

1 Showtime

Mach dein Ding

Ich bin bereit! Ich bin in Form!
Ich bin bereit! Ja, ganz enorm!
Ich bin bereit! Jederzeit!

Spongebob, Schwammkopf

Die ersten Shows in der Geschichte waren vielleicht die Geschichten von Jägern, die vor 30.000 Jahren mit guter Beute heimgekommen sind. Zur Unterstützung ihrer Ausführungen haben sie Höhlenwände bemalt.

Höhlenmalerei – das PowerPoint der Steinzeit?

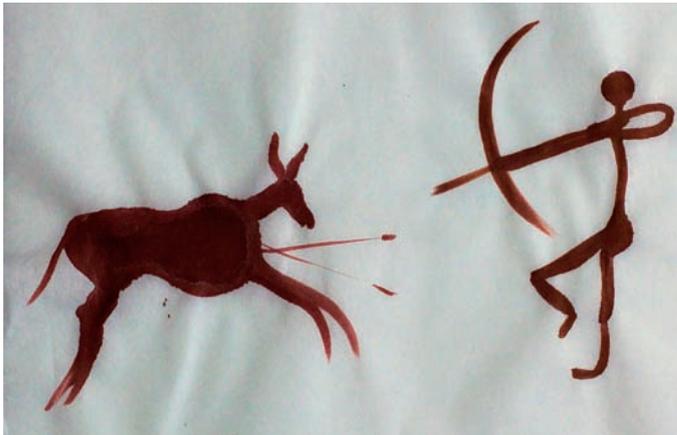


Abb. 1-1

*Höhlenmalereien –
so müssen Geschichten erzählt werden*

Diese Malereien haben die Jäger möglicherweise benutzt, um ihre Heldengeschichten von der Jagd größer, lebendiger und eindrucksvoller wirken zu lassen. Da die Familie daheim vermutlich keine Ahnung hatte, was bei einer Jagd abgeht, haben die Jäger einfach Bil-

ÜBRIGENS

Wahrscheinlich waren die Höhlenmalereien eher keine Präsentationen sondern dienten religiösen Zwecken. Auf jeden Fall ist es ganz große Kunst und wir können einiges von unseren fernen Vorfahren lernen: Zeichne einfache Formen, zeige nur das Wesentliche, verwende bewährte Technik, verzichte auf eine Gliederung, und zeige wenig bis gar keinen Text.

der davon gemalt. Diese Art des Geschichtenerzählens mit Bildern hat sich anscheinend bewährt. Die nachfolgenden Generationen haben die Shows immer weiter entwickelt:

- Theater (vermutlich Ägypten, 2000 vor Christus)
- Bild-Projektion (Laterna Magica in Europa um 1650)
- Kinofilm (erster Stummfilm 1894 in Manhattan)
- Blitz-Peng-Zappel-Multimedia-Show (irgendwann in den 1980ern)

Sehr bald schon hat es nicht mehr gereicht, mit einem Pinsel oder einem Stift etwas zu malen. Es musste Technik erfunden werden, um die Shows herzustellen: Kameras, Fotoapparate und schließlich Computerprogramme, mit denen man Medien bearbeiten und Shows bauen kann.

Zeit für etwas Show

Ich behaupte: Eine geile Show ist wie ein Kinofilm. In diesem Kapitel geht es darum, wie du den fertigen Film deinem Publikum präsentierst. Wichtig dabei: Menschen schauen und hören am liebsten anderen Menschen dabei zu, wie die irgendwas von sich geben. Wenn es nicht so wäre, würde keiner auf ein Live-Konzert gehen. Wir würden stattdessen zu Hause sitzen und die Musik ganz entspannt im Sessel mit Kopfhörern genießen. Der Sound wäre klasse, es würde nicht nach fremder Achsel riechen, und die Getränke wären viel billiger.

Das Verlangen, andere Menschen live in dieser Sekunde und fast zum Anfassen zu erleben, ist uns wahrscheinlich angeboren. Wir lernen von Anfang an dadurch, dass wir andere beobachten und ihnen alles nachmachen. Ohne dieses Verlangen wären wir nicht lebensfähig. Und weil wir Menschen andere Menschen so gerne erleben, hier mein wichtigster Merksatz:

MERKSATZ 1

Du bist die Show.

Du bist die Show und nicht die vielen Folien, mer und in Ruhe daheim ansehen. Aber »Du«
beeindruckenden Zahlen oder zappeligen sein, das kannst nur du, und du bist auch nicht
Videos. Das alles bekommen auch andere hin, bei den Menschen daheim, sondern nur jetzt
und die Menschen könnten es sich viel beque- gleich auf der »Bühne«.

Wer uns zum Zuschauen zwingt

Vermutlich sind für den Drang, zuzuschauen und nachzumachen, die »Spiegelneuronen« zuständig, die Wissenschaftler 1995 im Hirn entdeckt haben. »Spiegel« ist das Ding, aus dem zurückschaut, was reinguckt. Und »Neuron« ist der Fachbegriff für die Nervenzelle. Die Nervenzellen in unserem Körper sind fürs Fühlen, Denken und Handeln zuständig. Wir haben im ganzen Körper Nervenzellen, aber am meisten davon stecken im Kopf: Dort tragen wir ein ganzes Universum aus Nervenzellen mit uns rum, wahrscheinlich sind es mehr als 100 Milliarden Stück.

Die Spiegelneuronen haben eine ganz besondere Eigenschaft: Sie arbeiten immer gleich, egal ob wir jemandem bei einer Handlung zuschauen oder sie selbst vornehmen. Beispiel: Wenn wir jemandem beim Singen zuschauen, passiert etwas sehr Ähnliches im Kopf, wie wenn wir selbst singen. Das bedeutet, dass wir eine beliebige Tätigkeit üben können, indem wir jemand anderem dabei zusehen oder zuhören. Zuschauen ist fast so, wie es selbst zu machen. Deswegen ist es so wichtig, sich gute Lehrer zu suchen bei allem, was wir lernen wollen.

In diesem Kapitel erfährst du mehr darüber, wie du zu einem Profi-Showmaster wirst oder zumindest sehr viel besser mit einem Auftritt umgehen lernst. Für die ganz Eiligen hier schon mal die sieben wichtigsten Tipps:

Die 7 wichtigsten Tipps für einen gelungenen Auftritt

1. Sei dir jederzeit in der Show darüber klar: Wie fange ich an, was sage ich im Hauptteil, und wo lande ich am Ende.
2. Rede so, als würdest du eine tolle Geschichte einem guten Freund oder einer guten Freundin erzählen.
3. Schau die Menschen im Publikum zwischendurch mal an. Am besten schaust du sie die ganze Zeit an.
4. Rede langsam, und lege immer wieder mal eine Redepause ein.
5. Versprecher sind normal und müssen nicht kommentiert werden.
6. Auch wenn du nicht für Schalke bist: Steh auf!
7. Zapple nicht rum, und steh auch nicht stocksteif da, sondern mach irgendwas dazwischen.

Eins noch: Keine Sorgen

Mach dir keine Sorgen, dass dir ein Fehler passiert. Es ist nämlich ganz sicher, dass du irgendwann was falsch machen wirst. Jeder macht Fehler, auch du. Also ist das Sorgenmachen völlig nutzlos. Mach die Fehler einfach, sie geben dir das gewisse Etwas. Deine Fehler

Fehler gehören dazu.

sind dein Stil. Seltsame Wörter, merkwürdige Gesten, ungewöhnliche Stimme – so bist du halt, dann steh auch dazu, und zeig es her. Wichtig ist, dass du dein Bestes in diesem Augenblick gibst. Selbst ein mittelguter Liveauftritt ist besser als haufenweise Folien, die perfekt automatisch ablaufen und von einem roboterartigen Grinseäffchen präsentiert werden.

1.1 Auftreten lernen

Es tritt auf: dein Körper.

Auftreten bedeutete früher wortwörtlich »auf etwas treten«. Gemeint war der erste Schritt, den jemand auf eine Bühne setzt, wenn die Vorstellung beginnt. Der Begriff »Auftritt« ist mittlerweile aber weiter gefasst. Es geht nicht mehr nur um den ersten Moment. »Auftritt« meint alles, was der Mensch auf der Bühne macht, die ganze Show. Du wirst auch bald auftreten, und das Wort »Treten« macht deutlich, dass dein Körper etwas machen wird. Ganz besonders beteiligt bei einem Auftritt sind:

- Beine: stehen, gehen, hüpfen und so weiter
- Arme: zeigen, unterstreichen, zeichnen, rumpfuchteln und so weiter
- Gesicht: lachen, wütend oder traurig gucken, Grimassen schneiden und so weiter
- Stimme: reden, singen, schreien, schweigen und so weiter

Um besser auftreten zu können, musst du den Umgang mit diesen Körperteilen lernen. Oder besser: Du musst den Umgang neu lernen. Denn stehen, zeigen, lachen und reden und so weiter kannst du sicher schon lange. Jetzt, beim zweiten Lernen, geht es darum, diese Fertigkeiten auf eine neue Art zu verinnerlichen. So kannst du sie zielgerichtet bei deiner Show einsetzen.

Sei ganz natürlich!

»Sei ganz natürlich!«, steht oft in Büchern übers Präsentieren. Ich halte das für einen Riesen-Quark. Ein Show-Auftritt ist nicht natürlich. Natürlich sind: essen, atmen, lachen, weinen, hüpfen, schlafen, Bäuerle machen und so weiter. Eine Show ist etwas Künstliches. Sie ist durchdacht und vorbereitet. Dabei kann man nicht natürlich sein.

Sei ganz du selbst!

»Sei ganz du selbst!« ist der zweite gute Rat neben dem »Sei ganz natürlich!«. Du ahnst es schon: Auch das halte ich für Bullshit. Es mag ein paar Menschen geben, die mit einem



Abb. 1-2

Sei ganz natürlich!

Drang zur Darstellung auf die Welt gekommen sind. Die meisten von uns würden, wenn sie ganz sie selbst sind, vor einem Auftritt davonlaufen. Und recht hätten sie.

Also wie nun? Mach es wie die Schauspieler!

Mach es wie eine Schauspielerin in einer Krankenhausserie. Die ist auch keine Ärztin, sie spielt nur die Frau Doktor. Aber sie spielt so gut, dass sie ganz natürlich in der Rolle wirkt. Man »kauft« ihr die Ärztin ab. Gute Schauspieler bereiten sich auf die Rolle vor, die sie spielen. Sie beobachten eine ganze Weile lang richtige Ärzte bei der Arbeit. Wie sie sich bewegen, was sie sagen, was sie mit ihren Händen und ihrem Gesicht anstellen und so weiter. Das machen die Schauspieler nach, und schon »sind« sie Ärzte.



Und der Oscar geht an ...

Du hast bei deiner Show auch eine Rolle, in die du schlüpfen musst. Sie heißt: Showmaster. Deshalb schau dir möglichst viele Auftritte von Profis an, studier sie regelrecht. Beobachte genau, wie Redner reden, wie Musiker Musik machen, wie Zauberer zaubern, wie Comedians lustig sind und so weiter. Hier ein paar Fragen, die du dir dabei stellst und beantwortest:

- Was macht der Mensch auf der Bühne mit seinen Händen?
- Wie steht der Mensch da, und wie bewegt er sich?
- Wie ist das Tempo, und gibt es Tempowechsel?



Abb. 1-3

Sei ganz du selbst!

Abb. 1-4

Mach es wie die Schauspieler: Übe eine Rolle ein. Zum Beispiel die Hauptfigur in »Karate-Reiher 3«.

- Wie nimmt der Mensch Kontakt mit dem Publikum auf?
- Was für Klamotten hat der Mensch an, und wie bewegt er sich darin?
- Welche Zeigehilfsmittel (Stift, Zeigestock, Laser-Pointer) setzt der Mensch ein, und wie bedient er sie?
- Welche Medien (Texte, Bilder, Audios, Videos) setzt der Mensch ein?
- Welche Tricks (Licht, Bühnendekoration, Helfer) setzt der Mensch ein?

Schau bei jeder Gelegenheit genau hin, wie die Profis auftreten. Und dann mach das »einfach« nach. Das wird dir am Anfang wahrscheinlich nicht immer ganz gelingen, aber je öfter du den Showmaster spielst, umso besser wirst du in dieser Rolle.

Drei Wege aus der Auftrittsangst

Auftrittsangst ist – psychologisch betrachtet – die Angst, zu versagen und die Angst vor den Folgen, die das Versagen für dich haben könnte. Die Auftrittsangst flüstert dir also ungefähr so etwas ins Ohr:

Du Loser erfüllst sicher mal wieder nicht die Erwartungen.
Das wird Folgen für dich haben: schlechte Note, Job weg,
keiner hat dich mehr lieb, alles Scheiße.

Innere Stimme vor einem Auftritt

Die Schlüsselbegriffe bei diesen Einflüsterungen sind: Loser, Erwartungen, Folgen. An diesen Begriffen kannst du ansetzen, um deine Angst in den Griff zu bekommen.

Loser:

Ein Verlierer kannst du nur sein, wenn du dich nicht gut vorbereitet hast. Denn selbst dann, wenn der Auftritt nicht so hinhaut wie geplant, hast du in der Vorbereitungszeit auf jeden Fall etwas gewonnen: Wissen, Erfahrung, Selbstbewusstsein. Eine gute Vorbereitung nimmt der Versagensangst also das Futter weg. Mehr Infos dazu findest du im Kapitel »Show vorbereiten« ab Seite 95.

Erwartungen:

Schau dir die Erwartungen der anderen an dich genau an. Vielleicht entdeckst du ja, dass sie gar nicht so hoch sind, wie du sie dir in deinem Kopf ausgemalt hast. Und je niedriger die Erwartungen an dich sind, umso leichter kannst du sie erfüllen.

3 Tricks gegen Lampenfieber

ÜBRIGENS

Für den Fall, dass du ganz kurz vor einer Show stehst und keine Zeit mehr für großartige Vorbereitung hast: Bring das Ding mithilfe des Kapitels hier so gut wie möglich über die Bühne. Und bereite dich auf deine nächste Show besser vor. Es lohnt sich.

Hast du dich gut vorbereitet?

Sind die Erwartungen vielleicht gar nicht sooo hoch?

Folgen:

Überlege dir ganz realistisch, was die schlimmsten Folgen sein können, die ein komplettes Versagen nach sich zieht. Steht echt dein Job auf dem Spiel? Ist eine schlechte Note echt das Ende der Welt? Glaubst du wirklich, dass die Zuneigung der anderen von deinem Show-Auftritt abhängt?

Sind die Folgen vielleicht gar nicht dramatisch?

ÜBUNG 1

Probier was Neues aus. Und mach was Bekanntes auf eine neue Weise.

Wenn du immer das machst, was du schon kannst und womit du dich wohlig und sicher fühlst, wirst du nicht wachsen und dich nicht weiterentwickeln. Probier doch mal was Neues aus. Ein gutes Zeichen dafür, was das lohnenswerte Neue für dich sein könnte, ist: Du hast Angst davor, obwohl es gar nicht wirklich gefährlich ist. Beispiele: Du lernst schwimmen, obwohl du Riesenangst vor tiefem Wasser hast. Du sprichst den netten Menschen einfach mal an, der jeden Tag mit dir im Bus fährt. Du schaust dir mal die Giftspinnen im Zoo an. Ist ja schließlich eine dicke Scheibe dazwischen.

Etwas Neues machen kann andererseits bedeuten, etwas Bekanntes auf eine neue Art zu machen. Meistens machen Menschen das, was sie tun, auf immer die gleiche Weise. Probier doch mal eine neue Weise aus. Ein guter Anfang: Mach einen Tag lang alles mit der Körperhälfte, die du sonst nicht dafür nutzt. Putz dir die Zähne mit der für dich »falschen« Hand, streck zur Begrüßung die linke Hand hin, stell dich hin und lauf los, dann stell dich noch mal hin und lauf mit dem anderen Bein los. Entdeck und verblüff dich.

Mach diese beiden Übungen immer wieder mal, bis du 103 Jahre alt bist. Dann kannst du vielleicht damit aufhören. Aber vielleicht auch noch nicht.

Selbstbewusst sein

In jeder Situation total selbstbewusst zu sein, das wäre super. Und es geht. Denn »selbstbewusst« heißt NICHT, dass du jederzeit überlegen und in allem besser als andere bist. Und selbstbewusst heißt vor allem nicht überheblich. Selbstbewusst sein bedeutet: Dir bewusst zu sein, wer du selbst bist. Zum Selbstbewusstsein gehört es, zu wissen:

Selbstbewusst heißt nicht überheblich.

- Wo liegen deine Stärken?
- Was kannst du ganz gut?
- Woran musst du noch arbeiten?

Besonders wichtig ist der letzte Punkt. Denn wer echt selbstbewusst ist, der kann sich auch eingestehen, dass er Schwächen hat.

Mein schönster Auftritt

Ich hab ein paar Auftritte hinter mir, aber der schönste war eindeutig der hier: Die Familie war da und viele, viele Freunde. Wir beide sind durch den Mittelgang an allen vorbei nach vorne geschlendert. Alle haben uns und

wir haben alle angelacht. Dann hat der Pfarrer nette Geschichten erzählt und uns je eine Frage gestellt, die wir beide mit »Ja« beantwortet haben. So müssen Auftritte sein. Aufgeregt war ich trotzdem wie Sau. Und meine (danach) Frau auch.

*Selbstbewusst rüberkommen
reicht für den Anfang.*

»Nachmachen« ist der erste Schritt zum »Sein«

Für deinen Auftritt in der Show reicht es für den Anfang, dass du einigermaßen selbstbewusst »rüberkommst«. Du musst es nicht wirklich sein, sondern nur so wirken. Denk an die Schauspieler. Bereite dich auf die Rolle »Selbstbewusstsein« so vor: Schau dir Menschen an, die auf dich selbstbewusst wirken. Wie stehen die? Was machen sie mit ihren Händen und ihrem Gesicht? Wie bewegen sie sich? Was reden sie? Wie klingt ihre Stimme? Dann mach das nach.

Such dir mehrere Vorbilder.

Tipp zur Vorbildsuche:

Such dir nicht nur ein einziges Vorbild, das du 1:1 kopierst. Das geht schief. Du wirst vermutlich nicht so gut wie das Original, aber jeder vergleicht dich damit. Guck dir stattdessen bei ganz vielen selbstbewusst wirkenden Menschen jeweils eine Kleinigkeit ab, die dir besonders auffällt. Diese Kleinigkeit machst du dann nach, das sollte dir leichtfallen. Auf diese Art baust du dir einen Koffer voll mit Werkzeugen für mehr Selbstbewusstsein. Diese Werkzeuge kannst du jederzeit einsetzen. Nicht nur in Shows, aber da ganz besonders.

ÜBUNG 2**Was ich gut kann**

Nimm dir ein Blatt Papier, einen Stift und 10 Minuten Ruhe. Jetzt überleg dir, was du gut kannst, und schreib es auf. Es ist völlig wurscht, was das ist. Hauptsache, du kannst es gut.

Nach zehn Minuten solltest du ein paar Wörter aufgeschrieben haben. Wenn nicht, nimm dir noch mal zehn Minuten. Schreib alles auf, was du gut kannst. Und wenn es das hier ist: Über Kollegen lästern.

Heb deine Liste auf, und versteck sie irgendwo. Zieh sie alle paar Wochen aus dem Versteck, und schau, ob dir weitere gute Gründe einfallen, selbstbewusst zu sein.

Workout fürs Selbstbewusstsein

Und hier noch ein paar Übungen, mit denen du dein Selbstbewusstsein aufbauen kannst.

Am wichtigsten: Auftreten, auftreten, auftreten

Übung macht den Show-Master. Nutze jede Gelegenheit, um das Auftreten zu üben. Am besten führst du am Anfang etwas, das du gut kannst, vor einer kleinen Gruppe befreundeter Menschen auf. Mit mehr Erfahrung traust du dich dann an immer größere Auftritte ran: Rede bei einem Geburtstag, einer Abi-Feier, einem Firmenjubiläum und so weiter.

Alternativen: keine

Beine stärken

Mach einen Tanzkurs, und geh regelmäßig tanzen. Der Stil ist egal, Hauptsache, die Füße bewegen sich.

Alternativen: Fußball, Leichtathletik, Kampfsport

Beinarbeit

Arme benutzen

Lerne das Schauspielern. Such dir eine Schauspielgruppe für Laien, oder versuche, als Statist beim Theater oder beim Film unterzukommen. Das ist außerdem eine gute Möglichkeit, das Taschengeld aufzubessern.

Alternativen: Handball, Basketball, Tennis, Kampfsport

Armfreiheit

Gesicht bewegen

Spiel mit kleinen oder großen Kindern das Grimassenschneidespiel.

Alternative: Schauspielen lernen

Gesichtsausdruck

Stimme klingen lassen

Lern singen, und geh in eine Band oder in einen Chor.

Alternativen: Probier mal Karaoke aus. Geh in einen Debattierklub, und lerne, zu überzeugen.

Stimmkraft

Mit deinem Körper umgehen

Für dich selbst ist das Wichtigste in einer Show wahrscheinlich das, was du denkst und sagst. Du bestehst also während der Show nur aus Hirn und Stimme. Den Menschen im Publikum geht das anders. Sie nehmen dich als ganzen Menschen wahr. Und der hat neben dem Mund auch noch ein Gesicht, einen Oberkörper, Arme und Hände und Beine und Füße. Was jemand mit seinem Körper macht, ist eng verknüpft mit dem, was er sagt. Die Körpersprache wird auch »non-verbale« Kommunikation genannt, also Gespräch ohne Sprache. Details dazu findest du im Abschnitt »Reden und schreiben können« ab Seite 68.

Lass deinen ganzen Körper sprechen.

7-38-55

Vielleicht bist du schon mal auf die 7-38-55-Regel nach Albert Mehrabian gestoßen. Diese Regel besagt, dass bei einem Vortrag 55% der Wirkung durch die Körpersprache erzielt wird und 38% durch die Stimme. Nur 7% der Wirkung eines Vortrags kommt vom Inhalt.

Inhalt – Stimme – Körpersprache

Die drei Zahlen werden gerne von Präsentationstrainern herangezogen, um zu zeigen, wie wichtig die Körpersprache ist und wie unwichtig der Inhalt. Es gibt jedoch auch reichlich Kritik an dieser Regel. Bei Interesse lies dich in der englischen Wikipedia in das Thema ein: <http://gShow.de/301>

Ich weiß nicht so recht

Meine Show-Erfahrungen sowohl auf der Bühne als auch im Publikum sagen etwas anderes als 7–38–55: Der Inhalt ist am wichtigsten, danach kommen Körper und Stimme. Genaue Zahlen kann ich aber nicht nennen. Egal wie viel Prozent: Die Körpersprache ist sicherlich ein wichtiger Teil der Kommunikation bei Shows. Deshalb lohnt es sich, dass du dir ein paar Gedanken zum Umgang mit deinem Körper machst.

Regeln, Regeln, Regeln

Befehl von ganz oben!

Leider hat 7–38–55 zu einem verkrampften Umgang mit dem Körper geführt. In vielen Ratgebern stehen Handlungsregeln, die du angeblich unbedingt befolgen musst. Nur wer sich an alle Regeln hält, könne erfolgreich vortragen.

Angeblich wichtige Regeln zum Körpereinsatz:

- Hängende Arme oder gar Hände in der Hosentasche – schlecht
- Arme vor der Brust gekreuzt – schlecht
- Mundwinkel hängen herab – schlecht
- Zu breitbeinig dastehen – schlecht
- Mit dem Rücken zum Publikum stehen – schlecht
- Beine gekreuzt oder Standbein/Spielbein – schlecht

Echt nicht!

Es mag ja was Wahres an diesen Regeln sein. Aber ich kenne Menschen, die bei einem Vortrag nur noch darauf achten, dass sie alle Handlungsregeln befolgen. Ein großer Teil ihrer Gedanken dreht sich um: Tu dies nicht, tu das nicht, tu unbedingt jenes. Das Ergebnis ist leider nicht, dass die Menschen freier wirken. Im Gegenteil. So ein Vortrag nach den Regeln sieht oft puppenhaft und einstudiert aus. Jede Geste wirkt geplant und irgendwie kalt. Und dann dieses Dauergrinsen. Schrecklich.

Vergiss die Regeln fürs Erste

Befehlsverweigerung!

Wenn du auch im normalen Leben brettsteif und mit hängenden Armen herumstehst, dann ist das halt so. Eine Show ist nicht der richtige Zeitpunkt, daran zu arbeiten. Jim Morrison, der Sänger von den Doors, hat am Anfang seiner Karriere auch mit dem Rücken zum Pub-

likum gesungen. Er konnte eben schlecht damit umgehen, von allen angeschaut zu werden. Ist doch ganz normal.

Eine kleine Regel wäre schon ganz schön

Das soll nicht heißen, dass du nichts an deiner Körpersprache ändern musst. Jim Morrison hat sich auch irgendwann bei seinen Konzerten zum Publikum gedreht. Und auch du kannst mehr körperliche Ausdruckskraft für deine Show bekommen. Wenn ich dir überhaupt eine Regel für die Körpersprache geben kann, dann die:

Möglichst lebendig

MERKSATZ 2

Zeig dich lebendig.

Soll heißen: Nimm die Hände mal aus den Hosentaschen, und knete eine Brezel in die Luft, wenn du grade erzählst, wie Schlangen ihre Beute würgen. Leg die Stirn in Falten, wenn du irgendetwas nicht glaubst, schüttele den Kopf, nicke heftig, und geh ein paar Schritte herum. Danach kannst du die Arme wieder etwas hän-

genlassen oder sogar hinter dem Rücken verstecken. Finde so deine ganz eigene Art, dich mit deinem Körper auszudrücken. Das ist viel interessanter zum Zuschauen als die dressierten Grinseäffchen, die nie, nie, nie die Hände vor dem Bauch kreuzen würden. Weil das nämlich gegen die Regeln ist.

WICHTIG 1

Übe einen neuen Umgang mit deinem Körper zuerst im Alltag.

Eine Show ist der falsche Zeitpunkt, um irgendwas Neues mit dem Körper auszuprobieren. Übe den Umgang mit den Händen, deinem Gesicht und überhaupt allem an dir zuerst im Alltag. Beispiel: Setz deine Hände mal stärker ein, wenn du unter Freunden bist und Geschichten erzählst (siehe Abschnitt »Geschichten erzählen« ab Seite 75). Oder stell dich vor den Spiegel, und schau dir beim Erzählen zu. Kratz dich am Kopf, oder streck dir die Zunge raus. Glaub mir, das kann man alles in einer Show einsetzen. Und wenn nicht, dann hat das Üben Spaß gemacht.