

Arrogant oder freundlich? Die Kinnhöhe entscheidet

GESUNDHEIT Katharina Padleschat trainiert die Körpersprache und die Stimme. Ein Selbstversuch.

Von Daniela Kebel

Düsseldorf. „Aaaaaaaah“, laut und deutlich tönt der Vokal durch den Raum. Katharina Padleschat legt ihre rechte Hand auf meinen Bauch, die linke auf meine Schulter. „Und jetzt in den Bauch atmen!“ Ich ziehe die Luft in den Brustkorb. Falsch. Noch einmal. Diesmal spreche ich ganze Sätze, ende schließlich mit „blablabla“, um das richtige Atmen zwischendurch zu üben. Nach drei Versuchen klappt es besser.

Padleschat trainiert die Körpersprache und die Stimme ihrer Kunden – in Seminaren oder Einzelunterricht. Sie hat vor ihrer Sprecherausbildung eine Musicalausbildung in Tanz, Gesang und Schauspiel absolviert – ideale Voraussetzungen also, um ihren Kunden zum bestmöglichen Ausdruck zu verhelfen.

Es geht mit dem Hals weiter. „Beim Sprechen den Kopf in den Nacken legen erzeugt eine quäkende Micky Maus-Stimme“, sagt die 49-Jährige. Tatsächlich verändert sich die Tonlage eines langgezogenen Vokals mit der Position des Kopfes. „Kiefer und Zunge immer locker lassen, das macht den Resonanzraum größer“, lautet die Anwei-



Katharina Padleschat ist Trainerin für Körpersprache. Foto: Zanin

sung. Und wer spricht, atmet am besten mit offenem Mund.

Kunden sind Geschäftsleute und Wissenschaftler

Die ersten Schritte erklärt sie rein anatomisch. Zeigt auf medizinischen Schaubildern, welchen Weg sich die Luft aus der Lunge bahnt, um schließlich mit Hilfe der Stimmbänder Laute zu erzeugen. „Wer viel redet, muss seine Stimme trainieren.“ Ihre Kunden sind vor allem Geschäftsleute und Wissenschaftler, die an der Uni Vorlesungen halten. Ist stimmlich alles in Ordnung, geht es an die Körpersprache. „Wer die Arme fest an die Seiten presst und die Schultern einzieht, kann noch so was Intelligentes reden, der kommt nicht an“, demonstriert die Trainerin. „Denn der Körper signalisiert: Ich will nicht gesehen werden.“

Ein Dilemma, das viele haben. Und das auch im Alltag überall zu finden ist: In der Warteschlange beim Bäcker drängeln sich Leute vor, die präsenter sind, in einer Diskussion mit dem Partner vertritt man seinen Standpunkt nicht deutlich genug, im Meeting mit den Kollegen verlieren die eigenen Argumente, weil Körper und Haltung sie nicht unterstreichen.

Beim Bewerbungsgespräch ist die Sitzposition entscheidend

„Die Hände dürfen mitsprechen.“ Padleschat gestikuliert. Nicht hektisch, sondern ruhig und immer auf Bauchhöhe, denn „Hände gehören nicht auf Schulter- oder Kopfhöhe.“ Auch vor einem Bewerbungsgespräch ist ein Training bei Padleschat nützlich. Bei der Sitzposition geht es schon los: „Ein bisschen nach vorn beugen signalisiert dem

■ KONTAKT

PREIS Ein Training kostet ab 80 Euro. Kontakt: Katharina Padleschat, „Raus mit der Sprache“, Drakestraße 33, 40545 Düsseldorf, Telefon 0172/ 2137406 oder 0211/ 573630.

 rausmitdersprache.com

Gegenüber Interesse. Dabei den Brustkorb öffnen und dem Gesprächspartner zuwenden, das bedeutet Offenheit.“ Weites nach vorne Lehnen dagegen ist provokativ, bei der Kinnhöhe unterscheiden Zentimeter zwischen Arroganz oder freundlicher Aufmerksamkeit. Einen Tipp fürs Privatleben hat Padleschat auch: „Mädels, die flirtet wollen, nehmen das Kinn runter und legen den Kopf schräg, damit der Hals zu sehen ist.“