

# Man spricht mit dem Körper

Früher Spitzensportlerin, heute führende Expertin der Körpersprache im deutschsprachigen Raum: die Köstenbergerin Monika Matschnig hat eine einzigartige Karriere hingelegt.

*Text Tanja Kovacic Fotos Beigestellt, KK*



Ein Vollprofi in  
Sachen  
Publikum: die  
gebürtige  
Kärntnerin  
Monika  
Matschnig

U ngefähr 0,15 Sekunden dauert es, bis man im persönlichen Gespräch den entscheidenden ersten Eindruck über sein Gegenüber gewonnen hat und es in die Schublade „sympathisch“ oder „unsympathisch“, „kompetent“ oder „inkompetent“ schiebt – sei es im Beruf, in der Liebe oder anderen Bereichen des Lebens. Körpersprache birgt tausende Wirrnisse, Geheimnisse und Tücken, und eine kennt sie alle: Monika Matschnig.

Im gesamten deutschsprachigen Raum ist sie eine der gefragtesten Vortragsrednerinnen und Trainerinnen von Führungskräften und Politikern, wenn es um Wirkung, Körpersprache und Performance geht. Sie analysiert im TV für die großen deutschen Fernsehsender wie ARD, ZDF, Pro7 oder Sat.1 Politiker, Prominente und Entscheidungsträger, wird seit Jahren in der Liste der „Top 100 Excellent Speakers“ geführt und wurde mehrfach unter den Spitzenfachleuten der Branche ausgezeichnet. Am Erfolgskongress 2008 in Düsseldorf stand sie als Vortragende am Rednerpult – nebst Bill Clinton, Weltumrunder Bertrand Piccard oder Boxchampion Henry Maske. Kaum zu glauben, dass Matschnigs Wurzeln auf einem kleinen Bauernhof in Köstenberg in Kärnten liegen, wo sie mit einer Schwester und zwei Brüdern aufwuchs – Arbeit auf dem Kartoffelacker und Heuernte inklusive.

## KINDHEIT IN KÄRNTEN

„Unsere Eltern haben uns beigebracht zu arbeiten, und auch dankbar für die Ernte zu sein. Es war damals etwas Besonderes, mit den Er-

wachsenen zu arbeiten und nach getaner Arbeit gemeinsam den Tag am Esstisch ausklingen zu lassen. Es war die schönste Kindheit: wir lernten Disziplin, Verantwortung und hatten den besten Spielplatz, die Natur“, schwelgt die Körpersprache-Expertin heute noch in Erinnerungen. Damals wie heute war ihr Wissensdurst groß, wünschte sich Monika Matschnig doch nach der Volksschule nichts sehnlicher als Sprachen zu lernen. Für eine Privatschule reichte das Geld am elterlichen Hof nicht, als Alternative wählte das ambitionierte Mädchen das Bundesgymnasium für Slowenen in Klagenfurt, gewohnt wurde im Internat.

Was dort zunächst als sportlicher Zeitvertreib begann, sollte zum Grundstein ihrer Karriere werden. Im Volleyball fand Monika Matschnig ihre jugendliche Erfüllung, spielte schon bald in der österreichischen Bundesliga und war lange Zeit ein Fixpunkt im österreichischen Nationalteam. „Der Sport hat mir nicht nur geholfen, meine Jugendprobleme zu überwinden, sondern hat mir auch essenzielle Fähigkeiten fürs Leben vermittelt: Durchsetzungsvermögen, Konsequenz und die unbezahlbare Lektion, wie man nach einer Niederlage wieder aufsteht.“ Die Leistungssportlerin erkannte, wie stark die innere Haltung den Ausdruck des Körpers beeinflusst und wie wichtig es ist, sich sowohl auf das eigene Team einzustellen als auch seine Gegenspieler blitzschnell einschätzen zu können. Den Stein endgültig ins Rollen brachte schließlich der nächste Zufall. Im Rahmen eines Trainingslagers hörte sich Matschnig einen Vortrag des israelischen Körpersprachepioniers Sammy Molcho an,

da war es um sie geschehen. „In diesem Moment wusste ich – das will ich auch können“, ist die Köstenbergerin noch heute fasziniert. Der Matura in Klagenfurt folgte die Ausbildung zur Trainee in der Erwachsenenbildung in Graz sowie nach Beendigung der Karriere als Spitzensportlerin das Psychologiestudium.

## POLITIKER & PROMIS

Unter ihren über 1.000 Kunden finden sich Global Player wie die Lufthansa, Audi, L'Oréal, TUI, BMW, Jaguar, Siemens und Roche sowie Großkonzerne à la REWE, IBM, Deutsche Bank oder Raiffeisen. Sie bereitet Konzernchefs auf große Reden vor, verbessert deren Auftreten gegenüber Geschäftspartnern und Mitarbeitern, hält Seminare oder Vorträge für Angestellte. Sie doziert an internationalen Universitäten von Deutschland über die Schweiz bis in die Niederlande. Die Kärntner Expertin hat auch zahlreichen Politikern das Wissen um die Macht der Körpersprache vermittelt. Wer alles aus der Politprominenz schon unter ihren Fittichen geübt hat, verrät sie wohlweislich nicht, wohl aber, wer sie in puncto professionelles Auftreten persönlich beeindruckt: „Barack Obama, Christine Lagarde und Richard Branson sind wahre Meister der Wirkung und Selbstinszenierung.“ Und die österreichischen Politiker? „Diese brauchen auf diesem Gebiet noch etwas Nachhilfeunterricht. Aber auch Angela Merkel hat sich im Laufe ihrer Karriere diesbezüglich ins absolut Positive gewandelt. Jeder kann also an seiner Wirkung feilen und es ist noch kein Meister vom Himmel gefallen.“

Mit kaum 29 Jahren erhielt Monika Matschnig bereits eine Einladung zur Verleihung des „Conga Awards“, quasi die deutsche Variante der Oscarverleihung in der Branche. Da sie solche Veranstaltungen vorzugsweise meidet, machte sie keine Anstalten hinzugehen. Als der Anruf kam, sie solle doch bitte unbedingt erscheinen, weil sie unter die Top-10 gereiht wurde, machte sie sich schließlich doch auf den Weg – und gewann. „In diesem Moment war ich als professionelle Rednerin auf der Bühne einfach nur sprachlos“, gibt die ansonsten unerschütterliche Powerfrau zu.

## INNEN IST GLEICH AUSSEN

„Nichts ist nur innen oder außen, denn was innen ist, ist auch außen.“ – Mit dieser Philosophie hat die Kärntnerin längst auch den weltweiten Buchmarkt erobert. Hunderttausende ihrer Ratgeber über Körpersprache im Beruf, in der Liebe und allen Lebenslagen gingen bis dato über die Ladentische, zwei Bücher kommen heuer neu auf den Markt. Übersetzt wurden sie unter anderem ins Spanische, Portugiesische, Tschechische oder Russische. Einen pragmatischen Tipp hat sie für die Frauen: „Beim Aussprechen einer Bitte an einen Mann sollten Sie leicht seinen Arm berühren.“ Erwiesenermaßen werden danach 90 Prozent der Bitten erfüllt.

Für das Auftreten vor einem größeren Publikum zählt laut der Körpersprache-Koryphäe in erster Linie eines: die Leidenschaft. „Ein guter Redner bewirkt, dass die Menschen auch mit den Augen hören“, weiß die Expertin. Heißt: man muss von seiner Sache erst mal selbst völlig überzeugt sein, für das Thema brennen. Nur dann kann man auch andere davon überzeugen. Leute bei einem Vortrag mit Daten und Zahlen zu erschlagen macht ungefähr genauso viel Sinn als ob man ihnen gleich das Betthupferl vorführen würde.

Nicht den Fehler machen, das Rednerpult als Versteck oder Haltevorrichtung zu missbrauchen, eine Redeübung zu vollführen oder ein PowerPoint-Feuerwerk abzufeuern. „Der häufigste Fehler passiert schon in der Vorbereitung von Reden oder Vorträgen: die Menschen überlegen sich zwar, was sie sagen werden. Die wenigsten verschwenden aber auch nur einen Gedanken daran, wie sie es sagen wollen“, so die Kärntnerin, auf deren fachliche Körpersprache-Analyse auch schon die BILD-Zeitung setzte, als man wissen wollte, wie denn die Mimik und Gestik von Wladimir Putin wohl für die Zukunft unserer Welt zu deuten wären.

## IMMER ALLES GEBEN

In solchen Untersuchungen werden Abwärtsbewegungen mit den Händen als negativ gewertet, lockere Handgelenke signalisieren beispielsweise Unsicherheit und Schwäche. „Es ist ein Irrglaube, dass die Sache im Vordergrund steht. Wenn Politiker, die etwas bewirken wollen, nicht gut wirken, werden sie nicht gehört. Oft wirken sie bei Auftritten zu Tode gecoacht, verwenden schlecht trainierte Mimik, die überhaupt nicht zum Inhalt passt. Immer die gleichen öden Gesten, der gleiche Takt zu jedem Wort, eiskalt, ohne Emotion im Gesicht. Kein Wunder, dass sich kaum jemand mehr für Politik interessiert.“

Last but not least gilt für Auftritte vor Menschen: bei jedem Vortrag muss man absolut alles geben – ohne Rücksicht darauf, wer das Publikum ist. Sie selbst habe, so erzählt sie, einen ihrer besten Vorträge nicht vor ihrer hochrangigen politischen und wirtschaftlichen Klientel oder bei einem Auftritt im deutschen Fernsehen, sondern vor einer Handvoll Kärntner Bäuerinnen gehalten.

Apropos: Kärnten ist für die internationale Karrierefrau früher wie heute ihre Heimat, hier zieht sie sich zurück, hier sind ihre Wurzeln, ihre Familie. „Im Elternhaus in Köstenberg bin ich in einer anderen Welt. Hier kann ich mich fallenlassen, wenn ich auf der Holzbank in der Küche sitze und meine Mama t, oder draußen auf der Schaukel, wenn ich auf die Karawanken blicke.“ Zumindest einmal im Monat, meistens öfter, kommt sie her, um Energie zu tanken. Der heimische Bauernhof wurde zwar aufgelassen, an damals erinnern noch eine Schar Hühner, ein Hund und ein riesiger Gemüsegarten.

Ihr Büro und ihre Business-Wohnung hat die 41-Jährige in Neufahrn bei München, ein zweites Büro in Graz, wo auch ihr Mann lebt. Ihre Vortragstage hat sie mittlerweile von 140 auf 90 pro Jahr reduziert, um Zeit für die Familie zu finden, zu reisen, in Büchern zu schwelgen und vor allem um Sport zu betreiben.

Analyse von Vladimir Putin für die deutsche BILD: Monika Matschnig

