

Körpersprache und natürliche Autorität – Überprüfung eines Seminars für die Lehrerbildung

Inhaltsverzeichnis:

Inhaltsverzeichnis:.....	1
1. Einleitung	2
2. Körpersprache und natürliche Autorität	4
2.1: Definition des Begriffs Körpersprache.....	5
2.2: Definition des Begriffes natürliche Autorität.....	6
2.2.1: Persönlichkeitsentwicklung als Voraussetzung für natürliche Autorität.....	9
2.3: Vorstellung meines Kurses I	11
2.3.1: Kurs II.....	14
3. Körpersprache & Körperwahrnehmung	15
3.1: Die Masken des Alltags.....	20
3.1.1: Das Abnehmen der Maske	21
3.1.2: Der Verlust der Maske	22
3.1.3: Die Rollen, in die wir schlüpfen.....	23
3.1.4: Die Chancen ohne Maske.....	24
3.2: Der Körper bewegt sich aus sich selbst heraus	25
3.3: Der sichere Stand.....	29
3.4: Rhythmus im Raum.....	32
4.: Raumwahrnehmung und Verhalten im Raum	35
4.0.1: Aufenthalt in der Mitte, am Rand, in einer Ecke des Raumes	35
4.0.2: Wahrnehmung von Raum und Menschen	36
4.1: Proxemik (Nähe – Distanz)	39
4.2: Betreten des Raumes	43
5. Atem als Basis:.....	47
5.1: Atem- Stimmtraining.....	51
5.1.1: Atem- Stimmübungen als Teil des Unterrichts	55
5.2: Die natürliche Stimme und Klangweisen	57
6. Resumé:.....	59
7. Anmerkungen:	62

1. Einleitung

Vor zwei Jahren etwa, als ich schon den Kurs „Malen für NichtmalerInnen“ im Rahmen der Pädagogischen Werkstatt Sek I unterrichtete, kam mir die Idee, ein Konzept für einen Kurs zu entwerfen, der das zu lernen anböte, was mir, dank meiner praktischen Theaterausbildung, beim Unterrichten zugute kommt: ein Gespür für Energien im Raum, ein gewisses Körperbewußtsein und –präsenz, eine ausgebildete Stimme und Erfahrung im Zusammenspiel von Atem mit Entspannung bzw. gesunder Körperspannung, die schnelles Agieren und Reagieren möglich macht und ein besseres Körperbewußtsein hervorbringt.

Außerdem bin ich davon überzeugt, daß dieses bewußte Erleben und Einsetzen des eigenen Körpers und die Fähigkeit, die Stimme als Instrument wahrzunehmen, das mich als lehrende Person begleitet, sich wiederum positiv auf meinen Lebenszustand und mein Selbstbewußtsein auswirken. Wenn ich also meines Körpers harmonisch bewege, entspannt und kraftvoll atme, und eine gute Grundspannung habe, kann ich mich innerlich stabilisieren, was mir wiederum mehr Sicherheit gibt. Eine geschulte Wahrnehmung meiner Selbst und ein Bewußtsein für Rituale und Rahmenbedingungen, die mir guttun, ermöglichen eine größere Gelassenheit, Authentizität und Wachheit von mir anderen Menschen gegenüber. Diesen Prozeß nenne ich Persönlichkeitsentwicklung auf sensitiver Ebene.

Das bedingt natürlich, daß es einen Zusammenhang zwischen körperlicher Bewegung, Haltung und Körperspannung und dem seelisch – geistigen Empfinden geben muß. Die Kinesik – Wissenschaftler sind sich in diesem Punkt nicht ganz einig, wie v.a. in Kapitel 3 deutlich wird. Aus eigener Erfahrung, der Resonanz aus 31 schriftlichen Reflexionen und dem mündlichen Feedback der StudentInnen, versuche ich, die Entwicklung einer stabileren Persönlichkeit auf der Basis von Körperarbeit zu behaupten. Auch diese These wird in dieser Hausarbeit überprüft.

Das Konzept für Selbstwahrnehmung von Körper, Atem und Stimme wurde zunächst in ein Wochenendseminar mit Vorbesprechungen eingebettet und wird heute durch einen 3 SWS Aufbaukurs, der neben oben genanntem noch rhetorische Übungen beinhaltet, ergänzt.

Ziel dieser Seminare ist zunächst, durch diese Aspekte, bei den zukünftigen LehrerInnen ihre Persönlichkeitsentwicklung durch eine besseres Selbst - Bewußtsein zu unterstützen, und im zweiten Schritt, ihnen Mittel an die Hand zu geben, durch die sie im Unterricht mit den SchülerInnen körperliches und bewegtes Lernen möglich machen können. Leider gibt es noch sehr wenig Erfahrungsberichte von LehrerInnen, die im normalen Unterricht Atem-, Körper- und/oder Sprechübungen anwenden. Die wenigen Berichte, die ich gefunden habe, betonen jedoch die positiven Auswirkungen auf die Präsenz und das Auftreten der SchülerInnen und auf die Konzentration im Raum.

Der erste Schritt allerdings muß sein, daß die LehramtsstudentInnen in Selbsterfahrung feststellen, ob sie sich auf diesem Gebiet wohl fühlen und einen Nutzen aus der

Körper/Stimmarbeit ziehen können, da das die Voraussetzung für deren Integration in den Unterricht ist.

Jedes Semester kommen zur 1. Vorbesprechung ca. 60 StudentInnen. Es ist ein unglaublicher Bedarf an Veranstaltungen dieser Art, den ich leider nicht decken kann, da ich, um effektiv arbeiten zu können, nur 16 StudentInnen pro Workshop aufnehme und pro Semester höchstens zwei Wochenendseminare finanzierbar sind. Die Idee dieses Wochenendseminars entstand bei mir aufgrund von Defiziten, die ich während meines Studiums empfand: neben all den Seminaren, in denen man Fachwissen erwirbt, wird wenig oder gar nicht auf die Umwandlung des Wissens in eine praxisnahe Unterrichtsgestaltung eingegangen. Ferner werden die Aspekte der Persönlichkeitsentwicklung, des Auftretens und der Begegnung von Mensch zu Mensch nicht geübt. Der Lehrende und viele andere Berufstätige haben aber in ihrem Fachgebiet meistens mit Menschen, Kunden oder SchülerInnen zu tun und fangen, wenn überhaupt, später an, durch Kommunikationstrainings und Persönlichkeitsschulungen erste Wunden, die sie sich oder anderen zugefügt haben, zu reflektieren.

Dieses Training gehört meiner Meinung nach in die Ausbildungsphase und wird von den StudentInnen, wie es scheint, gesucht.

Seit drei Semestern können die StudentInnen auf freiwilliger Basis eine schriftliche Reflexion über das Wochenendseminar oder über Aspekte des fortlaufenden Seminars verfassen. Das begrüße ich zum einen, da die Auseinandersetzung und die Bewußtwerdung so viel größer sind, zum anderen helfen mir diese Reflexionen, wie schon im Vorwort beschrieben, Bestätigung für meine These zu finden, daß Seminare wie diese ein selbstverständlicher Teil der LehrerInnenausbildung sein sollten.

Meine Hausarbeit ist in die 3 Hauptaspekte Körperschulung, Raumwahrnehmung und Atem/Stimmtraining eingeteilt. Die einzelnen Kapitel setzen sich jeweils aus der Beschreibung der Inhalte und der darin angestrebten Lernziele, deren wissenschaftlich erforschte Basis und der Meinung und Empfindung der StudentInnen zusammen, wobei die Reflexionen der StudentInnen einen gleich großen Stellenwert bekommen, wie die Fachliteratur.

Ich habe nach einiger Überlegung diese Aufteilung gewählt, da sich so Wiederholungen weitestgehend vermeiden lassen. Die einzelnen Aspekte lassen sich selbstverständlich nicht völlig von einander trennen und bauen aufeinander auf, stehen aber auch in der wissenschaftlichen Erforschung jeder für sich.

Eine anschließende, mir auch in den Reflexionen wichtige Fragestellung ist, welche der Übungen und Spiele des Seminars man unverändert auch mit Schülerinnen und Schülern machen kann oder sogar sollte. Dieser Aspekt wird kurz am Ende der jeweiligen Kapitel behandelt, wobei ich mich dabei auf die Stellungnahmen der StudentInnen beziehe und Erfahrungen von LehrerInnen einfließen lasse.

In dieser Hausarbeit sollen, wo möglich, die KursteilnehmerInnen zu Wort kommen, da, aufgrund mangelnder Fachliteratur, sowieso ein großer Teil auf meiner subjektiven Meinung und Erfahrung, basieren muß.

Literatur unter dem Stichwort „Körpersprache“ zu finden, ist nicht schwierig. Das Problem liegt eher darin, daß sie meistens schon vor 20 bis 30 Jahren verfaßt wurde und man immer wieder den damaligen gesellschaftlichen Hintergrund für das Verständnis einfließen lassen muß. Ich bedaure, daß von meiner Generation die oftmals sehr guten und wichtigen Ansätze unter dem Vorwand „esoterisches Zeug“ abgelehnt werden und es kaum eine moderne Sprache oder aktualisierte, im Alltag gebräuchliche Umsetzungen dafür gibt. Außerdem existiert fast nur in der psychologischen Abteilung Fachliteratur zu diesem Thema, nicht aber in der pädagogischen. Dort wird dann gleich auf Darstellendes Spiel oder Bewegungstheater eingegangen.

Eine erweiterte Lehrerausbildung wurde in allen von mir gelesenen Artikeln bisher nur von wenigen gefordert. Am konkretesten aber von einer Lehrerin und Atemtherapeutin, die betonte, daß es so wichtig sei, daß LehrerInnen sich in ihrem Körper wohlfühlen. Sie selbst ist im Institut für Lehrerfortbildung tätig und beschreibt u.a. den direkten Zusammenhang von Atem und Selbstvertrauen. Für mich sind diese wenigen Artikel wie ein Rettungsanker, der bestätigt, daß ich nicht mutterseelenalleine mit meiner These über effektive Persönlichkeitsbildung umherirre, sondern daß es MitstreiterInnen gibt.

Ich hoffe, daß meine Arbeit einen kleinen Beitrag auch dazu leisten kann, daß sich das Bewußtsein für die Bedeutung von Körper und Stimme im Bezug auf ganzheitliches Lehren und Lernen im Laufe der nächsten Jahre immer mehr verändert.

2. Körpersprache und natürliche Autorität

Ursprünglich hieß das Seminar Selbst – Bewußtsein und natürliche Autorität. Aber dann stellte sich die Frage: was ist Selbst – Bewußtsein?

Nach Feldenkrais schließt dieses Wort jegliches Feststellen von Dingen ein, die man kann oder nicht kann, kennt oder nicht kennt, fühlt, ausstrahlt, bewegt oder eben nicht (Feldenkrais 1968, S.78). Es ist eine – manchmal permanente - Bestandsaufnahme dessen, an welchem Punkt ich mich als Mensch gerade befinde, in körperlicher, wie seelischer, wie auch geistiger Hinsicht.

Moshe Feldenkrais unterscheidet zwischen Bewußtsein und Bewußtheit.

Bewußtheit ist Bewußtsein und das Erkennen dessen, was im Bewußtsein vor sich geht oder das Erkennen dessen, was in uns vor sich geht, während wir bei Bewußtsein sind.¹

Dieses schwer verständliche Zitat, deute ich so, daß es uns Menschen leichtfällt, uns über unsere willentlichen Handlungen, unser Denken und Abstraktionsprozesse bewußt zu sein, nicht aber über unwillkürlich kontrahierende oder extrahierende Muskeln, unsere Sinne, Gefühle und unsere schöpferischen Fähigkeiten. Bewußtheit würden dann bedeuten, diese auch in unserer permanenten Wahrnehmung zu haben und konkret mit ihnen umgehen und sie einsetzen zu können.

In diesem Sinne wäre das Wort Selbst – Bewußtheit für meinen Kurs stimmiger, da wir von der Wahrnehmung der äußerlich oder deutlich wahrnehmbaren Aussagen unseres Körpers zu der schwerer erkennbaren gelangen wollen. Erst wenn man auch die verborgenen Teile seines Selbst kennt und sie zu nutzen weiß, kann man seine Persönlichkeit entwickeln.

Die Entscheidung für den Kursnamen fiel dann aber auf das Wort Körpersprache, weil es ohne die Möglichkeit der genaueren Erklärung konkretere Vorstellungen bei den StudentInnen auslöst und das Thema, das wir behandeln, stärker eingrenzt. Außerdem wird der aktive, praktische Aspekt des Kurses deutlich. Hinter Selbst – Bewußtheit könnte sich ebenso ein theoretisches Seminar verbergen.

Was die „natürliche Autorität“ im Titel betrifft, so war dieses Wort irgendwann in meinem Kopf und so übereinstimmend mit dem, was der Kurs erreichen möchte, daß mich auch die Diskussion, ob die Worte natürlich und Autorität sich nicht gegenseitig ausschließen, nicht schwankend machen konnten. Da aber beide Titelbegriffe eines klaren Verständnisses bedürfen, soll zunächst geklärt werden, wie sie in dieser Arbeit gemeint sind.

2.1: Definition des Begriffs Körpersprache

Kinesik ist *die Wissenschaft, die nichtsprachliche (mimische, gestische etc.) Verständigung erforscht*² kann man im Wahrig lesen. Kinesik ist also der Name der in den 60er Jahren entwickelten Wissenschaft von der Körpersprache, deren amerikanischen Pioniere E.T. Hall und Julius Fast sind. Die Kinesik deutet die Verhaltensmuster der non-verbale Kommunikation und weist Widersprüche auf, die sich zu verbalen Äußerungen und Behauptungen ergeben.

*Körpersprache umfaßt jede bewußte oder unbewußte Bewegung eines Körperteils oder des ganzen Körpers, die von einem Menschen dazu benutzt wird, der Außenwelt emotionale Botschaften zu übermitteln*³.

Das allgemeine Verständnis von Körpersprache beschränkt sich auf die typischen Interpretationen von bewußten Botschaften: Wir ziehen die Augenbrauen hoch, wenn wir etwas nicht glauben, die Stirn wird gerunzelt, wenn wir mißtrauisch oder ärgerlich sind und

die verschränkten Arme signalisieren Abwehr oder Schutz. Wir schlagen uns gegen die Stirn, wenn wir etwas vergessen haben, trommeln mit den Fingern, wenn wir ungeduldig sind etc.

Bei Sabine Muehlisch wird über die Bedeutung der Fußstellung (1997, S.41-51) und bei Vera Birkenbihl über die Interpretationsmöglichkeiten jeglichen Gesichtsausdrucks Aufschluß gegeben (1979, S. 89-119).

Trotzdem ist der Konsens in der Körpersprachen – Fachliteratur, daß niemals die einzelne Bewegung oder Geste, Mimik, Haltung etc. bewertet werden darf, sondern immer der Kontext berücksichtigt werden muß, in dem eine Veränderung stattfindet.

Daher stellt sich die Frage, in wie weit und ob es Sinn macht, in die Lehrerausbildung den Teil der Kinesik zu integrieren, der sich mit Interpretation meines Gegenübers aufgrund von Details, z. B. waagerechte Stirnfalten, befaßt, da allein dieses Merkmal, das laut Birkenbihl starke Aufmerksamkeit kennzeichnet, sieben verschiedene Anlässe haben kann (*1.Schreck, 2.Angst, 3.Begriffsstutzigkeit, 4.(Er)Staunen, 5.Verwunderung, 6.Verwirrung, 7.Überraschung⁴*), die ich als LehrerIn, um zu wissen, was meinem Gegenüber widerfahren ist, alle überdenken müßte.

Meiner Meinung nach ist es für den Lehrerberuf wichtiger zu lernen, wie man selber auf andere durch seine unbewußte Körpersprache wirkt, was man aussendet, auch wenn man hofft, es verbergen zu können und was das Einsetzen von Körpersprache im Zusammenhang mit lebendigem Unterricht bewirkt. Es geht mir also um den positiven Effekt, den ein bewußter Umgang und Einsatz von Körper, Gestik und Mimik und – auch das ist ein Teilgebiet der Körpersprache - die Intonation und Modulation der Stimme hat.

Ein weiterer Aspekt, der leider bei den Körpersprachlern unter den Tisch fällt, ist der dazu benötigte gesunde Einsatz von Atem, der letztendlich die Basis eines harmonischen Körperverhaltens darstellt und somit ein wichtiger Schlüssel zu natürlichem Auftreten ist.

2.2: Definition des Begriffes natürliche Autorität

Da es zum Begriff Autorität verschiedene Definitionen und Auslegungen gibt, werde ich erst einmal ein paar Definitionen aus den gängigen Nachschlagewerken zitieren:

Im Grimm'schen Deutschen Wörterbuch findet man keine Eintragung (Band 1), was erstaunlich ist, da der Begriff ursprünglich aus dem Lateinischen von „auctor“, bzw. „auctoritas“ kommt.

Bei der Worterklärung *auctoritas*, widersprechen sich Brockhaus, in dem als Definition: *Bürgerschaft, Sicherheit, Ermächtigung⁵* genannt werden und Kluge, der folgende Bedeutung für Autorität angibt: *erw. „Ansehen“(<14.Jh.), entlehnt aus auctoritas „Gültigkeit, Glaubwürdigkeit“, zu lat. auctor „Urheber, Gründer“, also „Ansehen des Urhebers“⁶.*

In anderen Wörterbüchern finden sich häufig zwei Hauptunterscheidungen: (am Beispiel des Handwörterbuch der deutschen Gegenwartssprache)

Autorität: 1. Durch soziale, fachliche oder sachliche Voraussetzungen bedingtes Ansehen einer (übergeordneten) Person, Institution und der daraus erwachsende Einfluß, die dazu führen, daß sich andere Personen in ihrer Tätigkeit, in ihren Anschauungen dieser Person, Institution (freiwillig) unterordnen oder sich an ihr orientieren: Die elterliche, staatliche A.; die A. des Vaters, des Arztes, A. haben, besitzen; sich A. verschaffen; der Lehrer büßte dadurch an A. bei seiner Klasse ein.

2. Persönlichkeit, Institution, die besonders in fachlicher Hinsicht A. besitzt: jmd. ist eine med. A.; er gilt als eine A. auf dem Gebiet der Kernphysik; sich wegen eines Gutachtens an verschiedene A. wenden.⁷

Aus dem Duden möchte ich noch kurz zitieren, da er in wenigen Worten eine Zusammenfassung des oben Genannten gibt:

Autorität: 1. auf Leistung oder Tradition beruhender Einfluß einer Person od. Institution u. das daraus erwachsende Ansehen

2. Persönlichkeit mit maßgeblichem Einfluß und hohem (fachlichen) Ansehen⁸

Aus diesen vielen Zitaten kann man die zwei Hauptbedeutungen ersehen. Jetzt stellt sich die Frage, wie diese Definitionen mit dem zu vereinen sind, was ich damit meine und wie die StudentInnen den Begriff der „natürlichen Autorität“ für sich benutzen.

Mein Verständnis von Autorität wird am ehesten bei Kluge in dem Wort Glaubwürdigkeit wiedergegeben. Für mich ist es die Verkörperung einer Einstellung und Lebensauffassung, verbunden mit (Fach-)Kompetenz und der Möglichkeit ein Sprachrohr sein zu können, weil ich die äußeren Bedingungen dafür (mir geschaffen) habe. Die Basis ist jedoch meine Überzeugungskraft, die aus meiner Klarheit und Leidenschaft für eine Sache kommt. Gepaart mit einer stark ausgeprägten und selbst – bewußten Persönlichkeit komme ich zu meiner natürlichen Autorität, durch die ich das oben Erwähnte vermitteln und andere mitreißen, prägen und begleiten kann.

In einer Besprechung meinte ein Student neulich: Es kommt nicht darauf an, was ich verkaufe, sondern, wie ich es verkaufe. Positiv ausgelegt heißt das, wenn ich von einer Sache, z.B. meinem Fachgebiet, begeistert bin, kann ich die SchülerInnen mitreißen.

Der Hauptgrund, warum Autorität so negativ besetzt ist, liegt an dem Mißbrauch, der mit Autorität getrieben werden kann. Das definiere ich dann aber mit Macht oder dem abgeleiteten Adjektiv autoritär. Dazu steht im Duden:

autoritär: (bildungsspr. abwertend) a) totalitär, diktatorisch: ein Regime; b) unbedingten Gehorsam fordernd⁹

In seiner Dissertation „Autorität und Führungsverhalten in der Schule“ warnt Dietlef Niklaus vor der falschen Anwendung des Begriffs als „pädagogische Autorität“ oder gar als „Vollmacht von oben“, um sodann bestimmte vorgegebene, meist hierarchisch geordnete Strukturen damit zu legitimieren.¹⁰ Ferner macht er darauf aufmerksam, daß Autorität immer eine Wechselbeziehung zumeist zwischen Individuen sei und man den Begriff verengen würde, wenn man ihn nur in Verbindung mit bestimmten ethischen Normen, mit „sittlicher

Verantwortung“ sähe oder ihn *primär in Zusammenhang mit charismatischer Ausstrahlung*¹¹ brächte.

Weiter weist Niklaus darauf hin, daß man vom soziologischen Standpunkt her weniger nach dem Wesen der Autorität fragen sollte, ob es sich nun um *eigentliche* oder *sogenannte, echte* oder *wahre* handele, da *Autorität nicht in erster Linie ein personales, sondern ein soziales Phänomen (ist); es handelt sich im Kern nicht um Fragen nach persönlichen Eigenschaften von Individuen, sondern um Sozialbeziehungen*, konkret ginge es um eine *Relation von Führung und Nachfolge*¹².

Allerdings, so wage ich einzuwerfen, braucht es ein gewisses Charisma und Persönlichkeit, damit es überhaupt eine Nachfolge einer Führung gibt. (An dieser Stelle drängt sich unvermeidlich ein negatives Beispiel aus unserer Vergangenheit auf)

Es mag an der heutigen Generation und unserer gesellschaftlichen Erziehung liegen, daß Autorität zunächst einmal doch personal verstanden wird. Jedenfalls gab es in den Vorbesprechungen immer einen Konsens, was wir unter natürlicher Autorität verstehen: nämlich Selbstsicherheit, Gelassenheit, Ruhe, Würde, Präsenz und Ausstrahlung, so daß keine Sanktionen und „Schreierei“ nötig sind, sondern ein natürlicher Respekt von den SchülerInnen zurückkommt. Da jetzt schon zwei mal das Wort „natürlich“ genannt wurde, sei erwähnt, daß wir unter natürlich authentisch, nicht behauptet oder gespielt verstehen.

Um die studentische These zu stützen, zitiere ich Horst Kempers, der folgende Definition gibt: *Der Begriff der Autorität darf [...] nicht als äußere Überlegenheit und Machtausübung verstanden werden, sondern als eine Form der pädagogischen Verantwortung, nach Nohl ein liebevolles Verstehen als unerläßliche Voraussetzung zur Bildung gegenseitigen Vertrauens. Man kommt nicht ohne Autorität im menschlichen Zusammenleben aus. Jenseits von Macht und Gewalt beruht sie auf Zustimmung, Ansehen, Würde, persönlicher Reife, Überzeugungskraft und Vertrauen.*¹³

Wie der Begriff Autorität von den StudentInnen verwendet wird, sollen die folgenden Zitate aus den Reflexionen zeigen.

Heike schreibt: **Wenn ich Ruhe erreichen will, muß ich selber Ruhe ausstrahlen. Wenn ich in Streßsituationen nicht untergehen will, muß ich Selbstbewußtsein und Autorität ausstrahlen. Autorität ist fälschlicherweise negativ besetzt, für mich hat es nichts mit autoritärem Verhalten zu tun.**

Silvia berichtet aus ihrer Unterrichtserfahrung: **Ich frage mich dann immer wieder, wie erreiche ich diese Schüler, wie kann ich hier Autorität erlangen. Einige Kollegen scheinen diese natürliche Autorität zu besitzen [...]. Diesen Zustand von Zweifel und Unsicherheit möchte ich ändern! Manchmal gehe ich dann mit einer derartigen Abwehrhaltung in die Klasse, als müßte ich tatsächlich Löwen bändigen und wäre der Dompteur.**

Ilse schreibt: **Meine natürliche Autorität ist für die Zukunft im Lehrerberuf sehr wichtig. Je besser ich mit mir selber klarkomme, um so eher komme ich auch mit**

meinen Mitmenschen klar. Da ich in meiner Lehrerrolle eine „Vorbildfunktion“ übernehme, wird meine natürliche Autorität, meine Ausstrahlung und meine Persönlichkeit sehr einflußnehmend sein auf die „noch werdenden“ Persönlichkeiten der zukünftigen Generation.

Karen berichtet von einer Entdeckung: Dachte ich zunächst immer, daß natürliche Autorität etwas quasi Angeborenes wäre, so bin ich nach dem Kurs zu der Überzeugung gekommen, daß natürliche Autorität in dem Maße wächst, in dem der Lehrer/ die Lehrerin von sich selbst und dem was er/ sie tut tatsächlich überzeugt ist.

In den Vorbesprechungen ist mir wichtig zu erwähnen, daß jeder Mensch diese natürliche Autorität aus sich hervorbringen kann, weil jede/r sie in sich hat. Einigen ist das leider nicht bewußt. Sie glauben nicht daran. Ich verspreche keine Tricks, denn darauf basiert natürliche Autorität nicht, sondern erwähne, daß es Mittel gibt (z.B. der feste Stand, Atem-Stimmtraining, die Körperhaltung), die unterstützend wirken können. Aber wie Karen schon andeutet, der Dreh- und Angelpunkt ist die Entwicklung unserer Persönlichkeit.

2.2.1: Persönlichkeitsentwicklung als Voraussetzung für natürliche Autorität

Es gibt einen Satz von Kerschensteiner von 1928 im Zusammenhang mit „pädagogischem Einschlag“ bzw. „pädagogische Liebe“:

*Aber eine solche Liebe kann nur aus einem Inneren ausstrahlen, das selbst einen Sinn des Lebens gefunden hat, das selbst sinnhaft geworden ist, d.h., in dem selbst die geistige Welt lebendig geworden ist.*¹⁴

Werner Sacher, der dieses Zitat in seinem Aufsatz „Personale Existenz im Lehrerberuf“ anbringt, setzt zu seinen einzelnen Kapiteln Überschriften, die ich hier nebeneinandergestellt wiedergeben möchte, weil sie komprimiert zeigen, was er unter Lehrerpersönlichkeit versteht:

*Nur soweit der Lehrer eine Persönlichkeit ist, kann er über bloße Vermittlung von Kompetenzen hinaus auch erziehen und bilden. Der Lehrer muß ein Mensch sein, der hart an sich arbeitet. Der Lehrer muß ein auseinandersetzungsfähiger und –bereiter Mensch sein, auf den alle Bildungs- und Erziehungsbemühungen wiederum zurückwirken. Der Lehrer muß ein selbständiger, autonomer, sich selbst treu bleibender Mensch sein. Der Lehrer muß sein Leben in eine vorläufige Stimmigkeit gebracht haben.*¹⁵

Vielleicht klingt es etwas dogmatisch oder hart durch das „muß“. Ich würde die Überschriften auch nicht als Maxime an die StudentInnen weitergeben, aber die Bereiche, die er anspricht, sind die, mit denen sich angehende LehrerInnen auseinandersetzen sollten, um Vorbild sein zu können, um nicht zu projizieren, wenn ihnen ein Schüler nicht so sympathisch erscheint, um mit persönlichem Unwohlsein unterrichten zu können. Mit anderen Worten aber ähnlichem Inhalt setzt Jörg Bürmann sein Fazit unter die neun

Abschlußarbeiten von LehrerInnen nach ihrer mehrjährigen Weiterbildung in Gestaltpädagogik:

„Mit-sich-selbst-ins-Reine-Kommen“, seinen Frieden machen mit Herkunft und Schicksal, seine Sprache finden, seinen persönlichen Lebensstil konsistent ausarbeiten und sich zu ihm bekennen, einsehen, daß „wir uns selbst mitbringen in die Schule“, unsere Art entwickeln, in der Schule mit den Schülern leben und unsere fürsorgliche Kraft auch für uns selber nutzen, für die Schüler offen sein, ohne etwas für uns selbst von ihnen zu brauchen; all diese Attribute der Beschreibung des „Erwachsenwerdens“ in der Lebensmitte weisen hin auf die Bedeutung der eigenen „Reife“ für die Erzieherpersönlichkeit.¹⁶

Um diese Reife recht früh zu erlangen, sollte man spätestens im Studium damit beginnen, an seiner Persönlichkeit zu feilen. Das beginnt mit dem Kennenlernen des eigenen Ich, mit der Erfahrung der eigenen Ängste, Schwächen und Grenzen und der Erweiterung und Überwindung derer. Das Seminar soll solche Erfahrungen möglich machen, was zum Teil auch gelingt (s. 3.2). Wichtiger noch ist das Erkennen der eigenen Stärken, Talente und des unbegrenzten Potenzials, das wir in uns tragen und lernen müssen, hervorzuholen.

Die buddhistische Anschauung dazu gibt Horst Kempers wieder, der die Förderung der Persönlichkeitsentwicklung durch geistige Übungen aus dem Zen – Buddhismus vorschlägt:

Will jemand eine Autorität für sich auf der Grundlage des wahren Selbst und für andere Menschen sein, so soll er nicht den Buddha oder irgend eine andere Autorität suchen, sondern die Wahrheit in sich selber finden, indem er in das eigene Wesen schaut. Wenn jemand, anstatt in sein eigenes Wesen zu schauen, sich abwendet und den Buddha oder andere Autoritäten in äußeren Dingen sucht, wird man die Wahrheit nicht erreichen. Die Wahrheit liegt in der Findung des eigenen Geistes.¹⁷

Ich bin dem Zen – Buddhismus gegenüber kritisch eingestellt, da er mir zu stark auf innere Leere und Transzendenz abzielt und v.a. die Menschen sich dabei verlieren können, die Probleme haben, mit Realität umzugehen. Aber das Grundwesen der buddhistischen Philosophie ist hier wiedergegeben, das meiner Erfahrung nach für die eigene Entwicklung eine sehr wertvolle und bereichernde Basis darstellt.

Der Buddhismus wirft uns immer wieder auf uns selbst zurück, da es niemanden gibt, der die Verantwortung für uns und unser Handeln übernimmt. Was Kempers Buddha nennt, bezieht sich auf den historischen Buddha Shakyamuni, der symbolisch dafür steht, daß ein gewöhnlicher Sterblicher die „Erleuchtung“ erlangen konnte. Das bedeutet für uns Buddhisten, daß alle Menschen die Tugenden des Buddha, nämlich grenzenlose Weisheit, Mitgefühl, Selbsterkenntnis und die Fähigkeit, absolut glücklich zu sein, in sich tragen. Dies ist uns aber durch negative Erlebnisse in der Vergangenheit, unsere sozialen Umstände und unser individuelles „Karma“ nicht bewußt.

Sein *eigenes Wesen zu schauen* (s.o.) bezieht sich also darauf, daß wir uns selbst wieder wahrnehmen, unser Potential entfalten und uns selbst annehmen, wie wir sind. Es bringt nichts, Bilder von sich zu entwerfen, die man zu füllen versucht oder sich mit andern zu vergleichen, da man auf unvergleichbare Weise seine schätzenswerte Persönlichkeit in sich

trägt. Wenn man als LehrerIn diese Einstellung dem eigenen Leben gegenüber verinnerlicht hat, kann man auch die SchülerInnen zu eigenverantwortlichen, selbst- bewußten Menschen erziehen, die nicht ihr Glück außerhalb sich selbst oder nur in materiellen Dingen suchen.

Petra schreibt: *Abgesehen von einer sicheren Ausstrahlung, bin ich der Ansicht, daß Schüler auch merken, wenn sie einen Lehrer vor sich haben, der durch Selbsterfahrung ungefähr weiß, wer er ist, denn nur so können Authentizität und Natürlichkeit entstehen. Weiterhin denke ich, daß man nur mit einem gesunden Selbstbewußtsein sich auch auf Neues einlassen kann. Gerade das ist beim Lehrerberuf besonders wichtig. Ist man sich seiner Selbst allerdings in keiner Weise bewußt und weiß man nicht wer man ist, wird Fremdes und Neues immer eine Bedrohung für die eigene Person darstellen, weil alles Neue das unechte, mühsam gezimmerte Bild komplett in Frage stellen könnte, bzw. komplett zerstören würde.*

Ilse macht auf die Tragweite aufmerksam, die Persönlichkeitsentwicklung haben kann:

Indem ich zu mir selber finde, kann ich einen gesunden Umgang zu meiner Umwelt finden. Der Einfluß meiner persönlichen Autorität in dieser Gesellschaft kann somit eine positive Sinnhaftigkeit bekommen.

Das Fatale ist aber, daß Menschen, also auch LehrerInnen erst sich selbst annehmen können müssen, damit sie auch andere annehmen und fördern können. Durch die Wertschätzung seiner selbst kann man sich Fehler und Schwächen verzeihen und es damit auch bei anderen tun. Buddhistisch gesehen, kann man nur ein wirklicher Meister oder Lehrer sein, wenn man sich wünscht, daß der Schüler besser wird als man selbst.

Inwieweit meine Seminare dazu dienen können, natürliche Autorität durch Persönlichkeitsentwicklung bei den StudentInnen hervorzubringen, läßt sich schwer sagen. Es ist mein Bemühen, dazu beizutragen und daher ist die Freude um so größer, wenn mir durch die Reflexionen wiedergespiegelt wird, was bei einigen ausgelöst wurde.

Sandra schreibt: *Bereits am Sonntag wurde mir klar, worin der große Gewinn dieses Seminars bestand. Durch konkrete Hilfestellungen, die einem für konkrete Situationen gegeben worden sind (Betreten eines Raumes, sicherer Stand etc.), verbunden mit der Überwindung eigener Grenzen (Körpertraining, Stimmübungen etc.), wurde das Selbstvertrauen gestärkt. Die Entspannungsübungen halfen, seine innere Ruhe zu finden, ausgeglichener zu werden und den Alltagsärger vor der Tür zu lassen. Auf der anderen Seite wurde allerdings auch die Energie der Einzelnen und der Gruppe gesammelt/gebündelt, so daß der Elan und die Tatkraft entstanden. Bei dieser Betrachtung wurde mir klar, daß genau diese Punkte zu der natürlichen Autorität führen: Selbstbewußtsein, Ruhe/Entspannung und Tatkraft.*

2.3: Vorstellung meines Kurses I

Strukturen / Ablauf / Lernziele:

Kurs „Körpersprache und natürliche Autorität I“ ist ein Wochenseminar mit Vorbesprechungen und Nachtreffen, bzw. Einzelbesprechungen zu den Reflexionen.

Das erste Treffen findet in der ersten Semesterwoche statt, ist meistens leider sehr chaotisch, da es viele InteressentInnen gibt, der Raum übervoll ist und ständig NachzüglerInnen dazukommen. Zunächst versuche ich den StudentInnen kurz zu beschreiben, was die Inhalte des Seminars sind. Ich betone den Aspekt der Selbstwahrnehmung und Selbsterfahrung, warne, daß es emotional berühren kann, die StudentInnen an ihre Grenzen kommen werden und einige Übungen viel Mut erfordern. Außerdem werden die „strengen Regeln“ erläutert: daß nicht über andere gesprochen und geurteilt werden darf, daß man sich nicht auslacht und überhaupt intensive Konzentration gefragt ist und man für eine ‚erfolgreiche Teilnahme‘ eine schriftliche Reflexion schreiben „muß“.

Ich frage dann in die Runde, ob einige schon abgeschreckt sind und lieber nicht an der Auslosung um die Plätze teilnehmen wollen, aber sie lachen dann meistens und bleiben alle.

Zum Glück verläuft die Auslosung immer sehr freundlich. Dann stehen von den „Nicht – Ausgewählten“ noch Fragen im Raum: ob es noch ein weiteres Seminar geben kann, ob es auch sicher nächstes Semester stattfindet, ob es eine Warteliste gibt, ob man, wenn man auf der Warteliste steht, ganz sicher im nächsten Semester einen Platz bekommt etc.

Nach einer knappen Stunde schließt sich dann die Türe der pädagogischen Werkstatt hinter ihnen zu geht und nun sitze ich mit einer frisch zusammengewürfelten Gruppe von 16 TeilnehmerInnen (selten, allerdings in letzter Zeit doch vermehrt, Männer) in einem Stuhlkreis und wir lernen uns kennen.

Da die meisten StudentInnen mich nicht vorher kannten, ist dieser Massenandrang nicht als ein Resultat meiner ‚großartigen Unterrichtsleistung‘ zu werten, sondern dem Thema zuzuschreiben, das der Kurs anbietet. In dieser ersten Stunde der Vorbesprechung bekomme ich, da ja nicht alle teilnehmen können, die Klagen zu hören, daß es zu wenige solcher Seminare gäbe und sie vor ihrem Examen oder vor Unterrichtseinheiten so gerne noch mehr in der Richtung Selbstwahrnehmung und Körpersprache geschult würden. Diese Erlebnisse stärken mein Gefühl, daß es von seiten der StudentInnen her wichtig ist, diesen Aspekt in die Lehrerausbildung zu integrieren.

Der zweite Teil der Vorbesprechung besteht aus der Klärung der Begriffe ‚Körpersprache‘ und ‚natürliche Autorität‘ (s. 2.1 und 2.2) und einer Diskussion über Erfahrungen damit in Alltag und Unterricht.

Danach gehe ich konkreter auf die Rahmenbedingungen zum Workshop ein. Ein wichtiger Punkt ist sicher, daß das Seminar nicht in der Uni stattfindet, sondern in einer Trainingshalle in Findorff, die einen neutralen Ort darstellt (s. 3.1). Niemand hat Zutritt zur Halle während wir dort sind, was den StudentInnen eine gewisse Sicherheit vermittelt. Außerdem wird die

Eingangsglastüre mit einem Tuch verhängt, so daß es keine Zuschauer gibt. Alle sind Beteiligte, alle haben die gleichen Aufgaben und Umstände.

Ich bin mir meiner Rolle als vermeintliche Beobachterin und Beurteilerin bewußt, sage ihnen aber zu Beginn, daß ich nur versuche zu unterstützen, wenn ich merke, daß es nicht weitergeht oder Aufgaben falsch verstanden wurden. Daher stelle ich mich beim ersten Körpertraining (s. 3.2) oft mit dem Gesicht Richtung Fenster gewandt und spüre nur wie die Energie im Raum ist, um sie nicht permanent anzuschauen. Ich kenne das noch von meiner Schauspielausbildung, daß der Fokus immer beim Lehrer ist, der bestätigen soll, daß es gut ist, was man macht.

Aber auch dieser Punkt wird vorher angesprochen: nämlich, daß man bei diesen Übungen nichts gut oder schlecht machen kann, sondern nur, daß man intensiv hineingeht oder eben nicht.

Schon in der Vorbesprechung wird der Aspekt der Eigenverantwortung sehr stark betont. Ich bitte die TeilnehmerInnen, bewußt mit ihrer jeweiligen Verfassung umzugehen und sich zu entscheiden, ob sie bei Übungen abbrechen oder aussteigen wollen.

Es gibt einen Teil des Raums, wo die Decken und der Proviant gelagert werden. Schöner wäre es, wenn es einen Extraraum dafür gäbe, aber so haben wir die Absprache, daß kein Essen in die Raummitte hineingenommen wird, sondern nur in dem seitlichen Teil die Pausenpicknicks stattfinden, man dort seine Notizen machen kann oder aber sich zurückzieht, wenn man aus dem Gruppenprozeß aussteigt. Eine weitere Regel ist, daß während die anderen noch arbeiten keine Privatgespräche geführt werden, da jede/r schnell aus der Übung herausgerissen ist, manche jede Abwechslung willkommen heißen und die Halle sofort mit einer sehr privaten Energie gefüllt ist. Das mag alles sehr dogmatisch klingen, ist aber das Prinzip der ‚Heiligen Halle‘, die frei von Alltagsorgen, Privatstreß unter Kommilitonen und Leistungssituationen sein soll. Das bleibt sie nur, wenn man dafür Raum (innerlich und äußerlich) schafft.

Bei der zweiten Vorbesprechung wird der inhaltliche (stichwortartig) und zeitliche Ablaufplan verteilt, zu dem wir Anmerkungen diskutieren und alles Organisatorische klären.

Abschließend machen wir noch ein Namensspiel, bei dem sich jede/r mit einer Geste zu seinem Namen vorstellt und dann nach dem Prinzip „Ich packe meinen Koffer“ alle Namen und Gesten nacheinander gesammelt und wiederholt werden, was meistens zu großen Heiterkeitsausbrüchen führt, da es schwer ist, sich alles zu merken. Aber nach einigen Durchläufen und Durchwechslungen klappt es immer erstaunlich gut.

Meine Erfahrung ist, daß man sich die Namen viel besser im Zusammenhang mit einer Körperbewegung merkt und oft, wenn die StudentInnen sich wieder treffen, die Geste noch präsent ist, wenn der Name schon längst vergessen ist.

Außerdem erreicht man so in kürzester Zeit einen Bekanntschaftsgrad in der Gruppe, der den Einstieg in das Wochenende sehr erleichtert.

Der konkrete Ablauf der einzelnen Workshops variiert, da ich manchmal spontan Übungen umstelle, wenn die Gruppenenergie danach verlangt oder sich von alleine Übungen entwickeln, die für später gedacht waren.

Im Gegensatz zu den ersten beiden Workshops hat sich auch mein Repertoire an Übungen so erweitert, daß ich eine Auswahl treffen muß, was bei einigen Einheiten erst möglich ist, wenn ich die Gruppe ein bißchen kennengelernt habe.

Auch variieren die einzelnen Abschnitte in den Zeiten von morgens 10.00h bis abends 20.00h, je nach Jahreszeit und Pausenlängen, da die Energien in den Tageszeiten sehr unterschiedlich sind und sich nicht jede Übung für jede Stunde eignet. Es werden jedoch alle Aspekte, die in den Kapiteln 3 -6 beschrieben werden, angesprochen, um einen ganzheitlichen Eindruck zu geben.

Abschließend zum Wochenende findet eine Feedbackrunde statt, in der Kritik und Anregung offen ausgesprochen werden können, vor allem von denjenigen, die keine Reflexionen schreiben möchten, aber meistens sind alle nicht sehr mitteilungsbedürftig und wollen erst einmal verarbeiten und noch gar nicht ‚herauslassen‘. Daher ist es mir angenehm, die StudentInnen noch einmal zu treffen, wenn sie ihre Reflexionen abgeben, und ich sie fragen kann, wie es ihnen im nachhinein mit dem Seminar geht bzw., daß es seit Neuerem ein Nachtreffen gibt, so daß ich mitbekommen kann, wie sie ihre Erfahrungen aus dem Seminar in die Unterrichts- oder Unipraxis einbringen konnten.

2.3.1: Kurs II

Was den Kurs „Körpersprache und natürliche Autorität II“ angeht, so bin ich sehr froh, daß es diesen Aufbaukurs gibt, da nach 4 Workshops deutlich wurde, daß sich der Anspruch und das Lernziel darauf beschränken müssen, daß so ein Wochenende nur ein Eindruck und Erwecken von Aspekten sein kann, die darin angesprochen werden. Sicherlich wurden mir auch ‚Aha- Erlebnisse‘ von den StudentInnen berichtet, die sich festgesetzt haben, was eine große Freude für mich ist, aber insgesamt zeigt sich, daß die StudentInnen lernen können, wo sie weiterhin größeres Augenmerk hin richten wollen oder sollten, und daß sie Anregungen für Lektüre oder kleine Übungen und Spiele für ihren eigenen Unterricht mitbekommen haben.

Daher geht Kurs II besonders intensiv auf die Stimm- Atem- und Sprechübungen, einige Grundlagen der Rhetorik und körperliche Wahrnehmungsübungen ein. Hier setzt für mich die Möglichkeit einer Persönlichkeitsentwicklung an, da wir uns jede Woche aufs neue gegenseitig reflektieren, die Gruppe einen Schutz gewährleistet, wo Ängste formuliert werden können und konkrete Situationen aus dem Schul- und Unialltag nachgestellt oder geübt werden. Außerdem werden die StudentInnen für Sprechsituationen ausgebildet und mit

rhetorischen Mitteln sicherer gemacht. Nach dem ersten Semester waren auch gleich Lernerfolge bei den meisten in diesen Punkten zu erkennen.

Dennoch lassen sich die beiden Seminare schwer miteinander vergleichen und schon gar nicht austauschen, da wir an dem Wochenende viel tiefer und intensiver arbeiten können, als in drei Stunden in der Uni.

Was mir allerdings den Aufbaukurs sehr lieb und teuer macht, ist der kontinuierliche Kontakt mit den TeilnehmerInnen und die Möglichkeit, daß jede/r sich durch Referate seiner Wahl vor allen ausprobieren kann und Zeit für Reflexionen in der Gruppe ist. Ferner können wir dort jede Woche eine kurze Zeit (15 bis 30 Minuten) über „Das Prinzip der Woche“, das sind philosophische Sätze oder Lebensprinzipien von Pädagogen, Dichtern oder Philosophen, diskutieren oder versuchen, Probleme in der Uni und in Unterrichtseinheiten gemeinsam zu lösen. In diesem Kurs entwickelten sich schon Partnerschaften für Unterrichtseinheiten und private Arbeitsgruppen.

Meine Hausarbeit wird sich allerdings hauptsächlich auf Kurs I beziehen, weil sich hier ein größerer ganzheitlicherer Bogen zu meiner These schlagen läßt und von dort auch die meisten Reflexionen stammen.

3. Körpersprache & Körperwahrnehmung

Im letzten Jahrhundert wurde das Bewußtsein wieder stärker für die Untrennbarkeit von Körper und Seele, nachdem der Mensch im 19. Jahrhundert gerne in zwei getrennt betrachteten Hälften erforscht wurde. Wir werden wieder als ganzheitliches Wesen wahrgenommen, doch im Verständnis für sich und andere gilt noch so oft, daß nur der verbalen Ebene Beachtung geschenkt wird, die real gerade mal $\frac{1}{4}$ der gesamten Kommunikation ausmacht, $\frac{3}{4}$ hingegen beträgt der nonverbale und nonvokale (Modulation, Intonation, Rhythmus etc.) Anteil.

Aber gerade im Alltagsleben und in der Schule wurden die Anforderungen an den Körper auf ein Minimales herabgesetzt, da die meisten Menschen in Sitzhaltungen arbeiten und lernen. Dem zivilisierten Körper *ist strikte Selbstbeherrschung abverlangt. Er darf sich nicht gehen lassen, wie wir treffend sagen*, schreibt Horst Rumpf, und spricht sogar von Körper 1, dem *beherrschten Körper*, den wir am Arbeitsplatz oder im Straßenverkehr, in der Ökonomie oder in Verwaltungen brauchen. *Die Apparatewelt verlangt, damit sie funktioniert, Anpassungen. Unser Körper hat sich ihren Vorschriften zu unterwerfen*, schreibt er und bezieht sich auf die äußerste Reduktion und Standardisierungen von Bewegung durch die Regulierung vieler Tätigkeiten per Knopfdruck: *Die sinnliche Handlung des Knopfdrucks ist ja hochgradig reduziert und abstrakt, das heißt, unspezifisch: es ist nicht mehr körperlich zu spüren, wie das, was ich tue, mit dem zusammenhängt, was ich erreiche*¹⁸.

Unser Körper wird und wurde in den letzten Jahrzehnten auf *Schnelligkeit, Direktheit, Eindeutigkeit, Energie* getrimmt, *plump, lahm, steif darf er nicht sein, der zivilisierte Körper, auch nicht fahrig, zappelig, hüpfig, taumelig oder gar schläfrig, schwach, zögerlich, ängstlich...*¹⁹.

Auf die Schule bezogen scheint ein *beherrschter und funktionsgehorsamer, kalkulierbarer Körper* ein *heimliches Lernziel* zu sein. Und Sportunterricht *in seinen ausstrahlungskräftigsten Gestalten*, tendiert nach Rumpf auch nur dazu, *das Unfertige, das Fremde, das Unvorhersehbare [...] wenn auch nicht auszukämmen, so doch nachhaltig zu zähmen und in Bahnen zu bringen.*²⁰

Wenn man nun die Anfangsbehauptung der Einheit von Körper und Seele wieder vornimmt und den Ist - Zustand des mitteleuropäischen Körperverhaltens betrachtet, kommt man zu folgender Vermutung: entweder ist obige Behauptung falsch oder wir Menschen sind immer weniger geistig oder seelisch bewegt. Ich möchte behaupten, daß zweites der Fall ist: daß unser Gefühlsleben unterdrückt ist und wir versuchen, es zu beherrschen und zu funktionalisieren, genauso wie wir gelernt haben, es mit unserem Körper zu tun.

Nun gibt Rumpf am Ende seines Artikels zu, daß dieser überspitzt formuliert ist, aber eine Tendenz der Entwicklung in diese Richtung sieht er auf jeden Fall. Das würde meine These stützen, daß es dringend notwendig ist, LehrerInnen oder LehramtstudentInnen über Möglichkeiten des Bewegungslernens (Edu – Kinestetik) zu informieren und sie anzuregen, durch Übungen und Spiele ganzheitliches Lernen mit den SchülerInnen zu praktizieren.

Laut Muehlisch gilt: *Der Körper tut nichts aus sich selbst heraus. Der Körper des Menschen bezieht seine Aktionen aus den nichtstofflichen Bereichen, die wir Bewußtsein oder auch Seele nennen, und dem Leben, auch als Geist bezeichnet. Aus dem Bewußtsein stammen die Informationen, die sich im Körper manifestieren und damit sichtbar werden. Das Bewußtsein ist ein Sender, der Körper dem Empfänger vergleichbar. Was in einem Körper geschieht ist daher immer Ausdruck einer Information von Seele und Geist.*²¹

Wenn die Behauptung von Muehlisch wahr ist, würde das bedeuten, daß wir Menschen z.B durch positives Denken, in der Lage sind, unsere Körpersprache zu beeinflussen. Somit wäre durch eine seelische Entspannung auch eine körperliche möglich. Das hieße, daß der Lehrende, der sich dessen bewußt ist, den seelischen Zustand seiner SchülerInnen anhand ihrer Grundkörperspannung erkennen, und durch meditative Entspannungsübungen oder geeignete Spiele eine gelöstere, konzentriertere Stimmung schaffen könnte.

*Verhaltensänderungen, Bewegungen, Spannungen oder Entspannungen finden immer zunächst auf der Ebene der Seele und/oder des Bewußtseins statt und sie finden auf der körperlichen Ebene lediglich ihre Verwirklichung. [...] Der Körper ist die Bühne des Bewußtseins.*²²

Mit dieser Behauptung schließt Muehlisch aus, daß dieser Prozeß auch umgekehrt funktioniert und das seelische Befinden oder der geistige Zustand durch eine Veränderung der körperlichen Haltung, Bewegung oder Aktion beeinflußt werden kann. Das ist allerdings die These, die ich vertrete und worauf die Persönlichkeitsentwicklung, die ich mir durch

meine Kurse für die StudentInnen erhoffe, fußt: nämlich auf dem konkreten Einsatz des Körpers, seiner Haltung und Spannung, um eine Verbesserung der inneren Haltung und Entspanntheit von Geist und Seele zu bedingen.

Ganz im Widerspruch zu Muehlisch basiert die Lehre Feldenkrais' auf der Entwicklung des Bewußt - Seins durch Bewegung und in den neueren Lehrmethoden wie Edu – Kinesthetik bestätigt sich meine These ebenfalls, da bei letzterer z.B. durch konkrete Bewegungen ein Zusammenspiel der beiden Hemisphären, also des Fühlens und des Denkens, ermöglicht wird.

Samy Molcho, dessen Schülerin Muehlisch ist, schreibt in seinem Buch „Körpersprache als Dialog“ zu Beginn seiner Ausführungen über die Parallelität von Denken und Fühlen und die Gleichzeitigkeit von Reiz und Reaktion, von Denken und Bewegung.

Damit läßt er noch offen, ob durch körperliche Aktionen das seelische Befinden beeinflusst werden kann. Später erwähnt er zum Thema Geist und Körper, daß, *damit nun die durch das Nervensystem empfangenen Informationen für den Organismus verwendbar werden, eine Umcodierung erfolgen muß, nämlich vom Code des Nervensystems auf den motorischen Code*²³. Diese Umcodierung, die zunächst nur vom Nervensystem zur Motorik erfolgt, zeigt einen Weg in unserem komplizierten Körper auf, der sich auch umgekehrt vorstellen läßt.

Weiter unten schreibt Molcho dann, daß z.B. ein Mensch mit hochgezogenen Augenbrauen es schwer haben wird, *in diesem Zustand aggressiv zu sein*. Und er begründet es damit, daß *der Körper auf diese Weise, durch das Hochziehen der Augenbrauen, einen höheren Informationsbedarf signalisiert. Die Ringmuskulatur öffnet sich. Und wenn wir auf mehr Informationen aus sind, können wir nicht gleichzeitig Entscheidungen treffen. Aggressiv zu sein, setzt aber eine Entscheidung voraus*. Er schließt mit dem Satz: *Bewegung kann also sowohl einen Vorsatz stimulieren als ihn auch hemmen*, und resümiert eine Seite weiter: *Durch solche Beispiele wird verständlich, daß Bewegungen in der Lage sind, Gemütszustände zu schaffen*²⁴.

Mit den Ausführungen Molchos wäre meine These bestätigt, was den Einfluß der körperlichen Aktion auf das seelische Befinden angeht. Wichtig erscheint mir aber auch, daß sie auch durch die Reflexionen der StudentInnen untermauert wird, denen ich durch konkrete Übungen dieses Prinzip erfahrbar machen wollte.

Nach der freien Körperarbeit (s.3.2) und der Raumwahrnehmung (s. 4.) sollten die StudentInnen im Raum laufen und dabei auf einzelne Körperteile achten, z.B. auf die Haltung des Beckens, des Brustkorbs, der Fußflächen etc., und diese dann, nach Anweisung, verändern. Es macht einen großen Unterschied, ob das Becken und der Po nach hinten gekippt sind, was oft in Unsicherheitssituationen der Fall ist, oder ob wir mehr auf den Fersen oder den Ballen laufen. Genauso markant ist die Öffnung oder Verschließung des Brustkorbes, und schon die physischen Veränderungen zeigen den StudentInnen, wie schnell sich ein Wohl- oder Unwohlbefinden einstellt. Zunächst einmal geht es nur um das Erfahren des aufrechten Gangs.

Dazu schreibt Ilona: Erst jetzt wurde mir meine übliche Körperhaltung bewußt. Wir haben gelernt, wie man durch die Körperhaltung Offenheit und Freundlichkeit signalisieren kann. Als Lehrer ist es wichtig, offen auf den Schüler zugehen zu können, um nicht durch eine abwesende Körperhaltung eine unnötige Distanz aufzubauen.

Konkreter wird es dann, wenn man mit jedem Körperteil immer mehr in eine selbstbewußte, gutgelaunte Siegerhaltung mit weiter Brust, erhobenem Haupt, fließendem, leichten Gang und strahlendem oder sogar überheblichen Gesicht geht und danach in die Verliererposition, mit gekrümmtem Rücken, hängenden Schultern, Nacken und Kopf und schleppendem Schritt.

Gerade in diesen Extremen und mit Übertreibungen wird das Prinzip der Gemütsbeeinflussung spürbar.

Natalia schreibt: Allein die Vorstellung und das Zur Schau Stellen der guten Laune hob das innere Selbstbefinden und das Selbstbewußtsein, genauso wie auch umgekehrt. Das bewußte Anheben der eigenen Laune, also des Selbstbewußtseins und des eigenen inneren Befindens durch positive Gedanken und aufrechte, offene Körperhaltung ist meiner Meinung nach enorm wichtig für den Schulalltag.

Heike berichtet: Die Übung durch die eigene Körperhaltung seine Stimmung auszudrücken, war ein echter Augenöffner für mich: Die Körperhaltung übertrug sich tatsächlich auf meine Stimmung. Auch bei den anderen TeilnehmerInnen hatte ich den Eindruck, daß nicht alles nur gespielt war: Die mit den „guten Tagen“ kamen mir überzeugend strahlend entgegen, die mit den „Scheißtagen“ vermieden sogar fast alle den Blickkontakt.

Damit spielt Heike auf den weiteren Verlauf der Übung an. Die Gruppe teilt sich in zwei Hälften, die ‚guter Tag‘ und ‚schlechter Tag‘ Leute, die sich dann begegnen. Die TeilnehmerInnen sollen ehrlich darauf achten, wie sich ihr Zustand in der Begegnung verändert.

Ilona: Plötzlich machte es mich fertig als ich die Blicke der anderen, die Erfolg ausstrahlten, ertragen mußte. Ich nahm es als herablassende Arroganz wahr und fühlte mich dadurch noch schlechter.

Silvia: Ich konnte den entgegengesetzten Gesichtsausdruck aus der jeweiligen anderen Gruppe kaum ertragen. Ein kummervoller Anblick löste Mitleid aus, als ich freudig sein mußte, ein freudiger Mißgunst, als ich traurig sein mußte. Kann ich es nicht ertragen, wenn es mir schlecht geht, andere fröhlich zu sehen? Wieder eine neue Erkenntnis.

Maike: Extrem wurde es dann, als ich die Blicke der anderen ertragen mußte, die den Erfolg auf der Brust trugen. Deren Blicke trafen mich mit einer herablassenden Arroganz, daß ich mich wirklich schlecht fühlte. Als dann der Spieß umgedreht wurde, ich mit erhobenem Blick und offener Brust den anderen entgegentrat, habe ich das Gefühl der Überlegenheit voll auskostet und den „Würmern“ tief in die Augen gesehen.

Und sie resümiert: Die Erfahrung aus dem Spiel ist, daß ich meiner negativen Gefühlslage entgegentreten kann, indem ich auf meine Körperhaltung achte. Ist der Rücken gestreckt, ist die Brust „offen“, habe ich trotz allem ein kleines Lächeln auf dem Gesicht? Ich bin mir dann meiner Präsenz bewußt, nehme die Resonanz meiner Umwelt wahr. Ich fühle mich dann nicht mehr so alleine und demzufolge geht es mir besser.

Ilona schlußfolgert: Ich glaube, daß es sehr wichtig ist in einem Beruf, wie dem des Lehrers, solche negativen Gefühlslagen nicht auf die Umwelt zu projizieren und diese in sie zu verstreuen, denn dadurch können viele Mißverständnisse entstehen, die im normalen Zustand ausgeschlossen sind.

Bei der anderen Übung werden Gemütszustände mit dem ganzen Körper (wir neigen dazu, hauptsächlich in die Mimik zu gehen) ausgedrückt. Das Spiel schließt sich an das Betreten des Raumes (4.3) an. Die StudentInnen kommen durch die Türe in einem Gemütszustand ihrer Wahl und die Gruppe rät und begründet dann, was das für einen Zustand das darstellen soll. In einem ‚freeze‘ werden dann alle einzelnen Merkmale genau untersucht, eventuell diskutiert und verbessert.

Diese und auch die vorausgehende Übung eignen sich gut für den Einsatz im Unterricht. Man kann sie unter verschiedenen Themen machen. Z.B: als Ratespiel (wurde von mir in einer Unterrichtseinheit in einer 12. Klasse als Pausenfüller versucht und von den SchülerInnen nach anfänglicher Hemmung mit Spaß durchgeführt. Dabei benutzten wir Zettel, auf denen Gemütszustände standen, die sie zu Beginn zogen. Nachdem alle verbraucht waren, dachten sich die SchülerInnen noch neue Begriffe aus, damit das Spiel weitergehen konnte), oder als Unterrichtseinheit Körpersprache oder einfach nur als Körperübung, bei der die TeilnehmerInnen erleben, wie sich verschiedene Gangarten und Haltungen anfühlen.

Malika schreibt: Eine Übung, die ich mir gut im Sportunterricht vorstellen kann, ist das Laufen auf den Zehenspitzen, den Hacken und dem ganzen Fuß. Sie trainiert das Wahrnehmen des Körpers und das wird heute für Kinder immer wichtiger. Auch das Darstellen von Gemütszuständen hat mir als Übung für die Schule gut gefallen. wenn man weiß, wie sich jemand verhält, wenn er traurig, aggressiv oder fröhlich ist, ist es leichter, auf diesen Menschen einzugehen.

Es läßt sich also festhalten, daß keine Bewegung zufällig entsteht und es ein Zusammenspiel von Körper und Seele gibt, beide sich beeinflussen und es in unserer Entscheidung liegt, ob wir dieses Wissen nutzen und wieweit wir uns in unserem Beruf als LehrerIn dadurch sicherer fühlen.

Carsten schreibt: Manchmal fällt mir auf, wie andere mir gegenüberstehen und ich entdecke Übereinstimmungen zwischen ihrer Körpersprache und ihrem inneren Befinden. Diesen Punkt halte ich für den Lehrerberuf für extrem wichtig. Lehrer werden bedeutet gucken lernen. Ohne fein zu beobachten, gelingt es nicht, eine hilfreiche Beziehung zu den Schülern aufzubauen.

Heike: Daher ist die Kenntnis der Körpersprache wichtig, um nonverbale Signale der SchülerInnen richtig verstehen und deuten zu können. Körpersprache kann in völligem Gegensatz zu der verbalen Sprache stehen. Die Körpersprache ist ehrlicher. Hemmungen und Ängste zu erkennen, ist gerade in Zeiten zunehmender Gewalt an den Schulen von großer Wichtigkeit.

Heike spricht hier den Punkt der Inkongruenz (Diskrepanz von verbaler Äußerung und Körperhaltung) an, der in Kapitel 3.1 noch einmal aufgegriffen wird. Bei der Definition des Begriffs Körpersprache wurde schon erwähnt, daß man sie nicht so einfach werten kann und sollte, aber in Bezug auf Stimme (Stimmung) und Haltung als Gesamteindruck, kann sich ein sensibler Lehrender schon auf sein Urteil verlassen.

Das wäre die Seite des Beobachtenden, Wertenden, auf der anderen Seite aber steht der Lehrer, der selbst permanent mit dem Körper spricht.

Susanne schreibt: Wenn man als Lehrkraft vor einer Klasse steht, muß man sich dessen bewußt sein, daß man nicht nur durch den Inhalt der gesprochenen Worte eine Wirkung erzielt sondern auch durch Gestik, Mimik und den Klang der Stimme.

Antje: LehrerInnen sollten sich darüber im Klaren sein, welches Bild (zum Beispiel ihrer Stimmung) sie ihren SchülerInnen bereits durch den Gebrauch ihrer Körpersprache vermitteln wollen. Um an dieser Stelle Diskrepanzen zwischen Intension und Realität zu vermeiden, ist es meiner Meinung nach wichtig, den bewußten Umgang mit Körpersprache bereits vor dem Berufsantritt als LehrerIn einmal geübt zu haben.

Wie schwierig es aber ist, authentisch und selbstbewußt mit seinem Körper und vor allem seiner Mimik in Situationen umzugehen, in denen wir Vorbildfunktion haben sollen und der Beobachtung, vielleicht sogar dem Angriff ausgesetzt sind, weiß jeder, der sich in dieser Situation befindet. Daher ist es notwendig, Übungsräume zu schaffen, in denen man Fehler machen darf und sich ausprobieren kann, wie im nächsten Kapitel zu sehen sein wird.

3.1: Die Masken des Alltags

Mein Schauspiellehrer Richard Nieoczym, ein Schüler des polnischen Theatermakers Grotowski, lehrte uns früh, daß wir unsere Masken bräuchten, weil wir sonst gar nicht überleben könnten. Wir könnten nicht nach „draußen“ gehen, ohne uns mit den jeweiligen Masken zu schützen.

Das „Draußen“ bezog sich auf jeden Raum außerhalb unseres Trainings. Das hat sich mir eingebrennt; daher auch das Bewußtsein für die Notwendigkeit eines „unbesetzten“ Raumes bzw. Ortes für das Seminar und dessen dogmatische Verteidigung vor Privatem und Universitärem. (vgl. 2.3)

Carsten schreibt: Die Überlegung, uns in einem „unbelasteten“ Raum zu treffen, fand ich sehr gut. Ich war nicht abgelenkt durch alte Geschichten und konnte mich gut auf die Übungen konzentrieren.

Und Anja berichtet: Das erste, was ich nach dem Eintreffen am verabredeten Ort bewußt wahrgenommen habe, war der Raum, der sich mit den vielen Fenstern und dem Holzfußboden von der Atmosphäre her vom sonstigen Uni-Alltag abhob. Im nachhinein ist mir auch klar geworden, daß der Ortswechsel mir die Annäherung an das Thema und die Übungen stark erleichtert hat.

Die StudentInnen haben die Möglichkeit, sich darauf einzulassen, da ihnen versichert wird, daß ihr Tun und Handeln in diesen Räumen konserviert wird und sie somit auch keine Verantwortung für etwaige „Fehler“ oder „Peinlichkeiten“ übernehmen und nicht mit Konsequenzen rechnen müssen. Ich versuche ihnen immer das Gefühl zu geben, daß es nichts Peinliches gibt, und wenn, daß ich die Spinnerin bin, die sie zu dem Blödsinn treibt.

Anja resümiert: Ich glaube, wenn man „neue“ Dinge vermitteln will, ist ein besonderer Zugang über einen anderen Raum oder ein Ritual etc. hilfreich.

Das bestätigt auch Iris: Zuerst einmal fand ich gut, daß die Veranstaltung außerhalb der Uni stattgefunden hat. Häufig merke ich, daß ich in streßbelasteten Situationen einen besseren Zugang zu Fähigkeiten habe, die ich in einer neutralen Umgebung gelernt habe.

Die „neutrale Umgebung“, die die StudentInnen hinterher nie mehr betreten, läßt sie auch vor allem die schönen Erfahrungen mitnehmen. In ihrer Phantasie können sie den Raum wieder aufsuchen, wenn ihnen der Sinn danach steht, nicht aber, weil ein anderes Seminar dort stattfindet und den Raum „entweiht“.

Das sind, meiner Erfahrung nach, die Rahmenbedingungen, in denen es überhaupt nur funktionieren kann, daß man in einer Gruppe mit fremden Menschen die Masken fallen und einmal die Grenzen der Gesellschaft außer Acht läßt, wie Nina es nennt.

3.1.1: Das Abnehmen der Maske

Normalerweise aber, im Alltag und in ungeschützten, nicht „heiligen“ Hallen, *tragen wir unser Gesicht mit der Maske zur Schau*, denn unser Gesicht, das bedeutet der unbedeckte *Ausdrucksbereich für die Bühne unserer Gedanken, Gefühle und Absichten.[...] Immer noch gilt es doch, unser Gesicht nicht zu verlieren! Hier steht Angst im Hintergrund und macht uns zu Schauspielern und Maskenträgern*, schreibt Sabine Mühlisch und stützt ihre These mit den alten und neuen Verkleidungsmerkmalen: *Für jeden Anlaß haben wir uns im Laufe der Zeit das passende (Alltags- wie Sonntagsgesicht) zugelegt. Mit Schminke, falschen Wimpern, bunten Haftschalen in den Augen bis hin zu Schönheitsoperationen lassen sich dann die Gesichter noch in die gewünschte Form bringen und verschleiern immer weiter unsere wahre Identität. Und wehe, jemand wagt es, am Lack zu kratzen oder gar die Maske zu lüften.*²⁵

Mühsam beschränkt sich hier auf die äußerlich produzierte Maske, die ich nicht ausschließlich meine, jedoch fängt es schon an, interessant zu werden, wenn die Gruppe zum ersten Mal, anstatt wie bei den Vortreffen korrekt gekleidet in der Pädagogischen Werkstatt sitzend, in Trainingskleidung beim Workshop auftaucht und aus den heftig diskutierenden TheoretikerInnen ganz gemütliche, privat und meistens viel jünger wirkende Menschen werden. (Ehrlich gesagt waren diese Umstände meine Rettung beim zweiten Wochenendseminar, bei dem die meisten StudentInnen älter waren als ich und ich sehr aufgeregt und unsicher deswegen war. Dieses Gefühl verflog sofort, als sie in ihren Jogginganzügen vor mir standen und ein Teil ihrer Maske schon abgelegt war).

Ein weiteres äußerliches Merkmal ist im Seminar die Reaktion auf meine Bitte, daß Schmuck, Uhren und Brillen wegen Verletzungsgefahr abgenommen werden sollten. Einige machen es trotzdem nicht oder legen ihre Sachen direkt neben sich auf den Boden und eine Studentin erklärte mir, daß sie sich zaudernd von ihrer Uhr getrennt habe und sich ganz nackt und hilflos fühle. Also scheinen auch diese Gegenstände Attribute zu sein, durch die wir uns definieren und geschützt fühlen.

Die Maske bezieht sich also nicht nur auf unser Gesicht, obwohl dieser unbekleidete Teil am meisten heraussticht, sondern auf unseren gesamten Körper. Julius Fast geht sogar so weit zu behaupten, daß es als *außergewöhnlich, fast schon als ein bißchen eigenartig* (gilt), *wenn unsere Handlungen oder unser Gesichtsausdruck das zeigen, was wir fühlen*²⁶, womit er meine These von der Notwendigkeit des geschützten Raums und der Bewußtwerdung dieser Masken bestätigt. *Wenn es um den Ausdruck unseres Gesichts oder um die Bedeutung unserer Körperbewegungen geht, kontrollieren wir nämlich sehr sorgfältig.*²⁷

Daher haben die meisten SeminarteilnehmerInnen immense Schwierigkeiten beim freien Körperausdruck (vgl. 3.2), bei dem sich der Körper unzensiert bewegen können soll, da die Kontrolle eine gewohnte Aktion ist, das Unkontrollierte hingegen erst einmal neu gelernt werden muß. Einzig im betrunkenen Zustand ist bei den meisten Menschen der Mut zum unkontrollierten, d. h. unbewerteten Verhalten möglich, da dann, vergleichbar mit den „heiligen Hallen“ die Verantwortung für „seltsames Verhalten“ abgegeben werden darf. Manchmal scheint Trunkenheit gesellschaftlich anerkannter als unzensiertes Mienenspiel oder das Verhalten von geistig Behinderten.

3.1.2: Der Verlust der Maske

Julius Fast bezeichnet das Abhandenkommen der Kontrolle als *Lüften der sorgfältig gepflegten Masken*, und daß wir uns in einem *vorübergehenden, unbekümmerten und gerechtfertigten Erschöpfungszustand so zeigen, wie wir wirklich sind*. Er konstatiert: *Wir kontrollieren uns sorgfältig, damit unser Körper nicht eine Botschaft hinaussschreit, die unser Bewußtsein nicht mehr verheimlichen könnte. Wir lächeln pausenlos, denn ein Lächeln zeugt nicht nur von guter Laune und Lebensfreude, sondern dient auch als Bitte, als Mittel zur*

*Selbstverteidigung oder gar als Entschuldigung*²⁸, wobei er auf das unechte gezwungene Dauerlächeln des Nordamerikaners in den 60-er Jahren anspielt.

Im Alter, da sind sich Mühlisch und Fast einig, fällt die Maske ungewollt. *Die im Laufe des Lebens gravierenden Ereignisse furchen sich, meist unliebsam vom Betroffenen betrachtet, deutlich für jeden sichtbar in die Haut ein. So tragen wir doch noch unsere ehrliche Haut zu Markte.*²⁹

Das erklärt vielleicht auch unsere Unsicherheit alten Menschen gegenüber, die, wie die Kinder, denen Selbstkontrolle noch fremd ist, nun ihre Gesichtszüge nicht mehr unter Kontrolle haben, eventuell sogar sabbern oder Ticks haben (sie werden ja ebenso wie Behinderte schön weggesperrt, damit sie uns nicht so befremden).

Das gilt auch für psychisch Erkrankte, die *durch Verwirrung und Unordnung in ihrer Körpersprache* Botschaften aussenden, die man *sonst streng geheim halten würde. Er läßt die ihm von der Gesellschaft auferlegten Hemmungen fahren und handelt als sei er sich gar nicht mehr bewußt, daß andere Leute ihn beobachten.[...] Mit anderen Worten, wenn er sich wie ein Gesunder benimmt, wird er so wenig Informationen wie möglich in der Körpersprache aussenden*³⁰.

3.1.3: Die Rollen, in die wir schlüpfen

Petra schreibt: Ich denke, es geht vor allem darum, sich und auch seinen Körper mit all seinen Fähigkeiten voll auszuschöpfen und sich nicht durch zu starkes Kontrollieren und Ängstlichkeit zu beschränken. Konkret auf den Lehrerberuf bezogen, wird durch den Abbau dieser „Bewegungsängste“ bzw. genereller Ängste, was wohl die Schüler von einem denken, wie man wirkt etc., ein viel spontaneres Handeln, ein spontanerer Umgang mit Schülern möglich. Damit meine ich nicht eine aufgesetzte Spontaneität, die man bei manchen „super - möchtegern - lockeren“ Lehrern früher oft so lächerlich fand. Ich meine ein selbstbewußtes Auftreten, sich seiner Selbst bewußt sein, was auch die Bewußtmachung und Akzeptieren etwaiger Schwachpunkte mit einschließt.

Damit kommen wir zu einer weiteren Art der Masken, nämlich die, die wir uns aufsetzen, wenn wir in Rollen schlüpfen: *Was eine Wissenschaft von der Seele so schwierig macht, ist nicht die Seele, sondern die Seelenmaskerade, die der Wille zur Macht zwischen sich und den Beobachter geschoben hat.* (Ludwig Klages 1872 –1956).

Samy Molcho, der zur Zeit in Deutschland bekannteste Körpersprachenlehrer, zitiert diesen frühen Vertreter des Gedankens einer Leib- und Seeleneinheit und fügt hinzu: *In diesem Sinne der Seelenmaskierung können Rollen, die einer spielt, sich verselbständigen und einen realen Zustand erreichen, wenn der Betreffende in seiner Beziehung zu sich selbst und seiner Umgebung gestört ist. Er wirkt unnatürlich. Wir sagen auch: Er spielt eine Rolle, die*

nicht zu ihm paßt.³¹ Im Gegensatz zu dem uns geläufigen Ausdruck, daß jemandem eine Rolle auf den Leib geschneidert ist.

Auch wenn wir uns dessen nicht bewußt sind, erfüllen wir jeden Tag unterschiedlichste Rollen im Alltag: *Die des Entscheidungsfreudigen, des Vaters, des Liebhabers und so fort, um der Erwartung des Partners zu entsprechen. Tun wir es nicht, haben wir es selbst und unsere Mitmenschen es mit uns nicht einfach. Rolle und Rollenspiel als Selbstbewertung und ihre Folgen entspringen häufig einer zwanghaft übernommenen Denk-, Empfindungs- und Ausdrucksweise, dann nämlich, wenn wir den inneren Zugang zu uns nicht finden.*³²

Es wird deutlich, daß auch hier wieder die Angst zugrunde liegt, sich zu verlieren, seine Sicherheiten, die klare Definition, wie man sich zu verhalten und zu sein hat.

Das bestätigt auch Molcho: *Bei meiner Arbeit mit Körpersprache erlebe ich es immer wieder, daß Menschen Angst haben, ihre Bewegungen oder gar ihren habituellen Rhythmus zu verändern, sie fürchten, sich dabei zu verlieren. Sie haben das Gefühl, daß die Rhythmusänderung etwas mit Persönlichkeitsveränderung zu tun hat- und sie haben recht [...]. Verändern wir diese Gewohnheiten, stellt sich das Gefühl ein, nicht mehr wir selbst sondern jemand anderer zu sein; aber wir sind gleichzeitig auch die Summe unserer Rollen.*³³

3.1.4: Die Chancen ohne Maske

Ich meine, daß der Mensch um so größere Sicherheit erlangen kann, wenn er einmal losgelassen hat vom Glauben, daß es irgendwann eine Endgültigkeit in seinem Werden und eine absolute „Richtigkeit“ in seinen Handlungen geben könnte. *In Wirklichkeit gilt jedoch:[...]das Ich ist niemals faktisch, sondern fakultativ. Dasein erschöpft sich nicht in irgendeinem Sosein* (Viktor E. Frankl).³⁴

Das Problem, scheint die Erziehung zu sein, die uns einbleute, wie man sich wo zu verhalten habe und die Erfahrung, daß es eine Norm, eine Normalität gibt, die uns bei Nichteinhalten der Lächerlichkeit preisgibt oder uns zumindest auffällig werden läßt.

Glücklicherweise gibt es für unkontrolliertes Verhalten die Definition der Spontaneität, die von Vera F. Birkenbihl im Kontrast zur Selbstdisziplin genannt wird. *Wenn man auf Ehrlichkeit, Aufrichtigkeit großen Wert legt, wird man Spontaneität eher „positiv“ empfinden als wenn man Selbstdisziplin höher bewertet. Nun befinden sich die Signale ja immer eingebettet in die Gesamtsituation, so daß es durchaus Momente geben kann, in denen freies, offenes, ungezwungenes, spontanes Verhalten „positiver“ anmuten mag als verhaltenes, diszipliniertes Verhalten.*³⁵

Die Autorin setzt im weiteren Textverlauf den Begriff der Taktlosigkeit eng neben die Spontaneität, was in eine andere Richtung geht als die Bedeutung, die Petra diesem Begriff verleiht, und wie er heute auch verwendet werden sollte, nämlich als individuelle, authentische Reaktion auf Ereignisse und Situationen und nicht als Bedienung des Bildes, das jemand von sich entworfen hat, sei es ein Schüler, Student oder Lehrer.

Erschreckend wirkt auch die Gegenüberstellung bei Birkenbihl von Ehrlichkeit und Selbstdisziplin, weil das – überspitzt formuliert - impliziert, daß jeder, der sich diszipliniert benimmt, unehrlich ist, und jeder, der spontan ist, anderen Menschen schadet. Das würde allerdings bedeuten, daß die Menschen sich, wenn sie aufrichtig wären, permanent attackieren würden. Ich glaube aber, daß man sich aus Unsicherheit oft eher Nettigkeiten und persönliches Engagement verkneift. Ein Abdecken seiner Masken würde jedoch zu einem viel kommunikativeren und freundlicheren Miteinander führen.

Das Abnehmen der Masken ist ein wichtiger Teil des Seminars und sorgt für große Verwirrung und Unsicherheit zu Beginn des Wochenendes. Für mich ist es aber die Basis für Selbst –Bewußtwerdung und eine daraus resultierende natürliche Autorität.

Um meine Persönlichkeit weiter zu entwickeln, muß ich mir aller Rollen und Masken bewußt sein, die ich im Alltag und im Beruf/Studium benutze. Es ist nicht notwendig, bzw. sogar unmöglich, alle für immer abzulegen, nur sollte man sich ihrer bewußt sein und überprüfen, ob sie noch nötig sind oder ob man schon stabil genug ist, ohne die eine oder andere Maske auszukommen.

3.2: Der Körper bewegt sich aus sich selbst heraus

Das Körpertraining, mit dem das Wochenendseminar beginnt, stützt sich auf die Arbeit mit meinem Schauspiellehrer, die er aber nicht nur mit Schauspielern, sondern auch mit Laien machte. Daher faßte ich den Mut, ebenfalls diese ungewöhnliche, aber auch höchst spannende, Methode anzuwenden, um die Masken bewußt werden zu lassen und danach zu durchbrechen. Keine Übung wurde in den abschließenden Feedbackrunden stärker diskutiert als diese und fast keine habe ich so stark in Frage gestellt, aber am Ende blieb die Gewißheit, daß ich auf diese Übung nicht verzichten und mit ihr auch morgens beginnen möchte. Seit dem fünften Workshop entwickelte sich, mit Hilfe der Studenten, endlich die bisher sanfteste und (sic!) zudem effektivste Lösung für den Einstieg.

Die eigentliche Übung beginnt sehr simpel: Die TeilnehmerInnen suchen sich einen Platz auf dem Boden und legen sich ausgestreckt und entspannt auf den Rücken. Sie nehmen sich Zeit, um nichts zu tun, nur zu liegen. Das allein ist jedoch schon eine Schwierigkeit:

Als wir zuerst einfach auf dem Fußboden lagen und für eine kurze Zeit gar nichts machen sollten, ist mir klar geworden, wie schwierig es ist, abzuschalten und nur auf den eigenen Körper zu hören. Ich hatte ständig den Gedanken, daß etwas geschehen

muß und es dauerte lange, bis ich mich tatsächlich entspannen konnte. Wie Ilona empfinden die meisten StudentInnen. Sie fühlen die Kühle und Härte des Bodens, vernehmen den Straßenlärm, fühlen sich durch „Zuspätkommer“ gestört. Wir haben völlig verlernt, Nichts zu tun. Wir sind gewohnt, zweckgebunden zu agieren, nicht aber nur zu sein.

Die TeilnehmerInnen bekommen nach ein paar Minuten die Anweisung, ihren Körper sich langsam aufwecken zu lassen. Sie sollen den Körper sich so bewegen lassen, wie die Impulse es geschehen lassen. [...]keine bewußt gesteuerten Bewegungen- ich muß sagen, als ich das gleich zu Beginn des Seminars hörte, dachte ich nur: Oh Gott, das fängt ja gut an. Wie soll ich denn meinen Körper sich selbst bewegen lassen und das noch vor 16 Leuten, die ich überhaupt nicht kenne, schreibt Petra.

Mir ist schon seit dem ersten Workshop bewußt geworden, daß diese Aufgabe ohne Vorkenntnisse sehr schwer ist. Im Laufe der Zeit, mit Hilfe der Anregungen der StudentInnen, haben sich meine Hilfestellungen beschleunigt, sie bekommen sehr schnell die Anregung, sich Bilder (images) zu Hilfe zu nehmen, wie wir sie von Traumreisen kennen: Meer, Strand, Sonne, Wiese, Sturm, um dadurch die Bewegungsideen im Körper anzuregen. Aber selbst mit den Bildern gestaltet sich die Übung als schwer, was ich als Seminarleiterin aber aushalten will, um wenigstens ein paar Minuten lang den Raum zu bieten für die Tatsache, daß wir mit unserem Körper nicht mehr spielerisch umgehen können. Wenn die StudentInnen im Laufe des Seminars merken, daß sie freier und mutiger werden, ist es für viele ein tiefes Erlebnis.

Petra schreibt weiter: [...]ist man erst mal aus der Starre herausgekommen, löst sich die Angst, die man zuvor verspürte, man spürt, wie sich der Körper wirklich auf einmal bewegen möchte und wie wohl man sich dabei fühlt.

Maike erinnert sich: Ich schaute überhaupt nicht mehr auf die anderen Teilnehmer, welche Bewegungen sie machten, oder ob sie mich beobachteten; jeder war mit sich selbst beschäftigt. Ich habe mich nach den besten Möglichkeiten meiner Beweglichkeit zu eigenartigen Körperbewegungen hinreißen lassen. Ich merkte, daß ich total eingerostet war und hatte große Lust meine Arme und Beine zu verknoten. Ich habe Muskeln gespürt, von denen ich nicht vermutet hätte, daß es die noch gibt.

Silke berichtet: Am ersten Tag wußte ich nicht wirklich, wie ich mich bewegen sollte, doch je weniger ich darüber nachdachte und je öfter ich mich frei bewegt habe, desto mehr Gefühl bekam ich für meinen Körper und die Grenzen seiner Beweglichkeit.

Petra schreibt später: In der freien Körperübung am Sonntag stellte ich mir vor, daß ich am Strand im Sand liege. Dieses Bild erleichtert es einem, sich frei zu bewegen. Nach einiger Zeit bemerkte ich, daß ich ein zufriedenes Lächeln auf den Lippen hatte und mich wirklich so wohl fühlte, wie in meinem letzten Italien - Urlaub am Strand. Ich hätte nicht für möglich gehalten, daß man sich mental selber so auf etwas einlassen kann und man auch eine so positive unmittelbare Wirkung spürt.

Ein weiteres Bild, mit dem die StudentInnen meistens erst am zweiten Morgen arbeiten, ist das des Tieres: wie es aufwacht, sich wälzt und im Raum bewegt. Wir aktivieren dadurch

Muskeln und Sehnen, die wir kaum noch benutzen und haben eine unverfänglichere Möglichkeit der Begegnung mit den anderen. Außerdem hilft das Tierbild aus der ständigen Selbstkontrolle des homo sapiens herauszukommen.

Silvia: Die Vorstellungsbilder waren eine gute Methode, sich mit einem Tier zu identifizieren, um so zu ganz neuen Körperbewegungen und Empfindungen zu gelangen. Ich merkte, daß ich schon lange nicht mehr so intensiv meinen Körper gespürt hatte. Welche Verspannungen hatte ich doch im Rücken und in der Schulter.

Am zweiten Vormittag kommen die meisten schon besser mit der Übung zurecht, wie Susanne belegt: Interessant war, daß ich zwar immer noch Probleme hatte, den Körper sich selbst bewegen zu lassen, aber mich viel instinktiver und nicht mehr so kopfgesteuert bewegt habe.

Jedoch gab es bei den ersten Workshops auch StudentInnen, die durch die Anfangsübung dicht gemacht haben und sich dann nur schwer öffnen konnten. An eine Studentin erinnere ich mich gut (von ihr liegt keine Reflexion vor), die in der Feedbackrunde meinte, sie hätte dadurch keinen Zugang mehr zum Seminar gefunden. Interessanterweise war sie in dieser Gruppe (Workshop 5) die einzige, die Vorkenntnisse aus Tanz- und Bewegungsworkshops hatte, was zeigt, daß vorgegebene Bewegungsabläufe und Gymnastikkurse nicht immer eine Erweiterung des Körperbewußtseins herbeiführen, sondern uns noch mehr in kontrollierten Bewegungen verharren lassen.

Aber spätestens durch ihre Kritik wurde ich überzeugt, daß am Seminareinstieg etwas geändert werden muß. Seitdem wird mit einer Wiederholung des Namen – Gestenspiels begonnen, so daß es eine Anknüpfung an das letzte Treffen in der Uni gibt. Danach werden die TeilnehmerInnen sehr konkret eingeführt, indem sie sich zunächst in den Raum setzen, fühlen, wie es ihnen geht, was sie hören und riechen, nachspüren, wie sich der Holzboden anfühlt, wo sie sitzen, ob sie lieber einen anderen Platz wollen, etc. Nach ein paar Minuten sollen sie sich dann hinlegen und erst einmal spüren, wie sie liegen, wo die Auflagepunkte ihres Körpers sind, ob sie Verspannungen haben, ob sie gut und tief atmen können und ob sie sich wohlfühlen. Dann erst bitte ich sie, nichts zu tun, einfach nur zu liegen und den Körper sich selbst bewegen zu lassen.

Außerdem habe ich ihnen in den Vorbesprechungen von der Umstrittenheit dieser Übung erzählt, und ihnen somit versucht zu zeigen, daß es normal ist, mit dieser Methode zu Beginn Schwierigkeiten zu haben.

Es lief auch zu meiner Freude viel, viel besser, und beim Feedback am Ende befanden alle, daß die Übung so schlimm ja wohl nicht wäre, und daß ich übertrieben hätte.

Dazu schreibt Claudia: Das Strecken und Verdrehen der Wirbelsäule war klasse! Ich konnte mal spüren, wie weit ich mich überhaupt bewegen kann und wo meine Grenzen sind. Die Vorstellung, ein Tier zu sein, erleichterte mir meine Bewegungsformen erheblich. Ich benutzte dann auch die anderen Körperteile intensiver. Erst mit der Musik wurden meine Bewegungen größer und raumgreifender. Sonst hätte ich wohl nur auf dem Boden gelegen. Es glich einem Tanz und als ich mir dessen bewußt wurde,

dachte ich gleich an meine Hemmschwelle, wenn es um Tanz geht. Kaum kam mir dieser Gedanke, mußte ich erst einmal schauen, ob jemand zu mir guckt und schon war ich draußen. Ich dachte dann einfach daran, daß es den anderen bestimmt auch so geht und konzentrierte mich wieder auf mich.

Es ist bei dieser Arbeit ein ständiger und intensiver Kampf zwischen Kontrolle und Loslassen und jede Minute, die man sich darein geben kann, ist kostbar.

Nun mag es so klingen, als sei dieser Übungsteil vormittag füllend. In Wirklichkeit nimmt er eine halbe Stunde ein. Diese ausführlichen Beschreibungen waren für mich deshalb wichtig, weil für mich in diesem Körpertraining, trotz aller Schwierigkeiten und Zweifel, die Basis liegt, um in der Tiefe innerhalb der kurzen Zeit, eine neue Körperwahrnehmung zu ermöglichen, auf der dann die weiteren Übungen aufbauen können.

In Kurs II arbeiten wir nicht nach dieser Methode, sondern mit Atem- und angeleiteten Körperwahrnehmungsübungen. Das liegt am Ort (Uni) und am Zeitrahmen.

Jetzt stellt sich vielleicht die Frage, was das mit Lehrerausbildung zu tun hat. Ich denke, so isoliert betrachtet erst mal gar nichts! Diese Übung wäre für jeden Menschen gleich wichtig oder unwichtig, je nach Standpunkt. Wenn man aber, wie in Kapitel 3. schon geschrieben, davon ausgeht, daß unsere Körperbewegungen uns auch innerlich bewegen, so liegt hierin die Antwort: Als Einstieg in Persönlichkeitsentwicklung und Wahrnehmungsschulung ist diese Übung die effektivste, die ich kenne.

Sie arbeitet allerdings stark mit dem emotionalen Bereich, da uns unbekannte Bewegungen logischerweise ruhende oder vergrabene Emotionen hervorholen können. Daher gilt die Regel, wer abbrechen will, tut es, jede/r ist für sich selbst verantwortlich, und so vorsichtig, wie die StudentInnen sich auf diesem Neuland bewegen, kann nichts wirklich Tiefes psychisches aufbrechen. Wir bewegen uns, gemessen an dem, was ich selbst als Schauspielschülerin mitgemacht habe, bei 20 % der Möglichkeiten und das kann ich verantworten. Allerdings erwähne ich in den Vorbesprechungen, daß eine Studentin mit heftigem Liebeskummer das Seminar abbrechen mußte, weil sie zu sensibilisiert war und die Gefühle zu groß wurden.

Es ist jedoch kein Psychoseminar, das betone ich, denn ich bin keine Therapeutin. Tiefer als diese Einstiegsübung geht es auch nicht. Es bewegt sich mehr in der Horizontalen, der Vielfalt. Ich verdeutliche hier noch mal den Aspekt der Persönlichkeitsentwicklung, den ich mit meinen Seminaren anbieten möchte: Es geht um eine Schulung der Wahrnehmung und des Bewußtwerdens wer man ist, wie man mit sich und seinem Körper, seiner Stimme, seinem Atem umgeht. Darin spiegelt sich natürlich auch die Seele des Menschen. Ist ein erwachsener Mensch seelisch gesund, so kann er mit Körper- und Gruppenübungen gut klarkommen, die Verantwortung für sich übernehmen, sich reflektieren und daraus weiterentwickeln.

Ist dies nicht der Fall, machen jemandem die Körperübungen Angst, empfindet er/sie tiefes Leid dabei oder kann jemand mit seinen Emotionen nicht verantwortungsvoll umgehen, so halte ich professionelle Gestalt- und Körpertherapie für eine gute Sache, da dort ganzheitlich

gearbeitet wird und man nicht nur über das Gespräch, also den Kopf, geht. Das ist selbstverständlich eine Möglichkeit der Persönlichkeitsentwicklung, die nichts mit meinem Seminar zu tun hat.

Norbert Seeger betont an Ende seines Artikels „Kontakt und Begegnung mit sich selbst und andern“ ebenfalls, daß LehrerInnen Pädagogen und keine Therapeuten sind. Er warnt davor, daß es keinesfalls *zum dilettantischen Einsatz therapeutischer Versatzstücke kommen darf*, und empfiehlt *LehrerInnen, die Methoden wie Phantasiereisen und Kontakt- und Begegnungsübungen im Unterricht einsetzen wollen [...], durch Fortbildung eigene Erfahrungen zu machen und entsprechende Kompetenzen zu erwerben*. Er grenzt den pädagogischen Bereich konkret ein: *Unterrichtliche Kontakt- und Begegnungsprozesse werden vom Lehrer begleitet, indem er das, was erlebt und erfahren wird, verbal oder über kreative Medien zum AUSDRUCK bringen läßt. Danach beginnt Therapie...*³⁶.

Natürlich mache ich mir Gedanken darüber, daß ein/e TeilnehmerIn umkippen könnte, weil der Kreislauf zusammenbricht (auch eine psychische Reaktion) oder daß unbekannte tiefe seelische Wunden aufbrechen können. Ich hoffe, in den Vorbesprechungen genug Warnungen auszusprechen, so daß diejenigen, die sich angesprochen fühlen, die Konsequenzen ziehen und nicht kommen. Bei den vielen Workshops zu denen ich meinen Schauspiellehrer begleitet habe, sind einige Male bei mir und anderen TeilnehmerInnen alte und unterdrückte Gefühle hochgekommen. Es ist überdies auch die Arbeit des Schauspielers, diese bei sich zu erkennen und mit ihnen seine Rollen zu füllen, daher machen mir große Gefühle keine Angst.

Ich würde die Studentin oder den Studenten betreuen und, wenn möglich, in die Pausenecke begleiten und die Gruppe weiter arbeiten lassen. Wenn es ihr/ihm besser geht, kann sie/er nach Hause gehen oder als ZuschauerIn dabei bleiben, mitmachen lassen würde ich diejenige/denjenigen nicht mehr. Es sollte aber ein geschützter Ausstieg und Abschied vom Workshop gewährleistet sein.

Das beantwortet auch schon die Frage, ob man diese Übung mit SchülerInnen machen sollte. Ich denke nicht und die Kommentare in den Reflexionen untermauern einstimmig diese Meinung. Man muß so ein Körpertraining auf absolut selbstbestimmter, freiwilliger Basis laufen lassen und diesen Rahmen bietet die Schule nun einmal nicht.

3.3: Der sichere Stand

Ursprünglich kenne ich einen festen Stand aus dem Wing Tsun, einer chinesischen Kampfkunst, bei der man mit offenem, selbstbewußtem Oberkörper, eingeriegelter Hüfte, lockeren aber zueinander gespannten Knien und dem Bewußtsein steht, daß man tief in den Boden gewachsen ist. Wenn man das richtig beherrscht, kann einem der Trainingspartner

selbst mit einem kräftigen Schubs nicht umwerfen. Wichtig ist dabei, daß man eine Spannung im Körper aufbaut, die aber nicht mit Anspannung oder Starre zu verwechseln ist. Ähnlich ist die Haltung auch beim Atem- und Stimmtraining, allerdings stehen die Füße dabei parallel zueinander.

Eine Kombination aus beiden Haltungen ist der sichere Stand. Er soll bei Vorträgen, Frontalunterricht oder einfach Situationen, in denen wir stehen, eine Hilfe sein.

Wichtig erscheint mir dabei, daß nicht bestimmte Haltungen als jeweils richtig in einem normativen Sinne hingestellt werden. Körperhaltung ist etwas sehr Persönliches und soll deshalb durchaus einen individuellen Charakter haben dürfen. Wir müssen also aufpassen, daß wir nicht zu einer Entfremdung gegenüber dem eigenen Körper beitragen.³⁷

Dieses Anliegen von Spinner ist berechtigt. Der sichere Stand soll lediglich als Ausgangspunkt, als Zentrierungshilfe dienen und in Situationen eingenommen werden, bei denen man Gefahr läuft, seine Mitte zu verlieren oder diese schon verloren hat.

Die konkrete Übung sieht vor, daß man sich zunächst vorstellt, an einem Faden, der in der Mitte des Kopfes angebracht ist, in den Himmel gezogen zu werden. Dabei geht das Kinn nicht in die Höhe, im Gegenteil, richtig ist, wenn ein kleines Doppelkinn entsteht. Dann werden Schultern, Arme, Nacken gelockert. Die Brust soll offen und selbstbewußt herausgestellt sein, so daß die Atmung frei fließen kann. Das Becken wird so nach vorne eingeriegelt, als ob man auf der vordersten Ecke eines niedrigen Barhockers Platz nimmt. Die Knie sind entspannt und die Füße parallel zueinander. Das ist die eigentliche aufrechte Haltung, bei der die Wirbelsäule den Körper hält (s 5.1).

Unter Haltung verstehen wir die vom Organismus gegen die Schwerkraft selbstgehaltene Stellung des Körpers im Raum. Die Haltung ist abhängig von anatomischen Faktoren (Wirbelsäulen-, Fuß-, Gelenkform), physiologischen [...], psychischen und geistigen Faktoren (Körpererfahrung, Haltungsgefühl, emotionale Stimmungslagen, Selbstwertgefühl) und sozialen Faktoren.³⁸

Der sichere Stand bietet eine äußerlich herstellbare Form an, die unabhängig von allen Faktoren, außer den anatomischen, eingenommen werden kann. Wenn man sich jetzt noch vorstellt, daß die Füße ganz breite Flächen sind, die tiefe Wurzeln in der Erde haben, steht man fest.

Erst mal hat man das Gefühl, völlig unnatürlich dazustehen und komisch zu wirken. Infolgedessen wird (der Mensch) rasch in seine gewohnte Haltung zurückkehren, in der er keine Anstrengung und er sich als „richtig“, in der er sich „zu Hause“ fühlt. Wenn man Gewohnheiten ändern möchte, so kann man sich aufs Gefühl allein nicht verlassen. Bewußte Arbeit ist nötig, bis die richtige Haltung sich als die normale anfühlt und selber zu einer neuen Gewohnheit wird³⁹, schreibt Mosche Feldenkrais.

Denn auch wenn der feste Stand oder die aufrechte Haltung nicht ein Korrektiv für Haltungsschäden sein soll, fallen den StudentInnen bei dieser Übung ihre Fehlhaltungen auf.

Wenn sie den sicheren Stand eingenommen haben, überprüfen sie, ob sie trotzdem flexibel sind und mit den Füßen sicher verankert bleiben, wenn der Körper schwingt. *So wird der Wipfel eines geradegewachsenen Baums sich in die Windrichtung biegen. Und ebenso ist diejenige aufrechte Haltung gut, aus der der Körper durch ein Minimum an Muskelkraft in jede beliebige Richtung mit gleicher Leichtigkeit bewegt werden kann.*⁴⁰, schreibt Feldenkrais.

Das üben wir dann auch, indem ich herum gehe und die Standfestigkeit prüfe, und später auch im Baumstamm – Spiel, bei denen sich sowohl derjenige in der Mitte als auch die TeilnehmerInnen des äußeren Kreises in den sicheren Stand stellen und erleben, daß sie so die größte Stabilität haben, um den „Baumstamm“ herumzureichen. Diese Übung hat den Vielfacheffekt, daß sie neben dem sicheren Stand auch noch Wahrnehmungs-, Konzentrations-, Entspannungs-, Gruppenvertrauens- und Atemtraining beinhaltet.

Kristina berichtet: *Worauf ich seit dem Seminar immer wieder achte, ist der „sichere Stand mit der eingeregelteten Hüfte“.* Das war nicht nur ein guter Tip für sicheres, selbstbewußtes Stehen und gute Stimme, sondern für eine bessere Haltung generell.

Nina: *...für alle Situationen innerhalb und außerhalb des Seminars, ist der sichere Stand von großer Bedeutung, den wir uns immer wieder in Erinnerung gerufen haben. Diese Art zu stehen entlastet den Rücken, erleichtert einem das Atmen und vermittelt auch nach außen eine gewisse Stärke und Sicherheit.*

Und Janina meint: *Der feste Stand kann mir sicher in Situationen helfen, wenn ich das Gefühl habe, überfordert zu sein. Wenn ich bewußt fühle, daß ich fest auf dem Boden stehe, kann mir da nichts mehr passieren und ich kann in Ruhe andere Dinge überlegen.*

Silvia: *Der richtige Stand der Füße, das etwas gekippte Becken nach vorne, geben einem wirklich mehr Standfestigkeit.*

Und Carsten beschreibt drei Monate nach dem Seminar: *Was mir gut hilft, und wo ich oft dran denken muß, sind die Übungen mit den Fäden. Genau wie die Übungen am Sonntag, bei denen wir den festen Stand (Barhocker) geübt haben, vermittelt mir diese Erfahrung viel Sicherheit. Mein Gang hat sich geändert und ich stehe anderen präsenter gegenüber.*

Diese Übungen kann man sicher bedenkenlos mit SchülerInnen der Sek I und II machen, und die „Baumstamm – Übung“ ist in vielen Klassen auch schon bekannt.

Antje meint dazu: *Ich halte es für sinnvoll, mit SchülerInnen im Unterricht konkrete Alltagssituationen zu üben, um ihnen dadurch Sicherheit für den Ernstfall zu geben. So kann es meiner Meinung nach von Nutzen sein, mit SchülerInnen den festen Stand zu üben, da ein sicheres Auftreten in der Alltagswelt der SchülerInnen (zum Beispiel für Referate, Bewerbungsgespräche, etc.) von Bedeutung ist.*

Eine für mich sehr einschneidende Erfahrung war, als eine Studentin in Kurs II ein Referat als rhetorische Übung hielt und neben ihrer lebendigen Gestikulation und Intonation auch noch ständig mit den Füßen wanderte. Sie war ein so „bewegtes Bild“, daß man ihrem

Vortrag kaum folgen konnte. Ich bat sie, sich in den sicheren Stand zu stellen. Sofort kehrt eine ruhigere Sicherheit bei ihr ein, sie wirkte auch nicht steif, sondern lebhaft, aber geerdet.

Hinterher verriet sie uns, daß sie panische Angst vor Referaten hat, weil sie dabei so viel von sich preisgeben muß. Sie hatte sich aber etwas sicherer gefühlt und für uns ZuschauerInnen war es ein imponierendes Erlebnis, wieviel ihr Vortrag durch diese kleine Stütze gewann.

3.4: Rhythmus im Raum

Unserem Organismus ist ein natürlicher Rhythmus zu eigen; er stellt eine vegetative Eigenbewegung dar. Atmung und Herzschlag folgen, solange wir nicht Einfluß auf sie nehmen, diesem natürlichen Rhythmus, der sich am deutlichsten im Ruhezustand zeigt⁴¹, schreibt Molcho und erwähnt dann, daß in der ganzheitlichen Kommunikation Rhythmus und das Eingehen auf den Rhythmus des anderen eine wesentliche Rolle spielen.

Man spricht im Buddhismus auch vom ‚Rhythmus des Universums‘, der in unserem lauten, technisierten und medialisierten Zeitalter von uns kaum noch wahrgenommen wird. Die Uhr und die Termine bestimmen den Tagesrhythmus und nicht mehr Sonnenauf- und –untergang. Prinzipiell meint es aber ein Pulsieren, das zwischen allen Lebewesen eine Verbindung herstellt.

Natürlich gibt es unterschiedliche Geschwindigkeiten, mit denen Menschen sprechen, gehen, agieren. *Unser habitueller Rhythmus hängt mit der Ausbildung der Persönlichkeit unmittelbar zusammen,[...] hat also auch etwas zu tun mit dem Kulturkreis, dem wir angehören, er hat sich durch Gewohnheit und Nachahmung, durch Einfluß und Druck von Familie und Umwelt, durch Erfahrung und Wünsche gebildet.⁴²*

Wenn wir einen Menschen gut kennen, erkennen wir ihn am Rhythmus seiner Bewegungen, z.B. wenn wir nur die Schritte hören. Der Mensch, der sich in seinem Rhythmus erlebt, fühlt sich sicher und authentisch. Wir kennen aus der Umgangssprache den Ausdruck, aus dem Tagesrhythmus gekommen zu sein, einen Schlafrhythmus zu haben etc. Wenn wir auch letzteren noch verlieren, kommen wir aus dem Takt.

Wartenweiler formuliert es so, daß *rhythmische Bewegungen Ausdruck von Ruhe und Wohlbefinden, und gestörte Bewegungsabläufe Ausdruck von Mißbefindlichkeit⁴³* sind.

Daher ist es prinzipiell sehr schwierig, andere Menschen in seinen Rhythmus mithineinzuziehen, weil sie es als Persönlichkeitsverlust empfinden könnten. In der Disco gehen bei extremen Rhythmuswechseln auch erst einmal viele Leute von der Tanzfläche und andere gehen hinauf. Stark variierende Rhythmus- oder die Taktgeschwindigkeiten entsprechen eben nicht allen Menschen. Laut Klages unterscheiden sich Rhythmus und Takt dadurch, daß erster aus Bewegungsfolgen entsteht. *Es entsteht das Bild eines*

*Bewegungsflusses ohne Anfang und Ende [...]. Rhythmus ist eine allgemeine Lebenserscheinung, die überall in der Natur vorkommt. Wasserwellen sind rhythmisch, am menschlichen Organismus sind es der Herzschlag, die Atmungs- und Darmbewegungen.*⁴⁴Takt hingegen beschreibt eine Folge wiederholter, regelmäßiger Bewegungen, die von einem Anfang und einem Ende begrenzt werden. Er kommt daher nicht in der Natur, sondern nur bei Maschinen vor, schreibt Klages.

Da Rhythmus in der Natur vorkommt und *Ausdruck ursprünglichen Lebens* ist, verwundert es nicht, daß beim Menschen ein *optimales rhythmisches Gleichmaß der Bewegungen in seinem ursprünglichen Zustand, im bewußtlosen Schlaf* zu finden ist. Daher wirken gerade rhythmische Bewegungen und Geräusche einschläfernd auf uns, z.B.: Wellen am Meer, Eisenbahngeräusche, sanfter Wind.

Die andere Seite der rhythmischen Bewegung ist, wie schon oben erwähnt, beim Tanz und in der Freude, in Zuständen größter Lebendigkeit also, zu finden. *Ähnlich wie im Schlaf kontrollieren wir auch in diesen Zuständen unsere Bewegungen nicht durch intellektuelle Überlegungen.* Im Gegenteil: *Der Versuch, eine rhythmische – und mehr oder weniger unbewußte – Bewegung am eigenen Verhalten zu beobachten führt regelmäßig zu einem gestörten Bewegungsverlauf.*⁴⁵ Auch in Fällen von Unklarheit, Zweifeln und Unschlüssigkeit stockt dieser und wird arhythmisch (vgl.4.2). Weitere störende Faktoren sind Zorn oder Ungeduld anderer oder ein Schreck, der uns lähmt und im Extrem starke seelische Erschütterungen oder Angstzustände.

Da Rhythmus also so viel mit Persönlichkeit, Kommunikation und Verbindung von Menschen zu tun hat, darf er in diesem Workshop als Übung nicht fehlen.

Von meinem Schauspiellehrer kenne ich Rhythmuslaufen, das wir zum Teil eine Stunde oder länger gemacht haben. Am besten funktioniert es bei Kerzenlicht und auf einem Holzfußboden. Ich habe es in abgewandelter Form einmal im PLUS-Projekt in der pädagogischen Werkstatt angeboten, wo es trotz Teppich und starker Beengung sogar ein bißchen funktionierte.

Als Anleitung genügt, mit den Füßen und später auch Händen einen Rhythmus herzustellen, der aus einem herauskommt, und wahrzunehmen, was im Raum passiert. Lernziel dabei ist, daß das Individuum nicht verloren geht und trotzdem ein Dialog entsteht, bei dem jeder mal rhythmusangehend ist, mal sich führen läßt und eine gemeinsame Freude und ein Tanzen dabei entstehen. Wenn es gut funktioniert, potenzieren sich die Energien, gibt man sich gegenseitig Kraft und kreierte eine gemeinsame Geschichte.

Susanne: Nach der „Anlaufphase“, die noch relativ ruhig war, entwickelte sich allmählich ein ziemliches Durcheinander, da fast jeder einen anderen Rhythmus erzeuge. Auch ich war anfangs bemüht, meinen ganz eigenen Rhythmus zu finden und mich nicht den anderen anzupassen. Dabei fand ich es erstaunlich, daß sich nach längerer Zeit eine gewisse Kontinuität von Bewegungen und Geräuschen, ohne daß jemand die Gruppe dazu aufgefordert hätte. Es war für mich faszinierend wie sich

allmählich die vielen individuellen Rhythmen zu einem einheitlichen zusammenfügten. Ohne einen „Dirigenten“ wurde aus einem „Chaos“ eine gemeinsame Empfindung.

Kerstin begründet dieses Phänomen so: Der Mensch scheint dazu zu neigen, in der Herde zu laufen und einen gemeinsamen Grundrhythmus zu suchen, genauso, wie er beim Singen versucht, eine gemeinsame Tonalität zu finden.

Das Rhythmuslaufen bildete zunächst den Abschluß des ersten Tages, da dieser bei den ersten zwei Workshops bis 20.00h ging, es also schon dunkel draußen war. Wenn der gemeinsame „Abendanz“ ausgeklungen war, verließen die StudentInnen meistens sehr in sich gekehrt die Halle und nahmen ihre Eindrücke schweigend mit. Im Sommersemester war es natürlich noch hell, die Wirkung zum Teil auch dadurch eine andere.

Katharina schreibt: Was z. Beispiel das Wahrnehmen des Rhythmus im Raum betrifft, so fehlt mir dafür offensichtlich die Sensibilität, denn ich fühlte mich von dem sich ergebenden Rhythmus eher vergewaltigt, als daß ich ihn im Raum wahrgenommen hätte. Ich denke auch, daß sich ganz natürlich ein stampfender Rhythmus ergeben hat, da alle sich nach dem lautesten Geräusch gerichtet haben, welches zu hören war, und das war eben jemand, der gerade schnell stampfte.

An dieser Betrachtung wird deutlich, daß dabei auch Gefühle wie Ärger, Wut oder Beklemmung hochkommen können, da, wie Molcho schon schreibt, es auch um eine Art Kommunikation geht. Es wird einem plötzlich sehr bewußt, was für eine Rolle man oft in Gruppenprozessen spielt und wie die aktuelle Verfassung ist. Allgemein gilt aber, daß Tempo und Lautstärke eher variieren. Beim dritten Kurs entstand das Rhythmuslaufen von selbst, beim freien Körpertraining. Daher ging es nicht so lange und war auch nicht in den Kontext eingebettet, war aber ein schönes Beispiel dafür, daß dieser Rhythmus schon da war und so auch sichtbar gemacht wurde.

Im letzten Winter (1999) habe ich diese Übung an das Ende des Workshops gelegt, der Sonntag war daher der längere Tag, weil ich es mir als schönen Abschluß vorstellte.

Von Vorteil ist ganz sicher, daß die Gruppe sich dann schon gut kennt und weiß, daß das ihr Abschlußritual ist. Im Raum stehen auf den Fenstersimsen und auf dem Boden Teelichte, die ich dann nach ca.15 Minuten langsam in Richtung Proviantecke trage, so daß diejenigen, die aus dem Lauf oder Tanz aussteigen wollen, einen Ort für sich finden. Am Schluß sitzen dann alle im Kreis um die Kerzen herum und schweigen und horchen dem Rhythmus nach. Es war beide Male, die es so konzipiert war, wunderschön. Die Schlußrunde wird dann allerdings mühsam, da die meisten nicht mehr reden mögen und einige brauchen dann eine Stunde bis sie sich umziehen und gehen wollen. Aber dafür habe ich das Gefühl, daß der Kurs einen runden, stimmigen Abschluß hat.

Samuel: Das Rhythmus- Gehen: GELUNGENER ABSCHLUSS! Ich will auf jeden Fall einen Trommel Workshop mitmachen, wenn es schon nicht so einfach ist für `ne Zeit mit einem afrikanischen Ur-Volk zu leben!!!

4.: Raumwahrnehmung und Verhalten im Raum

Es wurden viele Studien darüber entwickelt, welche Bedeutungen die formalen Aufenthaltsmöglichkeiten des Menschen im Raum haben. In dieser Arbeit soll sich darauf beschränkt werden, zu erwähnen, welche die prägnantesten Unterschiede sind und wie sie sich äußern. Für das Wochenendseminar ist es mir wichtiger, Raumwahrnehmung per se und die Begegnung der SeminarteilnehmerInnen untereinander zu thematisieren, da Verhalten im Raum immer situativ an Kontexte und Orte gebunden ist (z.B.: SchülerInnen im Klassenraum, StudentInnen in der Cafete, Menschen bei gesellschaftlichen Anlässen etc.), die wir in diesem Kurs nicht haben. Trotzdem seien die Merkmale kurz beschrieben.

Wartenweiler stellt in seiner Doktorarbeit fest, *daß die Welt je nach Aufenthaltsort verschieden aussieht - also verschieden erlebt wird – und unterschiedliches Verhalten praktiziert wird. [...] Wir können feststellen, jemand halte sich am Rand, in der Mitte oder in einer Ecke des Raumes auf, er sei vorne oder hinten. Es ist bedeutsam, an welchen Platz sich jemand im Raum aufhält.*⁴⁶

4.0.1: Aufenthalt in der Mitte, am Rand, in einer Ecke des Raumes

Sich freiwillig in die Mitte eines Raumes zu stellen, bedeutet, wenig Angst davor zu haben, wahrgenommen zu werden, denn die Mitte ist nun mal eine exponierte Stelle. Manchmal muß man in einem vollen Uniseminar in die Mitte des „U“ aus Tischen treten, weil nur da sich noch freie Stühle befinden. Sofort steht man im „Mittelpunkt“, was für die Meisten sicher unangenehm ist, da sie sich die Situation nicht freiwillig ausgesucht haben. Es gibt aber auch Menschen, die diese Situationen herstellen, die den Raum mit lauter Stimme füllen, viel Raum also für sich beanspruchen und sich in Gruppen gerne in die Mitte stellen. *Menschen, die eine Mitte aufsuchen, (haben) das Gemeinsame, daß sie damit die Aufmerksamkeit von Menschen auf sich ziehen, die auf diese Mitte hinschauen oder darauf zugehen. [...] Dem Aufenthaltsort in der Mitte ist die Grundbedeutung des Erregens von Aufmerksamkeit zuzuordnen.*⁴⁷

Dieses Phänomen läßt sich auch bei Sitzordnungen an langen Tischen beobachten. Wer dominant ist und nur noch außen einen Platz bekommen hat, beugt sich so weit es geht in die Mitte und hebt die Stimme. Meistens allerdings wird es ihm/ihr gelingen einen mittigen Platz zu ergattern.

Es gibt aber auch Menschen, die den Rand bevorzugen. Im Kino oder im Hörsaal macht es manchen Menschen Angst, in der Mitte zu sitzen, weil sie da nicht problemlos mal kurz oder schnell gehen können. Am Beispiel eines Klienten begründet Wartenweiler dessen Platzwahl mit der Angst, *in der Mitte seine Freiheit einzubüßen, weil er dort, sollte er mal weg wollen, die anderen stören, also ihre Aufmerksamkeit erregen müßte*, und er resümiert, *daß, wer einen*

*Randplatz aufsucht, nicht auffallen will. Damit wird auch die eigene Person in der Interaktion zurückgestellt.*⁴⁸

Der Mensch, der sich in einer Ecke niederläßt, könnte zwei verschiedene Gründe haben, entweder er beobachtet gerne und sucht sich einen optimalen Blickwinkel oder es ist das Bedürfnis nach Schutz, der dort von zwei Wänden garantiert wird. Zweites Raumverhalten nennt Fast das „Isolationsprinzip“. Im Sprachgebrauch kennen wir auch „in die Ecke gedrängt“, was aber nicht mit freiwilliger Ortswahl zu tun hat und somit nicht dazu gehört.

Im Eisenbahnabteil suchen sich die meisten erst einmal die Eckplätze aus, und wer alleine in einem Cafe oder Restaurant sitzt, wird sich oft einen Eckplatz nehmen. Als Beobachterin des Seminars habe ich mir eine Sitzecke ausgesucht, von der aus ich nicht so präsent bin, aber gut beobachten und sofort eingreifen kann.

Welche der beiden Bedeutungen für die Wahl einer Ecke jeweils zutrifft, erfahren wir durch bestimmte Verhaltensweisen und Handlungen am betreffenden Ort. Auch hier muß wieder der Kontext mit in die Interpretation bezogen werden.

Zusammenfassend läßt sich sagen, daß sich der Mensch in der Mitte in das *Blickfeld anderer stellt*, was für ein gewisses Selbstbewußtsein spricht, wobei nicht angenommen werden darf, *alle Menschen am Rand seien ängstlich befangen*. Es kann auch der Tagesstimmung entsprechen, mehr Ruhe haben zu wollen. *Die Grundbedeutungen stellen Stichworte dar, die der Interpretation in der aktuellen Situation eine Richtung verleihen können.*⁴⁹

Für die Arbeit als LehrerIn oder DozentIn denke ich, ist es wichtig, darauf zu achten, ob das Raumverhalten bei einzelnen SchülerInnen oder StudentInnen auffällig und es nötig ist, einzugreifen oder darauf hinzuweisen. Daher sollten die StudentInnen in den Seminaren erst einmal erfahren und beobachten, welches Raumverhalten sie selbst haben und welche Wirkungen auf andere sie damit erzielen.

Interessant in diesem Zusammenhang ist die Beobachtung, die Maïke bei sich selbst machte und aufschrieb:

Ich verspüre häufig eine Motivation zur Verhaltensänderung. In einigen Seminaren verlasse ich gern einmal den Raum, um auf die Toilette zu gehen. Wenn ich dann den Raum wieder betrete, kann ich den Gesprächen und Diskussionen besser folgen. Ich nehme mir den Augenblick, für mich sein zu können, um mich zu sammeln und mir beim Betreten einen Überblick zu verschaffen - wie ist die Stimmung, wie die Luft. Mag sein, daß ein Teil der Motivation des Raumverlassens, wieder das Betreten ist. Für den Bruchteil einer Sekunde ist die Aufmerksamkeit auf mich gerichtet. Am Anfang meines Studiums habe ich mich noch nicht einmal getraut, einen Raum zu betreten, wenn das Seminar schon begonnen hatte. Der *Gedanke*, daß mich alle ansehen könnten, verunsicherte mich extrem. Heute spiele ich mit dieser Raumveränderung.

4.0.2: Wahrnehmung von Raum und Menschen

Im Wochenendseminar bekommen die StudentInnen im Anschluß an das freie Körpertraining die Aufgabe sich vorzustellen, daß sie zum ersten mal in der Zivilisation sind, zum ersten mal in einem Haus, in der Stadt und unter Menschen sind. Ich stelle ihnen die Frage, wie sie sich benehmen, wie sie die Dinge wahrnehmen, berühren, erforschen würden und wie sie anderen Menschen begegnen, wenn sie die Zivilisationsmodalitäten nicht anwenden dürfen. Wie begrüßt man sich, wenn man nichts von „Shake-hands“ weiß und ein verlegenes Schulterklopfen unbekannt ist.

Bei dieser Übung entstehen immer ganz interessante und lustige Interaktionen. In den ersten Workshops machte ich den Fehler zu zeigen, daß man sich als Begrüßung auch mit den Schultern anstoßen könnte, und schon hatte sich dieses Bild festgesetzt und die meisten begrüßten sich nur mit den Schultern.

Gerade, wenn eine Übung erst mal eine große Hilflosigkeit oder Unklarheit verursacht, wiegt jedes Angebot des Kursleiters doppelt schwer. Das habe ich danach verstanden. Insgesamt lassen sich die StudentInnen ziemlich gut auf die Übung ein. Das Wahrnehmen des Raumes erfordert allerdings die Bereitschaft, die eigene Phantasie hervorzuholen und sich wirklich vorzustellen, man sähe die Gegenstände zum ersten mal. Die folgenden Zitate aus den Reflexionen zeigen die Vielfalt der Eindrücke, die diese Übungen hinterließen. Da ich die Berichte so spannend finde, möchte ich sie ungekürzt wiedergeben.

Ilona schreibt: Zuerst nahmen wir den Raum mit verschiedenen Körperteilen wie Hände, Füße, Schultern, Rücken und anschließend Hintern wahr. Diese Übung zeigt, wie wichtig es ist, den Raum um sich herum zu kennen, um sich sicher fühlen zu können.

Bei Silvia kamen folgende Fragen auf: Wie intensiv konnte ich Materialien im Raum wahrnehmen und ertasten. Mache ich vieles, was mir im Alltag begegnet, so unbewußt, daß diese Wahrnehmungsinhalte verblassen, sie gar nicht mehr existieren?

Ilona schreibt weiter: Als nächstes berührten wir die anderen Kursteilnehmer mit den gleichen Körperteilen, mit denen wir den Raum wahrgenommen haben. Auf diese Art begrüßten wir uns und übten Körperwahrnehmung. Durch diese beiden Übungen fühlte ich mich sowohl im Raum als auch in der Gruppe sicherer. Bei der Übung zur Wahrnehmung anderer Teilnehmer fiel mir auf, daß ich zuerst Menschen suchte, die ich kannte und wie schwierig es ist, fremde Personen zu berühren und sich von ihnen berühren zu lassen. Doch im Laufe dieser Übung konnte ich meine Hemmungen ablegen und ohne Berührungsangst einen fremden Körper bewußt spüren.

Ganz ähnlich schildert es Maïke: Die Übungen[...] nahmen mir dann völlig die Unsicherheit innerhalb der Gruppe. Durch die Raumwahrnehmung spürte ich den Raum und meinen Körper gleichzeitig; ich war mit dem Körper innerhalb dieser Wände präsent. Ähnlich ging es mir mit den Berührungen der Kommilitonen. Ich merkte, daß ich am Anfang die Menschen suchte, die ich schon kannte. Mehr und mehr war es dann egal, mit wem ich Rücken an Rücken stand, um eine Berührung zu spüren, wem ich meinen Fuß entgegenstreckte, um dann seinen zu ertasten. Es entstanden sogar kleine Gruppen, die sich intensiv an Schultern und Rücken berührten. Für mich war es eine intensive

Erfahrung, die Hemmungen ablegen zu können und einen unbekanntem Rücken an meinem bewußt zu spüren.

Daß diese intensive und intimen Übungen nicht für alle angenehm sind, ist mir klar, aber gerade hier haben die TeilnehmerInnen die Möglichkeit, ganz in ihren Grenzen zu bleiben oder auszusteigen, wenn sie sich nicht einer Gruppendynamik, die meistens stark wird, unterwerfen.

Kerstin schreibt: Überhaupt nichts konnte ich mit der Übung anfangen, wo wir den Raum und die Menschen in ihm, wahrnehmen sollten, als wenn wir beides zum ersten Mal sehen würden und sie „anders“ kennenlernen sollten. Das war eine Übung, die mir meiner Meinung nach nichts gebracht hat, wo ich nichts mit anfangen konnte und wo ich mich z. T. auch unwohl gefühlt habe.

Auch Anja äußert sich kritisch: Als sehr anstrengend habe ich die Übung mit dem Körperkontakt zu den anderen empfunden. Ich war verwundert, wie unterschiedlich angenehm oder unangenehm die Begegnungen mit verschiedenen Personen oder Körperregionen für mich waren.

Heike schreibt: Ungewöhnlich für mich war die Übung, Kontakt aufzunehmen, ohne die üblichen Begrüßungsformen zu nutzen. Die meisten TeilnehmerInnen gingen gleich zum Körperkontakt über, was in der „normalen“ Gesellschaft ja nicht üblich ist und auch als unangenehm empfunden wird. Menschen, die man gerade zwei Stunden kennt, läßt man normalerweise nicht in seinen Sicherheitsabstand treten. Das war hier überraschenderweise kein Problem. Die Kontaktaufnahme kam zuerst über die Augen zustande, aber dann wurde auch ziemlich schnell „gefüßelt“ oder die Rücken oder Schultern aneinander gerieben. Sogar der Kopf wurde auf die Schulter gelegt -für mich eigentlich ein Zeichen tieferer Vertrautheit. Vielleicht lag es an der Gruppenstruktur. Es befand sich keine Person unter den TeilnehmerInnen, die mir unangenehm gewesen wäre. Vielleicht lag es auch daran, daß die Wahl des Seminarortes eine andere war als an der Uni.

Ein Phänomen, das ich auch als Teilnehmerin von Seminaren kenne, bei denen nicht nur wir Schauspieler, sondern zum Teil mir völlig fremde und ältere Leute waren, ist, daß man bei Übungen dieser Art lernen kann, den anderen zu schätzen und seine ganz individuelle Schönheit und Liebeshwürdigkeit zu entdecken. Wenn wir mit unseren Körpern nicht mehr gewohnheitsmäßig und normativ und schon gar nicht verbal handeln dürfen, ziehen wir uns entweder zurück oder erfinden eine neue Kommunikation. Die ist dann erst einmal noch unbewertet und läßt sich nur als angenehm oder unangenehm einstufen. Wer sich darauf einläßt und es schafft, aus dem Bauch heraus zu agieren, wird große Freude daran haben, sich wie junge Tiere zu reiben und zu knuffen. Das Schöne an der Übung ist, daß sie eine Nähe zwischen Menschen herstellt, die sich auf der verbalen Ebene manchmal gar nicht gut verstehen, weil sich zu viele zwischenmenschliche Probleme als Barriere aufgebaut haben oder Projektionen entstanden sind.

Ob diese Übungen etwas mit der LehrerInnenrolle zu tun haben, beantwortet Katharina:

Hier ist der Zusammenhang mit Unterricht ganz unmittelbar gegeben, da diese Tätigkeit ganz auf andere Menschen ausgerichtet ist. Durch die Übungen wurde ich darauf aufmerksam, wie sehr mir im Zusammenhang mit fremden Menschen an der körperlichen Distanz gelegen ist. Ich merkte jedoch, daß dieses Unbehagen mit steigendem Bekanntschafts- und Vertrautheitsgrad abnahm.

Für mich fallen diese Übungen eher in die Kategorie des Auf- und Wachmachens für weitere Wahrnehmungsübungen. Es ist kein explizites Training für LehramtstudentInnen, sondern als Selbst – Bewußtseinstraining und als Einstieg in Gruppenprozesse geeignet. Das Raumwahrnehmungsspiel könnte zum Teil sogar in der Grundschule eingesetzt werden. Das findet auch Janina:

Die Wahrnehmung des Raumes finde ich eine tolle Sache, Kinder können so lernen, sich die Dinge genau zu betrachten und mit allen Sinnen wahrzunehmen. Ich denke, daß Kinder heute häufig nicht genug Möglichkeiten haben, solche Erfahrungen zu machen, und ihnen auch nicht die Zeit gegeben wird, in sich zu gehen.

Beide Übungen fände ich jedoch in Theater AGs und speziell eingerichteten Kursen oder Projekten besser aufgehoben, da man sich loslassen muß.

In der Laborschule Bielefeld arbeiten zwei Lehrerinnen mit Mädchen in der Pubertät zum Thema Grenzen/ Grenzüberschreitung im Rahmen des Wahlkurses „Bewegte Mädchen“.

Eine der praktischen Übungen ist, daß die Mädchen mit Hilfe von Seilen und dicken Wollfäden ihren eigenen Raum (Größe, Form, Offenheit, Lage im Raum)gestalten. Zu einer ruhigen Hintergrundmusik richten sie sich so ein, wie es ihnen gefällt, verändern Grenzen, vergrößern, verkleinern, nehmen Kontakt auf. Einige verlassen ihren Raum und besuchen andere, die Kontaktbereitschaft signalisieren. Andere verkriechen sich in einer Ecke, rollen sich in eine Decke und so weiter. Alle sollen einen Zustand erreichen, in dem sie mit ihrem Raum und ihrer Grenze zufrieden sind und versuchen, dieses Bild innerlich zu bewahren.⁵⁰

Die Lehrerinnen schreiben von Widerständen, die ihnen entgegengebracht wurden, wenn den Mädchen Aufgabenstellungen zu nah gehen, daß sie diese mit Schuldzuweisungen und Albernheiten zu stören versuchten und diese Übungen hinterher negativ bewerteten. Das bestätigt mich darin, daß solche Übungen wie meine beiden und die der Lehrerinnen nicht in den normalen Unterricht gehören und auf freiwilliger Basis laufen müssen, denn, was unseren Raum angeht, scheinen wir Menschen höchst unterschiedlich und empfindlich zu reagieren.

Die wissenschaftliche Erforschung des Abstandverhaltens von Menschen zueinander, wird im nächsten Kapitel erläutert.

4.1: Proxemik (Nähe – Distanz)

Diesem Teil der Raumwahrnehmung möchte ich ein gesondertes Kapitel widmen, da, meiner Meinung nach, gerade für angehende LehrerInnen, dieses Thema von Bedeutung ist. Durch die unter 4. beschriebenen Übungen wird ihre Sensibilität für ihr persönliches Empfinden in Bezug auf Nähe und Distanz zu anderen zwar geweckt, es ist hier aber auch teilweise wichtig, den theoretischen Überbau zu kennen, da eine Verletzung gewisser Zonen, schlimmere Folgen mit sich bringen kann, als wir oft denken. Im Workshop kommen wir über die Eigenwahrnehmung in diesem Punkt nicht hinaus, in Kurs II haben wir schon angefangen, mit Proxemik zu arbeiten.

Proxemik ist ein Ende der 50er Jahre geprägter Begriff von Dr. Edward T. Hall, einem amerikanischen Professor für Anthropologie, der seine Theorien und Beobachtungen über den menschlichen Gebrauch von Raum und die damit verbundene Übermittlung von bestimmten Signalen und Fakten, beschrieb. (Hall, E.T.: *The Silent Language*, New York, 1959)

*Jeder Mensch, so sagt er, hat seine ganz spezifischen Raumbedürfnisse. Bei seinen Untersuchungen hat Prof. Hall diese Bedürfnisse exakt studiert und fand dabei vier bestimmte Zonen heraus, innerhalb derer die meisten Menschen operieren.*⁵¹, schreibt Fast.

Allerdings, und das bemängelt auch Wartenweiler, geht Fast nicht näher auf die Art und Weise Halls Studiums ein. *Kritisch zu betrachten sind die Maßangaben für die verschiedenen Bereiche: Hall gibt keine Auskunft darüber, wie er dazu gekommen ist, ob es sich um Schätzungen oder um exakte Messungen in einer Untersuchung handelt.*⁵² Die Maßeinheiten, die Fast angibt, unterscheiden sich auch von denen Halls. Bei den deutschsprachigen *Kinetikern* und anderen, die nach dem Distanzzonen - Modell Halls arbeiten, findet man bei genauer Betrachtung ebenfalls unterschiedliche Wiedergaben, sowohl bei der Maßeinheit, was an der Übertragung von feet in Meter liegen könnte, als auch inhaltlich, was sich in welcher Zone abspielt.

Um einen ungefähren Überblick über die verschiedenen Wiedergaben zu bekommen, habe ich eine Tabelle (s. nächste Seite) angefertigt, bei der die unterschiedlichen Bezeichnungen der Zonen genannt werden und ein kurzer Überblick über die Inhalte gegeben wird.

Auffällig ist, daß sich jeder Autor den Aspekt des Modells zunutze gemacht hat, das im Zusammenhang mit seinem eigenen Themengebiet steht.

Birkenbihl habe ich in der Tabelle nur erwähnt, weil sie auch nach Hall arbeitet. Sie verzichtet aber auf konkrete Zentimeterangaben, da sie diese nicht für alle Kulturkreise gleich gültig findet. Sie beschreibt mehr inhaltlich, wie Menschen miteinander umgehen, wie sie die verschiedenen Zonen und Reviere für sich benutzen können.

Zunächst schreibt sie, daß die Wissenschaft immer mehr Daten findet, die darauf hinweisen, daß im Menschen ein Instinkt oder ein unbewußtes Moment vorhanden zu sein scheint, das das Abstandverhalten des Menschen regelt. *Kinetiker sprechen gern von „ungeschriebenen“ Gesetzen, die unser Zonenverhalten regulieren. Wenn jedoch die neueren Daten der Gen-*

*Biologen, Anthropologen und Neurologen richtig wären, dann wären diese Gesetze wohl aufgezeichnet, in der DNS innerhalb des genetischen Codes nämlich.*⁵³

Diese These würde erklären, warum die Menschen so unterschiedlich mit der Verteidigung ihrer Intimzone umgehen und verschiedene Empfindungen bei Körperkontakt haben. Allerdings müssen wir die „Gebote“, die es einzuhalten gilt, wenn man, z.B. im Bus oder im Fahrstuhl, unfreiwillig in Körperkontakt kommt, erst lernen. So bringt man Kindern bei, daß man andere Menschen nicht anstarrt oder sich nicht an Fremde anlehnt, sich nicht am Mantel einer Unbekannten festhält, etc.

Selbstverständlich haben auch Kinder ihre Intimzone und gerade die wird von Erwachsenen oft mißachtet.

Wir haben im Kurs II in Kleingruppen verschiedene Distanzzonen – ohne daß ich die von Hall erwähnte - nach individuellem Empfinden unterteilt und sie mit Halls Modell verglichen. Insgesamt ergaben sich ähnliche Einteilungen, oft waren es drei (wobei die öffentliche fehlte) oder vier, einmal auch fünf Zonen, die genannt wurden. Diese Kleingruppe hatte viele Situationen am Tisch ausprobiert. Nach Birkenbihl handelt es sich dabei um das Aneinanderstoßen der Intimzonen, worauf ich später noch eingehen werde.

Danach haben wir ausprobiert, in welcher bzw. welchen Distanzzonen sich LehrerInnen ihren SchülerInnen gegenüber befinden. Dabei stellten wir fest, daß man Gefahr läuft, gerade jungen SchülerInnen ihren Raum zu nehmen, wenn man sich nah vor ihnen stehend aufhält, wenn sie selber sitzen. Man nimmt ihnen sogar noch Raum von oben, wenn man sich hinunterbeugt. Daher probierten wir aus, wie man sich Kindern nähern kann und ab wann man in eine Hock- oder Bückhaltung gehen sollte. Mein Tip war, leicht seitlich mit kleinem Bogen heranzukommen, da das gerade, rasche Heranschreiten schnell etwas Bedrohliches hat.

Hilpert Meyer und Liane Paradies schreiben zur Proxemik im Unterricht, daß der Lehrer dabei sowieso mehr Gestaltungsmöglichkeiten hat: *Der Lehrer/ die Lehrerin darf aufstehen und herumgehen, wenn er/sie es für richtig hält. Die SchülerInnen müssen um Erlaubnis fragen. Die Lehrerin/ der Lehrer beansprucht eine **größere Raumglocke** um sich herum als die SchülerInnen: Sie/ er hat einen ganzen Schreibtisch für sich, die SchülerInnen teilen sich zumeist zu zweit einen Tisch. Die SchülerInnen sitzen häufig sehr eng nebeneinander; zwischen der Lehrerin/ dem Lehrer ist zumeist ein Abstand von 1 m bis ca. 8 oder 9 m.*⁵⁴

Sie betonen auch: *Für Kinder ist es nicht immer eine Wohltat, wenn sich die Lehrerin/der Lehrer zu ihnen herabbeugt, sich neben sie setzt oder gar unsichtbar hinter ihnen steht. Andererseits fühlen sich SchülerInnen während des Unterrichts mehr in den Unterrichtsprozeß einbezogen, wenn die Lehrerin/ der Lehrer sich in ihrer Nähe befindet.*⁵⁵

Insgesamt, so schreiben die Autoren, würden LehrerInnen, die die körperliche Nähe der SchülerInnen suchen, insgesamt positiver beurteilt.

Wichtig ist, daß LehrerInnen lernen, nonverbale Abwehrhaltungen der SchülerInnen zu erkennen, da, was einige SchülerInnen mögen, für andere sehr unangenehm sein könnte.

Wir wollen diese Berührung nicht per se negativ beurteilen. Wir müssen uns darüber klar sein, daß man einen Menschen nicht berühren kann, ohne in seine Intimzone eingedrungen zu sein. Je unsicherer ein Mensch ist, desto mehr leidet er u.U. unter einem solchen Einbruch. Da erziehende Personen aber häufig gerade die Unsicheren aufmuntern wollen, verstärken sie durch ihre gutgemeinte Handlung die Ängste des Kindes oder Jugendlichen,⁵⁶ schreibt Birkenbihl und erklärt weiter unten, welche unsichtbare Folgen diese Eingriffe haben: Wenn nämlich ein Mensch innerlich, weil ihm jemand zu nah kommt, auf Kampf- oder Fluchtverhalten „umschaltet“ (d.h. dementsprechende Stresshormone produziert), gleichzeitig aber meistens nicht wagt, zu kämpfen oder zu fliehen, dann verbleiben diese Hormone im System und schaden dem Körper. Sie sind, wenn sie nicht bald abreagiert werden können, reines Gift für den Organismus.⁵⁷

Der Weg, die individuellen Intimdistanzzonen der SchülerInnen kennenzulernen, führt über verschiedene Spiel- und Übungsmöglichkeiten, bei denen die Lehrerin/ der Lehrer sich ruhig integrieren und spielerisch versuchen kann, die Grenzen der einzelnen zu erkennen.

Eine Übung, bei der jeder seine Räume aufzeigt, ist die im letzten Kapitel beschriebene mit den Wollfäden, die allerdings schwer im Klassenzimmer durchzuführen ist. Eine weitere ist „die Schutzkugel“, bei der alle SchülerInnen die Arme seitlich ausstrecken ohne an andere zu stoßen und sich im Kreis drehen, um den Radius ihrer Schutzkugel zu bestimmen. Danach läßt man die Arme sinken und bewegt sich im Raum mit der unsichtbaren Schutzkugel um sich herum. Man kann entscheiden, ob andere die Kugel mit ihrer eigenen berühren dürfen, feststellen, ob man Blickkontakt wünscht, wenn man sich begegnet und wie lange man ihn aushält, oder ob man alleine bleiben will (vgl. Seeger, 1998, S.23). Eine andere Möglichkeit wäre, z.B. mit einem Gymnastikreifen, daß man die MitschülerInnen in einem Boot (der Reifen) über den See bringt. Die SchülerInnen können selbst entscheiden, wie viele sie gleichzeitig mitnehmen wollen.

Es gibt sicher noch viele weitere Möglichkeiten und Spiele, die helfen, das individuelle Bedürfnis der SchülerInnen kennenzulernen.

Interessant ist auch, das Verhalten an den Tischen im Klassenraum zu beobachten. Prinzipiell gilt: *Wenn zwei Personen einen Tisch teilen, betrachtet zunächst jede den halben Tisch als Teil ihrer Intimzone⁵⁸* (Birkenbihl). Muehlisch beschreibt das Phänomen wie folgt: *Die Mittellinie des Tisches ist wie eine Demarkationslinie, auf der neutrales Gut plaziert werden darf. Ist diese Grenze nicht exakt ausgerichtet, muß sie korrigiert werden. Die Frage nach der Butter, die im Territorium des anderen steht, folgt den gleichen Gesetzmäßigkeiten. Das einfache Herausholen und damit Eindringen in den Raum wäre eine Art Kriegserklärung.⁵⁹*

Ich erinnere mich, daß wir als SchülerInnen zum Teil mit Kreide einen Strich in die Mitte der Schulbank gemalt haben oder mit Stiften eine Grenze legten. Uns war es manchmal, v.a., wenn wir Streit hatten, höchst unangenehm so nah beieinander sitzen zu müssen. Birkenbihl nennt einige Beispiele für Abgrenzungsgewohnheiten im Alltag: *Gegenstände werden benützt, um die Grenze zu ziehen. Dies können sowohl vorhandene Gegenstände (Salz- und Pfefferstreuer, Zuckerdose, Aschenbecher) als auch mitgebrachte sein (Rauchwaren,*

Feuerzeug, Schreibutensilien). Ellbogen werden manchmal benützt, indem man sie so breit wie möglich auf dem Tisch plaziert, insbesondere wenn man verhindern will, daß der andere sich daneben setzt, denn die Intimzone ist einem Vis-à-vis gegenüber leichter zu verteidigen [...]. Hände können eingesetzt werden, um seinen Bereich abzudecken, insbesondere kurz nach dem Hinsetzen, während das Revier sozusagen noch etabliert wird.

Wenn den LehramtstudentInnen und LehrerInnen diese zumeist unbewußt ausgeübten Revierverteidigungsversuche als solche bekannt sind und sie mitbekommen, welche SchülerInnen extrem ihr Revier schützen müssen, können sie bewußter mit dieser Sensibilität des einzelnen Schülers umgehen.

Für mich gilt aber auch hier, daß es für Lehrende wichtig ist, diese Wahrnehmung zunächst an sich selbst vorgenommen zu haben, und daß sie sich mit den oben genannten Spielen wohl fühlen sollten. Allerdings wird man in projekt- und handlungsorientiertem Unterricht und dem Einsatz von Körperübungen und Darstellendem Spiel ständig mit den Themen wie Nähe zu SchülerInnen und Körperkontakt konfrontiert. Daher halte ich ein Bewußtsein dafür für unumgänglich.

4.2: Betreten des Raumes

Dieses Kapitel, das ebenfalls zur Raumwahrnehmung gehört, betrifft nun wieder die LehramtstudentInnen, die an ihrem Selbst – Bewußtsein arbeiten, um stabiler in ihrer Präsenz zu werden. Es könnte auch „Auftritt in einem Raum“ heißen, da das Auftreten eines Menschen schon beim Betreten eines Raumes eine beachtliche Rolle bei seiner Wirkung auf die Mitmenschen spielt. Molcho betont: *Oft sind mit diesem Auftritt die Spielregeln schon ausgegeben, ist das System schon in Gang gesetzt.*⁶⁰

Er betont den sprachlichen Zusammenhang von Auftritt im übertragenen und Auftreten auf dem Boden im körperlichen Sinne. Schon in Kapitel 3 habe ich meine Behauptung, daß unsere Haltung einen Einfluß auf unser seelisches Befinden hat, zur Diskussion gestellt. Im Zusammenhang mit sicherem Stand und Auftreten bestätigt Molcho noch einmal meine These. *Gewöhnlich unterschätzen wir den Einfluß des Körpers auf den Geist.*⁶¹ Er rät seinen Lesern, durch Übungen, wie ich sie beim festen Stand beschrieben habe, zunächst ein gutes Bodengefühl zu bekommen, dieses dann beim gehen beizubehalten *und das Gefühl und die Wahrnehmung zu haben: der Boden trägt mich. Wer auf dem Boden bleibt, kann mental fest bleiben.*⁶²

Welche Gangarten unterscheiden wir überhaupt? Laut Birkenbihl läuft jemand wie ein „Storch im Salat“, wenn das Knie so vorgezogen wird, daß es der erste, sozusagen der vorausgehende Punkt des Körpers ist. *Diese Gangart wird mit Unsicherheit korreliert. Ein Soldat im Minenfeld wird so gehen oder jemand, der Angst hat, sich im Dunkeln zu stoßen.*

Tritt man fest mit der Ferse auf, gehen immer die Zehen voraus. Ein Zehen – Gang ist daher meist ein kräftiger Gang, ein raumeinnehmender. So läuft jemand, der keine Angst hat, sich weh zu tun. Jemand, der ein klares Ziel vor Augen hat, jemand in Eile⁶³, und Muehlisch fügt bei Überbetonung des Aufsetzens der Ferse hinzu: *Dieser Mensch möchte auf keinen Fall überhört oder übersehen werden. Forderung nach Anerkennung und damit meist einhergehend laute und betonte sprachliche Ich – Betonung stehen dahinter.[...] Für Details ist dieser Mensch nicht gern zu haben, denn er überschreitet die Einzelheiten auf dem Weg zum Ziel.*⁶⁴

Das sollen nur zwei Beispiele für die mögliche Interpretation von Gangarten sein. Um sich selbst besser kennenzulernen, ist es sicherlich wichtig zu schauen, wie man geht, ob flüssig, sicher, geschmeidig, beweglich, steif oder verkrampft, um dann, wenn ein anderer Gesamteindruck angestrebt wird, seine Gangart zu korrigieren. *Wer sein spezifisches Bodengefühl pflegt, findet auch zu einem sicheren Gang. Das läßt sich trainieren, wichtig ist dabei, das Bodengefühl auch bei schnellerem Gehen nicht zu verlieren. Das Empfinden, seinen Gang zu gehen, überträgt sich auf Bewußtsein und Selbstgefühl*⁶⁵.

Ein weiterer wichtiger Punkt, der neben der Wahrnehmung der Gangart eine große Rolle spielt, ist die Blickrichtung. *Es gibt Autoren, die meinen, die Blickrichtung eines Gehenden sage sehr viel über ihn aus. So schaut ein außen – gerichteter nach vorne, sowohl den Weg den er gehen will, als auch Interessantes am Weg wahrnehmend. Während ein innerlich – gerichteter Mensch eher nach innen schaut.*⁶⁶

Bei der im folgenden beschriebenen Übung weise ich die StudentInnen darauf hin, daß ein wichtiger Aspekt ihre Zielgerichtetheit, die Blickrichtung und die Intension betreffend, und ihre Klarheit ist. Bevor man einen Raum betritt, muß klar sein, warum man ihn betritt. Ist die Antwort: „Ich muß ja“, kann man sicher sein, daß der Gang nicht gerade freudvoll und selbstbewußt wirkt.

Ein klares Auftreten hat zum Teil etwas mit (Eigen-)Motivation zu tun, gleichzeitig aber auch mit dem Selbst – Bewußtsein, daß man im Klassenraum seine Aufgabe erfüllt, die man selbst gewählt hat. Ist die Angst vor dem Betreten des Klassenzimmers groß und wächst gar noch, kann man sicher sein, daß man mit seiner LehrerInnenidentität ein Problem hat oder in seinem Berufsumfeld nicht glücklich ist. Ein persönliches Beispiel von mir ist meine damals wachsende Bühnenangst. Das Betreten der Bühne und meine Auftritte wurden immer angstbesetzter, bis es zu Panikattacken kam. Ich war damals mit meinem Beruf gar nicht mehr glücklich, wollte das aber nicht wahrhaben. Erst nach einer sehr langen Pause und unter ganz anderen Umständen konnte ich wieder eine Bühne betreten, was mir heute Spaß macht und ein schöner Nebenberuf ist.

Dieser kleine Exkurs soll verdeutlichen, was für eine immense Bedeutung das scheinbar simple Betreten eines Raumes haben kann.

Die Übung, die wir machen, wird deklariert als Situation aus dem (Schul-) Alltag, damit sie einen Praxisbezug bekommt. Die StudentInnen gehen einzeln in ein Büro, das seine Türe zur Halle hat und treten dann durch diese Türe in den Raum. Wir anderen sitzen im Halbkreis ca. 8 Meter von der Türe entfernt. Die Studentin bzw. der Student tritt von der Türe ein paar Meter in den Raum und stellt sich dann in den sicheren Stand. Danach spiegeln wir ihr/ihm wieder, wie der Auftritt auf uns gewirkt hat und machen auf körperliche Angewohnheiten wie z.B. schlurfende Füße, Fäuste-ballen, gesenkten Kopf, starren Blick etc. aufmerksam. Manchmal bitte ich um Wiederholung, wenn die Nervosität zu groß war, meistens jedoch stelle ich Fragen, wie: was hast du wahrgenommen, wie lief dein Atem, wie sehr warst du mit der Türklinke beschäftigt, hast du gemerkt, daß du die Hände beim Türe zumachen gewechselt hast, etc.

Wenn dann alle einmal hereingekommen sind, können diejenigen, die wollen, einen weiteren Versuch starten. Obwohl die Übung eine der häufigsten Tätigkeiten des Menschen thematisiert, läßt sich an ihr ganz viel über die Persönlichkeit eines Menschen erfahren. Welche Bedeutung sie für die StudentInnen hat, sollen die Reflexionen zeigen:

Janina schreibt: Beim Nachspielen des Betreten eines Raumes konnte man zum einen sich selber beobachten und sich bewußt machen, wie man auf andere wirkt, und zum anderen die anderen beobachten und analysieren, welche Handlung oder Körperhaltung, wie auf einen wirkt.

Nils: Obwohl, so denke ich jedenfalls, jeder gleich selbstbewußt und offen durch die Türe kommen wollte, da er ja wußte, daß er beobachtet wird, ist jeder seinem Typ entsprechend durch die Türe gekommen. Mir war vorher überhaupt nicht bewußt, daß 15 Menschen so unterschiedlich durch eine Türe gehen können, und damit auch 15 verschiedene Eindrücke hinterlassen.

Ilona: Obwohl ich wußte, daß es sich dabei nur um eine Übung handelt, war ich etwas nervös, als ich den Raum betrat. Ich öffnete die Tür, schaute selbstbewußt in den Raum, erfaßte die Raumsituation, schloß die Tür hinter mir und ging nach vorne blickend in den Raum hinein. Plötzlich passierte es! Auf dem Weg von der Tür zu meinem Platz hat mich mein Selbstbewußtsein verlassen. Aus diesem Grunde wiederholte ich die Übung zum Schluß, da mir klar wurde, daß auch scheinbar etwas Einfaches gelernt werden muß.

Maike: Ich schaute zunächst beim Öffnen in den Raum, der erste Blickkontakt, schloß die Tür und ging nach vorn blickend (das Publikum ansehend) in den Raum. Ich fühlte mich sicher, weil ich körperlich und geistig anwesend war. Hätte ich das Eintreten zu schnell ausgeführt, wäre mein Körper nach vorne geprescht und mein Geist und mein Bewußtsein wären vor der geschlossenen Tür stehen geblieben.

Maike spricht hier einen wichtigen Punkt an. Durch die Fragen, die ich den ersten Probanden stelle, wissen die nächsten natürlich schon, auf was sie alles achten können. Das führt

einerseits zu einer Verhärtung und Überkontrolle, ist andererseits aber der erste Schritt, um im Laufe der Zeit bewußt und doch fließend agieren zu können. Am Anfang ist es wichtig langsam und konzentriert seine Bewegungen wahrzunehmen.

Bei Feldenkrais findet sich dieses Prinzip im Zusammenhang damit, daß er versucht, den Menschen dazu zu bringen, überflüssige, nur Energie raubende Bewegungen, zu eliminieren. Dafür ist es natürlich wichtig, daß man lernt, zu *denken, was man tut. Wichtiger als es scheinen mag: In meinen Kursen lernt der Schüler den Anweisungen zuzuhören, während er zugleich eine Übung ausführt, und die nötigen Änderungen vorzunehmen, ohne die Bewegung zu unterbrechen. Auf diese Weise lernt er zu tun, was er denkt und zu denken, was er tut, eins während dem andern und keins dem andern voraus.*⁶⁷

Auf unsere Übung bezogen, läuft der Anweisungskatalog im Inneren der StudentInnen ab und soll zum Kontakt mit sich selbst führen, der ruhiger und sicherer macht.

Maike schreibt weiter: Ich habe gemerkt, wenn ich jede Bewegung bewußt ausführe, daß meine Unsicherheit in einem großen Maße sinkt; mit Augenkontakt in den Raum gehen, den Raum und die Menschen in ihm wahrnehmen - dann bin ich mit meinen Sinnen anwesend und bereit zu reagieren und zu agieren.

Einige StudentInnen verknüpften die Übung ganz eng mit dem Lehrerberuf:

Heike schreibt: Besonders im Referendariat, wenn man noch Beurteilungen ausgesetzt ist, kann das Bewußtsein, daß die eigene Unsicherheit für andere erkennbar ist, die Nervosität noch verstärken. Bewußtes und Zielstrebiges gehen zum Lehrertisch und ein ruhiger Blick in die Runde vermitteln den anderen und auch einem selber Selbstsicherheit und Ruhe.

Silvia: Das Raumbetreten war gut übertragbar auf den Schulalltag. Wie sammle ich mich, wohin schaue ich beim Eintreten in eine Klasse? Wichtig für die Schule, weil man ja nie weiß, was einen hinter der Tür erwartet. Wie geht und schaut man in die Klasse? Es gab auch hier wieder genügend feedback, mit dem man neue Erkenntnisse über sich gewinnen kann.

Kerstin schreibt: So habe ich festgestellt, daß ich auf andere ganz anders wirke, als ich gedacht habe. Eigentlich bin ich ziemlich verunsichert und schüchtern, wenn ich in einen Raum voller Menschen komme und alle auf mich starren (oder ich meine, daß sie alle auf mich starren) und ich dachte, daß man dies auch merken würde. aber anscheinend haben andere einen anderen Eindruck von mir, denn im Seminar wurde mir gesagt, daß ich sehr selbstbewußt und sicher aufgetreten sei. Dies ist für mich auch später in der Schule wichtig, da es nicht von Vorteil wäre, wenn die Schüler von mir den Eindruck hätten, sie würden mich verunsichern und nervös machen.

Weiter unten beschreibt sie, welche unbewußten Eigenarten ihr wiedergespiegelt wurden:

z.B., daß ich, wenn ich stehen bleibe, immer auf einem Bein stehe und es mir, selbst wenn ich darauf achte, unheimlich schwer fällt, es anders zu machen. Komischer Weise

ist gerade diese Marotte nach diesem Wochenendseminar noch an einigen anderen Stellen (z.B. Chorleitung) angemerkt worden und ich versuche jetzt, daran zu arbeiten.

Auch Claudia schreibt: Eigentlich fand ich mich ganz locker. Ich habe bis dahin auch nicht gemerkt, daß ich in solchen Situationen meine Hände zu Fäusten balle.

Kristina resumiert: Ich habe mit dieser Übung für mich erfahren, daß es mir nicht allzu schwer fällt, mit einer solchen Situation umzugehen.

Sie merkt an: Es wäre schön gewesen, wenn wir von diesen situationsbedingten Übungen noch weitere ausprobiert hätten. Meiner Meinung nach bringen sie besonders viel, da sie einem einige Verhaltenstips für den (Schul-)Alltag mit auf den Weg geben können.

Auch Iris spricht diesen Punkt an: Das Eintreten in den Raum war für mich am interessantesten und ich hätte gern mehr solche Situationen ausprobiert. Mir hat es sehr genutzt, die einzelnen Bewegungsabläufe bewußt auszuführen und auf die Körperhaltung und Blickrichtung zu achten. Bisher habe ich immer dazu geneigt, dies zu schnell zu machen und mir keine innerliche Ruhe dabei zu lassen. Ich denke, daß die vermeintliche Zeitersparnis gar nicht existiert. Seither mache ich mir Gedanken darüber und nehme solche Abläufe viel bewußter wahr und führe sie auch dementsprechend aus. Ich habe den Eindruck, daß mein Auftreten schon sicherer dadurch wirkt.

Was die Forderung nach weiteren Übungen dieser Art angeht, so wurde im ersten Workshop deutlich, daß es sehr ineffektiv ist, so zu tun, als sei die Gruppe StudentInnen eine Schulklasse, die laut oder unkonzentriert oder frech ist. Ursprünglich war der ganze erste Nachmittag für diese Übungen gedacht. Diese wurden einstimmig von mir und der Gruppe „gecancelt“. Die Sehnsucht nach Sicherheit und konkreten Anwendungstips ist verständlich, und ich suche noch nach effektiven Übungen, die als Tricks Sicherheit vermitteln. Ich glaube aber selbst zu wenig an Patentrezepte, sobald es um Umgang mit Individuen geht, und versuche mehr die Ansicht zu vermitteln, daß sich unsere eigene Entwicklung und Authentizität in allen Situationen spiegelt und v.a., wie oben erwähnt, die eigene Klarheit häufig über ein Gelingen entscheidet.

5. Atem als Basis:

Jeder Mensch kann atmen. Das ist logisch, denn sonst würden wir nicht leben können. Daher ist es hart zu sagen, daß die meisten Menschen falsch atmen. Was bedeutet in diesem Zusammenhang falsch, wo es uns doch zum Leben genügt?

Die meisten Menschen nehmen viel weniger Sauerstoff mit jedem Atemzug in sich auf als sie könnten und bei vielen ist der Brustkorb durch Haltungsfehler und Anspannungen so verengt,

daß sich der Atem im oberen Brustbereich staut. Daher sind sie kurzatmiger, haben oft Verspannungen in den Schultern und ihre Stimme kann nicht, von den Resonanzräumen des Körpers unterstützt, das Volumen erreichen, das sie unter besseren Umständen könnte. Das ist, in Kürze geschildert, ein häufiges Phänomen neben vielen anderen.

Physiologisch gesehen hat der Atem folgende Bedeutungen:

*Eine gesunde Lunge faßt etwa 4 ½ Liter Luft. Davon kann sie ½ Liter nicht einmal mit bewußter Anstrengung ausstoßen [...], d.h., wenn einer nicht in Eile oder sonst angestrengt ist, gebraucht er seinen Atmungsapparat nur zu einem Teil. [...] Solche teilweise, beschränkte Atmung reicht aus, solange einer ruht. Erweitert man sie jedoch, so werden alle Oxydationsprozesse und der allgemeine Stoffwechsel verbessert*⁶⁸, schreibt Feldenkrais.

Weitere Bedeutungen der Sauerstoffmenge nennt Wellner – Prizelius: *So hängt zum Beispiel unsere Konzentrationsfähigkeit von der Sauerstoffversorgung des Gehirns ab. Eine Unterversorgung begünstigt das Entstehen von Krankheiten.*⁶⁹

Die Lehrerin und Atemtherapeutin gibt Seminare für LehrerInnen und StudentInnen der Pädagogik und weiß aus ihrer Erfahrung, daß *Atemfehlformen, Haltungsschäden, Konzentrationsstörungen, psychosomatische Beschwerden [...] bei LehrerInnen und SchülerInnen weit verbreitet*⁷⁰ sind, was daraus resultiert, daß sie ihre Körper diszipliniert haben, um in die Institution Schule hineinzupassen. Wellner –Pricelius warnt vor den *körperfeindlichen Strukturen*, die in der Schule vorherrschen und die anhalten, wenn die LehrerInnen immer nur ihr eigenes antrainiertes Körperverhalten mit hineinbringen. *Die LehrerInnen selbst müssen einen Weg finden oder – besser noch – in der Ausbildung kennenlernen, sich in ihrem Körper wohlfühlen*⁷¹.

Neben den physiologischen hat der Atem auch psychische Auswirkungen. Molcho beschreibt es so:

Der Atem hat im Körper ähnliche Funktionen wie das Blut, transportiert dieses Informationen, so leitet der Atem Gefühle weiter. Atmen ist unmittelbarer Ausdruck von Leben. Wer atmet, lebt. Und nicht umsonst heißt es, daß jemand sein Leben aushaucht, wenn er stirbt.

Weiter unten wird er, auf unser Thema bezogen, noch konkreter: *[...] richtiges Atmen ist eine Therapie für Leib und Seele. Manchem Sprechgehemmten wäre ein Atemtraining eher anzuraten als rhetorische Schulung. Wer gewohnt ist, tief zu atmen, strahlt Selbstbewußtsein aus.*⁷²

Jede Emotion wird von verschiedenen Atemrhythmen begleitet. Umgekehrt läßt sich sagen, daß es keinen mechanischen Atem gibt, sondern daß er immer Ausdruck unseres inneren Zustandes ist, ebenso wie wir es schon in Kapitel 3 in bezug auf unser Körperverhalten sehen konnten. *Wenn wir uns freuen, weitet sich der Atem, Ängste dagegen (von angustos: eng) lassen die Muskulatur in einem ständigen Verspannungszustand [...]. Zorn, Wut, Niedergeschlagenheit – jede Emotion ist ein jeweils verschiedener Atemzustand,*⁷³ schreibt Wellner –Pricelius, und Molcho nennt Beispiele aus unserem Sprachgebrauch: *Wenn jemand*

*nach Luft ringt, muß das durchaus nicht ausschließlich eine körperliche Ursache haben, Emotionen verbrauchen ebensoviel Sauerstoff. Wir holen tief Luft, wenn wir jemandem die Meinung sagen, ohne daß wir deshalb schreien. Wir halten den Atem an, wenn eine Situation brenzlich wird....*⁷⁴

Wie tiefgreifend die persönlichkeitsbildenden Möglichkeiten durch die Beschäftigung mit der eigenen Atmung sind, läßt sich aus dem bereits Genannten schon erahnen. Das Selbstvertrauen, das sich dadurch entwickeln kann, daß der Atem erfahrbar gemacht wird, läßt sich anhand von Beispielen sehen, die Wellner –Pricelius aus ihrer Praxis berichtet. Eines sei hier beschrieben: nach einigen Übungen, die das Becken und die Beine mit einbeziehen, empfand eine Lehrerin, die unter Depressionen und Rückenschmerzen litt, eine größere Stabilität und ihre Schmerzen waren geringer geworden. Das erklärt die Therapeutin dadurch, daß *der untere Raum, das Becken und die Beine [...] tragende Funktion haben. Weitert sich der Atem allmählich bis ins Becken und in die Beine aus, gewinne ich eine Ruhe, ein Vertrauen in die tragende Funktion des Bodens.*⁷⁵

Laut Feldenkrais gibt es noch einen weiteren Grund, warum man durch den tief strömenden Atem eine größere Stabilität erlangen kann:

*Die meisten Muskeln des Atmungssystems sind mit der Halswirbelsäule und den Lendenwirbeln verbunden, so daß die Atmung sich auf Stabilität und Haltung der Wirbelsäule auswirken muß, wie auch umgekehrt die Stellung der Wirbelsäule Geschwindigkeit und Qualität der Atmung beeinflussen wird. Gute Atmung bedeutet daher gute Haltung ebenso, wie gute Haltung auch gute Atmung bedeutet*⁷⁶

Hier läßt sich der Bogen zum festen Stand spannen, bei dem durch die gerichtete Haltung ein fließender Atem ermöglicht wird, der dann das in 3.3 erläuterte Selbst - Bewußtsein hervorbringt.

Wellner -Pricelius animiert in ihrem Artikel durchaus dazu, Atemübungen mit in den Schulalltag zu integrieren. Dabei bezieht sie sich auf ein paar Übungen, die sie vorher nennt. Bei der Lektüre fiel mir ein, daß ich bereits seit Beginn meines Studiums, als ich noch gar nicht an diese Seminare dachte, davon träumte, zu Beginn jeder Unterrichtsstunde mit den SchülerInnen ein Paar Streck- und Aufwachübungen zu veranstalten. Als ich das damals KommilitonInnen erzählte, meinten diese, daß man das mit älteren Kindern und Jugendlichen nicht machen könne. Wellner – Pricelius meint, daß es funktioniert, wenn man selbst gute Erfahrung damit gemacht hat und es einfach in die Situation einbindet: *Morgen gehen Sie in der 5. Stunde in eine Unterstufenklasse: Einige Kinder sind zappelig, andere hängen müde auf den Schultischen herum. Vielleicht haben Sie selbst erfahren, daß das „Federn“ ihnen guttut und nun machen Sie es gleich mit ihren Schülern! Sie sagen: Ich glaube, wir sind alle etwas müde, steht doch mal auf... oder ähnliches.*⁷⁷

In einem anderen Beispiel nennt sie einen Oberschüler, der durch eine regelmäßig angewendete Beckenübung seine Angst vor Referaten überwinden konnte.

Den Sinn der Persönlichkeitsentwicklung von LehrerInnen oder LehramtstudentInnen auf dem Gebiet des Atems als Basis für den gesamte Körpereinsatz faßt Wellner – Pricelius so

zusammen: *Je mehr ich mich in meinem Leib wohl fühle, Disziplinierung und Entfremdung in mir auflöse, desto eher kann ich ein derartiges Lernen SchülerInnen ermöglichen.*⁷⁸

Wie die StudentInnen ihren bewußt gewordenen Atem im Zusammenhang mit ihrer Lehrerausbildung sehen, zeigen die Zitate aus ihren Reflexionen:

Hiltrud schreibt: ...nach der Bewußtmachung und den Übungen wurde sehr deutlich, warum ich zuvor einen extremen Luftstau bei eigenen Vorträgen erlebt hatte. In einem Referat, das drei Tage nach dem Kurs von mir gehalten wurde, gelang die Verteilung der Luft bereits wesentlich besser. Die Folge war eine sehr viel entspanntere Haltung zum Publikum und eine innere Ruhe, die es ermöglichte, der Zuhörerschaft auch mal in die Augen zu schauen.

Das bestätigt auch Ilse: Einen Aspekt zum Thema „natürliche Autorität“, Streß und Unruhe, Spannung und Entspannung etc., ist das Atmen in den verschiedenen Situationen. Das kurze Atmen und das tiefe, ruhige Atmen sind zwei Varianten. Die Atemübungen aus dem Seminar können eine gute Hilfe sein, das zu kurze Atmen zu beeinflussen, welches sehr beengend wirkt auf einen selbst. Mit den Atemübungen fühlt man sich im Atem größer... Ich habe bei mir festgestellt, daß ich unter Anspannung vergesse auszuatmen. Damit wird die schon vorhandene Spannung noch weiter verstärkt. Indem ich lerne auszuatmen (tief und herzlich), lasse ich im gleichen Moment alle Anspannung fallen. Damit habe ich dann die Möglichkeit, mich zu sammeln und „fließend“ weiter zu atmen.

Natalia hat Atem für sich als Impulsgeber erfahren:

Durch das Atmen [...] können wir unserem Auftreten Nachdruck verleihen: z.B. wirkt das bewußt verlangsamte Atmen beruhigend oder signalisiert das deutliche Ausatmen nach dem Hereinkommen einen Punkt oder Schlußstrich unter der Handlung „Eintreten“ und bedeutet „nun kommen wir zum nächsten Abschnitt“, z.B. Begrüßung oder Anwesenheitskontrolle.

Und Heike fordert: Atemübungen sollten ebenfalls Bestandteil schulischer Gesundheitserziehung sein. Richtiges Atmen ist nicht nur für Sprachübungen von Bedeutung. Beim Yoga dient die Beherrschung des Atems der Konzentration auf sein inneres Zentrum. [...] In Streßsituationen wird nicht umsonst empfohlen „erst mal tief durchatmen“, um zur Ruhe zu kommen.

Hier endet das Kapitel, in dem die physische und psychische Bedeutung des Atems aufgezeigt wurde, da dieser Teil als theoretischer Hintergrund im Wochenendseminar nur in der anschließenden Reflexion eine Rolle spielt. Es geht beim Workshop mehr um die Selbstwahrnehmung und -erfahrung, die ich den StudentInnen anhand von Übungen ermöglichen will, die ich selbst als Schauspielschülerin kennengelernt habe und seither immer, wenn ich spiele, anwende. Seitdem die Nachfrage nach Atem- Stimmtraining so groß wurde, daß sich schon privat organisierte Studentengruppen bilden, nehme ich wieder bei

meiner Lehrerin Unterricht, diesmal mit dem Hintergrund, die Vermittelnde zu sein, was natürlich eine ganz neue Sicht für mich auf dieses Gebiet wirft.

5.1: Atem- Stimmtraining

Wenn ich frage, was die StudentInnen sich unter Atem- Stimmtraining vorstellen, erläutern sie meistens die Aspekte, die wir Sprecherziehung nennen. Die Voraussetzungen für das Üben von Phonetik, Artikulation und das Sinn – sprechen (ein Teil der Rhetorik) sind das Erfahren und Funktionstraining des Atems und der richtige Sitz der Stimme. Dafür braucht man einige Monate intensiven Trainings und muß relativ regelmäßig in Übung bleiben. Oft ist es schwer zu verstehen, was daran dem Sprechen dienen soll. Es ist ein ganzheitliches Arbeiten, das uns immer wieder daran erinnert, daß der ganze Mensch beim Sprechen in Aktion tritt: seine Körperhaltung, der Atemfluß, die emotionale Situation, der Tonus (Spannung), die Raumsituation etc.

Auch wenn ich schreibe, daß der Atem die Basis ist, kommt das Kapitel hinter die Körper- und Raumwahrnehmung, weil all diese Prozesse ein wichtiger Vorläufer sind, damit die Atmung reflexiv bzw. intuitiv eingesetzt werden kann, denn *bewußte Kontrolle des Atems wird dessen Empfindlichkeit für wechselnde innere Zustände zerstören und die Reflex – Verbindung zwischen Atmung und Gefühlsimpuls ernsthaft einschränken.*⁷⁹

Es ist besser, das Wort Atem während der Körper- und Raumübungen kaum auszusprechen, da es sonst zu dieser von Linklater genannten Kontrolle kommt. Das Atem- Stimmtraining kommt auch im Workshop immer hinter dem ganzen Wahrnehmungsteil.

*Natürliche Atmung ist reflexiv; und das einzige, was du tun kannst, um ihr Potential wieder herzustellen, ist, einschränkende Spannungen zu beseitigen und sie mit einer Mannigfaltigkeit von Reizen zu versorgen. Die Reize werden tiefere und stärkere Reflexabläufe hervorrufen, als sie normalerweise im gewohnheitsmäßigen täglichen Leben geschehen.*⁸⁰

Die Reize, mit denen die meisten Stimmtrainingsmethoden arbeiten, werden über Bilder hergestellt. Würde man den biologischen und neurologischen Vorgang benutzen, wäre die Kontrolle überhaupt nicht mehr auszuschalten und man würde sich nur noch auf den produzierten Atem bzw. Ton achten. Also nimmt man *emotionale Impulse gepaart mit bewußter Muskelkontrolle*. Ein paar Beispiele von Linklater: *Stelle dir vor, daß deine Fußgelenke mit Luft gefüllt sind;...laß deine Oberschenkelmuskeln entspannen, so daß Fleisch, Haut und Muskeln sich vom Oberschenkelknochen zu lösen scheinen;...Stelle dir vor, du könntest durch den Boden hindurchschmelzen, etc.*⁸¹

Ich denke, daß jede/r SprecherzieherIn eigene Bilder und Methoden entwirft. Auch meine Lehrerin benutzt manchmal Bilder, die ich nicht nachvollziehen kann. Insgesamt ist es aber

wichtig, ähnlich wie beim freien Körpertraining (3.2) oder bei Traumreisen, sich den Bildern hinzugeben, um körperliche oder emotionale Prozesse in Gang zu bringen.

Beim Atemtraining geht es u.a. um die Entspannung der Muskeln, die für die Atmung zuständig sind.

„Das Zwerchfell soll trainiert werden“ oder „mit dem Zwerchfell sprechen“ sind Schlagwörter, die oft im Zusammenhang mit Sprecherziehung genannt werden. Leider kann man diesen Muskel nicht wirklich fühlen, man kann nur spüren und hören, wenn jemand ihn richtig einsetzt. Am besten stellt man ihn sich als Trampolin vor, auf das der Ton wie ein Ball fällt und dann wieder abgestoßen wird.

Feldenkrais nennt es die *Paradoxe Atmung*, die im natürlichen Gebrauch Tieren zu eigen ist. Daher fängt man beim Stimmtraining u.a. am besten mit der Nachahmung von Tierlauten (muh, mäh, schuhu) an, bevor man mit Silben - sprechen beginnt.

Beim *Paradoxen Atmen* wird das Volumen des Bauches beim Ausatmen dadurch vergrößert, daß das Zwerchfell nach unten gedrückt wird, anstatt nach oben zu gehen, wie es beim Atmen während des Schlafes der Fall ist. *Im Fernen Osten, so Feldenkrais, ist es üblich, die paradoxe Atemweise zu üben; man nimmt an, daß man durch sie seine Glieder besser als bei gewöhnlicher Atmung beherrschen und auch eine bessere aufrechte Haltung erreichen könne.*⁸²

Wir benutzen diese Atmung automatisch, wenn wir *eine plötzliche heftige Anstrengung machen* oder Schweres tragen oder schieben. Daher ist eine effektive Übung, zu imaginieren, man schöbe eine schwere Kommode nach vorne oder hinten oder es kämen zwei Wände seitlich auf einen zu und man stemme sie weg.

Neben dem Zwerchfell wirken noch zwei andere Atmungsmuskeln mit, *die den ganzen Atmungsapparat ausmachen: Bauchmuskeln,[...] und Interkostalmuskeln.*⁸³

Die „costae“, sind die Rippen, daher nennt man die Muskeln, die innerhalb der Rippen liegen Interkostalmuskeln. Damit sie flexibel und länger werden und sich der untere Lungenteil mehr dehnen kann, müssen die Zwischenrippenmuskeln entspannt werden. Ihre konkrete Aufgabe ist es, das Gewicht der Rippen vom Brustkorb wegzuheben. Der positive Nebeneffekt dieser Übungen ist, daß man dabei nicht eingesunken stehen kann und auch hier das „freudige Brust raus -Gefühl“ trainiert wird.

Neben den Haltungsschäden, Gefühlsblockaden und der behindernden Atemkontrolle gibt es noch zahlreiche Gründe, warum die Stimme nicht so wohltönend erklingt, wie sie unter ihrer anatomischen Voraussetzung könnte.¹ Wenn die Atmung nicht frei fließt, werden die Kehlkopfmuskeln fälschlicherweise für die Stimmproduktion mit eingesetzt. Dadurch können die Stimmlippen nicht mehr frei schwingen und die Stimme klingt gepreßt und

¹ anatomische Voraussetzung sind v.a. die Funktion des Kehlkopfes mit seinen Knorpelspannen, der unterhalb des Kehldeckels durch die Stimmlippen verengt ist. Die Länge der Stimmlippen entscheidet über die Stimmhöhe. Weitere Voraussetzungen sind die Anatomie der Artikulationswerkzeuge (Zunge, Gaumen, Rachen, Lippen) und die Größe der Luftröhre, des Mund- und Rachenraumes und der Hohlräume im Schädel als Resonanzräume

angestrengt. Daher beginnt jedes Atem –Stimmtraining mit einer Reihe Übungen, um den Atem fließen zu lassen, ihn durch den Körper zu schicken, und, im Liegen beginnend, mit Bildern zu arbeiten bei denen z. B. der Po oder der Kopf atmen und man durch Verspannungen blockierte Zonen „freipustet“.

Sind Kehlkopf und Rachen angespannt, erreicht die Stimme nicht mehr die Brust- und Rachenresonatoren. Die Stimme kann nicht ihre tiefen Register erreichen, der Ton bleibt flach und hoch und kann nicht weit gesendet werden. Daher ist ein wichtiger Teil des Atem-Stimmtrainings das Überprüfen der Rachenweite. Alle Übungen, die Gähnen produzieren und das Beklopfen des Brustkastens helfen dabei.

Auch Spannung im Zungenrücken, im weichen Gaumen, Gesicht und Nacken behindert die freie Benutzung der Masken- und Kopfreonatoren; dabei werden die mittleren und oberen Register eingeschränkt.⁸⁴

Um diese Spannungen zu beseitigen, lockert und massiert man die äußeren Partien. Für den Nacken gibt es z.B. das Bild, daß man Fahrradöl aus einer kleinen Flasche an das Atlasgelenk tropft und mit dem Atem den Nacken „schmiert“. Kiefergelenk und Gesicht werden durch einen „Duschstrahl“ mit den Fingerkuppen weich geklopft und durch Kau- und Zungenbewegungen lockert man die Mundhöhle. Mit m - Tönen werden die oberen Resonatoren aktiviert. Man stellt sich z. B: vor, einen Hut mit einem „m“ vom Kopf oder sich ein „m“ aus der Nase zu ziehen. Wie schon oben erwähnt, gibt es unzählige verschiedene Bilder und Übungsmöglichkeiten, sie stimmen aber darin überein, daß die Konzentration nicht auf dem produzierten Ton, sondern in der Vorstellung der bildhaften Tätigkeit liegt.

Der untere Resonanzraum, der Brustraum, wird ebenfalls durch beklopfen, wobei man den Ton „schaukeln“ läßt und durch die Vorstellung eines Basketballkorbes, durch den die Töne fallen, geöffnet. Wichtig bei den ganzen Übungen ist das Ziel, den ganzen Korpus bis in den weiten Beckenraum hinein, zu weiten, zu öffnen und zum Schwingen zu bringen.

Auch wenn man meint, die Artikulation sein ein so wesentliches Mittel, um „richtig“ zu sprechen, täuscht man sich. Es ist beim Artikulationssystem wichtig, daß die Zunge locker ist und die Lippen nicht angespannt sind. Die Lippen kann man vorsichtig mit zwei Fingern massieren und daran ziehen, damit sie den Mund nur lose verschließen. Prinzipiell gilt, nicht faul mit dem Mund beim Sprechen zu sein und die Zähne zu zeigen, da die Lippen die Öffnung frei geben müssen, damit der Ton nach außen geht.

Was die konkrete „Tragweite“ des Tons ausmacht, ist die Regulierung des Luftstroms durch das Zwerchfell. Daher stimmt es schon, wie eingangs genannt, daß man mit dem Zwerchfell spricht. Die Stimmlippen schwingen heftiger, je mehr Luft durch sie hindurch strömt. Das Zwerchfell stößt mit jedem Impuls eine gewisse Menge Luft ab. Je besser mein „Trampolin“ federt, desto schärfer und zielgerichteter ist mein Luftstrahl. Wenn jetzt noch mein Artikulationssystem funktioniert, kann der Ton weit geschleudert werden ohne, daß ich mich anstrengen muß. So kann keine Heiserkeit und kein Gefühl der Anstrengung im Hals entstehen. Konkrete Stimmübungen sind „Abspannübungen“, bei denen die Menge des

ausgestoßenen Atems automatisch wieder in meine Lungen fließt. Übungsbeispiele sind: „das Kerze auspusten, das Sprühen mit der Dose: ffff; die Sense: sch – sch - sch oder Holz hacken: s-s-s“. Dabei mache ich die Übungsbilder mit dem Handschrittmacher mit. Später erweitert man dann zu Silben wie z.B.: Hoa, (wobei man den Ton „weg wirft“), Hopp – hopp – hopp, mit verschiedenen Vokalen und geht dann zu den „harten Abspannern“ t und k über.

Ein zusätzliches Moment, das nicht zu unterschätzen ist, ist die Klarheit, wohin ich senden will, welchen Raum ich mit meiner Stimme fülle und die inhaltliche Sicherheit, daß das, was ich mitteilen will, seinen Raum verdient. Daher lasse ich die StudentInnen die Silben an konkrete Orte werfen oder sich zurufen.

Eine andere Übung, die nicht zum traditionellen Stimmtraining gehört, ist „das Alphabet“, bei dem alle Buchstaben gründlich gekaut, geschmeckt und gefühlt werden, so daß man seinen persönlichen Bezug dazu kennenlernt. Danach macht das jede/r mit seinem eigenen Namen. An unseren Rufnamen hängt immer eine Geschichte, so daß es eine wichtige Übung in Bezug auf Identität und Selbst – Bewußtsein ist. Man kann es außerdem als Namensspiel einsetzen, da nach einer Weile den anderen TeilnehmerInnen die Namen mitgeteilt werden, man sie gemeinsam „bespricht“ oder sogar lautstark diskutiert.

Nina schreibt: Das ABC -Training hat mir sehr gefallen, um eine ausdrucksstarke Mimik zu trainieren. Einem Menschen mit starkem Ausdruck höre ich lieber zu als einem mit eingeschlafener Mimik.

Zum Thema Stimme im Allgemeinen und dem Stimmtraining während des Seminars gibt es folgende Kommentare:

Ulrike schreibt: Mit der Stimme richtig umgehen zu können, ist für LehrerInnen sicherlich einer der wichtigsten Aspekte. Im Seminar waren zunächst gemeinsame Stimmübungen hilfreich, um sich erst einmal zu trauen, die eigene Stimme ertönen zu lassen.

Sandra: Das Sprechen fiel mir trotz der Beanspruchung der Stimme in dem Seminar leichter als früher. Ich hatte das Gefühl, als wären meine Stimmbänder und die gesamte Luftröhre gereinigt. Natürlich war ich die ganze Zeit über begeistert von den neuen Erfahrungen und Möglichkeiten, die einem eröffnet wurden.

Silvia: Es wurde besonders deutlich von der Seminarleiterin dargestellt, wie wichtig es ist, nicht nur den Mund extrem weit zu öffnen, sondern auch dem Brustraum Raum zu geben, und aus dem Bauch, also mit der Kraft des Zwerchfelles, seinen Ton und damit die Stimme klingen zu lassen. Welche Kraft und Sicherheit kommt mit einer richtigen Atem- und Stimmtechnik zur Geltung. Man braucht viel weniger Kraftanstrengung, wenn die Energie gebündelt wird.

Sabine: Mich hat es zu Beginn einige Überwindung gekostet, z.B. laute Sch - Töne von mir zu geben und dabei durch den Raum zu laufen. Durch die Form der Anleitung, die Dozentin hat viel mit imaginären Bildern gearbeitet, z.B. stell dir vor, du spuckst einen Kirschkern mit einem p - Laut aus, dadurch wird das Zwerchfell mit angespannt und die

Atmung bis in den Bauchraum vertieft, fiel es mir leichter, bei den Übungen mitzumachen.

Nils: Ich konnte während der Übung (Atem durch den Körper schicken, Anm. J.S.) in dem jeweiligen Körperteil spüren, wie der Atem oder die Energie ankam, obwohl ich in ähnlichen Situationen (z.B. Phantasiereisen) oft Schwierigkeiten habe, meine Phantasie laufen zu lassen. Eine weitere Atemübung, die ich für mich gut fand, war die „Schnappatmung“ oder „Kirschkerneübung“. Auch wenn ich bisher noch keine Probleme mit meiner Stimme, deren Lautstärke oder Durchdringungskraft hatte, fand ich das Sprechen unter Anwendung dieser Übung entspannender.

Iris: Ich merke dann immer wieder, was für einen Spaß das macht und was meine Stimme alles kann. Dabei denke ich vor allem an die Extremlagen, das Alphabet und die Operettenversion. Wenn ich nervös bin, habe ich oft Probleme mit meiner Atmung und Verspannungen. Aus diesem Grund fand ich Gymnastikübungen zur Schnappatmung sehr hilfreich.

Kristina: Sicher hatte ich schon früher von Bauchatmung und Bauchstimme gehört, aber bisher nicht unter Anleitung probieren können. So war ich überrascht, daß es doch einiger Übung bedarf, die richtige Technik zu beherrschen. Auf jeden Fall freue ich mich, in diesem Seminar wertvolle Tipps zur Stimmverbesserung bekommen zu haben und werde Stimme und Atem mit den erlernten Übungen auf jeden Fall weitertrainieren.

Kerstin: Mir ist vor allem erst einmal klar geworden, wie wichtig die Stimme für Lehrer ist. Es ist sehr wichtig als Lehrer, etwas für seine Stimme zu tun und vor allem zu lernen, sie richtig zu benutzen. Immerhin muß man in der Lage sein, einen ganzen Tag fast durchgängig zu sprechen und zwischendurch für Ruhe zu sorgen und das, ohne heiser zu werden oder sonstige Probleme mit der Stimme zu bekommen. Gerade Lehrer sollten daher mit ihrer Stimme umgehen können.

Maike berichtet, wie sie nach den Erfahrungen aus Kurs I und II in den Unterricht ging:

Vor der zweiten U -Stunde der jetzigen UE habe ich Gesichtsgrimassen geschnitten, laut und deutlich mit meinem Spiegelbild geredet und keine Atemübungen durchgeführt. Es half mir, wach zu werden, meine Gedanken überschlugen sich nicht beim Sprechen und ich atmete normal, so daß meine Stimme laut und deutlich war. Die innere Unsicherheit war zusammengeschrumpft.

5.1.1: Atem- Stimmübungen als Teil des Unterrichts

Wolfgang Schiller regt in seinem Artikel „Atmung – Körper – Sprache“ zu Übungen im Schulalltag an. *Wenn man die von mir beschriebenen Übungen am Anfang der jeweiligen Unterrichtsstunde einsetzt, haben sie einerseits die Funktion, zum Aufwärmen zu dienen,*

*andererseits lassen sich mit ihnen aber auch sprach- und sprechfördernde Übungsschritte verknüpfen.*⁸⁵

Die Reaktionen der SchülerInnen beschreibt er als zunächst skeptisch oder albern, aber zunehmend reagierten sie gelassener darauf, gemeinsam im Kreis stehen Atem- und Stimmübungen zu machen. Es sollte, so Schiller aber ein festes Ritual werden, da es als einmaliges „Bonbon“ schiefeht.

Seine Anweisung lautet, daß er als Spiegel fungiert und alle ihm nachmachen sollen, was er vorführt. Dann folgen im Artikel verschiedene Übungsvorschläge, wie Lockerungsübungen, Zischlaute (s), Verschlußlaute (p, t, k) und Drei- bis Fünf-Wort-Sätze bei denen alle durcheinander sprechen oder rufen.

Eine andere Übung ist das Kommunizieren mit sinnlosen Silben, z.B. bimm, bamm, bumm, mit denen man Szenen wie Marktplatz, Streit oder Flirt gestaltet. Ferner schlägt er vor, daß sich alle SchülerInnen einen Platz zum Liegen suchen und alles mit ihrer Stimme ausprobieren dürfen oder anderen dabei zuhören. Verboten dabei sind Wörter mit Bedeutungen. Bei dieser Art der Vokalimprovisation beeindruckt in der Praxis *die ungeheure gegenseitige Anregung der TeilnehmerInnen, Die Dynamik (nicht nur bezüglich der Lautstärke), die Vielzahl der akustischen Szenen (Dauer: zwischen 5 und 30 Minuten, oft ergibt sich von selbst ein Ende).*⁸⁶

Insgesamt ist Schiller mit den Effekten die sich aus dem regelmäßigen Training ergeben zufrieden, da die SchülerInnen berichteten, daß sie entspannter, lockerer waren und im Unterricht weniger Angst gehabt hätten, sich zu äußern. *Inbesondere fiel es den SchülerInnen leichter, sich in eine bestimmte Sprechhaltung hineinzugeben und diese auch stimmlich und von der Körperhaltung umzusetzen.*⁸⁷

Ein anderes Votum für den Einsatz im Unterricht gibt Kurt Finkenzeller. Er beklagt, *daß im bisherigen Rhetorikunterricht, so er überhaupt eine Rolle spielte, zu wenig auf das nonverbale Verhalten eingegangen wurde.* Er fordert, daß *Schüler [...] die Gelegenheit erhalten, ihre je eigene Sprechhaltung zu finden, was voraussetzt, daß bis zur Oberstufe kontinuierlich daran gearbeitet wird. Nur dann besteht die Chance, dass die Schüler zunehmend die Fähigkeit erlangen, bewusst mit der Sprache des Körpers umzugehen.*⁸⁸

Auch in seinem Artikel stellt er konkrete Übungen vor, angefangen von Haltungsübungen bis zu Textarbeit, wobei spielerisch mit Texten, die frei mit Sinn gefüllt werden, umgegangen wird. Zum Teil sollen Requisiten und der Rollencharakter des Vorlesers oder die szenische Inszenierung für den Vortragenden helfen.

Natürlich bin ich begeistert, daß es diese Erfahrungsberichte gibt, stelle aber erneut die Forderung auf, daß diese Methoden nur angewendet werden sollten, wenn die LehrerInnen selbst Erfahrungen damit haben und an sich die möglichen anfänglichen Schwierigkeiten und Blockaden kennengelernt haben. Diese Erfahrungen sollten in der Lehrerausbildung ermöglicht werden.

5.2: Die natürliche Stimme und Klangweisen

Ein bißchen ähnlich wie die freie Vokalimprovisation, von der Schiller sprach, ist die erste Stimmübung, die am ersten Workshoptag nach der Körper- und Raumwahrnehmung stattfindet. „Vocals“ nannte sie mein Schauspiellehrer und hat auch nie auf andere Weise stimmlich mit uns gearbeitet. Dabei holt man mit einem weit aufgerissenen Mund ein a, bei den tieferen Tonlagen ein o hervor, indem man den Atem hinausstömen läßt. Mit Hilfe des Handschrittmachers imaginiert man ein Seil das man mit einer Hand aus dem Himmel zu sich bis auf Höhe des Zwerchfells herab zieht, um es somit als Kraftquelle zu stimulieren. Wenn man mit der Übung vertrauter ist, genügt es auch, die Hand locker von oben nach unten zu führen, als unterstütze man den Ton.

Das ungewöhnliche an dieser Übung ist, daß man den Ton nicht „macht“, sondern er entsteht. Er klingt erst einmal fremd, röhrig und voluminös, aber dadurch öffnet und reinigt man den ganzen Stimmapparat. Da man dabei nicht gerade nett und hübsch aussieht, ist es für die StudentInnen sehr schwer, sich darauf einzulassen. Aber ich mache es ihnen vor und lasse sie erst einmal damit durch den Raum wandern. Dann kommt der schwierigste Moment des ganzen Seminars: das „Einzeltönen“. Das ist notwendig, da durch konkrete Griffe, Weiten der Brust, gegenstemmen, Mund lockern etc. die Stimme erst richtig hervorgeholt werden kann. Außerdem veranlasse ich sie ungeahnte Höhen und Tiefen ganz vorsichtig auszutesten, um sie die Bandbreite ihrer wahrnehmen zu lassen

Ich weiß aus eigener Erfahrung, daß es ein tiefes und bewegendes Erleben seiner selbst ist und ich möchte es den StudentInnen nicht vorenthalten. Ich sage ihnen vorher auch, daß mir bewußt ist, daß sie sehr stark herausgefordert werden und mache noch mal auf die Spielregeln (kein kommentieren und auslachen) aufmerksam. Neben der Übung „der Körper bewegt sich aus sich selbst heraus“ ist das die zweite, die in den feedback –Runden jedesmal von mir zur Diskussion gestellt wird. Einmal wurde angemerkt, daß es besser sei, den ersten Versuchsteil vor den Einzelübungen länger zu gestalten, damit man sich ein bißchen eingewöhnt. Das mache ich seitdem auch, ob es Schrecken des Einzelsingens mindert, kann ich nicht beurteilen. Aber immer heißt es, daß diese Übung unbedingt bestehen bleiben muß.

Janina schreibt: *Während des ganzen Wochenendes konnte man sich nicht so verstecken und zurückziehen, wie man sonst so gerne tut. Man mußte sich auf unbekannte Situationen einlassen und aus sich herauskommen. Besonders die Stimmübungen zwangen einen, sich vor relativ fremden Leuten selber auszutesten und darzustellen. Für mich war sehr beeindruckend, meine eigene Stimmkraft zu erfahren.*

Petra schreibt: *Die größte Herausforderung, aber auch das, was mir am meisten gebracht hat, waren die Übungen zu Atem und Stimme. Insbesondere die Einzelübung, in der wir aus dem Bauch heraus mit aller Kraft Töne produzieren oder besser, herauslassen sollten. Davor hatte ich ziemlich viel Angst. Ich bin eher ein Typ, der relativ leise spricht, ich kann zwar auch laut sprechen, fühle mich dabei aber nicht besonders sicher und wohl. [...] nach der Übung war ich wirklich überrascht, wie viel*

Kraft ich in der Stimme haben kann und was für ein gutes Gefühl es ist, vor allem mit der Stimme befreit umzugehen. Ich merkte sogar abends, wieviel selbstverständlicher ich einfach lauter sprach ohne mich dazu zu zwingen.

Carsten: Leider wird dieses Seminar wohl die einzige Gelegenheit bleiben, etwas für die Stimmbildung zu tun. Ich habe eher eine leise Stimme und war sehr beeindruckt, welche Töne in mir stecken - mit welchem Volumen und mit welcher Klarheit ich sprechen kann, wenn ich mich darauf konzentriere. An der Stimmbildungsübung teilzunehmen, hat für mich die größte Überwindung an dem Wochenende bedeutet. Zur Verweigerung war es nicht mehr weit weg und ich bin natürlich im nachhinein sehr zufrieden, daß ich daran teilnehmen konnte

Silke: Die Übungen zum Sprechen ohne Anstrengung fand ich sehr sinnvoll, auch wenn mir die Übung, wo wir im Kreis standen und einen Ton singen sollten, etwas unangenehm war. Hinterher war ich aber auch ein bißchen überrascht und sogar ein wenig stolz auf mich, daß ich zu solch klaren und vollen Tönen fähig bin.

Susanne: Am faszinierendsten fand ich, zu welchem Volumen selbst eine relativ dünne Stimme gelangen kann, wenn man den gesamten Resonanzraum des Körpers versucht auszunutzen.

Sandra: Besonders beeindruckend war für mich das Stimmtraining, einschließlich der Möglichkeiten der eigenen Stimme, die ich nie vermutet hätte. Als noch beeindruckender empfand ich die Kapazitäten einiger Kommilitonen.

Kerstin: Am meisten gebracht hat mir die Gesangsübung, sowohl in der großen Runde, als auch das Einzelsingen. Es hat allerdings große Überwindung gekostet vor der ganzen Gruppe Laute in verschiedenen Tonhöhen zu singen. Ich habe dadurch meine Stimme viel bewußter wahrgenommen und durch die Hilfen doch einen großen Unterschied zu vorher festgestellt.

Nils: Besonders beeindruckend war für mich das „Suchen und Finden des hohen und tiefen Tons“. Wenn ich ehrlich bin, hat es mich zwar große Überwindung gekostet, im nachhinein war es aber eine tolle Erfahrung.

Nach dem Einzeltraining bitte ich die StudentInnen sich eine Wand zu Hilfe zu nehmen, um beim Abstützen (vgl. das Wegschieben einer Kommode, 5.1) den Zwerchfellmuskel zu trainieren.

Claudia schreibt: Am wahnsinnigsten fand ich den Abschnitt, in dem wir unseren natürlichen Ton finden sollten. Meine anfänglichen Schwierigkeiten haben sich bei der Übung an der Wand schnell aufgelöst, und es war absolut gigantisch zu spüren, daß im Brustraum die Stimme vibriert, sie also zu spüren ist!

Eine weitere Station ist das Bewegen im Raum, während man die Stimme weiter ertönen läßt. Dabei entstehen diese Vokalimprovisationen, bei der die Gruppe sich gegenseitig inspirieren kann.

Heike schreibt: Ein Erlebnis besonderer Art war die Stimmübung. Sich in der Geräuschkulisse der anderen Gruppenmitglieder verstecken zu können, war hilfreich, um erst einmal seine Stimme ausprobieren zu können, zudem hörte es sich wunderschön an.

Ilona: Noch überraschter war über den gemeinsamen Gesang, der entstand als wir uns im Raum bewegten und tiefe sowie hohe Töne gesungen haben. Es hörte sich wie ein Chor in einer großen, alten Kirche an. Es war wunderschön.

Ähnlich ging es auch Maike: Zeitweise entstand eine Resonanz, die mir eine Gänsehaut verursachte und ich an einen Chor denken mußte, der in einer Kirche singt.

Einhellig wird bekundet, daß diese Übung nicht mit den SchülerInnen gemacht werden sollte, was sich mit meiner Meinung deckt. Wenn man seine Stimme viel mehr öffnet und v.a. auch Stimmlagen ausprobiert, die man sonst meidet, werden Gefühle hervorgeholt. Einige bekommen „nur“ Gänsehaut beim Zuhören, andere aber treten innere Bilder in sich los, die mit verborgenen Gefühlen korrespondieren. Hier greift das gleiche Phänomen, wie beim freien Körpertraining (vgl.3.3), und auch hier gilt es die Grenze zwischen Therapie und Selbsterfahrung zu wahren. Im Rahmen eines solchen Seminars (und nur beim Workshop!) halte ich es für möglich so zu arbeiten, was mir von den StudentInnen jedesmal wieder bestätigt wird.

6. Resummé:

Jetzt, am Ende meiner Hausarbeit, werde ich vor dem Hintergrund der Auseinandersetzung mit den drei Schwerpunkten meines Wochenendseminars, den Reflexionen, der Fachliteratur und den Praxiserfahrungen von LehrerInnen, meine Thesen noch einmal nennen und sehen, ob sie bestätigt wurden. Zum einen behauptete ich, daß durch unsere Körperhaltung unsere innere Haltung und unser seelisches Befinden beeinflusst werden. Das wurde mir von den meisten Kinetikern (vgl. Kapitel 3) und vielen StudentInnen bestätigt.

Die zweite These besagte, daß durch das Seminar eine Persönlichkeitsentwicklung ermöglicht wird, die zur natürlichen Autorität beiträgt. Das, denke ich, läßt sich schwer nach einem Wochenende sagen. Einige StudentInnen berichten zwar davon, daß sie meine These theoretisch nachvollziehen können und für sich viele Erfahrungen gewonnen haben, die sie mitnehmen, aber es waren wenige, die schon über Veränderungen berichten konnten. Wichtig dabei sind für mich der Bericht von Maike nach dem zweiten Kurs und die Reflexion von Carsten nach drei Monaten. Ich werde also für diese These Beobachtungen über einen längeren Zeitraum anstellen (müssen).

Drittens habe ich behauptet, daß Kurse dieser Art fester Bestandteil der Lehrerausbildung werden sollten. Diese These bestätigt sich aus den Resummés in den Reflexionen, wie gleich zu sehen sein wird. Insgesamt hat es mich wesentlich sicherer gemacht, moralische

Unterstützung von anderen Lehrern zu bekommen, die im Unterricht mit Körper, Raumwahrnehmung und/oder Atem und Stimme arbeiten. Es hat mich fachlich gefestigt, den gesamten medizinisch – kinetischen Hintergrund studiert zu haben und natürlich hat es mich sehr bewegt und unterstützt, die Reflexionen lesen zu können. Wenn es beim nun folgenden Zitieren auch ein bißchen seltsam ist, sich Lobeshymnen zu schreiben, kann ich doch nicht der Versuchung widerstehen, etwas davon wiederzugeben. Man muß ja schließlich objektiv bleiben!

Insgesamt merke ich, daß mich die Reflexionen trotz meiner Skepsis, was die Entwicklung der Lehrerausbildung angeht, ermutigt haben, daran zu glauben, daß diese persönlichkeitsentwickelnden Aspekte immer wichtiger werden und eventuell auch die Bildungspolitik irgendwann zu diesem Bewußtsein erwachen wird.

Maike schreibt: Das Seminar hat mir weitere Anhaltspunkte gezeigt, wie ich mich selbstbewußter wahrnehmen kann, wie ich meine Grundstimmung positiv aufbauen kann, um mir und den TeilnehmerInnen Sicherheit und Selbstbewußtsein zu geben.

Ilona: Insgesamt hat das Seminar mir dazu verholfen, über meine Körperhaltung und meine Präsenz im Allgemeinen nachzudenken. Es zeigte mir auch, wie ich mich selbstbewußter wahrnehmen kann, wie ich eine positive Grundstimmung aufbauen kann und wie ich gegen eine negative Stimmung arbeiten kann. Ich lernte, daß ich mich auch in sehr kurzer Zeit richtig entspannen kann.

Sandra: Das Seminar hat für mich zwei wesentliche Aspekte gefördert. Zum einen, daß das Interesse für andere Ausbildungsformen (in Schule und Lehrerausbildung) geschaffen wurde, und zum zweiten, daß man sich selbst und andere völlig neu erfahren und erlebt hat. War erst einmal die Hemmschwelle überschritten, so wurde man in eine neue Sphäre aus Energie, Körpersprache, Rhythmus und Selbstwahrnehmung geleitet, die einem bis dahin nahezu unbekannt war.

Samuel: Im gesamten Seminar wurden mir Techniken und Möglichkeiten gegeben, wie ich meine natürliche Autorität weiterentwickeln und in extremen Situationen beibehalten kann (sei es im alltäglichen Leben sowie später im Unterricht als Lehrer) und somit angemessen handlungsfähig bleibe.

Silvia: Im ganzen gesehen war aber das Seminar gut, wie schon lange keines. Es tat mir gut und ich konnte viele Erkenntnisse übertragen auf mich, auf die Gruppe, auf die Lehrerrolle. Theoretisches Fachwissen ist und bleibt ein Teil der Lehrerausbildung, um der späteren Berufsrolle jedoch gerecht zu werden, sollten immer wieder praktische und anschauliche Seminare wie diese, unsere Ausbildung ergänzen. Man erlebt sich selbst in Körperhaltung und Körperausdruck und wird für das richtige Atmen und Sprechen sensibilisiert. Es wird die Aufmerksamkeit hierdurch gesteigert und ein körperliches und seelisches Wohlbefinden – ein Weg zu sich selbst – wieder hergestellt.

Annette: Sinn eines solchen Seminars für Lehramtsstudenten macht zunächst einmal die Auseinandersetzung mit der eigenen Identität. Solche Seminare sollten meiner

Meinung nach mehr Gewichtung bekommen, vielleicht sogar verbindliche Voraussetzung sein.

Kerstin schreibt: Ich finde schon, daß man als Lehramtsstudent Seminare mitmachen sollte, die sich mit dem eigenen Körper beschäftigen. [...] Die eigene Körpersprache kann uns im Umgang mit den Schülern helfen. Aber wir müssen lernen, diese gezielt einzusetzen und uns unserer Schwächen (die wir alleine nicht bemerken) bewußt zu werden, so daß wir daran arbeiten können. Dabei sind solche Seminare hilfreich und man sollte diese Angebote nutzen.

Meike: Außerdem bin ich froh darüber, daß es solche Angebote in der Lehrerausbildung gibt, denn meiner Meinung nach gehören solche Veranstaltungen genauso dazu wie eine Vorlesung über didaktische Modelle. Es gibt sicher einige Studenten, die der Meinung sind, daß solche Seminare überflüssig sind, deshalb bin ich froh darüber, daß sich jeder seine Veranstaltungen selber aussuchen kann. Es wäre sicher auch wahnsinnig schwer, in dieser Form mit einer Gruppe zu arbeiten, wenn einige Studenten diese Veranstaltung nicht freiwillig besuchen würden. Es gibt aber mit Sicherheit genug Bedarf bei den meisten Studenten.

Karen: Abschließend möchte ich sagen, daß gerade im Hinblick auf die Verkopfung in der Hochschulausbildung dieser Kurs eine interessante Möglichkeit zur Selbstwahrnehmung war.

Carsten schreibt: Es gibt einige gute Veranstaltungen in der Uni, unser Seminar gehört dazu, die in der Lehrerausbildung zu Pflichtveranstaltungen gemacht werden müßten. [...]ich frage mich - etwas übertrieben - wie Leute bloß Lehrer werden wollen ohne von diesen Inhalten je etwas gehört zu haben. Hoffentlich wird das Seminarangebot zu einer festen Einrichtung mit genügend vielen Plätzen für alle interessierten LehramtstudentInnen.

Susanne: Ich hoffe, daß in Zukunft noch mehr Veranstaltungen dieser Art an der Uni angeboten werde, da ich der Meinung bin, daß Persönlichkeitsbildung für zukünftige Lehrer enorm wichtig ist.

Claudia schreibt. Im Grunde denke ich, daß ein einmaliger Besuch eines solchen Seminars nicht sehr effektiv ist. Dieser Bereich ist so vielfältig, daß es mehr Übungen bedarf. Gerade an der Universität sollten solche Kurse verstärkt angeboten werden, damit die Auseinandersetzung mit der eigenen Wirkung und Körpersprache nicht erst im Schuldienst erforderlich wird.

Anja: Ich habe mich gut durch das Seminar geleitet gefühlt und, was mir noch wichtiger erscheint, mich als Person ernst und wahrgenommen. Auch wenn mir Dinge nicht gelungen sind, gab es für mich keinen Bruch, weil alles in einen Prozeß gekoppelt war.

Hiltrud: Einerseits wurde sie Bewältigung von Alltag trainiert, andererseits ging die Veranstaltung weit darüber hinaus. Kompetenzen für das eigene Auftreten, die eigene

Haltung zu entwickeln trägt sicher stark zur Persönlichkeitsentwicklung bei, was in Krisensituationen jeder Art mehr Durchhaltevermögen schafft.

Alltag ist überall. Es ist gut, dafür gerüstet zu sein.

7. Anmerkungen:

¹ Feldenkrais, Moshe: Bewußtheit durch Bewegung, Suhrkamp Taschenbuch Verlag, Frankfurt am Main 1996, Ersterscheinen im Insel Verlag 1968, S.78

² Wahrig: Deutsches Wörterbuch, Hrsg: Gerhard Wahrig, Mosaik Verlag GmbH, München, 1987, S. 743

³ Fast, Julius: Körpersprache, Rowohlt Verlag GmbH, Reinbeck bei Hamburg, 1976, S. 11

⁴ Birkenbihl, Vera F.: Signale des Körpers und was sie aussagen, Moderne Verlag GmbH, München, 1979, S.95

⁵ Brockhaus – Wahrig. Deutsches Wörterbuch *in sechs Bänden* hrsg. von Gerhard Wahrig, F.A. Brockhaus Wiesbaden, 1980, S.478

⁶ Kluge, Etymologisches Wörterbuch der deutschen Sprache, bearbeitet von Elmar Sebold, 23., erweiterte Auflage, Walter de Gruyter, Berlin, New York, 1999, S.6

⁷ Handwörterbuch der deutschen Gegenwartssprache in zwei Bänden, unter der Leitung von Günter Kempcke, Akademie – Verlag Berlin (Akademie der Wissenschaften der DDR), 1984, Band 1, S.127

⁸ Duden: das große Wörterbuch der deutschen Sprache in acht Bänden, 2., völlig neu bearbeitete und stark erweiterte Auflage, unter der Leitung von Günter Drosdowsk, Dudenverlag, Mannheim, Leipzig, Wien, Zürich, 1993, Band 1, S. 387

⁹ ebenda

¹⁰ Niklaus, Dietlef: Autorität und Führungsverhalten in der Schule, Beiträge empirischer Forschung zum Problem Autorität und Partizipation in der Schule, Dissertation, Göttingen 1976, S.79

¹¹ Niklaus, a.a.O., S. 80

¹² Niklaus, a.a.O., S. 81f

¹³ Kempers, Horst: Alternative Formen der Persönlichkeitsbildung von LehrerInnen, über den Zusammenhang von geistiger Übung und pädagogischem Handeln im LehrerInnenberuf, Europäische

¹⁴ Sacher, Werner: Muß der Lehrer eine Persönlichkeit sein?, in: Die Bedeutung der Lehrerpersönlichkeit für Erziehung und Unterricht, hrsg. von Hans Gröschel, Ehrenwirth Verlag München, 1980, S.39f

¹⁵ ebenda

¹⁶ Bürmann, Jörg: Auf welchem Weg beeinflußt Gestaltpädagogik den Unterricht und welche Veränderungen lassen sich erkennen? – Zusammenschau und Reflexion, in: Wege zu verändertem Unterricht – Gestaltpädagogik und Lehrerpersönlichkeit – Jörg Bürmann/ Jürgen Heinel (Hrsg.), Klinkhardt, Bad Heiligbrunn, 1997, S.207

¹⁷ Kempers: a.a.O., S. 132

¹⁸ Rumpf, Horst: Mit dem Körper lernen, Einführung, in: Pädagogik, 1996, Heft 6, S.7

¹⁹ ebenda

²⁰ Rumpf, a.a.O., S. 8f

²¹ Muehlisch, Sabine: Mit dem Körper sprechen, die Botschaften der Körpersprache wahrnehmen, deuten und einsetzen, Gabler Verlag, Wiesbaden, 1997, S. 11

²² ebenda

²³ Molcho, Samy: Körpersprache als Dialog, ganzheitliche Kommunikation in Beruf und Alltag, Mosaik Verlag GmbH, München, 1988,

²⁴ Molcho: a.a.O., S.17f

²⁵ Muehlisch, a.a.O., S. 69

²⁶ Fast, Julius: Körpersprache, Rowohlt Verlag GmbH, Reinbeck bei Hamburg, 1976, S. 101

²⁷ ebenda

²⁸ Fast, a.a.O., S.102f

²⁹ Muehlisch; a.a.O., S.69

³⁰ Fast, a.a.O., S.106f

³¹ Molcho, Samy: Körpersprache als Dialog, ganzheitliche Kommunikation in Beruf und Alltag, Mosaik Verlag GmbH, München, 1988, S.175

³² Molcho, a.a.O., S.180

³³ Molcho, a.a.O., S.181

³⁴ Frankl, Viktor E.: Anthropologische Grundlagen der Psychotherapie, zitiert in: Molcho, Samy: Körpersprache als Dialog, ganzheitliche Kommunikation in Beruf und Alltag, Mosaik Verlag GmbH, München, 1988, S. 181

³⁵ Birkenbihl, Vera F.: Signale des Körpers und was sie aussagen, München Moderne Verlag GmbH, 1979, S.59

³⁶ Seeger, Norbert: Kontakt und Begegnung mit sich und anderen, in: Pädagogik, Heft 1, 1998, S. 24

³⁷ Spinner, Kaspar H.: Reden lernen, in: Praxis Deutsch, Heft 144

³⁸ Hartlieb, Wilfried: Ganzheitliche Persönlichkeitsentwicklung durch Bewegung, in: Pädagogische Welt, 1997, Heft 5, S.202

³⁹ Feldenkrais, Moshe: Bewußtheit durch Bewegung, Suhrkamp Taschenbuch Verlag, Frankfurt am Main 1996, S. 90

⁴⁰ a.a.O., S.110

⁴¹ Molcho, a.a.O., S.101

-
- ⁴² Molcho, a.a.O., S.103
- ⁴³ Wartenweiler, Frank: Raum und Zeit als Dimension des Ausdrucksgeschehens, Juris Druck & Verlag Zürich, 1978, S. 101
- ⁴⁴ Klages, L.: Vom Wesen des Rhythmus, 2. Aufl. Zürich/ Leipzig 1944, zitiert in Wartenweiler, a.a.O., S.101
- ⁴⁵ Wartenweiler, a.a.O., S.102f
- ⁴⁶ Wartenweiler, a.a.O., S.42f
- ⁴⁷ Wartenweiler, a.a.O., S. 45f
- ⁴⁸ Wartenweiler a.a.O.:, S. 47
- ⁴⁹ Wartenweiler, a.a.O., S. 48f
- ⁵⁰ Middendorf –Greife, Hedwig, Brigitte Lintzen: Die Frau im Körper, körperorientierte Mädchenarbeit während der Pubertät, in: Pädagogik, 1996, Heft 6, S.21
- ⁵¹ Fast: a.a.O., S. 43f
- ⁵² Wartenweiler, a.a.O., S.60
- ⁵³ Birkenbihl, a.a.O., S. 139
- ⁵⁴ Meyer, Hilbert/ Liane Paradies: Körpersprache im Unterricht, Oldenburger Vordrucke 193, ⁶1997, S.19f
- ⁵⁵ Meyer, a.a.O., S. 21
- ⁵⁶ Birkenbihl: a.a.O.:, S. 143
- ⁵⁷ Birkenbihl, a.a.O., S. 145
- ⁵⁸ Birkenbihl, a.a.O., S. 148
- ⁵⁹ Muehlisch, a.a.O., S. 76
- ⁶⁰ Molcho, a.a.O., S. 151
- ⁶¹ ebenda
- ⁶² Molcho, a.a.O., S. 151-155
- ⁶³ Birkenbihl, a.a.O., S.79
- ⁶⁴ Muehlisch: a.a.O., S. 45
- ⁶⁵ Molcho, a.a.O., S. 155
- ⁶⁶ Birkenbihl, a.a.O., S.79
- ⁶⁷ Feldenkrais: a.a.O., S.90f
- ⁶⁸ Feldenkrais: a.a.O., S. 224f
- ⁶⁹ Wellner – Pricelius, Brigitte: Der erfahrbare Atem, Ein Weg, sich im Leib wohlzufühlen, in: Pädagogik 1996, Heft 6, S. 11
- ⁷⁰ ebenda
- ⁷¹ ebenda
- ⁷² Molcho: a.a.O., S. 96f
- ⁷³ Wellner –Pricelius. a.a.O., S. 11
- ⁷⁴ Molcho: a.a.O., S. 96f
- ⁷⁵ Wellner – Pricelius: a.a.O., S. 12
- ⁷⁶ Feldenkrais: a.a.O., S. 228

⁷⁷ ebenda

⁷⁸ Wellner – Pricelius: a.a.O., S. 13

⁷⁹ Linklater, Kristin: Die persönliche Stimme entwickeln, ein ganzheitliches Übungsprogramm zur Befreiung der Stimme, Ernst Reinhardt GmbH & Co Verlag, München, 1997, S. 44

⁸⁰ ebenda

⁸¹ Linklater: a.a.O., S. 48ff

⁸² Feldenkrais: a.a.O., S. 227

⁸³ Linklater, Kristin: Die persönliche Stimme entwickeln, ein ganzheitliches Übungsprogramm zur Befreiung der Stimme, Ernst Reinhardt GmbH & Co Verlag, München, 1997, S.173

⁸⁴ Linklater: a.a.O., S. 32

⁸⁵ Schiller, Wolfgang: Atmung – Körper – Sprache, Übungen für den Schulalltag, in: Praxis Deutsch, Heft 144, S. 30

⁸⁶ Schiller: a.a.O., S. 31

⁸⁷ ebenda

⁸⁸ Finkenzeller, Kurt: Rhetorik und nonverbales Verhalten, in: Praxis Deutsch, Heft 144, S. 40