

Region

Schauspielerin Claudia Jahn erklärt, wie man grösser sein kann, als man denkt

Kein Charisma? Kein Problem! Von der Mühe beim Vorstellungsgespräch bis zur schlechten Präsentation bei der Videokonferenz: Nicht jeder oder jede ist ein Star. Aber zu glänzen, ist lernbar, glaubt Jahn.

Markus Wüest

Charisma. Entweder man hat es, oder man hat es nicht. So lautet eine weitverbreitete Meinung. Die Basler Schauspielerin Claudia Jahn, die immer öfter auch als Coach ihr Wissen zu Auftrittskompetenz und Selbstsicherheit weitergibt, sieht das anders. Sie hat ein Buch geschrieben mit dem Titel «Charisma ist, was Du bist». Was heisst das? Jede und jeder habe Charisma, sagt sie. Man müsse es nur finden und ihm Raum geben.

Das Wort Charisma kommt aus dem Griechischen. Es bedeutet Gnadengabe oder «aus Wohlwollen gespendete Gabe». Da schwingt tatsächlich mit, dass die einen von den Göttern – oder vielleicht eher Göttinnen? – eine grössere Portion zugeteilt erhalten haben als die anderen. Was Claudia Jahn nicht daran hindert, in ihren Kursen oder Seminaren nach dem Motto vorzugehen, das auch der Untertitel ihres Buches ist: «Werde grösser, als Du denkst».

«Was ich gar nicht mag, ist die oft zu hörende Anforderung, man müsse halt besser performen. Oder sich besser verkaufen», sagt Jahn. Sie, die ausgebildete Schauspielerin, die auf den Bühnen grosser Häuser in der Schweiz und Deutschland stand, findet es kreuzfalsch, wenn Menschen, die Mühe haben, vor andere zu stehen, oder die gehemmt sind, plötzlich «schauspieln» sollen. Also lernen sollen, anderen etwas vorzumachen, sich gezielt zu verstellen. Sie rät, etwas überspitzt gesagt, zum Gegenteil: Werdet echt! Akzeptiert, wer ihr seid, und lasst Euch nicht von Euren Ängsten treiben. Aber gebt Euch Mühe, die Menschen zu berühren.

Claudia Jahn über die Angst

Das – von ihrer jüngeren Tochter – illustrierte Buch enthält die Zeichnung eines Säbelzahnigers, der zum Sprung auf sein fliehendes Opfer ansetzt. Wer flieht, hat Angst. Im autonomen Nervensystem übernimmt der Sympathikus und setzt alles daran, den Körper in höchster Gefahr zu retten: schneller, oberflächlicher Atem, geweitete Pupillen, erhöhter Puls.

«Doch unser Gehirn kann nicht zwischen echter Gefahr und der eingebildeten Gefahr unterscheiden», sagt Jahn. Bedeutet: «Unsere Vorstellungskraft, unsere Fantasie kann uns auch Gefahr vorgaukeln. Zum Beispiel, wenn wir davor Angst haben, vor vielen Menschen zu reden. Oder wenn wir uns vor einer kleinen Gruppe Menschen bestmöglich darstellen müssen, um die begehrte Stelle zu erhalten.»

Statt des Sympathikus müsste in einer solchen Situation vielmehr der Parasympathikus übernehmen, so die Schauspielerin und Autorin: Also Ruhepuls, tiefer Atem, verengte Pupillen. Das funktioniert aber nur, wenn wir mit der Situation umzugehen lernen.

Sie macht in ihrem Buch interessante Beobachtungen: All die



«So wie Du Dich fühlst, wirkst Du auch gegen aussen»: Einer von Claudia Jahns Leitsätzen. Foto: Pino Covino

Rednerinnen und Redner, die ständig Füllwörter einbauen, finden bei ihr keine Gnade. Das ständige «genau!» ist in ihrer Beobachtung so ein Modewort für zu füllende Momente. Oder bei Englischsprachigen das exzessive «like». Als würde man ständig Vergleiche anstellen.

Claudia Jahn dagegen rät zu Pausen im Redefluss. Momente, in denen auch die Gedanken eindringen und sich Platz schaffen können. Aus dem Monolog soll ein (geistiger) Dialog werden. Ihr Buch enthält einige solcher Beobachtungen und daraus abgeleitete Ratschläge.

Weg führt über den Körper

Wie und wo hat die Schauspielerin all das gelernt? Sie schildert eine Schlüsselszene ihrer Karriere. Noch ganz am Anfang, stand sie in Nürnberg als Eve in Kleists «Der zerbrochene Krug» auf der Bühne. Der Regisseur hatte sich entschlossen, den «Jungstar», wie die Presse Jahn feierte, den «Variant» spielen zu lassen.

«Unsere Vorstellungskraft, unsere Fantasie kann uns auch Gefahr vorgaukeln.»

Claudia Jahn

Einen 40-minütigen Monolog. Ihre Selbstzweifel liessen sie bei der Premiere scheitern. Sie überlegte gar, in ihrer Verzweiflung von der Bühne zu gehen. Tat es aber nicht. «Ich habe mich Vorstellung für Vorstellung aus diesem tiefen Tal herausgearbeitet.»

Sie beschreibt diese Episode, um zu zeigen, wie man lernen kann, mit der Angst umzugehen. Ihre Erkenntnis: Der Weg führt über den Körper. Bei Atem, Stimme und Körper setzt sie im Rahmen ihrer Seminare oder Workshops an. Ganz vereinfacht

erklärt: bewusstes Ausatmen statt tiefes Einatmen.

Die Stimme in die «Indifferenzlage» fallen lassen, also in die tiefe Sprechstimme, auch das kann man üben. Die Körpersprache zu kontrollieren, ist laut Claudia Jahn am schwierigsten. Gelingt all das, erreiche man damit eine «tiefe, bahnbrechende Wirkung» beim Gegenüber. Einer ihrer Leitsätze: «So wie Du Dich fühlst, wirkst Du auch gegen aussen.»

Die Kamera «gernhaben»

Jahn widmet sich im letzten Kapitel des Buches den im Berufsleben seit Corona immer häufiger werdenden Videokonferenzen. Das Kapitel heisst «Wenn die Kamera Dich liebt». Sie, die wie alle Schauspielerinnen einen grossen Unterschied macht zwischen der Arbeit auf der Bühne und dem Spielen vor der Kamera, gibt dabei hilfreiche Ratschläge, wie man sich bei solchen Videositzungen bestmöglich präsentiert.

Im Kern sagt Claudia Jahn: «Du musst die Kamera gernhaben.» Man soll so in die Linse schauen, als schaue man in die Augen eines Menschen, den man mag. (Dass es dabei auch darauf ankommt, wo die Kamera ist, wie man sich davor setzt und wie das Licht einfällt, sind technische Aspekte, die sich relativ leicht lösen lassen.)

Hat nun also jeder und jede Charisma? Bestimmt haben manche mehr davon und andere weniger, der Autorin geht es vor allem darum, zu zeigen: Niemand hat gar keines.

Und man kann durchaus beeinflussen, wie man mit der «Gnadengabe» umgeht. Denn vielleicht waren die Götter nur für einen Augenblick nicht aufmerksam beim Verteilen. Dann muss man halt selbst etwas nachhelfen.

Claudia Jahn: Charisma ist, was Du bist – Werde grösser, als Du denkst! R. G. Fischer Verlag, 96 S., ca. 39 Fr.

Einbruchserie: Mutmassliche Täter können flüchten

Reinach Es war 2.50 Uhr am Samstagmorgen, als eine Person die Polizei Baselland informierte: Sie hatte zwei Einbrecher in einer Bäckerei an der Hauptstrasse in Reinach beobachtet.

Die beiden flüchteten bei ihrer Entdeckung zu Fuss in die ungefähre Richtung des Kägen-Quartiers. Trotz sofortiger Fahndung durch mehrere Patrouillen und Diensthund konnten die beiden Flüchtigen nicht mehr gefasst werden, schreibt die Polizei am Samstag.

Jemand korpulent und gross, jemand klein und schlank

Durch die Patrouillen seien insgesamt jedoch drei Einbrüche in Bäckereien, ein Einbruch in eine Metzgerei sowie ein Einbruchversuch in eine Buchhandlung festgestellt worden. Bei allen vier Lebensmittelgeschäften hebelten die unbekannteten Täter jeweils die Haupteingangstür auf und durchsuchten die Räumlichkeiten. Die eine der beobachteten Personen wird als gross und korpulent, die zweite als kleiner und schlank beschrieben.

Die Polizei Basel-Landschaft hat in allen Fällen die Ermittlungen aufgenommen. Personen, die zur Tatzeit im Bereich Reinach Dorf verdächtige Beobachtungen gemacht haben, werden gebeten, sich mit der Einsatzleitzentrale in Liestal, Tel. 061 553 35 35, in Verbindung zu setzen. (jug)

Markus Graf (SVP): «Benachteiligtes Baselbiet?»

Basel Area «Wir verhelfen Ihnen zum Geschäftserfolg in der Basler Area», heisst es auf der Website der Non-Profit-Agentur Basel Area Business & Innovation. Sie unterstützt Institutionen und Start-ups und hat das Ziel, die Region Basel international zu positionieren und die Ansiedlung von Unternehmen zu fördern.

Finanziert wird sie durch die Kantone Basel-Stadt und -Landschaft sowie Jura. Ersterer beteiligen sich an dieser Standortförderung mit jährlich 968'000 Franken. SVP-Landrat Markus Graf bemängelt in einer Interpellation, dass sich die operative Tätigkeit der Agentur primär auf den Kanton Basel-Stadt fokussiere.

69 von 254 Neugründungen im Baselbiet

Er schreibt, es stelle sich die Frage, «ob die Standortpromotion tatsächlich alle Kantone gleichwertig berücksichtigt». Die Leistungsperiode 2020–2023 zeige, dass von 101 Unternehmensansiedlungen nur 27 im Baselbiet stattgefunden hätten. Bei Neugründungen seien nur 69 von 254 auf den Kanton gefallen. Auch fehle im Jahresbericht 2024 eine kantonsspezifische Aufschlüsselung der Standortförderung.

In seiner Interpellation bittet er den Regierungsrat, zu beantworten, wie dieser den niedrigen Anteil an Ansiedlungen und Neugründungen im Baselbiet 2020–2023 beurteilt: «Welche konkreten Massnahmen wurden getroffen, um das Baselbiet gezielt zu fördern?» Und: «Plant der Regierungsrat eine stärkere strategische Positionierung des Baselbiets innerhalb der Basel Area? Falls ja, mit welchen konkreten Schritten?» (mhu)