

Standhaft bleiben bei Widerstand

Debattier-Übung von Sven Jentsch

Zielgruppe: Anfänger

Anzahl Teilnehmer (TN): individuell, idealerweise durch 2 teilbar

Materialbedarf: Kreppband

Dauer: 30 Minuten

Einen Standpunkt einnehmen

Debattieren bedeutet, einen zugelosten Standpunkt einzunehmen. Doch gerade Anfänger kann hier einiges aus dem Gleichgewicht bringen: Nervosität, die ungewohnte Situation oder das Sprechen vor Publikum. Hier heißt es: standhaft bleiben, den Standpunkt klarmachen und für seine Sache einstehen! Wir zeigen euch, wie sich ein sicherer Stand trainieren lässt.

Einstieg und Nutzen der Übung

Die gesamte Übung wird im Stehen durchgeführt. Zu Beginn bildet die Gruppe einen großen Kreis.

- "Stellt euch bitte so hin, wie ein Redner dasteht, dem man ansieht, dass er unsicher ist!"
- Gemeinsame Auswertung: Merkmale von Unsicherheit, die sich im Stand erkennen lassen
- Demonstration durch Trainer/-in: Wie sieht ein sicherer Stand (Grundhaltung) aus? (Füße etwa hüftbreit auseinander und parallel nach vorne gerichtet; Knie gerade, aber nicht voll durchgedrückt; Oberkörper aufrecht und nach vorne gerichtet, Bauchmuskulatur leicht angespannt; Kopf in natürlicher Verlängerung zur Wirbelsäule gerade gehalten.)
- Die TN machen dies nach, der Trainer schlägt evtl. Änderungen vor und korrigiert.

Wichtig: Den TN sollte vermittelt werden, dass es sich hier um eine Grundhaltung handelt, die in einer Debatte nicht die ganze Rede über eingehalten werden muss.

Durchführung der Übung in drei Schwierigkeitsstufen

Für die Übung werden die TN in Zweiergruppen aufgeteilt.

1. Durchlauf (Kreppband): Je 2 TN stellen sich gegenüber auf. An den Sohlen ihrer Schuhe werden Röllchen aus Kreppband befestigt. Nacheinander halten sie je eine 2-minütige Stegreifrede zu einem einfachen Thema ([hier](#) findet ihr 100 Beispielthemen zum Üben). Ziel: Während der gesamten Redezeit soll der Redner seine Füße nicht bewegen.
2. Durchlauf (Spiegeln): Der gleiche Ablauf wie bei 1, allerdings mit neuem Thema und ohne Kreppband. Diesmal dient der Teampartner als "Spiegel" und versucht, alle Bewegungen des anderen als Live-Feedback nachzumachen. Ziel: Während der gesamten Redezeit soll der Redner ruhig stehen.
3. Durchlauf (Stören): Der gleiche Ablauf wie 1, wieder mit neuem Thema. Diesmal werden die Redner einem großen Stressfaktor ausgesetzt: Der Partner soll während der Rede gezielt desinteressierte/skeptische nonverbale Signale senden (z.B. gerunzelte Stirn, Kopfschütteln, abgewandter Blick, Blicke auf's Handy). Ziel: Während der gesamten Redezeit soll der Redner ruhig stehen und keine Anzeichen von Unsicherheit im Stand erkennen lassen.

Transfer in die Praxis

Leitfrage: "Wie kannst du dafür sorgen, dass du bei deiner nächsten Rede einen festen Stand hast?"

Die TN notieren sich ihren Transfer-Ansatz schriftlich. Evtl. Ideen austauschen/sammeln.