedback im Gespräch.

Als ausgebildete Flamencotänzerin nutzen Sie die Basics dieser Tanzform. Was kann der gestresste Manager vom Flamenco lernen?

Ich zeige mich! Ich spüre mich! In meiner Arbeit verwende ich die Elemente des Flamenco natürlich in abstrahierter Form. Niemand in meinen Seminaren muss tanzen. Aber Flamenco ist ein starker Tanz, der Persönlichkeit erfordert. Dabei muss man mit beiden Beinen fest auf dem Boden stehen. Flamenco vermittelt all das: Haltung, Stand, Eindeutigkeit. Flamenco lebt von der Ausstrahlung. Für diesen Tanz braucht man Fundament. Und meine Übungen unterstützen dabei, ein Fundament in sich zu entwickeln.

Ein starker Geist in einem starken Körper?

Wenn ich mich in meinem Körper wohl fühle, dann strahle ich Sicherheit aus, wenn nötig auch Konfliktbereitschaft. Ich muss gar nicht sprechen. Mein Auftritt allein hinterlässt Eindruck. Ein solches Selbstverständnis gibt mir die Gelassenheit, mich im einen Moment lieber zurückzuhalten, in einem anderen jedoch aktiv einzubringen.

Ganz ohne Selbstarstellung geht es nicht...

Kommunikation und Kooperation spielen in Unternehmen eine immer wichtigere Rolle. Gerade Führungskräfte spüren ja oft, dass Fachkompetenz allein nicht genügt. Doch wie das zwischenmenschliche Miteinander gelingt, steht nicht in den Lehrplänen. Die nonverbalen Botschaften sind da ganz wichtig. Meist nehmen wir sie eher unbewusst wahr. Entscheidend ist jedoch: wir können lernen, sie gezielt zu senden.