

# Inhaltsverzeichnis

Audio- und videounterstützte Übungen .....	4
Vorwort .....	5
Interview mit dem Logopäden Gregor Schielberg .....	6
<b>1. (Stimm-)Besonderheiten in der Schule .....</b>	<b>7</b>
<b>2. Unsere Stimme – Ausdruck unserer Persönlichkeit .....</b>	<b>8</b>
2.1 Stimmbildung .....	8
2.1.1 Stimmklang .....	9
2.1.2 Aussprache .....	11
2.2 Sprechtempo .....	12
2.3 (Wort-)Ausdruck und „Weichmacher“ .....	15
2.4 Tipps .....	16
<b>3. Faktoren, die unsere Stimme beeinflussen können .....</b>	<b>17</b>
3.1 Wie Gefühle auf unsere Stimme wirken .....	17
3.2 Wie Körperhaltung auf unsere Stimme wirkt .....	18
3.3 Wie die innere Einstellung (Selbstbild) auf unsere Stimme wirkt .....	20
<b>4. Was wir ohne Worte sagen .....</b>	<b>22</b>
4.1 Gestik .....	22
4.2 Mimik .....	24
4.3 Körpersprache .....	25
<b>5. Entspannungstechniken für ein ruhiges und selbstsicheres Auftreten (Ihre Stimme wird es Ihnen danken!) .....</b>	<b>30</b>
5.1 Vorbereitende Maßnahmen für eine wohltuende Entspannung .....	30
5.2 Progressive Muskelentspannung (nach Edmund Jacobson) .....	31
5.3 Autogenes Training (nach Johannes Heinrich Schultz) .....	34
5.4 Body Scan .....	36
5.5 Fantasiereise .....	37
5.6 Entspannung durch bewusstes Atmen .....	38
5.7 Ressourcenarbeit .....	39
<b>6. Stimmpflege/Stimmhygiene .....</b>	<b>40</b>
6.1 Allgemein .....	40
6.2 Erste Hilfe bei Krankheit .....	40
<b>7. Kommunikationstraining: Schüler erreichen .....</b>	<b>42</b>
7.1 Insel-Modell (nach Vera F. Birkenbihl) .....	42
7.2 Transaktionsanalyse der Ich-Zustände (Eltern-Ich, Erwachsenen-Ich, Kind-Ich; nach Eric Berne) .....	44
7.3 Das Vier-Ohren-Modell (nach Friedemann Schulz von Thun) .....	48

# Vorwort

Stellen Sie sich vor, das Telefon klingelt. Sie nehmen ab und lauschen dem Anrufer. Allein über den Klang der Stimme entscheidet Ihr Unterbewusstsein über Sympathie und Antipathie. Eine warme, weiche und selbstbewusst klingende Stimme wird Sie eher z. B. zum Kauf eines Zeitungsabos bewegen können, als eine unsicher klingende oder gar unsympathische Stimme.

Auch als Lehrkraft entscheidet der Klang Ihrer Stimme mit, ob Sie Ihre Schüler<sup>1</sup> erreichen und Wissen vermitteln können oder ob es Ihnen eher schwerfallen wird. Deshalb ist es gerade in einem Beruf, bei dem die Stimme eine entscheidende Rolle spielt, besonders wichtig, dass man diese richtig pflegt und das sensible Organ mit den möglichen Mitteln unterstützt, um diese nicht unnötig zu beanspruchen.

Daher war mir für die Erstellung dieses Bandes besonders wichtig, auf die verschiedenen Möglichkeiten aufmerksam zu machen, die eine Lehrkraft hat, um ihre Stimme schonend, aber überzeugend zu nutzen.

Und weil Ihre Stimme nicht nur durch den Klang getragen wird, sondern auch durch Körperhaltung, Gestik, Mimik und die Art der Kommunikation, finden sich hier nicht nur Übungen für einen sympathischen Stimmklang, sondern auch Informationen und Übungen zu Körpersprache und zu Kommunikation.

Alle Übungen in diesem Band können entweder allein oder gemeinsam mit der Klasse durchgeführt werden (dies wird vor jeder Übung signalisiert), sodass das Training in den Unterricht integriert werden kann. Die Übungen und Spiele eignen sich zur Auflockerung im Unterricht oder zum Heranführen an Themenschwerpunkte, z. B. in Deutsch oder Musik, sodass Verknüpfungen des Trainings mit dem Unterricht möglich sind. Für den Einsatz im Unterricht finden Sie am Ende dieses Bandes einige Kopiervorlagen, auf die jeweils in den Übungen konkret hingewiesen wird.

Des Weiteren gibt es zu einzelnen Übungen Tipps vom Logopäden Gregor Schielberg, welcher als Fachkraft noch neue Impulse miteinfließen lässt. An dieser Stelle vielen Dank an Nicole und Gregor Schielberg für die Mitarbeit und Unterstützung an diesem Projekt!

Zusätzlich werden verschiedene Übungen aus dem Innenteil audio- und videounterstützt veranschaulicht und laden zum Mitmachen ein. So können die Übungen aus dem Band noch besser umgesetzt werden.

Besonders effektiv ist das Sprech- und Kommunikationstraining dann, wenn die Übungen immer wieder in den Alltag miteinbezogen werden und durch Selbstreflektion erkannt wird, wo wieder etwas getan werden darf.

Nun wünsche ich Ihnen viel Spaß und Erfolg mit den Übungen!

*Claudia Hohloch*

<sup>1</sup> Aufgrund der besseren Lesbarkeit ist in diesem Buch mit Schüler auch immer Schülerin gemeint, ebenso verhält es sich mit Lehrer und Lehrerin.

### 2.1.1 Stimmklang

Die nachfolgenden Übungen lassen sich gut in den Schulalltag, zum Beispiel in den Musik- oder Deutschunterricht, integrieren, sodass Lehrkraft und Schüler zeitgleich ihre Stimme trainieren können.

#### Übungen

##### Übung 1: AEIOU – Übung für eine (klang-)volle Stimme

Material: –

Altersgruppe: für Schüler ab der 1. Klasse geeignet

Aufgabe: Diese Übung kann eine klangvolle Stimme bilden – hier zahlt sich regelmäßiges (tägliches) Training aus.  
Für diese Übung eine aufrechte Körperhaltung einnehmen. Tief in den Bauch einatmen und ausatmend laut die folgenden Selbstlaute sagen.

- Tief einatmen und ausatmend „aaaaaaa ...“ sagen.
- Tief einatmen und ausatmend „eeeeee ...“ sagen.
- Tief einatmen und ausatmend „iiiiiii ...“ sagen.
- Tief einatmen und ausatmend „ooooo ...“ sagen.
- Tief einatmen und ausatmend „uuuuu ...“ sagen.

Übrigens wirken die Vokale auf verschiedene Körperregionen:

- A = Brustraum und Herz
- E = Schilddrüse, Hals und Kehlkopf
- I = Kopf und Rachen
- O = Bauchorgane
- U = Becken und Unterleib

Durch die Konzentration auf das Atmen und das sanfte Vibrieren der Laute im Körper kann diese stimmtrainierende Übung übrigens auch entspannend wirken.



#### *Tipp vom Logopäden Gregor Schielberg*

Diese Übung kann auch auf „s“ durchgeführt werden – dadurch entsteht eine bessere Enge an den Artikulationsorganen (Zunge, Lippe, Zähne). Der Laut kann besser strömen und das Zwerchfell wird trainiert.

##### Übung 2: Blabliblu ... wawiwo ... lelalu (Stimmvolumen erweitern)

Material: –

Altersgruppe: für Schüler ab der 1. Klasse geeignet

Aufgabe: Mit dieser Übung wird die deutliche Aussprache geübt, die Lippen und der Mund „warm“ gemacht und mit der kombinierten Atemübung auch die tiefe Atmung trainiert.  
Beliebige Konsonanten werden mit den verschiedenen Vokalen kombiniert und dann mit dem Ausatmen ausgesprochen.  
Also tief einatmen und mit dem Ausatmen beispielsweise „blabliblublabliblublabliblu ...“ sagen – so lange, bis der Atemzug beendet ist, dann mit dem neuen Atemzug wiederholen.

Mögliche Kombinationen:

Blabliblu

Lelalu

Fifafu

Riraruru

Wawiwo

Momemi

Für Lehrer  
und Schüler

Für Lehrer  
und Schüler



**Tipp vom Logopäden Gregor Schielberg**

Um das Stimmvolumen zu erweitern, eignet sich außerdem noch die Übung nach dem Erlanger Modell:

Tief einatmen und folgende Vokale so lange wie möglich hintereinander sprechen:

Oa Oa Oa Oa Oa ...

Ua Ua Ua Ua Ua ...

Ia Ia Ia Ia Ia Ia ...

Ea Ea Ea Ea Ea ...

Üa Üa Üa Üa Üa ...

Diese Übung ist Balsam für Stimmbänder!

**Übung 3: mmmm ... und nnnn ... (Resonanzraum ausbilden)**

Material: –

Altersgruppe: für Schüler ab der 1. Klasse geeignet

Aufgabe: Um den Resonanzraum auszubilden, eignet sich diese Übung. Tief einatmen und ausatmend „mmm ...“ summen – so, dass ein Vibrieren auf den Lippen zu spüren ist. Einige Male wiederholen. Dann tief einatmen und auf „nnn ...“ ausatmen, so, dass das Vibrieren auch im Rachenbereich zu spüren ist. Ebenfalls einige Male wiederholen.

Für Lehrer  
und Schüler

**Übung 4: sch – p – k – s – t: (Zwerchfelltraining und -wahrnehmung)**

Material: –

Altersgruppe: für Schüler ab der 1. Klasse geeignet

Aufgabe: Bei dieser Übung geht es darum, dass man sich die einzelnen Muskelgruppen beim Sprechen bewusst macht und dahingehend seine Wahrnehmung schult. Denn beim „sch“ werden andere (Bauch-)Muskeln beansprucht als bei der Aussprache des „p“, „k“, „s“ oder „t“. Wird außerdem bewusst auf den Atem geachtet, kann diese Übung auch die Atemkondition verbessern.

Für Lehrer  
und Schüler

- Tief einatmen und dann „sch“ mit dem Ausatmen fließen lassen. Dabei beobachten, wie sich diese Übung in den einzelnen Muskelgruppen anfühlt.
- Tief einatmen und dann ausatmend „p“ so oft hintereinander sprechen wie möglich, bis zum nächsten Atemzug. In welchen Muskelregionen wird der Buchstabe gespürt?
- Tief einatmen und dann ausatmend „k“ so oft hintereinander sprechen wie möglich, bis zum nächsten Atemzug. Wie fühlt sich das „k“ in den Bauchmuskeln an?
- Tief einatmen und dann ausatmend das „s“ fließen lassen. Dabei kann man beobachten, wie die Luft aus dem Körper weicht, fast wie bei einem Luftballon, aus dem man die Luft herauslässt, und wie die Schultern entspannt sinken.
- Tief einatmen und dann ausatmend „t“ so oft hintereinander sprechen wie möglich, bis zum nächsten Atemzug. Wie fühlt sich das „t“ in den Bauchmuskeln an?



Hintereinander gesprochen eignet sich außerdem folgende Übung:

- Tief einatmen und dann ausatmend „p-t-k“ so oft hintereinander sprechen wie möglich.
- Tief einatmen und dann ausatmend „sch-t“ so oft hintereinander sprechen wie möglich.

## 2.3 (Wort-)Ausdruck und „Weichmacher“

Unsere Artikulation kann entscheidend dafür sein, ob wir richtig verstanden werden oder ob wir unserem Gegenüber Spielraum für eigene Interpretationen unseres Gesagten lassen. Manchmal ist es ganz sinnvoll, Platz für Fantasie zu lassen, doch meistens profitieren wir von einem verbindlichen Auftreten. So lassen sich Missverständnisse vermeiden und durch klare Aussagen kann eine genaue Umsetzung des Gesagten erfolgen. Daher ist auch dieses Thema wichtig für den Lehrerberuf.

Beispiele:

- „Könntest du vielleicht mal bitte die Stifte aufräumen?“ – klingt unverbindlich und unsicher.
- „Bitte räum die Stifte auf.“ – ist immer noch höflich, aber klar in der Aussage.

Sätze, welche mit „vielleicht“, „möglicherweise“, „eventuell“ bestückt sind, wirken unverbindlich und können bei Schülern dazu führen, dass sie nicht den Eindruck vermittelt bekommen, dass sie eine bestimmte Aufgabe ausführen sollten.

Auch Sätze mit Verallgemeinerungen wie „jeder“, „alle“, „immer“ lassen unsere Aussagen unverbindlich klingen.

Worte wie „könnte“, „sollte“, „müsste“ (Konjunktive) lassen unsere Wünsche und Aufforderungen in einem geschwächten Licht erscheinen, und auch hier kann der Wunsch nach Aufgabenerfüllung verloren gehen und die Ausführung der Aufgabe verhindert werden.

Also nicht nur der Klang der Stimme, das Sprechtempo und die deutliche Aussprache sind relevant dafür, richtig verstanden zu werden, sondern auch der Einsatz bzw. Verzicht von „Weichmachern“ kann dazu beitragen, dass wir uns stimmschonend artikulieren und von unserem Gegenüber eindeutig verstanden werden.

Aber auch der Einsatz von Verneinungen kann darüber entscheiden, wie schnell und ob überhaupt die Botschaft des Lehrers beim Schüler ankommt. Nachweislich braucht das menschliche Gehirn länger, um Verneinungen zu verarbeiten, daher sind positive Formulierungen zu bevorzugen.

Ein Beispiel:

„Wir brauchen jetzt nicht alle aufstehen.“ – ist schwieriger für den Zuhörer umzusetzen als „Wir bleiben sitzen“.

### Übungen

Vorbereitend auf die Übungen hat der Lehrer mit seinen Schülern über Verneinungen, positive Formulierungen und Weichmacher in unserer Sprache gesprochen. Dann kann gemeinsam in die Übungen eingestiegen werden.

#### Übung 1: Positive Formulierungen finden

Material: KV 4, Textbeispiele (s. u.)

Altersgruppe: für Schüler ab der 5. Klasse geeignet

Aufgabe: Diese Übung lässt sich mit den Schülern gemeinsam lösen. Nachfolgend finden sich einige Sätze mit Verneinungen, welche der Lehrer vorgibt (mithilfe von KV 4). Die Schüler versuchen dann (in Einzel- oder Gruppenarbeit) eine positive Variante der gleichen Aussage zu finden.

##### Beispielsatz:

Renn jetzt bloß nicht auf die Straße.  
Schrei doch nicht immer so rum.  
Das sieht gar nicht so schlecht aus.  
Das hast du gar nicht so schlecht gemacht.  
Iss nicht immer so viel Schokolade.  
Guck doch nicht so viel Fernsehen.  
Du bist gar nicht so übel.

##### Mögliche Variante:

Bleib stehen.  
Bitte sag das leise.  
Das sieht gut aus.  
Das hast du gut gemacht.  
Iss Obst.  
Lies mal ein Buch.  
Ich mag dich.

**Variante:** Die Schüler finden eigenständig noch weitere Beispielsätze mit Verneinungen und finden dazu dann eigene Positivsätze (auch auf KV 4).

Für Lehrer  
und Schüler

## Übung 2: Weichmacher streichen

Material: KV 5, Textbeispiele (s. u.)

Altersgruppe: für Schüler ab der 7. Klasse geeignet

Aufgabe: Der Lehrer gibt die Sätze vor (mithilfe von KV 5), die Schüler finden die Weichmacher und streichen diese aus dem Satz. Gegebenenfalls schreiben sie den Satz neu ohne Weichmacher auf. Im Anschluss wird darüber geredet, wie die Sätze nun auf den Leser wirken (Verbindlich oder unverbindlich? Klar oder unklar?).

Für Lehrer  
und Schüler

### Beispielsatz:

Vielleicht könntest du ja mal die Blumen gießen.

Möglicherweise könnte das klappen.

Könntest du das lassen?

Würdest du das bitte noch mal sagen?

Würdest du mit mir essen gehen?

Ich könnte heute Nudeln kochen.

Vielleicht hast du das ja ganz gut gemacht.

### Mögliche Variante:

Bitte gieße die Blumen.

Das klappt!

Lass das!

Bitte sag das noch mal.

Gehst du mit mir essen?

Ich koche heute Nudeln.

Das hast du gut gemacht.

## 2.4 Tipps

### Zittrige Stimme:

Wenn sich Ihre Stimme zittrig anhört und mit Flattern beginnt, denken Sie einen liebevollen Gedanken. Das tut gut und beruhigt. Lenken Sie dann Ihre Konzentration darauf, was Sie sagen möchten. Sollte Ihre Stimme wegen der unbekannteten Situation ins Zittern geraten, dann hilft Routine: Häufiges vorheriges Üben und eine gute Vorbereitung können hier für Ruhe sorgen.

### Nasale Stimme:

Einer näselnden Stimme wird nachgesagt, dass sich der Redner sehr wichtig nimmt – das sorgt für Distanz zum Zuhörer – hier kann helfen, die innere Einstellung zu überdenken und den Gedanken der Ebenbürtigkeit auszuleben. Sollte die nasale Stimme von einer Erkältung kommen, kann Inhalieren Abhilfe leisten.

### Trockener Mund:

Hier kann oft schon der Gedanke helfen, dass man in eine saure Zitrone beißt: Schon allein die Vorstellung davon sorgt dafür, dass einem das Wasser im Mund zusammenläuft. Außerdem kann es helfen, warmes Wasser in kleinen Schlucken zu trinken.

### Geschichten-Erzähler-Ton:

Es kann vorkommen, dass ein Lehrstoff lebendig klingen soll und die Lehrkraft den Inhalt mit zu vielen Hochs und Tiefs gestaltet – viele Hebungen machen nur Sinn, wenn eine Geschichte vorgelesen wird – anderswo sind diese fehl am Platz.

### Innere Haltung:

Überprüfen Sie immer wieder auch Ihre innere Haltung! Die Schüler spüren, in welcher Stimmung Sie Ihnen entgegentreten und werden diese durch ihr eigenes Verhalten reflektieren.

## Übungen

### Übung 1: Körperhaltung und Stimme – ein gutes Team

Für Lehrer  
und Schüler

Material: evtl. 1 Stuhl, Spiegel (Variante 2)

Altersgruppe: für Schüler ab der 6. Klasse geeignet

Aufgabe: Ein Schüler wird ausgewählt und darf vor die Klasse treten. Der Schüler nimmt verschiedene Körperhaltungen ein und erzählt dabei eine kleine Geschichte. Wie klingt seine Stimme in den verschiedenen Positionen?

- Wann ist die Stimme mitreißend, ansprechend, hat einen positiven Klang?
- Wann wirkt die Stimme antriebslos, unmotiviert?
- Gibt es auch aggressive, wütende oder zurückhaltende Klänge?



#### Tipp

Die einzunehmenden Haltungen können auch vorgegeben werden, z. B.:

- Stehend mit hängenden Schultern (gebeugt)
- Stehend mit nach hinten fallenden Schultern (aufrecht)
- Sitzend mit gerader Haltung
- Sitzend mit schlaksiger Haltung
- Sitzend mit überschlagenen Beinen
- Stehend mit Blick nach unten
- Stehend mit Blick nach vorne
- ...

**Variante 1:** Der Lehrer tritt vor die Klasse, nimmt die einzelnen Haltungen ein und die Schüler beschreiben die Wirkung der Positionen auf die Stimme.

Für Lehrer

**Variante 2:** Die Haltungen können (allein) vor einem Spiegel geübt werden – auch mit einem Beispielsatz – welche Position lässt die Stimme am besten klingen?

Für Lehrer

### Übung 2: Balanceakt

Material: Bücher

Altersgruppe: für Schüler ab der 1. Klasse geeignet

Aufgabe: Diese Übung kann wieder allein oder mit den Schülern durchgeführt werden. Für die Übung wird eine aufrechte Körperhaltung eingenommen. Danach wird ein Buch auf dem Kopf platziert und mit gerader Haltung durch den Raum geschritten, OHNE das Buch zu verlieren.

Für Lehrer  
und Schüler

**Variante:** Wird diese Übung mit einer Klasse durchgeführt, kann man auch zwei Gruppen bilden und einen kleinen Parcours aufbauen. Dieser ist mit Buch auf dem Kopf zu meistern. Wird das Buch unterwegs verloren, muss wieder zurück zum Anfang gegangen und neu gestartet werden. Welche Gruppe kommt als erstes ans Ziel?

Es startet je ein Kind je Gruppe. Hat ein Schüler den Parcours absolviert, klatscht er den nächsten Mitschüler aus der Reihe ab und dieser startet dann seinen Lauf.

- Ist jeder Händedruck gleich intensiv?
- Welchen Händedruck finden sie angenehmer – fest oder locker?
- Welcher Händedruck wird als verbindlicher empfunden?

Hinweis: Allgemein wird in der Gesellschaft ein fester Händedruck als sympathisch und verbindlich empfunden. Ein zu weicher Händedruck wirkt oft eher unsicher.



**Tipp vom Logopäden Gregor Schielberg**

Das Selbstwertgefühl spiegelt sich oft auch im Händedruck wider – achten Sie darauf!

**Übung 2: Gestik oder Mimik?**

Material: KV 9

Altersgruppe: –

Aufgabe: Jeder Schüler erhält KV 9 und darf in die Tabelle eintragen:

- Welche Bedeutung hat eine bestimmte Bewegung?
- Was ist eine Gestik (G) und was zählt zur Mimik (M)?

Mögliche Lösung:

Bewegung	Bedeutung	Zuordnung Gestik = G, Mimik = M
mit den Schultern zucken	unsicher, vielleicht, weiß nicht	G
mit den Augen rollen	genervt sein	M
die Stirn runzeln	nachdenken	M
Augen zusammenkneifen	Wut, Skepsis	M
Augen weit aufreißen	Überraschung, Schreck	M
Hand schütteln	Gruß, Abschied	G
Hände in die Hosentasche stecken	entspannt, passiv	G

Für Lehrer und Schüler

**Übung 3: Interview**

Material: –

Altersgruppe: für Schüler ab der 5. Klasse geeignet

Aufgabe: Die Schüler gehen immer zu zweit zusammen. Ein Schüler führt das Interview, der zweite darf antworten – allerdings nur mit Kopfnicken (ja), Kopfschütteln (nein) und Schultern hochziehen (vielleicht / kann sein). Nach fünf Minuten wird die Rolle gewechselt. Mögliche Themen, die die Lehrkraft für das Interview vorgeben könnte: Hobbys / Freizeitaktivitäten, Schulfächer, Essen, Bücher, Filme etc.

Danach können folgende Fragen gemeinsam besprochen werden:

- Ist das Interview auf diese Weise leicht zu führen?
- Können sich die zwei verständigen?

Für Lehrer und Schüler



## 4.2 Mimik

Unter dem Begriff „Mimik“ versteht man die Bewegungen unserer Gesichtsmuskulatur, welche unsere Emotionen, Wünsche und Gedanken widerspiegeln. Allerdings nicht gemeint sind damit z. B. die Kaubewegungen beim Essen.

Die Mimik hilft uns, unser Gegenüber besser zu verstehen und uns selbst intensiver auszudrücken. Viele Menschen bevorzugen daher das Gespräch „von Angesicht zu Angesicht“, da sie so die Möglichkeit erhalten, die Mimik ihres Gesprächspartners zu deuten und den Wahrheitsgehalt oder die Emotionen zu den gesagten Worten lesen.

Der US-amerikanische Psychologe und Anthropologe Paul Ekman hat in seinen Forschungen zur nonverbalen Kommunikation sieben Grundemotionen definiert, welche durch eine bestimmte Mimik ausgedrückt werden:

1. **Freude:** Hier gehen die Mundwinkel nach oben, es bilden sich Lachfältchen und die Stirn ist entspannt.
2. **Wut:** Der Mund wird fest geschlossen, die Augen zusammengekniffen und die Augenbrauen zusammengezogen.
3. **Angst:** Die Mundwinkel werden auseinandergezogen, die Augen sind weit aufgerissen und die Augenbrauen wandern nach oben.
4. **Ekel:** Die Oberlippe wird bei diesem Gefühl nach oben hochgezogen und die Unterlippe schiebt sich nach vorn.
5. **Trauer:** Die Mundwinkel und die Augenlider hängen nach unten und der Blick wirkt starr.
6. **Überraschung:** Der Mund ist leicht geöffnet und die Augen weit aufgerissen.
7. **Verachtung:** Es wird nur ein Mundwinkel angehoben und die Augenoberlider hängen nach unten. Der Blick wirkt starr.

Wenn man nun als Lehrkraft vor der Klasse steht, ist es wichtig, dass das Gesagte authentisch mit der Mimik einhergeht – dies verleiht Glaubwürdigkeit und auch Durchsetzungsfähigkeit.

Außerdem kann das Wissen über die Mimik der sieben Grundemotionen dabei helfen, auf die Schüler noch besser einzugehen und sie in ihrer jeweiligen Gefühlslage abzuholen.



Freude



Wut



Angst



Ekel



Trauer



Überraschung



Verachtung

Daher hier eine kleine Übersicht der verschiedenen Körperhaltungen und Körpersprachen zur Verdeutlichung:



Durch die offene Armbewegung und den festen Stand wirkt die Körpersprache offen und selbstbewusst.



Mit den enganliegenden Armen und der unsicheren Beinhaltung wirkt die Person wenig selbstbewusst und sehr unsicher.



Die verschränkten Arme wirken abwehrend und verschlossen.



Der lockere Stand und die gelösten Arme vermitteln einen entspannten Eindruck.



Durch die offene Arm- und Beinbewegung wirkt die Person bewegt und impulsiv.



Mit dem nach hinten gelehnten Oberkörper wirkt die Person entspannt und passiv.



Das übergeschlagene Bein vermittelt eine Abwehrhaltung.



Durch den nach vorn gebeugten Oberkörper und die weit nach vorne reichenden Arme wirkt die Person sehr aggressiv und offensiv.



Mit dem aufgerichteten Oberkörper und den nach vorn gerichteten Armen wirkt die Person aufmerksam und aktiv.

### 5.3 Autogenes Training (nach Johannes Heinrich Schultz)



Das autogene Training wurde von dem Psychiater Johannes Heinrich Schultz entwickelt und zielt auf die von innen heraus entstehende Entspannung ab. Die Grund- und Mittelstufe umfassen das Erleben von Ruhe, Schwere, Wärme sowie die Aufmerksamkeit auf den Atem, das Sonnengeflecht bzw. den Bauch und das Becken, die Herzübung sowie die Stirn. Das autogene Training kann im Sitzen oder Liegen durchgeführt werden und erzeugt durch die Vorstellung von Wärme und Schwere die gewünschte Entspannung. Um eine Konditionierung zu erzielen, ist es wichtig, dass die Formeln immer mit dem gleichen Wortlaut genutzt werden. Zu Beginn wird mit einer Ruhetönung gestartet, um sich auf die Entspannungstechnik einzustimmen. Danach folgen die Formeln der Schwere und Wärme, um die Muskeln zu entspannen und abschließend werden die Organe angesprochen – so kann sich das wohltuende Gefühl der Entspannung einstellen. Da das autogene Training eine Form der Selbsthypnose darstellt, werden die Formeln in der Ich-Form gesprochen.

#### *Eine mögliche Variante*

Für Lehrer  
und Schüler

Ich bin ruhig – ganz ruhig und entspannt.  
Ich bin ruhig – ganz ruhig und entspannt.  
Ich bin ruhig – ganz ruhig und entspannt.

Mein rechter Arm ist schwer.  
Mein rechter Arm wird immer schwerer.  
Immer schwerer.

Mein linker Arm ist schwer.  
Mein linker Arm wird immer schwerer.  
Immer schwerer.

Beide Arme sind schwer.  
Beide Arme werden immer schwerer.  
Immer schwerer.

Meine Beine sind schwer.  
Meine Beine werden immer schwerer.  
Immer schwerer.

Meine Arme und Beine sind schwer.  
Meine Arme und Beine werden immer schwerer.  
Immer schwerer.

Mein rechter Arm ist strömend warm.  
Mein rechter Arm wird immer wärmer.  
Immer wärmer.

Mein linker Arm ist strömend warm.  
Mein linker Arm wird immer wärmer.  
Immer wärmer.

Beide Arme sind strömend warm.  
Beide Arme werden immer wärmer.  
Immer wärmer.

Meine Beine sind strömend warm.  
Meine Beine werden immer wärmer.  
Immer wärmer.

Meine Arme und Beine sind strömend warm.  
Sie werden immer wärmer.  
Immer wärmer.

Meine Arme und Hände sind strömend warm.  
Meine Arme und Hände werden immer wärmer.  
Immer wärmer.

Meine Beine und Füße sind strömend warm.  
Meine Beine und Füße werden immer wärmer.  
Immer wärmer.

Meine Arme und Beine, Hände und Füße sind strömend warm.  
Meine Arme und Beine, Hände und Füße werden immer wärmer.  
Immer wärmer.

Mein Herz schlägt ruhig und gleichmäßig.  
Mir ist ganz warm ums Herz.

Mein Atem fließt ruhig und gleichmäßig.  
Es atmet mich.

Mein Becken und Bauch sind strömend warm.  
Mein Becken und Bauch werden immer wärmer.  
Mein Becken und Bauch sind mein pulsierendes Zentrum.

Mein Kopf ist kühl und klar.

Ich bin ruhig – ganz ruhig und entspannt.  
Ich bin ruhig – ganz ruhig und entspannt.  
Ich bin ruhig – ganz ruhig und entspannt.

## 7. Kommunikationstraining: Schüler erreichen

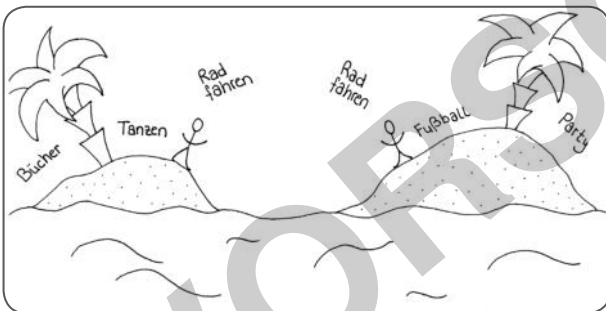
Jeder Mensch ist anders, hat seine eigene Erfahrungs- und Wissenswelt, geprägt von Erziehung, Umwelt und Medien. Um Menschen, egal welchen Alters, für ein Thema begeistern zu können, ist es hilfreich, sich dies bewusst zu machen. Setzt man sich als Lehrkraft mit der Erfahrungswelt seiner Schüler auseinander, kann man die Schüler oft leichter abholen und fürs Lernen begeistern.

Jeder Mensch, egal wie alt, hat seine eigenen Erfahrungen, Stimmungen, Eindrücke und Erlebnisse, angesammelt, welche individuell sind und nicht mit denen des Redners/ Lehrers übereinstimmen müssen. Daher kann es oft schon stimmschonend sein, wenn man sich dies bewusst macht und Wissen über die verschiedenen Kommunikationsmodelle mit in den Schulalltag einfließen lässt. Verschiedene Kommunikationsmodelle werden im Folgenden dargestellt. Diese können dabei helfen, das Interesse der Schüler zu wecken, zu erhalten und sie abzuholen, um gemeinsam in neue Lernwelten abzutauchen. Aber auch für die Elternarbeit kann dieses Wissen hilfreich und kräfteschonend sein.

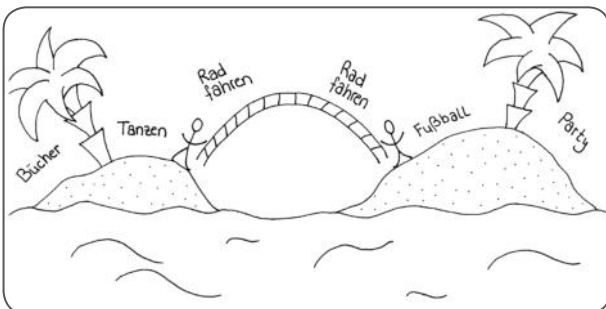
### 7.1 Insel-Modell (nach Vera F. Birkenbihl)

Wie oben bereits kurz beschrieben, sammelt jeder Mensch im Laufe seines Lebens Wissen, Erfahrungen, Eindrücke, welche ihn formen und zu dem machen, was und wer er ist. Um einen Menschen für das eigene Thema begeistern zu können, ist es wichtig, sich bewusst zu machen, dass dieser Mensch in seinem Leben evtl. andere Eindrücke, Vorlieben, Erfahrungen gesammelt und einen anderen Wissensstand hat, als man selbst. Lässt man sich auf den Erfahrungsschatz der Schüler oder Gesprächspartner ein, berücksichtigt Vorlieben und Interessen des anderen, finden sich leichter Argumente, um das Gegenüber für die eigenen Interessen zu begeistern.

Eine Grafik zur Veranschaulichung:



Wie bei dieser Grafik deutlich wird, hat jeder Mensch auf seiner Insel seine eigenen Interessen und Vorlieben. Die Kommunikation fällt erfahrungsgemäß leichter an Stellen, an denen beide Kommunikationspartner die gleichen Interessen haben – hier können „Brücken“ gebaut und erste Verbindungen geschaffen werden – während es an Stellen, an denen die Interessen auseinandergehen, entsprechend schwerfällt, einen „Draht“ zueinanderzufinden.



Naturgemäß haben Schüler im Grundschulalter einen anderen Erfahrungsschatz und andere Vorlieben als Schüler der weiterführenden Schulen und selbstverständlich unterscheidet sich die „Erfahrungs- und Vorliebeninsel“ eines Schülers von der eines Lehrers. Setzt man sich als Lehrer mit den „Inseln“ der Schüler auseinander, kann man sie leichter abholen und fürs Lernen begeistern. Die ART der Kommunikation Schüler für sich

Zeit sparen, um den Lernstoff zu vermitteln – besonders, wenn man neuen Lernstoff mit vorhandenem Wissen, Erfahrungen und Vorlieben der Schüler verknüpft. Daher kann es für Lehrer sehr hilfreich sein, sich mit den Inseln der Schüler zu beschäftigen – gerne auch, indem er sie mit einbezieht (siehe nachfolgende Übungen), um so Brücken zu bauen und die Verständigung für beide Seiten zu vereinfachen.

## Übungen

Die folgende Übung können Grundschüler wie auch Schüler der weiterführenden Schulen umsetzen, wobei sie gerade in der weiterführenden Schule eine schöne Übung sein kann, das Insel-Modell als Kommunikationsmodell vorzustellen, da vor allem in der Pubertät oft Kommunikationsmissverständnisse zwischen den Eltern und den Schülern entstehen können. Die Motivation der Schüler für eine solche Aufgabe ist sicherlich hoch – da sie dabei helfen kann, dass die Schüler verstehen, wie es manchmal zu Missverständnissen kommen kann und weshalb Erwachsene manchmal andere Interessen verfolgen als Kinder und Jugendliche.

### Übung 1: Insel-Modell zeichnen

Material: Papier, Stifte

Altersgruppe: –

Aufgabe: Jeder Schüler darf sich auf eine Insel malen und drum herum schreiben, malen oder zeichnen, was seine Vorlieben sind, was er gerne tut, was er nicht so gerne mag, was er schon Besonderes erlebt hat etc.

Im Anschluss kann jeder Schüler seine Insel vorstellen. Dies macht innerhalb der Klasse deutlich, wie unterschiedlich der Erfahrungsschatz und die Vorlieben der Schüler sind und zeigt einmal mehr, dass man nicht alle Schüler auf die gleiche Weise für ein neues Thema begeistern kann. Die Schüler wiederum haben die Möglichkeit, vielleicht noch etwas Neues von ihren Mitschülern zu erfahren und so können evtl. sogar neue Interessensgemeinschaften entstehen. Dem Lehrer kann es außerdem helfen, seine Schüler noch besser zu verstehen und bei der Lernstoffvorbereitung dieses Wissen miteinfließen zu lassen.

Für Lehrer  
und Schüler

### Übung 2: Rollenspiel: Ich verkaufe dir ... (aufbauend auf Übung 1)

Material: –

Altersgruppe: für Schüler ab der 3. Klasse geeignet

Aufgabe: Zwei Schüler werden ausgewählt. Zuerst schauen sie sich die erstellten Insel-Modelle des Mitspielers an, um sich so besser in seine Erfahrungswelt hineindenken zu können. Ein Schüler ist der Verkäufer, der andere der potenzielle Käufer. Der Verkäufer soll aufgrund seines Wissens über das Insel-Modell versuchen, über die Vorlieben des Käufers diesen dazu zu bewegen, etwas zu kaufen, was er eigentlich gar nicht braucht (z. B. eine Flasche voll Luft, einen Reifen mit Loch, ein Loch ohne Käse, einen angenehmen Händedruck ...).

Bei diesem humorvollen Rollenspiel können die Schüler lernen, dass man seine eigenen Ziele besser erreichen kann, wenn man sich mit seinem Gegenüber auseinandersetzt. Der Lehrer lernt seine Schüler noch besser kennen und kann dieses Wissen in die Unterrichtsvorbereitung miteinfließen lassen und so (Stimm-)Energien sparen. Vielleicht offenbaren sich sogar ungeahnte Talente!

Für die Lehrkraft ist dies außerdem eine gute Übung, um sich noch leichter in die Schüler hineindenken zu können. Auch in der Elternarbeit macht es Sinn, sich immer wieder vor Augen zu führen, dass jeder Elternteil seine eigene Erfahrungswelt gesammelt hat und man auch hier Vorteile hat, wenn man diese Erfahrungswelt respektiert und berücksichtigt.

Für Lehrer  
und Schüler

Name, Vorname: \_\_\_\_\_

rollen – reiten – raten – reisen – rund – Regen – raten – rennen

tragen – treten – trennen – trinken – träumen

surren – wirren – murren – irren – verwirren

frieren – fragen – freuen – fressen

bringen – brauchen – bröckeln – brühen – brausen

Karren – Barren – scharren – starren – beharren – Zigarren

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



Name, Vorname: \_\_\_\_\_

Aussprache



Pausen



Sprechtempo



Betonung



Es ist mir leichtgefallen, zuzuhören.

Smiley positiv

neutral

negativ

Tipps:

---

---

---

---

---

---

Name, Vorname: \_\_\_\_\_

