

Bericht zur Ferienakademie 2022 **(Bamberg – 11.04.-14.04.2022)**

Reflexion zum Workshop „Körpersprache im Unterricht“ vom 13.04.22 bei Ila Stuckenberg

- eingereicht von Annalena Klee -

Frau Stuckenberg ist ausgebildete Schauspielerin und arbeitet derzeit an der selbst gegründeten Theaterschule Bamberg und führt zahlreiche Angebote zu den Themen Schauspiel, Körpersprache und Stimmbildung durch. Einen dieser Workshops durften wir am Mittwoch, dem 13.04.22 bei ihr genießen.

Begrüßung

Zu Beginn konfrontierte uns Frau Stuckenberg direkt mit zwei gänzlich gegensätzlichen Arten des Auftretens. Sie begrüßte uns zunächst, wie man es von einer Trainerin der Körpersprache erwarten würde – selbstsicher, offen, freundlich. Dabei lehnte sie leger am Tisch, hatte die Beine entspannt von sich gestreckt, die Arme lagen locker am Körper und ihr Blick war uns freundlich entgegengerichtet. Ihre Stimme war fest, aber nicht zu laut. Unerwarteterweise folgte auf die herzliche erste Begrüßung derselbe Wortlaut noch einmal. Diesmal hatte sich Frau Stuckenberg jedoch hinter den Tisch gestellt, die Arme verkrampt an der Körperseite angelegt, den Blick in Richtung Boden gesenkt und ihre Stimme zittrig und leise klingen lassen.

Es folgte der Auftrag zu beschreiben, welchen Eindruck uns die beiden Begrüßungen auf uns gemacht hätten und an welchen Beobachtungen wir diese Gefühle festmachen würden. Schnell wurde klar, dass hier alle einer Meinung waren – Begrüßung Nummer 1 hatte einen positiven, sympathischen Effekt auf uns, wohingegen uns Begrüßung 2 sehr unwohl hat fühlen lassen. In der folgenden Aufzählung der Körpersprachmerkmale, welche in den beiden Vorstellungen unterschiedlich waren, fiel uns auf, dass allein unser Körper auf verschiedenste Weisen verrät, wie wir uns fühlen. Basierend auf dieser Erkenntnis war es Frau Stuckenbergs Ziel, uns Möglichkeiten zu liefern, wie wir eventuelle innere Unruhe, Aufregung und Unsicherheit durch eine bewusste Körpersprache überspielen können. Im Laufe des Seminars ist uns dann auch klar geworden, dass mit einer selbstsicheren (wenn auch zunächst vorgetäuschten) Körpersprache die eigene Selbstsicherheit gestärkt wird – ein positiver Teufelskreis also.

Powerpose

Zunächst durften wir eine sogenannte Powerpose kennenlernen, welche uns (zum Beispiel vor dem Unterricht in einer Klasse, welche uns Bauchschmerzen bereitet) erden, Energie und Selbstsicherheit verschaffen soll. Für diese stellt man sich zunächst breitbeinig hin und hebt die Arme in Richtung Decke, streckt die Finger und stellt sich vor, die Fingerspitzen wären an von der Decke hängenden Seilen befestigt. Der Kopf schaut dabei nach oben und der Kiefer wird hängen gelassen. Das Becken wird nach hinten gekippt und dort gehalten, sodass kein Hohlkreuz entsteht. Diese Position wird nun für ca. eine Minute gehalten. Im Anschluss werden die Arme und der Kopf wieder gesenkt und man spürt, wie erfrischt und voller Energie man sich fühlt (auch wenn die Schultern vom Hochhalten der Arme vielleicht etwas schwer sind).

Für weitere positive Energie kann eine Übung sorgen, welche ursprünglich von Vera Birkenbihl stammt. Hierfür nimmt man einen Stift quer zwischen die Zähne und schiebt diesen so weit es geht nach hinten. Dadurch werden die Gesichtsmuskeln so angespannt,

dass das Gehirn denkt, man würde gerade lächeln. Dies lässt den Körper Endorphine ausschütten und man fühlt sich direkt besser. Denselben Effekt hätte man, wenn man sich zwingen würde für mehr als 15 Sekunden zu grinsen. Da das gerade in stressigen Situationen schwierig sein kann, ist die Variante mit dem Stift sehr hilfreich.

fester Stand

Nachdem wir uns mit der Powerpose die morgendliche Energie gesammelt hatten, ging es um das Thema des festen Standes. Dieser ist für das eigene Selbstbewusstsein und die Ausstrahlung dessen nach außen sowie die eigene Authentizität besonders wichtig. Frau Stuckenberg zeigt uns einen Weg, wie wir zu unserem natürlichen, festen Stand kommen können.

Dieser begann zunächst mit bewusstem Laufen. Hierfür bekamen wir die Aufgabe, uns frei im Raum zu bewegen und zu laufen, wie wir normalerweise laufen würden. Außerdem sollten wir uns bewusst machen, wie wir laufen. Beginnend beim Kopf (oder den Füßen) sollte einmal der ganze Körper bewusst wahrgenommen und gescannt werden. Anschließend sollte jeder von uns eine Sache, die uns bei uns selbst als „komisch“ aufgefallen war, im Extremen auszuführen. Bei mir war das die Arbeit mit den Schultern, da ich gerne im Laufen mitrotiere. Es war sehr interessant zu sehen, was andere an ihrem Laufstil als komisch erachten. Nach dieser kurzen Bewegungspause (und vor allem eine Pause, die viel für die Eigenwahrnehmung gebracht hat) fanden wir uns wieder im Kreis zusammen und besprachen den Weg zum eigenen festen Stand.

Dieser begann bei den Füßen. Man stellte sich schulterbreit hin und schwankte im Anschluss wie ein Grashalm im Wind erst nach vorne und hinten und im Anschluss auch nach rechts und links. Dabei sollten die Füße den Boden nicht verlassen und immer fest mit der gesamten Fläche den Boden berühren. Nach diesem ersten Schritt hat man die eigene „Erdung“ sehr deutlich gespürt.

Als nächster Schritt folgte eine Art Skigymnastik. Hierfür wurden die Hände auf das jeweilige Knie gelegt und dann die Knie gekreist – zunächst in die eine, dann in die andere Richtung. Diese Übung sollte die Knie lockern und verhindern, dass man mit durchgedrückten Knien steht. Die Füße blieben bei der ganzen Übung weiterhin fest am Boden.

Im Folgenden sollten wir unser Becken kippen. Dafür wurden die Hände entweder in die Hüften gestemmt oder einfach an der Körperseite heruntergehungen. Das Becken sollte nach vorne und hinten sowie nach rechts und links gekippt werden. Im Anschluss wurden die Hüften im und gegen den Uhrzeigersinn gekreist.

Nach den ersten drei Stufen folgte der Oberkörper. Auch dieser wurde (ohne dass Füße, Knie und Becken ihr neu gefundene natürliche Standposition verlassen) zunächst nach vorne, hinten, rechts und links gekippt und im Anschluss gekreist. Nachdem man in die Ausgangsposition zurückgekehrt war, habe ich mich sehr zentriert gefühlt – so als ob ich meinen Mittelpunkt und Schwerpunkt gefunden hätte.

Im Folgenden standen die Schultern im Mittelpunkt. Auch diese wurden nach vorne und hinten gekreist, wobei gerade das Rückwärtskreisen die Brust nach vorne und die Schultern nach hinten richten sollte, sodass man einen aufrechten Stand erhielt und nicht in sich zusammenfiel. Bei diesem Schritt fiel mir auf, wie viel mehr Luft man bekommt, wenn man dem Brustkorb mehr Raum gibt. Auf diesen Punkt ist Frau Stuckenberg später im Workshop beim Thema *Atmung* auch kurz eingegangen.

Zuletzt wurde der Kopf in die richtige Position gebracht. Auch dieser wurde wieder in alle Richtungen (vorsichtig) gekreist, wobei jedoch die Bewegung in den Nacken vermieden wurde. Nach dem erneuten Aufrichten habe ich mich persönlich sehr groß und allem gewachsen gefühlt – ich denke das war genau das, was Frau Stuckenberg mit „Selbstbewusstsein“ umschrieben hatte. Als letzten Schritt sollten wir uns alle die Ohren nach oben

langziehen, um den Kopf in die optimale Position über der Wirbelsäule zu bringen. Im Anschluss hatten wir unsere optimale natürliche Standposition gefunden.

Körpertheorie

Auf dem Weg zum natürlichen festen Stand sind wir einige Körperstationen durchgegangen. Die Idee der Theorie ist es, dass die einzelnen Körperteile sinnbildlich für bestimmte Dinge oder Aktionen stehen. Indem man die Körperteile (bewusst oder unbewusst) in ein Geschehen hineinbringt – also sich öffnet/zuwendet – oder sie hinausnimmt – durch ein zurückziehen oder bedecken – zeigt man der gegenüberstehenden Person seine Intentionen.

In dieser Theorie stehen die Füße für die eigenen Wurzeln. Hat man also einen festen, beidbeinigen Stand und hat demnach „tief gewurzelt“, so wirkt es, als würde man fest im Leben stehen und sich seiner Sache sicher sein. Ist man eher unruhig auf den Füßen fehlt diese „Erdung“ und die eigene Glaubhaftigkeit sinkt.

Das Becken steht sinnbildlich für die eigenen Emotionen. Durch ein Wegdrehen des Beckens oder ein Bedecken der Hüftregion durch zum Beispiel die Hände, wird signalisiert, dass man sich emotional nicht am Geschehen beteiligen möchte oder kann. Ebenso verhält es sich mit dem Oberkörper beziehungsweise mit der Brust. Diese steht für das eigene *Ich*. Frau Stuckenberg hat das schöne Beispiel gebracht, dass sich gerade Frauen häufig an die Brust (zum Beispiel an eine dort hängende Kette) fassen. Sie hat diese Beobachtung darauf zurückgeführt, dass gerade Frauen zeigen wollen, wenn sie etwas persönlich betrifft oder eben das eigene *Ich* wichtig ist.

Der letzte Körperbereich, der angesprochen wurde, waren die Arme. Diese stehen für das *Handeln*. Werden die Hände hinter dem Rücken verschränkt, so wird dem Gegenüber gezeigt, dass man selbst sein Handeln „herausgenommen“ hat – also gerade nichts tun muss. Hier wurde mir eine interessante Parallele zum Unterricht bewusst. In meiner Vergangenheit sind viele Lehrer bei Exen oder Schulaufgaben mit hinter dem Rücken gehaltenen Händen durch die Reihen gegangen. Auch bei mir selbst habe ich dieses (unterbewusste) Verhalten beobachten können und finde es extrem spannend, was unser Körper verrät, ohne dass wir es eigentlich mitbekommen.

Konzentration

Beim Thema Unterricht kamen wir auch auf die Konzentration zu sprechen. Auch hier hatte Frau Stuckenberg ein Beispiel parat, mit welchem man einfach seine Konzentration erhöhen kann (auch wenn dies nicht direkt etwas mit Körpersprache zu tun hatte, interessierte uns der Themenbereich als angehende Lehrkräfte natürlich). Hierzu spielten wir das Spiel Kniechen-Näschen-Öhrchen, welches ursprünglich aus den „Dick und Doof“-Filmen stammt. Hierbei startet man mit den Händen auf dem jeweiligen Knie. Im Anschluss fasst man sich mit der rechten Hand ans linke Ohr und mit der linken Hand an die Nase. Dann kommen die Hände wieder auf die Knie (nicht überkreuzt) und diesmal fasst die linke Hand ans rechte Ohr und die rechte Hand an die Nase. Diesen Prozess kann man beliebig oft und beliebig schnell wiederholen.

Handlungen, welche über Kreuz ausgeführt werden (müssen), aktivieren die Vernetzung zwischen linker und rechter Gehirnhälfte. Dies lässt uns klarer im Kopf werden und steigert die Konzentrationsfähigkeit. Der Einsatz einer solchen Übung könnte im Unterricht nicht nur die Aufregung der Schülerinnen und Schüler senken (dadurch, dass sie abgelenkt werden und an etwas anderes denken müssen), sondern auch ihre Leitungsfähigkeit steigern. Es wäre interessant, den dadurch entstehenden Effekt genauer im Realkontext zu untersuchen. Auch ich habe diese Übung für mich entdeckt, wenn ich mich beim Lernen unkonzentriert fühle.

#Atmung

Nach der Mittagspause ging es kurz um das Thema *Stimme*, welche für uns im Unterricht ein sehr wichtiges Instrument ist. Frau Stuckenberg betonte sehr deutlich, dass eine kräftige Stimme nicht nur von anatomischen Voraussetzungen abhängt, sondern vor allem von einer richtigen Atmung. Um dies zu demonstrieren und zu üben, sollten wir uns auf den Rücken legen und zunächst genau beobachten, wie wir atmen. Im Anschluss sollten wir eine Hand auf dem Brustkorb und eine auf dem Bauch platzieren und spüren, „wohin“ wir atmen. Letztendlich wollte sie mit diesen Demonstrationen unsere Selbstwahrnehmung stärken. Da eine kräftige Stimme auf einer tiefen Atmung basiert, ist es notwendig, dass weniger in den Brustkorb (wie es viele von uns Tag-täglich tun) geatmet, sondern für den Prozess auch der Beckenboden mit einbezogen wird. Dies entspricht einer Atmung „in den Bauch hinein“. Aufgrund enger Kleidung (vor allem Hosen) und ständiger sitzender Haltungen, ist bei vielen Menschen diese Bauchatmung primär zu einer Brustatmung geworden. Daraus folgt ein geringeres Atmenvolumen, also insbesondere weniger Luft und demnach eben auch eine kraftlosere Stimme.

Frau Stuckenberg gab uns den Tipp, in verschiedenen alltäglichen Situationen immer wieder auf unsere Atmung zu achten, und bewusst „tief in den Bauch“ zu atmen. Würden wir dies täglich tun, so würden wir schlussendlich langsam zur ursprünglichen, normalen Bauchatmung (wie sie zum Beispiel bei Kleinkindern vorliegt) zurückkehren. Ich habe mir ihren Tipp zu Herzen genommen und achte deutlich häufiger auf meine Atmung und habe schon Verbesserungen feststellen können. Ich denke, dass eine tiefe Bauchatmung nicht nur für die Stimme eine wichtige Rolle spielt, sondern auch für den Sport und einen allgemeinen niedrigeren Puls im Alltag, sowie eine damit einhergehende Gelassenheit, gerade in schwierigen Situationen.

#Augenkontakt

Nach den Übungen zur Atmung ging es um das Thema Augenkontakt. Hierfür sollten sich jeweils zwei gleichgroße Personen zusammenfinden, gegenüber aufstellen und sich gegenseitig anschauen. Im Anschluss wurde Musik gespielt und die jeweiligen Pärchen sollten sich durch den Raum bewegen, ohne den Augenkontakt zu lösen. „Geführt“ wurde mit den Augen und als Reaktion auf den Partner, sowie auf die anderen Personen. Persönlich empfand ich diese Übung als sehr intensiv, da man sich in der Regel nur tief in die Augen schaut, wenn man die andere Person gut kennt und mag. So lange jemandem (den man erst seit ein paar Tagen kennt und mit dem man keine romantische Beziehung pflegt) so lang und tief in die Augen zu schauen, war sehr komisch und hat viel Überwindung gekostet.

Nach der Übung zur Bewegung im Raum sollten wir uns mit einer Armlänge Abstand zueinander aufstellen, weiterhin den Blickkontakt halten und synchrone Armbewegungen ausführen. Hierbei sollte zunächst jeder Partner einmal die Führung übernehmen und im letzten Schritt sollte eine synergetische Führung beider entstehen. Die Übung hat erstaunlich gut funktioniert, auch wenn man die Armbewegungen nur aus dem Augenwinkel wahrgenommen hat.

Nach dieser sehr langen Phase des gegenseitigen in die Augen Schauens sollte jeweils auf Kommando einer der Partner bewusst wegschauen (entsprechend nicht mehr in die Augen des Anderen). Dabei sollten wir auf das Gefühl achten, welches sich bei uns breit macht, sobald der Gegenüber wegguckt. Ich persönlich habe mich einerseits erleichtert gefühlt, da der ständige, etwas unangenehme Augenkontakt unterbrochen war, jedoch zeigte sich auch ein negatives Gefühl. Ich habe mich etwas vernachlässigt und nicht wahrgenommen gefühlt.

So ging es vielen Anderen auch und den Effekt wollte Frau Stuckenberg uns zeigen. Augenkontakt kann zwar unangenehm sein, er ist jedoch ein wichtiger Teil, um Wertschät-

zung auszudrücken. Auch die Fähigkeit Augenkontakt zu halten, auch wenn er unangenehm ist, ist ein wichtiges Mittel, um seinen Status zu wahren und Stärke zu zeigen. Auch dies ist für Lehrkräfte ein wichtiges Mittel, um sich behaupten zu können.

Hoch- und Tiefstatus

Der Augenkontakt ist ein Mittel, um seinen Status gegenüber anderen Personen zu behaupten. Frau Stuckenberg sprach in diesem Zuge von dem Konzept des Hoch- und Tiefstatus. Die Idee dahinter ist, dass sich zwei Personen im Kontakt, den Hoch- und den Tiefstatus untereinander aufteilen. Die Person, welche den Hochstatus innehat, besitzt das höhere Ansehen und die „Macht“ über den Gegenüber. Die Person im Tiefstatus ist eher untergeordnet. Um diese Stati zu „fühlen“, bekamen wir wieder die Aufgabe, uns im Raum zu bewegen und dabei beim Kontakt mit anderen Leuten unseren Hochstatus zu wahren und die anderen in einen Tiefstatus zu zwingen. Im Anschluss war es die Aufgabe, jeweils selbst den Tiefstatus zu wahren.

Bei dieser Übung kamen viele sehr lustige Situationen zustande. Nach den Übungen ist mir sehr bewusst geworden, wie einfach man mit Gestik und Augenkontakt den Gegenüber beeinflussen kann. Seit ich dieses Konzept gezeigt bekommen habe, achte ich im Alltag viel häufiger darauf, in welchem Status ich mich gerade befinde und ob es der ist, in welchem ich sein möchte. Ich denke, dass allein ein Bewusstsein für das Thema, schon viel für das eigene Auftreten bringt.

Um die Umsetzung der verschiedenen Außenwirkungen noch weiter zu verinnerlichen, folgte eine weitere interaktive Übung. Hierzu wurde die Gruppe in zwei Zehnergruppen geteilt, von welcher jeweils eine Gruppe die Schauspielrolle und eine Gruppe die Analytikerrolle übernahm. In der Schauspielgruppe wurden Zettel mit den Nummern eins bis zehn verteilt, wobei eine eins für den absoluten Tiefstatus, eine zehn für den absoluten Hochstatus stand. Aufgabe war es nun, nacheinander in den Sitzkreis zu treten und den Satz „Ich bin -Name- und das hier ist mein Raum“ entsprechend seinem Status zum Publikum zu sprechen und dies gestisch zu untermauern. Die Analytiker sollten im Anschluss herausfinden, wem welche Nummer zugeordnet wurde.

Mit dieser Übung wurde gut gezeigt, wie eindrucksvoll Stimme, Körperhaltung, Gestik und Mimik zusammenwirken können, wenn es um das Auftreten gegenüber einer Gruppe geht.

unterstreichende Gestik

Um das bisher eher vernachlässigte Thema Gestik aufzugreifen, instruierte Frau Stuckenberg fünf Freiwillige jeweils unter vier Augen. Sie bekamen die Aufgabe eine bestimmte Geste übertrieben einzusetzen, oder bewusst wegzulassen. So waren zum Beispiel die Aufgaben, vermehrt vertikale Armbewegungen einzusetzen, die Arme gar nicht zu bewegen oder nur sehr abrupte Bewegungen durchzuführen.

Bei der „Aufführung“ im Stuhlkreis sollten die Zuschauenden beurteilen, was sie bei den einzelnen Vortragenden beobachtet haben und welche Wirkung es auf sie hatte. Interessanterweise haben alle Vortragenden die sich falsch anfühlenden, übertriebenen Gesten durch Elemente wie Stimme oder Raumpräsenz zu kompensieren versucht, um den Zuhörenden trotzdem das Gefühl zu geben, dass sie willkommen sind.

Das Gefühl war bei allen „unnatürlichen“ Gesten gleich – man fühlte sich im Raum nicht wohl und war sich nicht sicher, wie Gesagtes und Gemeintes zusammenpassen würden. In diesem Rahmen war es spannend zu sehen, was einzelne Gesten (bewusst oder unbewusst) für einen Einfluss auf den Gegenüber haben.

Auch auf die Körperhaltung sind wir in einer extra Übung kurz eingegangen. Hierzu wurden Dreiergruppen gebildet, bei denen eine Person der Künstler, eine der Drehbuchautor

und einer der Darsteller war. Der Künstler nahm eine Pose ein, mit welcher er ein bestimmtes Gefühl vermitteln möchte. Der Autor beschreibt dem Darsteller, welcher die Augen geschlossen hat, möglichst detailliert, wie er die Pose des Künstlers einzunehmen hat. Nach vervollständigter Pose sollte der Darsteller das Gefühl äußern, welches ihn in dieser Haltung überkommt. Überraschenderweise fühlte man sich als Darsteller tatsächlich sofort genau so, wie es der Künstler intendiert hatte. Dies zeigt auch, wie sehr wir unsere eigenen Gefühle und unser Wohlbefinden durch unsere Körperhaltung beeinflussen können.

erster Eindruck

Die abschließende Übung des Workshops bezog sich auf den ersten Eindruck, welchen man bei neuen Personen hinterlässt. Hierfür musste nacheinander jeder vor die gesamte Gruppe treten und einen kurzen Begrüßungssatz sagen, im Anschluss dreißig Sekunden Stille ertragen und sich wieder verabschieden und die „Bühne“ wieder verlassen.

Für eine souveräne Durchführung gab Frau Stuckenberg die folgende Reihenfolge als Hilfestellung: Gehen, Stehen, Blickkontakt, Atmen, Gestik, Reden. Auch wenn die Situation eine unangenehme war, da für einen selbst die Zeit sehr langsam verging und man das Gefühl hatte, dass man mindestens zehn Sekunden Augenkontakt mit dem Publikum hatte, bevor man das Sprechen begonnen hat, fühlte es sich jedoch für alle anderen deutlich kürzer an. Das Aushalten der Stille im Anschluss war entsprechend auch nicht einfach, da es keine gewohnte Situation für uns ist. Hilfreich war es, sich in dieser Situation auf seine Atmung und seinen Stand zu achten, sowie sein Ziel vor Augen zu behalten.

Meiner Meinung nach war die Übung gerade für uns angehende Lehrkräfte sehr bedeutsam, da wir häufig in der Situation sein werden, in welcher wir die Stille aushalten müssen. Dadurch dass jedoch jeder die Aufgabe ausführen musste, zog sich das Element sehr lange. Die Take-Away Message und das persönliche Feedback war jedoch für den Einzelnen sehr wertvoll und ich konnte viel von dem mitnehmen, was anderen an mir in dieser Situation aufgefallen war. Allein wären mir diese Punkte wohl nie aufgefallen.

Meine Take-Home Message

Der Workshop war für mich persönlich ein voller Erfolg. Ich habe viele für mich neue Konzepte kennengelernt. Ich achte seither im Alltag mehr auf mich und mein Auftreten und bin der Meinung, dass ich mich dadurch mehr im Griff habe. Für mich ist dies eine sehr wichtige Eigenschaft als zukünftige Lehrerin, da man im Klassenzimmer in den wenigsten Situationen Zeit hat, auf sich selbst zu achten. Mein Ziel ist es, bis dahin meine Atmung und meinen festen Stand so weit verinnerlicht zu haben, dass ich diese spontan immer abrufen kann, ohne mich zusätzlich darauf konzentrieren zu müssen.

Mir ist (wie oben schon mehrfach erwähnt) im Alltag viel häufiger bewusst, wie ich mich oder wie andere sich mir gegenüber präsentieren. Dies hat mir vor allem geholfen, neue Leute einzuschätzen, oder auch herauszufinden, was in schon bekannten Leuten vorgeht und wie ich gerade auf sie wirke. Diese Fähigkeit würde ich gerne weiter ausbauen.

Die einzelnen Elemente des Workshops fand ich alle sehr spannend, auch wenn ich mir etwas mehr zur eigenen Präsentation in verschiedenen Situationen gewünscht hätte, die speziell auf die Schule bezogen sind. Hier zu nennen wäre zum Beispiel das Auftreten in einem Elterngespräch, oder einem Treffen mit dem Chef, sowie das Auftreten unter Kollegen oder in der Klasse selbst. Auch wenn diese „pädagogischen“ Elemente vielleicht nicht zu Frau Stuckenberg's Fachgebiet gehören, hätte ich mir mehr Unterrichtsbezug gewünscht.

Nichtsdestotrotz ist Frau Stuckenberg eine sehr kompetente und einnehmende Persönlichkeit. Sie konnte uns spontan auf unsere Fragen immer eine Antwort geben, auch wenn sie das gerade behandelte Fachgebiet überschritten. Ihre Übungen und ihre Moderation waren sehr passend und angenehm, sowie zielführend. Sie konnte mir sehr deutlich zeigen, an welchen Stellen ich noch zu arbeiten habe. Außerdem habe ich viel neues kennenlernen dürfen, wobei ich bei den meisten Dingen davon ausgehe, dass ich das Wissen in Zukunft sinnvoll einsetzen kann.

Daher möchte ich mich sehr herzlich für die Organisation des Workshops bedanken und hoffe sehr, dass wir Frau Stuckenberg im Rahmen von MINT-LA-Plus noch einmal wiedersehen dürfen – vielleicht sogar im Rahmen eines Stimmbildungsseminars.