

Große Blonde mit Haltung

LESUNG Monika Matschnig zeigt, wie Körpersprache uns doppelt beeinflusst: So verhalten wir uns, wie wir uns halten, und lesen selbst ständig Signale aus der Körperhaltung anderer.

VON ELISABETH NIESTROJ

Coburg – „Um einen ersten Eindruck von einem Menschen zu gewinnen, brauchen wir genau 15 Millisekunden“, sagt Monika Matschnig. Die 33-jährige Kärntnerin spricht frei, ohne Pult und beschert den zahlreichen Zuschauern in der Buchhandlung Riemann mit viel Witz und einer guten Portion österreichischem Charme einen amüsanten Abend. Und da der Zuhörer in der Regel von einem Vortrag nur rund zehn Prozent an Wissen behält, fordert Matschnig das Publikum zum Mitmachen auf.

Körper und Geist sind eine Einheit. Und wie man sich fühlt, so hält man sich auch. „Jeden Tag, wenn ich aufstehe, entscheide ich mich für einen guten Tag. Vor meinem geistigen Auge lasse ich die Aufgaben vorbei ziehen, die mich heute erwarten. Ein Cappuccino darf nicht fehlen – er ist unverzichtbar“, berichtet Monika Matschnig dem Tageblatt. Der Körper lüge nicht. Bei Kindern könne man das sehr genau beobachten.

Schluss mit Vorurteilen

Verschränkte Arme und ein zurück gelehnter Oberkörper bedeuten nicht etwa Ablehnung, sondern einfach: „Ich will jetzt nicht handeln, ich will meine Hände jetzt nicht benutzen, ich höre dir zu.“ Wir würden oft genug nicht wissen, was wir mit unseren Händen tun sollen. Oft werde diese Körperhaltung falsch interpretiert.

Monika Matschnig

Person Monika Matschnig ist Diplom-Psychologin und ehemalige Leistungssportlerin. Sie arbeitet heute als Expertin für Körpersprache, Wirkung und Performance. In ihren Vorträgen und Seminaren vermittelt sie, wie man in Gesprächen, Präsentationen und Verhandlungen souverän auftreten und agieren kann.

Buch Monika Matschnig: Körpersprache. Veräterische Gesten und wirkungsvolle Signale. 190 Seiten. 16,90 Euro. Gräfe und Unzer.

Mehr im Netz

www.matschnig.com

Monika Matschnig fordert auf, die „Sicherheitszone“ zu verlassen, Neues zu probieren. Es sei normal, dass der Mensch Angst vorm Versagen hätte. „Die Chance, dass Sie scheitern, beträgt aber nur 50 Prozent“, ermuntert sie lachend. Und ihrem Gesichtsausdruck kann man entnehmen, dass sie es ernst und nicht ironisch meint.

Wichtig für ein gutes Lebensgefühl sei auch der Blick geradeaus. Wer den Kopf oft senkt oder das Gegenüber von unten nach oben ansieht, hat eher ein schlechtes Selbstwertgefühl. Ein Blick von oben nach unten wirkt ebenfalls eher negativ: Die meisten Menschen empfinden ihn als arrogant.

Monika Matschnig wünschte ihren Zuschauern viel Spaß beim Ausprobieren und warnte gleichzeitig, die Menschen im Umfeld respektvoll zu betrachten und nicht zu urteilen.

Die Psychologie beschäftigte die Österreicherin, die heute in Neufahrn lebt, schon immer. Mit 16 Jahren hörte sie einen Vortrag von Samy Molcho über Körpersprache. Das Thema faszinierte sie so, dass es ihr eigenes wurde. Eine Hürde war ihr Alter: Sehr jung fing sie an, meist vor einem älteren Auditorium zu sprechen.

Ihre Auftritte vermittelt unter anderem die Agentur „Speakers Excellence“, die ihre Referenten als „Top Speakers“ vermarktet. Die meisten von ihnen sind Männer. „Doch meine Kollegen sind nett und die Auftraggeber so manches Mal schockiert, dass ich die gleichen Honorarvorstellungen habe wie sie.“

Auch hat sie als „große Blondine“, wie sie selbst sagt, oft mit Klischees zu kämpfen. „Aber das wird schnell ausgeräumt und mit zunehmendem Alter leichter.“ Unterstützt hat sie auf ihrem Weg als Autodidaktin vor allem ihre Familie.

Jungen Frauen gibt sie mit: „Alles ist möglich. Man muss nur seine Stärken kennen und mit ihnen arbeiten und niemals aufgeben. Am Anfang muss man in Deutschland etwas härter arbeiten als Männer. Aber der Weg zahlt sich aus. Und man ist selbst für sein Leben verantwortlich – kein anderer.“

Die Zuhörerinnen und Zuhörer in Coburg zeigten sich jedenfalls nicht ent-

täuscht: Susanne Krinke (Coburg) bilanziert: „Sie war wie eine gute Schauspielerin. Der Vortrag war toll gemacht. Sie hat ihr Wissen sehr gut vermittelt.“

Ursula Oertel (Coburg): „Mit dem Thema Körpersprache habe ich mich schon vor dem Vortrag beschäftigt. Aber von der lebendigen Darstellung habe ich mir persönlich mehr mitnehmen können, als wenn ich nur ein Buch lese.“ Für Andreas Wischniewski (Coburg) „war es sehr spannend, etwas über Körpersprache auf diese Weise kennen zu lernen.“

Monika Matschnig

