

Sichtung und Stärkung verborgener Potentiale der eigenen stimmlichen und körpersprachlichen Präsenz:

## Wenn Sachlichkeit die Persönlichkeit unterdrückt

Einer meiner Teilnehmer eines Seminars bemerkte erst nach einigen Übungen, dass er nur noch einen einzigen Gefühlsausdruck zeigen konnte: die Ernsthaftigkeit. Im Meeting, in der Konferenz, im Dialog, beim Small Talk, der Mann war immer nur ernst. Seine Eltern, so sagte er, meldeten ihm schon seit Jahren zurück, er hätte sich verändert, früher sei er so fröhlich und facettenreich gewesen. Der Sohn dachte, das sei so in der Erwachsenenwelt. Bis er immer wieder die Rückmeldung bekam, nicht zu brennen für seine Themen. Er war nur noch sachlich und für sein Team nicht mehr sichtbar. Nie leidenschaftlich, nie wütend, grenzsetzend oder begeistert. Nur sachlich, fachlich, neutral.

Diese antrainierte Suppression führte bei ihm zu einer geringen Lebenszufriedenheit und zu einer Fremdheit im eigenen Körper. Er kam sich unecht vor.

So übten wir zunächst, die Emotionen zu akzeptieren und wieder zum Ausdruck bringen zu können. Dazu gehören natürlich auch nach außen transponierte Faktoren wie Artikulation, Stimmklang und Körperausdruck. Wie fühlt sich also seine Gesichtsmuskulatur an, wenn er lacht. Welche Körperspannung braucht er beim Tacheles reden? Wie klingt seine begeisterte Stimme? Die ganze Zeit legten wir die ungeteilte Aufmerksamkeit des Körpersprachetrainings auf die stimmige Entsprechung seines inneren Erlebens.

Er übte, sich für seine Themen und seine Kompetenz wieder zu begeistern. Äußerlich wirksam wurde ein stimmiges Ineinanderwirken verschiedenster Körpersignale: Stimme, Gestik und Mimik, die glaubhaft waren und mitnichten trainiert wirkten. Ein Wiederfinden abgelegter Ausdruckspotentiale.

Kontakt: Dorothee Zapke, [d@zapke.info](mailto:d@zapke.info)