

MO: LEUTE

DI: SCHAUFENSTER

MI: JUNG

DO: KÖPFE

FR: ESSEN &amp; TRINKEN

SA: O-TON

# Vom Ansagen zum professionellen Zuhören

Die Männedörflerin Christine Albrecht war die jüngste TV-Ansagerin im Schweizer Fernsehen. Heute lehrt sie achtsames Zuhören.

Von **Monica Mutti**

**Männedorf.** – Vielen ist Christine Albrecht ein Begriff. Die heute 39-jährige Ostschweizerin war zwischen 1991 und 1997 die jüngste TV-Ansagerin im Schweizer Fernsehen. Sie moderierte auch die letzte Sendung, bevor die Ansagerinnen vom Bildschirm verschwanden.

Heute lebt Albrecht mit ihrer Familie in Männedorf, arbeitet als Coach und systemische Therapeutin und hat soeben ihre Masterarbeit in Beratungswissenschaft abgeschlossen. Seit diesem Frühling ist sie Dozentin an der Zürcher Hochschule der Künste. Sie lehrt Kuratorinnen, Kulturjournalisten und Lehrerinnen ihre Kommunikation zu optimieren: Lampenfieber produktiv nutzen, scharf zuhören, die richtigen Fragen stellen.

## Stimmung prägt Stimme

Als Jugendliche jobbte Albrecht neben ihrer Kochlehre als Model. Während der Ausbildung zur Ernährungsberaterin entdeckte sie ihre Freude am Journalismus. Mit zwanzig arbeitete sie als Redaktorin beim «Thurgauer Tagblatt» und bewarb sich beim Schweizer Fernsehen. Prompt wurde sie als Ansagerin engagiert. Sie begann, Stimme, Atem und Sprache zu schulen. «Wenn ich heute meine ersten Ansagen höre, merke ich, wie entwicklungsfähig eine Stimme und der persönliche Ausdruck sind.»

Albrecht erkannte den Einfluss von Stimmung und Emotionen auf die Stimme: «Authentizität und Wahrhaftigkeit sind der Boden für überzeugendes Auftreten. Sie prägen von der Haltung über die Stimme bis zur Ausstrahlung einfach alles.» Nach der Journalistenschule arbeitete Albrecht als Wissenschaftsjournalistin, als Ansagerin und moderierte Grossanlässe. «Auch den Umgang mit Nervosität, mit Lampenfieber kann man

lernen. Angst lässt sich für Auftritte und das Leben produktiv nutzen.» Später wurde sie Moderatorin bei Radio DRS 1 und schrieb für verschiedene Zeitungen. «Als Journalistin ist umfassendes Zuhören in der Recherche wichtig. Was die Leute nicht mit Worten sagen, sagen sie mit der Stimme, dem Atem und dem Körper.»

## Achtsam reden und zuhören

Zuhören auf allen Kanälen war für Christine Albrecht auch mit ihren Kindern angesagt. «Kinder haben so viel zu sagen, und in der ersten Zeit ganz ohne Worte.» Mit Joël, 13, und Noé, 9, entdeckte sie das geduldige Zuhören. «Zum achtsamen Zuhören gehören erstens Aufmerksamkeit, also mit allen Sinnen wahrzunehmen, zweitens Nondualität, also im Herzen wahrzunehmen und drittens Emergenz, also beim Zuhören Einfälle für neue Lösungen zu ermöglichen und zuzulassen.» Das klinge kompliziert, deshalb habe sie genau zu diesem Thema ihre Masterarbeit geschrieben. «Im Gegensatz zum Reden ist das Zuhören weitgehend unerforscht – ein spannendes Feld.»

Vor ihrem Masterstudium bildete sich Albrecht zur Supervisorin, zum Coach und zur Organisationsentwicklerin BSO aus. «Beratung und Therapie sollen immer den ganzen Menschen erfassen, also systemisch-integral sein», sagt sie. Deshalb bildete sie sich auch in östlichen Heilpraktiken weiter und schloss 2007 ihre Ausbildung als Lehrerin für tibetisches Heilyoga ab. Mit ihrem buddhistischen Lehrer arbeitet sie seither daran, Geisteszustände wahrzunehmen. «So lerne ich, in Worten und Körpersprache meiner Klienten Gefühle, Geschichten und Herausforderungen zu sehen und für Lösungen zu nutzen.»

## Lösung in sich selbst finden

Sehr unterschiedliche Menschen kommen in Albrechts Praxis. Sie hoffen, hier eine Lösung zu finden – und finden sie in sich selbst. «Ein guter Coach tut genau das. Denn jeder Mensch, der in einer beruflichen oder privaten Herausforderung steckt, hat genug Ressourcen für die adäquate Veränderung – wenn er oder sie auf die inneren Stimmen hört.»

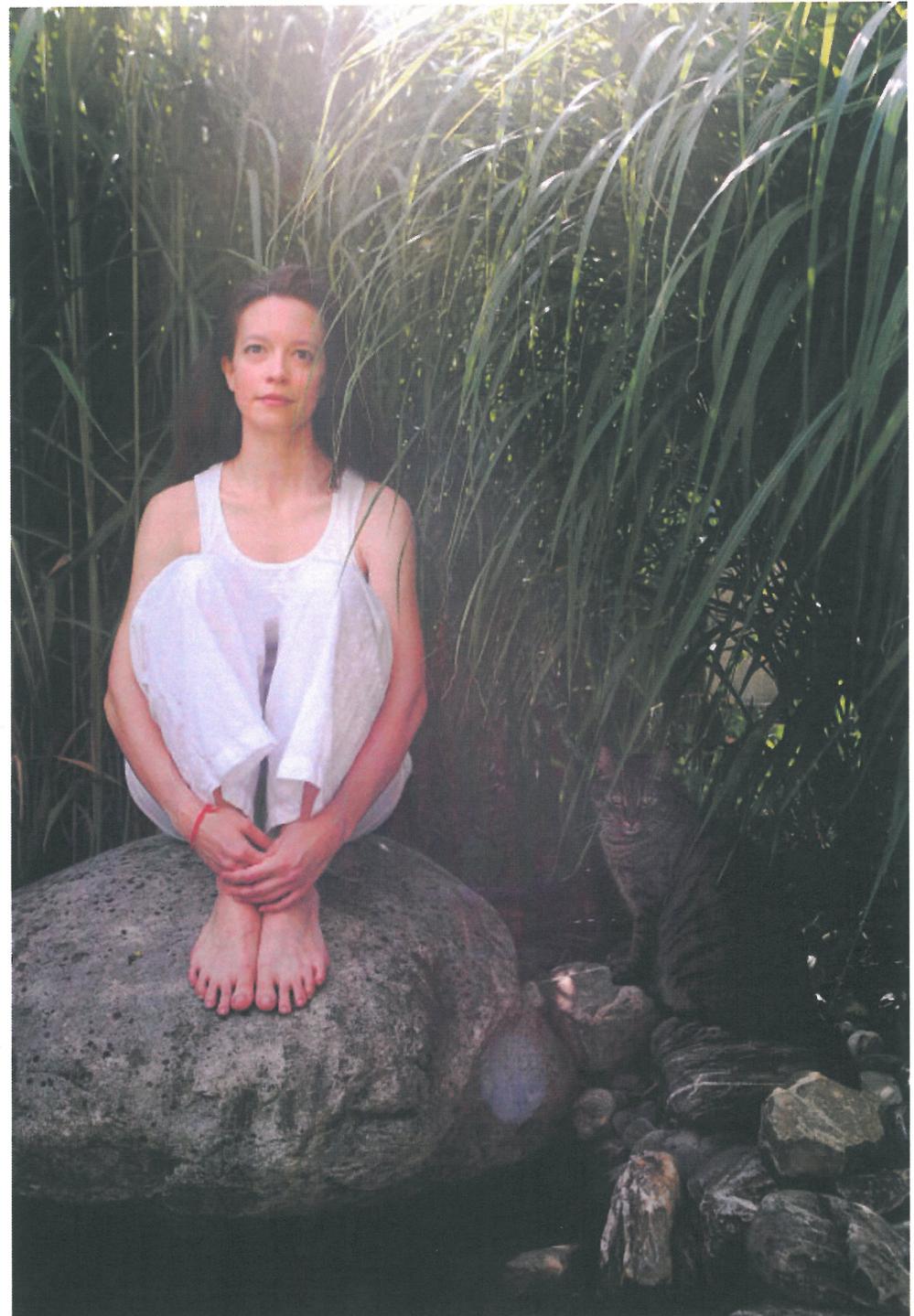


BILD ESTHER MICHEL

Christine Albrecht: «Jeder kann sich verändern, wenn er auf seine inneren Stimmen hört.»