

Innere und äußere Haltung

Achtklässler trainieren mit Fernsehschauspielern

Von Susanne Bleckwehl

Wesselburen – Innere und äußere Haltung beeinflussen sich gegenseitig. Selbstbewusstsein spiegelt sich in der Körpersprache wider. Umgekehrt steigert ein aufrechter Gang das Wohlbefinden und sorgt für eine positive Ausstrahlung. Daher entwickelten die Fernsehschauspieler Janette Rauch und Klaus Naeve das Projekt „Wecken, was in mir steckt“ speziell für Jugendliche.

Dank der Finanzierung durch die Bildungskette des Amtes Büsum-Wesselburen schulten sie Achtklässler der Eider-Nordsee-Schule. „Im Berufsleben

spielt die Wirkung auf andere, zum Beispiel auf die Kollegen oder die Kunden, eine wichtige Rolle“, erklärt Petra Giese von der Bildungskette. „Mit dem Projekt wollen wir den Einstieg in den Job erleichtern und die Chancen bei Vorstellungsgesprächen verbessern.“ Zum Aufwärmen probierten die Schüler Gangarten aus, um den Unterschied zu spüren: rennen, in Zeitlupe schleichen, stolzieren, schlurfen. Danach ging es in Zweierteams weiter. Die Schüler sollten von den Enden einer Halle aufeinander zugehen, Blickkontakt suchen und aushalten, sich dann Rücken an Rücken stellen und sich gemeinsam, ohne mündliche Absprache, weiterbewegen. „Lasst euch

aufeinander ein“, ermutigte Klaus Naeve. „Das stärkt euer Selbstvertrauen und das Vertrauen in den anderen.“ Die Übung fiel vielen sichtlich schwer. Janette Rauch hatte Tipps parat: „Nehmt einen festen Stand ein. Immer den Atem durchfließen lassen. Und fokussiert euch.“

Konzentration war auch für die nächste Aufgabe erforderlich. Zwei Schüler sollten sich gegenseitig genau mustern, anschließend den Rücken zudrehen und je drei Dinge an sich verändern, die der andere herausfinden sollte. „Es geht darum, das Gegenüber richtig wahrzunehmen“, erklärte Rauch. Die Jugendlichen ließen sich einiges einfallen, kreppe-

ten die Ärmel hoch oder lockerten Schnürsenkel. Schließlich stellten sich zwei Schüler gegenseitig vor, während der Rest der Klasse weit entfernt am anderen Ende der Halle saß. Eine echte Mutprobe, die aber von allen super gemeistert wurde. „Damit euch die anderen über die Distanz hinweg gut verstehen können, ist es nicht entscheidend, wie laut ihr sprecht, sondern dass ihr in euren Körpern präsent seid“, betonte Rauch. Gerade bei dieser Abschlussübung zeigte sich bei einigen Schülern ein erstaunlicher Zuwachs an Souveränität. Als Erkenntnis nahmen sie mit nach Hause: Mit beiden Beinen im beruflichen und privaten Leben zu stehen, das kann man üben.



Die Schülerinnen Gabriela Duna (links) und Lavinia Dudea zeigen eine gelungene Präsentation vor der Klasse.

Foto: Bleckwehl