

Achim Lenderink leitet im Lehrgang „Bevor's kracht“ das Modul „Außer mir / ganz bei mir – Der Handschuh der Seele – Körper als Ressource“



Körper | Bewegung Deeskalation | Gewaltprävention

Von Achim Lenderink.

*„Der Körper ist der Handschuh der Seele“
Samy Molcho*

Aus der Anthropologie, Neurowissenschaften und den Kommunikationswissenschaften wissen wir, dass der Körper basales Instrument unserer Ausdrucksformen ist. Von den Grundgefühlen bei Ekman, die sich in als Mikrogesten im Gesicht und durch den Körper ausdrücken oder die Haltungen, Bewegungsformen, wie sie z.B. Samy Molcho eindrücklich beschreiben kann. Eins sagen die Forscher übergreifend. Gerade der Körper drückt unseren Gefühlszustand direkt und unmissverständlich aus, er lässt sich kaum manipulieren. Und wenn man dann noch Wissenschaftlern wie Mehrabian oder Watzlawick und anderen folgt, die sich einig sind, dass unsere Kommunikation nur zu einem geringeren Teil aus dem Gesagten und dem größeren Teil aus den begleitenden Gesten und Tonhöhen, also wie man es sagt besteht, dann ergibt sich für uns, die wir mit Menschen zusammenarbeiten die große Möglichkeit genau diese Phänomene für einen gelingenden Prozess nutzbar zu machen.

*„Man kann nicht nicht kommunizieren“
Paul Watzlawick*

Körper ist neurobiologisches Ausdrucksmittel und kulturelle Leinwand. Es ist also von großem Wert, den aktuellen Stand dieses Wissens zu kennen, um so vermutlich kulturübergreifend unveränderbare Kommunikationsformen bei uns und anderen zu entdecken und bewusster wahrzunehmen. Dazu gehören all die Dominanz-, Angst-, Scham- und Kampfgesten genauso wie Bewegung und Haltungen im Raum.

Zudem ist und war der Körper auch schon immer Teil kultureller Ausdrucksformen, sozusagen eine Leinwand des Ausdrucks der Identitäten, wie Männlichkeit und Weiblichkeit (und den Formen dazwischen und daneben). Schönheit, Attraktivität wird manchmal durch athletisches Aussehen beschrieben, in anderen Zusammenhängen ist körperliche Fülle ein Schönheitsideal. Hier spiegeln sich gesellschaftliche Ordnungs- und Machtpro-

zesse in Körperbildern und -verhalten wider. Auch "Choreographien" wie z.B. der Werbung oder der Dominanz, seien sie von Evolution hervorgebracht oder kulturell angeeignet, haben in der Regel wesentliche körperliche Komponenten.

Das heißt, wenn wir die Form von Kampfspielen, Tanzworkshops, Theater und all den Disziplinen, die den Körper zur „Methode“ machen, wählen, bekommen wir Zugang zu den oben genannten Prozessen und können diese bewusst und benennbar machen. Und somit letztendlich auch von der einzelnen Person als veränderbar erlebt werden und damit kann sie ihr ganz persönliches Repertoire an Verhaltensmöglichkeiten potentiell erweitern, so dass sie nicht in unreflektierten und unerwünschten Mustern verbleiben muss.

Diese körperorientierten Ansätze sind in der Jugendphase oft ein sehr attraktives Angebot, da sie die Lebenswelten der Jugendlichen akzeptierend aufnehmen. Meiner Erfahrung nach haben z.B. männlich konnotierte Angebote wie Raufen/Kampfkünste,

bestimmte Tanzdisziplinen oder Erlebnisorientiertes wie Klettern das Potential, über das Erleben die Teilnehmenden für weitere Erfahrungen zu öffnen: Ich werde nicht vergessen wie 13jährige Jungs aus (m)einem Anti-Gewalt-Training (durch/mit Capoeira) den nachfolgenden Ballettkurs, den sie vorher sicherlich auf diverse Art abgewertet hätten, als gleichwertig wahrnahmen, als sie entdeckten, dass die Sprungtechniken aus „unserer“ Kampfkunst und die der „schwulen“ Balletttänzer genau die gleichen waren und letztlich der körperliche Ausdruck/die Intention des Performers den einzigen Unterschied machten und sie die Leistung des Anderen ohne Abstriche würdigen konnten.

Achim Lenderink, DeEskalationstrainer, Mediator, Interkultureller Trainer, Kampfkunstlehrer. Langjährige Tätigkeit in der Jugendarbeit (Anti-Gewalt, Straßensozialarbeit, Gruppenpädagogik). Trainer für DeEskalation. Lehraufträge in Berlin u. Neubrandenburg. Lehrtrainer in der DeEskalationsausbildung. www.konfliktlabor.de



FOTO: VALVAU | QUELLE: [HTTPS://WWW.FLICKR.COM/PHOTOS/VALVAU](https://www.flickr.com/photos/valvau/)

Körperorientierte Ansätze sind in der Jugendphase oft ein sehr attraktives Angebot, da sie die Lebenswelten der Jugendlichen akzeptierend aufnehmen.