

## Anleitung zum Erwerb von Ausstrahlung

Wenn der Kompositionslehrer Pressl den großen Saal der Grazer Musikhochschule betrat, füllte sich der Raum mit einer eigenartigen Substanz, und die Gespräche erstarben sofort. In vollkommener Ruhe klebten die Studenten an Pressls Lippen, und dabei redete er sehr wenig. Manchmal saß er minutenlang still da, sah einige Notenhefte durch und sagte dann Sätze wie: „Ja, ja, schau, der Hindemith hat schon eine keusche Musik geschrieben!“ Die Studenten fragten sich dann eine Woche lang, wieso Pressl die Hindemithsche Musik keusch genannt hatte.

Fast namensgleich unterrichtete zur gleichen Zeit der ehrgeizige Professor Prassl. Wenn er den Raum betrat, bemerkte es niemand, und er musste sich ständig durch Räuspern, Reden oder offene Drohungen Gehör verschaffen. Jede Stunde bekam so einen verdrießlichen Auftakt und unter ständigem Gewisper warteten die Studenten auf das Ende der lästigen Veranstaltung. Pressl hatte eine starke Ausstrahlung, Prassl nicht. Ausstrahlung zu haben heißt aber nicht: Ich habe ein gutes und glückliches Leben. Der charismatische Pressl hat sich todetrunken, er starb an Leberzirrhose, Prassl hingegen hat eine steile Karriere hingelegt und eine Familie mit zwei glücklichen Kindern gegründet. Er ist ein berühmter Professor, aber ohne ein Fünkchen Ausstrahlung.

Die folgende Anleitung ist also kein Rezept für ein glückliches Leben. Es geht auch nicht um den Erwerb von Ausstrahlung, um seine Karriere zu befördern, sondern es geht um Ausstrahlung um ihrer selbst willen. Jeder mag entscheiden, was er damit anfangen will. Wer einen Raum durch seine Anwesenheit füllen möchte, wer will, dass das Gegenüber in der S-Bahn die eigene Persönlichkeit bemerkt, mag diese kleine Anleitung lesen.

### Regel Nummer 1 Achte auf Deine Sprache

Sage genau, was Du willst. Sprich in ganzen Sätzen. Wenn Du im Supermarkt an der Käsetheke stehst, sag nicht: „200 Gramm Edamer“, sondern sag: „Ich möchte bitte 200 Gramm Edamer!“ Falls Du es eilig hast, sag: „Ich habe es eilig, wenn es geht, hätte ich gern schnell 200 Gramm Edamer.“ Mit fremden Menschen im Supermarkt kann man sprachliche Präzisierungen ziemlich leicht einüben, mit der eigenen Ehefrau oder gar im Monolog ist das schon schwieriger. Trotzdem ist es wichtig, klar, direkt und richtig zu sprechen. Eine klare - also nicht unbedingt komplizierte oder abstrakte - Sprache ordnet die Dinge und sie stellt Deine Position klar. Wenn Du einfach sagst: „200 Gramm Edamer“, also das Subjekt wegnimmst, nimmst Du Dich selbst weg und erniedrigst Dich zu einem Ding. Darum solltest Du auch nie Sätze sagen wie: „Hallo, ich bin die Monika.“ Mit dem Artikel machst Du Dich zum Objekt. Besser: „Ich heiße Monika“. Oder: „Ich bin Monika.“

### Regel Nummer 2 Sag nie alles, was Du weißt

Kontrolliere Deine Äußerungen. Deine Ausstrahlung geht sofort zum Teufel, wenn Dein Gegenüber den Eindruck gewinnt, dass Du einfach automatenhaft drauflos plapperst. Wenn Du nicht weißt, was Du sagen sollst, sag nichts. Halte Gesprächspausen aus, auch wenn sie länger dauern. Small Talk ist ein Karrierehelfer (haben Sie gut hergefunden?), aber vor allem ein Ausstrahlungskiller, der eine sinnlose Plappermühle in Gang halten soll. Mach da nicht mit. Die Sachen, die Du sagst, müssen nicht immens philosophisch sein, aber sie müssen direkt mit Dir zu tun haben. Sag also nicht: „Mineralwasser soll ja so gesund sein, ich glaub, ich nehme mal

ein Wasser“, sondern sag: „Ich möchte jetzt ein Wasser.“ Das Herausplappern von Sinnlosigkeiten nimmt Dir alles Geheimnisvolle. Wenn alles gesagt ist, bleibt kein Raum mehr für Fragen. Wo kein Raum mehr für Fragen ist, setzt die Langeweile ein. Langeweile ist das Gegenteil von Ausstrahlung. Die Fortgeschrittenenübung ist mit Regel Nummer 1 verwandt und besteht darin, nie um der Harmonie willen einen sinnlosen Satz zu sagen. Beispiel: Es ist Freitagabend, endlich Wochenschluss, und es regnet. Du verlässt mit den Kollegen die Firma. Todsicher wird über das Wetter geflucht werden, wahrscheinlich kommt: „Na ist ja wieder typisch, Wochenende und so ein schlechtes Wetter.“ Die denkbar schlechteste Antwort ist: „Ja und in der ganzen Arbeitswoche hat immer die Sonne geschienen.“ So etwas kann man sich sparen. Eine gute Antwort wäre: „Ich mag Regen, ich bin Dichter, und Regen inspiriert mich.“ Dann keinesfalls erklären, inwiefern man Dichter ist, sondern schneller, kommentarloser Abgang. Sehr gut ist es auch, einfach seinen Willen zu äußern und keine Rechtfertigung nachzuliefern. Wenn in der Mittagspause alle zum Chinesen wollen und Du zum Inder, kannst Du Dich anpassen oder es riskieren, mit knapper Ankündigung allein zum Inder zu gehen. Gib darauf acht, wie viele Leute Dir in den kommenden Wochen folgen werden.

### Regel Nummer 3 Iß nicht so viel

Und wenn Du isst, ist das Beste gerade gut genug. Kannst Du Dir einen Menschen mit Ausstrahlung vorstellen, wie er sich bei MC Donalds Hamburger und Cola zuführt? Falls ja, dann ab zu MC Donalds, falls nein, dann mach auch selbst einen großen Bogen drum herum. Iss wenige, aber sehr gute Sachen.

### Regel Nummer 4 Kalibriere Deinen Alkoholkonsum

Es gibt Leute mit Ausstrahlung, die viel trinken, und es gibt Leute mit Ausstrahlung, die wenig trinken. Der Alkohol steht mit der Aura also in keinem direkten Zusammenhang. Außer, Du trinkst wirklich zu viel, dann kollabiert die Ausstrahlung völlig. Abträglich ist der Ausstrahlung nicht, dass getrunken wird, sondern dass falsch getrunken wird. Wer in Gesellschaft trinkt, um lustig zu sein, synchronisiert sich mit dem Allgemeinbewusstsein. Das ist lustig, erzeugt aber keine Ausstrahlung. Durch diese Anpassung geht viel Individualität verloren. Richtig schlimm wird es, wenn man mit Leuten trinkt, die man eigentlich nicht mag. Damit fügst Du deiner Ausstrahlung Schäden zu. Wenn Trinken Deiner Ausstrahlung förderlich sein soll, gelten folgende Regeln: Betrunk Dich gelegentlich allein. Betrunk Dich zu ungewöhnlichen Zeiten (Whisky zum Frühstück). Betrunk Dich gesprächsbegleitend mit guten Freunden. Betrunk Dich auf Tanzveranstaltungen, um vollkommen auszuflippen. Trink über längere Zeiträume gar nichts.

### Regel 5 Sei produktiv und halt die Klappe

Erschaffe etwas, das Dich wirklich interessiert, und häng es nicht an die große Glocke. Das kann ein Bild sein oder ein Roman, eine Oper oder selbstgebrannter Schnaps, ein Baby, eine ausgefegte Garage oder ein selbst gedrehter Film. Es ist gleichgültig, was Du tust, aber tue es mit Hingabe und Energie. Vergiss Anerkennung und kommerziellen Erfolg.

### Regel Nummer 6 Mach etwas ganz Kleines ganz regelmäßig

Das bringt Dich in Kontakt mit einem großen kosmischen Gesetz: Rhythmus ersetzt Kraft. Gut ist ein Tagebuch, ein täglich in ein Notizbuch gekritzelt Kurzgedicht, ein tägliches Photo vom Baum im Nachbargarten.

Regel Nummer 7  
Geld vernichten

Verbrenne wenigstens einmal in Deinem Leben Geld. Verbrennen ist hier physikalisch gemeint, im Sinne von Anzünden. Natürlich nicht alles, was Du hast, aber so, dass es ein bisschen weh tut. Vielleicht 100 €. Diese kleine Übung wird Dir zeigen, dass es Erlebnisse und Befindlichkeiten jenseits der Geldgier gibt. Beim Anzünden eines 100 € - Scheines wirst Du einen enormen Widerstand spüren. Dir wird einfallen, was Du alles Gutes mit 100 € tun könntest. Genau dieser Widerstand ist es, der Dich von einer starken Ausstrahlung trennt. Überwinde ihn, leg den Schein in einen Aschenbecher und zünde ihn an.

Regel Nummer 8  
Lies

Lies Bücher, immer so schwierig, dass Du sie gerade noch verstehst. Bücher sind das Einzige, was Dich vor der Verblödung retten kann. Computer und Fernseher rauben Dir Energie, sie fragmentieren Deinen Geist und vernichten Deine Aura. Bücher bauen Aura auf, DVD-Player bauen Aura ab. So einfach ist das.

Regel Nummer 9  
Spring aus der Spur

Tue gelegentlich Dinge, die Du eigentlich nicht tun würdest. Wenn Du z. B. ausschließlich auf heavy metal Musik stehst, besuche ein barockes Flötenkonzert. Zieh Dich dabei gut an und trinke Champagner. Falls Du beruflich ständig in Anzug und Krawatte herumlaufen musst, besorg Dir eine alte Jeansjacke und trink einen Tag lang Dosenbier am Hauptbahnhof (Personalausweis nicht vergessen). Falls Du Vielflieger bist, unternimm mal eine 100-km-Wanderung. Spring mutig aus dem Gleis und riskier etwas.

Regel Nummer 10  
Geh nicht fremd

Falls Deine Ehe oder Partnerschaft auch nur halbwegs in Ordnung ist, geh nicht fremd. Fremdgehen und die eigene Frau zu belügen, zerstört Deine Aura schnell und nachhaltig, da helfen auch die anderen Übungen wenig. Psychologie kann diesen Effekt nicht klären, es scheint sich um ein verborgenes kosmisches Gesetz zu handeln. Falls Deine Partnerschaft die Hölle auf Erden ist und Dein Sexualleben ebenso, lass Dich scheiden und gründe eine Tantrakommune. Aber vorher betrüge Deine Frau nicht – immer vorausgesetzt, Du willst Ausstrahlung gewinnen.

Regel Nummer 12  
Sei frech und lieb

Sei Vorgesetzten gegenüber immer ein wenig aufsässig. Es muss keine offene Rebellion sein, oft sind Wachheit und Präsenz schon Herausforderung genug. Kehre das Radfahrerprinzip um: aufrecht nach oben und eher milde und nachsichtig nach unten. Das bedeutet nicht, dass man sich Schwächeren gegenüber zum Kasper ma-

chen soll, aber es bedeutet, dass man bei denen, die sich nicht wehren können, nicht nachtritt. Diese bewusste Milde den Schwächeren gegenüber kann man auch an Tieren trainieren, die leichte, führende Hand. Ist das verbunden mit einer aufrechten Haltung dem Chef gegenüber, stellt sich nach kurzer Zeit ein starker Zuwachs an Ausstrahlung ein. Gruppen von Kindern werden plötzlich leise und freundlich, wenn Du kommst. Eine Schulklasse braucht nur noch einen kleinen Anstuber, schon arbeitet sie mit, Gruppen wollen instinktiv von Dir geführt werden. Wenn diese Effekte eintreten sollen, brauchst Du beides: Milde (nicht Selbstaufgabe) und Standfestigkeit (nicht trotziges Revoluzzertum).

### Regel Nummer 13 Nimm Kontakt auf

Nimm Kontakt zu fremden Menschen auf. In der Bar, im Zoo, in der Warteschlange. Suche Augenkontakt. Frage Dich, wie der andere sich fühlt, imitiere seine Körpersprache. Sprich bisweilen mutig Leute an, ohne große Entschuldigung und vor allem ohne objektiven Grund. Ebenso: Meide aktiv Leute, mit denen Du nicht gern zusammen bist. Da ist dieser Geburtstag, zu dem Du nicht gehen möchtest, weil Du lieber malen willst. Deine Ausstrahlung ist abhängig von Deiner Wahl.

### Regel Nummer 14 Runter von der Bühne

Die meisten Menschen agieren, als stünden sie ständig auf einer Bühne, und jede Menge Leute aus dem Bekanntenkreis, vor allem Papa und Mama säßen im Publikum. Die Leute agieren in der Hoffnung auf Applaus. Mama und Papa sollen unten sitzen und mich gut finden. Ich möchte ihnen zeigen, wie gut ich bin. Das ist nicht nur bei den kleinen Leuten so. Gerade mächtige Entscheider stehen ständig im virtuellen Rampenlicht und zeigen ihren Vätern, was sie für tolle Kerle sind. Es wird Zeit, das Licht auszuknippen und von der Bühne herunterzukommen, und zwar für immer. Mama und Papa sind gar nicht da unten, sie stehen selbst auf einer virtuellen Bühne und hoffen ihrerseits auf Anerkennung, die sie nie bekommen werden. Vergiss das Winseln um Anerkennung und Beachtung, weil es erniedrigend ist. Niemand wird Dich für Deine Bühnenleistung je belohnen. Deine Ausstrahlung wächst mit jeder Tat, die Du um ihrer selbst willen tust.