

Mit dem Körperausdruck Unterricht gestalten

Wie können Körpersprache, physische Präsenz und nonverbale Signale bewusst zur Klassenführung eingesetzt werden? Die beruhigende Nachricht zu Beginn: Körperausdruck und Präsenz sind erlernbar. Ein Online-Kurs mit vielen Praxistipps für den Schulalltag bietet Unterstützung.

MAXI MERCEDES GREHL

Unser Körper ist in jedem Moment an unserer Kommunikation beteiligt. Unser Körperausdruck begleitet, verstärkt, ergänzt oder ersetzt das Gesagte. Im Unterricht beobachten uns 25 oder mehr Augenpaare sehr genau. Sie analysieren, wie wir den Raum betreten, wie wir uns aufrichten, bewegen, im Raum positionieren, wie wir Blickkontakt halten, wie viel und welche Gestik wir nutzen. Sie wollen herausfinden, wie wir gestimmt sind, wie wohl und sicher wir uns fühlen und was heute von uns zu erwarten ist. Unser Körperausdruck erzeugt immer eine Wirkung. Allein unsere bloße Präsenz hat schon eine Aussagekraft und Auswirkung auf die Lernatmosphäre. Das können wir nicht vermeiden, aber nutzen. Dieser Beitrag gibt einen Einblick und bietet Übungen, die helfen, unseren Körperausdruck bewusst und gewinnbringend zu gestalten.

KÖRPERAUSDRUCK BEWUSST WAHRNEHMEN

Eine Wahrnehmung für die eigene Wirkung und den eigenen Körperausdruck zu bekommen, ist eine wichtige Voraussetzung für erfolgreiche Interaktionen. Uns ist jedoch oft nicht bewusst, oder wir haben es schlicht in unserem Studium nicht gelernt, wie wir unseren Körperausdruck verwenden und ihn adäquat einsetzen können, um uns beispielsweise Gehör zu verschaffen oder zu motivieren. Wenn uns nicht bewusst ist, wie wir wirken und wirken können, kommt es leichter zu Missverständnissen, und der Beziehungsaufbau zu den Schüler:innen wird erschwert. Das kann zu Störungen im Unterricht oder mangelnden Respekt gegenüber der Lehrkraft führen. Es ist daher wichtig, dass man den eigenen Körperausdruck reflektiert, eigene Verhaltensweisen beobachtet und eine Wahrnehmung für sich selbst entwickelt.

GLAUBWÜRDIGKEIT HERSTELLEN

Die Glaubwürdigkeit einer Lehrkraft hängt in hohem Maße von der Widerspruchsfreiheit aller Signale ab. Denken, Reden und Handeln müssen gleichgerichtet sein. Stimmen die Signale nicht überein, spricht man von Inkongruenz. Inkongruenz entsteht häufig, wenn widersprüchliche Gefühle, Intentionen oder Bedürfnisse in uns existieren. Wir versuchen im Unterricht, ein positives Bild von uns zu zeichnen und durch fachliche Sicherheit zu beeindrucken. Befindlichkeiten wie Unsicherheiten und ein geringes Selbstwertgefühl versuchen wir zu unterdrücken oder zu überspielen. Sie bleiben jedoch sichtbar – vielleicht nicht bewusst, aber unbewusst registrieren unsere Schüler:innen, dass zum Beispiel unser Bewegungstempo nicht der Sprechdynamik entspricht oder dass wir mit angehaltenem Atem sprechen, was das Zuhören anstrengend macht. Diese Inkongruenz wird von unseren Schüler:innen als ein diffuses Gefühl wahrgenommen. Die Situation hinterlässt Unstimmigkeit, unsere Intention ist unklar. Das kann unsere Klasse verunsichern und frustrieren. Wenn die Signale im Widerspruch stehen, werden unsere Schüler:innen sehr wahrscheinlich der nonverbalen Ebene, also der Stimme und dem Körperausdruck, mehr Aufmerksamkeit schenken (vgl. Heidemann 2007, S. 10).

DEN EIGENEN STIL FINDEN

Ein und dasselbe Körperverhalten kann je nach Situation, Temperament, Persönlichkeit, kultureller Prägung und Sozialisation eine andere Wirkung hervorrufen oder Bedeutung haben. Es besteht leider immer noch der Irrglaube, dass eine bestimmte Pose, ein bestimmtes Verhalten eingeübt werden müsse, um eine gewünschte Wirkung zu erzielen. Dass das

Ein klarer Körperausdruck ist eine wesentliche Voraussetzung für glaubwürdiges Überzeugen und wirkliches Verstehen.

Körpersprache, -ausdruck und -verhalten

Körpersprache meint die körperlichen Ausdrucksbewegungen, die in einer Sprachgemeinschaft bestimmte festgelegte Bedeutungen haben (konventionalisiert). Körperausdruck dagegen meint den Ausdruck von Stimmungen. Dabei gibt es keine Eins-zu-eins-Entsprechungen. Die Interpretation des Körperausdrucks unterliegt gänzlich unserer subjektiven und situativen Einschätzung (vgl. Heilmann 2011, S. 27). Körperverhalten meint generell den unbewussten und intendierten Einsatz von allen Körpersignalen (vgl. Košinár 2009, S. 21).



Szenenbild aus dem Erklärvideo: »Was macht mein Körper?«
www.youtube.com/watch?v=WubqKIWmXqi



nicht der Fall ist, macht vielleicht folgendes Beispiel klar. Nehmen wir einmal an, ein Tipp lautet: »Möchtest du präsent sein und von deiner Klasse gesehen werden, dann mach dich groß, stütze die Arme in die Hüfte und halte einen intensiven Blickkontakt zu allen.« Den Tipp probieren Herr Klein (ein Meter fünfzig, mit ruhigem Charakter), Frau Groß (zwei Meter, sportlich, eher lebhaft) und Frau Witzig (ein Meter fünfundsiebzig, temperamentvoll und hektisch) aus.

Wenn Herr Klein den Klassenraum betritt, sieht ihn keiner. Wenn er mit dem Unterricht beginnen will, muss er immer seine Stimme erheben. Für Herrn Klein kann der Tipp hilfreich sein, von seinen Schüler:innen wahrgenommen zu werden. Wichtig wäre, dass er nicht auf die Idee kommt, nur noch in dieser Pose zu verharren.

In der Klasse von Frau Groß ist es ruhig, zu ruhig. Sie stellt eine Frage und bekommt keine Antwort. Sie hat das Gefühl, für sich allein zu unterrichten. Frau Groß ist mit ihren zwei Metern und ihrer Energie eine Respekt einflößende Person. Sie könnte durch die oben beschriebene Haltung eher eine

aggressive Wirkung erzielen. Das sorgt vielleicht für Ruhe in der Klasse, aber nicht zwingend für einen guten Beziehungsaufbau mit den Schüler:innen. Die Antworten auf ihre Fragen würden weiterhin ausbleiben.

Frau Witzig könnte durch die Pose vielleicht etwas mehr Ruhe ausstrahlen. Doch wenn sie die Pose verlässt, ist sie wieder in ihrem hektischen Bewegungsmuster. Die Klasse wird den Widerspruch bemerken und auf Glaubwürdigkeit prüfen: Was macht unsere Lehrerin da? Spielt sie uns was vor? Was will sie uns damit signalisieren? Durch unreflektiertes Nachmachen eines bestimmten Körperverhaltens wird die eigene Persönlichkeit verdeckt. Die Schüler:innen können nicht erkennen, wer Sie als Person sind, und können Sie dadurch nicht einschätzen.

Meistens beschränken wir uns beim Sprechen über den Körperausdruck vorwiegend auf die Außenwirkung: Was geben wir von uns preis? Und wie wirken wir auf andere? Ebenfalls nicht zu unterschätzen ist die *Innenwirkung*, die unser Körperverhalten auf unsere Emotionen hat. Das bewusste



Wie nähern wir uns zum Beispiel Schüler:innen, wenn sie während einer Arbeitsphase eine Frage haben? Szenenbild aus dem Erklärvideo »Interaktion | Wirkungsstrategie«

www.youtube.com/watch?v=jk4Y-2A2gL0o



Körper.Stimme.Haltung – Online-Kurs mit Wirkungsstrategien für Lehrer:innen

Damit es uns gelingt, über den Körper selbstregulierend zu handeln oder die Situation durch den eigenen Körperausdruck zu verändern, braucht es Übung, Zeit und Geduld. Im frei zugänglichen und kostenlosen Online-Kurs *Körper.Stimme.Haltung – Wirkungsstrategien für Lehrer:innen* werden konkrete Übungen und mögliche Schritte vorgestellt, die uns helfen, unseren Körperausdruck zu verändern.

Das Projekt ist ein multimediales Lernangebot der Martin-Luther-Universität Halle-Wittenberg. Es basiert auf Erklär- und Übungsvideos mit ergänzendem Text- und Audiomaterial zum selbstständigen Erarbeiten verbaler und nonverbaler Kommunikationsstrategien.

<https://koerperstimmehaltung.zlb.uni-halle.de>



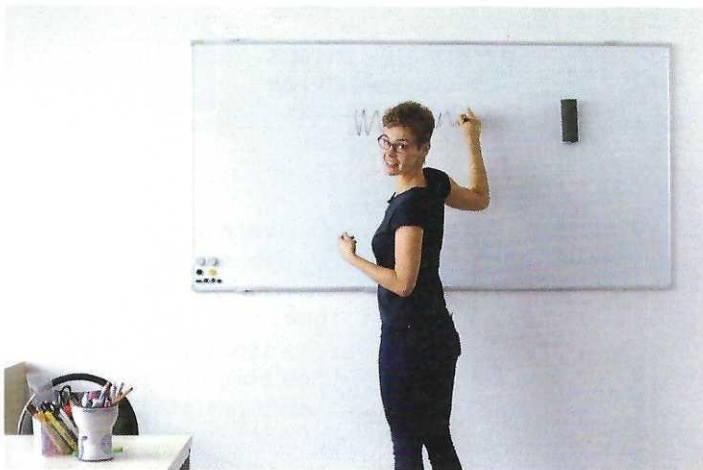
Einsetzen und Erleben des eigenen Körpers kann sich positiv auf unseren emotionalen Zustand und das Selbstwertgefühl auswirken. Wir können uns durch eine eingefallene Haltung und hektische Bewegungen mit fehlendem Blickkontakt selbst verunsichern. Wir können uns aber auch über eine aufrechte Haltung und einen dynamischen Körperausdruck selbst aktivieren. Das Ziel besteht daher darin, über den Körper selbstregulierend handeln zu können, um die eigene Verfassung und somit die Situation zu verändern.

DEN RAUM NUTZEN

Wie wir den Raum nutzen, kann uns und unseren Schüler:innen helfen, mehr Orientierung und Struktur im Unterrichtsgeschehen zu erhalten. Wenn wir zum Beispiel die ganze Aufmerksamkeit brauchen, weil wir ein Thema einführen oder eine wichtige Ansage machen, dann sollten wir von einem zentralen Punkt aus sprechen. Wenn wir eine Diskussion moderieren wollen, kann eine Position außerhalb des Zentrums den Schüler:innen signalisieren, dass ihre Wortmeldungen Raum bekommen.

Bevor wir unser Körperverhalten verändern, sollte uns zuerst bewusst werden, wie wir uns bewegen. Videoaufnahmen können dabei sehr hilfreich sein, sind aber schwer zu reali-

Durch unreflektiertes Nachmachen eines bestimmten Körperverhaltens wird die eigene Persönlichkeit verdeckt.



Präsent sein beim Tafelanschrieb

Ein häufig angesprochenes Thema in Bezug auf Raumverhalten ist die Tafelarbeit. Wir stehen an der Tafel, wollen etwas leserlich anschreiben und gleichzeitig den Kontakt zu unseren Klassen aufrechterhalten und nicht den Fehler begehen, zur Tafel zu sprechen. Wie das gelingen kann, wird im Erklärvideo »Präsent bewegen« gezeigt:



<https://youtu.be/6iJWtI8r2Ec>

sieren. Lassen Sie sich daher zu einem Gedankenexperiment einladen. Stellen Sie sich vor, Sie hätten eine konkrete Unterrichtsstunde, an die Sie sich jetzt noch gut erinnern können, aufgenommen. Stellen Sie sich weiter vor, wie Sie sich die Aufnahme ansehen. Drücken Sie in Gedanken kurz auf Pause. Stellen Sie den Ton aus und spielen Sie die Aufnahme jetzt in doppelter Geschwindigkeit ab. Was sehen Sie? Wo stehen Sie und was machen Ihre Hände? Bei diesem Gedankenexperiment geht es darum, eine Idee davon zu bekommen, wie unser Bewegungsradius ist. Verharren wir die ganze Unterrichtsstunde hinter dem Tisch und wechseln zwischen Sitzen und Stehen? Erkennen wir vielleicht zwei, drei Lieblingsorte – mittig, neben der Tafel und hinterm Tisch? Tigern wir vor der Tafel auf und ab? Oder entpuppt sich der Mittelgang als unser Laufsteg? Natürlich ist der Bewegungsradius abhängig vom Raum und dessen Bestuhlung. Meistens haben wir wenig Platz, und das bringt uns zu einem anderen Problem.

Durch unsere Prägung, unser Temperament oder einfach unsere momentane Gestimmtheit haben wir ein unterschiedliches Bedürfnis nach Nähe und Distanz. Das betrifft auch unsere Schüler:innen. Es ist körperlich deutlich spürbar, wenn uns eine Person zu nah kommt oder ein Raum zu eng ist. Es ist auch beobachtbar, wann unser Gegenüber sich unwohl fühlt, weil

wir ihr oder ihm zu nahe sind. Werden die Bedürfnisse nach Nähe und Distanz nicht beachtet, kann es zu Störungen und Missverständnissen in der Kommunikation kommen. Stellen Sie sich einen Schüler vor, der ein Bedürfnis nach Distanz hat. Allein durch die Sitzordnung und Raumgestaltung wird er viel Nähe ertragen müssen und damit beschäftigt sein, sich gut abzugrenzen. Besonders unangenehm wird es, wenn sich dann noch ein Lehrerkörper vor, hinter oder neben ihn drängt. Für ihn kann es so belastend sein, dass er den Ausführungen nicht mehr folgen kann.

Wie nähern wir uns zum Beispiel Schüler:innen, wenn sie während einer Arbeitsphase eine Frage haben? Je nach Raumgröße, Raumgestaltung und auch abhängig von Ihrer Körpergröße gibt es unterschiedliche Lösungsmöglichkeiten. Eine Möglichkeit, um unbewusstes Zu-nahe-Kommen zu vermeiden, könnte ein extra dafür eingerichteter Ort sein. Vielleicht ist es der Stuhl vor oder neben unserem Tisch, der zu einem ruhigen Gespräch im angemessenen Abstand einlädt, vielleicht sind es aber auch zwei Stühle in einer ruhigen Ecke.

PRÄSENZ ERLERNEN

Mit Präsenz ist nicht nur die körperliche Ausstrahlung gemeint, sondern auch die Aufmerksamkeit im Moment. Prä-

Präsent sein – Übungen finden sich im Erklärvideo

🔗 <https://youtu.be/l7L8gR3QPPw>



senz entsteht neben der Aufrichtung zu einem Großteil durch Gelassenheit, Entspannung und Wachheit. Dadurch, dass wir wach und im Moment sind, können wir unser Gegenüber besser wahrnehmen und ihm besser begegnen. Wir brauchen ein Bewusstsein für unsere Körperhaltung. Wir sollten grundsätzlich dazu fähig sein, uns zu entspannen. Durch ungünstige Gewohnheiten und Stress bauen wir meistens unnötige Spannungen im Körper auf. Wir leiden unter Rücken-, Nacken- und Kieferverspannungen. Das beeinflusst die Qualität unserer körperlichen, geistigen Bewegungen und unsere Gemütsbewegungen. Das Ziel sollte sein, mit unserer Energie zu haushalten und unnötige Körperspannungen zu vermeiden. Der erste Schritt, um Energie zu sparen, beginnt mit einer durchlässigen Körperhaltung. Durchlässigkeit beschreibt eine Art aktive Ruhehaltung, die es uns ermöglicht, frei zu agieren und sofort zu reagieren.

Der zweite Schritt kann darin bestehen, die Aufmerksamkeit ins Hier und Jetzt zu lenken. Folgende Wahrnehmungsübungen können das ermöglichen: Nehmen Sie sich und Ihre Umgebung neugierig wahr, ohne zu bewerten. Wo befinden Sie sich gerade? Schauen Sie sich um, was sehen Sie? Welche Geräusche und Klänge können Sie wahrnehmen? Was riechen Sie gerade? Wie atmen Sie? Welche Position hat Ihr Körper? Was spürt Ihr Körper an Auflageflächen? Wie fühlen sich Ihre Kleidungsstücke auf Ihrer Haut an? Diese kleine Übung kann uns helfen, ruhiger zu werden und etwas zu entspannen.

Das Reflektieren über den eigenen Körperausdruck, das Analysieren des eigenen Bewegungsradius, Ideen zur Raumstrukturierung und Wahrnehmungsübungen sind erste

wichtige Schritte, um am eigenen Auftreten zu arbeiten. Als zweiter Schritt eignen sich kleine unaufgeregte Situationen, in denen wir Veränderungen vornehmen. So erreichen wir allmählich das Ziel, über den Körper selbstregulierend zu handeln, um die eigene Verfassung und somit die Situation ändern zu können. ♦

LITERATUR

- Heilmann, C. (2011): *Körpersprache. Richtig verstehen und einsetzen*. München/Basel.
- Heidemann, R. (2007): *Körpersprache im Unterricht. Ein Ratgeber für Lehrende*. 8. Aufl., Wiebelsheim.
- Košinár, J. (2009): *Körperkompetenzen und Interaktionen in pädagogischen Berufen. Konzepte – Training – Praxis*. Bad Heilbrunn.
- Rogers, B. (2013): *Classroom Management. Das Praxisbuch*. Weinheim/Basel.

MAXI MERCEDES GREHL arbeitet am Zentrum für Lehrer:innenbildung an der Martin-Luther-Universität Halle-Wittenberg. Sie ist Dozentin für das Seminar »Kommunikation und Stimme« und verantwortlich für die Konzeption und Durchführung des Onlinekurses »Körper. Stimme.Haltung«. Freiberuflich arbeitet sie als Kommunikationstrainerin, Theaterpädagogin und systemische Beraterin.

✉ maxi.grehl@zlb.uni-halle.de