

CÉDRIC SAPEY
Dipl. Körpersprach-Experte

HANNA SCHEURING
Schauspielerin, Regisseurin
und Leiterin des Bernhard Theaters

BEATRICE MÜLLER
Gesprächsleiterin

GEMEINSAM DISKUTIERT

Bilden wir uns alles ein?

Fünf Gesprächsgäste philosophieren über scheinbar Unscheinbares. Sie fragen sich, wo die Grenzen unserer Sinne liegen und wie viel Selbst- und Sinnestäuschungen gesund sind. Schlussendlich sind sich alle einig: Ehrlichkeit und Authentizität zählen.

Text: Evita Mauron-Winiger, Fotos: Franca Pedrazzetti

Der Diskussionsort könnte kaum passender sein: Fünf Gäste und eine Moderatorin kommen im Zürcher WOW Museum zusammen, um über Sein und Schein zu sprechen – in einem Museum, wo nichts so ist, wie es scheint.

HANNA SCHEURING (56) ist Schauspielerin und wurde in der Schweiz vor allem durch ihre Rolle der «Vreni» in der erfolgreichen Sitcom des Schweizer Fernsehens «Fascht e Familie» bekannt. Heute leitet sie unter anderem das Zürcher Bernhard Theater und führt Regie.


15 Uhr
WOW Museum,
Zürich

JÖRG HARTMANN
Steht zu seinen
Angststörungen

LEA DUROT
Sozialarbeiterin und
Rollenspielerfinderin

RETO SCHERTENLEIB
Leiter Marketing Communication
bei der CSS

Räume voller Illusionen

Im WOW Museum ist nichts so, wie es scheint. Die Besucherinnen und Besucher kommen ins Staunen in den Räumen voller überraschender Sinnestäuschungen, Illusionen und neuer Perspektiven. In diesem Museum treffen sich unsere fünf Gäste zum Gespräch.

 wow-museum.ch

CÉDRIC SAPEY (40) ist diplomierter Körpersprach-Experte und Mitinhaber von nonverbales.ch. Das Institut bietet Körpersprach-Trainings an. Zudem ist Sapey Präsident der schweizerischen Vereinigung der Spezialisten für nonverbale Sprache LNV Swiss.

LEA DUROT (30) studiert Soziale Arbeit und hat zusammen mit ihrer spiel- und diskussionsbegeisterten Familie das Spiel MIMICA entwickelt. MIMICA basiert auf dem Prinzip des Rollenspiels.

JÖRG HARTMANN (80) leidet seit fünfzig Jahren an Angststörungen, die er genauso lange seinen Mitmenschen verheimlicht hat. Seine berufliche Karriere und auch sein Familienleben waren davon geprägt, nicht aufzufallen.

Tickets gewinnen

Wir verlosen 33-mal einen Eintritt für zwei Personen ins WOW Museum. Schreiben Sie uns, weshalb Sie gewinnen möchten:

 kundenmagazin@css.ch

RETO SCHERTENLEIB (51) leitet das Team Marketing Communication bei der CSS. Er und sein Team haben im Lauf des letzten Jahres am neuen CSS-Markenauftritt gefeilt.

BEATRICE MÜLLER (61) moderiert die Gesprächsrunde. Als Ex-Tagesschau-Moderatorin bekannt schreibt sie heute unter anderem Sachbücher und arbeitet als selbstständige Kommunikations-trainerin.

BEATRICE MÜLLER: Heute sind wir im WOW Museum in Zürich. Hier gibt es Räume voller Sinnes-täuschungen und Illusionen. Wie stehen Sie dazu?

CÉDRIC SAPEY: Was wir hier im Museum erleben, sind eigentlich Hirntäuschungen. Es sind Experimente, die auch wissenschaftlich ergründet sind. Wir wissen aus der Wissenschaft, dass die Realität, wie wir sie erfassen, nur etwa zehn Prozent ausmacht. Neunzig Prozent unserer Realität werden von unserem eigenen Hirn «erbaut».

BEATRICE MÜLLER: Also bilden wir uns alles ein?

CÉDRIC SAPEY: Wir sehen nur im Zentrum unseres Blickfeldes in Farbe. Ausserhalb sehen wir schwarz-weiss. Diesen Bereich baut unser Hirn farbig auf.

RETO SCHERTENLEIB: Das kann ich bestätigen. Ich habe einen blinden Fleck auf dem linken Auge. Das ist nach einer Operation aufgetreten.

Anfänglich habe ich den Fleck stets gesehen. Mit der Zeit hat das Hirn das korrigiert. Nun nehme ich den Fleck nicht mehr wahr.

BEATRICE MÜLLER: Hanna Scheuring, Sie sind Schauspielerin und Theaterleiterin. Wenn Sie eine Rolle annehmen, spielen Sie einen anderen Charakter. Wie viel Schein und wie viel Sein ist das?

HANNA SCHEURING: Viele haben die Vorstellung, dass Schauspieler/innen etwas vormachen. Für mich hat es nichts damit zu tun. Wenn eine Rolle kommt, dann beschäftige ich mich mit dieser Figur und mit ihrer Geschichte. Im Endeffekt geht es darum, in mir drin eine Entsprechung zu dieser Figur zu suchen.

BEATRICE MÜLLER: Wie viel dieser Rolle ist dann gespielt?

HANNA SCHEURING: Wenn viel von mir in der Umsetzung drin ist, dann ist die Rolle lebendig. Wenn ich Dinge von aussen draufkatsche, dann geht es nicht so in die Tiefe. Zum Thema Sein und Schein ist mir wichtig: Man kann von innen nach aussen oder von aussen nach innen wirken. Wenn ich beispielsweise eine sehr tragische Figur spiele, kann ich zuerst die Körperhaltung einnehmen. Dann wird mein Geist folgen. Der Geist geht mit dem Körper. Ich kann das jedoch auch umgekehrt machen. Ich kann mir zuerst vorstellen, wie unglaublich traurig ich bin, und mich in eine Situation holen, die mich traurig macht. Dann folgt der Körper der Emotion.

CÉDRIC SAPEY: Faszinierend beim Schauspiel ist, dass das Hirn den Unterschied zwischen erlebten und gespielten Emotionen nicht erkennen kann.

Das Kleid einer Marke

BEATRICE MÜLLER: Reto Schertenleib, Sie haben als Leiter Marketingkommunikation der CSS ein neues Kleid gegeben. Sie haben ein neues Logo, eine neue Markenwelt mitkreiert. Was heisst das für das Unternehmen CSS? Geht man da vom Sein oder Schein aus?

RETO SCHERTENLEIB: Das Sein der Marke macht ja nicht nur die Werbung oder der Markenauftritt aus. Es widerspiegelt sich in der Haltung unserer Mitarbeitenden. Das beginnt beim ersten Kundenkontakt und zeigt sich in der Art, wie wir für unsere Versicherten da sind.



«Man kann von innen nach aussen oder von aussen nach innen wirken.»

Hanna Scheuring

BEATRICE MÜLLER: Wie sieht denn das neue Kleid der CSS aus?

RETO SCHERTENLEIB: Wir wollen authentisch sein und gegenüber unseren Kundinnen und Kunden Empathie zeigen. Wir wollen uns in ihre Lage versetzen und als Partnerin in Gesundheitsfragen für sie da sein. Und das möchten wir in unserem neuen Auftritt auch glaubhaft darstellen.

CÉDRIC SAPEY: Ein schöner Gedanke. Empathie zeigt sich, indem wir uns einer andern Person annehmen, uns öffnen und zeigen, dass wir uns interessieren.

RETO SCHERTENLEIB: Wir versuchen in unserer Kampagne «Hallo Leben» nicht zu stark zu inszenieren, sondern wollen möglichst authentische Geschichten und Menschen zeigen. So wie das Leben eben ist. Sozusagen den Moment erwischen. Gerade auf Social Media haben wir echte Kundinnen und Kunden ihre Geschichten erzählen lassen. Echte Geschichten aus dem Leben über Krankheit, Gesundheit und Glück.

HANNA SCHEURING: Bei Unternehmen stelle ich fest, dass diese vermehrt auf emotionale Themen setzen. Auch mit der Gefahr, dass es kippen kann.

RETO SCHERTENLEIB: Wichtig ist, sich einzugehen, dass etwas auch nicht perfekt sein darf. Das ist das, was die CSS mit ihrer Kampagne ausdrücken will. Sie will Themen ansprechen, die eigentlich tabu, aber allgegenwärtig sind – sei es zum Beispiel Demenz oder Depression. Und da auch nichts beschönigen.

JÖRG HARTMANN: Eine Krankenversicherung ist dann sympathisch, wenn sie zu mir steht, auch wenn es kritisch wird. Ich habe das selbst erlebt. Meine Frau hat mittelschwere Demenz. Ich habe eine persönliche Patientenbegleitung von der CSS bekommen. Diese Begleitung war so wertvoll. Es ging nicht darum, was bezahlt wird, sondern dass man sich wohlfühlt. So zeigt sich die CSS gegenüber mir als Kunde als Gesundheitspartnerin – und zwar in guten und in schlechten Zeiten.

Spielerisch zu neuen Sichtweisen

BEATRICE MÜLLER: Lea Durot, Sie haben mit Ihrer Familie ein Spiel kreiert, bei dem es auch um Sein und Schein geht. Erzählen Sie.



«Wichtig ist, sich einzugestehen, dass etwas auch nicht perfekt sein darf.»

Reto Schertenleib

LEA DUROT: Im Spiel MIMICA ziehen alle Teilnehmenden einen Charakter und schlüpfen dann in diese Rolle: den Rechthaber, die Schleimerin, den Wutbürger, die Sachliche, den Witzbold ... Es gibt 32 unterschiedliche Charaktere. In jeder Spielrunde wird ein neues Thema diskutiert. Alle Mitspieler/innen bringen sich zum vorgegebenen Thema so in die Diskussion ein, wie es dem gezogenen Charakter entspricht.



Sie möchten MIMICA selbst spielen?

 mimica.ch

HANNA SCHEURING: Ist es das Ziel, dass die anderen herausfinden, was für einen Charakter man spielt?

LEA DUROT: Genau, es gibt Punkte fürs Erkennen der anderen Charaktere und auch fürs Erkanntwerden. Aber man muss auch aufpassen, dass einen nicht alle erkennen.

BEATRICE MÜLLER: Dann seid ihr auch eine Schauspieler-Familie?

LEA DUROT: Ja, wir spielen gerne, aber die Idee meines Vaters war idealistisch. Er fand, dass die Individualität in unserer Gesellschaft immer wichtiger wird. Dabei vergessen wir, dass wir uns alle sehr ähnlich sind. Wenn man im Spiel zu einem Thema eine völlig andere Rolle einnimmt, versteht man plötzlich neue Sichtweisen. Denn egal, welchen Gesprächsgegenstand man betrachtet, es gibt immer verschiedene Ansichten. Aus nur einer Perspektive lässt sich nie alles erfassen. MIMICA soll spielerisch dazu anregen, einen Perspektivenwechsel einzunehmen und dem Kern der Sache und sich selbst auf den Grund zu gehen.

Jahrzehnte der Selbsttäuschung

BEATRICE MÜLLER: Herr Hartmann, Sie haben einen grossen Teil von sich gar nie zugelassen. Erzählen Sie uns, was passiert ist?

JÖRG HARTMANN: Ich hatte in der Schulzeit grosse Mühe mit der Rechtschreibung. Ich habe immer eine schlechte Schrift gehabt. Früher gab es dafür noch Noten in der Schule. Man hat meine Intelligenz angezweifelt und meinem Vater erzählt, ich sei dumm.

BEATRICE MÜLLER: Darunter haben Sie gelitten, oder?

JÖRG HARTMANN: Ja, und es war auch schwierig, Freunde zu finden. Erst im Alter von 48 Jahren hat man festgestellt, dass ich Legastheniker bin und hochbegabt in Mathematik – das ist für Legastheniker typisch.

BEATRICE MÜLLER: Wie hat Ihre Schreibschwäche Ihr Leben beeinflusst?

JÖRG HARTMANN: Ich habe wenn immer möglich versucht zu vermeiden, etwas in der Öffentlichkeit zu schreiben oder zu unterschreiben. Ich

Klein, aber fein

Unsere Rezepte enthalten Samen und Sprossen. Die sind nicht nur äusserst gesund und nährstoffreich. Sprossen lassen sich auch ganz einfach selbst ziehen.

css.ch/sprossen



Gemüsequiche
mit karamellisierten
Brennnesselsamen

Hanfsamen-Cracker

hatte panische Angst davor. Das war im Berufsleben problematisch – zum Beispiel bei der Unterzeichnung eines Grossauftrages mit einem wichtigen Kunden. Aber auch privat, wenn ich beispielsweise zur Bank gehen musste.

BEATRICE MÜLLER: Wie gingen Sie damit um?

JÖRG HARTMANN: Ich habe sehr viel Kraft aufgewendet, um meine Angst zu überspielen. Ich habe mich selbst beschimpft und mit meinem Schicksal gehadert.

BEATRICE MÜLLER: Aber es gibt auch eine andere Facette von Ihnen und Sie waren beruflich sehr erfolgreich.

Erbsensuppe mit
gepufftem Buchweizen
und Erbsensprossen



Sie möchten diese Snacks
selbst zubereiten?

📄 Hier geht's zu den Rezepten:
css.ch/sprossen-rezepte

Hartweizen-Fries
mit Sonnenblumen-
sprossen-Mayo



Gemüse mit Schönheitsmakel

«Zum guten Heinrich» alias Heiri kocht mit dem, was die Natur hergibt – so wie sie es hergibt. Dreibeinige Rüebli, krumme Gurken und riesige Kartoffeln entsprechen nicht dem gängigen Schönheitsideal. Heiri haut sie trotzdem in Pfanne, Topf und Einmachglas. Dort entfalten sie ihre wahren Werte, genauso wie auf dem Tisch unserer Gesprächsrunde.

📄 zumgutenheinrich.ch

JÖRG HARTMANN: Ja, ich liebte es, bei Kunden- oder Wissenschaftsveranstaltungen Vorträge zu halten oder zu moderieren. Das war meine Welt. Ich konnte reden und ohne Angst auftreten. Das fiel mir leicht. Ich bin durch die ganze Welt gereist und habe als Coach Firmen saniert. Auf der einen Seite dieser Erfolg und auf der anderen Seite diese Schwäche.

BEATRICE MÜLLER: Und wie haben Sie diesen Balanceakt ins Lot gebracht?

JÖRG HARTMANN: Irgendwann vertraute ich meinen inneren Kampf meiner Frau an. Erst später habe ich mit einem Arzt geredet. Ich habe Medikamente bekommen, die nicht geholfen

haben. Erst als ich mich den angstausslösenden Situationen gestellt habe, konnte ich mit diesen Angstattacken besser umgehen. Das Onlinetraining bei Angstgefühlen, das sehr fordernd war, hat mir schlussendlich geholfen.

Keine Angst
vor der Angst

Schauen Sie den Erfahrungsbericht
von Jörg Hartmann:

📄 css.ch/angst-ueberwinden

Wie scheint das eigene Sein?

BEATRICE MÜLLER: Dass man sich offenbar so lange verleugnen kann. Cédric Sapey, erleben Sie in Ihrer Arbeit auch solche Geschichten?

CÉDRIC SAPEY: Ich habe in einem meiner Lehrgänge jemanden gehabt, der am Asperger-Syndrom litt. Er hatte Mühe, mit Leuten zu sprechen. Anscheinend hatten alle das Gefühl, dass die Information im Gespräch bei ihm nicht ankommt oder dass er sich nicht interessiert. Aber das war nicht so und deshalb war diese Situation für ihn extrem schwierig. Dann haben wir seine Körpersprache analysiert. Bei ihm war es so, dass er kaum mit den Augen blinzelte. Doch aus der Wissenschaft weiss man, dass man blinzelt, wenn eine Information im Hirn verarbeitet wird. Beim Blinzeln geht es also nicht nur darum, das Auge zu befeuchten. Und sobald wir das herausgefunden hatten und er in Gesprächen bewusst versuchte, mehr zu blinzeln, verbesserte sich sein Verhältnis zu seinen Mitmenschen.

BEATRICE MÜLLER: Wie möchten Sie von anderen Leuten wahrgenommen werden?

HANNA SCHEURING: Ich habe das Gefühl, ich bin mein ganzes Leben auf dem Weg, mehr das zu leben, was in mir drin ist, und immer authentischer zu werden.

BEATRICE MÜLLER: Hat es mit dem Alter zu tun?



«Aus nur einer Perspektive lässt sich nie alles erfassen.»

Lea Durot

HANNA SCHEURING: Ich glaube schon, dass man als junger Mensch noch etwas mehr am Suchen ist, wer man selbst ist. Und sich auch auf verschiedenste Arten ausprobiert. Diese Frage ist mit zwanzig schwieriger zu beantworten als mit bald sechzig. Ich hoffe, dass sich alle selbst etwas mehr spüren können, je älter sie werden.

BEATRICE MÜLLER: Und auch authentischer werden.

Ehrlich und echt sein

HANNA SCHEURING: Da kommt mir gerade Hillary Clinton in den Sinn, die in ihrem Wahlkampftief bei einer Rede fast geweint und danach viele neue Stimmen gewonnen hat. Da hat man plötzlich gesehen, dass diese Frau nicht nur eine



«Ich habe sehr viel Kraft aufgewendet, um meine Angst zu überspielen.»

Jörg Hartmann

eiserne Lady ist. Für den Sieg hat es nicht gereicht, leider. Aber es hat gezeigt, dass man enorm viel auslösen kann, wenn man auch Schwäche zeigt. Weil es authentisch ist.

CÉDRIC SAPEY: Da geht es auch ums Überspielen von Emotionen und Ehrlichkeit. Bei Sein und Schein fällt das Stichwort «Emotion». Das eine hat Emotionen, es kommt von innen. Das andere zeigt keine, gefälschte oder nur gespielte Emotionen. Es geht aber auch ums Stichwort «Kohärenz». Zwischen Innerem und Äusserem. Das ist das, was mich an der Körpersprache fasziniert.

BEATRICE MÜLLER: Und wie bringt man Inneres und Äusseres in Einklang?

CÉDRIC SAPEY: Je authentischer man ist, desto besser kommt man an. Typisches Beispiel sind die Bundesräte, die manchmal ein Thema verteidigen müssen, das von ihrer Partei eigentlich nicht unterstützt wird. Sie müssen also etwas verteidigen, zu dem sie selbst nicht stehen. Wie ist die Körpersprache eines solchen Menschen? Er muss «Ja» sagen, aber eigentlich denkt er «Nein».

BEATRICE MÜLLER: Sie sehen diese Diskrepanz?

CÉDRIC SAPEY: Man erkennt sie. Bereits im verbalen Ausdruck, weil jemand zurückhaltend ist und wenig Emotionen zeigt. Dann ist die Frage, ob diese Person ihre Aussage verkörpern kann. Steht sie dahinter oder liest sie nur ein Papier ab, welches jemand anders geschrieben hat? Das kann man an der Körpersprache erkennen. Wenn ich dann mit dieser Person arbeiten würde, würde ich fragen, weshalb es hier Blockaden gibt. Anstatt zu sagen: «Machen Sie besser diese Geste statt diese», würden wir schauen, was dahintersteckt. Warum gibt es diese Blockade? Wie kann man sie lösen?

Mehr Sein als Schein

BEATRICE MÜLLER: Was ist für Sie zum Ende des heutigen Gesprächs wichtig?

LEA DUROT: Ich finde es wichtig, dass wir uns selbst sind und uns treu bleiben. Denn das beeinflusst auch die psychische und physische Gesundheit und macht Beziehungen zu unseren Mitmenschen wertvoller.

JÖRG HARTMANN: Meine grosse Angst war immer, was die Leute sagen könnten. Ich habe schon

gezögert, öffentlich zu meiner Angst zu stehen. Aber dann habe ich mir gesagt, wenn ich nur einem Menschen damit helfen kann, dann mach ich das. Vielleicht fühlt sich jemand von meiner Geschichte animiert, sich auch zu öffnen und den gleichen Weg zu gehen.

HANNA SCHEURING: Es ist immer gut, wenn der Schein im Sein verankert ist. Aber wir sollten damit auch ein bisschen spielerisch umgehen und uns ausprobieren. So wie es auch Lea Durot mit ihrem Spiel macht.

CÉDRIC SAPEY: Der Weg vom Sein geht durch die Selbsterkenntnis und über diese Selbsterkenntnis kommen wir dann wohl zum richtigen Schein nach dem Englischen «to shine», also glänzen.

RETO SCHERTENLEIB: Authentizität erzeugt Glaubwürdigkeit und Sympathie. Aber schlussendlich will sich der Mensch ja auch weiterentwickeln. Und diese Weiterentwicklung beinhaltet auch etwas Schein. Deswegen braucht es im Leben wohl ein bisschen von beidem: Sein und Schein. —



«Je authentischer man ist, desto besser kommt man an.»

Cédric Sapey