

Die Schauspielerinnen Anna-Maria Kuricová und Antje Temler zeigen in Heimfeld Kindern, wie sie **Schüchternheit** in der Schule in Auftrittsfreude umwandeln können

HANNA KASTENDIECK

Sie erinnert sich noch genau, wie es sich angefühlt hat. Die Blicke der Mitschüler, die blöden Kommentare und dieses Gefühl, ausgegrenzt zu sein. Damals war sie zwölf. Und hätte sie nicht das Glück gehabt, an der Schule diesen Theaterlehrer kennenzulernen, diesen Menschen, der ihr das Selbstbewusstsein zurückgegeben hat, sie wäre vielleicht nie dort angekommen, wo sie heute steht. „Durch ihn habe ich Mut gewonnen, Spaß an der Kommunikation entdeckt, gelernt, mit meiner Körpersprache mein Selbstvertrauen zu stärken und negative, hemmende Gedanken in positive umzuwandeln“, sagt Anna-Maria Kuricová. Die Hamburgerin ist inzwischen selbst Schauspielerin und Trainerin, steht seit knapp 20 Jahren regelmäßig auf der Bühne, arbeitet als TV-Darstellerin und Sprecherin. Und weil sie weiß, dass sicheres Auftreten und Erfolg eng zusammenhängen, hat sie für jene ein Seminar entwickelt, die sich nicht trauen, ins Rampenlicht zu gehen.

„Mündlich gut“ heißt es und wendet sich an Schüler, die ihre mündliche Beteiligung im Unterricht ankurbeln wollen. „In dem Seminar bieten wir den Schülern Handwerkszeug an, mit dem sie Emotionen wie zum Beispiel Nervosität oder Angst während ihres Auftritts vor der Klasse kanalisieren können“, sagt die 44-Jährige, die das Angebot gemeinsam mit ihrer Kollegin Antje Temler ausgearbeitet hat. „Unser Weg dahin geht sowohl über die Stärkung des Selbstbewusstseins, als auch über Kommunikationsspiele.“

Es geht darum, sich überzeugend und gewinnend in Szene zu setzen

Antje Temler, Schauspielerin

Vier Stunden dauert das „Coaching für schüchterne, zurückhaltende Schüler“. Vier Stunden, in denen die Kinder und Jugendlichen lernen, Redeängste zu bewältigen und Freude daran zu entwickeln, sich und ihr Wissen im Unterricht mitzuteilen. „Letztendlich geht es darum, trotz Lampenfieber nach vorn zu treten und sich zu zeigen“, sagt Antje Temler. Etwas, das die beiden Schauspielerinnen aus dem Effeff beherrschen. Und das sie selbst erst lernen mussten. Beide haben eine professionelle Schauspielausbildung. Antje Temler lernte am Europäischen Theaterinstitut Berlin, Anna-Maria Kuricová an der Staatlichen



Anna-Maria Kuricová (l.) und Antje Temler zeigen, wie Präsenz allein durch Mimik und Körpersprache entsteht.

FOTO:HANNA KASTENDIECK/HA

Sie nehmen Schülern die Redeangst

Hochschule für Musik und darstellende Kunst Stuttgart. Sie drehte fürs Fernsehen, stand unter anderem am Staatstheater Nürnberg, Stadttheater Bielefeld und Theater Ingolstadt auf der Bühne. Sie spielte die Emilia Galotti im Ernst Deutsch Theater und die Hauptrolle im Stück „Das Decamerone“ im Schauspielhaus. 2008 bekam sie den Förderpreis der IHK Kulturstiftung Franken für besondere künstlerische Leistungen.

Ihre Kollegin Antje Temler arbeitete als Sprecherin, stand unter anderem am Theater Essen, der Komödie Dresden, in Münster, Heilbronn und Celle auf der Bühne. Seit 2014 gibt sie Theaterkurse für Kinder bei der evangelischen Familienbildung Hamburg, 2015 gründete sie ihr Studio für Präsentation und Stimme. Seit verganginem Jahr darf sie sich zudem Coach für Kinder und Jugendliche nennen.

Beide haben professionelle Schauspielausbildungen

Kennengelernt haben sich die beiden Frauen auf einem Seminar für Schauspielmanagement. Als Antje Temler 2008 nach Harburg zog, beschlossen die beiden, gemeinsam auf die Bühne zu gehen. Mit ihren „Tschechow-Abend“ tingelten sie über die Bühnen Norddeutschlands. 2012 entwickelte Anna-Maria Kuricová die Idee für das Projekt. „Laut & Deutlich“. Die Idee dahinter: Menschen darin zu unterstützen, „sichtbarer“ und präsenter zu werden, stimmlich kraftvoller und im Auftreten selbstsicherer. Inzwischen leitet die Schauspielerin Firmenseminare, gibt Einzeltraining für Mitarbeiter großer Unternehmen und

coacht Führungskräfte. Ihre Kollegin Antje Temler bietet in ihrer „Präsenzwerkstatt“ Kurse, Seminare und Einzelcoaching für Menschen an, die sich auf ihren großen Auftritt vorbereiten wollen. „Es geht um Präsentationstechniken, darum, sich überzeugend und gewinnend in Szene zu setzen“, sagt die 42-Jährige.

Seit 2015 arbeiten die beiden Schauspielerinnen auch im Coaching offiziell zusammen. Und das sie selbst jeder zwei Kinder haben, erweiterten sie ihren Fokus die jüngsten dieser Gesellschaft.

Weil sie überzeugt davon sind, dass sich Lampenfieber, Redeangst und Schüchternheit mit ein paar einfachen Techniken überwinden lassen. Und dass jedes Kind mündlich gut sein kann, wenn es sich sicher fühlt und stark. Darum geht es letztendlich.

„Wir wollen den Schülern nicht nur helfen, ihre mündliche Note aufzubessern, sondern auch zu selbstbewussteren Persönlichkeiten zu werden. Sie sollen sehen, was sie für Talente haben und was sie sind. Nicht nur in der Schule“, sagt

Anna-Maria Kuricová. Sie hat selbst erfahren dürfen, wie gut es tut, einen erfahrenen Menschen an der Seite zu haben, der einem hilft, an sich selbst zu glauben und durchzuhalten. Als sie sich 1996 an der Schauspielschule bewarb, stand ihr Schauspielerin Hedi Kriegeskotte als Mentorin und Freundin zur Seite. „Sie hat mit mir an der Persönlichkeit gearbeitet, an der Haltung zu meinen eigenen Fehlern und daran, dass ich eine positive Einstellung zu mir entwickle“, sagt Kuricová.

Die Schüler sollen erkennen, welche Talente sie haben

Diese Erfahrungen Kindern und Jugendlichen zu ermöglichen, ist das eigentliche Ziel der beiden Schauspielerinnen. Vier Stunden nehmen sie sich dafür Zeit. 240 Minuten, in denen durch Mentaltraining negative, hemmende Gedanken in positive umgewandelt werden, in denen die Schüler lernen, mit Denkblockaden umzugehen und ihre Konzentrationsfähigkeit trotz Lampenfieber zu steigern.

Die beiden Frauen wissen, dass sich in dieser kurzen Zeit eine Menge fürs ganze Leben erreichen lässt. Sie haben in der Vergangenheit schon viele Schüler aus ihrer Schüchternheit begleitet. Der Grundgedanke dahinter ist eigentlich ganz einfach: „Wir arbeiten daran, dass ein Kind den Klassenraum als Bühne erlebt, auf die es sich freut“, sagt Antje Temler. „Und dass sich ein Schüler wohl in seiner Haut fühlt, auch wenn alle Augen auf ihn gerichtet sind. Wenn das der Fall ist, macht der Auftritt im Klassenzimmer Spaß. Und dann sind mündliche Noten kein Thema mehr.“



Die Schüler lernen in dem Seminar, wie sie sich selbstbewusst präsentieren können.

FOTO:HANNA KASTENDIECK/HA

Der Workshop

Der Workshop „Mündlich gut!“ richtet sich an Schüler und Schülerinnen ab Klasse 7 und findet am Sonntag, 7. April, 10 bis 14 Uhr in den Räumlichkeiten der St.-Petrus-Gemeinde, Haakestraße 100, statt.

Anmeldungen sind per Email unter kontakt@praesenzwerkstatt.de oder telefonisch unter 040/76 48 30 17 erbeten.

Die Kosten für das vierstündige Seminar betragen 115 Euro (inkl.

Umsatzsteuer).

Weitere Infos über Antje Temler gibt es im Internet unter www.praesenzwerkstatt.de. Infos über Anna-Maria Kuricová stehen unter www.laut-unddeutlich.info. hk