

Claudia Timpner/Ruth Kochwasser
**Körpersprache in der
schulischen Kommunikation**

ZWEITE AUFLAGE, 2023



CARL-AUER

Spickzettel für Lehrer – systemisch Schule machen

»Hast du einen Spickzettel?« Diese Frage kennen wir noch aus der Schulzeit, aus der Schülerperspektive, wenn es darum ging, sich auf Prüfungen und Klassenarbeiten vorzubereiten. Wechseln wir die Rolle und Perspektive und stellen uns auf die andere Seite des Klassenzimmers, auf der die »Wissenden«, d. h. die Lehrer, stehen. Schnell wird deutlich: Bei aller Erfahrung gibt es doch erhebliche »Wissenslücken« im Umgang mit schwierigen Situationen, ob sie nun das Lernen selbst, die Schule als Organisation oder die Beziehungen und das Verhalten der Beteiligten betreffen.

Systemisch orientierte Pädagogen können sich hier ruhig und entspannt zurücklehnen, wohl wissend, dass sie selbst »Fragende« sind – Fragende bezüglich passender

Antworten auf die sich stets wandelnden und neu entstehenden Konfliktfelder in der Organisation Schule, zwischen Schülern und Lehrern, zwischen Schule und Eltern und auch mit dem politischen Umfeld von Schule.

Aus systemischer Sicht sind Schwierigkeiten immer mit Lernchancen verbunden. Wo der Blick vom Problem auf die Lösung wechselt, wo man statt hinderlicher Defizite hilfreiche Ressourcen ins Auge fasst, kommt auch die Haltung in Bewegung. Ein gut platzierter Unterschied zieht dann oft viele positive Änderungen nach sich.

Die Bücher dieser Reihe wollen Einladungen sein, sich auf diese andere Sichtweise einzulassen. Sie sollen Lehrern, Erziehern und Schulleitern Methoden und Strategien zum täglichen Handeln anbieten, die Ihnen die Arbeit – und im besten Fall: das Leben – leichter machen. Sie sind auch Rezepte, die man ausprobieren und mit eigenen Zutaten verfeinern kann.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen, Erfahren und Ausprobieren!

Christa Hubrig & Peter Herrmann

Institut für systemische Lösungen in der Schule (ISIS)

www.isis-institut-koeln.de

Inhalt

Vorbemerkung	9
1 Warum Körpersprache in der Schule	
eine besondere Bedeutung hat	12
1.1 Der Körper spricht immer	12
1.2 Unser evolutionäres Erbe	14
1.3 Effektive Kommunikation	17
2 Aspekte der Körpersprache	20
2.1 Bereiche der Körpersprache – Übersicht	20
2.2 Körperinszenierung	21
2.3 Bereiche der Körpersprache im Detail	22
2.4 Unvorteilhafte Körpersignale	43
2.5 Checkliste: Beobachtungsfragen bezüglich der eigenen Körpersignale	44
2.6 Die Beziehungsebene	45
2.7 Der erste Eindruck	48
3 Körpersignale überprüfen	50
3.1 Wahrnehmungsschärfung und Überprüfung	50
3.2 Worauf Sie bei der Überprüfung von Körpersignalen besonders achten sollten	52
3.3 Checkliste: Missverständnisse vermeiden	54

4 Wirkfaktor Status	58
4.1 Einleitung zum Thema Status.....	58
4.2 Statusmerkmale	61
4.3 Statusvarianten und ihre Auswirkungen.....	66
4.4 Status bewusst gestalten	71
4.5 Raus aus einem ungewollten Status!	75
5 Der Lehrer im Spannungsdreieck	86
6 Präsenz im Klassenzimmer	89
6.1 Was bedeutet Präsenz im Unterricht?.....	89
6.2 Übungen zur Präsenz	93
6.3 Präsenz zeigen	94
7 Die Macht der inneren Haltung	104
7.1 Innere Haltung und Stimmigkeit (Glaubwürdigkeit)	104
7.2 Reflexion der inneren Haltung.....	106
7.3 Auswirkung der inneren Haltung anhand von Beispielen.....	109
Dank	120
Bildnachweis.....	120
Literatur	121
Über die Autorinnen	123

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 so-

wie 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

Auseinandersetzung 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.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim »Abspicken«.

Claudia Timpner & Ruth Kochwasser

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 Aus-

strahlung 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 auseinan-

derzusetzen, 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-

chen und zu interpretieren lernen. Daher ist sie für uns sehr prägend. Als Baby stehen uns nur die Mittel des Körpers (die Lautstärke eingeschlossen) zur Verfügung, um unsere Bedürfnisse zum Ausdruck zu bringen und unser Gegenüber zu erfassen.

Entwicklungsgeschichtlich gesehen ist Körpersprache die ältere Sprache und hat bereits unsere Vorfahren vor so manchem Unglück bewahrt. Als uns unsere *normale*, also verbale Sprache als Kommunikationsmittel noch nicht zu Verfügung stand, entschied die richtige Interpretation der Körpersprache über *Sein* oder *Nichtsein*.

Körpersprache wird dem sogenannten Säugetiergehirn bzw. Mittelhirn zugewiesen, ihre Entstehung wird, wie das emotionale Zentrum, dem limbischen System zugeordnet, in dem die Verarbeitungsprozesse für Gefühle und instinktive Verhaltensweisen ablaufen.

Unser Gehirn steuert alle menschlichen Vorgänge, auch die unbewussten Vorgänge wie z. B. Herzfrequenz, Atmung etc. Die unmittelbaren Reflexe laufen ungefiltert ab und rufen eine automatische aufrichtige Reaktion hervor. Diese überaus schnellen instinktiven und überlebenswichtigen Verhaltensweisen sind vor allem dann

wichtig, wenn es um bedrohliche und gefährliche Situationen geht. Tiere und auch Menschen reagieren auf bedrohliche Situationen folgendermaßen: Sie erstarren, fliehen oder kämpfen. Wenn man sich einer akuten Gefahr gegenüber sieht, bleibt nicht viel Zeit zum Nachdenken. Auge in Auge mit einem Tiger gibt es keinen Spielraum für zeitaufwendige Analysen.

Natürlich stehen wir heutzutage keinem Säbelzahn-tiger mehr gegenüber, sondern anderen durch unsere Zivilisation geprägten Stresssituationen – als Lehrer z. B. eine herausfordernde Schulklasse, die uns vielleicht ängstigt, einen Kollegen, der unsere pädagogische Kompetenz anzweifelt, oder Eltern, die uns einschüchtern wollen. Unser evolutionäres Erbe schläft nicht und startet unser bewährtes Überlebensprogramm, um uns zu warnen oder schützen. Da wir jedoch in der Regel weder erstarren noch fliehen oder kämpfen können, reagiert unser Körper auf die eine oder andere Art und Weise. Dies kann sich zum Beispiel äußern als körperliche Blockade, als Schulternzusammenziehen, Kleinmachen, Stammeln, plötzliches Rotwerden, hektische Bewegungen, Verwendung von Beruhigungsgesten etc. Natürlich versuchen

viele, diese *urmenschlichen Reaktionen* zu verbergen, doch meist spiegelt unser Körper solche Stresssignale nach außen. Unser Gegenüber nimmt diese Signale unbewusst oder bewusst wahr und reagiert unbewusst oder bewusst darauf.

Eine bewusste Auseinandersetzung mit Körpersprache in den jeweiligen Kontexten lässt uns diese Vorgänge verstehen. Wenn wir wissen, warum und wie unser Körper in bestimmten Situationen reagiert, können wir dies beeinflussen. Gerade in Situationen, die als schwierig erlebt werden und in denen es nicht so läuft, wie wir es gerne hätten, können wir durch bewussten Einsatz von Körpersprache oder einer veränderten inneren Haltung schon viel erreichen.

1.3 Effektive Kommunikation

»Die Botschaft hör ich wohl, allein mir fehlt der Glaube.«

Johann Wolfgang von Goethe

Es gibt einige wissenschaftliche Studien, die die besondere Bedeutung der Körpersprache in Kommunikationsprozessen untersucht haben und die verdeutlichen, wie