

Körperkompetenzen: Konzept und Inhalte

Es gibt viele Gründe, warum es nicht nur sinnvoll, sondern unerlässlich ist, sich seines eigenen Körperverhaltens bewusst zu sein und die Körpersprache anderer verstehen zu lernen.

Viele Lehrerinnen und Lehrer oder Studierende im Praktikum wissen nicht, wie sie ihre Körpersprache adäquat einsetzen können, um sich Gehör zu verschaffen, andere zu motivieren oder Raum zur Selbsttätigkeit zu geben. Sie erleben Probleme in ihrer Beziehung zu Schülerinnen und Schülern, Missverständnisse in der Kommunikation und die Begrenzung einer bewussten Handhabung ihres körperlichen Ausdrucksrepertoires.

Daher wünschen sich viele Lehrende und v.a. Lehramtsstudierende Tipps zur Übernahme einer vermeintlich richtigen Körpersprache, ohne zu bedenken, dass es eine Verallgemeinerung gar nicht geben kann, sondern nur ein individuell authentisches und kongruentes Verhalten, das gemäß des persönlichen Ausdrucks und der Intention seine eigene Bedeutung erhält. Dennoch hält sich hartnäckig die Vorstellung, es ließen sich Muster angeblicher optimaler Posen und Gesten einfach übernehmen.

Auch wenn es zunächst enttäuschen mag: Das ist nur sehr begrenzt so. Jeder Mensch muss sich auf den Weg machen, seine ganz eigene Körpersprache zu reflektieren, eigene Verhaltensweisen zu beobachten und, zu allererst, die Wahrnehmung für sich selbst wieder zu entwickeln. Dies kann anhand von Seminaren, durch Bücher, durch Austausch mit Familienmitgliedern, Bekannten, Kolleginnen und Kollegen oder durch regelmäßige Selbstbeobachtung in Gang gebracht und mittels kontinuierlicher Übung professionalisiert werden.

Der Begriff Körperkompetenzen umfasst Aufttritts- und Interaktionskompetenzen auf der Außenwirkungsebene und zum anderen die Fähigkeit zur Selbststärkung auf der Innenwirkungsebene. Beide bedingen einen bewussten und selbstreflektierten Umgang mit dem Körper und ein Bewusstsein für den Umgang mit stressigen beruflichen Situationen.

Aspekte wie Mimik, Gestik, Körperhaltung, Stimmmodulation etc. werden der Körpersprache und der Prosodik zugeordnet und sind Träger unmittelbaren Ausdrucks, aber auch Raumverhaltens- oder Selbstdarstellungsmerkmale. Bereiche wie Körperspannung, Atmung und Rhythmus werden in der Literatur selten berücksichtigt, stellen jedoch die Ebene dar, auf der das jeweils Charakteristische und Individuelle im Körperverhalten determiniert wird. Zur Verdeutlichung: Mittels einer hohen Körperspannung oder großen Dynamik von Bewegungen wird eine andere Präsenz erreicht, als wenn das gleiche Körpermuster ohne Spannung oder mit angehaltenem Atem auftritt.

Was aber die Qualität einzelner Körperhandlungen betrifft, kann immer nur kontextuell, situativ und individuell entschieden werden, welches Verhalten adäquat oder problematisch ist. Wichtig ist, dass es authentisch ist, dem eigenen beruflichen Rollenverständnis entspricht und die Beziehungsebene zwischen den Beteiligten in den Mittelpunkt stellt.

Weit weniger bekannt als die Außenwirkung und nur bedingt erforscht ist die Innenwirkung, die unser Körperverhalten auf unsere Emotionen hat. Im Laufe meiner Tätigkeit als Körperpädagogin konnte ich mich davon überzeugen, dass dieses bewusste Erleben und Einsetzen des eigenen Körpers sich positiv auf den Lebenszustand und das Selbstwertgefühl (Košinár 2007) auswirkt. Das Zusammenspiel beider Wirkungsebenen bedeutet somit die Fähigkeit, über den Körper selbstregulierend handeln zu können um die eigene Verfassung und Situation zu verändern.

Körperkompetenzen ermöglichen somit die Erweiterung des eigenen Handlungsrahmens und sind die Basiskompetenz für die Ausbildung von Präsentations- und Konflikt-

bewältigungsfertigkeiten, aber sie bilden auch die Grundlage für die Diagnostik im nonverbalen Signalbereich.

Körperkompetenzen: Überblickschema

Körperkompetenzen – Aspekte und Dimensionen	
Auftritts- und Handlungs-kompetenzen auf der Außenwirkungsebene	Selbstregulationskompetenzen auf der Innenwirkungsebene
Körperverhalten: Aspekte und Dimensionen Mimik, Gestik, Körperhaltung Blickkontakt, Proxemik Kleidung, Artefakte prosodische Merkmale Körperspannung/Muskeltonus Körperenergie, bzw. -dynamik Atmung Körperbewegung/ Rhythmus	Körper-Feedback: Wirkung von Körperhaltung (inkl. Atmung, Körperenergie und -spannung) auf die eigene Emotion <ul style="list-style-type: none">• gebeugte Körperhaltung verursacht Traurigkeit, Unsicherheit, Verslossenheit• expandierte Körperhaltung verursacht Freude, Selbstsicherheit, Arroganz, Zuversicht, Offenheit und Verbundenheit mit Anderen

1. Das Seminar Körperkompetenzen

kann als Basisseminar (4 Std.), als Grundlagenseminar (10-12 Stunden) oder als umfassendes Seminar (20-24 Stunden) durchgeführt werden. Es enthält eine ausgewogene Mischung aus praktischen Übungen (ca. 70-75%), Erfahrungs- und Forschungsberichten und Theoretischen Exkursen (ca. 25-30%).

Lernziele der Seminare sind:

1. Die Wahrnehmung und Reflexion eigenen Körperverhaltens und der Wahrnehmung des Verhaltens anderer.
2. Den Austausch unter den Teilnehmerinnen und Teilnehmern auf der verbalen Ebene im Anschluss an Partnerübungen und dadurch die Unterstützung in einem Netz von Kolleginnen und Kollegen.
3. Die Erfahrung, eigene Grenzen in Übungen und bei Simulationen überwunden und sich getraut zu haben, sich auszuprobieren und „Fehler“ machen zu dürfen.
4. Das Erkennen der eigenen Individualität im Körperverhalten und die Bestätigung, dass die eigene Art mit Situationen umzugehen, grundsätzlich gut ist.

Diese Prozesse sollen mithilfe verschiedener Methoden angeregt werden: Schreibreflexionen, Selbst- und Fremdwahrnehmungsübungen, Einzel- und Partnerübungen und Anwendungsübungen, die einen direkten Transfer des bisher Gelernten in lehrberufsspezifische Situationen ermöglichen.

Ablaufplan und Inhalte für das Seminar Körperkompetenzen: Selbststärkung und natürliche Autorität

(die Angaben in Klammern beziehen sich auf Übungen aus meinem demnächst erscheinenden Buch: Körperkompetenzen und Interaktion in pädagogischen Berufen (Klinkhardt))

- Begrüßung / Organisatorisches (10 Min); Evtl. Vorstellungsrunde
- Kurzer Überblick über das Thema Körperkompetenzen (15 Min.)
- Übungen zu Raumwahrnehmung, Mimik, Gestik (ca. 60 – 120 Min., mögliche Übungen II.1.1; II.1.3, II.2.1; II.2.3; II.2.4; II.2.5; über die ersten Stunden des Seminars verteilt)
- Schreibreflexionsübung zu Körperwahrnehmung / Körperbiographie (5 Min., Übung III.1.1)
- Übung zu Selbst- und Fremdwahrnehmung (50 Min., II.3.3 und II.3.4)
- Aspekte nonverbaler Kommunikation (lange Version, Vortrag mit Kleingruppenaufgabe, z.B. zur Bedeutung von nonverbaler Kommunikation im Unterricht) (150 Min., Übung II 3.2., Teil A, Kap. 2.4)
- Alle Übungen zu Körperwahrnehmung und Körperhaltung (45 Min., Übung II.2.6)
- Schreibreflexionsübung zu Selbstwahrnehmung / Selbstverortung (5 Min., Übung III.1.2)
- Interpretation und Deutung von Körpersprache (30 Min. Übung II.2.6 (1), Teil A, Kap. 2.5)
- Ausdrucksverhalten und Emotionen (90 – 120 Min., Übungen II.4.2 und II.4.3)
- Vorstellung (Vortrag) körperbasierte selbstregulative Methoden mit Fallbeispielen (60 Min., vgl. Teil A, Kap. 3.1), Selbstbeobachtungsaufgabe
- Übungen zu genderspezifischen Körpermustern (30 Min., II 3.5, Teil A, Kap. 2.6 (2))
- Evtl. Übungen zur Fremdmanipulation von Körperverhalten (30 Min., 4.1) oder/ und Fremdwahrnehmung (30 Min. II.3.4)
- Schreibreflexionsübung zu Fremdwahrnehmung (10 Min., Übung III.1.3)
- Anwendungsübung zum Umgang mit Störungen (90 – 120 Min., II. 5.1)
- Anwendungsübungen zu Beratungssituationen und Stundenbeginn (180 – 240 Min., Übungen II 5.2; II 5.4 in der Reihenfolge)
- Schreibreflexionsübungen (10 Min., III.1.4 und III.1.5)

2. Ausgewählte Übungen und Erfahrungsberichte

Im Folgenden möchte ich einen kleinen Eindruck aus den Seminaren vermitteln, indem ich einige Übungen vorstelle und aus Berichten zitiere. Die Seminare und Workshops haben bisher in der Lehrerbildung (Uni Bremen, Uni Graz, Uni Potsdam, Uni Wien) stattgefunden, ferner in der Lehrerfortbildung (Akademie Dillingen, LIS Bremen, LI Hamburg, Pädagogische Woche Oldenburg, Studienseminar Wuppertal).

Schreibreflexionsübungen

In Seminaren und Workshops zu Körperkompetenzen sind Schreibreflexionen ein wichtiges Mittel um Reflexionsprozesse anzuregen, über die eigene Körperbiographie nachzudenken und Erlebtes in Übungen in der Gruppe zu verbalisieren.

Im Folgenden werden einige der Schreibreflexionsfragen aufgeführt:

Körperbiographie und Veränderung von Körperverhalten

a) In meinem Leben habe ich mich in meinem Körper und mit meinem Körper meistens so gefühlt:

b) Bei der Veränderung meines gewohnten Körpermusters ist mir folgendes aufgefallen:

c) In der Übung expandierte / gebeugte Körperhaltung habe ich folgendes empfunden:

d) Folgendes möchte ich gerne in Bezug auf mein Körperverhalten verändern

1.4 Ausgewählte praktische Körperübungen

Locken und Wegschicken

Die Gruppe wird in zwei Hälften geteilt, wobei sich beide Gruppen auf der Längsseite des Raumes gegenüberstellen. Jede/r hat nun eine Partnerin bzw. einen Partner in einem möglichst großen Abstand sich gegenüber stehen (bei einer ungeraden Zahl können auch zwei Personen einem Gegenüber zugeordnet sein). Die eine Gruppenhälfte bekommt nun die Aufgabe, die Partnerin bzw. den Partner mittels Mimik zu sich zu locken oder wegzuschicken, ihn oder sie also hin und zurückzuschicken. Dabei ist es nicht erlaubt symbolisch verankerte Signale wie das Kopfnicken oder -schütteln einzusetzen.

Viele Teilnehmerinnen und Teilnehmer stellen bei dieser Übung fest, wie schwer es ist, nicht über verabredete Signale, wie z.B. Kopf nicken oder schütteln, zu kommunizieren und versuchen schnell einen neuen Bedeutungskanon zu etablieren. Ferner wird deutlich, dass überwiegend die eindeutigen und großen Zeichen (ein deutliches Lächeln oder Stirnrunzeln) signalisierende Wirkung haben. Zwischentöne und ein vorsichtiger Gesichtsausdruck stiften meistens Verwirrung.

Fremde Haltungen übernehmen / Haltungen spiegeln

Eine gute und recht simple Möglichkeit Selbst- und Fremdwahrnehmung zu üben und sich selbst einmal in der Wahrnehmung anderer zu sehen ist die folgende Übung.

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer gehen in Kleingruppen bis zu vier Personen zusammen. Eine/r von ihnen beginnt eine Haltung einzunehmen, die im Berufsalltag typisch für sie bzw. ihn ist. Die anderen betrachten die Stellung intensiv und in allen Details und setzen oder stellen sich genau gleich hin. Dabei ist darauf zu achten, dass auch Details, wie das Übereinanderschlagen der rechten mit der linken Hand oder der Abstand der Füße dem Vorbild entspricht. Die Partnerinnen und Partner fühlen sich in die Pose ein und überprüfen wie sie die Haltung wahrnehmen. Die Haltungsgeberin bzw. der Haltungsgeber betrachtet die eigene Haltung bei den anderen und versucht sich einen Eindruck über die Wirkung der

Position mittels ihrer bzw. seiner Spiegelbilder zu verschaffen. Anschließend tauschen sich alle über ihre unterschiedlichen Empfindungen aus.



Diese Übung verdeutlicht, dass Haltungsmuster etwas sehr Persönliches sind und dem Charakter, Haltungsgewohnheiten und der individuellen Anatomie entsprechen. Beim Austausch erfährt man Vieles über Vorurteile, Schubladendenken, selbst auferlegte Verbote, aber auch Vorlieben und Gewohnheiten. Die Individualität wird deutlicher, aber auch die Wirkung der eigenen Haltung transparenter. Rückmeldungen, wie „die Haltung wirkt sehr locker“ oder „ich komme mir total steif vor“ oder „das fühlt sich sehr arrogant für mich an“ geben den Haltungsgebern wichtige Impulse.

Diese können sie annehmen oder für sich verwerfen, da sie sich vielleicht anders in der Haltung fühlen oder bisher andere Rückmeldungen in Alltagssituationen erhalten haben. Viele Teilnehmerinnen und Teilnehmer sind jedoch sehr dankbar, wenn sie berufstypische Haltungen einmal so direkt widerspiegelt bekommen.

Wie ich dich sehe

Eine weitere Spiegelübung ist „wie ich dich sehe“. Hier soll die Fremdeinschätzung über Körperformungen (Statuen bauen) vermittelt werden, wobei es relevant ist, dass die gesamte Persönlichkeit des Gegenübers Beachtung findet und nicht nur ein Aspekt.

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer gehen zu zweit zusammen. Eine/r von beiden fängt an, die/den andere/n als Standbild zu bauen. Dabei wird nicht gesprochen. Die Anordnung der Körperteile soll kein einheitliches Bild ergeben, sondern im Einzelnen für einzelne Persönlichkeitsmerkmale stehen. Beispiel: ich schätze eine Person als empathisch, durchsetzungsfähig und humorvoll ein. Ich nehme ihre Hand und forme eine mitfühlende Geste vor der Brust, die andere Hand stütze ich in die Hüfte und gebe ihr ein Lächeln vor. Die Durchsetzungsfähigkeit unterstütze ich noch durch einen breiten, sicheren Stand.

Nachdem das Standbild errichtet ist, soll die Position beibehalten werden. Die geformte Person berichtet nun, wie sich die einzelnen Haltungsmerkmale anfühlen und wie sie sie interpretiert. Die Erbauerin bzw. der Erbauer erläutert nun, warum welche Gestik, Mimik oder Haltung errichtet wurden und was sie/er damit verbindet. So werden Übereinstimmungen und Divergenzen deutlich.

Es ist zu empfehlen, dass sich Partnerinnen und Partner zusammentun, die sich nicht gut kennen. Dadurch ist der Lerneffekt auf beiden Seiten stärker: Die „Statue“ erfährt wie sie in einem ersten Eindruck auf andere wirkt – wobei sie durchaus unterschiedliche Rückmeldungen bekommen kann. Die Person, die das Standbild baut, kann ihre Fähigkeiten einschätzen lernen, Menschen wahrzunehmen und unmittelbaren Eindrücken Ausdruck zu verleihen. Zudem schult dies eine positive Betrachtung anderer Personen, da es bei dieser Übung um eine direkte Verbalisierung von Wahrnehmungen geht und man bemüht ist, positive Eigenschaften hervorzuheben.

1. Ausgewählte Erfahrungsberichte

Aus Berichten vieler TeilnehmerInnen lassen sich Erfahrungen mit Körperkompetenzen entnehmen, die teilweise sehr beeindruckend sind und ungeahnte Entwicklungen aufzeigen. An dieser Stelle möchte ich zwei Fallbeispiele einbringen, die ganz unterschiedliche aber sehr einprägsame Veränderungen aufzeigen.

Su hatte in ihrem Leben bereits viel Erniedrigung und Kränkung erlebt und verfügte über wenig Selbstwertgefühl. Mich interessierte, ob jemand in einer solchen Ausgangslage sich mit Hilfe einer expandierten Körperhaltung emotional stabilisieren konnte. Als ich Su ein halbes Jahr nach unserem Seminar zum Interview treffe, tritt sie mir völlig verändert entgegen: mit neuer Frisur, einer festeren Stimme und kraftvoller Präsenz.

Bisher hatte sie sich von ihren Mitmenschen wenig respektiert gefühlt und präsentierte sich ungerne vor Gruppen, waren diese auch noch so klein. Ein halbes Jahr später hatte sich das eklatant geändert. Ein Zitat soll das beispielhaft verdeutlichen:

„In diesem Moment hält man das Referat und sieht dann, ja, die Masse sitzt dann vor einem, aber es ist dann auch keine Masse mehr. Früher hatte ich auch Angst vor dieser Masse, die dann da sitzt, dass dann dumme Fragen kommen oder negative Äußerungen, aber das hat sich jetzt verändert. Ich denke mir halt einfach, jeder Mensch hat ein Recht auf seine eigene Meinung. Also man muss mich auch so nehmen wie ich bin.“

Auf meine Frage, wodurch diese Veränderungen zustande gekommen waren, sagt sie vergnügt „es wirkt eben“ und meint damit die körperbasierte Selbstregulation. Sie berichtet, dass sie immer wieder die expandierte Körperhaltung einsetzte und mit der Implementierung der Methode auch sehr ehrgeizig war. Besonders hilfreich war dabei ihr innerer Antrieb, endlich aus diesem Ohnmachtgefühl heraustreten zu wollen. Die positiven Erfahrungen, die sie im Laufe der Zeit machte, ermutigten sie zu immer neueren und mutigeren Handlungen, sodass sich am Ende das eben Beschriebene einstellte.

Ein Beispiel für die Entwicklung effektiver Handlungskompetenzen findet man bei **Hartwig**. Er arbeitet als Lehrer in Österreich und hatte sich zum Ziel gesetzt, mittels eines veränderten Körperverhaltens in einer problematischen Klasse aufkeimende Konflikte präventiv zu behandeln und gegen seine eigene Aggressivität und Unruhe, die aus seiner Unsicherheit entstanden, anzugehen. Aus seiner Erfahrung wird nicht nur die Wirkung auf ihn, sondern auch auf seine Umgebung deutlich.

„Für mich führte die Änderung meines Körperverhaltens innerhalb weniger Minuten zu einer deutlichen Verbesserung meiner Selbstsicherheit. Ich konnte wesentlich freier sprechen und den SchülerInnen gegenüber gelöster und ansprechender agieren. Für mich selbst war ein deutlicher Übergang von einer Situation, die mir Stress verursachte, zu einer Situation, in der ich mich wohl fühlte, gegeben.“

Bei den SchülerInnen glaube ich, ein höheres Maß an Aufmerksamkeit und eine ernsthaftere Form, sich in die Diskussion einzubringen beobachtet zu haben (...). In jedem Fall gab es eine beobachtbare Verbesserung der gruppensituation (z.B. wurden einzelne Schüler die störten, von ihren KollegInnen mit Sätzen wie „jetzt sei doch endlich einmal ruhig“ u.ä. aufgefordert, das Gruppengespräch nicht zu stören). Die drei Schüler, die kein oder wenig Interesse an der Thematik hatten, beschränkten sich in der Folge auf stille Formen der Passivität.“

Informationen über die Seminarleiterin:

Dr. Julia Košinár arbeitet seit zehn Jahren als Körperpädagogin in der Lehrerbildung. Ursprünglich als Schauspielerin ausgebildet, befasst sie sich seit ihrem Lehramtsstudium (Deutsch/ Kunst für die Sekundarstufe) mit dem individuellen authentischen Körperverhalten in beruflichen Zusammenhängen, um Interaktion und Kommunikation gelingender zu gestalten. In ihrer Dissertation hat sie die Möglichkeiten des Körper-Feedback für Selbstregulation und Stressprävention in herausfordernden beruflichen Situationen untersucht. Seit 2006 bietet sie neben ihren Körperkompetenz-Seminaren auch ihr ganzheitliches Stresspräventionstraining für die Berufsbildung an.

Kontakt:

Dr. Julia Košinár
Martinistr. 22
20251 Hamburg
Tel: 040 465084 Email: jkosinar@gmx.de
www.koerperkompetenzen.de