

Haltung ist mehr als ein gerader Rücken

Stephanie Trapp bietet Seminar zu souveräner Körpersprache in unangenehmen Situationen

Friesoythe (ex). Man kann es Strahlkraft nennen, Charisma, Authentizität oder das gewisse Etwas – die Macht und Kraft der Körpersprache in der zwischenmenschlichen Kommunikation ist nicht zu unterschätzen. Ob im Privaten oder im Beruf: Wenn das Gegenüber mit Machtspielen und Dominanzgebärden versucht, andere einzuschüchtern oder bloßzustellen, spielt der Körper eine ganz entscheidende Rolle. Denn Mimik, Gestik, Stimme und Haltung sagen manchmal mehr als tausend Worte. Während sie der Angreifer gezielt einsetzen kann, um zu verletzen, kann sie beim Opfer Wut und Verunsicherung auslösen. Innere Reaktionen wie erhöhter Puls und vermehrte Stresshormone führen äußerlich zu Erröten oder nervösem Verhalten und signalisieren dem Angreifer, dass seine Strategie Erfolg hat.

Und hier kommt Stephanie Trapp ins Spiel. Verbales und nonverbales Standhalten bei Machtspielen und Kritik, das möchte die Schauspielpädagogin in einem Seminar beim Bildungswerk Friesoythe unter der Überschrift „Souveräne Körpersprache in unangenehmen Situationen“ vermitteln.

Gerade in unangenehmen Situationen wünsche sich jeder wirksame Konterstrategien und vor allem ein selbstsicheres Auftreten, sagt sie, „denn nur eine souveräne Körpersprache lässt uns standfest bleiben und Haltung zeigen.“

Stephanie Trapp ist klassisch ausgebildete Schauspielerin und arbeitet seit Längerem auch als Coach für Körpersprache und Präsenz. Die verbale und nonverbale Kommunikation im berufli-

chen Umfeld ist ein Schwerpunkt, der sie seit ihrem Mitwirken am Projekt der Oldenburger Wirtschaftsförderung „3x3“ interessiert. Im unternehmerischen Umfeld hat sie die Erfahrung gemacht, dass es auf jeder hierarchischen Ebene immer um die persönliche Autorität geht. Und die hat mit dem eigenen körper-sprachlichen Auftreten zu tun. „Haltung ist mehr als nur ein gerader Rücken“, bringt sie es auf den Punkt.

Techniken in speziellen Rollenspielen ausprobieren

„In meinem Beruf als Schauspielerin ist die Beschäftigung mit den Ausdrucksmitteln des Körpers selbstverständlich, dient er doch als einziges ‚Instrument‘ zur äußeren Gestaltung innerer Zustände“, erklärt sie.

Die Techniken, die Schauspieler erlernen, um fremde Figuren zu verkörpern, könne auch jeder andere für die eigene Selbstdarstellung nutzen. In ihren Semi-



Kennt sich mit Körpersprache aus: Sabine Trapp.

Foto: Trapp

naren könnten die Teilnehmer diese Techniken kennenlernen und in gezielten Rollenspielen ausprobieren. Stephanie Trapp: „Man erfährt, wie wertschätzende Körpersprache und Kom-

munikation auf Augenhöhe funktionieren und wie man bei offenen oder verdeckten Attacken emotional auf Distanz bleibt und personale Stärke demonstriert.“

FAKTEN

- Stephanie Trapp wurde am 23. Mai 1965 in Düsseldorf geboren und legte 1984 ihr Abitur am Gymnasium Westerstede ab.
- Sie studierte Germanistik und Pädagogik an der Universität Hamburg. Im Anschluss absolvierte sie ihre Schauspielausbildung am Theater Monsun in Hamburg.
- Es folgten Schauspielverträge am Oldenburgischen Staatstheater, am Landestheater Erfurt und am Wolfgang-Borchert-Theater in Münster.
- Zwischenzeitlich arbeitete sie als Fernsehredakteurin und Autorin.
- Stephanie Trapp lehrt zudem Schauspielpädagogik an allgemeinbildenden Schulen, übernimmt literarische und kulinarische Lesungen sowie Rezitationen für Verlage und Autoren. Seit 2012 ist sie Mitglied im Kreativpool der Oldenburger Wirtschaftsförderung.
- Das Seminar findet am Samstag, 4. März, von 10 bis 17 Uhr im Kulturzentrum Alte Wassermühle statt.
- Anmeldungen beim Bildungswerk Friesoythe unter der Telefonnummer 04491/93300 oder im Internet unter verwaltung@bildungswerk-friesoythe.de möglich.