

Eine empirische Untersuchung der bio-psycho-sozio-emotionalen  
Aspekte der Rhetorik und konzeptionelle Trainingsentwicklung



**Jane Bormeister**

**Eine empirische Untersuchung der  
bio-psycho-sozio-emotionalen Aspekte  
der Rhetorik und konzeptionelle  
Trainingsentwicklung**

Bibliografische Informationen der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar

Illustration von Jane Bormeister

ISBN 978-3-96138-159-3

© 2019 Wissenschaftlicher Verlag Berlin

Olaf Gaudig & Peter Veit GbR

[www.wvberlin.de](http://www.wvberlin.de) / [www.wvberlin.com](http://www.wvberlin.com)

Alle Rechte vorbehalten.

Dieses Werk ist urheberrechtlich geschützt.

Jede Verwertung, auch einzelner Teile, ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig. Dies gilt insbesondere für fotomechanische Vervielfältigung sowie Übernahme und Verarbeitung in EDV-Systemen.

Druck und Bindung: SDL – Digitaler Buchdruck, Berlin

Printed in Germany

€ 69,90

Für Redner mit Lampenfieber.



## Danke

Ich bedanke mich bei all jenen, die durch ihre fachliche und persönliche Unterstützung zum Gelingen meiner Doktorarbeit beigetragen haben!

Zunächst bedanke ich mich bei meinen beiden Betreuern, die von Anfang an mit im Boot waren: **Prof. Dr. Hartmut Schröder** und **Prof. Dr. Dr. Harald Walach**! Es ist für mich von unschätzbarem Wert, dass ich Sie kennengelernt und Ihr Vertrauen, Ihre Offenheit, Anregungen und Inspirationen bekommen habe. Sie sind gleichermaßen Ansporn und Stütze. Ich sehe mich als Glückspilz, dass ich in dieser spannenden und aufregenden Zeit von Ihnen begleitet wurde.

**Dr. Christian Larsen, Christian Heel** und **Martin Pielok**, Spiraldynamik® AG in Zürich, bei euch bedanke ich mich für euer großes Vertrauen und die seit einigen Jahren wunderbare Zusammenarbeit. Euer Forschergeist und eure Offenheit sind inspirierend. Einen besonderen Dank möchte ich Martin aussprechen: Von dir bekam ich unglaublich viel Unterstützung und Zuspruch – du bist eine echte Wucht!

Lieber **Dr. Alfred Lohninger** und **Team**, Autonom Health GesundheitsbildungsGmbH in Wien, ich bin euch dankbar, dass ihr mich in so vielerlei Hinsicht unterstützt habt, mit Fachwissen, Kreativität, Organisation und so vieles mehr. Eure Leidenschaft mit dem „Herzen“ zu arbeiten hat mich angesteckt. Mit eurer Hilfe konnte ich auch den Rednern in die Herzen schauen!

**Dr. Monika Hein**, du bist von Anfang an unterstützend dabei gewesen und hast einen großen Anteil daran, dass die Redner von dem Projekt erfahren und mitgemacht haben! Liebste Mo, wir sind seit Jahren freundschaftlich verbunden: Du hast viele Ideen geliefert, zugehört, Kontakte hergestellt und mir von Anfang an zur Seite gestanden – Danke!

An alle **17 Rednerinnen und Redner**: tausendfachen Dank! Ich durfte euch vermessen, verkabeln, befragen, Speichelproben abnehmen und filmen! Danke für eure Geduld, eure Neugierde und euer Interesse! Ohne euch wäre diese Forschung nicht möglich!

Bei allen **Live-und Video-Zuschauern** bedanke ich mich für das Engagement. Ich weiß, es waren viele Fragebögen und Unterschriften – und genau deswegen: Danke! Eure Worte sind ein wesentlicher Baustein dieser Arbeit!

**Anne Grote** und **Gisela Recke** – Psychologinnen – danke, dass ihr mich vor Ort unterstützt habt. Liebe Anne, du warst sofort begeistert, hast mit mir kalkuliert, strukturiert, organisiert und mich mit deiner unglaublich herzlichen Art unterstützt. Danke!

**Juliane Hanisch-Berndt**, für die Dissertation hast du mich persönlich und fachlich unterstützt. Dafür danke ich dir von Herzen!

**Dr. Stefan Rädiker**, vielen Dank, dass Sie mir unter die Arme gegriffen haben, wenn ich allein mit den Zahlen nicht weiterkam. Ihr offenes Ohr, Ihr Interesse, Ihre präzisen Fragen haben mich vorangebracht und ermutigt!

**Regine Rachow**, danke, dass Sie sich unermüdlich und kritisch in die Texte eingemischt haben. Sie haben die richtigen Fragen gestellt und den Finger immer auf die Wunde gelegt – das war sehr, sehr hilfreich!

Das Schreiben einer Dissertation ist aber auch ein sehr einsamer Prozess. Daher bin ich besonders dankbar und glücklich über meine Familie und Freunde, die mich bio-psycho- sozio-emotional unterstützt haben: **Mama, Papa, Maik, Pami, Leonie, Lucy, Lennox, Linus**. Innigsten Dank meinen Freundinnen und Freunden – von nah und fern!

Von ganzem Herzen danke ich **Farid Rivas Michel**: Du bist an meiner Seite, freust dich mit mir, glaubst an mich und bringst mich mit deiner bolivianischen Heiterkeit zum Lachen! Ich kann nicht in Worte fassen, wie glücklich ich mit dir bin!

Den letzten Dank widme ich demjenigen, mit dem alles begann: **Eberhard Wittig**! Nur durch seine Kreativität, Genialität und Grosszügigkeit kam die Initialzündung zu dieser Dissertation zustande: Er ist der Urheber des Trainings „Körperbewusstsein, Emotionen und Rhetorik“. Viele Redner haben von diesem Handwerkszeug profitiert – ihm gebührt der meiste Dank! Ich bin froh, dass es dich gibt!



# INHALTSVERZEICHNIS

<b>1</b>	<b>EINLEITUNG</b> .....	<b>17</b>
<b>2</b>	<b>BIO-PSYCHO-SOZIO-EMOTIONALE ASPEKTE DER RHETORIK</b> .....	<b>22</b>
<b>2.1</b>	<b>Rhetorik</b> .....	<b>22</b>
2.1.1	Überblick über Rhetorik.....	22
2.1.2	Rätsel der Rhetorik.....	25
<b>2.2</b>	<b>Biologische Aspekte</b> .....	<b>27</b>
2.2.1	Das Autonome Nervensystem.....	28
2.2.2	Neurobiologische Erklärungsmodelle.....	29
2.2.3	Herzratenvariabilität.....	34
2.2.4	Cortisol und die Hypothalamus-Hypophysen-Nebennierenrinden-Achse (HHNA).....	42
2.2.5	Das koordinierte Bewegungssystem.....	43
<b>2.3</b>	<b>Psychologische Aspekte</b> .....	<b>45</b>
2.3.1	Stresskonzepte.....	45
2.3.2	Interpretation nonverbaler Modalitäten.....	47
2.3.3	Interpretation paraverbaler Modalitäten.....	56
<b>2.4</b>	<b>Soziologische Aspekte</b> .....	<b>59</b>
2.4.1	Soziale Kognition.....	59
2.4.2	Selbstwirksamkeit, Selbstwertgefühl und Selbstdarstellung.....	63
2.4.3	Charisma.....	68
2.4.4	Selbst- und Fremdevaluation.....	70
2.4.5	Genderaspekte.....	73
<b>2.5</b>	<b>Emotionale Aspekte</b> .....	<b>74</b>
2.5.1	Definitionsversuche und Abgrenzungsprobleme.....	75
2.5.2	Emotionen und autonome Signaturen.....	77
2.5.3	Auftrittsangst.....	79
2.5.4	Emotionale Ansteckung.....	84
2.5.5	Synchronisation.....	86
<b>2.6</b>	<b>Forschungsdesiderate</b> .....	<b>88</b>

<b>3 FORSCHUNGSPROZESS UND FORSCHUNGSDESIGN.....</b>	<b>89</b>
<b>3.1 Methodologische Konzeption.....</b>	<b>89</b>
3.1.1 Theoretische Einbettung und kritische Auseinandersetzung mit den gewählten Verfahren.....	91
<b>3.2 Methodische Konzeption.....</b>	<b>97</b>
3.2.1 Klärung von Anlass und Zweck der Selbstevaluation.....	98
3.2.2 Evaluationsgegenstand.....	105
3.2.3 Ziele der Lehrveranstaltung.....	108
3.2.4 Intervention „Körperbewusstsein, Emotionen und Rhetorik“.....	109
3.2.5 Evaluationsfragestellungen.....	117
3.2.6 Qualitative und quantitative Datenerhebung.....	119
3.2.7 Qualitative und quantitative Datenauswertung.....	129
3.2.8 Techniken zur Erhöhung der theoretischen Sensibilität.....	135
3.2.9 Ergebnisse rückmelden und nutzen.....	144
<b>3.3 Untersuchungsdesign.....</b>	<b>145</b>
3.3.1 Teilnehmerinformation.....	148
3.3.2 Trierer Sozial Stress Test.....	148
3.3.3 Untersuchungsablauf bei den Kontrollgruppen.....	149
3.3.4 Untersuchungsablauf bei den Studiengruppen.....	150
3.3.5 Ein- und Ausschlusskriterien.....	151
3.3.6 Ethikkommission.....	151
<b>3.4 Gütekriterien und Reflexion der Forschungsmethodik.....</b>	<b>151</b>
<b>4 ERGEBNISSE.....</b>	<b>153</b>
<b>4.1 Perspektive der Redner.....</b>	<b>154</b>
4.1.1 Rednerporträts.....	154
4.1.2 Analysebeispiel.....	157
4.1.3 Gegenüberstellung aller Redner.....	168
4.1.4 Zwischenfazit I: Sinneswahrnehmung und Sinnestäuschung.....	217
<b>4.2 Perspektive der Zuschauer.....</b>	<b>222</b>
4.2.1 Was mögen Zuschauer?.....	224
4.2.2 Was mögen Zuschauer nicht?.....	232
4.2.3 Unterschiede und Gemeinsamkeiten von Kontroll- und Studiengruppe.....	237
4.2.4 Zwischenfazit II: Das Redner-Mysterium.....	245

<b>4.3 Entwicklung der gegenstandsbezogenen Theorie: Hoffnung für Redner mit Kopfkino</b> .....	<b>250</b>
4.3.1 Formulierung der gegenstandsbezogenen Theorie.....	250
4.3.2 Die unterschiedlichen Spielregeln oder ein konstruktivistisches Dilemma.....	256
4.3.3 Spielregeln für den Redner .....	258
4.3.4 Spielregeln für das Publikum .....	259
<b>5 DISKUSSION</b> .....	<b>261</b>
<b>6 FAZIT</b> .....	<b>267</b>
<b>7 INTERVIEW STATT NACHWORT: LANGWEILE DIE LEUTE NICHT!</b> .....	<b>270</b>
<b>8 LITERATURVERZEICHNIS</b> .....	<b>276</b>
<b>ANHANG A</b> .....	<b>318</b>
Trainingsprogramm „Körperbewusstsein, Emotionen und Rhetorik“ .....	318
<b>ANHANG B: QUANTITATIVE UND QUALITATIVE ERHEBUNGS- INSTRUMENTE</b> .....	<b>320</b>
<b>B1: Fragebogen zur HRV Stress Anamnese am Tag der Rede</b> .....	<b>320</b>
<b>B2: Fragebogen zur Selbsteinschätzung des Redners</b> .....	<b>322</b>
<b>B3: Fragebogen zur Einschätzung des Redners durch das Live-Publikum</b> .....	<b>325</b>
<b>B4: Fragebogen zur Einschätzung des Redners durch das Video-Publikum</b> .....	<b>328</b>
<b>B5: Interviewleitfaden mit den Rednern direkt nach der Rede</b> .....	<b>331</b>
<b>ANHANG C: CODESYSTEM</b> .....	<b>333</b>
<b>C1: Rednerperspektive</b> .....	<b>333</b>
<b>C2: Zuschauerperspektive</b> .....	<b>334</b>
<b>ANHANG D: INDIVIDUELLE REDNERANALYSEN</b> .....	<b>336</b>
<b>ANHANG E: TEILNEHMERINFORMATION</b> .....	<b>342</b>

<b>ANHANG F: EINWILLIGUNGSERKLÄRUNGEN.....</b>	<b>344</b>
<b>F1: Einwilligungserklärung der Redner.....</b>	<b>344</b>
<b>F2: Einwilligungserklärung des Live-Publikums.....</b>	<b>348</b>
<b>F3: Einwilligungserklärung des Video-Publikums .....</b>	<b>351</b>