

Profil durch Sprache ist ein Übungsansatz

... zur Entfaltung von Potentialen und Persönlichkeitsentwicklung.

... für mehr Leichtigkeit, Freude und Variantenreichtum im Ausdruck.

- »Sprache« verstehen wir als gesamtkörperlichen Ausdruck einer Person in der und durch die Begegnung mit anderen.
- »Profil« verstehen wir im Sinne von Persönlichkeit mit allen Eigenheiten, Begabungen, Schrullen, Stärken und Schwächen.

Anliegen

- sich Zeit nehmen für genaue und liebevolle Selbst- und Fremdwahrnehmung.
- aus Gewohnheiten herauskommen (kein Klischee seiner selbst sein)
- mit Neugier das Unbekannte erproben und riskieren, verändert zu werden.
- sich dabei auch "Fehler" zutrauen, heiter scheitern.
- in den Genuss von Eindruck und Ausdruck kommen.

probieren dürfen, nicht können müssen



Worauf es ankommt

- HALTUNG**
- 1 atmen
 - 2 Körper und Stimme abstimmen
 - 3 aufrecht und gesammelt im Raum stehen

- FOKUS**
- 4 Text kennen und aneignen
 - 5 mündig und verständlich sprechen
 - 6 Ausdrucksvarianten probieren

- VERSTÄNDIGUNG**
- 7 Raum und Publikum im Blick
 - 8 wach und beweglich bleiben
 - 9 glaubwürdig improvisieren

Genuss

HALTUNG gibt Raum.

FOKUS fördert Richtung.

VERSTÄNDIGUNG ist eine Einladung zum Spiel.

GENUSS macht uns genießbar.

Mit Haltung sich sammeln, einstimmen.

Mit Fokus rauskommen.

Mit Verständigung reinlassen.

Mit Genuss ansprechend sein.



Beispielhafte kleine ÜBUNGEN

HALTUNG – Körper als Raum im Raum

- Basisübung für überall: Körper durchchecken. Von Fuß bis Kopf. Gute Bodenhaftung. Knie locker. Arme hängen. Aufrichtung in Wirbelsäule z.B. durch Vorstellung, jmd. in der Ferne zu winken.
- Atem verfolgen. erst nur beobachten, nicht korrigieren. gerne in verschiedenen Positionen (Liegen, Sitzen, Stehen).
- Mit Atem spielen. Atempausen verlängern / verkürzen. Kurz / Lang ein-/ausatmen. Mit Intention (z.B. jmd per Atem grüßen). Mit Körper, z.B. beim Einatmen wachsen, beim Ausatmen klein werden. Vorstellung, Luftballon zu sein.
- Atmen wird Sprechen: Bei Ausatmen Laute hinzufügen, auf »Ffff« (stimmlos) oder »Wwww« (stimmhaft), Seufzen oder Ächzen (Vokale hinzufügen)

FOKUS – Klarheit finden

- Absicht und Motiv: Was will ich wem warum sagen?
- Freude an Artikulation. Worte im Mund schmecken: *Jeder Konsonant eine Praline*, mit Übungswortpaaren wie »Banane – Panne« oder Gedichtzeile.
- Ausdrucksvarianten probieren: Sprechtempo und Rhythmus (Pausen); Intensität, Spannung; mit verschiedene Absichten, Vorstellungen, Handlungen, Emotionen; mit verschiedenen Körperpositionen

VERSTÄNDIGUNG – sich zeigen und andere sehen

- Basisübung: aufeinanderzugehen, stehen bleiben, sich offen wahrnehmen. Weitergehen. Zeit lassen (nicht ausweichen, nicht weghuschen).
- aufeinander zu und aneinander vorbei – Freude am Irrtum. *Spielerisch* bleiben.
- 190 Grad-Wahrnehmung.

Sich klar, freudig und eigen auszudrücken, ist immer auch eine Übung im wachen und freundlichen Wahrnehmen: sowohl erspüre ich mich selbst, meinen Körper im Raum, meinen Atem, meine Stimme (HALTUNG). Ich spüre die Worte im Mund (FOKUS). Ich sehe und höre die anderen und lasse mich auf sie ein, lasse mich von ihnen bewegen (VERSTÄNDIGUNG). Sprechen heißt zu großen Teilen auch Wahrnehmen: von Potentialen.

