

# 5. Körpersprache und Zuhöreraktivierung

## 5.1 Einführung

Die Körpersprache ist ein sehr persönliches Element. Wer eher zurückhaltend auftritt oder unsicher vor Gruppen ist, der wird Gesten immer nur mit Mühe einsetzen können. Auf der anderen Seite können wir beobachten, dass die Schüler durchaus gezielt einzelne Gesten verwenden. Denn im Verlauf einer Unterrichtsreihe, in der bewusst mit Gesten gearbeitet wird, gewinnen viele Schüler Sicherheit und entwickeln eine variantenreiche Körpersprache. Es lohnt sich also, im Unterricht das Augenmerk auf die für den Gesamteindruck eines Redners sehr bedeutsame Körpersprache zu legen. Dazu finden Sie im Folgenden eine Vielzahl von praktischen Übungen.

## 5.2 Übungen

### Haltung und Stand

Wie sollten Vortragende vor ihren Zuhörern stehen? Der neutrale Stand ist die beste Ausgangsposition für alle Varianten des Stehens und die angemessene Grundposition während einer Rede: Dazu steht der Schüler etwa hüftbreit, seine Füße sind annähernd parallel und das Gewicht ist auf beide Füße gleichmäßig verteilt. Ob der Schüler während seines Vortrags ruhig stehen bleibt oder seine Position verändert, hängt ganz von ihm selbst ab. Denn was für den einen angemessen ist, mag der andere schon als zu unruhig oder – im Gegenteil – als zu statisch empfinden. Weisen Sie Ihre Schüler jedoch darauf hin, dass ruhige und maßvolle Bewegungen im Raum den Kontakt zu den Zuhörern erhalten. Die folgenden Übungen können sehr gut ohne Schuhe durchgeführt werden. Über den unmittelbaren Kontakt zum Boden werden die Schüler ungleich stärker für einen stabilen Stand sensibilisiert, als wenn die Übung mit Schuhen durchgeführt wird.

 Übung:  
Wie finden die Schüler einen sicheren Stand?

Die folgenden Kurzinformationen gelten für alle Übungen zur Haltung und zum Stand.

**Jahrgangsstufe:** 5–13

**Ziel:** Bewusstsein für die eigene Körperhaltung gewinnen

**Sozialform:** Klassenübung

**Zeitumfang:** variabel

**Material:** – – –

Fordern Sie Ihre Schüler auf, langsam Ihren Anweisungen zu folgen:

Stellen Sie sich vor Ihre (gedachten) Zuhörer. Atmen Sie einmal in Ruhe ein und wieder aus.

Stellen Sie die Füße hüftbreit auseinander und suchen Sie sicheren Bodenkontakt.

Schwingen Sie nun ruhig mit dem Körper vor und zurück, dann nach rechts und nach links, zuletzt im Kreis (im und gegen den Uhrzeigersinn).

Spüren Sie dabei die Gewichtsverlagerung (Fußballen, Ferse, Außen- und Innenrist) und pendeln Sie sich so auf Ihre Mitte ein.

Spüren Sie nach: Wie beeinflusst der Abstand der Füße zueinander die Gewichtsverteilung? Wie verändert die Stellung der Füße den gesamten Körperausdruck? Hat sie Auswirkungen auf die gesamte Körperhaltung?

Anm.: Weit auseinandergestellte Füße vermitteln den Anspruch auf Raum. Stehen die Füße zu weit auseinander, erinnert die Haltung eher an einen Cowboy.

 Übung:  
Welche Haltung ist angemessen?

Der sichere Stand mit beiden Füßen ist nicht gleichzusetzen mit der gesamten Körperhaltung. Aber ohne „Bodenhaftung“ kann der Sprecher keine Sicherheit durch seine Haltung ausstrahlen. Und welche Haltung die Schüler einnehmen, zeigen sie oft schon ohne Worte: Die Parole „Brust raus, Bauch rein“ wirkt, insbesondere bei geschlossenem Stand, wie auf dem Exerzierplatz. Dagegen wirkt ein eingesunkenes Brustbein, als ob der Schüler im wahrsten Sinne des Wortes „sich hängen“ ließe oder „geknickt“ sei. Bereits ein um wenige Zentimeter gehobener Kopf kann den Vortragenden arrogant oder hochnäsiger erscheinen lassen. In vielen Fällen wird eine gelassene und freundliche Haltung die Wirkung eines Vortrags unterstützen.

Durch die folgenden Übungen soll das Bewusstsein für die eigene Körperhaltung gefördert werden.

Fordern Sie Ihre Schüler auf, langsam Ihren Anweisungen zu folgen:

Lassen Sie Ihren Kopf hängen und richten Sie ihn langsam wieder auf.

Eine angenehm aufrechte Haltung können Sie so erreichen:

Stehen Sie breitbeinig, lassen Sie den Oberkörper vornüber sinken. Dabei sollten Sie nicht wippen.

Bleiben Sie so lange in dieser Position (mit dem Kopf nach unten) stehen, wie es Ihnen nicht unangenehm ist.

Achten Sie dabei darauf, dass die Atmung fließt. Der Kopf hängt, der Hals wird immer länger, die Rückenmuskulatur gibt zum Boden nach.

Richten Sie sich nun *langsam* auf, *Wirbel für Wirbel*. Die Atmung fließt gleichmäßig weiter, der Kopf hängt und wird erst ganz zum Schluss aufgerichtet.

Nun stehen Sie ganz natürlich und ohne Überreibung gerade aufgerichtet.



Übung:

Dem Zusammenhang von Haltung und Aussprache nachspüren

Wer mit Schülern theaterpädagogisch gearbeitet hat oder eigene Erfahrungen darin besitzt, der wird bestätigen, dass zwischen der Haltung und der Aussprache ein unmittelbarer Zusammenhang besteht. In gekrümmter Haltung selbstbewusst zu sprechen, ist ungleich schwieriger, als dies mit geschwellter Brust zu tun.

Die Schüler sagen immer den gleichen Satz, möglichst mit dem gleichen z. B. freudigen Ausdruck:

*Ich werde in Zukunft nur noch Erfolge nach Hause bringen!*

Die Schüler verändern die Körperhaltungen:

- *stolz aufgerichtet*
- *zusammengesunken*
- *auf einem Bein stehend*
- *kauernd*
- *liegend*
- *gelassen und entspannt*

Mithilfe dieser Übung können die Schüler feststellen, dass es ausgesprochen schwierig sein kann, den gewählten Ausdruck in einer nicht dazu passenden Körperhaltung beizubehalten. Somit gibt es auch keine verbindliche Antwort auf die Frage nach der angemessenen Haltung. Diese ist immer vom Inhalt der Aussage

abhängig. Wer aber eine offene Haltung einnimmt, der wird eben auch stimmlich besser bei seinen Zuhörern ankommen.

### *Das Auge hört mit: Gesten einsetzen*



Übung:

Annäherung an die eigene Körpersprache

**Jahrgangsstufe:** 5–13

**Ziel:** Spielerisch den Einsatz von Körpersprache erproben

**Sozialform:** Gruppen- oder Klassenübung

**Zeitumfang:** 45 Minuten

**Material:** Kärtchen (M 1a und M 1b)

Zur Vorbereitung des Spiels werden die Vorlagen M 1a und M 1b kopiert.

Am besten fertigen Sie verschiedenfarbige Kärtchenstapel an, z. B. M 1a rot, M 1b grün.

Ein Schüler zieht aus jedem Stapel je ein Kärtchen, z. B. „traurig“ und „im Bus ohne Sitzplatz“. Er spielt die Szene nur durch Körpersprache, d. h. ohne zu sprechen. Die anderen Schüler sollen aus Mimik, Gestik und Körperhaltung möglichst genau auf diese Situationen schließen können.



Variation:

Die Klasse wird in eine Gruppe A und in eine Gruppe B geteilt. Jeder Schüler hat wie oben beschrieben zwei Karten gezogen und spielt die Situation mit der Stimmung vor. Die gegnerische Gruppe rät und erhält für jede erratene Situation einen Punkt.

Hierbei ist ein Zeitlimit sinnvoll.



Übung:

Spiegeln

Die folgende Übung führt zu einer besseren Wahrnehmung der eigenen und der fremden Körpersprache. Zudem löst sie bei vielen Schülern die Verspannungen oder reduziert die Ängste, die bei der Arbeit an der eigenen Körpersprache häufig zu beobachten sind.

**Jahrgangsstufe:** 5–11

**Ziele:** – Sensibilisierung für die Körpersprache  
– Lockerung  
– Vertrauen schaffen

**Sozialform:** Partnerarbeit

**Zeitumfang:** mind. 10 Minuten

**Material:** – – –

Je zwei Partner stehen sich schweigend gegenüber. Während ein Partner seine Gesten bzw. Bewegungen frei durchführt, hat der andere Schüler die Aufgabe, dessen Spiegelbild darzustellen.

Er sollte deshalb versuchen, möglichst alle Bewegungen und seine Haltung präzise zu spiegeln.

In einer zweiten Runde tauschen die beiden Partner ihre Rollen.

In einem dritten Durchgang gibt es keine festgelegten Rollen. Beide Partner versuchen – immer noch ohne zu sprechen – sich möglichst spiegelbildlich zu bewegen.

In Abhängigkeit von der zur Verfügung stehenden Zeit sollten die Partner mehrmals wechseln.



Variationen:

- Wenn die Schüler mit unterschiedlichen Gesten vertraut sind, können gezielt bestimmte Gesten eingeübt werden. Der Schüler, der vor dem Spiegel steht, gibt dann die Gesten vor, der hinter dem Spiegel stehende Schüler versucht, sie möglichst präzise zu spiegeln.
- Wenn eine ganze Folge von Bewegungen oder bestimmten Gesten in Zeitlupe durchgeführt wird, können die Schüler beobachten und gleichzeitig an sich selbst wahrnehmen, wie sich Haltungen verändern. Solche Erfahrungen ermöglichen es den Schülern später, Gesten bewusst einzusetzen.
- Wenn Ihre Schüler Impulse benötigen, können Sie die Kopiervorlagen zu den Deutungen der Körpersprache M 2a und M 2b heranziehen.



Übung:

Körpersprache deuten

**Jahrgangsstufe:** 7–11

**Ziel:** Erkenntnis gewinnen, dass die Körpersprache einheitliche Ausdrucksformen hat

**Sozialform:** Einzel- und Gruppenarbeit

**Zeitumfang:** 45 Minuten

**Material:** Folie oder Arbeitsblatt (M 2a und M 2b)

Die Schüler schauen sich die Abbildungen an. Alle Schüler notieren sich die mit dieser Körperhaltung signalisierte Einstellung und erfinden eine typische sprachliche Äußerung dazu.

Wenn alle Schüler fertig sind, werden die Ergebnisse miteinander verglichen.

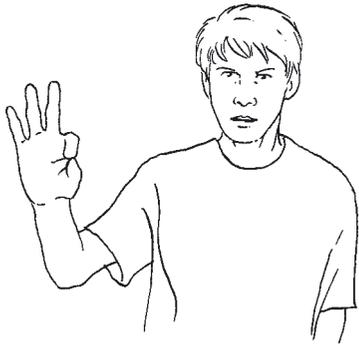
In der Regel haben die Schüler die gleichen Ergebnisse. Das erlaubt die Einsicht, dass wir innerhalb eines Kulturkreises die Äußerungen der Körpersprache recht einheitlich verstehen, deuten und einsetzen können. Der Einsatz von Körpersprache unterstützt deshalb auch unsere Mitteilung im Vortrag.



Lösungshinweise zu den Abbildungen:

M 2a:

1. Genauigkeit oder Präzision wird ausgedrückt. Eine mögliche sprachliche Äußerung kann sein: „Darauf sollte man ganz genau achten.“
2. Energisch, betont, ganz leicht aggressiv wirkt die Geste. Eine mögliche sprachliche Äußerung kann sein: „Hier muss man hart durchgreifen. Das geht so nicht weiter.“
3. Die Geste ist besänftigend und beruhigend. Eine mögliche sprachliche Äußerung kann sein: „Das sollten wir ganz in Ruhe besprechen. Dieses Problem sollte sehr gut durchdacht werden. Es ist gut, wenn sich die Gemüter in dieser Frage erst einmal beruhigen.“
4. Hier wird eine ablehnende, abwehrende Geste gezeigt. Eine mögliche sprachliche Äußerung kann sein: „Damit müssen Sie mir jetzt nicht kommen. Damit habe ich nichts zu tun.“
5. Die Geste signalisiert, dass eine Frage gespiegelt oder zurück zum Plenum gegeben wird. Eine mögliche sprachliche Äußerung kann sein: „Das ist sehr schwierig, was denken Sie darüber? Ich frage Sie, was Sie darüber denken. Gibt es diesbezüglich eigentlich eine Antwort?“
6. Diese Geste wirkt konziliant, ruhig, nachdenklich. Eine mögliche sprachliche Äußerung kann sein: „Dazu habe ich mir schon häufig Gedanken gemacht und kann heute sagen ...“ Wenn die Finger aber bewusst verschränkt werden, kann die Aussage wie folgt lauten: „Das muss man sorgfältig zusammenbringen. Hier fließt vieles zusammen.“
7. Diese Geste wirkt energisch, anpackend und leicht draufgängerisch. Eine mögliche sprachliche Äußerung kann sein: „Das Problem werden wir jetzt angehen.“
8. Diese Geste will fokussieren oder auf ein Problem aufmerksam machen. Eine mögliche sprachliche Äußerung kann sein: „Diese Frage ist von Bedeutung, aber nicht leicht zu beantworten.“



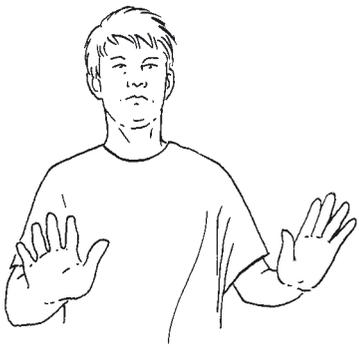
1. \_\_\_\_\_



2. \_\_\_\_\_



3. \_\_\_\_\_



4. \_\_\_\_\_



5. \_\_\_\_\_



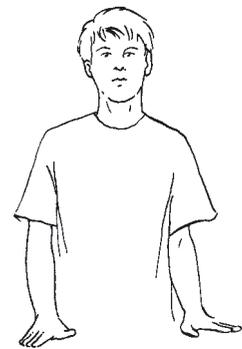
6. \_\_\_\_\_



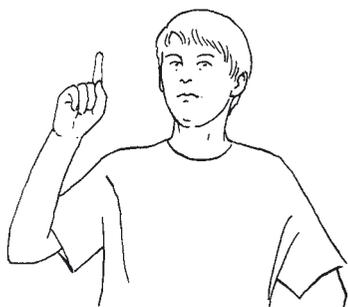
7. \_\_\_\_\_



8. \_\_\_\_\_



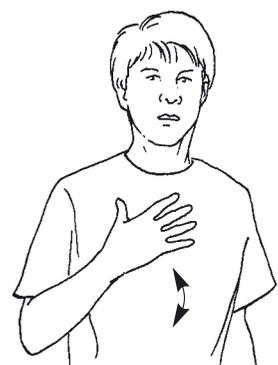
9. \_\_\_\_\_



10. \_\_\_\_\_



11. \_\_\_\_\_



12. \_\_\_\_\_