Körpersprache

Die Wirkung der Körpersprache in Interaktionen

3

BERUFS VORBEREITUNG an der Berufsschule

Sie erhalten in der Teilgruppensitzung …

- Informationen zur Körpersprache im Allgemeinen und die Wirkung auf andere.
- vielfältige Übungen zu Distanz und Nähe.
- Alltagsbeispiele und Methoden zur Sensibilisierung der Schülerinnen und Schüler für die eigene Körpersprache.
- Impulse zum nonverbalen Classroom Management.

Aktivierungsübung: **Das Innere bestimmt das Äußere**

Die Gruppe bekommt den Auftrag, mit

- herunterhängenden Schulten,
- Blick nach unten,
- verschränkten Armen und
- kleinen Schritten

durch den Raum zu laufen. Dabei sollen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer immer wieder den Satz „Ich bin klein und schwach.“ im Kopf wiederholen.

Während des zweiten Durchgangs bleibt die Körpersprache unverändert wie oben beschrieben, der Satz ändert sich in „Ich bin groß und stark.“.

Anregungen zur Selbstreflexion:

- Wie geht es Ihnen bei der Übung?
- Haben Sie einen Unterschied zwischen dem ersten und zweiten Durchgang festgestellt?
- Wie verhalten sich Körpersprache und die Wiederholung des Satzes „Ich bin klein und schwach.“ bzw. „Ich bin groß und stark.“?

Definition: Körpersprache

Paul Watzlawick: Man kann nicht nicht kommunizieren!

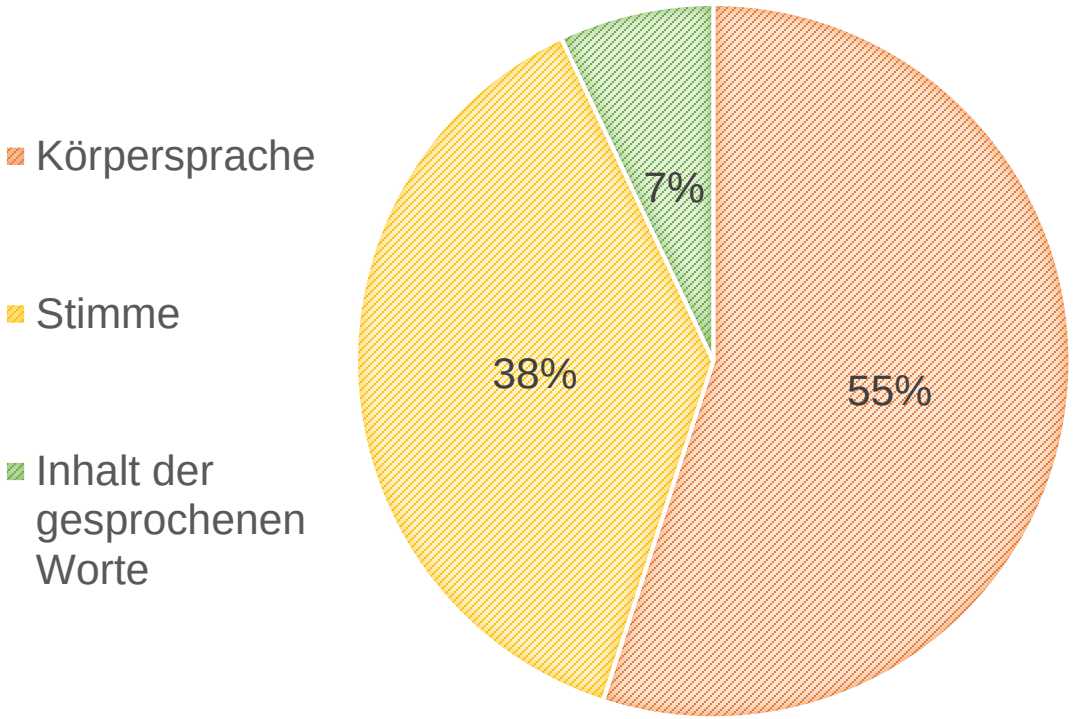
Nicht nur was wir sagen, zählt, sondern wie wir etwas sagen. Mimik, Gestik, Betonung und der Auftritt als solcher sind nicht zu unterschätzende Faktoren in der Bewältigung Gewalt besetzter Situationen im pädagogischen Alltag.

(vgl. Schumacher, T (2008): Bleib cool …! Das Coolnesstraining® / Anti-Aggressivitäts-Training® als Erweiterung methodischer Kompetenzen von Lehrerinnen und Lehrern im Umgang mit gewaltbereiten Schülerinnen und Schülern, Examensarbeit, S. 77)

Der Psychologe Albert Mehrabian veröffentlichte 1971 in seiner Ausarbeitung unter „Silent Messages“ Ergebnisse seiner Forschung im Bereich der nonverbalen Kommunikation. Er kommt in einer Reihe von Kommunikationsexperimenten zum Schluss, dass die Wirkung einer Botschaft zu 55 % von der Körpersprache (Auftritt, Bewegungen, Gestik, Mimik), zu 38 % von der Stimme (Tonfall, Betonung, Artikulation) und nur zu 7 % vom Inhalt der gesprochenen Worte abhängt.

(vgl. Schumacher, T (2008): Bleib cool …! Das Coolnesstraining® / Anti-Aggressivitäts-Training® als Erweiterung methodischer Kompetenzen von Lehrerinnen und Lehrern im Umgang mit gewaltbereiten Schülerinnen und Schülern, Examensarbeit, S. 77)

Die 55-38-7-Regel nach Mehrabian



„Unter Berücksichtigung dieser Zahlen hätten Lehrer ohne selbstbewusste Körpersprache in Konflikten kaum eine Chance, ihre Botschaften zu vermitteln.“

(Schumacher, T (2008): Bleib cool …! Das Coolnesstraining® / Anti-Aggressivitäts-Training® als Erweiterung methodischer Kompetenzen von Lehrerinnen und Lehrern im Umgang mit gewaltbereiten Schülerinnen und Schülern, Examensarbeit, S. 78)

Herausforderung in Konfliktsituationen:

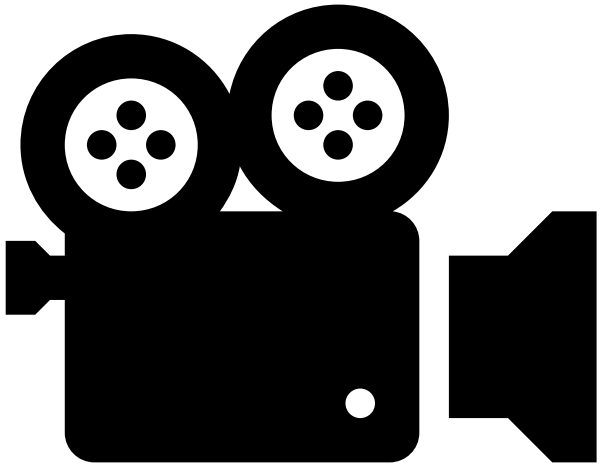
Geraten Lehrkräfte in Konfliktsituationen unter Stress, besteht die Gefahr, dass die Stimme versagt und dadurch der Inhalt der gesprochenen Worte an Dominanz verliert.

Eine bewusste Körpersprache kann in Konfliktsituationen helfen und sogar für den weiteren Konfliktverlauf entscheidend sein.

Übung: **Nähe – Distanz**

Teilnehmerinnen und Teilnehmer stehen sich in zwei Gruppen A und B gegenüber.

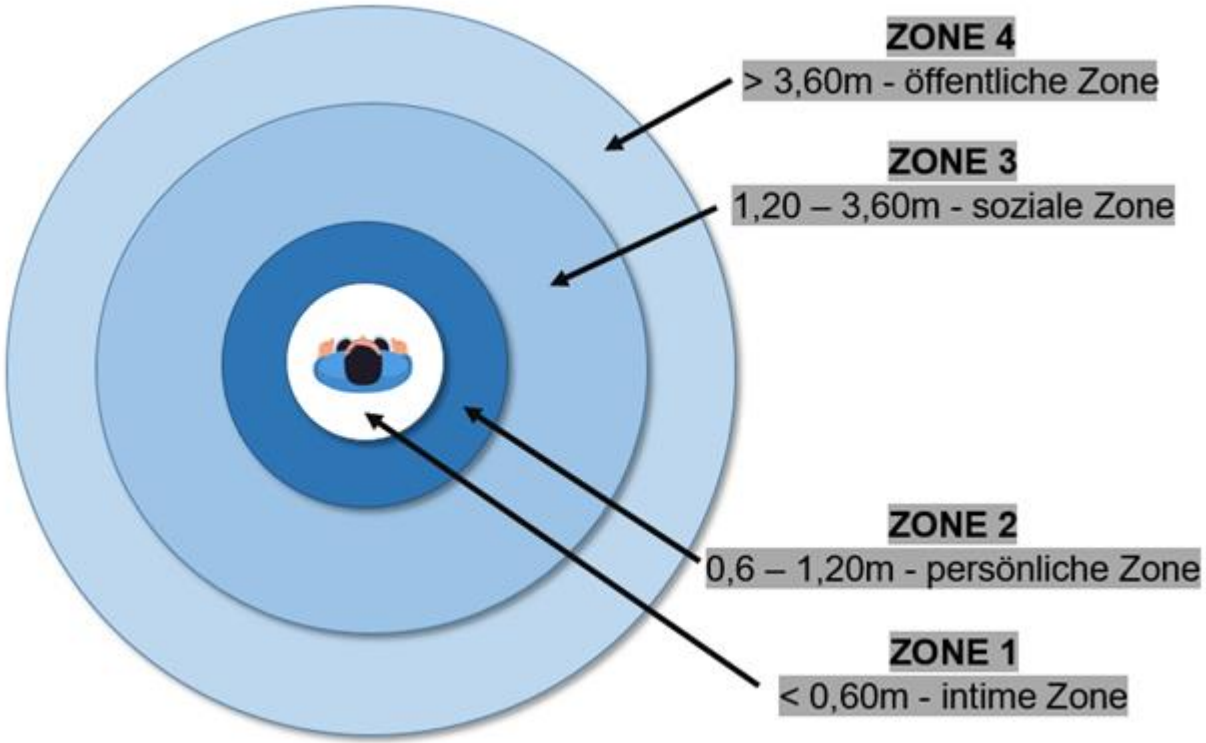
Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer aus Gruppe A gehen langsam auf ihr Gegenüber aus Gruppe B zu. Die Teilnehmerin bzw. der Teilnehmer aus Gruppe B sagt laut und deutlich „Stopp“ bzw. streckt den Arm aus, sobald die Nähe durch die Teilnehmerin bzw. den Teilnehmer aus Gruppe A unangenehm wird.



Klicken Sie auf das Kamera-Symbol, um das Video zur Übung zu starten.

Foto selber erstellt. © ISB

Der Umgang mit Raum: Distanzzonen und Territorialität



Grafik selber erstellt. © ISB

Zone 4: Die öffentliche Distanz ist außerhalb persönlicher Beziehungen.

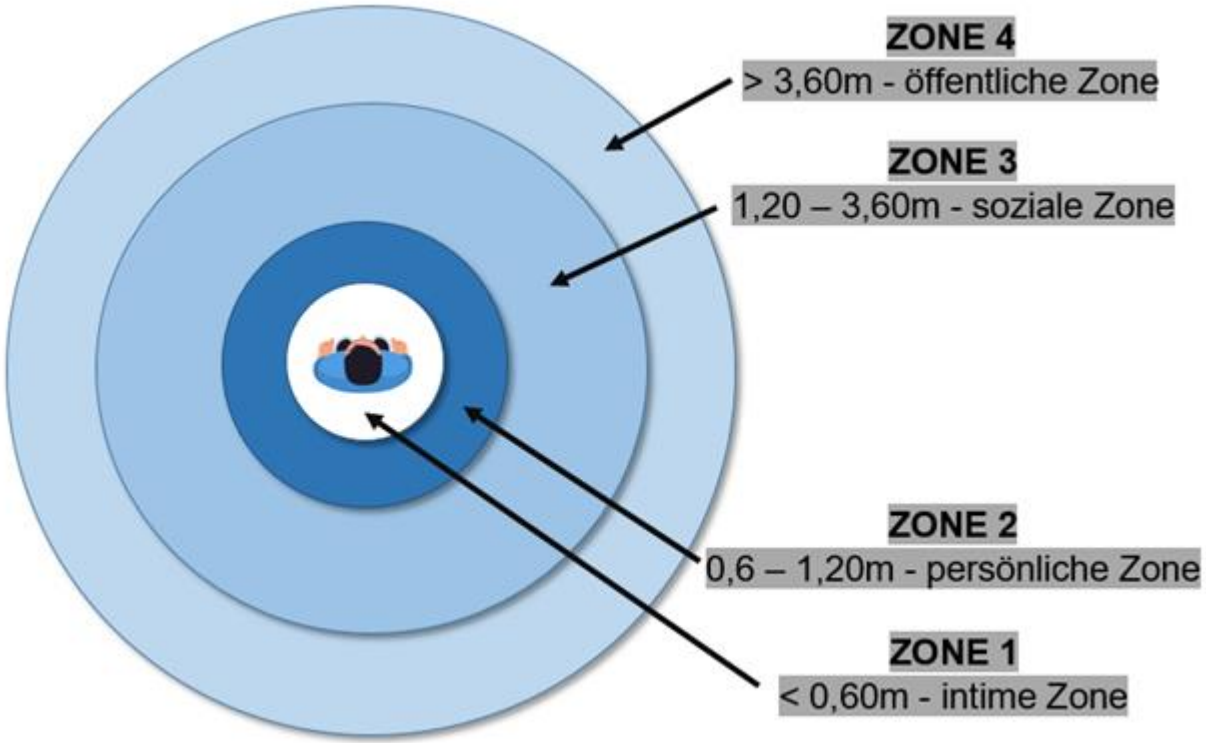
Zone 3: In der sozialen bzw. gesellschaftlichen Zone werden unpersönliche Gespräche geführt.

Zone 2: Das Distanzbedürfnis innerhalb der persönlichen Zone ist auch abhängig vom Bekanntheits- und Sympathiegrad sowie der Erziehung und Kultur. Fremde innerhalb der persönlichen Zone (z. B. im Fahrstuhl) können beispielsweise Abwehrreaktionen auslösen (z. B. Verkrampfen, Fixieren des Blicks)

Zone 1: Verletzung der Intimzone kann u. a. Flucht- und Kampfverhalten erzeugen.

Weiterführende Informationen hierzu: https://arbeitsblaetter.stangl-taller.at/KOMMUNIKATION/Kommunikation-Distanz.shtml

Was ist beim Eintreten in die jeweilige Distanzzone zu beachten?



Grafik selber erstellt. © ISB

z. B.

- ✓ Bezüglich der Distanzzonen gibt es kulturelle Unterschiede.
- ✓ Die individuellen Distanzbedürfnisse der Schülerinnen und Schüler sind zu beachten.
- ✓ Die aktuelle Gefühlslage beeinflusst die Reaktion beim Eindringen in eine Distanzzone.
- ✓ Auch die Sensibilisierung der Schülerinnen und Schüler für die Distanzzone der Lehrkraft ist sinnvoll.

Weiterführende Informationen hierzu: https://arbeitsblaetter.stangl-taller.at/KOMMUNIKATION/Kommunikation-Distanz.shtml

Übungen: **Blickkontakt**

Blickkontakt-Übung 1:

Die Gruppe läuft durch den Raum mit folgenden Anweisungen:

1. Keinen Blickkontakt aufnehmen, ohne auf den Boden oder in die Luft zu schauen.
2. Blickkontakt suchen und mindestens vier Sekunden halten.
3. Wie bei Punkt 2 den Blickkontakt suchen, nur dieses Mal den Blickkontakt halten ohne zu lächeln.

Blickkontakt-Übung 2:

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer stehen sich in zwei Gruppen A und B gegenüber. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer aus Gruppe A gehen langsam auf ihr Gegenüber aus Gruppe B zu, die bzw. der den Blick gesenkt hat. Sobald das Gefühl aufkommt, dass einem die oder der Andere zu nahe ist, ist der Kopf zu heben und dem Gegenüber mit dem Blick deutlich nonverbal „Stopp“ zu signalisieren.

Anregungen zur Selbstreflexion:

- Blickkontakt ist Kontaktaufnahme! Nehmen Sie nach den Übungen Stellung zu dieser These.
- Ab wann ist das Halten des Blicks für Sie a) eine nähere Kontaktaufnahme und b) ein unerlaubtes Eindringen in die intime oder persönliche Zone?
- Wie wirkt ein langer anhaltender Blick ohne Lächeln auf Sie?

Körpersprache als Störfaktor

Fotos selber erstellt. © ISB

Verhalten, Aussagen, Gestik, Mimik zielen auch darauf ab, unsere „innere Sicherheit“ zu stören und uns als Lehrkraft zu verunsichern. Dies hat Einfluss auf unsere äußere Sicherheit, die Körpersprache ändert sich (ggf. auch unbewusst).

Beispiele für verbale Störfaktoren	Beispiele für nonverbale Störfaktoren
„Coole Sprache“: *„Ach komm‘ Sie.“*	Körperhaltung und Sitzhaltung (z. B. Wippen mit dem Stuhl)
Autobahnausfahrten bzw. Neutralisierungstechniken: *„Wenn ich Ihnen erst sage, was der Andere gemacht hat …“*	Kleidung (z. B. Kapuze)
Beschwichtigungen und Schuldzuweisungen bzw. Fehler zugeben: *„Das war doch gar nicht so schlimm. Der andere hat doch gelacht.“*	Gegenstände (z. B. Smartphone und Flasche am Tisch anordnen)

Weitere Informationen zu verbalen Techniken erhalten Sie in der Teilgruppensitzung → Vertiefung: Teilgruppensitzung *Verbale Techniken in herausfordernden Situationen*

Mögliche Gedanken der Lehrkraft

Fotos selber erstellt. © ISB

- Wieso schläft er während meines Unterrichts?
- Interessiert ihn das Thema nicht?
- Ist er müde?
- Macht er das bei den Kolleginnen und Kollegen im Klassenteam auch?
- Er wirkt (schon wieder) aggressiv! Alles okay mit ihm? Gab es einen Auslöser dafür?
- Weiß er, dass sein Verhalten unangemessen ist?
- Hat er schon öfters im Unterricht mit dem Smartphone gespielt?
- Will er mich provozieren?
- Lacht er jemanden aus?
- Dieses Schaukeln mit dem Stuhl …
- Möchte er zeigen, dass er mir überlegen ist?
- Ist ihm bewusst, wie sein Verhalten auf mich wirkt?
- etc.

Mögliche Gedanken der Lehrkraft

Fotos selber erstellt. © ISB

- Wieso schläft er während meines Unterrichts?
- Interessiert ihn das Thema nicht?
- Ist er müde?
- Macht er das bei den Kolleginnen und Kollegen im Klassenteam auch?
- Er wirkt (schon wieder) aggressiv! Alles okay mit ihm? Gab es einen Auslöser dafür?
- Weiß er, dass sein Verhalten unangemessen ist?
- Hat er schon öfters im Unterricht mit dem Smartphone gespielt?
- Will er mich provozieren?
- Lacht er jemanden aus?
- Dieses Schaukeln mit dem Stuhl …
- Möchte er zeigen, dass er mir überlegen ist?
- **Ist ihm bewusst, wie sein Verhalten auf mich wirkt? → Möglichkeit der Sensibilisierung durch Methoden**
- etc.

Beispiel: Unterrichtsmethode zur Körpersprache

„Ein Lächeln ist die kürzeste Entfernung zwischen zwei Menschen.“
(Viktor Borge)

Beschreibung
Verschiedene Momente eignen sich dazu, z. B. der Stundenbeginn, um Schülerinnen und Schüler mit Lächeln und Humor zu motivieren. Situationskomik, Schlagfertigkeit, Selbstironie (über sich selbst lachen), humorvolle Anekdoten und witzige Geschichten sind mögliche Umsetzungsmöglichkeiten.

Die Methode ist besonders gut einsetzbar, um …
- eine angespannte Atmosphäre zu entkrampfen.
- nach konzentrierten Arbeitsphasen aufzulockern und erneut zu motivieren.
- Beziehungen aufzubauen und zu festigen.
- eine positive und wohlwollende Atmosphäre herzustellen.

Literatur
Brohm, Michaela und Endres, Wolfgang (2017). Positive Psychologie in der Schule. Weinheim: Beltz-Verlag.

Weitere Methoden finden Sie auf dem Themenportal Berufsvorbereitung:
https://www.berufsvorbereitung.bayern.de/lehrplan/lebensgestaltung/

Beispiel aus dem PIT-Ordner

Die 4 Säulen der gewaltfreien Kommunikation

1. **Erst nur beobachten, nicht bewerten**
   Versuche, genau zu beobachten, was geschieht. Teile dann dem anderen deine Beobachtung mit, ohne eine Bewertung.

2. **Gefühle ausdrücken**
   Teile erst danach mit, wie du dich fühlst, wenn du diese bestimmte Handlung erlebst/ beobachtest.

3. **Bedürfnisse erkennen und akzeptieren**
   Versuche zu verstehen, welche Bedürfnisse den anderen dazu verleitet haben so mit dir zu sprechen, wie es dir nicht gefällt.

4. **Bitten aussprechen**
   Mache dir klar, was du vom anderen möchtest oder brauchst und sage ihm dies ohne Vorwurf oder Aggression.

PIT 3 Prävention im Team ... mit dem Lehrer

Arbeitsblatt 18: Beobachteraufträge zur GfK (Kopiervorlage)[60]

Beobachterauftrag 1:

Achte auf die Körpersprache der beiden Spieler!
z. B.: Hat er/sie den Kopf gesenkt? Schauen sich die beiden in die Augen?
Was machen die Hände und Füße? Was schließt Du daraus?

Spieler 1 Rollenname: _____

Spieler 2 Rollenname: _____

Weitere Methoden finden Sie auf dem Themenportal Berufsvorbereitung:
http://www.isb.bayern.de/schulartspezifisches/materialien/praevention-im-team/ (Beispiel auf S. 88, 92)

Körper als zentrales Kommunikationsmedium im Lehr- und Lernprozess

Nonverbales Classroom Management

Zwischenmenschliche Beziehungen sind wesentlich durch Körpersprache bestimmt und haben dabei Einfluss auf die Akteure des Lehr- und Lernprozesses, beispielsweise:

- Mimik (vor allem das Blickverhalten, z. B. zur Bestätigung oder Ermutigung einer Aussage oder zur Ermahnung)
- Gestik (sprachbezogene Gesten und Impulse, z. B. durch vereinbarte oder allgemeingültige Zeichen)
- Körperstellung und -haltung (z. B. Kongruenz, Spiegeln des Verhaltens, Vorbildfunktion)
- Raumverhalten (Bewegung im Raum, z. B. wechselnde Präsenz durch Platzwechsel oder Nutzen der Distanzzonen)

Weitere Informationen: https://www.pedocs.de/volltexte/2014/4614/pdf/bf_2007_2_Groeschner_Koerpersprache_Unterricht.pdf

Tipps

- Nur „ wer innerlich sicher ist, kann auch äußerlich Sicherheit ausstrahlen“!

  → Vertiefung: Teilgruppensitzung *Bewusstsein für den eigenen Status*

- Ein gehaltener Blick signalisiert innere Stärke. Halten wir den Blick! Tipp: Blick auf die Nasenwurzel.
- Wir benötigen Präsenz. Präsenz wächst mit der räumlichen Nähe. Mindestabstand einhalten!
- Mit der räumlichen Nähe unserer Präsenz wächst auch der Grad der Konfrontation. Gestalten wir daher den Abstand zu unserem Gegenüber bewusst – je nach Grad der Konfliktintensität.

Literatur

- Schumacher, Torsten (2021, 2022): Konfrontative Pädagogik: Haltung und Kommunikation im Konflikt. Unterlagen der Fortbildungsreihe an der ALP Dillingen (torsten-schumacher.com).
- Watzlawick, Paul, Beavin, Janet H., Jackson, Don D (2011): Menschliche Kommunikation, Formen, Störungen, Paradoxien, 12. Auflage.
- Rhode, R./Meis, M. (2020): Wenn Nervensägen an unseren Nerven sägen. Kösel-Verlag.
- Schumacher, T. (2021, 2022): Konfrontative Pädagogik: Haltung und Kommunikation im Konflikt. Unterlagen der Fortbildungsreihe an der ALP Dillingen (torsten-schumacher.com).
- Schumacher, T (2008): Bleib cool …! Das Coolnesstraining® / Anti-Aggressivitäts-Training® als Erweiterung methodischer Kompetenzen von Lehrerinnen und Lehrern im Umgang mit gewaltbereiten Schülerinnen und Schülern, Examensarbeit
- Weidner, J./Kilb, R. (2010) Konfrontative Pädagogik. Konfliktbearbeitung in Sozialer Arbeit und Erziehung. VS Verlag für Sozialwissenschaften
- Schulz von Thun, F.: Miteinander Reden: Fragen und Antworten, Rowohlt Taschenbuch Verlag

Links

- https://www.conradgiller.de/kommunikation-in-scrum-teams/was-zum-lesen-wiki/albert-mehrabian-7-38-55/
- www.torsten-schumacher.com
- https://www.pedocs.de/volltexte/2014/4614/pdf/bf_2007_2_Groeschner_Koerpersprache_Unterricht.pdf
- http://www.isb.bayern.de/schulartspezifisches/materialien/praevention-im-team/
- www.berufsvorbereitung.bayern.de
- https://www.berufsvorbereitung.bayern.de/lehrplan/lebensgestaltung/
- https://arbeitsblaetter.stangl-taller.at/KOMMUNIKATION/Kommunikation-Distanz.shtml

Leitfragen zur Diskussion

- Können Sie sich an Situationen erinnern, bei denen die innere Einstellung (auch Körpersprache) ein essentielles Element war, um Ihre Ziele zu erreichen?

- Wie arrangieren Sie Ihr Umfeld (z. B. Raumgestaltung, Sitzanordnung, Gesprächsvorbereitung, …), wenn es darum geht, Konflikte zu bewältigen?

- Haben Sie konkrete Tipps an Kolleginnen und Kollegen, um in Stresssituationen die eigene innere Sicherheit zu behalten?