

WS 1/6 "Die Sprache des Körpers" Referent: Adrian Castilla (Schauspieler / Sprecher und Schauspielcoach)
Beschreibung Bei dem Workshop handelte es sich um einen Mix aus Vortrag und Coaching (interaktiven Elementen).
Inhaltliche Schwerpunkte bzw. Hauptthesen Der Schwerpunkt des Workshops lag darauf, herauszufinden was Körpersprache bedeutet und Techniken kennenzulernen, sich dieser bewusst zu werden und um diese zu beherrschen. Dabei stand die Intonierung der Stimme im Vordergrund (Betonung, laut/leise etc.) Dabei führte der Referent verschiedene Übungen mit den Teilnehmenden durch, die darauf zielten, sich der Tonlage und des Ausdrucks der anderen bewusst zu werden, diese zu übernehmen und gleichzeitig noch den eigenen Ausdruck hinzuzufügen. Dabei haben die Teilnehmenden praktisch erfahren, dass dies dadurch unterstützt werden kann, dass man nicht zu schnell auf den anderen reagiert, sondern sich Zeit für die Wahrnehmung nimmt. Dadurch kann einerseits ein Gefühl der Verbundenheit entstehen aber andererseits kann man dies auch als Mittel nutzen, anderen zu imponieren (z. B. Eskalation, immer lauter/leiser werden). Weitere Erkenntnisse sind, dass wir manchmal vergessen, unsere Körpersprache einzusetzen wenn wir in einen Gedanken vertieft sind („Kopfkino abläuft“). Wichtig ist auch, sich bewusst zu sein, dass ein Statement noch länger als Echo weiterwirken kann, wenn wir beispielsweise dies durch eine Geste unterstützen (z. B. „Finger oben lassen“).
Fazit Körpersprache ist eine eigene Sprache. Körpersprache kann dabei unterstützen, Meinungen zu transportieren und stärkere Verbindungen zu anderen (z. B. Zum Publikum) aufzubauen Die Beherrschung von Körpersprache kann man fördern, indem man die Sinne weckt, anderen Aufmerksamkeit schenkt und sich seiner selbst bewusst ist.