

Tipps für die mündliche Partizipation in Seminaren

Das Studium stellt uns alle vor Herausforderungen, sei es Prüfungsangst, Angst vor Präsentationen oder der aktiven Partizipation bei Diskussionen. Mit 20 Personen in einem Raum zu sitzen, mitzudenken und auch noch eigene Gedanken formulieren zu können, kann heraus- und überfordernd sein. Dabei ist es wichtig, dass wir etwas Druck von uns nehmen und einen Weg für uns finden, wie wir uns angenehm an den Gesprächen und Diskussionen beteiligen können.

Ein paar Gedanken zur Motivation:

- Seminare dienen der Übung.
- So wie ich interessiert den Meinungen und Ansichten anderer zuhöre, werden auch meine Kolleg*innen mir aufmerksam zuhören.
- Vergleiche dich nicht mit anderen, Partizipation ist für jeden Menschen unterschiedlich. Auch Zuhören ist eine Form der Teilnahme.

Tipps, um das Mitdiskutieren und Fragenstellen im Seminar einfacher zu gestalten:

1. *Es gibt keine blöden Fragen*

Es geht nicht darum, die perfekte Wortmeldung zu machen, jede Bemerkung oder Frage wird die Diskussion bereichern. Auch die Lehrenden freuen sich über rege Beteiligung im Seminar. Gerade Fragen sind wichtig zu klären, damit alle Personen der Diskussion folgen können.

2. *Notizen als Vorbereitung*

Als Vorbereitung für die Seminarsitzungen kann es hilfreich sein, Notizen, *mindmaps* o.Ä. vorzubereiten, um eine Stütze für die Diskussion zu haben, dieser besser folgen zu können und die eigenen Gedanken schriftlich parat zu haben.

3. *Notizen während des Seminars.*

Während der Sitzungen kann es auch helfen ein paar Stichworte zu notieren, wenn dir etwas einfällt, das du in die Diskussion einbauen könntest, oder um dem Gesprächsverlauf besser folgen zu können.

4. *Jeder Gedanke zu seiner Zeit*

Manchmal bewegen sich Diskussionen sehr schnell und nicht alle können im selben Tempo mitdenken. Wenn dir etwas zu einem bereits vergangenen Gesprächspunkt einfällt, bring es ruhig ein und lenke die Diskussion wieder an einen früheren Punkt zurück.

5. *Nervosität ist okay*

Manchmal kann die Angst, dass unsere Nervosität von anderen erkannt wird, uns davon abhalten, etwas zu sagen. Wenn die Stimme versagt, das Gesicht sich rot

verfärbt oder die Gedanken durcheinandergeraten während des Redens: Das alles ist okay und passiert allen einmal. Sich mit diesen Reaktionen anzufreunden kann den Druck etwas nehmen. Alle im Raum werden Verständnis und Mitgefühl haben, falls sie deine Anzeichen der Nervosität merken, und niemand wird dich verurteilen.

6. *Kleine Ziele setzen*

Zu hohe Erwartungen können uns stark bremsen, gerade wenn wir uns mit extrovertierten Kolleg*innen vergleichen. Daher ist es gut, mit kleinen Schritten zu beginnen, z.B. in jeder zweiten Einheit eine Wortmeldung zu machen.

7. *Nicht zu lange warten*

Ich habe die Erfahrung gemacht, dass ich einfacher ins Reden komme, wenn ich mich schon am Beginn der Sitzung und am Beginn des Semesters zu Wort melde. Wenn die Gespräche erst losgehen, ist es häufig einfacher die eigenen Gedanken einzubringen, z.B. wenn nach subjektiven Eindrücken einer Textlektüre gefragt wird. Überwindest du dich gleich zu Beginn, ist die Hemmschwelle im weiteren Verlauf des Seminars vielleicht schon etwas niedriger.

8. *Barrieren ansprechen*

Sind die Barrieren zu groß, gibt es auch die Möglichkeit, Lehrende auf eure Situation aufmerksam zu machen und nach gemeinsamen Lösungen zu suchen. Manchmal kann allein schon das Wissen, dass die Lehrperson über euch Bescheid weiß und Rücksicht nimmt, Erleichterung bringen und die Partizipation vereinfachen.

Der Kontakt zu Anlaufstellen an der Universität kann dabei Unterstützung bieten:

- <https://studieren.univie.ac.at/studienorganisation/barrierefrei-studieren/>
- <https://www.studierendenberatung.at/>
- <https://oeh.univie.ac.at/referate/barrierefreiheit>