

Julia Kosinar

Vom Theater lernen

Vorschläge für eine praxisorientierte Lehrerbildung

All the world's a stage
(Shakespeare)

Gerade in Bezug auf den Lehrerberuf wird der nonverbalen Kommunikation eine große Bedeutung beigemessen. Seit den 90er Jahren erschienen mehrere Publikationen mit den Titeln „Körpersprache im Unterricht“ (Heidemann 1996, Caswell & Neill 1996, Meyer/Paradies 1997), bzw. „Körpersprache und Pädagogik“ (Rosenbusch/Schober, neu aufgelegt 2004) und einige Aufsätze in Fachzeitschriften. Auf die Lehrerbildung hat diese Entwicklung allerdings noch nicht die Auswirkung gehabt, die zu erwarten oder zumindest wünschenswert gewesen wäre, berücksichtigt man die einhellige Meinung der Autoren, dass sich der bewusste Einsatz der Körpersprache explizit auf wesentliche Aspekte von Unterricht wie Unterrichts Atmosphäre, Schüler-Lehrerbeziehung, den Umgang mit Störungen etc. positiv auswirkt.

Weil entsprechende Angebote in den offiziellen Curricula nur selten zu finden sind, suchen viele Studierende ihren eigenen Zugang zu diesem Thema. Auf diese Weise bin ich vor meinem Erfahrungshintergrund als Schauspielerin zu der Arbeit mit Lehramtsstudierenden gekommen, aus der ich im Folgenden berichten möchte.

Die Beziehung zum eigenen Körper erfahren

In meinem eigenen Lehramtstudium für Sek. I und II an der Universität Bremen zeigte sich bereits im ersten Schulpraktikum deutlich, welche implizit auf der Basis meiner Theatertätigkeit gebildeten Handlungskompetenzen mir im Unterricht zu Gute kamen: Bewusstsein für den richtigen Aufenthaltsort entsprechend der jeweiligen Unterrichtssituation, ein gezielter Einsatz von Gestik und Mimik, ein sicherer der Atmung förderlicher Stand, ein gutes Gespür für den Umgang mit Energie im Klassenraum, starke körperliche Präsenz, und zuletzt, auf verbaler und vokaler Ebene: rhetorische Fähigkeiten.

Die Ausbildung genannter Kompetenzen findet in der Lehrerbildung wie ich sie selbst erfahren habe und bis heute kenne, keinen Raum - oder nur peripher in anderen Seminarkontexten. Die Wochenendseminare, die ich zunächst anbot, waren als reine

Selbsterfahrungs-Workshops mit allen Aspekten der Körpersprache konzipiert. Sie wurden aus der Universität ausgelagert, um in nicht durch Studienalltag gefüllten Seminarräumen statt zu finden und schon dadurch den Einstieg in die Selbstwahrnehmung zu erleichtern. Dieser Punkt wurde von den Studierenden immer positiv angemerkt.

Inhaltlich lassen sich die Workshops in diesem Rahmen nur sehr knapp skizzieren. Der Grundgedanke setzt darauf, dass dem Erlernen professionell eingesetzter Körpersprache zunächst einmal die Entdeckung vorausgehen sollte, dass es nicht vorrangig um die bewusste Erzielung von Wirkung geht. Die bisherige Darstellung von Körpersprache in der Literatur verleitet Leserinnen und Leser zur Adaption normativen Verhaltens, das als vermeintlich „richtiges“ Verhalten dargestellt wird, ohne dabei den individuellen Körperausdruck zu berücksichtigen und individuell geprägte Signale und ihre inhärenten Stärken anzuerkennen. Damit wird aber völlig der Aspekt der inneren Wirkung oder des inneren Dialogs der Körpersprache ignoriert, die auch auf das eigene Wahrnehmen und Erleben eine starke Wirkung hat. Hintergrund für diese reduzierte Darstellung mag eine pragmatische Sichtweise sein, geprägt durch die Intention, effektiv Handlungskompetenzen zu erweitern, den Menschen ein Handwerkzeug an die Hand zu geben oder - auf Lehrende bezogen - Kommunikation im Unterricht zu verbessern. Diese Art der Körperbildung bleibt jedoch an der Oberfläche. **Um wirklich und eindeutig mit dem eigenen Körper zu kommunizieren muss zunächst die Beziehung zu diesem (wieder) hergestellt und erfahrbar gemacht werden**, dass ich mein Körper *bin* und nicht meinen Körper *habe*. Daher ist unbedingt zu empfehlen, vor der Arbeit an der Wirkung und am gezielten Einsatz einzelner Körpersignale die Wahrnehmung der eigenen Körperlichkeit zu schulen und die Ganzheitlichkeit des Körpers in Form einer nicht-zielgerichteten Selbsterfahrung zu erleben.

Unser auf minimale Bewegungsradien ausgerichteter Körper und unsere Mimik, die sich oft hinter einer Maske (Mühlisch 1997) verbirgt, verhindern in der Regel, dass Gefühle zum Vorschein kommen. Je länger wir die Verbindung zwischen unserem Körper und einzelnen zu solchen Gefühlen kongruenten Bewegungen unterbrechen, umso stärker ist die benötigte Kraft und Energie, die wir zur Unterdrückung aufwenden und die uns dann generell als Lebenskraft fehlt. Diese vergeudete Kraft und Energie wirkt sich „negativ auf unsere Empfindsamkeit im Kontakt mit der Umwelt und auf unsere Achtsamkeit in Beziehungen zu anderen Menschen aus“ (Milz 1992, S. 14). In extrem stressigen oder belastenden Situationen, wie sie der Schulalltag häufig bietet, kann es dann passieren, dass entweder die Anspannung so groß wird, dass Gefühle ungebündelt und mit ungewollter Heftigkeit zum Vorschein kommen und einen konstruktiven Umgang mit der Situation verhindern oder aber die Kraft

zur Bewältigung fehlt und auch leichtere Herausforderungen als Stress wahrgenommen werden.

Professioneller Umgang mit schwierigen Situationen – z. B. in denen eine Lehrerin oder ein Lehrer auf der persönlichen Ebene angegriffen wird oder sich die Aufmerksamkeit in einer unruhigen Klasse sichern will – **wird häufig missverstanden als Anspruch, seine Gefühle „im Griff“ haben zu müssen und seine Verunsicherung zu kontrollieren.** Auch wenn Schülerinnen und Schüler keine Experten im Lesen von Körpersprache sein mögen, Anspannung, angehaltener Atem, Unbeweglichkeit im Körperzentrum kommen als blockierte Kraft und Energie, die sich als Schwäche und Unsicherheit ausdrücken, beim Gegenüber an. Verknüpft mit der verbalen Ebene werden Aussagen als inkongruent empfunden und Missverständnisse begünstigt.

Körperharmonisierung: Basis für den Körpereinsatz

Vor diesem Hintergrund wird deutlicher, warum eine „Harmonisierung“ des Körpers, das Lösen von Spannungen, ein Bewusstwerden der persönlichen biographisch begründeten Blockaden als basale Voraussetzung für eine Einnahme von außen instruierter körpersprachlicher Signale gelten sollte. Wird dies vernachlässigt, besteht die Gefahr, dass gezielt eingesetzter Körperausdruck nur ein weiteres Moment von kontrolliertem Umgang mit dem Körper darstellt und nicht in eine authentische Körperlichkeit integriert und automatisiert werden kann.

Da ich mich nicht als Therapeutin verstehe sondern als Körper(sprachen)trainerin, biete ich in meinen Workshops solche Übungen an, die die Studierenden in den von ihnen gewählten Grenzen wahrnehmen und umsetzen. Diese Übungen sollen ermöglichen spielerisch in Einzel-, Partner- und Gruppenübungen den gesamten Körper zu aktivieren, beweglich und flexibel zu machen, Spannungen wahrzunehmen, Kindliches und Komisches unbewertet zuzulassen und das eigene Ausdrucksrepertoire kennen (und schätzen) zu lernen. Die Gewichtung dieser Form von Körpertraining - im Gegensatz zu auf (Schul-)Situationen bezogene Übungen - variere ich in verschiedenen Seminarformen.

Körperworkshops

Beginnend mit Körperbewegungen, die aus sich selbst und aus der Interaktion mit anderen entstehen, über die Wahrnehmung der natürlichen Stimme, des Raumes mit allen Sinnen, das Spüren und Entwickeln von Rhythmus etc., folgen konkret angeleitete Übungsteile zum festen aber flexiblen Stand, zu Spannung – Entspannung, zur Wahrnehmung des Körpers bei

minimalen Veränderungen der Haltung, zum selbstbewussten Gang, zum Betreten des Raumes, zum Ausdruck von Emotionen und Erfahrung mit Intonation durch Improvisation.

Analysiert und diskutiert wird in diesem Arbeitsprozess fast nicht, nur wenn die Übung es verlangt. Um dem Bedürfnis innerer Anspannung durch verbale Entladung zu begegnen, nutzen viele der Teilnehmerinnen und Teilnehmer die häufig angebotenen kleinen Pausen, in denen sie sich die Notizen machen. **Diese im universitären Rahmen selten vorkommende Form des reinen Wahrnehmungserlebens wird von den meisten Studierenden als wohltuend angemerkt.**

Aufgrund des Feedbacks zu meinen ersten Workshops mit Lehramtstudierenden wurde deutlich, dass die Erwartungen der meisten Personen auf dem aufbauen, was man unter einer allgemeinen Vorstellung von Körpersprachen – Seminaren zusammenfassen könnte: Die Vermittlung konkreter Tipps – etwa: wie man sich verhalten soll um seine Autorität unter Beweis stellen und sich von seiner besten Seite zeigen zu können. Ferner die Interpretation der Körpersignale anderer.

Die von mir angebotene Form der Arbeit an der eigenen Körpersprache war ungewöhnlich und wider jede Erwartung, sodass die Studierenden teilweise überfordert waren und zunächst mit Abwehrmechanismen reagierten gegenüber Übungen, die der sensiblen Wahrnehmung des eigenen Körpers galten. Dem kann man entgehen, wenn zu Beginn eines so gerichteten Seminars diese vorgefertigten Bilder korrigiert werden und die Notwendigkeit der Fokussierung auf die eigene Wahrnehmung, die Erfahrung mit dem eigenen Körper und die unvoreingenommene Beobachtung anderer als Ausgangspunkt für die konkrete Arbeit am Ausdrucksrepertoire dargelegt wird. Durch diese Klärung haben die Teilnehmerinnen und Teilnehmer das Gefühl, sich selbstbestimmt auf diese Reise ins Ungewisse eingelassen zu haben und können so Verantwortung für ihre Grenzen übernehmen, auch für deren Überwindung.

Wahrnehmung statt Wertung

Lehramtstudierende haben große Sehnsucht nach Tipps und Anleitungen, mit denen sie Sicherheit und Handlungskompetenz für ihren Beruf erwerben können. Dieser Wunsch ist allzu verständlich - aber nicht wirklich zu erfüllen. Erst wenn sie lernen, ihre individuellen Stärken von ihrer inneren Wahrnehmung her zu spüren, können konkrete Positionen oder Haltungen korrigierend und erweiternd entwickelt werden. Gleiches gilt für die Interpretation von Körpersprache. **Der wohl schwierigste Vorgang ist die Vermeidung von Schubladendenken wenn ich andere Personen beobachte.** Die Regel in meinen Seminaren

lautet, beobachtete Phänomene genau zu beschreiben ohne sie zu werten und einzuordnen, um dadurch mehr Respekt vor der Komplexität und Individualität des anderen zu entwickeln.

Samy Molcho, der im deutschsprachigen Raum bekannteste Körpersprachenexperte, sagt: „Wahrnehmen bedeutet zuerst Körpersignale und Verhalten zu erkennen. Kommunizieren heißt, sie richtig zu interpretieren und verständlich zu antworten. Dazu braucht man den Kopf, aber es geht aus vom Herzen – das Signal wie die Antwort unseres Körpers.“ (Molcho 1998, S. 21). Diese Aussage gibt den wesentlichen Unterschied wieder zwischen dem Wunsch Körpersprache lesen zu können um den anderen besser durchschauen (und damit manipulieren) zu können und andererseits dem Wunsch, den anderen wahrnehmen und aus Interesse erkennen zu wollen, um ihn besser zu verstehen. Die Übertragung von solcher Selbstwahrnehmung auf Situationen im Lehrberuf ist jedoch für die Studierenden schwierig, das ließ sich ihren Selbstbeobachtungs-Reflexionen entnehmen und zeigte die Notwendigkeit, handlungsorientierte Schritte dazu im Seminarkontext anzubahnen.

Von der Wahrnehmung zum „Probehandeln“

Neben den basalen Übungen, die eine ganzheitliche Körperwahrnehmung ermöglichen sollten, wurden nun verstärkt konkrete Lehrerhandlungen vor der Frage der ihnen inhärenten Körperlichkeit thematisiert. So birgt das Thema proxemisches und kommunikatives Verhalten im Klassenraum entsprechend der jeweiligen Klassenraumgestaltung, der Sitzordnung und der Unterrichtsform eine Fülle an zu erprobenden Möglichkeiten, die eine spätere bewusste Entscheidung für den einen oder andere Unterrichtsstil beinhalten. Andere unerschöpfliche Themen sind das nonverbale Lehrerverhalten im Frontalunterricht oder im Umgang mit Medien. Allein aus dem Betreten des Klassenraumes lässt sich Beobachtungs- und Diskussionsmaterial für mehrere Tage gewinnen.

In diesen Seminaren lässt sich bei der Bearbeitung der Themen Körper, Körpersprache, Rhetorik, Körperfeedback, Angst- und Stressregulation die Schulung von Körperlichkeit einbinden. Theorie geleitete Anteile werden mit Selbsterfahrung und konkret auf Schule bezogenen Übungen kombiniert, die alle Aspekte von Körperlichkeit im Lehrberuf in sich zentrieren. Exemplarisch soll eine solche Übung im Folgenden vorgestellt werden.

Stundenbeginn: die ersten zwei Minuten

Diese für die Studierenden sehr effektive Übung hat sich in den letzten zwei Jahren zu einem zentralen Moment meiner Körperseminare in der Lehrerbildung entwickelt. **Kaum eine andere Situation vereint in sich so viele Ebenen der nonverbalen und verbalen Kommunikation und der unmittelbaren Körperlichkeit wie der Stundenbeginn.**

Die Seminarteilnehmerinnen und -teilnehmer bekommen die Aufgabe sich einen Klassenraum vorzustellen, den sie betreten und sich ihre Beziehung zur Klasse und die aktuelle Situation vorher klar zu machen. Die Übung umfasst das Betreten des Raumes, die Selbstinstallation, die erste Kontaktaufnahme und die Eröffnung der Stunde. Die Dauer kann von einer Minute bis zu 5 Minuten variieren. Die anderen Teilnehmerinnen und Teilnehmer sitzen wie die Schülerinnen und Schüler auf den Stühlen und lassen die Präsentation auf sich wirken. In der ersten Feedback-Runde wird zunächst nur berichtet, wie man sich als „Schüler“ gefühlt hat und versucht, dies an den ausgesendeten Körpersignalen festzumachen und damit Erklärungen für den eigenen Eindruck zu finden. Dabei wird deutlich, wo generelle Übereinstimmungen aller Beobachtenden liegen und wo einzelne Signale vor dem Hintergrund der eigenen Biographie mit Bedeutung belegt sind und als angenehm oder unangenehm, klar oder unklar empfunden werden.

Die Person, die als Lehrerin bzw. Lehrer in der Inszenierung agierte, darf erst dann Antworten auf Vermutungen geben, bzw. ihr Erleben schildern, wenn die Gruppe alle Aspekte, eventueller Stimmungs-, Haltungs- und Intentionswechsel im Kontext jeweiliger Ausdrucksmerkmale detailliert zusammen getragen hat. Damit wird der Versuch unterbunden sich für scheinbare Verfehlungen zu entschuldigen oder sein Verhalten zu rechtfertigen, worin nicht der Sinn der Übung liegt. Vor allem Widersprüchliches in der eigenen Identität als Lehrender, im Umgang mit dem Arbeitsauftrag und in der Körpersprache wird durch die Analyse offensichtlich und soll die zukünftige Lehrerin bzw. den zukünftigen Lehrer sensibel machen für die Vieldeutigkeit einiger Signale einerseits und die Vielfalt der Wahrnehmung andererseits.

Im nächsten Schritt schildert dann die Versuchsperson selbst, was sie wie wahrgenommen hat, wie die inneren Verläufe in Bezug auf Gefühle, Körperhaltung und Intention waren. Anschließend kann überlegt werden, an welchen Punkten explizit gearbeitet werden kann um Inkongruenz und unklare Signale zu vermeiden oder als unangenehm und unstimmig empfundene Körperstellungen zu verändern. Dabei bieten sich konkrete Arbeitsaufträge an, die in einer zweiten Präsentation ausprobiert werden können. **Dass sich dabei Verunsicherung oder eine gewisse Künstlichkeit einstellen kann wird vorher thematisiert und als Teil eines Veränderungsprozesses in Kauf genommen.**

In der Praxis hat sich gezeigt, dass schon durch die Beschreibung der Beobachtenden Wesentliches erfahren und die Aufmerksamkeit auf bis dahin unbewusste Handlungsprozesse gelenkt wird, sodass eklatante Lernprozesse und Aha-Erlebnisse wahrgenommen werden.

Trotz der Aufregung, die diese Inszenierungen produzieren, wird immer wieder von den Studierenden betont, wie viel ihnen diese Übung gebracht hat und wie froh sie sind, sich ihr gestellt zu haben. Es zeigte sich, dass Erfahrungen immer dann so tief greifend gemacht werden, wenn folgende Schritte vorangegangen sind: Die Körperwahrnehmung wurde durch eine Ganzkörperübung sensibilisiert, in einzelnen Übungen wurden Aspekte der Körpersprache wie Mimik, Gestik, Körperhaltung, Blickkontakt und Proxemik thematisiert und erfahrbar gemacht, anschließend ebenso die Wechselbeziehung von Körperausdruck und Emotionen, um dann im nächsten Schritt das Verbalisieren von Gefühlen, Beobachtungen, Wahrnehmung und das Beschreiben einzelner körperlicher Merkmale zu üben. Gerade hierbei ist es wichtig darauf zu achten, dass keine Wertungen, Ratschläge und Kategorien generiert werden, sondern jede Beschreibung als subjektives Wahrnehmen und Erleben erfasst und auch erkannt wird, welche Signale welche Eindrücke erweckten. Auch hier zeigt sich wieder wie wichtig es ist, zunächst die eigene, von anderen oft ganz divergierende Körperlichkeit zu erfahren und erst im nächsten Schritt das Erlebte zu transferieren in die spezifischen Anforderungen und Rollenbedingungen, die Lehrersein mit sich bringt.

Der Lerneffekt, der sich auch laut Aussagen der Studierenden einstellt, ist zum einen ein Bewusstsein für den eigenen Körper, für die Individualität des Ausdrucks, was zu einer stärkeren Identitätsbildung mit der Wahrnehmung von Tendenzen, potenziellen Schwächen, aber vor allem auch der eigenen Stärken führt. Ferner die Erkenntnis, wie die Sicht auf die eigene Lehrerrolle sich im körperlich-interaktiven Bereich widerspiegelt. Handlungskompetenzen werden insofern erworben, als das Ausdrucksrepertoire dadurch erweitert wird, dass in einem geschützten Rahmen unterschiedliche Wirkungen nach gezielter Verbesserung von Ausdruckssignalen erprobt werden können.

Erweitert und vertieft werden kann dieses nun in anschließenden Präsentationsübungen, z. B. einem (Lehrer-)Vortrag oder einer längeren Unterrichtssequenz. Es ist ab diesem Punkt auch möglich, mit Videoaufnahmen zu operieren. Früher ist dies nicht zu empfehlen, da die innere Selbstwahrnehmung erst ausreichend ausgebildet sein muss.

Ein neues Modul für die Lehrerbildung?

Bislang sind solche Angebote für Studierende nicht im curricularen Kern des Studiengangs verankert. Die im Vergleich zu „typischen“ universitären Veranstaltungsformen eher ungewöhnlichen methodischen Zugriffe sind für viele vermutlich zunächst befremdlich. Die Freiwilligkeit der Teilnahme hilft hier, Barrieren zu überwinden. Inzwischen ist aber die Nachfrage der Studierenden an der Universität Bremen nach solchen Seminaren viel größer

als das Angebot, das wir ihnen machen können. **Noch immer fehlt das Bewusstsein, dass, da der Lehrerberuf sich in den letzten Jahren so gewandelt hat, der didaktischen Ausbildung und körperbasierten Persönlichkeitsentwicklung größeres Gewicht beigemessen werden müsste** – nicht zuletzt, um der Spirale von Erschöpfung und Überforderung wirksame Strategien des Umgangs mit Stress und Belastung entgegenzusetzen zu können.

Literatur:

Caswell, Chris/ Neill, Sean: Körpersprache im Unterricht, Techniken nonverbaler Kommunikation in Schule und Weiterbildung, Daedalus Verlag, Münster, 1996

Heidemann, Rudolf: Körpersprache im Unterricht, ein praxisorientierter Ratgeber, 6. durchges. Auflage, Quelle & Meyer, Wiebelsheim, 1999

Meyer, Hilbert/ Paradies, Liane: Körpersprache im Unterricht, Oldenburger Vordrucke 193, 1997

Rosenbusch, Heinz S./Schober, Otto: Körpersprache und Pädagogik, das Handbuch, Schneider Verlag Hohengehren, 4. überarbeitete Auflage 2004

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

Milz, Helmut: Die Rückkehr des Körpergefühls, In: Psychologie Heute, 1992, 19 (5), S. 68-73; Der wiederentdeckte Körper, Vom schöpferischen Umgang mit sich selbst, Artemis und Winkler Verlag, München 1992

Molcho, Samy: Körpersprache, Mosaik Verlag, München, 1983