

## Gen Himmel aufgerichtet

---

Lassen wir einmal das zeitbedingte Geschlechterbild beiseite und lesen wir das „Mann“ im folgenden Text (ebenfalls) als Synonym für Mensch:

*Mit Würd' und Hoheit angetan,  
Mit Schönheit, Stärk' und Mut begabt,  
Gen Himmel aufgerichtet steht der Mensch,  
Ein Mann und König der Natur.  
Die breit gewölbt' erhabne Stirn  
Verkünd't der Weisheit tiefen Sinn,  
Und aus dem hellen Blicke strahlt  
Der Geist, des Schöpfers Hauch und Ebenbild.*

Das schrieb Gottfried van Swieten im Libretto für Haydns *Schöpfung*. Was hat das mit CARISMA-Training zu tun? Poetisch formuliert und herrlich in Musik gesetzt können wir hier eine ewig gültige Binsenwahrheit herauslesen: Wer sich aufrecht hält, wirkt souverän, so souverän wie ein König oder eine Königin.

Wenn Sie also echte Basisarbeit für eine starke Ausstrahlung leisten wollen, achten Sie doch wieder einmal auf Ihre Haltung und schauen Sie sich dabei zu, wie Sie sich bewegen. Sie können auch Freunde um Feedback bitten – das könnte sehr aufschlussreich sein. Und dann richten Sie sich auf, mehr als bisher. (Am besten üben Sie das natürlich im Alltag und nicht erst, wenn Sie auf dem Podium oder hinter einem Rednerpult stehen.)

Wie das geht? Wenn Sie den langen, gründlichen Weg gehen wollen oder wenn es beim Aufrichten irgendwo zwackt, eignen sich Alexandertechnik, Spiraldynamik oder Feldenkrais ganz hervorragend, eventuell auch Yoga. Unter kompetenter Anleitung können Sie damit ein völlig neues Körperbewusstsein erreichen.

Beschwingtes und spielerisches Experimentieren im Alltag geht schnell und bringt ebenfalls eine Menge, wenn Sie dran bleiben. Dazu brauchen wir ein Bild und natürlich wache Aufmerksamkeit:

## **König und Königin**

Stellen Sie sich vor, sie entstammten einem mythischen Königsgeschlecht. Kaum denken Sie daran, spüren Sie auch schon, wie Sie wachsen: Es dauert nur ein paar Augenblicke und Sie sind zwei Meter groß; auch darüber wachsen Sie hinaus, so weit, wie es Ihnen Spaß macht. Spüren Sie, wie groß Ihre Hände geworden sind! Der Brustkorb hat sich geweitet, die Wirbelsäule gestreckt. Für all das müssen Sie sich keineswegs anstrengen! Sie erlauben einfach diesem Bild eines mythischen Königs, einer riesenhaften Königin, sich in Ihrem Körper auszubreiten.

Stehen Sie kurz auf, um das zu spüren, gehen Sie ein paar Schritte, fühlen Sie Ihre Aufrichtung, Ihre geschmeidige Ausdehnung, Ihre Macht. Stellen Sie sich vor, dass Sie einen langen, königlichen Mantel mit einer Schleppe tragen. Spüren Sie, wie das Ihre Würde noch einmal erhöht? Und nun setzen Sie sich eine Krone auf, eine wahrhaft königliche, mythische Krone. Ganz von selbst werden Sie nun Ihr Haupt aufrecht tragen und Ihr Blick ist frei und offen.

## **CARISMA-Training im Alltag**

Verteilen Sie einige Haftnotizblätter, auf die Sie jeweils eine Krone gezeichnet haben, an strategisch günstigen Plätzen. Immer, wenn ihr Blick darauf fällt, spielen Sie ein paar Augenblicke mit dieser Königsphantasie. Sobald Sie Lust darauf haben, experimentieren Sie damit im Alltag:

Gehen Sie in Ihre Lieblingsbäckerei als riesenhafter König im vollen Ornat, schreiten Sie als mythische Königin durch die Fußgängerzone, steigen Sie so in den Bus, betreten Sie ein Restaurant oder ein Kaufhaus „gen Himmel aufgerichtet“. Sie werden Erstaunliches erleben. Freuen Sie sich darauf!

Herzlichst Ihre



Hier geht's zurück zur ZUCKERL- Übersicht:  
<http://www.carisma-training.de/zuckerl/>