

## Übungen 2:

### Persönlicher Raum

#### Wahrnehmungsübungen

Ziel: Körperliche Ausdrucksmerkmale wahrnehmen und Wirkungsmöglichkeiten bewusst machen

- Auf Bildern sind Menschen in verschiedene Haltungen zu sehen. Die Lernenden schauen sich die Bilder genauer an.
  - Sie sollen zunächst beschreiben, was sie sehen, und dann überlegen, welche der Personen auf den Bildern einen größeren persönlichen Raum einnimmt und woran sie dies festmachen.
  - In welchen Situationen könnten sich die Abgebildeten befinden? Was kann – genereller formuliert- die Körperhaltung eines Menschen über eine Situation aussagen?
  - Wie würde sich die Situation ändern, wenn die einzelnen Fotografierten in anderen Konstellationen zusammengelegt würden?

Bilder könnten z.B. folgende sein:



Ziel: Statusmerkmale unterscheiden

- Die Lehrperson nimmt verschiedene Positionen ein. Die Lernenden bestimmen, ob und wo sich die Haltung verändert hat bzw. gleich blieb.
  - schief (aus der Körpermittelachse)/aufrecht (entlang der Körpermittelachse) in den Bereichen Beine, Rumpf und Kopf
  - oben/unten in den Bereichen Füße und Beine (hochgezogen oder lockergelassen), Oberkörper (gespannt oder ungespannt), Kopf (gehoben oder gesenkt)
- Auf Kärtchen sind Sätze zu lesen, die sich nicht vom Inhalt, aber vom Statusmerkmal her unterscheiden. Die Lernenden haben die Aufgabe, die zusammengehörigen Sätze zu finden und dem Hoch- bzw. Tiefstatus zuzuordnen.

z.B.:

„Das Brot ist aber lecker.“	„Wie heißt du?“
„Meine Haare sehen heute	„Das ist gar nicht so schwierig.“

<sup>1</sup> Bildquellen: v. l.o.n.r.u.: [mehr-fuehren.de](http://mehr-fuehren.de), [presseclub-dresden.de](http://presseclub-dresden.de), [duden.de](http://duden.de), [commons.wikimedia.org](http://commons.wikimedia.org) (Bundesarchiv Bild), [netzskraft.net](http://netzskraft.net), [wiemandasmacht.de](http://wiemandasmacht.de), [commons.wikimedia.org](http://commons.wikimedia.org) (Bundesarchiv Bild), [bildarchiv-hamburg.de](http://bildarchiv-hamburg.de)

schlecht aus.“	
„Du wirst das so oder so machen.“	„Entschuldigung, das hätte ich dir wahrscheinlich sagen sollen, dass ich heut mal nicht zu Felix gehe.“
„Würdest du mir vielleicht noch kurz sagen, wie du heißt?“	„Welche Jacke soll ich denn anziehen?“
„Oh je, das ist so schwierig.“	„Stimmt, deine Haare sehen heute wirklich schlecht aus.“
„Zieh was Warmes an, es ist kalt.“	„Wie machen wir denn das?“
„Warst du bei Felix?“	„Meine Haare sehen heute gut aus.“
„Wow, deine Haare sehen heute mal wieder echt gut aus.“	„Ach, das ist doch kein besonderes Brot.“

Ziel: Statusmerkmale identifizieren

- Fünf Lernende spielen eine fiktive Szene. Sie spielt an einem Ort, an dem viele unterschiedliche Menschen zusammenkommen können, z.B. beim Arzt, im Aufzug, in der Klasse o.ä. Alle erhalten je ein Kärtchen mit den Ziffern 1 bis 5. Die Person mit der Ziffer 1 nimmt nun den niedrigsten Status ein, die mit der 5 den höchsten. Die fünf Personen betreten nacheinander die Szene und verhalten sich körperlich, stimmlich und verbal ihrem Status entsprechend. Die Zuschauenden wissen nicht, wer welchen Status per Los zugeteilt bekommen hat, haben aber die Aufgabe durch genaue Wahrnehmung der Verhaltensweisen den Spielern die richtigen Ziffern zuzuordnen.
  - Wenn der erste Zuschauer meint, die Statusfolge zu kennen klatscht er oder sie und das Spiel ist aus.
  - Wenn jede/r der Zuschauenden einen Tipp abgegeben hat, wer welchen Status haben könnte, ist das Spiel aus.

Gemeinsam wird benannt, woran man erkennen konnte, wer welchen Status innehatte.

## Ausdrucksübungen

Ziel: Statusmerkmale als Repertoire des eigenen Ausdrucks erfahren

- Alle gehen im Raum umher und bewegen nacheinander verschiedene Bereiche des Körpers. Jede Haltung oder Stellung wird einige Sekunden beibehalten, um ein Gefühl dafür zu entwickeln, was sie mit dem Rest des Körpers macht.
  - Stand: Die Füße spielen mit ihrem Abstand. HS (Hochstatus): Sie stehen entspannt, schulterbreit oder etwas breiter. TS (Tiefstatus): Die Füße stehen eng zusammen oder aber sehr weit auseinander.  
Ab wann ist das Stehen nicht mehr entspannt? Ab wann ist der Stand sogar unsicher und man droht, umzufallen?
  - Körperachse vorne – hinten: HS: Gerade bzw. ganz leicht nach hinten gebeugt spazieren. TS: nach vorn gebeugt bis gekrümmt laufen. HS: Die Schultern hängen nach hinten unten, alles locker. TS: Die Schultern sind hochgezogen, verkrampt.  
Ab wann ist die Sicht eingeschränkt? Ab wann fällt das Atmen schwer?
  - Atmung: HS: Ein- und Ausatem gehen ruhig und gleichmäßig, auch bei schnelleren Bewegungen. TS: Der Atem geht flach und schnell oder stockend und japsend.  
Ab wann wird es schwierig, innerlich ruhig zu bleiben? Ab wann ist wirkliche Atemnot zu spüren?
  - Berührung des eigenen Körpers: HS: Keine Selbstberührungen, höchstens demonstrative Selbstberührungen, die bewusst eingesetzt und auskosten werden. TS: Viele unbewusste Selbstberührungen. Im Gesicht, am Hals, an der Brust.  
Ab wann fühlen sich die Selbstberührungen richtig an? Wie ausladend ist eine demonstrative Selbstberührungsgeste?

- Bewegungsqualität: HS: die Bewegungen sind zielgerichtet, dabei ruhig und geschmeidig. TS: die Bewegungen sind ruckartig, steif und eng.  
Ab wann fühlen sich die eigenen Bewegungen tollpatschig an?
- Kopf: HS: der Kopf bewegt sich wenig, ist aufrecht, der Blick ist ruhig und zielgerichtet. TS: Kopf und Blick bewegen sich häufig, Kopf ist zur Seite geneigt, bewegt sich ruckartig, der Blick ist unstet, Blickkontakt wird sofort abgebrochen, danach aber wieder zurückgeschaut. Ab wann wird es schwierig, ein Ziel zu verfolgen? Ab wann fühlt es sich unangenehm an, selbst angeschaut zu werden?  
Raumanspruch: HS: ausladende Gesten, großer Raum, in der Mitte des Raums stehen. TS: enge Gesten, dem anderen ausweichen, sich an die Wand drücken. Was macht ein solcher Raumanspruch mit der Stimme?
- Reaktionen: HS: reagiert langsam, nimmt sich reichlich Zeit; TS: reagiert schnell, hastig und überstürzt.
- Mimik: HS: entspanntes Gesicht. TS: Lächeln, aber auch alle andere Gefühlsregungen spiegeln sich sichtbar in den Gesichtszügen.
- Stimme: HS: die Stimme klingt tief und voll. Demonstrativ laut oder leise, je nach Kalkül. TS: die Stimme ist hoch, dünn und unkontrolliert laut oder leise.
- Sprechmelodie (Kadenzen): HS: Äußerungen – egal ob Aussagen oder Fragen – enden mit Tiefschluss. TS: Äußerungen – egal ob Fragen oder Aussagen – enden mit Hochschluss.
- Zwei Partner stellen oder setzen sich gegenüber. Eine der beiden verändert sich bewusst, der andere reagiert möglichst intuitiv. Die bewusste Person verändert nun ihre Haltung von klarem Hoch- zu klarem Tiefstatus.  
Was erlebt der Partner? Wie reagiert er? Welche Kompensationsanzeichen sind zu bemerken, um den wirklichen Status nicht „wirklich“ ganz aufzugeben?

Ziel: Statusmerkmale nachahmen

- Alle stehen sich in zwei Reihen gegenüber. Jeder hat die Aufgabe, sich genau gleich wie das Gegenüber zu halten bzw. zu verhalten. Am besten führt keiner dabei explizit, sondern es werden gemeinsam Haltungen und Bewegungen entwickelt. Nach kurzer Zeit tun sich die Gegenüberstehenden zusammen und werden zu siamesischen Zwillingen, indem sie Seite an Seite aneinandergewachsen sind. Beide schauen dabei in dieselbe Richtung. Zwei Zwillingspaare begegnen sich nun. Dabei beginnt jedes Paar in einem extremen Status. Weiterhin versuchen beide Zwillingspartner, sich identisch zu verhalten, allerdings müssen sie nun auch auf das andere Zwillingspaar reagieren. Zum Ende der Szene können (müssen aber nicht) beide Paare den Status gewechselt haben.

Ziel: Statusmerkmale gezielt verändern

- Die Gruppe wird in As und Bs geteilt, beide Gruppen laufen im Raum umher ohne zu reden. Die As nehmen Augenkontakt zu den Bs auf, die Bs schauen weg. Dann Rollenwechsel. Im Anschluss reflektieren, wie man sich in den unterschiedlichen Rollen gefühlt hat.  
Zum Blickkontakt können auch weitere Hoch- bzw. Tiefstatusmerkmale kommen wie z.B. Bewegungsqualität, Selbstberührung o.ä.
- Fünf Lernende stehen nebeneinander. Die erste Person (z.B. ganz links) befindet sich im höchsten Status (Statusziffer 5), die Person daneben im zweithöchsten Status (Statusziffer 4) und die letzte Person in der Reihe im tiefsten Status (Statusziffer 1).
  - Die 5 wendet sich an die 4 und befiehlt ihr in schönster Hochstatusmanier, was sie ihr bringen möge. Die 4 nimmt den Befehl entgegen, wendet sich daraufhin an die 3 und fordert dasselbe von ihr, die 3 von der 2 und die 2 von der 1. Die 1 kann leider nicht damit dienen und entschuldigt sich bei der 2 im stärksten Tiefstatus. Die 2 entschuldigt sich bei der 3 in dezenterem Tiefstatus usw. bis die 4 sich bei der 5 entschuldigt.
  - Die fünf Personen wechseln nun die Stellung und befinden sich in anderen Konstellationen. So wendet sich die 3 nun an die 5, die 5 an die 1 o.ä.

Im Anschluss an beide Übungen wird reflektiert: wie unterschiedlich kann man etwas befehlen?  
Wie verschieden kann Entschuldigung klingen?
- Die Lernenden stehen sich in zwei Reihen gegenüber. Die eine Gruppe befindet sich im Hochstatus, die andere im Tiefstatus. Eine Person aus der Hochstatusreihe tritt auf ihr Gegenüber zu und fordert ihn (in Manier des Hochstatus) auf, etwas zu tun, z.B. Schuhe zu putzen. Das Gegenüber gehorcht (in Tiefstatusmanier) und übt die Tätigkeit aus. Die Hochstatus-Person entscheidet, wann

die Tätigkeit beendet werden darf. Wenn alle aus der Reihe durch sind, wird gewechselt

Ziel: Statusmerkmale bewusst beim Vorlesen einsetzen

- Dialoge oder als Dialog sprechbare Texte werden in unterschiedlichen Status gesprochen. Zunächst eher gegensätzliche Status einnehmen (z.B. 1 und 5), später können die Status auch näher sein (z.B. 2 und 3).

Beispieltext:

wie ich dich nenne wenn ich an dich denke und du nicht da bist

meine Walderdbeere	mein Frühlingsdieb
meine Zuckerechse	mein Zittergaul
meine Trosttüte	meine Silberschnecke
mein Seidenspinner	mein Tintenfass
mein Sorgenschreck	mein Besenfuchs
meine Aurelia	mein Bäumefäller
meine Schotterblume	mein Sturmausreisser
mein Schlummerkind	mein Bärenheger
meine Morgenhand	mein Zähnezeiger
mein Vielvergesser	mein Pferdeohr
mein Fensterkreuz	mein Praterbaum
mein Mondverstecker	mein Ringelhorn
mein Silberstab	meine Affentasche
mein Abendschein	meine Winterwende
mein Sonnenfaden	meine Artischocke
mein Rüsselhase	meine Mitternacht
mein Hirschenkopf	mein Rückwärtszähler
meine Hasenpfote	(da capo!)
mein Treppenfrosch	
mein Lichterkranz	(Friederike Mayröcker)

- Aus einem Vorlesetext eine Passage auswählen, in der eine Figur spricht, die einen klaren Hoch- oder Tiefstatus innehat. Als Vorbereitung den Status der Person gegenüber den anderen in der Szene bestimmen (1 bis 5) und eine Körperhaltung wählen, die zum Status passen könnte. Eine Weile in dieser Haltung bleiben und darüber auch die innere Haltung des Status einnehmen. Nun den Redetext der Figur in entsprechender Haltung durchsprechen.  
Partner oder Gruppe geben Rückmeldungen: was wurde wahrgenommen? Wie wirkte das? Trat der Status oder gar eine Emotion in den Vordergrund? Empfundst du das als angemessen? Zu stark? Zu schwach? Welche Veränderungen könnte der/die Vorleser/in ausprobieren, um den Status noch extremer zu zeigen? Welche, um den Status etwas weniger extrem zu machen? Wie könntet er/sie das, was ihr gefunden habt, im Lesetext festhalten?  
Beispieltext siehe Arbeitsblatt Persönlicher Raum