Durchführung des Tutoriums

Ihr Tutorium ist nun lernförderlich konzipiert und vorbereitet. Sie haben interaktive Lehr-/Lernmethoden ausgewählt, Ihre Visualisierungen vorbereitet und der Medieneinsatz ist geplant. Jetzt kommt es auf Ihr persönliches Auftreten an und darauf, die Inhalte und die Übungen sicher und verständlich zu vermitteln. Oft ist das einfacher gesagt als getan, vor allem, wenn Ihnen noch die Routine fehlt oder die Aufregung dazu kommt. Deswegen geht es in den folgenden Kapiteln um das persönliche Auftreten im Tutorium (Kapitel 9-11), darum, die Gruppe im Tutorium zu leiten (Kapitel 12) und darum, wie Sie schwierige Situationen im Tutorium meistern können (Kapitel 13).

Bei dem persönlichen Auftreten im Tutorium geht es konkret um ihre Ausdrucksmöglichkeiten mithilfe der Stimme (Kapitel 9), der Körpersprache (Kapitel 10) und der verständlichen Sprache (Kapitel 11).

9. Stimmlich präsent sein

In diesem Kapitel erfahren Sie ...

... welche Faktoren zur Stimme gehören.
... wie Sie auf Probleme mit der Stimme reagieren können.
... welche Übungen helfen, um stimmlich fit zu werden.
... was Sie tun können, um Ihre Stimme zu pflegen und zu kräftigen.

Unsere Stimme ist bei der Vermittlung von Inhalten der „Träger" unserer Worte und signalisiert sehr viele Zwischentöne und Stimmungen. Eine kräftige und gut verständliche Stimme ist nicht selbstverständlich. Die Weise wie die Stimme eingesetzt wird, kann entscheidend zum Verstehen und zur Aufmerksamkeit der Studierenden beitragen.

Die Stimme bzw. der individuelle Stimmklang hängt eng mit der Persönlichkeit zusammen und verrät zugleich einiges über die momentane körperliche und seelische Verfassung einer Person. Fühlen Sie sich beispielsweise für Ihr Tutorium inhaltlich gut vorbereitet und sind selbstbewusst, so ist ein sicherer stimmlicher Ausdruck wahrscheinlich. Sind Sie jedoch unsicher, nervös oder von dem Inhalt nicht überzeugt, dann können das Studierende in der Regel an Ihrer Stimme hören.

Doch nicht nur Ihre Stimmung nimmt Einfluss auf die Stimme, sondern auch die Stimme auf Ihre Stimmung. Ist Ihre Stimme beispielsweise erkältungsbedingt angeschlagen, so können sie vielleicht nicht Ihre Inhalte kraftvoll, klar und verständlich vorstellen. Dies kann Sie stören oder irritieren, was ihre momentane Stimmung verändert. Gerade wenn Sie Unruhe oder Unsicherheit verspüren, müssen Sie besonders auf Ihre Stimme und somit auf Ihre Verständlichkeit achten. Seien Sie sich also über den Zusammenhang von Stimme und Stimmung bewusst wie in Abbildung 35 dargestellt.

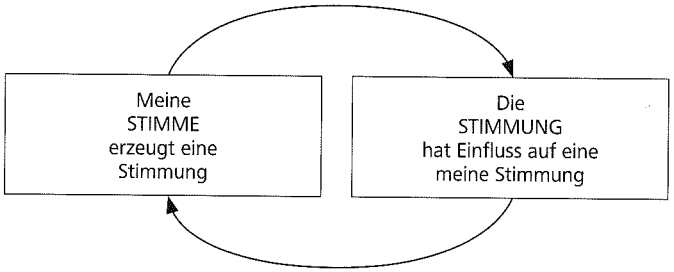


Abb. 35: Der Zusammenhang von Stimme und Stimmung

Übung 16: Reflexion zur Stimme

Wann hat Ihre Stimmung schon einmal Ihre Stimme beeinflusst, wann wurde Ihre Stimmung von Ihrer Stimme beeinflusst?
Was an Ihrer Stimme gefällt Ihnen? Notieren Sie sich zwei bis drei Aspekte.
Was hat Sie schon einmal an Ihrer Stimme irritiert oder gestört? Was soll verbessert werden? Notieren Sie sich zwei bis drei Aspekte.
Wann und in welcher Situation sind Sie unzufrieden mit Ihrer Stimme?

Um gezielt an einer ausdrucksstarken Stimme zu arbeiten, hilft es, sich des komplexen Systems Stimme und ihrer Physiologie bewusst zu werden. Um die Stimme zu stärken werden im Folgenden Übungen beschrieben, wie die Stimme trainiert und gepflegt werden kann.

9.1 Kräftige Stimme einsetzen

Der individuelle Stimmklang setzt sich aus einem komplexen System von Einzelfaktoren zusammen. Um eine kräftige Stimme einsetzen zu können, hilft es, den Stimmfunktionskreis zu kennen, der dieses komplexe System in vereinfachter Form verdeutlicht (In Anlehnung an „Integrative Stimmtherapie nach Haupt" in Schwarz, 2001; Hammer 2012):

Der Stimmfunktionskreis beinhaltet die Körperhaltung (1), also welche Position Kopf, Ober-, und Unterkörper, Arme und Beine einnehmen und die Körperspannung (2), also inwieweit die Muskeln der jeweiligen Partien angespannt oder entspannt sind. Des Weiteren zählt die Atmung (3) zur Stimme. Durch den Ausatemstrom werden die Stimmlippen (Kehlkopf) in Schwingungen versetzt, was der Stimmgebung (4) entspricht. Schließlich wird der Stimmklang durch Artikulations-

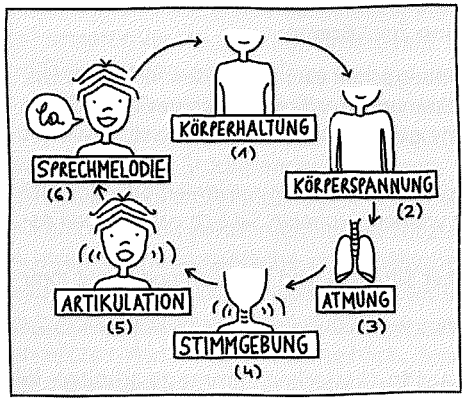


Abb. 36: Stimmfunktionskreis

bewegungen (5) in Sprachlaute geformt, der mithilfe der Sprechmelodie (6) variiert werden kann.

Wenn Sie das Gefühl haben, dass Sie Ihren sprecherischen bzw. stimmlichen Ausdruck optimieren könnten, ist der erste Schritt die unterschiedlichen Bereiche des Stimmfunktionskreises zu prüfen. Folgendes Beispiel eines Tutors verdeutlicht, welche Probleme mit der Stimme auftauchen können:

„Daniel ist im zweiten Semester Tutor im Fachbereich Mathematik und muss den Studierenden im Tutorium Übungsaufgaben vorrechnen. Es gibt immer viel zu erklären und wenn er länger vor den Studierenden redet, merkt er, dass er am Ende eines Satzes fast keine Luft mehr hat, um diesen zu beenden. Er hat auch schon das Feedback bekommen, dass er langsamer reden soll, da ihm die Studierenden nicht gut folgen können. Ihm fällt es nicht leicht, sein Redetempo zu verändern. Was kann er denn tun, damit seine Stimme nicht versagt und ihn alle gut verstehen?"

Um die Stimme zu stärken oder den Stimmklang zu verbessern, hilft es wenig, einen Faktor isoliert zu betrachten. Wie der Stimmfunktionskreis veranschaulicht, wirken unterschiedliche Bereiche auf die Stimme ein, so dass es notwendig ist, auch all diese Bereiche abzuprüfen, um ein vollständiges Ergebnis zu erhalten. Bleiben wir beim Tutor Daniel aus dem obigen Beispiel und gehen den Stimmfunktionskreis durch, um Hinweise zu bekommen, wie er gezielt an seiner Stimme arbeiten kann. Dazu stellen wir Ihnen nun die sechs unterschiedlichen Funktionen genauer vor.

Die Grundvoraussetzung einer tragfähigen Stimme ist eine aufrechte **Körperhaltung,** sowohl im Sitzen als auch im Stehen (vgl. Kapitel 10.2). Eine gute Körperhaltung ermöglicht eine freie, tiefe Atmung. Außerdem hat unsere Körperhaltung mit der Körperspannung zu tun, denken Sie beispielswiese daran, dass Sie leicht Nackenschmerzen bekommen können, wenn Sie lange am Computer sitzen. Auch der Kehlkopfbereich kann durch eine ungünstige Körperhaltung eingeengt werden, was sich wiederum auf das Schwingungsverhalten der Stimmlippen negativ auswirken kann (siehe dazu Stimmgebung).

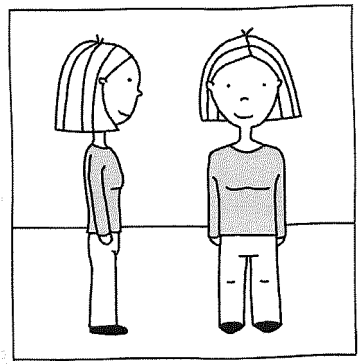


Abb. 37: Haltung

Eine gute Körperhaltung zeichnet sich dadurch aus, dass wir den Körper gerade halten. Das heißt:

- eine aufrechte Kopfhaltung einnehmen
- das Kinn leicht nach unten (Marionetten-Vorstellung, Zug am Hinterkopf nach oben)
- die Brust raus, den Bauch rein
- ein gerader Rücken
- die Knie parallel und locker zueinander
- die Füße hüftbreit auseinander stellen
- das Gewicht auf beiden Füßen gleich verteilt sorgt für einen festen Stand

Tipps & Tricks

Wenn Sie eine gerade, imaginäre Linie von Ihren Ohrläppchen durch Ihre Schultern, Ihrer Hüfte und Ihrer Knie und Ihre Fersen ziehen können, dann haben Sie eine gute aufrechte Körperhaltung.

Folgende Fehlstellungen sollten Sie bei Ihrer Körperhaltung vermeiden:

- überkreuzte Beinstellung, Belastung nur auf einem Bein, Beine zu eng aneinander oder zu weit auseinander.
- durchgedrückte Knie
- wackelige Beckenhaltung oder das Becken zu weit nach vorn oder hinten gekippt
- Rücken im Hohlkreuz oder als „Katzenbuckel"
- Schultern nach hinten überdehnt, nach vorne gekauert oder nach oben gezogen
- Kopf zu weit nach vorne gebeugt, Kinn zu nah an der Brust oder Kopf nach hinten gedehnt

Nehmen Sie stattdessen einen festen und geraden Stand ein mit lockeren Knien um Körperkippeln zu verringern.

Neben der Körperhaltung sollte für eine tragfähige Stimme auch die **Körperspannung** beachtet werden. Für viele stellt

das Reden vor Publikum eine stressbesetzte Situation dar. Der Körper reagiert darauf häufig mit Überspannung, die Nervosität wird für die Zuhörerschaft sichtbar oder die überspannte Sprecherin, der überspannte Sprecher wirkt verkrampft. Anspannung bedeutet meistens flachere Atmung bis hin zur Schnappatmung, die Stimme wird nicht mehr ausreichend von der Atmung gestützt, die Tongebung erfolgt mit Kraft und der Stimmklang kann gepresst und angespannt klingen.

Ist im Gegensatz dazu kaum Spannung vorhanden, kann der Vortragende leicht zu schlaff oder zu locker wirken. Der angespannte Zustand zeigt sich beispielsweise an angezogenen Schultern oder an einem verkrampften Gesicht. Kennzeichen für einen zu lockeren Körper wären hingegen hängende Schultern, zu lockere Hüft,- oder Beinstellung.

Die Körperspannung sollte in der jeweiligen Situation reguliert werden, um weder zu viel noch zu wenig Spannung herzustellen. Deshalb ist eine gute Wahrnehmungs- und Regulationsfähigkeit der Körperspannung wichtig, um ein Tutorium stimmlich zu meistern.

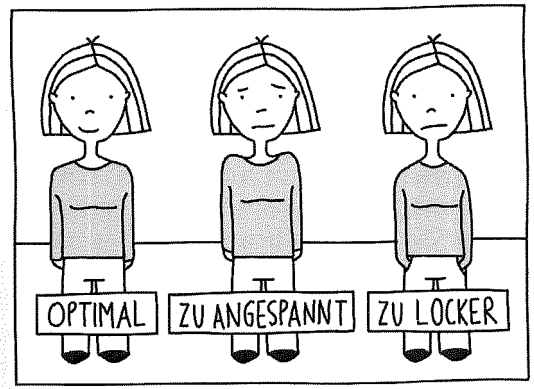


Abb. 38: Körperspannung

Eine optimale Körperspannung bedeutet, die Muskeln so weit anzuspannen, dass eine gute Körperhaltung eingenommen werden kann.

Um kurzfristig Spannung abzubauen, eignet sich jegliche Form der Bewegung, wie beispielsweise Treppensteigen, Spazierengehen, Schulterkreisen und Arme locker ausschütteln. Langfristig sehr effektive spannungsregulierende Techniken und Methoden sind unter anderem die Progressive Muskelentspannung nach Jacobson (PME), Autogenes Training, Massagen sowie Yoga.

Tipps & Tricks

Möchten Sie sich zu Autogenem Training oder zur Progressiven Muskelentspannung (Jacobson) informieren, schauen Sie sich zunächst entsprechende Videos an. Gute Anbieter sind beispielsweise Internetseiten von Apotheken „Apotheken Rundschau", die ein ausgewähltes Programm anbieten. Möchten Sie einen entsprechenden Kurs besuchen, bietet die jeweilige Volkshochschule ein umfangreiches Kursprogramm an.

Übung 17: Körperhaltung und Körperspannung

Wenn Sie sich vor einer Redesituation sehr verspannt fühlen, dann kann Ihnen diese Übung helfen sich zu entspannen. Die Übung dauert ca. zehn Minuten.

Dehnen & Lockern:
Stellen Sie sich vor, Sie stehen vor einem Obstbaum und wollen die obersten Früchte pflücken. Strecken Sie Ihren ganzen Körper, ziehen Sie die Arme weit nach oben. Schütteln Sie im Anschluss Beine und Arme locker aus.

Schulterkreisen:
Lassen Sie langsam und in großen Kreisen erst eine und dann die andere Schulter nach vorne und nach hinten kreisen. Stellen Sie sich nun vor an Ihrer Schulter sei ein Pinsel festgesteckt und schreiben Sie Ihren Namen in die Luft.

Abklopf-Übung:
Klopfen Sie leicht mit der Faust von der linken zur rechten Schulter (im Brustbereich) und wieder zurück, da dies die Spannung im Brustbereich abbaut.

Körperhaltung & Königsnicken:
Stellen Sie sich vor, dass an Ihrem Kopf eine Schnur nach oben befestigt wurde, die Sie leicht nach oben zieht. Versuchen Sie eine gerade, aufrechte Körperhaltung einzunehmen. Nicken Sie nun freundlich und würdevoll wie ein König zu seinen Untertanen von links nach rechts und zurück, ohne die Haltung aufzugeben

Ohne Atmung keine Stimme! Die **Atmung** transportiert die Stimme. Bei der Ausatmung wird Luft durch unsere Luftröhre in den Kehlkopf gedrückt. Sie ist somit entscheidend dafür, wie lange wir sprechen können.

Es wird zwischen Bauch-, und Brustatmung unterschieden. Bei der Bauchatmung, auch Zwerchfellatmung genannt, zieht sich beim Einatmen das Zwerchfell zusammen. Der folgende Unterdruck sorgt dafür, dass sich die Lunge ausdehnt und Luft angesaugt wird – der Bauch wölbt sich nach außen. Beim Ausatmen entspannt und hebt sich das Zwerchfell wieder, die Luft wird durch die Luftröhre nach außen gedrückt. Das Zwerchfell ist eine Muskelpalette, die aus vielen Muskeln besteht, die 80 Prozent der Arbeit stemmt. Wenn der Körper entspannt ist, zum Beispiel beim Schlafen oder beim Sprechen, wenn der Körper in der optimalen Spannung ist, wird die Bauchatmung unbewusst eingesetzt.

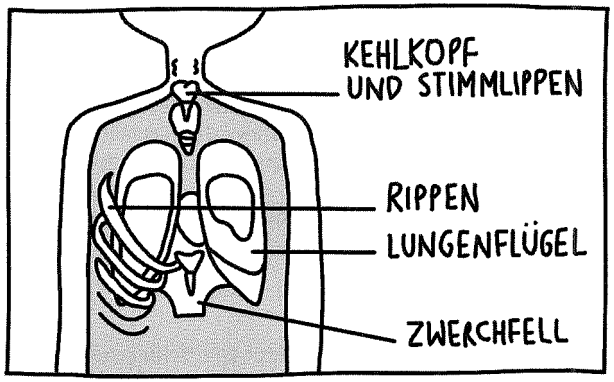


Abb. 39: Atmung

Anders als bei der Bauchatmung erfolgt die Brustatmung durch die Erweiterung des Brustkorbs, die Rippen werden angehoben. Durch die Volumenvergrößerung entsteht ein Unterdruck, welcher das Einströmen von Atemluft in die Lunge zur Folge hat – der Bauch zieht sich ein. In Stresssituationen, d.h. mit erhöhter Körperspannung, tritt vermehrt Brustatmung auf. Beim Sprechen steht bei der Brustatmung wesentlich weniger Volumen zur Verfügung als bei der Bauchatmung. Dies hat zur Folge, dass die Stimme weniger tragfähig ist bzw. manchmal Sätze nicht zu Ende gesprochen werden können, da die Luft weg zu bleiben scheint.

In der Regel funktioniert unsere Atmung so, wie wir sie brauchen. Stimmungen wie Nervosität oder Angst können – aufgrund der erhöhten Muskelspannung – dabei jedoch zu Atemlosigkeit, Schnappatmung oder hörbarem Einatmen führen. Als Folge davon kann sich der Stimmklang verschlechtern. Ein ungünstiger Sauerstoffhaushalt kann zudem Erröten, Schwindel oder sogar Blackouts verursachen. Daher ist es wichtig, bei Anspannung oder Nervosität auf eine freie, tiefe, ausgeglichene Atmung zu achten (im besten Fall Bauch-, bzw.

Zwerchfellatmung). Das Zwerchfell bewusst einzusetzen, also eine Zwerchfellaktivierung, kann geübt werden, um in einer Stresssituation ausreichend Luft zur Verfügung zu haben. Zudem liefern natürliche Pausen im Sprechfluss zusätzliche Luft, um die Sätze bis zum Ende sprechen zu können.

Übung 18: Atmung I

Wenn Sie in Stresssituationen nicht wissen, wie Sie zur Ruhe kommen können, kann Ihnen diese Übung helfen, zu einer ruhigen Atmung zu kommen, um die Nervosität abzubauen. Sie können im Sitzen beginnen und jeden Punkt fünfmal wiederholen und dann zum nächsten übergehen.

- Atmen Sie tief durch die Nase ein, die Schultern bleiben dabei entspannt unten
- Stellen Sie sich ein imaginären Bändchen vor, mit dem Sie bei der Einatmung die Zehen nach oben ziehen
- Lassen Sie zum Ausatmen die Zehen fallen – somit auch den Atem
- Verbinden Sie ab und an die Ausatmung mit einem „Seufzer"
- Als nächstes „atmen Sie das Knie nach oben" und lassen es beim Ausatmen wieder fallen

- Gehen Sie auf diese Weise durch den ganzen Körper
- Variation (intensiviert die Atmung): Einatmung und Armbewegung, während des Hochziehens kurz anhalten, dann weiter einatmen und komplett hochziehen
- Als nächstes Arme seitlich gestreckt mit Halbkreisbewegung nach oben atmen
- Nach der Einatmung treffen sich die Hände oberhalb des Kopfes und werden beim Ausatmen, mitsamt dem Oberkörper, zwischen die Beine fallen gelassen
- Arme auspendeln lassen
- Beim Einatmen wieder aufrichten, Ausatmen fallen lassen

Sie können die Übung im Stehen wiederholen

Übung 19: Atmung II

Wenn Sie in Stresssituationen häufig zu „Atemnot" neigen bzw. Ihnen am Ende eines Satzes bzw. eines Sinnabschnittes die Luft weg bleibt, dann kann Ihnen diese Übung helfen, trotz einer Stresssituation eine tragfähige Stimme zu haben. Sie können im Sitzen beginnen und jeden Punkt fünfmal wiederholen und dann zum nächsten übergehen.

- Nehmen Sie eine aufrechte Sitzhaltung ein
- Legen Sie eine Hand auf den Bauch, lassen Sie die andere Hand locker neben dem Körper hängen
- Atmen Sie bewusst ein – spüren Sie dabei den Bauch
- Halten Sie die Atempause kurz bewusst ein
- Atmen Sie aus und halten eine kurze Pause vor dem neuen Einatmen

Zum Einatmen kann nun die „lockere Hand" mit nach oben genommen werden und zum Ausatmen kann sie den Atem bewusst mit nach „unten" drücken
Die Phasen Einatmen – Pause – Ausatmen – Pause können bewusst mit 1, 2, 3, 4 mitgezählt werden

- Zwerchfellaktivierung: beim Ausatmen fffff- , ssss-, oder schsch- Laute machen

Sie können die Übung im Stehen wiederholen.

Neben der Körperhaltung, Körperspannung und der Atmung kommen wir jetzt zu den drei weiteren Faktoren des Stimmfunktionskreises (vgl. Abb. 36): der Stimmgebung, der Artikulation und der Sprechmelodie.

Die **Stimmgebung** bezeichnet die Tonerzeugung im Kehlkopf. Wird beim Ausatmen Luft durch unsere Luftröhren nach oben gepresst, gelangt diese durch unseren Kehlkopf. Im Kehlkopf liegen die Stimmlippen, die den „Ton" bilden. Stimmlippen sind zwei parallel zueinander liegende Bänder, die in Schwingung versetzt werden, wenn Luft durchströmt und

damit den Klang erzeugen. Dieser Klang wird daraufhin durch die Resonanzräume im Mund-, Nasen- und Rachenbereich moduliert. Mithilfe der Artikulationsorgane Zunge, Lippen und Kiefer, wird der Ton zu der konkreten Aussage geformt.

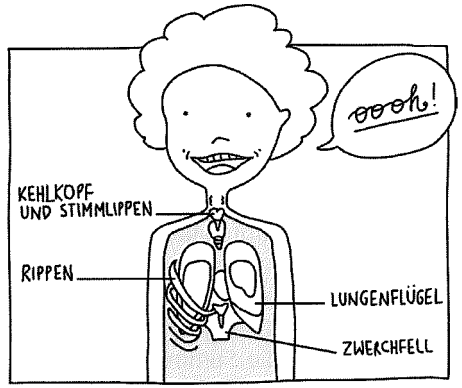


Abb. 40: Stimmgebung

Infotafel: Schädigung der Stimme

Wird die Stimme zu sehr belastet oder „falsch" gebraucht, kann es sein, dass sich das Gewebe der Stimmlippen im Kehlkopf so verändert, dass die Stimme geschädigt wird bzw. im schlimmsten Fall komplett wegbleibt. Mehr als 25 Prozent der Menschen, die besonders auf ihre Stimme angewiesen sind (z.B. Sänger, Lehrer), erkranken an Stimmstörungen. Neben dem falschen Gebrauch können auch Fehlhaltungen (Fixierung des Kehlkopfs oder Einengung der Resonanzräume) und zu viel Anspannung, zu den Ursachen gehören, die den Stimmklang negativ verändern.

Der Kehlkopf sowie die Stimmlippen sind sehr empfindlich und sollten daher „gepflegt" bzw. gut behandelt werden (siehe dazu 9.2). Unter zu hoher Anspannung, zum Beispiel Muskelanspan-

nung der Schultern, kann dies Auswirkungen auf die Stimmlippen und letztendlich auf den Ton haben, der Stimmklang verändert sich und das Sprechen kann auf Dauer anstrengend werden. Außerdem kann zu hoher Druck auf die Stimmlippen, d.h. zu hohes oder zu tiefes Sprechen sowie Flüstern oder Schreien, die Stimmlippen langfristig beschädigen. Auch bei Krankheiten, zum Beispiel einer Erkältung, werden die Stimmlippen beeinträchtigt. Hustenschleim legt sich auf die Stimmlippen und reizt sie. Daher sollte beim Training der Stimme beachtet werden, dass Muskeln im Bereich des Kehlkopfes entspannt sind und nicht zu viel Druck auf die Stimmlippen ausgeübt wird.

Da das isoliert kaum zu steuern ist, sollte der gesamtkörperliche Tonus in einem möglichst optimalen Gleichgewicht sein – so haben z. B. stark verspannte Schultern auch immer Auswirkungen auf den Kehlkopfbereich – die Muskelgruppen wirken aufeinander und hängen miteinander zusammen. Bei Krankheiten sollte besonders auf die Stimme geachtet und Stimmübungen vermieden werden.

Übung 20: Resonanz

Wenn Sie das Gefühl haben, dass Sie unter Stress höher sprechen, was sie im Nachhinein als anstrengend bzw. unangenehm empfinden, kann Ihnen diese Übung helfen. Sie soll Sie unterstützen, alle Resonanzräume zu nutzen und bei Nervosität die Stimme nicht zu hoch werden zu lassen. Sie können im Sitzen beginnen und jeden Punkt fünfmal wiederholen und dann zum nächsten übergehen.

- Nehmen Sie eine aufrechte Sitz- oder Stehhaltung ein
- Dehnen Sie die Schultern und den Kieferbereich
- Summ-Übung: Brummen Sie „mmhh" und gehen Sie dabei mit der Stimme nach unten. Dabei kommt die Stimme runter und wird weich – das ist gut bei Nervosität, da man oft zu hoch spricht.

- Legen Sie Ihre Hand auf die Brust sodass die Resonanz spürbar ist und brummeln Sie „MAM", „MEM", „MIM", „MOM", MUM"
- Brummeln Sie „MNANG": Der Nasenraum wird dabei aktiviert

Der Ton ist erzeugt. Nun geht es darum, den Ton bzw. Sprachlaute zu formen. Dieser Vorgang wird **Artikulation** genannt. Zu den Artikulatoren gehören die Zunge, die Zähne und die Lippen. Eine präzise Bewegung der Artikulatoren bei relativ weiter Mundöffnung wird als gute Artikulation wahrgenommen, welche auch die Verständlichkeit fördert. Gleichzeitig gilt: Je besser artikuliert wird, umso weniger Kraft muss für die Stimmgebung aufgewendet werden, was folglich zu einer Stimmschonung beiträgt. Dafür müssen die Artikulatoren aufgewärmt und gelockert sein.

Übung 21: Lockerung der Artikulatoren

Wenn Sie das Gefühl haben, dass ihr Gesicht bzw. ihr Kiefer in einer Stresssituation sehr verkrampft ist bzw. sie sehr angespannt sind, kann Ihnen diese Übung zur Lockerung der Artikulatoren helfen und zudem Ihre Artikulation verbessern. Sie können im Sitzen beginnen und jeden Punkt fünfmal wiederholen und dann zum nächsten übergehen.

- Aufrechte Sitz-, Stehhaltung einnehmen
- Mit warmer Hand Gesicht massieren/ausstreichen – Mund dabei locker geöffnet
- Stummes „JAJA", „LALA"
- Wie ein Pferd „schnauben"/Baby brabbeln (Beweglichkeit der Lippen „schmieren")

Übung 22: Kräftigung der Artikulatoren

Wenn Sie das Gefühl haben, dass Sie tendenziell undeutlich, „nuschelig", aber auch zu schnell sprechen, kann diese Übung hilfreich sein. Sie können im Sitzen beginnen und jeden Punkt fünfmal wiederholen und dann zum nächsten übergehen.

- Lippen abwechselnd extrem breit ziehen („Grinsemund") oder spitzen („Kussmund")
- Stift zwischen Nase und Oberlippe legen und zehn Sekunden ohne Hände dort halten
- Zungenbrecher sprechen, dabei den Daumen (ca. 1cm weit) in den Mund nehmen, um den Kiefer zu weiten
- Sie können die Übung im Stehen wiederholen.

Beispiele Zungenbrecher:
„Acht alte Ameisen aßen am Abend Ananas."
„Bierbrauer Bauer braut braunes Bier, braunes Bier braut Bierbrauer Bauer."
„Der Leutnant von Leuten befahl seinen Leuten, nicht eher zu läuten, bis der Leutnant von Leuten seinen Leuten das Läuten befahl."
„Echte Dichter dichten leichter bei Licht. Auch freche Fechter fechten mitternachts nicht."
„Herr von Hagen darf ich's wagen, Sie zu fragen, welchen Kragen Sie getragen, als Sie lagen krank am Magen in der Hauptstadt Kopenhagen?"
„Sie war die teichigste Teichmuschel unter allen teichigen Teichmuscheln im Teichmuschelteich."

Der letzte Faktor, der den Stimmfunktionskreis vervollständigt, ist die Variation des Tons. Eine Variation des Tons entsteht durch die **Sprechmelodie**. Der Sprechmelodie wird eine besondere Bedeutung beigemessen, da eine gute Sprecherin, ein guter Sprecher mit der Sprechmelodie den Inhalt besonders lebhaft präsentieren kann. Betonung verleiht dem Inhalt

mehr Persönlichkeit und macht die individuelle Interpretation deutlich. Außerdem bewirkt sie eine Unterstützung der Informationsvermittlung, die gezielte Aufmerksamkeitsförderung, eine Erhöhung der Verständlichkeit und vermittelt eine größere Überzeugungskraft.

Wichtig ist der variable und zugleich wohl dosierte Einsatz der Sprechmelodie. Beispielsweise kann eine monotone Stimme oder eine sehr extrem variierende Sprechmelodie, die einem „Singsang" gleicht, die Studierenden langweilen oder sogar stören. Es gibt verschiedene Möglichkeiten mit einer guten Sprechmelodie Akzente zu setzen, nämlich durch die Variation von Tonhöhe, Lautstärke, Sprechgeschwindigkeit und der Pausensetzung.

Mit der Variation der Tonhöhe können Sinneinheiten für die Zuhörer deutlich markiert werden. So wird durch das Absenken der Stimme am Satzende hörbar, wenn eine Sinneinheit abgeschlossen ist. Unter Aufregung bleibt die Stimme am Satzende häufig oben und es entstehen für die Zuhörerschaft nichtendenwollende Satzkonstruktionen. Achten Sie darauf, dass Sie am Satzende Ihre Stimme absenken, damit Sie ein inhaltliches Ende auch stimmlich unterstreichen.

Die Lautstärkenvariation bewirkt bei gezieltem Einsatz eine Aufmerksamkeitssteigerung der Zuhörenden. Wichtige Sinnesabschnitte sollten durch die Tutorin, den Tutor entsprechend leiser oder lauter ausgesprochen werden. Achten Sie zudem darauf, die Sprechlautstärke den räumlichen Bedingungen anzupassen.

Übung 23: Sprechmelodie

Lesen Sie den folgenden Satz laut vor. Tun Sie dies fünfmal und betonen Sie dabei jedes Mal ein anderes Wort.
Beispielsatz: „Paula pflückt rote Äpfel ab."
Reflexion: Wie ändert sich die Bedeutung des Satzes bei der unterschiedlichen Betonung?

Infotafel: Sprechpausen

Eine normale Sprechpause, die zur Sprachplanung dient, liegt zwischen 100 bis 250 ms (Treichel, 1996), also zwischen einer bis vier Sekunden. Was einer Sprecherin, einem Sprecher sehr lang vorkommt, ist für die Zuhörer ganz normal und trägt wesentlich zur besseren Verständlichkeit bei, daher Mut zu Pausen!

Die Sprechgeschwindigkeit ist sehr eng mit der Sprecherpersönlichkeit verbunden und daher nur schwer zu beeinflussen. Ob eine Äußerung als schnell oder langsam empfunden wird, hängt allerdings mehr von der Pausensetzung ab. Daher sollten vor allem Schnellsprecher versuchen, das Tempo mit dem Setzen von Pausen zu regulieren. Sprechpausen haben folgende hilfreiche Funktionen:
Für die Sprecherin, den Sprecher:

- Zeit, die Gedanken zu sortieren
- Zeit zum Atmen

Für die Zuhörenden:

- Zeit, die Gedanken aufzunehmen und einzuordnen
- Sinneinheiten werden deutlicher

Übung 24: Pausensetzung

Wenn Sie häufig zu schnell sprechen, kann diese Übung hilfreich sein.

- Suchen Sie ein Thema aus dem Tutorium, indem Sie sich sehr sicher fühlen.
- Halten Sie einen kurzen Vortrag zu diesem Thema und versuchen Sie nach Sinnabschnitten bewusst eine Pause zu setzen.
- Versuchen Sie, die Länge der Pausen zu übertreiben indem Sie innerlich bis 5 zählen.

Im Tutorium werden Sie nach dieser Übung ebenfalls bewusster auf Pausen achten und die Studierenden können Ihnen besser folgen.

Für eine passende Sprechmelodie müssen Sie zunächst überlegen, welche Intention Sie haben, was an Ihren Inhalten besonders wichtig ist und somit stimmlich unterstrichen werden soll. Fragen wie „Welche inhaltlichen Aspekte sollen jede Studentin, jeder Student auf jeden Fall verstehen und mitnehmen?" oder „Welches sind die wichtigsten Punkte, die ich vermitteln möchte?" sind dabei hilfreich für die Vorbereitung. Auf diese Weise folgt eine natürliche Sprechmelodie meist automatisch.

Übung 25: Lebendige Sprechmelodie

Wenn Sie tendenziell zu monoton sprechen, kann Ihnen diese Übung helfen, Möglichkeiten zu sehen, wie Sie Betonungen setzen können.

- Nehmen Sie sich eine Kindergeschichte, einen Nachrichtentext und eine Gruselgeschichte.
- Lesen Sie nacheinander diese Texte vor und versuchen Sie Ihre Stimme zu variieren.
- Übertreiben Sie, denn oft klingt es für die Zuhörenden gar nicht übertrieben, sondern natürlich und lebendig.

Variation: Tragen Sie jetzt die Kindergeschichte beispielsweise als Nachrichtensprecher vor, die Gruselgeschichte als Märchenonkel, die Nachrichten als Gruselgeschichte etc.
Entwickeln Sie ein Gefühl, wozu Ihre Stimme in der Lage ist!
Überlegung: Wo gibt es in Ihrem Tutorium die Möglichkeit, die Stimme bewusst zu variieren (Zitat, Geschichte, Anekdote)?

Beispieltexte:
(1) Kindergeschichte: Otto, der Oktopus
Otto, der kleine Oktopus, lebte glücklich unter seinem Felsen im atlantischen Ozean. Er spielte mit seinen Freunden, den kleinen Fischen fangen, ärgerte gern die große Moräne, kitzelte die Seeigel und freute sich, wenn die große Quallen-Familie vorbeizog.

Sein Leben war einfach nur herrlich. Doch eines Tages, das Meer war schön warm, hörte er aus weiter Ferne ein großes unheimliches Blubbern. Was war das? Otto verließ selten sein Versteck unter dem Felsen, aber jetzt war er sehr neugierig. Er nahm seinen ganzen Mut zusammen und schwamm dem Blubbern entgegen. Das Blubbern wurde immer lauter. Plötzlich sah er zwei schwarze große Fische mit einer komischen Brille auf den Augen. Die zwei Fische hatten vorne und hinten riesengroße Flossen. In der einen Flosse hielten sie ein Netz und in der anderen einen spitzen Stab, so spitz wie der Stachel eines Seeigels. Als sie Otto sahen, schauten sie sich an und paddelten auf Otto zu. Otto freute sich zunächst und dachte, sie wollten mit ihm spielen. Aber als die zwei schwarzen Fische mit dem Netz fuchtelten und den spitzen Stab auf Otto richteten, bekam er große Angst. „Ich muss mich verstecken", dachte Otto. Er sortierte seine langen Arme und schwamm so schnell er konnte zurück zu seinem Felsen. Die zwei schwarzen Fische verfolgten ihn und kamen immer näher. Kurz bevor sie ihn erwischen konnten, erreichte Otto seinen Felsen, versteckte sich tief unter ihm und die zwei schwarzen Fische konnten ihn nicht mehr erwischen. „Was für ein Glück!" Otto spitzelte aus seinem Felsen heraus und freute sich diebisch über das, was er dann sah: Ein schwarzer Fisch hat einen Seeigel übersehen und seine ganze Flosse war mit Stacheln übersät – das wäre Otto nie passiert!

(2) Nachrichtentext

Bayerischer Wald. Das Baumsterben hat rapide zugenommen. Der Baumbestand im bayerischen Wald hat stark abgenommen, 57 % des bayerischen Waldes sind bereits betroffen. Förster und Naturschützer warnen davor, den Tourismus in der Region weiter auszubauen, um den Bestand nicht weiter zu gefährden. Besonders gravierende Schäden zeigen sich in den Gebieten, in denen Cross-Biker ihre Fahrstrecken haben. Das Wurzelwerk der Bäume wird durch die Nutzung stark beschädigt und dies hat langfristige Folgen. Die Initiative „Baumrettung" möchte einen Bürgerentscheid hervorbringen, der das Befahren des Waldes auf wenige Gebiete einschränkt, um den Baumbestand zu schützen.

(3) Gruselgeschichte: Der Poltergeist am Campingplatz

Bis zu unserem letzten Campingausflug im August mit meiner Freundin Sabine wusste ich noch nicht, wie sehr wir uns fürchten konnten. Wir wollten ein paar schöne Tage mit wandern und baden verbringen und fuhren an einen idyllischen Campingplatz, der an einem kleinen See in der Nähe der Berge gelegen war. Seit längerer Zeit waren wir beide große Fans von Gruselgeschichten und erzählten uns gegenseitig neue Geschichten von Geistern, Hexen, Vampiren und Dämonen. Als wir nach einer langen Wanderung schon früh in unserem Zelt lagen, erzählte Sabine mir eine kurze Geschichte über einen ängstlichen Poltergeist, der durch die Wälder stöberte und sein Unwesen trieb. Wir beide lachten noch über den komischen Handlungsverlauf, als es plötzlich donnerte. Zunächst dachten wir, es sei ein kleines Gewitter. Aber als wir kurz nach draußen schauten, sahen wir einen sternenklaren Himmel. Wir legten uns wieder in das Zelt und versuchten uns zu beruhigen, aber das Donnern hörte nicht auf, sondern wurde immer lauter. Sabine und mir war es mulmig zumute. Keiner von uns traute sich, aus dem Zelt zu gehen und nachzusehen, woher das Donnern kam. Über unserem Zelt erschienen viele dunkle Schatten und die Menschen liefen laut „Uh" und „Ah" rufend auf dem Campingplatz umher. Oje, was sollten wir tun? Sabine und ich gaben keinen Mucks von uns, wir zitterten und waren starr vor Schreck. Auf einmal kam langsam ein großer schwarzer Schatten an unser Zelt und es schabte am Zelteingang: Sabine und ich schrien laut los und konnten uns kaum noch beruhigen. Da hörten wir einen Mann sprechen: „Oh, entschuldigen Sie, ich wollte Sie nicht erschrecken! Ich wollte Ihnen nur mitteilen, dass draußen das Sommerfeuerwerk begonnen hat und es eine herrliche Sicht am Seeufer gibt! Tut mir leid, wenn ich Sie geweckt habe."

Sabine und ich hielten inne, schauten uns verdattert an und lachten laut los. Erst haben wir noch über den Poltergeist gelacht, und dann erschreckt uns ein Feuerwerk. Was sind wir doch für Angsthasen!

9.2 Die Stimme pflegen

Um in einem Tutorium eine kräftige und sichere Stimme zu behalten, ist es wichtig, Ihre Stimme zu pflegen und gut zu behandeln. Pflegen Sie Ihre Stimme, wärmen Sie sie vor dem Tutorium auf und beachten Sie ein paar wichtige Punkte, wenn Sie an einer Erkältung leiden:

Was?	Wie?
Aufwärmen und Lockerung	Nehmen Sie sich vor dem Tutorium fünf Minuten Zeit, um Ihren Körper und Ihren Stimmapparat zu lockern: • Strecken Sie den Körper und dehnen Sie sich, um eine eventuelle Spannung zu reduzieren. • Kreisen Sie ihre Schultern langsam und in großen Bewegungen, um die Schultermuskulatur zu entspannen. • Wärmen Sie durch leises Summen die Stimmbänder auf.
Pflege der Stimmlippen	Der Kehlkopf ist mit Schleimhaut ausgekleidet, die sehr leicht gereizt werden kann, daher ist die Konsumierung folgender Dinge nicht (oder nur in Maßen) zu empfehlen: • Stark gewürzte Speisen • Sehr kalte oder sehr heiße Getränke • Tabak (sowie der Aufenthalt in stark verrauchten Räumen) und Alkohol • Menthol- und minzhaltige Getränke oder Hustenbonbons Gut für die Schleimhaut ist: • Viel Trinken (ca. zwei bis drei Liter täglich) • Salbei- oder Emser Sole-Bonbons • Aufenthalt in Räumen mit hoher Luftfeuchtigkeit, die nicht zu sehr geheizt sind
Stimme bei Krankheit/ angeschlagene Stimme	• Bei einer Erkältung: Nicht räuspern, sondern leicht husten oder Brustkorb abklopfen, während Sie auf „m" einen Ton bilden • Möglichst wenig bzw. nicht zu lange ohne Unterbrechung reden • Nicht zu laut singen, hohe Töne weglassen • Angestrengtes Flüstern vermeiden – entspanntes Flüstern ist kein Problem

Tabelle 21: Stimmpflege

Die Stimme ist in Lehrsituationen das Vermittlungsinstrument Nummer eins und sollte daher besonders gepflegt werden. Hören Sie bewusst in einer Übungssituation auf Ihre Stimme oder lassen Sie sich Feedback auf Ihren stimmlichen Ausdruck geben. Wenn man etwas an seiner Stimme verändern möchte, zum Beispiel den Stimmklang kräftigen oder eine ausdrucksstärkere Sprechmelodie einsetzen, ist es wichtig, die unterschiedlichen Stimmübungen kontinuierlich zu wiederholen. Bei Stimmproblemen sollten Sie sich an eine Fachperson, zum Beispiel einen Logopäden, wenden.

Unsere Literaturempfehlungen zum Weiterlesen:

Eberhart, S.; Hinderer, M. (2014): *Stimm- und Sprechtraining für den Unterricht: Ein Übungsbuch*. Schöningh UTB.

Gutzeit, S. F., Neubauer, A. (2013): *Auf ihre Stimme kommt es an!: Das Praxisbuch für Lehrer und Trainer.* Weinheim, Basel: Beltz.

Checkliste für das Kapitel 9

→ Gehen Sie die Checkliste durch, um stimmlich gut auf das Tutorium vorbereitet zu sein

Körperhaltung:
Nehmen Sie eine aufrechte Körperhaltung ein.

Körperspannung:
Finden Sie eine angemessene Körperspannung zwischen Über- und Unterspannung.
Lockern Sie ihren Körper vor einer Stresssituation (ausschütteln).

Atmung:
Konzentrieren Sie sich auf eine ruhige Atmung (Bauch- bzw. Zwerchfellatmung).

Stimmgebung:
Lockern Sie den Schulterbereich. Kräftigen Sie Ihre Stimme durch Zwerchfellübungen und lockern Sie Ihren Resonanzraum.

Artikulation:
Lockern Sie Ihre Gesichtsmuskeln, zum Beispiel indem Sie schnauben wie ein Pferd oder Ihre Lippen flattern lassen.

Sprechmelodie:
Überlegen Sie: Was kann im Tutorium besonders betont werden? Versuchen Sie dies durch Vorsprechen zu üben.

10. Körpersprachlich wirken

In diesem Kapitel erfahren Sie ...

... welche Rolle die Körpersprache in der Kommunikation spielt.
... wie Sie zu Ihren Studierenden Blickkontakt aufbauen und halten.
... welche Wirkung Gestik hat und wie die Hände einzusetzen sind.
... wie Sie eine präsente, sichere Körperhaltung einnehmen.
... wie Sie den Raum für sich nutzen.

Der Begriff „Sprache" beinhaltet im konkreten Gebrauch drei Dimensionen: das Stimmliche, das wir im Kapitel 9 vorgestellt haben, das rein Verbale (Wort), was im nächsten Kapitel folgt und den körperlichen Ausdruck. Mit unserer Körpersprache transportieren wir neben der Stimme und dem Wort weitere Informationen an unsere Zuhörenden. Dieser Kommunikationskanal wird meist unbewusst aktiv, aber es lohnt sich diesen Bereich genauer zu betrachten, um die Möglichkeiten der Körpersprache bewusst zu nutzen.

Wie bedeutsam unsere Körpersprache ist, wird uns erst dann klar, wenn wir sie nicht sehen können. Denken Sie an ein einfaches Telefonat, in dem es viel häufiger zu Missverständnissen oder Unklarheiten zwischen den Gesprächspartnern kommt, als in einem persönlichen Gespräch, bei dem sich die Gesprächsteilnehmenden sehen können. Bei einem Telefonat müssen häufiger Rückfragen gestellt werden, da Äußerungen ohne Körpersprache schwieriger interpretiert werden können. Noch komplizierter wird es in der Kommunikation via E-Mail oder SMS. Hier fehlt zusätzlich zur Körpersprache auch der stimmliche Ausdruck, was zu noch mehr Fehlinterpretationen führen kann. Würde Ihnen derselbe Gesprächspartner gegenübersitzen und Ihnen sein Anliegen mündlich mitteilen, würden weniger Missverständnisse auftreten.

Körpersprache vermittelt zusammen mit dem Stimmklang Emotionen, Gefühle, Motivation, aber auch die aktuelle Befindlichkeit einer Sprecherin, eines Sprechers. In Ihrem Tutorium trägt Ihre Körpersprache dazu bei, den Kontakt und die Verbindlichkeit zu Ihren Studierenden aufzubauen. Das geschieht beispielsweise, indem Sie Blickkontakt zu den Studierenden suchen, mit Ihrer Hand auf Visualisierungen deuten oder in einer Fragerunde auf die Studierenden zugehen.

In den folgenden Unterkapiteln werden die einzelnen Facetten der Körpersprache erklärt und wir zeigen auf, wie Sie Ihre Körpersprache im Tutorium optimal einsetzen. Vorweg gehen wir auf einige Mythen rund um das Thema Körpersprache ein.

10.1 Mythen aufklären

Mythos 1: „93% der Kommunikation sind nicht verbal"

In vielen Büchern zum Thema „Nonverbale Kommunikation" wird die Behauptung aufgestellt, dass der größte Teil der Informationen nonverbal übermittelt wird. Es gibt zur nonverbalen Kommunikation viele Studien, doch die wohl einflussreichste stammt von Albert Mehrabian. Er führte einige psychologische Experimente durch, die folgendermaßen interpretiert wurden (Mehrabian & Wiender, 1967; Mehrabian & Ferris, 1967):

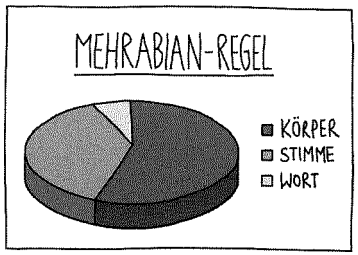


Abb. 41: Die Mehrabian-Regel

- 55% der Information werden durch Körpersprache vermittelt (nonverbal)
- 38% der Informationen werden durch Stimme vermittelt (paraverbal)
- 7% der Informationen werden durch den sprachlichen Ausdruck vermittelt

Diese Ergebnisinterpretation führte zu der Behauptung, dass 93% der Informationen nicht verbal vermittelt werden. Darf diese Interpretation generalisiert werden? Dazu sehen wir uns die Mehrabian-Experimente genauer an:

Die Studie bestand aus drei Experimenten. Im ersten Experiment ließ Mehrabian die Studienteilnehmer Worte nach ihrer emotionalen Wertigkeit zuordnen: Positiv (z.B. „Dank"), negativ (z.B. „schrecklich") oder neutral (z.B. „wirklich"). Hier wurde also als Maßstab der Bewertung der verbale Ausdruck genommen. Im zweiten Experiment wurden die gleichen Worte in einem bestimmten Tonfall vorgelesen, entweder positiv, negativ oder neutral. Der stimmliche Ausdruck wurde in diesem Experiment also als Bedingung hinzugefügt. Im dritten Experiment ließ Mehrabian die Worte einblenden, während die Teilnehmer ein Bild mit einer positiv gestimmten, negativ gestimmten oder neutral aussehenden Person ansahen. Anschließend wurde gemessen, wie sympathisch die Studienteilnehmer die Personen auf den Fotos fanden. Die Wirkung von Körpersprache wurde also unter der Einschätzung der Sympathie untersucht.

Als wissenschaftlich haltbar lassen sich folgende Ergebnisse aus den Studien ziehen:

- Mehrabians Studien zeigen, von welchen Faktoren unsere Sympathie für unbekannte Menschen abhängt. Die Sympathie für eine andere Person (mag ich – mag ich nicht – neutral) wird sehr stark durch die Körpersprache (in diesem speziellen Fall ist es die Mimik) bestimmt.

- Unsere Sympathie für eine unbekannte Person wird nach den Ergebnissen dieser Studie nach 7% sprachlichen Informationen, 38% stimmlichen Anteilen und nach 55% Mimik getroffen.

Jedoch: Es kann kein Rückschluss auf die Wirkung von Körpersprache in sämtlichen Kommunikationssituationen gezogen werden. Körpersprache vermittelt viele Zusatzinformationen, aber diese prozentuale Dreiteilung lässt sich nicht verallgemeinern.

Mythos 2: „Körpersprache spricht eindeutig"

Es gibt viele Bücher, in denen Körpersprache gedeutet wird, und dementsprechend Ratschläge für den Alltag oder wichtige Gesprächssituationen gegeben werden. Es werden Bilder mit Personen und ihren Hand- und Körperhaltungen gezeigt, denen die Autorinnen und Autoren eindeutige, unausgesprochene Botschaften zuweisen. Beispielsweise werden verschränkte Arme, eine runzelige Stirn, geballte Fäuste oder ein abschweifender Blick dargestellt und Interpretationen wie ablehnendes Verhalten, kritische Gedanken, Aggressivität oder Lüge geschlussfolgert.

Jedoch: Körpersprache lässt viele Interpretationsmöglichkeiten zu. Zum Beispiel bedeuten verschränkte Arme nicht unbedingt Ablehnung. Der Person könnte auch kalt sein, sie könnte nachdenken oder staunen. Eine runzelige Stirn kann neben kritischen Gedanken auch auf konzentriertes Nachdenken oder auf das Prüfen einer Idee hindeuten. Geballte Fäuste dürfen nicht immer mit aggressivem Verhalten gleichgesetzt werden, sondern können auch zur Unterstreichung von Inhalten helfen. Ein abschweifender Blick ist nicht der Beweis für eine Lüge, sondern kann ebenso ein Hinweis für weiteres Nachdenken sein oder für den Versuch, sich an eine Situation in der Vergangenheit zu erinnern.

Körpersprache eindeutig zu deuten, ist eindeutig nicht möglich. Wir können nur versuchen, Körpersprache in der Situation mit der Bewegung im Gesamtkontext zu interpretieren.

10.2 Sich der eigenen Körpersprache bewusst sein

Im Tutorium wollen Sie nun Ihre Körpersprache wirkungsvoll einsetzen. Die einzelnen Elemente der Körpersprache sind Mimik, Gestik, Körperhaltung und die Bewegung im Raum. Neben der Erläuterung der einzelnen Elemente, stellen wir Ihnen im folgenden Abschnitt Übungen vor, durch die Sie sich Ihrer eigenen Körpersprache bewusst werden und die Wirkung optimieren können.

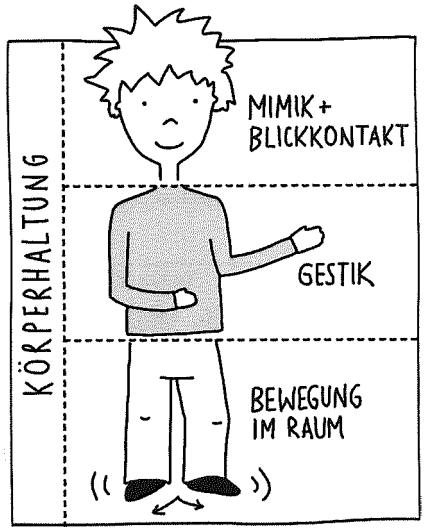


Abb. 42: Körpersprache

Mimik entsteht durch die Bewegung der Gesichtsmuskulatur von Augen, Stirn, Nase und Wangen, Mund und Kinn. Ob Stirnrunzeln, Naserümpfen, Lächeln, Grinsen, weit geöffnete Augen und hoch gezogene Augenbrauen – durch die Mimik erhalten wir Hinweise auf den emotionalen Zustand einer Person.

Der Gesichtsausdruck kann von allen körpersprachlichen Elementen am wenigsten absichtlich beeinflusst werden. Versucht eine schlechtgelaunte Person beispielsweise zu Lächeln, kann das schnell unnatürlich oder aufgesetzt wirken.

Es geht für Sie als Tutorin, Tutor also weniger darum, die passende Mimik zu trainieren, sondern vielmehr darum, Ihre Einstellung zum Tutorium zu reflektieren, damit Sie automatisch die passende Mimik zeigen. Hierbei können Ihnen auch die Leitsätze helfen, die Sie in Kapitel 3 entwickelt haben.

Infotafel: Emotionen

Die Gesichtsbewegungen zeigen viel über die Emotionen einer Person. Emotionen können als spontane oder automatische Reaktionen auftreten, die der Gesichtsausdruck verrät. Es gibt **sieben Grund-Emotionen** (Ekman 1975), die weltweit übereinstimmend zutreffend interpretiert werden:

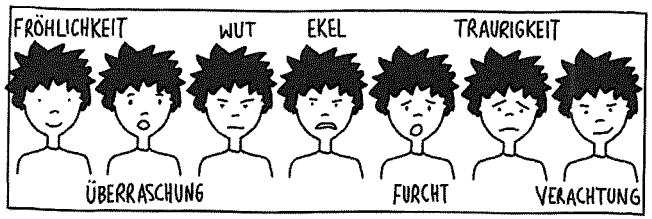


Abb. 43: Emotionen

Trotz identischen genetischen Erbguts bei allen Menschen haben verschiedene Kulturen unterschiedliche Standards im Umgang mit Emotionen entwickelt. Soziale Normen bestimmen, in welcher Situation bestimmte Emotionen gezeigt werden dürfen. Zum Beispiel ist es in Europa üblich zuzugeben, wenn etwas nicht verstanden wurde und es darf irritiert geguckt werden. Im asiatischen Kulturraum hingegen ist es üblich, ein Lächeln zu zeigen und zu nicken, obwohl möglicherweise eine Information nicht verstanden wurde.

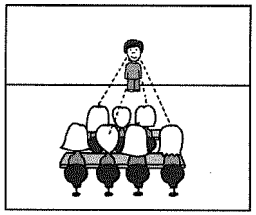
Um im Tutorium eine Rückmeldung Ihrer Studierenden zu erhalten, können Sie versuchen, die emotionale Verfassung Ihrer Studierenden anhand deren Mimik zu lesen. Seien Sie hier bitte achtsam und weisen Sie Ihrer Interpretation nicht unumstößliche Wahrheit zu (vgl. Kapitel 10.1). Nehmen Sie die Mimik als Signal und fragen Sie gegebenenfalls nach, was sie zu bedeuten hat.

Ihrer Interpretation können Sie noch weniger trauen, wenn Sie vor interkulturellen Gruppen sprechen. Hier kann eine Gruppe, die keine sichtbare Gefühlsregung zeigt, am Ende einer Sitzung dennoch hochzufrieden sein.

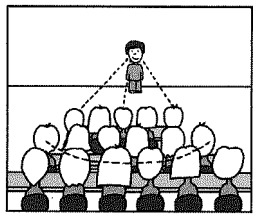
Im Gegensatz zur Mimik, können Sie auf die Art und Weise, wie Sie **Blickkontakt** aufnehmen sehr wohl Einfluss nehmen.

„Blickkontakt heißt Blickkontakt, weil dieser Kontakt schafft."

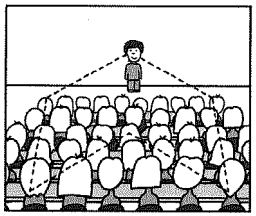
So können Sie einen guten Blickkontakt im Tutorium zu Ihren Studierenden herstellen:



Gruppengröße: ca. fünf bis 10 Studierende
→ Schauen Sie alle Studierenden, ohne eine bestimmte Reihenfolge einzuhalten, an.
→ Alternativ können Sie sie auch der Reihe nach anschauen.



Gruppengröße: zehn bis 40 Studierende
→ Versuchen Sie jeden zweiten oder dritten Studierenden anzuschauen und die anderen zu „überfliegen". Picken Sie sich ruhig die Gesichter heraus, die Sie freundlich ansehen.



Gruppengröße: 50 Studierende und mehr
→ Versuchen Sie mit „allen" Studierenden Blickkontakt zu halten. Fahren Sie mit Ihrem Blick ein imaginäres M oder W nach: auf diese Weise decken Sie einen Großteil des Saals ab und alle Studierenden fühlen sich angeschaut.

Abb. 44: Blickkontakt

Tipps & Tricks

Wenn es Sie irritiert, Ihren Studierenden direkt in die Augen zu schauen, können Sie auch zwischen die Augen auf den oberen Nasenteil schauen. Die Studierenden werden es nicht merken.

Wenn Sie als Tutorin, als Tutor bewusst den Blickkontakt aufnehmen, können Sie damit die Aufmerksamkeit Ihrer Studierenden steuern. Gleichzeitig erhalten Sie wichtige Signale über die Verfassung Ihrer Gruppe, worauf wir im Kapitel 12.2 noch genauer eingehen werden.

Betrachten wir nun die **Gestik**, d.h. alle Bewegungen der Hände und Arme, die zur Kommunikation verwendet werden. Das Besondere an der Gestik ist ihre starke Verbindung zur Kognition, also unserer Gedanken im Kopf. Normalerweise denken wir gar nicht über den Einsatz unserer Hände nach. Gestik tritt automatisch auf, wenn gesprochen wird und hilft, den sprachlichen Ausdruck besser zu verstehen. Sie kann Sprache sogar ersetzen. In Kommunikationssituationen können wir oft beobachten, dass es beinahe schon ein Drang ist, Hände und Arme in Verbindung mit der Sprache einzusetzen.

Gesten sind aktive Partner beim Sprechen und Denken. McNeil (2005) redet sogar bei der Sprachplanung von einem gemeinsamen „growth point" und meint damit, dass gestischer und sprachlicher Ausdruck bereits in der Planung einer Äußerung untrennbar miteinander verbunden sind. So gibt es beispielsweise spontane, unbeabsichtigte Gesten, die jeden Tag vorkommen und normale Begleiterscheinungen der Sprache sind.

In Redesituationen, wie in einem Tutorium, haben Gesten unterschiedliche Funktionen. Die Tutorin, der Tutor vermittelt Inhalte, die Studierenden sollen das Gesagte verarbeiten und wiederum eine „Empfangsbestätigung" zurückgeben.

Infotafel: Antike Rhetorikratgeber

Bei den Händen nun gar, ohne die der Vortrag verstümmelt wirkte und schwächlich, lässt sich kaum sagen, über welchen Reichtum an Bewegungen sie verfügen, da sie fast die ganze Fülle, die den Worten selbst eigen ist, erreichen.

(Quintilian „De Institutione Oratoriae", XI.III.85)

Die Geschichte der Rhetorik und somit auch der Gestikforschung beginnt im antiken Griechenland und im römischen Reich. Hier entstanden Lehrbücher der Rhetorik, die die einzelnen Arbeitsschritte zur wirkungsvollen Ausgestaltung eines mündlichen Vortrags regelten. An der Wende vom zweiten zum ersten Jahrhundert vor Christus eröffnete in Rom die erste Rhetorikschule und es entstanden die ersten Rhetorikbücher. Mit der Schrift „Institutionis oratoriae" von Quintilian beispielsweise ist eine vollständige Schrift erhalten, die unter anderem eine systematische Darstellung der Gestik enthält. Es werden unterschiedliche Gesten und ihre Bedeutung bzw. der entsprechende Einsatz abgebildet.

Übung 26: Einsatz von Gesten

Setzen Sie sich auf einen Stuhl und legen Sie Ihre Hände unter Ihre Beine, so dass Sie Ihre Hände nicht mehr gestisch einsetzen können. Versuchen Sie nun eine kurze Geschichte zu erzählen, zum Beispiel ein Erlebnis aus Ihrem letzten Urlaub.

Wie fühlt es sich an, die Hände nicht mehr als Unterstützung zu haben?

→ Meistens gerät man ohne die gestische Unterstützung beim Sprechen schneller ins Stocken. Die Gesten unterstützen uns im Redefluss zu bleiben.

Der Einsatz von Gesten hilft einer Sprecherin und einem Sprecher beim Redefluss, also bei der Sprachplanung und Sprachproduktion. Das liegt daran, dass die gestische Unterstützung gedankliche Fäden nicht so schnell abreißen lässt und somit eine Sprecherin, ein Sprecher weniger ins Stocken gerät. Durch die gestische Hilfestellung wird die verbale Struktur besser beibehalten und Füllwörter wie „ähm", die als ungewollte Pausenfüllung dienen, werden leichter vermieden. Gesten unterstützen kognitive Prozesse, können die kognitive Last erleichtern und helfen der Sprecherin, dem Sprecher, sich leichter etwas zu merken, was gerade in der Vorbereitung eines Tutoriums wichtig ist. Auch in herausfordernden Redesituationen können Gesten hilfreich sein. Die unterstützende Funktion durch eine höhere Frequenz der Geste zeigt sich, wenn es beispielsweise aufgrund der Lautstärke schwieriger wird zu sprechen, wenn in einer anderen Sprache gesprochen wird oder es inhaltlich schwieriger für die Sprecherin, den Sprecher wird.

Abb. 45: Gesten Sprecher/in

Intuitiv eingesetzte Gesten unterstützen eine Sprecherin, einen Sprecher bei der Formulierung von Ideen. Die Äußerungen gewinnen an Kreativität und Bildlichkeit.

Infotafel: Unterschiede von Gesten

Es gibt sehr viele unterschiedliche Dimensionen, die bei Gesten in Betracht gezogen werden können. Daher werden sie nach den Situationen, bei denen Gesten vorkommen, unterschieden. Adam Kendon (1998, 2004) unterteilte Gesten in Gestikulation, Embleme, Pantomime und Zeichensprache. Unter Gestikulation versteht er eine Bewegung, die eine Bedeutung verkörpert und die begleitend der Sprache zugeordnet wird. Embleme sind konventionalisierte Zeichen, wie zum Beispiel „Ok". Pantomime ist eine stumme Präsentation, in der eine Geste oder eine Sequenz eine narrative Linie transportieren, um eine Geschichte zu erzählen. Zeichensprache sind Zeichen lexikaler Wörter. Sie haben ihre eigene linguistische, grammatikalische und morphologische Struktur sowie eine Ausstattung an Wörtern.

Abb. 46: Gesten Zuhörer

Aber auch für die Zuhörer ist der Einsatz von Gesten hilfreich. Komplexe Informationen, die verbal schwierig zu formulieren sind, werden durch eine gestische Unterstützung von den Zuhörenden leichter verstanden. Zudem helfen Gesten dabei, sich

Inhalte besser zu merken bzw. Informationen abzurufen. Zuhörende nehmen unbewusst die Gesten einer Sprecherin, eines Sprechers bei der Verarbeitung der vorgestellten Inhalte mit auf. Bei der Wiedergabe der Inhalte konnte festgestellt werden, dass Testpersonen die Gesten imitieren bzw. ähnliche Gesten verwenden. Zuhörende übernehmen demnach unbewusst gestische Körperbewegungen, um auf die Äußerungen einer Sprecherin, eines Sprechers zu reagieren.

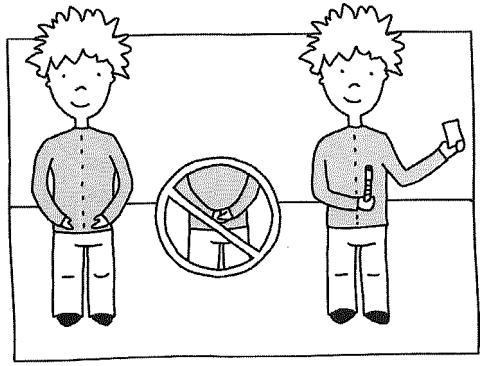


Abb. 47: Verwendung von Gesten

Was bedeutet das für Ihr Tutorium?

- Der Einsatz von Gesten verhilft Ihnen zu einem guten Redefluss und unterstützt Sie dabei, sich die Inhalte besser zu merken.
- Der Einsatz von Gesten hilft den Studierenden die Aufmerksamkeit zu erhalten, komplexe Inhalte zu verstehen und sie besser behalten zu können.

Gesten sollten jedoch deswegen nicht „einstudiert" und „wiedergegeben" werden. Gesten formen sich automatisch und wirken erst dann natürlich und authentisch.

Halten Sie Ihre Hände locker angewinkelt neben dem Oberkörper. Wenn sich die Hände in einer freien Ausgangsposition befinden, bilden sich die Gesten von selbst, sie passen damit zum individuellen Sprechtyp und wirken authentisch.

Halten Sie ihre Finger nicht fest. Solange Sie nicht damit herumspielen, können Sie auch als Erleichterung für die Handbewegung Karteikarten, einen dickeren Stift oder einen Presenter in eine Hand nehmen.

Vermeiden Sie Haltungen wie in Abbildung 48 dargestellt:

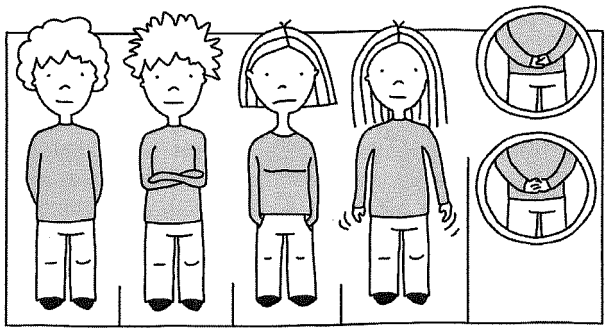


Abb. 48: Vorsicht beim Einsatz von Gesten

Hände hinter dem Rücken, vor dem Körper festhalten oder „krampfhaftes" Verschränken.	Hände in die Hosentaschen stecken.	Hände neben dem Körper „baumeln" lassen. Ihre Studierenden können so Ihre Gesten nicht erkennen.	Festgeklammerte Finger oder eine betende Handhaltung. Spielen Sie nicht mit den Fingern, da Sie dadurch nervös wirken könnten.
→ Lassen Sie Ihre Hände locker, so dass sich Ihre Gesten leichter automatisch bilden können.	→ Halten Sie Ihre Hände frei, damit sie sich bewegen können.	→ Halten Sie Ihre Arme angewinkelt.	→ Nehmen Sie eine Karteikarte zur Hand, wenn Sie Halt benötigen.

Übung 27: Reflexion zum Einsatz von Gesten

Stellen Sie sich vor einen Spiegel und proben Sie Ihre Handhaltung. Was ist eine angenehme Handhaltung für Sie? Was fühlt sich gut an?
Sie können auch eine spontane kurze Rede halten und sich auf Video aufzeichnen. Schauen Sie sich bewusst Ihre Gestik an und überlegen Sie, was Sie an Ihrer Gestik mögen bzw. verändern möchten.

Nachdem wir nun die Details Mimik, Blickkontakt und Gestik besprochen haben, betrachten wir als nächstes die **Körperhaltung** (vgl. Kapitel 9). Das „Schlüsselwort" der physiologisch richtigen Körperhaltung lautet Eutonus. „Eu" bedeutet gut, gesund und „tonus" heißt (Körper-)Spannung. Durch den Körper sollte sich also eine ökonomische Gesamtspannung ziehenund keine Über- oder Unterspannung. Anhand der folgenden Bildern sehen Sie, wie Sie eine gute und aufrechte Körperhaltung einnehmen können:

Physiologische Haltung im Sitzen:

Kopf:	„vornehm", wie an einem Faden am Scheitelpunkt aufgehangen
Kiefermuskulatur:	locker
Schultergürtel:	gelöst
Brustbein:	aufgerichtet
Sitzhöcker:	guter Kontakt zur Unterlage, leichte Beckenvorlage
Beine:	angewinkelt
Füße:	hüftbreit auseinander, Bodenkontakt

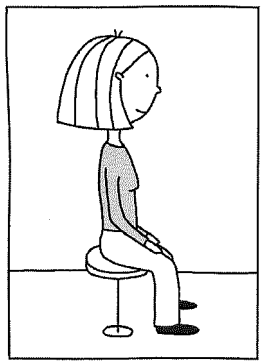


Abb. 49: Sitzhaltung

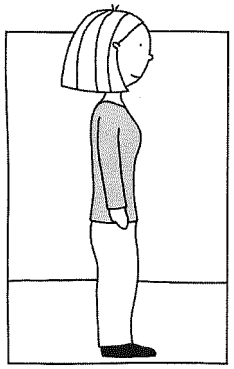


Abb. 50: Stehhaltung

Physiologische Haltung im Stehen:

Kopf:	„vornehm", wie an einem Faden am Scheitelpunkt aufgehangen
Kiefermuskulatur:	locker
Schultergürtel:	gelöst; gedachter Zug nach hinten/unten
Brustbein:	aufgerichtet
Bauchraum/Becken:	entspannt
Knie/Beine:	gelockert
Füße:	hüftbreit auseinander, Bodenkontakt

Merken Sie sich für Ihre Körperhaltung im Tutorium:

- Eine aufrechte, zugewandte Körperhaltung strahlt Sicherheit und Kompetenz aus.
- Gerade bei Nervosität ist es wichtig, einen festen Stand einzunehmen, der einen „erdet", Sicherheit verleiht und damit beruhigend wirken kann.
- Eine gute Körperhaltung unterstützt den stimmlichen Ausdruck (siehe Kapitel 9).

Übung 28: Wahrnehmung der Körperhaltung

Stellen Sie Sich vor einen Spiegel und betrachten Sie Ihre Körperhaltung. Versuchen Sie eine gute Körperhaltung einzunehmen. Versuchen Sie nun, Ihre Haltung bewusst zu ändern:

- schiefe vs. gerade Haltung
- krumme, zusammengesunkene vs. gerade Haltung
- überspannte vs. angemessene Spannung
- zu lockere vs. angemessene Spannung
- wackeliger Stand vs. sicherer Stand

Wie fühlen sich die unterschiedlichen Haltungen an? Was nehmen Sie sich konkret für Ihr nächstes Tutorium vor, um Ihre Körperhaltung zu optimieren?

Um eine gute Präsenz, Interaktion oder auch die Aufmerksamkeit der Studierenden im Tutorium zu erreichen, kann die **Bewegung im Raum** wirkungsvoll genutzt werden. Die räumliche Konstellation der Kommunikationspartner in einer bestimmten Situation wird als Bewegung im Raum, Raumverhalten oder auch „Raumsprache" bezeichnet. Dazu zählt zum Beispiel die Körperausrichtung, ob also der Oberkörper den Studierenden zu- oder abgewandt ist und auch, wie Ihre räumliche Distanz zu den Studierenden ist. Im Tutorium kann beispielsweise ein Zugehen auf die Studierenden oder auch das Wechseln der Präsentationsseite, Aufmerksamkeitsreize

setzen und den Kontakt zum Plenum verstärken. Bewegen Sie sich jedoch nicht zu viel (nicht wie ein „Tiger im Zoo"), da dies die Studierenden ablenken kann. Versuchen Sie nicht zu dicht an der Projektionsfläche oder zu nah bei den Studierenden zu stehen.

Finden Sie eine Position im Raum, an der Sie eine gute Präsenz haben und einen guten Blickkontakt zu Ihren Studierenden halten können.

Damit Sie sich in Ihrem Tutorium wohl fühlen, müssen Sie sich auch im Raum wohlfühlen. Machen Sie sich über die Raumgestaltung in Ihrem Tutorium im Vorfeld Gedanken und „personalisieren" Sie den Raum für sich. Die Personalisierung des Raums (vgl. Kapitel 12.2) muss kurz vor dem Tutorium geschehen und hat eine große Wirkung auf Ihr Wohlbefinden während des Tutoriums. Gehen Sie dazu die folgende Reflexionsübung durch:

Übung 29: Bewegung im Raum und Raumgestaltung

Stellen Sie sich den Raum Ihres Tutoriums vor und beantworten Sie folgende Fragen:

- Wo möchte ich gerne präsentieren?
- Wo lege ich meine Unterlagen hin?
- Habe ich dort genug Platz?
- Was steht mir noch im Weg, was ich vorher wegräumen muss?
- Wohin kann ich mich bewegen, sodass die Studierenden mich noch gut sehen?
- Wie kann ich mich bewegen, damit die Studierenden aufmerksamer werden?
- Wo im Raum können die Studierenden ihre Gruppenarbeit machen?
- Wo kann ich visualisieren, damit alle gut sehen können?

Sie sollten diese Fragen im Vorfeld beantworten und dann kurz vor dem Tutorium entsprechend den Raum gestalten.

Körpersprache transportiert viele unterschiedliche Informationen, wie beispielsweise unsere sozialen Beziehungen, Emotionen, und sie unterstützt den Inhalt. Dies können Sie im Tutorium nutzen. Erinnern Sie sich daran, dass die passende Körpersprache von selbst folgt, wenn Ihr innerer Zustand passt. Deswegen beschränken wir uns zum Abschluss des Kapitels auf wenige Empfehlungen:

- Halten Sie Blickkontakt zu Ihren Studierenden.
- Achten Sie darauf, dass Ihre Hände frei sind, um natürlich zu gestikulieren.
- Nehmen Sie eine aufrechte Haltung ein.
- Nutzen Sie den Raum, wechseln Sie nach inhaltlichen Abschnitten Ihre Position.

Die wichtigste Empfehlung ist, dass Sie auf sich achten! Wenn Sie sich wohlfühlen und von den Inhalten, die Sie präsentieren, überzeugt sind, vollführen Sie automatisch eine authentische und den Inhalt unterstreichende Körpersprache.

Übung 30: Körpersprache – Sprechdenken

Um an der eigenen Wirkung etwas zu verändern, ist es hilfreich sich (kleine/spezifische) Ziele zu setzen und diese auszuprobieren. Ein entscheidender Punkt ist die Selbstbeobachtung. Je eher Sie in der Lage sind, sich während eines Vortrags zu beobachten und Ihre Beobachtungen zu reflektieren, umso einfacher ist es Nervosität abzubauen, sich wohler und sicherer zu fühlen, da Sie lernen, Fehler und störende Angewohnheiten zu vermeiden.

Die Aufgabe beginnt damit, über ein Thema, in dem Sie sich gut auskennen, zwei Minuten lang zu reden. Setzen Sie sich nun ein spezifisches kleines Ziel, z.B. Blickkontakt halten, Gestik einsetzen, eine aufrechte Haltung einnehmen, etc.
Üben Sie solange mit diesem konkreten Ziel, bis Sie sich damit wohlfühlen. Dann können Sie sich ein neues Ziel stecken.

Wichtig ist, dass Sie sich wirklich zunächst nur ein Ziel vornehmen. Nehmen Sie sich zu viel vor, können Sie sich nicht richtig auf eine Sache konzentrieren und kommen eventuell durcheinander.
Sie können auch zu einem der folgenden Begriffe eine kurze Stegreifrede halten:
Sommer – Urlaub – Advent – Fußball – Feier – Geburtstag – Cappuccino – Meer – Reisen

Unsere Literaturempfehlungen zum Weiterlesen:

McNeill, David (2005): *Gesture and Thought*. Chicago: The University of Chicago Press.
Meyer, Barbara E. (2014): *Rhetorik für Lehrerinnen und Lehrer*. Weinheim und Basel: Beltz Verlag.

Checkliste für das Kapitel 10

→ Gehen Sie die Checkliste durch, um körpersprachlich gut auf das Tutorium vorbereitet zu sein.

Kurz vor dem Tutorium – Vorbereitung

Blickkontakt:
Machen Sie eine Trockenübung für den Blickkontakt: Stellen Sie sich vor, Ihre Teilnehmenden sitzen bereits im Raum – wen schauen Sie an? Wie lassen Sie den Blick schweifen?

Gestik:
Machen Sie eine Gestik-Übung: Wiederholen Sie eine bekannte Passage aus Ihrem Tutorium. Versuchen Sie die Hände locker und frei, angewinkelt neben dem Oberkörper zu halten. Nehmen Sie sich unter Umständen einen kleinen Gegenstand in eine Hand, um der Hand einen „Auftrag" zu geben.

Körperhaltung:
Versuchen Sie regelmäßig eine aufrechte, gute Haltung einzunehmen.
Wenn Sie dazu neigen verspannt zu sein, lockern Sie Ihren Körper vor jeder Übung.

Raumcheck:
Prüfen Sie vor dem Beginn den Raum: Wo stellen Sie sich später hin? Legen Sie sich benötigte Utensilien so hin, dass Sie sich gut im Raum bewegen können.

Zu Beginn des Tutoriums

Gleich legen Sie los – bevor Sie mir Ihren Erklärungen starten:
- Nehmen Sie eine aufrechte Haltung ein.
- Konzentrieren Sie sich auf eine ruhige Atmung.
- Halten Sie die Hände locker, angewinkelt neben den Körper.
- Bauen Sie mit den Studierenden Blickkontakt auf.
- Atmen Sie noch einmal tief durch.

Los geht's!

11. Verständlich sprechen

In diesem Kapitel erfahren Sie ...

... wie Sie verständlich formulieren.
... was bei der Wortwahl und dem Satzbau zu beachten ist.
... welche Ursachen Füllwörtern und Floskeln zugrunde liegen und wie Sie damit umgehen können.
... wie Sie bildhafte Sprache nutzen, um Inhalte anschaulich darzustellen.

Das persönliche Ausdrucksverhalten wird neben der Stimme und Körpersprache von dem verbalen Ausdruck, also der Sprache bestimmt. Bei der Wissensvermittlung kommt es für Sie als Tutorin, Tutor darauf an, Formulierungen zu wählen, die für die Studierenden verständlich sind. Wie Verständlichkeit erreicht werden kann und wie Sie Ihre mündliche Sprache zuhörergerecht einsetzen, beschreibt dieses Kapitel.

Mündliche Sprache muss so verständlich sein, dass die Zuhörenden das Gesagte beim ersten Mal verstehen, im Gegensatz zur Schriftsprache, in der die Lesenden Passagen mehrmals und in ihrem eigenen Tempo lesen können. Mündliche Äußerungen sollten deshalb, weniger komplex sein und die Dichte der transportierten Information sollte ebenfalls geringer sein als in schriftlichen Texten. Um Ihre eigene Sprechweise verständlicher zu gestalten, können Sie sich an den so genannten Verständlichkeitskriterien orientieren.

In der Kommunikationspsychologie wurden sechs Kriterien etabliert, die eine verständliche, mündliche Sprache fördern:

Kriterien	Beschreibung
Einfachheit	• Erklären Sie Fachwörter genauso wie fachspezifische Abkürzungen gegebenenfalls zweimal. • Erläutern Sie Inhalte konkret an nachvollziehbaren Beispielen, anstatt abstrakte Formulierungen zu benutzen. Abstrakte Wörter sind zum Beispiel Hauptwörter mit den Endungen: -ität, -keit, -ismus, also wie Real**ität**, Fähig**keit**, Optimi**smus** Beispiel: *Komplex: „Eine Emission energiereicher Strahlungsquanten seitens des Zentralgestirns des Solarsystems manifestiert sich exterritorial."* *Einfach: „Draußen scheint die Sonne."*
Kürze	• Verwenden Sie kurze Sätze. • Achten Sie darauf, keine Nebensatzaneinanderreihung zu verwenden. Beispiel: *Lang: „Wenn man das Thema interaktive Lehr-/Lernmethoden genauer betrachtet und sich erst einmal die gängigen Vorteile anschaut, warum interaktive Lehr-Lernmethoden eingesetzt werden sollten oder könnten und dann zu den einzelnen Lehr-/Lernmethoden kommt und sie genauer analysiert, dann wird sofort deutlich, dass interaktive Lehr-/Lernmethoden die Studierenden aktivieren, wenn die Studierenden in der Methode arbeiten und eine gute Interaktion mit den Studierenden hervorrufen können. Darüber hinaus profitieren auch die Tutorin, der Tutor im Tutorium davon. Denn der Einsatz interaktiver Lehr-/Lernmethoden bietet Abwechslung und damit wird klar, dass interaktive Lehr-/Lernmethoden ein wichtiges Thema sind und im Hinblick auf die Vertiefung ..."* *Kürzer: „Zunächst wollen wir uns die Vorteile von interaktiven Lehr-/Lernmethoden anschauen. Warum sind diese wichtig? Interaktive Lehr-/Lernmethoden aktivieren Studierende und fördern die Interaktion. Für die Tutoren bieten sie zudem eine schöne Abwechslung im Tutorium. Deswegen schauen wir uns unterschiedliche ..."*

Kriterien	Beschreibung
Orientierung	• Heben Sie wichtige Aussagen verbal hervor. • Bringen Sie die Struktur, die Vorgehensweise sprachlich zum Ausdruck, machen Sie die Ziele des Tutoriums transparent, geben Sie zu Beginn des Tutoriums Orientierung (vgl. Kapitel 6.1). Beispiel: *Mit wenig Orientierung: „Was wir in der heutigen Stunde machen ist ganz klar, das wisst ihr ja schon, steht ja im Reader. Ist dann übrigens auch wichtig für die Klausur, die ihr dann nach der Vorlesung schreibt, aber das schauen wir uns später an. Da hab ich mir dann auch noch ein bisschen was dazu gedacht. Jetzt fangen wir einfach mal an mit der ersten Übung. ..."* *Mit guter Orientierung: „Lasst uns loslegen. Ziel der heutigen Stunde ist es die Inhalte der Vorlesung zu wiederholen. Ich möchte mit euch erarbeiten, was zentral für die Klausur ist, die ihr im Anschluss an die Vorlesung schreibt. Dazu werde ich euch immer wieder Tipps geben, welche Erfahrungen ich mit dem Thema und den Klausurfragen gemacht habe. ..."*
Bildhafte Sprache	Schwierige Sachverhalte lassen sich anhand eines Beispiels oder einer Metapher leichter erklären und verstehen.
Ansprache	• Sprechen Sie die Studierenden direkt an. • Verwenden Sie anstatt „man sollte" lieber „was für euch relevant ist" Beispiel: *Ohne persönliche Ansprache: „Also was schon wichtig wäre, wenn man die große Aufgabe in mehrere Teilaufgaben unterteilt und sie dann auch so auf das Blatt mit Unterpunkten schreibt. Dann weiß der Prüfer auch besser, wie man vorgegangen ist. Man müsste dann halt noch Aufzählungszeichen oder sowas hinzufügen, zur Orientierung ..."* *Mit persönlicher Ansprache: „Es ist wichtig, dass ihr die Aufgaben in mehrere Teilaufgaben unterteilt. Schreibt alle Unterpunkte auf das Blatt, am besten mit Aufzählungszeichen. Ihr helft dem Prüfer sehr dabei, euren Gedankengang nachzuvollziehen."*

Kriterien	Beschreibung
Wiederholungen	• Wiederholen Sie Fachbegriffe und Kernaussagen; dies erleichtert den Behaltensprozess. • Setzen Sie Pausen. • Geben Sie nach längeren Sinnabschnitten eine kurze Zusammenfassung. Beispiel: *Ohne Wiederholung: „So jetzt kommen wir zum zweiten Teil. Lernt die Fachbegriffe, die sind echt wichtig. Was wir jetzt besprechen,* hängt eng mit dem ersten Teil zusammen, also gut aufgepasst ..." *Mit Wiederholungen: „Bevor wir zum zweiten Teil kommen, wiederholen wir noch einmal kurz die Fachbegriffe, denn die sind echt wichtig. Jeder nennt einen Begriff und wir schauen, was er bedeutet ..."*

Tabelle 22: Verständlichkeitskriterien

In der Vorbereitung einer Präsentation legt sich die Vortragende, der Vortragende gerne „schöne Formulierungen", Fachwörter oder auch Satzkonstruktionen zurecht, die sie oder er verwenden möchte. Bitte notieren Sie sich bei der Vorbereitung eines Tutoriums nicht alles wortwörtlich so, wie Sie es präsentieren möchten. Die Gefahr besteht, dass Sie dann die geschriebenen Notizen ablesen. Notieren Sie Stichpunkte, ordnen Sie diese in eine sinnvolle Struktur, bedenken Sie Pausen und Wiederholungen, damit Sie gut und verständlich ihre Inhalte im Tutorium vortragen.

Übung 31: Die Einfachheit des verbalen Ausdrucks

Suchen Sie sich ein schwierigeres oder komplexeres Thema aus Ihrem Tutorium. Stellen Sie sich vor, Sie müssten dieses Thema einem zehnjährigen Kind erklären: Wie erklären Sie dieses Thema dem Kind? Welche Beispiele verwenden Sie? Wie können Sie das Thema einfach und konkret erläutern?

- Etwas abstrakt zu erklären ist oft leichter, als einfache und konkrete Sprache zu benutzen.
- Je konkreter Sie einen Sachverhalt erklären, umso leichter wird es für die Studierenden im Tutorium werden.

11.1 Sich klar ausdrücken

Zu einer verständlichen Sprache gehören, neben der Beachtung der Verständlichkeitskriterien, unterschiedliche Faktoren der mündlichen Sprache. Die Faktoren der Sprache lassen sich anhand des folgenden Beispiels darstellen:

Auszug eines Vortrags	
„Liebe Studierende, es freut mich, dass Sie so zahlreich erschienen sind. Mein Name ist Andreas Schmidt und ich komm von der Universität München ... äh ... und das Thema meines Vortrags lautet „Wirksamkeit von Blended-Learning Lernumgebungen". ... ok ... mhhh ... was ich Ihnen heute erzählen möchte, ist, was hybrides Lernen bedeutet und inwieweit ..... äh .... die gegenseitige Anreicherung der Studierenden, die Ergänzung und Erweiterung von Präsenz- und Onlineangeboten im Rahmen von qualifizierenden Supportmaßnahmen ...äh ... in der Hochschule die Studierenden ... äh ... unterstützen. Ich kann ihnen das ja mal an einem Beispiel kurz erklären. ... [Sprechpause] ... Nach der Uni können sich Studierende in ihre virtuelle Vorlesung einloggen und sich die Erklärungen der Professoren noch einmal anschauen. Dann können sie nach dem Video einen kurzen Test schreiben und schauen, was sie verstanden haben. Die Professoren können sich das Testergebnis anschauen und daraufhin Fragen in ihrer Vorlesung nochmal klären. ... genau ..." *– es folgen weitere Inhaltspunkte & Erläuterungen –* „... So, dann komm ich mal zu meiner letzten Folie. ... äh ...was wichtig ist, dass ... äh ... hab ich ja schon erwähnt, also immer die Aufgaben zu machen, damit sie das Gelernte besser behalten können. ... genau ... Also vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit und jetzt hab ich Zeit für Ihre Fragen. Danke!"	Wortwahl Satzbau Füllwörter & Floskeln Bildhafte Sprache

An diesem Beispiel wird deutlich, was die Herausforderungen eines mündlichen Vortrags sind. Einige Inhalte in diesem Beispiel wurden sehr komplex erläutert, es wurden häufig Pausen mit ungewollten Äußerungen, so genannten Füllwörtern wie „äh", gefüllt und manche Sätze klingen kompliziert.

Auf vier verschiedene Faktoren können Sie konkret achten, wenn Sie selbst in Ihrem Tutorium sprechen. Achten Sie darauf, dass die Wortwahl angemessen und für alle Studierenden verständlich ist. Ihr Satzbau sollte einfach strukturiert sein. Der dritte Punkt betrifft Füllwörter und Floskeln: Zu viele „ähs" können ablenken und sollten daher möglichst reduziert werden. Für Floskeln, also allgemeine Worthülsen, sollten Sie individuelle Formulierungen finden. Der letzte Faktor adressiert die bildhafte Sprache, das heißt wie Inhalte möglichst anschaulich erklärt werden können. Alle vier Faktoren möchten wir Ihnen nun ausführlicher vorstellen.

Die passende **Wortwahl** zu treffen, ist nicht immer einfach. Auf der einen Seite ist es wichtig, kurz und knapp genau das zu sagen, was gesagt werden muss und auf der anderen Seite benötigt ein komplexer Sachverhalt Raum, um ihn ausführlicher erklären zu können. Oft neigen Vortragende dazu, sich eher „geschraubt" auszudrücken, also mit vielen Fach- und Fremdwörtern ihre Kompetenz zu zeigen. Das kann zur Folge haben, dass die Studierenden zwar beeindruckt von der Wortwahl und dem Wissen sind, jedoch inhaltlich wenig verstehen. Hinzu kommt, dass eine zu komplexe Wortwahl die Distanz erhöht und dies nicht gerade förderlich für die Beziehungsebene zwischen Lehrenden und Studierenden ist. Schon bei der Vorbereitung sollten Sie überlegen, welches Vorwissen die Zuhörenden haben (vgl. Kapitel 4.2), denn Studierende im ersten Semester benötigen mehr Erklärungen bei Fachthemen als Studierende in einem höheren Semester.

Wie soll im Tutorium mit Fremdwörtern und Fachwörtern umgegangen werden? Ein *Fachwort* ist ein Fachausdruck, der

in einem Fachbereich verwendet wird und von den Studierenden gelernt werden muss. Er ist relevant, um Fachkompetenz zu erwerben bzw. sich „fachlich" richtig auszudrücken. Manchmal kann die Intention bei der Verwendung von Fachwörtern jedoch auch sein, eine extravagante Ausdrucksweise zu nutzen oder zu imponieren.

- Verwendung: Fachwörter sollten in einem Tutorium verwendet werden, damit die Studierenden damit vertraut werden.
- Erklärung: Fachwörter sollten erklärt und wiederholt werden, damit die Studierenden sie besser lernen können.
- Visualisierung: Schwierige Begriffe prägen sich besser ein, wenn man sie vor Augen hat, daher kann eine Visualisierung des Begriffs helfen.

Fremdwörter wurden meist aus anderen Sprachen übernommen und dienen dazu einen bestimmten Sachverhalt zu „versachlichen".

- Verwendung: Gängige, umgangssprachliche Fremdwörter können verwendet werden, wie zum Beispiel „Integration" oder „Déjà-vu".
- Erklärung: Fachspezifische Fremdwörter sollen verwendet werden, jedoch zur Sicherheit mehrmals erklärt werden.
- Vermeidung: Fachunspezifische Fremdwörter, sollten vermieden werden, da sie nicht verstanden werden bzw. leicht „geschraubt" wirken können. Zum Beispiel: *„In diesem Monat wurden im Vergleich zum Vorjahr mehr als doppelt so viele Lieferungen **fakturiert**."*

Übung 32: Erklärung von Fachwörtern

Suchen Sie sich ein Fachwort aus Ihrem Fach.
Stellen Sie sich vor, Sie müssen dieses Fachwort einer Person erklären, die absolut fachfremd ist.
Wie erklären Sie dieses Fachwort? Welche Beispiele verwenden Sie?

Neben der Wortwahl wird das sprachliche Ausdrucksverhalten von einem angemessenen **Satzbau** bestimmt. Worauf kommt es beim Satzbau an? Viele Sprecher glauben, dass lange, kompliziert konstruierte Sätze, Kompetenz ausstrahlen. Allerdings erschweren lange Sätze die Verständlichkeit und können bei den Zuhörenden den Eindruck wecken, der Vortragende „rede um den heißen Brei herum". Daher sollten einfache Satzkonstruktionen gebildet werden. Wichtige Orientierungspunkte sind die Satzstruktur und die Beachtung von Aktiv- versus Passivkonstruktionen:

Satzstruktur: Der Satzbau ist bestimmt durch die Kombination von Haupt- und Nebensätzen sowie durch die Reihenfolge der verschiedenen Satzbausteine. Die gängigste Reihenfolge ist Subjekt (S), Prädikat (P) und Objekt (O). Für den Zuhörenden erschwert sich die Verständlichkeit, wenn gewohnte Satzkonstruktionen umformuliert werden (z.B. S-P-O wird zu O-P-S) oder ein Hauptsatz mit sehr vielen Nebensätzen ergänzt wird.

Beispiel für die Reihenfolge S-P-O:
„Der Tutor hilft den Studierenden."
Beispiel für die Reihenfolge O-P-S:
„Den Studierenden hilft der Tutor."

Tipps & Tricks

Um einen einfachen Satzbau zu üben, beachten Sie folgende Regel:
Vermitteln Sie pro Satz nur eine neue Information.
Jede weitere Information wird in einem neuen Satz formuliert.

Aktiv- versus Passivkonstruktionen: Passiv formulierte Satzkonstruktionen erschweren die Verständlichkeit ebenfalls. Obwohl sowohl Aktiv- als auch Passivkonstruktion die gleiche Information beinhalten, ist es leichter, den Sinn einer Aktiväußerung zu verstehen, da unser Gehirn bei Aktivkonstruktionen weniger Zeit zum Verarbeiten der Information benötigt.

Beispiel für eine Aktivkonstruktion: *„Der Tutor hilft den Studierenden."*

Beispiel für eine Passivkonstruktion: *„Den Studierenden wird vom Tutor geholfen."*

Beachten Sie also bezüglich Ihrer Satzstruktur und -konstruktion im Tutorium Folgendes:

- Wechseln Sie zwischen kürzeren und etwas längeren Sätzen (maximal zwei kürzere Nebensätze) ab. Vermeiden Sie Schachtelsätze und lange Satzperioden.
- Wählen Sie eine S-P-O Reihenfolge der Satzelemente aus.
- Verwenden Sie Aktiv- statt Passivkonstruktionen.

Übung 33: Satzbau

Versuchen Sie den folgenden Satz in mehrere verständlichere Sätze umzuformulieren.
Gerade in der heutigen Zeit, in der westlichen Welt, wo viele Leute nahe beieinander leben, die einerseits an einen hohen Lebensstandard gewohnt sind, sich andererseits an eine Methode, diesen zu erreichen, nämlich immer an den größtmöglichen eigenen Profit zu denken, gewöhnt haben, was wiederum der Gesellschaft schadet, sind die so genannten Tugenden, wie zum Beispiel Bescheidenheit, Rücksicht und Verantwortungsbewusstsein, allen voran jedoch Mitgefühl, umso wichtiger.

Als **Füllwörter** werden Wörter oder Lautäußerungen verstanden, die die Funktion eines Lückenfüllers haben. Typische Füllwörter sind: „ähm", „mh", „genau", „sozusagen", „ok". Wenn Füllwörter nicht sehr häufig auftreten, werden sie von den Zuhörenden nicht wahrgenommen. Problematisch wird es erst, wenn Füllwörter so oft auftreten, dass sich die Aufmerksamkeit der Studierenden bewusst darauf richtet und die Konzentration für die eigentlichen Inhalte verloren geht. Es

gibt zwei Erklärungsansätze, warum Füllwörter verwendet werden.

Der psychologische Ansatz erklärt die Verwendung von Füllwörtern mit Unsicherheit bei der Sprecherin, beim Sprecher. Kurze stille Pausen in einem Vortrag werden von einer Sprecherin, einem Sprecher als sehr lange Pausen, Steckenbleiben oder sogar als kurzer Blackout wahrgenommen. Um diesen vermeintlichen Mangel an Sicherheit zu übergehen, wird eine eigentlich stille Pause, mit einem Füllwort „gefüllt". Ein weiterer psychologischer Grund ist der Wunsch eines Sprechers, das Rederecht zu behalten. Unterbrechungen mit Sprecherwechsel treten häufiger auf, wenn Sprechende im Redefluss eine kurze Pause machen. Durch die Verwendung eines Füllworts statt einer stillen Pause, versuchen Sprechende unbewusst den Redefluss aufrecht zu erhalten und dem Gesprächspartner eine Unterbrechung zu erschweren.

Ein zweiter Ansatz zur Erklärung von Füllwörtern liegt im physiologischen Sprechprozess. Bei der Sprachplanung ist einerseits unser Denkapparat beteiligt, der die Äußerung kognitiv plant und andererseits unser Sprechsystem, das die Äußerungen stimmlich formt. Beide Prozesse arbeiten unterschiedlich schnell. Wenn wir einen komplexen Gedanken formulieren möchten, kann es sein, dass unser Sprechsystem schon bereit ist, Äußerungen von sich zu geben, während unser Denkapparat noch Zeit benötigt, um die geplante Äußerung mit konkreten Inhalten zu füllen. Die Folge ist, dass ein Laut, also das Füllwort, von sich gegeben wird, welches keinerlei Inhalt hat: „Ähh".

Gehen Sie in Ihrem Tutorium bezüglich der Verwendung von Füllwörtern folgendermaßen vor:

Schritt 1 – Bewusstmachen:

- Werden Sie sich in einer Übungssituation bewusst, welche Füllwörter Sie verwenden.
- Nehmen Sie drei Minuten lang eine spontane Rede auf und achten Sie auf die Füllwörter.

- Fragen Sie einen Kommilitonen, inwieweit und wie häufig Sie Füllwörter verwenden.
- Einige wenige Füllwörter dürfen Sie ohne Sorge weiterhin äußern.

Schritt 2 – Vermeidung:

- Die effektivste Strategie Füllwörter zu vermeiden ist es, stille Pausen zu setzen (ohne diese mit Inhalt zu füllen).
- Pausen von bis zu drei Sekunden werden von Zuhörerenden nicht wahrgenommen: Dem Sprecher selbst kommen Pausen sehr lang vor, Zuhörende schätzen eine kurze Pause, um die Inhalte kurz verarbeiten zu können. Erst ab fünf Sekunden nehmen Zuhörende eine Redepause wahr.
- Pausen wirken nicht inkompetent. Im Gegenteil: Pausen helfen den Zuhörenden die Struktur eines Vortrags besser zu erfassen, die Inhalte können leichter verarbeiten werden.
- Nehmen Sie sich nicht vor: „Ich möchte Füllwörter vermeiden!" – Konzentrieren Sie sich darauf, was Sie stattdessen tun möchten: „Ich möchte bewusst Pausen aushalten!"

Übung 34: Pausensetzung

Suchen Sie ein Thema aus dem Tutorium, indem Sie Sich sehr sicher fühlen.
Halten Sie einen kurzen Vortrag zu diesem Thema und versuchen Sie nach Sinnabschnitten bewusst eine Pause zu setzen.
Versuchen Sie die Länge der Pausen zu übertreiben.
Im Tutorium werden Sie nach dieser Übung ebenfalls bewusster auf Pausen achten und sie werden dadurch leichter Füllwörter vermeiden.

Unter einer **Floskel** versteht man eine Redewendung oder eine Redensart, die besonders häufig im Alltag verwendet wird, deren Sinn jedoch nicht wortwörtlich gemeint ist. Eine Floskel ist also eine Worthülse. Floskeln im Alltag sind beispielsweise: „Willkommen im Club." oder „Nichts für ungut." Floskeln erfüllen fast eine Ritual-Funktion.

In unserem Zusammenleben ist es höflich, jemanden zu begrüßen und zu fragen, wie es ihr oder ihm geht. Im Kontext eines Tutoriums können Floskeln auch negativ wirken, denn sie können Distanz zwischen Tutorin, Tutor und den Studierenden schaffen. Floskeln in Tutoriums-Situationen sind beispielsweise: „Es freut mich, dass ihr so zahlreich erschienen seid.", „Vielen Dank für Eure Aufmerksamkeit." Beachten Sie in Ihrem Tutorium bezüglich der Verwendung von Floskeln Folgendes:

- Versuchen Sie individuelle und persönliche Formulierungen zu finden, um Kontakt zu Ihren Studierenden aufzubauen
- Unter Umständen können Sie auch eigene, besondere Formulierungen erfinden, die eine Verbundenheit mit Ihren Studierenden schafft.

Übung 35: Floskeln

Versuchen Sie eine individuelle Formulierung für folgende Floskeln zu finden:
„Es freut mich, dass ihr so zahlreich erschienen seid!"
„Vielen Dank für Eure Aufmerksamkeit."
„Der frühe Vogel fängt den Wurm."

Der letzte Faktor, der das sprachliche Ausdrucksverhalten bestimmt, ist schließlich die **bildhafte Sprache**. Für Sie als Tutorin, als Tutor ist die Kür nicht nur, verständlich mit angemessener Wortwahl und kurzen Sätzen zu formulieren, sondern die Inhalte auch noch anschaulich zu gestalten.

Abb. 51: Bildhafte Sprache

Studierende: „Wir verstehen überhaupt nicht was bildhafte Sprache ist."

Tutorin: „Bildhafte Sprache ist wie ein Zaubertrank, der schwere Begriffe leicht, verständlich und anschaulich macht."

Bildhafte Sprache bedeutet, die Vorstellungskraft der Studierenden anzusprechen und abstrakte Sachverhalte durch Vergleiche und sprachliche Bilder zu veranschaulichen. Dadurch wird die Aufmerksamkeit der Studierenden erhöht und der Behaltensprozess erleichtert. Stilmittel einer bildhaften Sprache sind:

Stilmittel	Umsetzung	Beispiel
Metapher	Der Inhalt wird durch einen bildlichen Vergleich ersetzt	Ein Brett vor dem Kopf haben; Wir sitzen hier im Tutorium alle im gleichen Boot.
Analogie	Ein Fall wird in ähnlicher Struktur/Art beschrieben	Den Fehler zu finden ist natürlich ein bisschen so, wie die Nadel im Heuhaufen, aber ihr schafft das! Der Strom fließt wie Wasser in eine Richtung.
Beispiel	Ein Anwendungsbeispiel aus dem Alltag wird ergänzt	Operantes Konditionieren: Ich möchte meinen Freund konditionieren, den Müll herauszubringen. Deswegen gebe ich ihm jedes Mal, wenn er den Müll geleert hat, einen Kuss.

Tabelle 23: Bildhafte Sprache

Übung 36: Bildhafte Sprache

Versuchen Sie, mit bildhafter Sprache einen komplexen Begriff oder Sachverhalt, wie zum Beispiel „Ablauf der Immatrikulation" oder „ECTS", zu erklären.
Suchen Sie nun einen komplexen Inhalt oder Sachverhalt aus Ihrem Tutorium und versuche Sie ihn bildhaft zu erklären.

Um die Faktoren der Sprache kurz zu wiederholen, möchten wir Ihnen nochmal das Beispiel „Auszug eines Vortrags" zeigen. Nachdem die vier Faktoren zur Sprache erklärt wurden, können Sie nun analysieren, was an diesem Vortrag verändert werden könnte, um Verständlichkeit und Anschaulichkeit zu erhöhen.

„Auszug eines Vortrags"	**Optimierungsvorschläge**
Liebe Studierenden, es freut mich, dass Sie so zahlreich erschienen sind. Mein Name ist Andreas Schmidt und ich komm von der Universität München ... äh ... und das Thema meines Vortrags lautet „Wirksamkeit von Blended-Learning Lernumgebungen". ... ok ... mhhh ... was ich Ihnen heute erzählen möchte, ist, was hybrides Lernen bedeutet und inwieweit. ... äh ... die gegenseitige Anreicherung der Studierenden, die Ergänzung und Erweiterung von Präsenz- und Onlineangeboten im Rahmen von qualifizierenden Supportmaßnahmen ... äh ... in der Hochschule die Studierenden ... äh ... unterstützen. Ich kann Ihnen das ja mal an einem Beispiel kurz erklären. ... [Sprechpause] ... Nach der Uni können sich Studierende in ihre virtuelle Vorlesung einloggen und sich die Erklärungen der Professoren noch einmal anschauen. Dann können sie nach dem Video einen kurzen Test schreiben und schauen, was sie verstanden haben. Die Professoren können sich das Testergebnis anschauen und daraufhin Fragen in ihrer Vorlesung nochmal klären. ... genau ... *– Es folgen weitere Inhaltspunkte & Erläuterungen –* So dann komm ich mal zu meiner letzten Folie. ... äh ... was wichtig ist, dass ... äh ... hab ich ja schon erwähnt, also immer die Aufgaben zu machen, damit sie das Gelernte besser behalten können. ... genau ... Also vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit und jetzt hab ich Zeit für Ihre Fragen. Danke!	→ Mit einem individuellen Einstieg beginnen statt mit einer Floskel → Nehmen Sie sich zu Beginn einer Rede Zeit und konzentrieren Sie sich auf Pausen, um Füllwörter zu vermeiden. → Überfrachten Sie im Einstieg ihre Zuhörer nicht mit Fachbegriffen. Der Einstieg soll als Orientierung dienen. → Fachwörter Stück für Stück erklären → Ein einfacher Satzbau ist besser für die Verständlichkeit. → Versuchen Sie den Vortrag klarer zu strukturieren. → Beispiele sind gut, es darf gerne deutlicher gemacht werden. → Formulieren Sie einen klaren Schluss: Was soll behalten werden? → Finden Sie einen individuelleren Abschluss, keine Floskel.

Tabelle 24: Optimierungsvorschläge

Übung 37: Verständliche Sprache

Notieren Sie sich, mit welchen Worten Sie ihr nächstes Tutorium beginnen. Analysieren Sie Ihren Text hinsichtlich Wortwahl – Satzbau – Floskeln und Bildhafter Sprache. Wann wären Pausen hilfreich? Machen Sie sich nun Stichpunkte von Ihrem verfassten Text, die Sie für Ihr Tutorium verwenden können.

11.2 Authentisch auftreten

Sie haben nun viele Facetten kennengelernt, die Ihr persönliches Ausdrucksverhalten bestimmen. Die Stimme, die Körpersprache und die verständliche Sprache sind Ausdrucksmittel einer Sprecherin, eines Sprechers und spiegeln Stimmung, Emotionen, innere Haltung und Motivation wieder. Wenn Sie bei Ihrem Ausdruck etwas verändern bzw. Ihren Ausdruck optimieren möchten, so ist es unpassend einen „neuen" Ausdruck einzustudieren, da darunter Ihre Authentizität leiden könnte. Ein großes Problem, dass beim Training des persönlichen Ausdrucksverhaltens entstehen kann, ist, dass eine veränderte Stimme, Körpersprache oder Wortwahl schnell unnatürlich und „aufgesetzt" wirkt. Der Idealzustand im Zusammenspiel von Stimme, Körpersprache und Wortwahl wird als Kongruenz bezeichnet. Das bedeutet, dass die einzelnen Botschaften der Ausdrucksebenen die gleiche Aussage transportieren. Kongruentes Auftreten wirkt authentisch, natürlich, souverän und damit überzeugend. Stimmt die Aussage eines Parameters nicht mit den Aussagen der anderen beiden überein, so spricht man von Inkongruenz. Dazu gehören z.B. überdeutliches Artikulieren bei mangelndem Blickkontakt oder große, ausladende Gesten bei leise gesprochenen Inhalten.

Beispiel: Eine Person sagt mit einer gerunzelten Stirn und monotoner Stimme: „Ich liebe Dich!"

Da der Ausdruck der Körpersprache und der Stimme dem sprachlichen Inhalt widersprechen, trauen wir in diesem Fall der Aussage nicht.

Manchmal wird die Inkongruenz der Ausdrucksebenen bewusst eingesetzt. Zum Beispiel bei dem Einsatz von Ironie oder Sarkasmus.

Beispiel: Eine Tutorin sagt mit hochgezogenen Augenbrauen und entrüsteter Intonation: „Das ist ja wirklich ganz toll, dass ihr immer zu spät kommt."

Genauso wichtig wie ein kongruentes Auftreten, also dass alle drei Ausdrucksparameter die gleiche Botschaft transportieren, ist ein der Situation und dem Thema entsprechendes, angemessenes Auftreten. Fröhliches Lächeln, eine laute Stimme etc. sind bei einer Grabrede genauso wenig angemessen, wie eine leise Stimme und verhaltenes Auftreten in einem Tutorium. Die thematische Aufbereitung, die Abfolge der Inhalte und die bildhafte Unterstützung sollen nicht nur aufeinander abgestimmt, sondern auch zur Situation stimmig sein. Inkongruenz und Unangemessenheit sorgen in gewisser Weise für Aufmerksamkeit, was in manchen Momenten durchaus gewünscht sein kann (wie Sicherstellen der Aufmerksamkeit der Studierenden zu Beginn des Tutoriums, indem man zum Beispiel einen Zaubertrick vorführt). Generell sind jedoch Kongruenz und Angemessenheit anzustreben. Was bedeutet das nun für Ihr Tutorium?

- Achten Sie auf Kongruenz im Zusammenspiel von Stimme, Körpersprache und verbalem Ausdruck.
- Eignen Sie sich keine stimmlichen, sprachlichen oder körpersprachlichen Verhaltensweisen künstlich an, da Sie ansonsten unnatürlich und inkongruent wirken könnten.

- Überdenken und reflektieren Sie Ihre innere Einstellung. Eine positive Einstellung führt zu einem der Situation angemessenen Ausdruck.
- Setzen Sie inkongruentes Verhalten (z.B. Ironie) nur ein, wenn Sie einen bestimmten Effekt erzielen wollen. Dieser Effekt sollte von allen Studierenden auch verstanden werden.

Übung 38: Reflexion zur Einstellung

Wie ist Ihre Einstellung zu den Studierenden? Was halten Sie von den Studierenden?
Wie ist Ihre Einstellung zum Tutorium? Was halten Sie grundsätzlich von Tutorien?
Was ist Ihre Einstellung zu Ihrem Thema? Was halten Sie davon?

Sie sind jetzt gut darauf vorbereitet in Ihrem Tutorium Stimme, Körpersprache und Sprache ausdrucksstark einzusetzen. Im nächsten Kapitel erfahren Sie, welche Kommunikations- und Gruppenführungstechniken Sie zur Leitung Ihres Tutoriums nutzen können.

Unsere Literaturempfehlungen zum Weiterlesen:

Allhoff, Dieter-W. & Allhoff, Waltraud (2014): Rhetorik & Kommunikation: Ein Lehr- und Übungsbuch (16. Auflage). Verlag Ernst Reinhardt.

Mayer, H. (2007): *Rhetorische Kompetenz: Grundlagen und Anwendung*. UTB.

Checkliste für das Kapitel 11

→ Gehen Sie die Checkliste durch, um mit verständlicher Sprache gut auf das Tutorium vorbereitet zu sein.

Wortwahl:
Welche Fachwörter müssen in der nächsten Sitzung eingeführt werden? Wie können Sie diese einfach und verständlich erklären? Wann können Sie diese an einer passenden Stelle mit den Studierenden wiederholen?

Satzbau:
Was ist ein komplexerer Abschnitt Ihres Tutoriums? Wie können Sie diesen mit einfachen Satzkonstruktionen den Studierenden erklären?

Füllwörter:
1. Konzentrieren Sie sich bei Ihrem nächsten Tutorium auf die Pausensetzung.
2. Machen Sie sich Gedanken, wie Ihr Einstieg in das Tutorium gestaltet werden kann und üben Sie diesen mit vielen Sprechpausen.

Floskeln:
Welche Floskeln verwenden Sie häufig? Wie könnten Sie diese so umformulieren, dass sie persönlicher klingen?

Bildhafte Sprache:
Was sind gängige Fachwörter? Wie können Sie diese bildhaft umschreiben?

Kongruenz & Angemessenheit:
Bei welchen Passagen ist es für Sie schwer 100% dahinter zu stehen? Auf was möchten Sie achten, damit diese Inhalte nicht inkongruent wirken?

Wie verhalten Sie sich in Ihrem Tutorium bezüglich Stimme, Körpersprache und Sprache angemessen?