

10.22	Gestik-Übung
Ziel(e) der Übung	<ul style="list-style-type: none"> ● eine kontrollierte Gestik trainieren ● Hemmschwellen abbauen ● den eigenen Körper mitreden lassen ● auf die Vorteile eines audiovisuellen Vortragsstils hinweisen
Vorgehen	<ol style="list-style-type: none"> 1 Die Schüler bereiten zu einem ihrer Lieblingshobbys eine kurze Rede von einer bis maximal drei Minuten vor, bei der sie ihre Hände (gerne auch übertrieben) mitsprechen lassen sollen. 2 Nacheinander treten die Schüler nach vorne und halten ihre Reden.
Variante(n)	<ul style="list-style-type: none"> ● Um den Schülern ein unmittelbares Feedback zur eingesetzten Gestik zu geben, können die Mitschüler instruiert werden, während des Vortrags mit ihren Daumen anzuzeigen, ob der referierende Schüler mehr Gestik einsetzen sollte (Daumen nach oben), weniger gestikulieren soll (Daumen nach unten) oder das Maß beibehalten werden kann (Daumen zur Seite). Auf diese Weise kann der Referent unmittelbare Korrekturen vornehmen; hierdurch lernt er eine bewusst kontrollierte Gestik einzusetzen. ● Da die Symbolik von nach oben oder unten gerichteten Daumen irreführende Konnotationen erwecken kann, können die Schüler alternativ etwa mit jeweils zwei farbigen Karten ausgestattet werden. Rot signalisiert in diesem Fall, sich ein wenig zu bremsen und weniger bzw. ruhiger zu gestikulieren. Grün fordert dazu auf, Gas zu geben und die Hände folglich intensiver einzusetzen.
Sonstige Hinweise	<ul style="list-style-type: none"> ● Die Übung fokussiert in dieser Form nur die quantitative Seite der Gestik. Wildes Herumgestikulieren kann einem Vortrag allerdings ebenso abträglich sein wie Bewegungsarmut. Insofern bedarf es in einem nächsten Schritt der Sensibilisierung und des Trainings von verschiedenen Gestentypen, um auch die qualitative Seite der Gestik zu beleuchten. Hierzu finden sich weiterführende Informationen in Kapitel 11. ● Im Sinne des sogenannten ‚Micro-Acting‘ (s. Wahl 2006: 194f.) wird die Komplexität einer ‚echten‘ Vortragssituation reduziert. Der Fokus liegt hier einzig und allein auf dem Einsatz der Gestik, sodass der Inhalt in den Hintergrund rückt und auch andere Aspekte gelingender Vorträge in dieser Übung eine untergeordnete Rolle spielen. Hierdurch müssen die Schüler nicht auf zig Beobachtungsaspekte gleichzeitig achten, sondern können sich auf einen einzigen konzentrieren. ● Die Übung soll den Schülern verdeutlichen, wie wichtig die Gestik zur Unterstützung des gesprochenen Wortes ist. Denn auf diese Weise <i>hören</i> die Mitschüler nicht nur, was der Referent zu sagen hat, sondern <i>sehen</i> auch gleichzeitig, welche Sachverhalte offenkundig von besonderer Wichtigkeit sind. Dieser doppelte Zugang fördert die Aufmerksamkeit, erleichtert das Verständnis und hilft beim Unterscheiden elementar wichtiger von eher nebensächlichen Informationen. Der Einsatz der Hände und Arme verläuft jedoch weitgehend unbewusst ab, sodass es der gezielten Übung bedarf, um sich seiner eigenen Gestik bewusst(er) zu werden.
exemplarische Auftragsformulierung	<p>„Sucht euch bitte eines eurer Hobbys aus, das ihr uns gleich vorstellt. Überlegt euch gleichzeitig Stellen, an denen ihr eure Hände einsetzen könnt, um eure Aussagen zu veranschaulichen. Ihr könnt euch auch Notizen machen und die Zettel mit nach vorne nehmen. Allerdings dürft ihr nur ein A6-Format benutzen, da eure Hände sonst die ganze Zeit nur euer Manuskript festhalten.“</p> <p>Und noch zwei Hinweise: <i>Erstens: Wenn ihr Zettel benutzen wollt, nehmt sie bitte in eure schwache Hand, also nicht in eure Schreibhand. Mit der Schreibhand (also bei den meisten von euch die rechte) gestikuliert man meistens automatisch mehr als mit der anderen.</i> <i>Zweitens: Wenn ihr keine Zettel mit nach vorne nehmt, ist ja oft die Frage, wo man seine Hände hintun soll, wenn sie gerade mal nicht gestikulieren. Ihr könnt euch dafür hier vorne eine Büroklammer abholen. Dadurch haltet ihr die Hände eigentlich automatisch in diesem positiven Bereich, über den wir ja schon gesprochen haben.“</i> [Hinweise zum sogenannten positiven Bereich finden Sie ebenfalls in Kapitel 11.]</p>
Materialbedarf	ggf. eine Büroklammer ggf. DIN A 6-Karteikarten
ungefährer Zeitaufwand	Vorbereitungszeit: ca. 5–10 min. Vorträge: ca. 2–3 min. je Schüler Gesamtzeit (bei zehn Schülervorträgen): ca. 25–40 min.

Dennis Sawatzki: Selbstbewusst auftreten – verständlich vortragen
© Auer Verlag – AAP Lehrerfachverlage GmbH, Donauwörth

10.23	Distanzzonen
Ziel(e) der Übung	<ul style="list-style-type: none"> ● personale Distanzzonen kennenlernen ● den „richtigen“ Abstand in Vorträgen halten
Vorgehen	<ol style="list-style-type: none"> 1 Der Lehrer wählt einen Schüler aus und bittet ihn nach vorne. 2 Der Schüler stellt sich dem Lehrer gegenüber und hält einen Abstand von ca. 3–4 Metern. Körperausrichtung und Blickrichtung zielen auf den Lehrer. 3 Der Lehrer nimmt die gleiche Position ein und geht nun langsam auf den Schüler zu. Dieser soll „stopp“ sagen, sobald sich der Abstand zu gering anfühlt. 4 Der Lehrer bleibt auf Schülerkommando stehen und der Abstand wird geschätzt. 5 Nun richtet sich der Schüler frontal zur Klasse aus. Er soll einen Punkt an der hinteren Klassenraumwand fixieren. 6 Der Lehrer entfernt sich wieder ein wenig und richtet sich ebenfalls zur Klasse aus. Nun schreitet er mit seitlichen Schritten erneut auf den Schüler zu. 7 Wieder stoppt der Schüler den Lehrer, sobald dieser ihm gefühlt zu nahe kommt. 8 Und wieder wird der Abstand gemessen. 9 Der Lehrer schließt Erläuterungen zu dieser Übung an und überträgt deren Erkenntnisse auf den Referatskontext (s. Kapitel 11).
Variante(n)	Da in der geschilderten Übung lediglich ein Schüler das Experiment durchläuft, kann die hier beschriebene Vorgehensweise als Modell genutzt werden. Anschließend sollen die übrigen Schüler Zweier-Teams bilden – hier am besten in Form des Zufallsprinzips (z. B. mithilfe von Prominentenkarten; s. CD), da die Schüler sonst ihre Freunde auswählen und ein enges freundschaftliches Verhältnis das Ergebnis des Experiments verfälscht. Die zwei Schüler wiederholen das Experiment und messen ihre jeweiligen Abstände in Durchlauf 1 und Durchlauf 2.
Sonstige Hinweise	<ul style="list-style-type: none"> ● Jeder Mensch beansprucht für seinen Körper ein gewisses Territorium. Die Größe dieses Bereiches hängt von verschiedenen Faktoren ab, u. a. davon, wie nahe wir einem Mitmenschen stehen, mit dem wir in einen kommunikativen Akt eintreten. ● Hieraus ergibt sich die Lehre von den persönlichen Distanzen (vgl. Hall 1968; vgl. hierzu auch Ellgring 1986: 35f.), derzufolge jeder Mensch über vier Distanzzonen verfügt. Es ist üblich, dass die Schüler in dem beschriebenen Versuch bei ca. einem bis anderthalb Metern, also am Rande der sogenannten sozialen Zone, „stopp“ sagen. ● Beim zweiten Durchlauf fällt dieser Abstand erfahrungsgemäß geringer aus. Dies hängt mit der Körperpositur und der Blickrichtung zusammen: Ist man einander zugewandt, fühlt sich der räumliche Abstand geringer an. Ist man hingegen seitlich zueinander ausgerichtet, wird die Distanz als insgesamt größer empfunden, sodass es ‚duldbarer‘ ist, den anderen ein wenig näher an sich heranzulassen (vgl. hierzu auch Argyle/Cook 1976). ● In Fahrstühlen kann dementsprechend beobachtet werden, dass sich die Mitfahrer, sofern sie einander nicht kennen, tendenziell eher voneinander abwenden und möglichst den Blickkontakt vermeiden, um den dort zwangsläufig äußerst geringen Abstand zumindest gefühlt zu vergrößern. ● Führen die Schüler untereinander dieses Experiment durch, so dürften sie feststellen, dass der hierbei eingehaltene Abstand im Durchschnitt etwas geringer ausfallen dürfte als bei der Schüler-Lehrer-Konstellation. Dies hängt mit der institutionsbedingten Asymmetrie zwischen Lehrer und Schülern sowie der Symmetrie der Schüler untereinander zusammen. (Im Alter, in dem die Pubertät zu einer regelrechten ‚Gender-Phobie‘ führt und die Nähe des anderen Geschlechts (noch) nicht geduldet wird, kann dieser Abstand im Gegenteil natürlich auch größer ausfallen.)
exemplarische Auftragsformulierung	„Lisa, darf ich dich einmal hier nach vorne bitten? Stell dich doch bitte ungefähr hier hin und schau mich einfach mal direkt an. Ich gehe jetzt langsam auf dich zu und du sagst bitte ‚stopp‘, wenn du den Abstand zwischen uns optimal findest, um ein gemeinsames Gespräch zu führen.“
Materialbedarf	Prominentenkarten (s. CD 10.15)
ungefährer Zeitaufwand	Durchführung des Experiments: ca. 3 min. Reflexion und Erläuterungen: ca. 5–10 min. Gesamtzeit: ca. 10–15 min.

Dennis Sawatzki: Selbstbewusst auftreten – verständlich vortragen
© Auer Verlag – AAP Lehrerfachverlage GmbH, Donauwörth

10.24	Proxemik-Übung
Ziel(e) der Übung	<ul style="list-style-type: none"> ● die Schüler für proxemische Mittel sensibilisieren ● verschiedene Ankerpunkte im Referat als räumliche Strukturierer nutzen
Vorgehen	<p>① Die Schüler erfahren, was es mit der Proxemik auf sich hat. Hierbei erläutert der Lehrer, dass hierzu a) die Position sowie b) die Bewegung im Raum gehört. Die Position gibt darüber Aufschluss, wie der Referent seinem Publikum gegenübersteht, also ob er eher distanziert einen Sicherheitsabstand wahrt, eine respektvolle, aber nahbare Distanz einhält oder aufdringlich oder gar übergriffig die persönliche bzw. Intim-Zone betritt (vgl. Kap. 10.23 und 11). Inhaltlich motivierte Bewegungen können dem Zuhörer dabei helfen, die Struktur des Vortrags besser nachzuvollziehen.</p> <p>② Um diese Aspekte einzuüben, erhalten die Schüler eine Vortragsvorbereitungsaufgabe. Sie sollen – wie schon in der Gestik-Übung beschrieben (Kap. 10.22) – eines ihrer Hobbys vorstellen. Hierbei sollen sie sich gezielte Positionswechsel im Raum überlegen. Bei chronologischen Darstellungen bietet sich ein Wandern auf einem imaginären Zeitstrahl an, bei Pro-Contra-Gegenüberstellungen eine Aufteilung auf zwei räumlich verankerte Positionen und bei einer Drei- oder Viergliedrigkeit des Vortrags entsprechend viele Ankerpunkte.</p>
Variante(n)	<ul style="list-style-type: none"> ● Anstelle eines Vortrags über das eigene Hobby kann auch vorgegeben werden, eine Selbstpräsentation vorzubereiten und hierbei die eigene Biografie chronologisch zu erläutern. Dies bietet sich sicherlich erst bei älteren Schülern an, die bereits über eine (durch Nebenjobs, Praktika, Vereinsmitgliedschaften oder Ehrenämter zumindest teilweise) individualisierte Biografie verfügen. ● Auch lässt sich die Übung – ebenfalls für Fortgeschrittene – mit der Argumentationsübung 10.3 kombinieren. Hierbei sollte es dann weniger um eine kohärente Argumentation gehen, sondern vielmehr um eine Abstimmung der Argumente und Standpunkte mit den jeweils gewählten Positionen im Raum.
Sonstige Hinweise	<ul style="list-style-type: none"> ● Der Begriff „Proxemik“ wurde von Edward T. Hall aus der lateinischen Wurzel <i>prox</i> gebildet (vgl. <i>proximus</i> – ‚der Nächste‘). Er kann als Distanzregelung oder Nähe-Distanz-Verhalten übersetzt werden. Damit fällt auch die zuvor beschriebene Übung 10.23 in den Bereich der Proxemik. ● Genau genommen zählt das Bewegungsverhalten, um das es in der hier skizzierten Übung geht, in den Bereich der sogenannten Lokomotorik. Da die Proxemik jedoch auch als „Verhalten im Raum“ bezeichnet wird (s. etwa Händel u. a. 2007: 81), wurde hier – auch im Sinne der didaktischen Reduktion (vgl. Kap. 4) – die Proxemik als Oberbegriff gewählt (vgl. auch Allhoff/Allhoff 2010: 21).
exemplarische Auftragsformulierung	<p>„Bereitet einen circa dreiminütigen Vortrag zu eurem Lieblingshobby vor. Überlegt euch in eurer Vorbereitung vor allem, wo ihr stehen werdet, wann ihr eure Position im Raum wechselt und wie ihr euch bewegen wollt. Ihr könnt euch auch Erinnerungen auf eure Redezettel schreiben, damit ihr im Vortrag an die Bewegungen denkt.“</p> <p><i>Wichtig ist in dieser Übung, dass eure Raumbewegungen mit den Inhalten abgestimmt sind.“</i></p>
Materialbedarf	/
ungefährer Zeitaufwand	<p>Erläuterungen: ca. 5–10 min. Vorbereitung: ca. 10 min. Durchführung: ca. 3 min. je Schüler Gesamtzeit (bei fünf Schülervorträgen): ca. 30–35 min.</p>