

Claudia Timpner/Ruth Eckert

**Körpersprache in der
schulischen Kommunikation**

2016

Reihe »Spickzettel für Lehrer«, Band 13
hrsg. von Christa Hubrig und Peter Herrmann
Reihengestaltung: Uwe Göbel
Umschlag und Satz: Heinrich Eiermann
Printed in Germany
Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck

Erste Auflage, 2016

ISBN 978-3-8497-0093-5

© 2016 Carl-Auer-Systeme Verlag
und Verlagsbuchhandlung GmbH, Heidelberg
Alle Rechte vorbehalten

Bibliografische Information Der Deutschen Nationalbibliothek:
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische
Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.



Informationen zu unserem gesamten Programm, unseren Autoren
und zum Verlag finden Sie unter: www.carl-auer.de.

Wenn Sie Interesse an unseren monatlichen Nachrichten
aus der Vangerowstraße haben, können sie unter
<http://www.carl-auer.de/newsletter> den Newsletter abonnieren.

Carl-Auer Verlag GmbH
Vangerowstraße 14
69115 Heidelberg
Tel. +49 6221 6438-0
Fax +49 6221 6438-22
info@carl-auer.de

Vorbemerkung

Die schulische Kommunikation und ihr Erfolg werden durch viele nonverbale Aspekte wie Haltung, Gestik, Mimik und Präsenz beeinflusst. Eine passende Körpersprache kann Lehrkräfte darin unterstützen, die gewünschte Wirkung zu erzielen und überzeugend aufzutreten.

In der Schule möchten wir möglichst effektiv kommunizieren sowie pädagogisch und bildungsorientiert handeln und wirken. Deshalb gilt es, Missverständnisse und Irritationen möglichst zu vermeiden und schulische Prozesse produktiv und störungsfrei zu gestalten. Mit unserer Körpersprache senden wir Botschaften, die über das gesprochene Wort hinausgehen und kommunikative Interaktionen wesentlich beeinflussen. Immer wenn Menschen miteinander in Kontakt kommen, kommunizieren sie auch nonverbal miteinander. Wie der Kommunikationswissenschaftler Paul Watzlawick so schön sagt: »Man kann nicht nicht kommunizieren« (Watzlawick 2007, S. 51).

Körpersprachliche Kenntnisse und eine erhöhte Wahrnehmung helfen uns, Situationen besser einzuschätzen und Kommunikationsprozesse effektiver zu führen sowie

Missverständnisse zu vermeiden. Durch den Einsatz einer lebendigen Körpersprache erreichen wir mehr Kooperation und Aufmerksamkeit. Eine klare körpersprachliche Präsenz hilft, Störungen zu vermeiden. Die Körpersprache sagt auch sehr viel über unsere Haltung und unsere Beziehung zum anderen aus. Oft vollziehen sich nonverbale Kommunikationsprozesse unbewusst – körpersprachliche Signale werden meist unbewusst gesendet und gedeutet. Ein bewusster Umgang mit der Körpersprache kann jedoch die Selbstwirksamkeit im Schulalltag erhöhen. Manchmal wird diesem wichtigen Aspekt in der Lehrerausbildung zu wenig Beachtung geschenkt. Da wir als Trainer in verbaler und nonverbaler Kommunikation schon seit einiger Zeit Körpersprachetrainings speziell für Lehrkräfte durchführen, freuen wir uns, die Erfahrungen und Erkenntnisse aus unseren Seminaren in diesem *Spickzettel* zusammengefasst weitergeben zu können.

Sie können das Buch von Anfang bis Ende durchlesen oder einzelne Kapitel, die Sie besonders interessieren. Wir wünschen uns, dass Sie das Buch wirklich als Spickzettel, also als kleine Erinnerungshilfe für Ihre eigene Auseinan-

dersetzung mit Körpersprache benutzen und diese weiterentwickeln.

Für jede Auseinandersetzung, Anwendung und Deutung von Körpersprache gilt der Grundsatz der Überprüfung.

Jeder Lehrer und jeder Schüler ist anders und jede Situation immer beziehungs- und kontextabhängig. Lassen Sie sich inspirieren und entwickeln Sie Ihren eigenen Körpersprache-Spickzettel, denn Körpersprache ist so individuell, wie Sie es sind.

Für Hinweise, Anregungen und Erfahrungsberichte sind wir dankbar und freuen uns über Ihre E-Mail an: claudia.timpner@szenenwechsel-business.com

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim »Abspicken«.

Claudia Timpner & Ruth Eckert

Anmerkung: Für die bessere Lesbarkeit des Buches verwenden wir in der Regel die im allgemeinen Sprachgebrauch übliche männliche Form der Lehrenden und Lernenden, also Lehrer und Schüler, auch wenn wir natürlich beide Geschlechter meinen.

1 Warum Körpersprache in der Schule eine besondere Bedeutung hat

1.1 Der Körper spricht immer

Viele Lehrer agieren im Unterricht bewusst oder unbewusst erfolgreich, andere geraten immer wieder in ähnliche Schwierigkeiten. Eine Schulklasse kann bei dem einen Lehrer wunderbar mitarbeiten, beim anderen verwandeln sich die gleichen Schüler in kleine Teufel, die dem Lehrer das Leben schwer machen. Wissenschaftliche Untersuchungen zeigen, dass Schülerverhalten in überwältigendem Maße von der Klassenführung abhängt (Nolting 2013). Wir können also davon ausgehen, dass es bestimmte Verhaltensweisen seitens der Lehrkräfte gibt, die sich als günstig erweisen, wenn es um die Reduktion von Störungen, die Schaffung eines guten Schulklimas sowie Motivation und Kooperationsbereitschaft geht. Wichtige Voraussetzungen für eine gute Klassenführung sind neben der Sachkompetenz und einer guten Planung des Unterrichts eine souveräne Präsenz, eine klare nonverbale Kommunikation sowie eine positive Lehrer-Schüler-Beziehung. Eine souveräne körperliche Ausstrahlung mit

einer selbstsicheren und wertschätzenden inneren Haltung wirkt überzeugend und gibt Schülern das Gefühl, geschätzt und wahrgenommen zu werden. Dies wirkt sich positiv auf die Motivation, die Kooperation, den Unterricht und das Schulklima aus.

Durch die Körpersprache erhalten wir Hinweise und Informationen über Gefühle, Beziehungen, Einstellungen und Stimmungen, die nicht verbal ausgedrückt werden, aber dennoch eine wichtige Aussage haben und menschliche Interaktionen wesentlich beeinflussen. Die Körpersprache, die Sprache des Körpers, vermittelt vor allem, *wie wir uns fühlen, was wir denken und wie wir Situationen bewerten*.

Als Lehrkraft stehen Sie, vor allem im Unterricht, im Fokus der Aufmerksamkeit. Somit wird *alles* – nicht nur das, was Sie sagen, sondern *alles*, was sichtbar (Körpersignale) und hörbar ist – interpretiert und bewertet. Dies läuft beim Gegenüber meist unbewusst und so schnell ab, dass dieser Vorgang gar nicht bewusst wahrgenommen wird. Wir können, wie gesagt, *nicht nicht kommunizieren* (Watzlawick 2007, S. 51). In vielen schulischen Situationen ist es daher hilfreich, sich bewusst mit Körpersprache aus-

einanderzusetzen, um Körpersignale auf ihre Wirkung hin zu beobachten und gegebenenfalls zu verändern.

Ein Beispiel aus der Praxis:

Die junge sympathische Referendarin Frau Neu stellte sich zu Beginn jeder Unterrichtsstunde frontal und breitbeinig vor ihre Erstklässler und wunderte sich, warum diese sie so verschreckt von unten anschauten und der Unterricht nicht so recht in Fluss kam.

Frau Neu hatte noch nicht so viel praktische Unterrichtserfahrung, und aus Unsicherheit nahm ihr Körper unbewusst und unwillkürlich eine Macht- und Dominanzposition ein, die ihre Unsicherheit überdecken sollte, die ihren Schülern jedoch Angst einjagte und den Unterricht stocken ließ. Nachdem sie diesen Zusammenhang erkannt hatte, erlebte sie, welchen Unterschied ein paar körpersprachliche Korrekturen ausmachten und konnte eine liebevolle und lernbereite Beziehung zu ihren Schülern und Schülerinnen aufbauen.

1.2 Unser evolutionäres Erbe

Die Körpersprache ist die direkteste und unmittelbarste Sprache sowie die erste Sprache, die wir überhaupt spre-

Wie wirkt diese Person mit ihren unterschiedlichen Körperhaltungen auf Sie?



Abb. 3–6: Eine geschlossene Gestik kann durch kleine Unterschiede z. B. in der Mimik eine offenere Wirkung erzielen.

- Ein lebendiger Unterricht braucht eine lebendige Stimme! Experimentieren Sie mit Rhythmus, Lautstärke, Pausen und Emotionen.

2.4 Unvorteilhafte Körpersignale

Es gibt ein paar Körpersignale, die Sie als Lehrkraft vermeiden sollten, wenn Sie einen überzeugenden Eindruck erzielen möchten:

- Arme verschränken und breitbeinig stehen
- »Djangohaltung«, beide Hände in den Gürtel
- häufige Selbstberührungen
- zappeln, fummeln, nesteln
- oft mit den Haaren spielen
- mit den Händen fuchteln
- zu lockere Handgelenke, schlaffe Handgelenke
- Zeigefinger, spitze Gesten
- Stimme: zu leise, zu hoch, zu schnell, nuscheln, unverständlich
- monotone Stimme
- ständiges Kopfschiefhalten und dabei Lächeln
- das Kopfschütteln bei einer Antwort von Schülern, auch wenn die Antwort nicht richtig ist

2.5 Checkliste: Beobachtungsfragen bezüglich der eigenen Körpersignale

Sehe ich andere aufmerksam an, wenn sie mit mir sprechen?

- Ist meine Haltung, Gestik, Mimik eher offen oder geschlossen?
- Ist meine Haltung, Gestik, Mimik, besonders mein Mund *ent-* oder *verspannt*?
- Neige ich dazu, über andere in einer bestimmten Art und Weise zu denken – besonders, andere Personen negativ einzustufen?
- Kann ich Stresssignale bei mir identifizieren, z. B. an der Kleidung herumnesteln, an den Kopf fassen, den Blick auf den Boden senken?
- Wie ist mein Tonfall? Zum Beispiel: aggressiv, ärgerlich, belehrend, gereizt, nörgelnd oder ruhig, beruhigend, sachlich, freundlich, begeistert?
- Bin ich gut verständlich? Spreche ich deutlich? Zu laut, zu leise? Neige ich dazu, zu schnell zu sprechen?
- Nutze ich Gestik und Tonfall, um das Gesagte zu untermalen, zu rhythmisieren und zu strukturieren?