



Ohne Leidenschaft kann man Menschen nicht mitreißen!

Mr. Charisma, der neue US-Präsident Barack Obama, kann den gewissen „Gänsehaut-Effekt“ hervorrufen und ist Hoffnungsträger einer Welt. Er weiß um die Wünsche seiner Anhänger Bescheid und verkörpert ihre Sehnsüchte nach einem politischen Wechsel.

Der Ausdruck Charisma stammt vom griechischen *chárisma*, das mit Gnadengabe übersetzt werden kann. Im Christentum wird der Begriff für Gaben wie Weisheit, Erkenntnis, Glaube, Prophetie, Krankenheilungen oder Wundertaten gebraucht.

Der Gänsehaut-Effekt

Von ihnen geht eine besondere Leidenschaft, eine magische Anziehungskraft und eine lebendige Ausstrahlung aus und sie scheinen das gewisse Etwas zu besitzen, mit dem sie ihre Mitmenschen mitreißen, in ihren Bann ziehen und begeistern können. Kaum treten sie auf, ziehen sie Blicke auf sich. Charismatiker wirken imponierend, verführerisch, außergewöhnlich und erotisch. **Eine Gabe der Natur? Nein, gar nicht. Jeder von uns hat es: Charisma – man muss es nur zum Leuchten bringen!**

Seine gefühlsbetonte Rede mit dem verheißungsvollen Titel „The Audacity of Hope“ – „Der Mut zur Hoffnung“ – machte ihn schon 2004 über Nacht zum neuen Polit-Star der Vereinigten Staaten. Heute, fünf Jahre später, ist der aktuelle US-Präsident weltweit das Sinnbild für inspirierte Veränderung, der Hoffnungsträger für ein neues Amerika und damit auch für eine neue, bessere Welt. Obama – der strahlende Lichtblick in der dunklen Wirtschaftskrise und in Zeiten des Krieges und des Terrors. Obama ist anders. Obama ist neu. Obama weckt Vertrauen. Und Obama steht für seine Ideale ein. Die Vision einer besseren Welt ist seine unbestrittene Mission. Dieses starke Leitbild treibt den glücklichen Familienvater offensichtlich bedingungslos dazu an, auf dieses Ziel hin fokussiert zu handeln. Fokussiert ist er auch auf sein Publikum: Wenn er spricht, spricht Obama nicht zu einem Volk. Er spricht zu jedem Einzelnen. Er ist dabei spürbar, mit allen Sinnen, im Hier und Jetzt präsent. Das Echo auf seine Rede war überwältigend: Menschen auf der ganzen Welt jubelten ihm zu, brachen vor Rührung, Freude, Glückseligkeit und Hoffnung in Tränen aus.

Obama ist in kürzester Zeit zum Innbegriff des Charismatikers geworden: Inspiration, Interesse, Selbstliebe, Selbstbewusstsein, Sozialkompetenz, emotionale

Stärke, Ausdruckskraft sowie Aktivität, Lebenssinn und – ganz besonders markant – Sinn im eigenen Tun bilden den Nährboden dieser ganz besonderen Ausstrahlung, die „Brückenbauer“ wie Barack Obama oder einst Martin Luther King haben. Der Psychologe Richard Wiseman nannte drei Eigenschaften, die charismatische Persönlichkeiten auszeichnen: Sie sind resistent gegenüber anderen charismatischen Menschen, empfinden Emotionen sehr stark und sind in der Lage, auch in anderen Personen derart starke Gefühle zu entfachen. Wer professionell auftritt, kennt starke Emotionen, aber präsentiert diese abgegrenzt. So, als würde es reichen, nur so zu tun „als ob“. Wer die Emotionen nicht schon selbst durchlebt hat und tatsächlich nur „so tut als ob“, hat seine Authentizität und seine Glaubwürdigkeit verspielt. Denn Stimme und Körpersprache verraten alles.

Der Ausdruck „Charisma“ kommt eigentlich aus dem Religiösen, bedeutet so viel wie „Gnadengabe“ und wird für die Begabung zum Empfang von Offenbarungen und Erleuchtungen verwendet. Auch Jesus und die Heiligen hatten „es“. Im Alltag verstehen wir heute unter einem Charismatiker einen Menschen mit einer besonderen Ausstrahlung, die andere so sehr fasziniert, dass sie ihm ohne Aufforderung folgen.

Damit einher geht allerdings auch eine unglaubliche Macht, die immer wieder missbraucht wird und gefährlich endet: Die Macht, andere eigennützig zu manipulieren. Sektenführer, New Age-Gurus oder machtgierige Politiker haben auf verbrecherische Weise gezeigt, was zerstörerisch eingesetztes Charisma in schlimmsten Fällen bewirken kann, man denke etwa an Adolf Hitler oder Josef Stalin. Im November 1978 starben gleich 923 Menschen auf dramatische Weise bei einem Massenselbstmord: Weil ihr charismatischer Sektenführer Jim Jones es so wollte. Personen mit positivem Charisma, die es verantwortungsvoll einsetzen, sind hingegen selbst frei von Abhängigkeiten und treiben auch andere nicht in solche hinein.

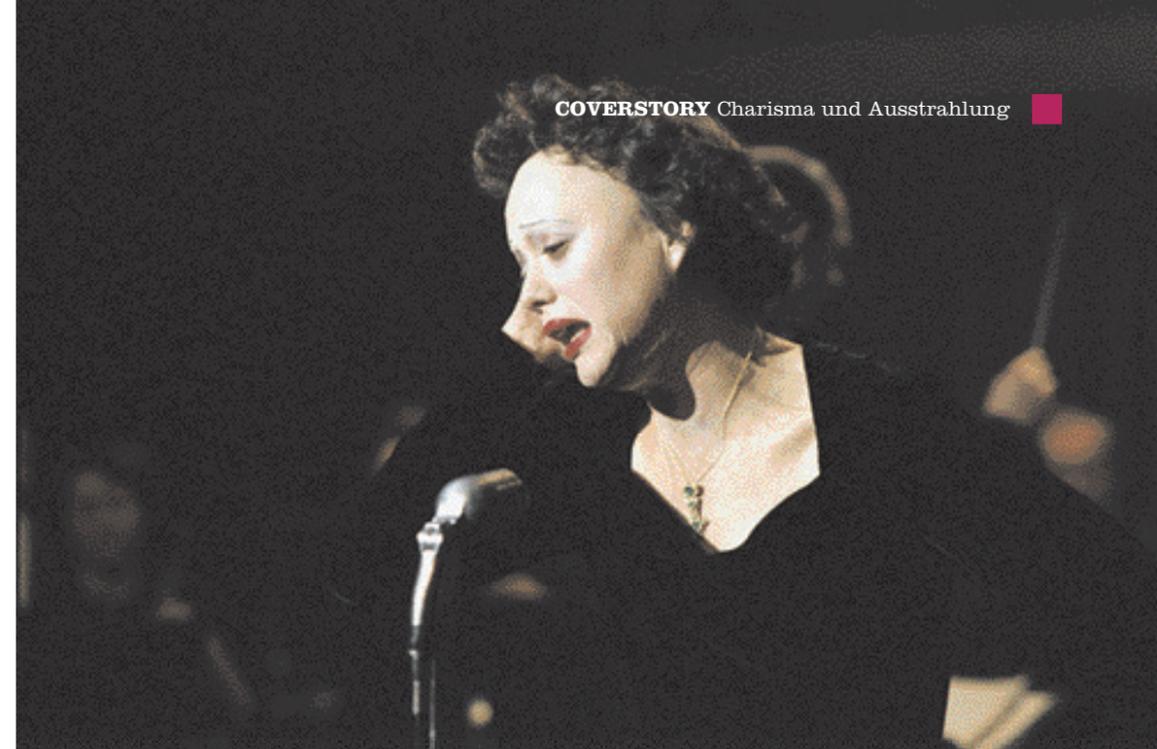
CHARISMA FÜR ALLE

Dass diese Menschen mit „gutem“ Charisma beliebter und erfolgreicher sind, ist unbestritten. Wohl jeder möchte dieses gewisse Etwas haben und damit auf andere anziehend wirken. Ist es nun Schicksal, ob wir es haben oder nicht? Darüber scheiden sich die Geister. Inés Kallab, Sängerin, Schauspielerin und Stimmtrainerin beschäftigt sich schon seit über zehn Jahren mit der Entwicklung von Charisma und sagt: „Jeder hat das Potenzial zu dieser ganz besonderen Ausstrahlung und Wirkung in sich.“ Doch ▶



Shakira.
Die sexy Latina wurde durch die Straßen Kolumbiens geprägt und zog mit ihrer Ausstrahlung zunächst Lateinamerika und dann die ganze Welt in ihren Bann. Fans sind von ihren energiegeladenen Auftritten ebenso fasziniert, wie von ihrem Rockorgan.

Édith Piaf.
Mit ihrer unglaublichen Stimme und gewaltigen Bühnenpräsenz schaffte die französische Chansonnière den Sprung von der Straßensängerin zum berühmten „Spatz von Paris“. Trotz unzähliger Tiefen konnte sie über ihr Leben sagen „Je ne regrette rien!“



„Werden Sie sich als ersten Schritt Ihrer Stimme bewusst. Hören Sie sich selbst zu, wie Sie sprechen und entwickeln Sie ein Gefühl für Ihre Stimme.“

► Inés Kallab, Stimmtrainerin, Schauspielerin und Charisma-Coach. ◀

nur wenige hätten den Mut, diese tiefste innere Essenz, die jeder von Geburt an mitbekommen hat, auch zu leben. Durch schlechte Erfahrungen, Traumata und Zurückweisungen würde dieses ursprüngliche Strahlen im Laufe des Lebens getrübt. „Wir haben schnell gelernt, dass es nicht erwünscht ist, unser innerstes Charisma zu zeigen“, sagt Kallab. Blockaden und falsche Überzeugungen wie „Ich bin unscheinbar“, „Mir hört ohnehin keiner zu“ oder „Ich habe nichts zu sagen“ tragen ihren Teil dazu bei: Hinterfragen Sie Ihre persönlichen Glaubenssätze und lösen Sie sie auf. Das ist der erste Schritt, um Ihre persönliche Aura lustvoll ins Schwingen zu bringen.

sind und andere diese nicht entwickeln können.“ Hollywood-Celebs, Topmanager oder auch Politiker sind schließlich permanent mit ihrer Wirkung auf andere beschäftigt und es ist Teil ihres Jobs, am optimalen Auftritt bis zur Perfektion zu feilen. Sprechtraining, Stimmbildung, Persönlichkeitscoaching und Schauspielunterricht öffnen vielen überhaupt erst das Tor zum persönlichen Charisma. Starke Charismatiker haben eines gemeinsam: Sie sind mutig und folgen ungebrochen ihren Visionen und Inspirationen. Diese Voraussetzung ist notwendig, um es überhaupt an die Spitze zu schaffen. Österreichs „Steirische Eiche“ Arnold Schwarzenegger etwa gelang auf diese Weise der fast unmögliche Sprung vom Alpenland in die Traumfabrik Hollywood. Heute ist der „Terminator“ angesehener Gouverneur in Kalifornien. Arnie, ein Kind des Glücks? Nicht nur. Den Weg dorthin hat sich der Sohn eines Gendarms und einer Hausfrau nämlich selbst geebnet. Gegangen ist ihn der ehemalige Mr. Universe alleine und gegen alle Widerstände. Keine Frage: Es gehört wohl einiges dazu, so sehr an sich zu glauben und mit einer bedingungslosen Hartnäckigkeit seine Talente unter Beweis zu stellen. Doch am Ende liegt es an jedem selbst, wie hoch er die Latte für sich legt. Wer nach den Sternen greift,

bringt jedenfalls eine Wechselwirkung in Gang: Hat man einmal ein hoch gestecktes Ziel erreicht, formt das wiederum die Persönlichkeit und das wirkt sich wieder auf das Selbstbewusstsein aus und stärkt das Charisma.

TALENTE AUSLEBEN

Auch das soziale Umfeld kann die Ausdruckskraft der Persönlichkeit schon früh begünstigen – oder eben blockieren, wenn man nicht in liebevoller Atmosphäre aufgewachsen ist, die der persönlichen Entfaltung viel Freiraum und Spielraum ließ. Der vorgezeichnete Weg von Édith Piaf führte keinesfalls auf die Bühnen der Welt. Von der Mutter verlassen, teils bei der Großmutter, teils beim alkoholkranken Vater aufgewachsen, musste sie sich ihre Berühmtheit hart erarbeiten. Und es lag wohl eher an ihrer beeindruckenden Persönlichkeit, als an ihrem Äußeren, dass die 1,47 Meter kleine Künstlerin mit dem tragischen Gesichtsausdruck zu Weltruhm gelangte. Wer sich von dieser unverkennbaren Stimme ins Paris des vorigen Jahrhunderts entführen lässt, darf bei aller Faszination nicht vergessen: Für dieses unglaubliche Charisma hat Édith Piaf hart gearbeitet. Ureigene Talente sind für Bühnenexpertin Inés Kallab übrigens der goldene Schlüssel zum persönlichen Charisma. „Wenn

der Begriff ‚Charisma‘ auch mit ‚Gabe‘ oder ‚Gnade‘ übersetzt wird, ist das für mich eine Aufforderung, unsere Talente zu entfalten und zu fördern. Wenn wir unsere urreigensten Talente enthüllen, strahlen wir.“ Manchmal schleift auch erst ein steiniger Weg die Ecken und Kanten, die einer Person ihr gewisses Etwas verleihen: Die Popsängerin Shakira etwa wuchs als Tochter einer Kolumbianerin und eines Libanesischen in ärmlichen Verhältnissen auf. Die Zustände in Lateinamerikas Straßen machten die aufmüpfige Latina mit der goldblonden Mähne damals so betroffen und auch wütend, dass sie beschlossen hatte, selbst das Beste aus sich zu machen. Sie verschrieb sich bedingungslos ihrer Leidenschaft, der Musik, um damit erfolgreich zu sein. Mit acht Jahren brachte sie ihre ersten Songs zu Papier, mit 13 Jahren nahm sie ihre erste Platte auf. Ihre stimmliche Bandbreite ließ keine Lücken offen, ihre ausdrucksstarken spanischen Texte interpretierte sie temperamentvoll, amourös, erotisch, gesellschaftskritisch oder süß. Neben ihrer persönlichen Weltkarriere hatte die temperamentvolle Hüft-Göttin die Organisation „Pies Descalzos“ (The Barefoot Foundation) für lateinamerikanische Straßenkinder ins Leben gerufen, für die sie sich bis heute mit Herzblut engagiert.

Kolumbiens Präsident Alvaro Uribe verlieh ihr dafür kürzlich einen Orden.

STIMME MACHT STIMMUNG

Gleich ob wir – wie Édith Piaf oder Shakira – von Mutter Natur mit einer voluminösen Röhre ausgestattet worden sind, stimmlich derzeit eher sanft und leise rüberkommen oder in einem tiefen, erotischen Timbre erklingen: Wie wir von anderen gehört werden, ist immer ein bedeutsamer Teil des Charismas. Wie ausdrucksstark wir beim Sprechen wirken, ist jedoch kein Schicksal, denn die Stimme lässt sich bis zu einem hohen Grad entwickeln – ausnahmslos bei jedem. Charisma-Coach Kallab: „Werden Sie sich als ersten Schritt Ihrer Stimme bewusst. Hören Sie sich selbst zu, wie Sie sprechen und entwickeln Sie ein Gefühl für Ihre Stimme, summen Sie zum Beispiel öfters zwischendurch – einmal leiser, einmal lauter.“ Gewinnen Sie Lust daran, Ihr volles Potenzial zu entdecken. Das gelingt mit Sicherheit mit professionellen Stimmtrainern: „Viele Menschen behaupten von sich, dass sie nicht singen können“, sagt Inés Kallab aus Erfahrung, „drehen Sie diesen Gedanken in Ihrer Vorstellung um und sagen Sie sich ab sofort mit Freude: Ja, ich kann singen!“ Beobachten Sie, was sich dadurch verändert, wie sich ►

TIPP



The Charismatic

Mit dem Step by Step-Programm von Schauspielerin und Stimmtrainerin Inés Kallab können auch Sie Ihr persönliches Charisma entdecken. Authentizität und der Ausdruck von Emotionen sind die Grundzutaten dafür. Informationen und Kontakt unter www.ineskallab.com



Hugo Chávez.

Der umstrittene Staatschef Venezuelas konnte mit seinem kompromisslosen Auftreten vor allem die armen Schichten in seinen Bann ziehen.

„Man findet einen Menschen charismatisch, der anders ist als man selbst – einen, der genauso ist, wie man selbst es gern wäre.“

› Gloria Beck, Rhetorikerin und Buchautorin ‹

das anfühlt und welchen neuen Zugang Sie zu Ihrer Stimme finden.“ Unter professioneller Anleitung mag manch einer verwundert sein, welche enorme Energie mit dem Mut, laut zu sprechen oder zu singen, plötzlich aus ihm hervorkommt. Probieren Sie aus, wie sich eine kraftvolle und gestärkte Stimme auf den ganzen Energiepegel des Körpers auswirkt – auf Körperhaltung, Selbstbewusstsein als auch auf das Leuchten in den Augen. Geben Sie sich den Raum, laut und deutlich zu sprechen, anstatt zu säuseln oder zu haspeln.

VERFÜHREN DURCH FÜHLEN

Trauen Sie sich auch, Ihre Emotionen auszudrücken: Wann immer wir Menschen beeindrucken und überzeugen wollen, sind die Fakten völlig nebensächlich.

Die Rhetorik-Trainerin Andrea Köck aus Vorarlberg weiß, dass charismatische Menschen sehr „rechtshirinig“ denken: In der rechten Gehirnhälfte sitzen die Gefühle. „Charismatiker verwenden beim Denken und in der Kommunikation wesentlich mehr fesselnde Bilder, Symbole, Analogien, Metaphern und Vergleiche als andere. Das macht sich auch in einer ausdrucksstarken Körpersprache bemerkbar, wodurch es ihnen gelingt, andere intuitiv zu begeistern“, so Köck. Auch dieses Denken ist erlernbar.

Einer bekannten Studie zufolge ist in der Wahrnehmung nur zu sieben Prozent der Inhalt ausschlaggebend, der Rest entfällt auf Aussehen, Stimme und Körpersprache. Um diesen wahrnehmungspsychologischen Fakt zu nutzen, müssen Sie Ihre Gefühle zuerst selbst erfahren, annehmen und zum Ausdruck bringen. Das ist freilich nicht immer einfach: Inés Kallab ist als Sängerin und Schauspielerin ständig damit konfrontiert, Emotionen kompromisslos vor Fremden – nämlich vor dem Publikum – „herauszulassen“. Dazu braucht es Mut: „Ich interpretiere meine Rollen gefühlsmäßig mit der ganzen Bandbreite an Emotionen, die ich in meiner Lebensgeschichte erlebt habe: Freude, Trauer, Angst, Ekstase. Mein Schutz dabei ist das Bewusstsein, dass mein Ausdruck dieser Rolle in diesem Moment meine ganz persönliche Wahrheit ist. Darüber kann niemand urteilen und somit bin ich nicht angreifbar.“

Im täglichen Leben verstecken viele Menschen ihre wahren Gefühle hinter Masken, die das Charisma verbergen, weil sie Angst vor Verletzung oder Belustigung haben. Wenn auch Sie Ihre Emotionen angemessen zum Ausdruck bringen, weil Sie diese als Ihre persönliche Wahrheit sehen, können Sie geschützt und stimmig Ihre Ausstrahlung, Natürlichkeit und Kraft nach außen leben. Charisma leben heißt, frei zu sein. Sehen Sie, wie Sie damit ankommen. Und wie Sie sich selbst viel besser fühlen!

CRASH-KURS CHARISMA

ENTFALTEN SIE IHREN AUSDRUCK:

Persönlichkeits- und Rhetorik-Coach Andrea Köck verrät, wie.

Wir haben alle unsere Bühnen des Lebens, sei es im Beruf oder im Alltag: Ein Bewerbungsgespräch, eine Präsentation, eine Verkaufsverhandlung oder Smalltalk bei einer Geburtstagsparty. Auf dieser Bühne des Lebens nehmen wir unterschiedliche Rollen wahr. Jede Begegnung ist ein Auftritt und folgt gewissen Bühnengesetzen. Hier sind sie:

- › **Werden Sie sich Ihres Auftrages bewusst.** Welchen Zweck wollen Sie erfüllen?
- › **Drücken Sie Ihre Mission aus.** Verwenden Sie positive Affirmationen und klare innere Bilder. Beispiel: „Ich bin da!“ Durch das wiederholte Denken dieser Affirmation stärken Sie Ihre Präsenz und das Bewusstsein für das Hier und Jetzt.
- › **Ihre Triebfeder ist Ihre Vision.** Malen Sie Ihr Ziel als inneres Bild. Wie fühlt es sich an, wenn Sie das Ziel bereits erreicht haben?
- › **Zeigen Sie Begeisterung.** Entdecken Sie Ihre Freude und Ihr inneres Feuer auch für die kleinen Dinge des Lebens!
- › **Entwickeln Sie ein positives Selbst-Bewusst-Sein.** Werden Sie sich Ihres Selbst-Wertes bewusst und vor allem: Glauben Sie an sich!
- › **Stärken Sie Ihre Stärken.** Besinnen Sie sich auf all das, was Ihnen bereits gelungen ist. Welche Stärken haben Ihnen damals geholfen? Sie sind auch jetzt Ihre Ressource.
- › **Genießen Sie Ihren Auftritt.** Inszenieren Sie sich bewusst und authentisch.
- › **Erscheinen Sie.** Treten Sie dynamisch bzw. besonnen auf, anstatt nur „aufzukreuzen“!
- › **Lassen Sie Gefühle zu.** Nehmen Sie Gefühle wahr ohne sie als „gut“ oder „schlecht“ zu bewerten und drücken Sie sie aus.
- › **Haben Sie den Mut zu großen Gesten.** Zeigen Sie Dankbarkeit und Wertschätzung in Form von Worten oder angemessenen Geschenken.
- › **Drücken Sie sich kurz und präzise aus.** In der Kürze liegt die Würze.