

Anhang zu 7.3 Training vom Theater der Immoralisten

W a r m u p		
Bewegungen	Ziele	Kommentar
Hüftbreit stehen, Knie beugen, Becken leicht nach vorne schieben, Fußspitzen sind parallel	gut für Rücken, Stabilität im Boden, Schultergürtel entlasten	aus dem Qigong
Arme um den Körper schwingen und Atemimpulse auf der Seite setzten.	gut für den Atem	
Arme steigen vor dem Körper nach oben, Arme nach unten führen (in der Vorstellung 2 Bälle umarmen), Rücken gerade beugen, leicht in die Knie gehen, Arme nach hinten durchschwingen, Arme locker zwischen den Beinen baumeln lassen, Kopf hängt locker, Arme steigen wieder (Zeigefinger führt), Hinweis zur Atmung: bei Abwärtsbewegung ausatmen, bei Aufwärtsbewegung einatmen.	Erdung	Variation: alles mit gestreckten Beinen und erst, wenn die Arme unten sind, Knie beugen
Hüftbreit stehen, Massage der eigenen Schulter (linke Hand wird vorne gekreuzt und massiert rechte Schulter), Gewicht des linken Armes auf rechter Schulter ablegen, Arm fühlt sich länger an. Arm leicht pendeln, am Muskelansatz (kleine Kuhle an der Außenseite der Schulter) massieren und Arm leicht nach außen flattern lassen. Wieder zur Ausgangshaltung zurückkehren, Schulter mitkreisen, dann locker fallen lassen und zeitgleich ausatmen.	Lockerung des Schultergürtels	immer <i>beide</i> Seiten aktivieren
Kopf zur Seite drehen und ein- und ausatmen, Arme hängen locker, Daumen zeigen dabei nach vorne	Lösen des Unterkiefers, Dehnung des Trapezmuskels	Verspannungen im Kieferbereich beeinflussen unsere Sprechweise
einen Finger jeder Hand seitlich an die Mulde legen, die entsteht, wenn man den Kiefer leicht öffnet und schließt, mit der Fingermassage nach vorne Richtung Kinn wandern, dann Kiefer mit flacher Hand ausstreichen	Lösen des Unterkiefers	

Hände aneinanderreiben, leicht vor das Gesicht legen, wackeln/massieren, Hände flach auf den Kopf legen und die „Perücke“ wackeln lassen (vor/zurück Bewegungen), dann Kopfmassage		
mit Fingerkuppen folgende Körperteile abklopfen: Nasenwurzel, Kopf, Nacken, Schultern, Rücken, Po, Rückseite Beine, dann an den Innenseiten der Beine entlang hochstreichen, Arme ausschütteln, hüpfen	Aktivierung	Energiearbeit aus dem Qigong

K ö r p e r		
Wie betrete ich einen Raum/eine Bühne? / Wie beginne ich einen Vortrag?		
Tipps	Ziel / Wirkung	Kommentar
allgemein: den Eindruck, den ich beim Gegenüber hinterlasse, entsteht auch <i>subjektiv</i> durch den Blick meines Gegenübers		
Vorbereitung		
ich probe meinen allerersten Anfang vorher 1-2 mal	mehr Ruhe & Sicherheit	
ich nehme mir 5 Sekunden, bevor ich die Bühne betrete (backstage)	mehr Ruhe & Sicherheit	
Körper / Stand / Körperhaltung		
ich gehe langsam, aufrecht, Schultern geöffnet („gewisse Körperspannung“)	wirkt selbstsicher und präsent	
ich stelle mich nah genug an die ZuhörerInnen, wähle mir einen „Startpunkt“	Distanz verringern, Präsenz zeigen	
Es gibt 2 Möglichkeiten der Körperhaltung: <ul style="list-style-type: none"> • Hochstatus • Tiefstatus 	<ul style="list-style-type: none"> • Hochstatus wird mit Autorität assoziiert • Tiefstatus wird mit „Unterwerfung“ assoziiert 	
Stand-Möglichkeit 1: ich stehe still auf beiden Beinen, ca. hüftbreit, bevor ich spreche,	Ruhe & Sicherheit ausstrahlen	

Beine parallel und dem Publikum zugewandt Stand-Möglichkeit 2: ich bewege mich langsam und bewusst ab und zu von links nach rechts	Aufmerksamkeit zurückgewinnen	
Arme / Hände		
Hände sicher und klar aber langsam bewegen, z.B. vor dem Bauchnabel oder dem Magen ineinander legen oder Gegenstand zum „festhalten“ in die Hand nehmen (z.B. Stift/Moderationskärtchen)	Wirkt kompetent und fokussiert	Achtung: wenn jemand eher schnell/hektisch gestikuliert, besser nichts in die Hand nehmen
Arme nicht fallen lassen, sondern nach unten führen → Spannung halten aber: Bewegungen „komplett“ (rund und dynamisch) ausführen (nicht „Arme steif und Hände wedeln“)		angenehm zum Zuschauen ist, was natürlich aussieht
Blick		
Blick schweift durch den gesamten Raum	Alle fühlen sich angesprochen	
Inhalt		
ich stelle mich selbst vor		
ich spreche langsam und deutlich		
ich begrüße alle Anwesenden		
ich achte auf meinen Gesichtsausdruck, z.B. freundlich lächelnd		
evtl.: ich gehe durchs Publikum und stelle Fragen an einzelne		Achtung: bleibe ich nahe neben dem Zuschauer stehen, habe ich einen großen „Hochstatus“ → schüchtert vielleicht und verunsichert
Kleidung		
Kleidung: Was passt zu mir / zum Anlass?	Schlabberlook für Menschen mit viel	

Aber auch: Was gleicht meine Körperhaltung aus?	Spannung was „Strengeres“ für Menschen mit lockererer Körperhaltung	
---	---	--

<p style="text-align: center;">S t i m m e</p> <p style="text-align: center;">Welche Körperhaltung(en) nehme ich beim Telefonieren ein?</p> <p style="text-align: center;">Meine Körperhaltung beeinflusst meine Stimme!</p>		
Tipps	Ziel / Wirkung	Kommentar
<p>Allgemein: Viel trinken hält die Stimmbänder & Kehle feucht Auch mein Gesichtsausdruck beeinflusst meinen Stimmklang, ein Lächeln kann man „hören“!</p>		
Körperhaltung / Arme & Beine		
entspanntes Sitzen	wenig Druck auf Atemorgane, ermöglicht eine natürliche Bauchatmung → es entsteht ein voller Stimmklang mit Höhen & Tiefen	
leicht sonore Sprechweise	wirkt positiv, weckt Vertrauen	
ruhig und langsam sprechen, Pausen einlegen, ab und an bewusst durchatmen	Möglichst natürliche Atmung, Entlastung der Stimme, Entspannung der am Sprechen beteiligten Muskeln	ich darf Pausen auch innerhalb eines Satzes einlegen
aufrechtes Sitzen/Zurücklehnen	bewirkt Entspannung → ermöglicht Bauchatmung und gibt der Stimme einen vollen Klang (Höhen und Tiefen)	
Vorbeugen/ Beine überkreuzt	Atmung wird sehr eingeschränkt, der Rumpf gekrümmt, der Kehlkopf ist Druck ausgesetzt durch entstehenden „Knick“ im Nacken, Bauch evtl. unentspannt	Vorbeugen bewirkt Vehemenz, Aggressivität und Angriff (ein Überbleibsel tierischer Instinkte)

	→ Stimme bekommt scharfe Höhen, Bässe fehlen → auf Dauer wird die Stimme dadurch stark belastet	
beide Beine auf den Boden stellen	Erdung, Sicherheit, Ruhe	
Arme locker in den Schoß/auf den Tisch legen (nicht vor dem Bauch verschränken)	wenig Druck auf Atemorgane, ermöglicht eine natürliche Bauchatmung	
Atmung		
Übung 1 verschiedene Atmungen testen: a. gegen das Schlüsselbein atmen b. Rippenatmung c. Bauchatmung	Hochatmung → geringe Bewegungsamplitude, leise Stimme, „kopfiger“ Klang („ohne Körper“) Bauchatmung → Bewegungsspielraum ist am größten, da am wenigsten Widerstand	
Übung 2 Widerstände beim Atmen spüren: a. Beine überkreuzen & ein-/ausatmen b. Arme kreuzen & atmen c. vorbeugen & atmen d. Füße unter dem Stuhl kreuzen & atmen	je weniger Widerstand, desto leichter/freier ist die Atmung und desto natürlicher & entspannter der Stimmklang (mit Höhen und Tiefen)	Entspannung im Körper bedeutet Entspannung in der Stimme

Dramaturgie: <i>ich</i> - Topic - Knoten		
Wie führe ich Ein- und Ausstieg einer Veranstaltung zusammen?		
Tipps	Ziel / Wirkung	Kommentar
Bereich: <i>ich</i> □ Wie stelle ich mich bei einem Vortrag vor? Welches <i>Ich</i> möchte ich präsentieren?		
Begrüßung/Ansprache		wird schnell/bei Stress vergessen
Name		
Organisation & Funktion, Beruf/Studium	meine Kompetenz wird benannt, mein „Hochstatus“	

	angebaut	
Projekte/Praktika/berufliche Reisen nennen	Erfahrungen/Expertise benennen	v.a. bei <i>jungen</i> Menschen/Studenten
Persönliche Note oder persönlicher Bezug zum Thema benennen	mein Alleinstellungsmerkmal z.B. Herkunftsland/ Mehrsprachigkeit/Schlüsselerlebnis hervorheben	
Bereich: <i>topic</i> □ Inhalt		
Allgemein: Wer sitzt vor mir? Leite ich eine Pflichtschulung oder habe ich freiwillige ZuhörerInnen?		
Titel meines Vortrages nennen	Orientierung für die ZuhörerInnen geben	
Relevanz des Themas betonen, z.B. aktuelles Bsp. oder „Schockbeispiel“	Zuhörer abholen	
Verbindung zu ECPAT benennen; deutsche Übersetzung nennen		
Gliederung vorstellen, evtl. Fragen formulieren	Orientierung für die ZuhörerInnen geben	
Ziele benennen	Output; Mehrwert für TeilnehmerInnen benennen	
Möglichkeiten der Mitsprache benennen	„Hochstatus“ der ZuhörerInnen anbahnen	Bsp.: „Sie haben auch alle Expertise, bringen Sie sich gerne ein“; „Bitte stellen Sie gerne Fragen“; „Bitte wenden Sie sich in der Pause an mich“
evtl. Erwartungshaltung der ZuhörerInnen abfragen		nur bei längeren/mehrtätigen Veranstaltungen
Bereich: <i>Knoten</i> □ Wie gelingt mir zu Beginn und am Ende eine Metapher/ein Spruch/ein Witz?		
kleine Geschichte mit Pointe erzählen	um Schwere zu mindern, Zuwendung auf der emotionalen Ebene	
inhaltliches Bsp.		„Wer kennt das

		Theaterstück ...? Bei uns ist es ähnlich...“
Metapher der Brille		eigene Lesebrille nutzen, Bsp.: „Ich setzte uns heute eine bestimmte Brille auf.“
Metapher des Werkzeugs		Bsp.: „Ich gebe euch Werkzeug an die Hand, damit ihr handeln könnt.“
passendes Bild o.ä. auf Folie		Bsp.: 3 Affen, einer blind, einer taub, einer stumm □ am Ende können diese hören, sehen und sprechen ¹
Visualisierung		Bsp.: Beginn mit „?“ , Ende mit „!“ symbolisieren
Einstieg: „Jungen passiert so was nicht!?“ Ende: „Arbeiten wir dahin, <i>dass</i> Jungen so etwas nicht passiert!“		
Anfang: wer kann etwas tun? Ende: <i>Jeder</i> kann etwas tun!		
Positivbeispiel eines Opfers, dem geholfen werden konnte		

¹Bild zu finden unter:<http://www.123gif.de/gifs/affen/affen-0071.gif>