



# BÜHNE FREI FÜR MEHR WIRKUNG

Was das Coaching vom Musical lernen kann.

VON KATHRIN KRÄFT

„Das kann man lernen?“ Das ist die häufigste Frage, die mir gestellt wird, wenn ich erzähle, dass ich eine Ausbildung zur Musicaldarstellerin absolviert habe. Ja! Musical und Bühnenpräsenz sind im Grunde ein Handwerk. Und zwar eines, das ich drei Jahre lang mit viel Schweiß und Tränen erlernt habe. Die Musicalausbildung hat vieles an und in mir nachhaltig verändert. Während der Ausbildung lernst du viel über deinen eigenen Körper. Nach einiger Zeit des täglichen Tanztrainings ist Muskelkater normal, sogar an Körperstellen, von denen du vorher nicht wusstest, dass

sie existieren. Du lernst, wie du deine Stimme gesund einsetzen kannst und ihre Bandbreite ausbaust. Wie du in eine Rolle schlüpfst und dabei authentisch bist. Und du lernst viel über dich selbst. Über Selbst- und Fremdwahrnehmung und wie sich beides annähern kann und du somit deine Wirkung steuerst. Du spürst und verstehst, wie deine Atmung, deine Körperspannung und deine Gedanken zusammenspielen, um eine kraftvolle Bühnenpräsenz zu erzeugen.

Was mir meine Musiccaufbahn über Präsenz beigebracht hat

Zugegeben, das Erlernen des bloßen Handwerks macht noch keine

guten Darsteller:innen aus. Wir alle kennen diese Personen, die perfekte Skills mitbringen, ihren Text auswendig können und einen einwandfreien Auftritt abliefern, uns emotional aber einfach nicht abholen. Denn neben einem faktisch korrekten Einsetzen von Fähigkeiten sind es Emotionen, mit denen wir andere Menschen erreichen und die wichtig sind für unsere Authentizität.

Aus diesem Grund bleiben uns bestimmte Darsteller:innen mehr im Gedächtnis als andere: jene, die es schaffen, uns vergessen zu lassen, dass wir gerade in einem Theatersaal sitzen. Denen es gelingt, uns zu berühren, uns Gänsehaut zu bescheren oder deren Performance uns Tränen

in die Augen treibt. Bei denen wir in der Emotion „mitgehen“ und sagen: Das hier fühlt sich real an, wie im echten Leben. Diese:r Schauspieler:in ist mit Leidenschaft bei der Sache, und füllt die Rolle realistisch und authentisch.

Das Leben hält für uns alle Bühnen bereit, die wir authentisch und wirksam betreten möchten

Bühnenpräsenz ist mir auch nach meiner Musicalzeit viele Male erneut begegnet. Als Führungskraft, als HR-Managerin, als Coach – als Thema bei mir und bei anderen.

Plötzliches Lampenfieber, Panik vor einem mit Menschen gefüllten Raum, Vortragsangst, Hemmungen, das Wort in einem Meeting zu ergreifen, ein Webinar zu geben, Versagensängste ...

Dies sind Themen, die nicht nur ausgebildete Darsteller:innen, sondern uns alle im beruflichen Kontext betreffen können. In den oben genannten Situationen wünschen wir uns oft, selbstbewusster oder souveräner auftreten und handeln zu können.

Wie kann uns das gelingen? Wie können wir wie Bühnendarsteller:innen unsere Nervosität und unser Lampenfieber kontrollieren und eine starke Ausstrahlung entwickeln?

Haben Profis denn kein Lampenfieber?

Doch! Aber: Profis wärmen sich auf. Sie machen Übungen, bevor sie die große Bühne betreten. Fokus und Atmung sind das A und O. Viele unserer Körperreaktionen, insbesondere in Stresssituationen, können wir über eine Tiefenatmung und gedankliche Aufmerksamkeit regulieren. Lampenfieber bringt dir unbestritten einen Energie-Push. Die Lösung ist aber, dein Lampenfieber so zu nutzen, dass es dir nicht als Angst im Wege steht oder du in einen Schock verfallst. Wir können Lampenfieber systemisch betrachten und fragen: Was bringt es uns? Was ist gut daran?

### Übung: Die Bauchatmung – Unterstützung für Zwerchfell und Stimme!

So geht's:

- ☞ Aufrecht hinstellen und eine Hand auf den Bauch legen.
  - ☞ Tief durch die Nase einatmen und spüren, wie sich deine Bauchdecke leicht nach außen wölbt.
  - ☞ Ruhig wieder ausatmen, die Bauchdecke zieht sich sanft zurück.
- Wenn du sicher in der Bauchatmung bist, kannst du die Übung vertiefen:
- ☞ Dabei atmest du langsam und kontrolliert auf den Buchstaben „f“ aus. Variiere hierbei Intensität und Dauer. Durch regelmäßige Wiederholung trainierst du dein Zwerchfell, also deine Stütze beim Atmen und Sprechen.

Durch das aktive Dosieren der Atemluft beim Ausatmen, kannst du deine Stimme kontrollieren und gezielt für das Sprechen vorbereiten.

#### Lampenfieber ist Energie

Fieber assoziieren wir zunächst mit Stress, mit einer Abwehrreaktion unseres Körpers, der uns sagt: Nein, das will ich nicht! Fieber hat sogar ähnliche Auswirkungen wie Lampenfieber: Hitze, Zittern, Unruhe, Erröten. Dem Körper bleiben nur wenige Möglichkeiten: Flucht, Kampf oder Schockstarre. Das Lampenfieber sucht sich in der Stresssituation oft die Schockstarre aus. Immerhin. Flucht oder Kampf könnten in diesen Situationen auf unser Publikum doch deutlich befremdlicher wirken als ein paar Schweißperlen auf der Stirn, oder?

Ob Schauspieler:in oder nicht: Nutze den Moment vor deinem Auftritt, um noch einmal in dich zu gehen. Welche Gedanken gehen dir durch den Kopf? Magst du, was du fühlst, wenn Menschen dich ansehen? Bewertest du dich heimlich? Wandle die Energie und Anspannung des Lampenfiebers in eine positive Energie um, die dir Kraft und Körperspannung schenkt, um selbstbewusst aufzutreten. Präsenz entsteht nicht erst in dem Moment, in dem du deine Bühne betrittst – sie beginnt vorher, in deinem Kopf und in der Art und Weise, wie du dich auf deinen Auftritt einstimmst.

#### Lampenfieber ist ein Hinweisgeber

Es zeigt uns, dass das, was wir gerade tun, wichtig für uns ist. Dass wir mit Leidenschaft dabei sind und uns wünschen, dass das, was wir im Begriff sind zu tun, uns gelingt. Anders gesagt: Ist deine Aufregung verschwunden, fühlst du kein Kribbeln, dann könntest du dich fragen: Hat das, was ich hier gerade tue, überhaupt eine Bedeutung für mich?

#### Morgen ist alles anders

Nein! Übe dich in Geduld. Ob Coach oder Coachee: Veränderung geschieht nicht über Nacht. In meiner Musicalausbildung habe ich tagelang Texte geübt, wochenlang Schrittfolgen wiederholt, monatelang Muskeln gedehnt. Ja, unser Körper lernt Veränderung. Aber das braucht Zeit, Übung und Wiederholung. Bis eine neue Gewohnheit, eine andere Körperhaltung oder gar ein stärkeres Selbstbewusstsein sich festigt und gut anfühlt, brauchen wir eines: Geduld.

#### Wie wir dies im Coaching nutzen können

Das Zusammenspiel von Körper, Stimme und der inneren Haltung entscheidet darüber, wie wir wirken.

### Übung: Erde dich und spüre deine eigene Kraft!

So geht's:

- ☞ Stelle dich mit dem Rücken an die Wand und gehe in eine leichte Hocke. Drücke nun dein Kreuzbein gegen die Wand und atme ruhig ein und aus. Halte den Widerstand, schließe die Augen und konzentriere dich auf den Kontakt zur Wand.
- ☞ Wenn du nach wenigen Minuten wieder gerade stehst, lockere dich. Du wirst die Kraft deiner Mitte nachspüren, die deine Aufrichtung und gesunde Körperhaltung unterstützt.

Egal, ob es sich um eine Theaterbühne, ein Meeting oder ein privates Gespräch abseits jeglichen beruflichen Kontexts handelt. Das Spannende daran ist: Jeder dieser drei Faktoren beeinflusst die anderen. Eine selbstbewusste Haltung kann dein Mindset verändern, eine ruhige Stimme kann deine innere Nervosität reduzieren – und umgekehrt. Mit vielen kleinen und wirksamen Übungen, aber vor allem durch Wiederholungen können wir durch das Vereinen dieser drei Bausteine einen wirklichen Unterschied erreichen.

Ob Theater oder im Beruf: Der Moment vor dem Auftritt entscheidet mit darüber, wie präsent und souverän wir wirken, sobald die Augen des Publikums auf uns gerichtet sind. Wir können gezielt trainieren, wie wir wirken.

Das Beste an dieser Erkenntnis: Präsenz ist trainierbar! Und die Ressourcen dafür stecken alle bereits in dir! ■

© Linda Grigo



**Kathrin Kräft**

ist Präsenz-Coach,  
HR-Managerin, systemische  
Beraterin und ehemalige  
Musicaldarstellerin. Mit ihrer  
Kombination aus Bühne und

Business unterstützt sie Menschen dabei, mit  
Stimme und Haltung aufzutreten – auf den  
Bühnen des Lebens sowie im Berufsalltag.

<https://praesenzmitleichtigkeit.de>