



KÖRPERSPRACHE

Nur wer sich bewegt, verändert

Bei diesem Kapitel besteht die Gefahr der Generalisierung. Absolute Aussagen und Rückschlüsse sind meist nicht möglich, Widersprüche ausdrücklich erwünscht, denn nur darin kann man erkennen, was uns bewegt.

ALLGEMEINES

Was ist Körpersprache?

Kommunikation - der Körper zeigt seine Wünsche, Gefühle, Empfindungen, die innerer Absicht folgen oder auf einen äußeren Reiz reagieren; kann positiv oder negativ sein
Ausdruck eines Zustands - traurig, fröhlich, müde, interessiert, ängstlich

Bedeutet der Ausdruck eines Zustands eine Aufforderung zur Kommunikation?

Manchmal ja, manchmal nein - das kommt auf die Reaktion auf unser Verhalten an

Gibt es Bewegungen, die nicht als Dialog zu verstehen sind?

Ja - jemand greift nach einem Glas Wasser, das nicht in Reichweite steht; jemand anderer bemerkt dies und schiebt das Glas hin - es wurde auch hier Kommunikation erzeugt

Sind Signale eindeutig?

Ursprünglich ja - in der Interpretation allerdings nicht; Körpersprache ist immer *subjektiv*! Wir leben in einer Massengesellschaft, wo sehr viele neue Begegnungen stattfinden

Wie kann man feststellen, ob man auf jemanden wirkt?

Es muss sich etwas verändern, es muss reagiert werden / *verbal* oder *nonverbal* - zum Beispiel durch den Gesichtsausdruck; bei positiven Signalen wird der Körper frei, locker, entspannt; der Körper öffnet sich; bei negativer Reaktion verschließt sich der Körper, er erstarrt, wird steifer

Welche Grundformen der offenen und geschlossenen Bewegungen kann man unterscheiden?

Angriff: nach vorn gerichtet; Blick auf das Ziel gerichtet; Brust wölbt sich nach vor; Füße stehen breitbeinig

Flucht: Muskulatur wird angespannt; geringer Bodenkontakt ist vorteilhaft

Verstecken: geschlossene Bewegungen; Augenkontakt wird vermieden

Hilfe: Blick geht seitlich; Handflächen nach außen; Körper bleibt aus Angst oft verschlossen

Unterwerfung: man steht gebeugt; Brust fällt in sich zusammen; volle Kraft der Lunge wird nicht genutzt; Arme hängen am Körper herab; Blick ist gesenkt - positive Unterwerfung = Einhalten von Spielregeln (hier sehen die Signale anders aus)

Hängen Körpersprache und verbale Sprache zusammen?

Unbedingt - beide unterliegen den gleichen Gesetzen, die Quelle liegt in uns selbst; jeder Gedanke ist ein Auftrag an unser Gehirn; der Körper organisiert die Ausführung

Der Widerspruch im körperlichem Ausdruck ist in der Regel fühlbar - zum Beispiel: Körper zieht sich zurück, Gesicht lächelt - die *Körpersprache hat immer Recht!*

Beispiel: Schönes Wetter, Arbeit muss am Schreibtisch erledigt werden, Füße schlingen sich um den Sessel (eine Art Fesselung); Auflösung, indem ich mich für diesen oder jenen Impuls entscheide



KÖRPERSPRACHE

Nur wer sich bewegt, verändert

Kann Körpersprache lügen?

Nein - allerdings kann durch Imponiersignale ein Hauch von Lüge, Übertreibung entstehen; wahrscheinlich notwendig, um die gesellschaftlichen Spielregeln zu befolgen - zum Beispiel: freundliche Begrüßung, obwohl man jemanden ablehnt

Kann man erkennen, dass der andere meint, was er sagt?

Ja, grundsätzlich schon - wer die Arme schlaff herabhängen lässt, ist trotz verbaler Zusage nicht wirklich bereit, die Arbeit zu tun; oder: Blickkontakt wird vermieden

Wirkt die eigene Körpersprache auf uns selbst?

Ja, bewusst und unbewusst - wenn ich meinen Brustkorb ausdehne, erhält der Körper mehr Sauerstoff; oder: jedes Wort wird in unserem Körper übersetzt, *Sprache wird zu Körpersprache*

Kann Körpersprache für sich gedeutet werden?

Normalerweise nicht - es kommt immer auf die Situation oder den Zusammenhang an

Kann verbale Sprache Körpersprache übersetzen?

Ja, durchaus - zum Beispiel: „Ich vertrete einen Standpunkt“ (geistig wie physisch); „kommst du mit?“ (intellektuell wie physisch); „ich bin bewegt“, „ich bin betroffen“ (physisch wie übertragen); „ich schlucke etwas hinunter“ (tatsächlich wie übertragen)

Kann verbale Sprache Körpersprache ersetzen?

Nein - denn unser Auge nimmt (über die rechte Gehirnhälfte) ganzheitlich wahr; erst dann folgt die Analyse von Details (linkshemisphärisch); Frauen nehmen eher ganzheitlich wahr; *der Körper empfindet immer ganzheitlich!* - es gibt keine halben Gefühle, sondern nur Gefühle unterschiedlicher Intensität.

Körpersprache reagiert auf Gefühle - verbale Sprache auf Analyse und Detail

Kann ein Mensch entscheiden, ob eine Situation rechts- oder linkshemisphärisch wahrgenommen wird?

Nein, denn die Entscheidung an sich wäre bereits linkshemisphärisch; doch kann man sich generell den Gefühlen öffnen, also nicht nur dem gehorchen, was sich erklären lässt

Wie wichtig sind Gefühle und damit Körpersprache?

Antwort: *Das Gefühl bin ich!* Ein guter Dialog setzt voraus, dass ich die Gefühlswelt des anderen wahrnehme.

Warum haben wir oft mit der Übertragung unserer Gefühle Probleme?

Die eigenen Gefühle und Erwartungen sind nicht unbedingt mit denen des Partners identisch.

Werden körperliche Signale von Rhythmus und Tempo bestimmt?

Ja, durchaus - schnelle, plötzliche Bewegungen haben andere Aussagen als ruhige, bedächtige

Ist Körpersprache immer eindeutig?

Nein - es kommt auf die Situation und die Interpretation an; eine hilfreiche Gestik kann Mitgefühl andeuten, aber auch eine Demonstration von Überlegenheit sein



KÖRPERSPRACHE

Nur wer sich bewegt, verändert

Warum ist Körpersprache gerade im Medienzeitalter enorm wichtig?

Durch das Fernsehen wird jede Regung im Gesicht wahrnehmbar - Beispiel: 1960 Kennedy gegen Nixon (TV-Duell)

ANGEBORENE KÖRPERSIGNALE

Welche körpersprachlichen Signale sind uns angeboren?

Solche für Werbung, Imponiergehabe, Territorialverhalten - Straffen des Körpers, scharfer Blick, Vorstrecken des Kinns, Versteifen des Nackens etc.

Wie sehen Drohgebärden aus?

Gespannter Nacken, Augen ziehen sich zusammen, Sprungbereitschaft, Faust, geblähter Brustkorb, breitbeiniger Stand, schnelle Bewegungen

Wird Blick über die Schulter allgemein als unangenehm empfunden?

Ja, außer es ist großes Vertrauen vorhanden - Beispiel: Lehrer kontrolliert schriftliche Notiz eines Schülers

Kann Stehen und Sitzen (Oben und Unten) Dominanz vermitteln?

Ja, denn es hat mit dem Kampf um das eigene Revier zu tun - umgekehrt: bleibt der Chef sitzen und lässt den anderen stehen, wird damit die eigene Stärke unterstrichen - Beispiel: Erwachsene heben Kinder zu sich hinauf; wir stehen bei der Begrüßung auf

SOZIALE SIGNALE

Wozu dienen soziale Signale?

Zum Leben in der Gruppe - jedem wird der hierarchisch passende Platz zugewiesen

Wie unterscheiden sich soziale von angeborenen Signalen?

Sie sind weniger subjektiv, sondern von den Spielregeln einer Gruppe abhängig - daher haben unterschiedliche Kulturen unterschiedliche Signale

Wie zeigt sich Status in körpersprachlichen Signalen?

Vor allem durch lockere, offene Bewegung - dadurch wird Angstfreiheit demonstriert

Welche Herrschaftsgebärden gibt es?

Bewegung von oben nach unten - zum Beispiel: Hand wird auf die Schulter gelegt; eine Rede wird unterbrochen; Räume werden ohne anklopfen betreten

Wie sehen Rituale der Begrüßung aus?

Deutschland/Österreich: Offen aufeinander zugehen, Blickkontakt, fester Stand, kräftiger Händedruck etc. - Abweichen des Blicks wird oft als Charakterschwäche gedeutet - *Frankreich/Italien:* Wangenkuss, Umarmung - *Großbritannien:* Entfernung über Armlänge hinaus, offener Winkel beim Beieinanderstehen - *Russland:* Kuss von Mund zu Mund (auch unter Männern): ich füttere dich - *Afrikanische Kultur:* Blick nach der Seite - *Asien:* Verbeugung (hierarchisch gestuft)



KÖRPERSPRACHE

Nur wer sich bewegt, verändert

WIRKUNG UND WAHRHEIT

Kann ich so wirken, wie ich bin?

Normalerweise steht soziales Verhalten dem individuellen Gefühl gegenüber; oft überlagert das eine das andere

Wirkt sich positives Denken auf die Körpersignale aus?

Absolut - leichte Bewegungen, Offenheit etc.

Wie kann die eigene positive Wirkung verstärkt werden?

Indem die gesellschaftlichen Spielregeln eingehalten werden - zum Beispiel anklopfen, bevor man eine Tür öffnet

KÖRPERTEILE UND IHRE SPRACHE

FÜßE

Wie sieht die Beziehung Füße - Körper aus?

Bei den Füßen kommen die senkrechten Energiemeridiane zusammen (Fußreflexzonenmassage!) - barfuss gehen erlaubt besseres Spüren

Was heißt richtig stehen?

Bodenkontakt mit beiden Füßen; Lockerheit im Gelenk; Energie wird nach oben gelenkt, der Körper also mit Kraft versehen - Achtung: asiatische Kampfsportarten beginnen mit einem festen Stand - Hüftbreite ist optimal; breiter signalisiert Verteidigung, Territorialkampf; geschlossene Füße sind unbeweglich (müssen erst „befreit“ werden)

Was kann eine Veränderung der Standposition bedeuten?

Flucht - Füße minimieren den Bodenkontakt; Bereitschaft, Flexibilität - vom eigenen Standpunkt abrücken; Bereitschaft zur Gesprächslockerung

Wie kann die Richtung der Fußspitzen interpretiert werden?

Fußspitzen nach außen: man ist an Nebeninformationen interessiert; man kennt das Ziel, macht jedoch bereitwillig einen Umweg

Fußspitzen nach innen: Bremsfunktion, Blockade - Konflikt zwischen Wollen und Zielorientierung

Gibt es Unterschiede zwischen dem linken und dem rechten Standbein?

Links: stärker vom Gefühl bestimmt

Rechts: stärker vom Kalkül bestimmt

Was sagen die Stehgewohnheiten eines Menschen aus?

Ferse: reserviert, Körper wird leicht zurückgelehnt; Pufferzone gewünscht

Ballen: schnelle Reaktion; oft unüberlegt

Hängen Selbstbewusstsein und Gang zusammen?

Ja, durchaus - Selbstbewusstsein drückt sich auch dadurch aus, dass der Bodenkontakt nie verloren wird (das heißt: schnell gehen statt rennen)

Gehen auf der Ferse: Typ Eroberer

Gehen auf den Ballen: keine Spuren werden hinterlassen; Typ „graue Eminenz“



KÖRPERSPRACHE

Nur wer sich bewegt, verändert

HÄNDE UND ARME

Was sagen angewinkelte Arme?

Generell Verteidigungshaltung

Wie kann die Ellbogenhaltung interpretiert werden?

Zurückgelehnt, Hände hinter dem Kopf gefaltet: Pause nach einem gelungenen Coup wird genossen; oder: Chef hat seine Entscheidung schon getroffen - nur überraschender neuer Vorschlag kann eine Veränderung erreichen

In die Seiten gestemmt: Kampfbereitschaft

Wie wichtig sind die Hände?

Sehr, ca. 4000 Informationsträger auf den Fingerkuppen; ein Drittel der Großhirnrinde steuert die Hände - die Aufforderung „Sprich nicht mit den Händen“ kann unmöglich befolgt werden

Welche drei grundsätzlichen Handbewegungen kann man unterscheiden?

Offene: möchte Vertrauen und Großzügigkeit zeigen; wir streicheln mit der offenen Hand; lässt dem anderen die Freiheit der Entscheidung - Voraussetzung, die Geste wird mindestens zwei Sekunden beibehalten; auch offene Hand kann nein sagen, lässt jedoch neue Gespräche zu

Verdeckte: möchte Sensibilität schützen und verbergen; auch Dinge geheim halten; wird der Handrücken im Stehen nach vorne gedreht, deutet dies auf etwas Verbergen hin; Absichten werden nicht preisgegeben; Achtung auf Grußbotschaften von Politikern

Dominante: die Hand übt Druck aus - nicht Stärke, sondern Unterdrückung - Beispiel: Schulter klopfen („Das hast du gut gemacht, aber vergiss nicht, ich stehe immer noch über dir!“); Umarmung mit beiden Händen, die die Oberarme des anderen festhalten (körpersprachlich: „Bevor du etwas tust, musst du mich fragen“); Händeschütteln mit Berührung des Unterarms des Gegenübers

Was besagen die Finger?

Daumen: am wichtigsten für die Greifbewegung - ihm verdanken wir unsere Entwicklung (in Zusammenarbeit mit Gehirn und Fingern); *Funktionsfinger*

Zeigefinger: starke Sensibilität; wir betasten mit diesem Finger und prüfen die Struktur von Materialien; *sensorischer Finger;* wirkt meist belehrend, außer die Handfläche ist offen und Zeigefinger erhoben („Augenblick, ich weiß da was“); schaut dagegen die Handkante zum Gegenüber, wirkt dies wie ein Drohsignal; Achtung: Bleistift ist oft ein Ersatzorgan

Mittelfinger: „Ich bin potenter als du“ (in vielen Kulturen); *Selbstgestaltungsfinger;* im Gespräch berührt (gestreichelt etc.) deutet auf den Wunsch nach Selbstgestaltung, Anerkennung hin; Ring am Mittelfinger deutet auf den Wunsch hin, sich auch in der Arbeit persönlich zu profilieren (Teamarbeit nicht ausreichend zufrieden stellend)

Ringfinger: wer im Gespräch damit spielt, braucht eine Streicheleinheit (Gefühlszuwendung, nicht rationale Erklärung); *Gefühlsfinger*

Kleiner Finger: in vielen Kulturen der *Gesellschaftsfinger;* gespreizter kleiner Finger deutet auf eine Ästhetisierung der Bewegung hin; wer mit dem kleinen Finger spielt, will auf sich aufmerksam machen; Ringe am kleinen Finger sind oft Statussymbole

Was besagen sich klopfend berührende Fingerspitzen (im Gespräch)?

Eine Suche nach Berührungspunkten zwischen meinen Erwartungen und dem Angebot des Gesprächspartners



KÖRPERSPRACHE

Nur wer sich bewegt, verändert

Was sagen verschränkte Finger - was das Daumendrehen?

Balance zwischen Gefühl und Ration - noch keine Entscheidung, ob Gefühl oder Ration dominierend eingesetzt werden soll

Was sagt das Zusammenlegen beider Zeigefinger und beider gestreckten Daumen?

Die „doppelte Pistole“ - zum Mund geführt - deutet auf Dominanz hin. Man wartet auf den schwachen Punkt des Gegners.

Was besagt das Umschließen des Knies?

Rückzug auf sich selbst und das Bedürfnis nach Geborgenheit; auch einen Versuch, Müdigkeit zu überwinden (das Kreuz wird gestärkt)

Wie kann man einen Händedruck interpretieren?

Kräftig: angenehm, gibt uns eine Stütze

Schwach: kein Vertrauen, Schwäche, Gleichgültigkeit

Sehr stark: kein zu großes Selbstvertrauen (will sich festhalten und übertriebenen Stärke anzeigen)

Wie groß sollte der Abstand beim Händedruck sein?

In unserer Kultur eine Armlänge - sonst wird das Territorium verletzt

Welche Interpretationen erlaubt der Händedruck sonst noch?

Übermäßiges Schütteln: Unklarheit in der Beziehung

Sofortiges Zurückziehen: Wunsch, nicht in den Griff des anderen zu kommen

Hinziehen: Wunsch mehr zu nehmen als zu geben

Festhalten: Suche nach einem Rettungsanker

Reichen beider Hände: Dominanz

AUGE UND OHR

Was sagen die Augen?

Absolute Sonderstellung - jeden Moment senden sie Informationen. Der Körper folgt den Augen, außer wir blockieren die Bewegung der anderen Körperteile. Versuch: Kopf nach rechts, Augen nach links ... Folge: Spannung des Nackens.

Was kann der seitliche Blick eines Menschen besagen?

Bei geneigtem Kopf kann der seitliche Blick Irritationen hervorrufen, bei hinaufschauenden Augen allerdings auch Flirtverhalten zeigen, vor allem bei gehobenen Augenbrauen.

Was bedeutet es, wenn sich die Augen plötzlich erweitern?

Eine Reaktion auf Gefahr.

Wie wirkt sich ein konzentrierter Blick aus?

Durch Anspannung des Nackens.



KÖRPERSPRACHE

Nur wer sich bewegt, verändert

Was bedeutet es, einem anderen in die Augen zu schauen?

Man zwingt ihn zur Stellungnahme. Ausweichend kann man blinzeln, einen starken Lidschlag zeigen, zwischendurch den Blick abwenden. Wenn ich einer Entscheidung ausweichen möchte, muss ich nur kurz zur Seite schauen.

BEISPIEL: Nachts auf der Straße folgen mir Schritte ... ich werde zur Seite sehen, da bei direktem Blick eine Stellungnahme erzwungen wird bzw. meine Reaktion als vielleicht gefährliche Stellungnahme interpretiert wird.

Kann es vorteilhaft sein, einem Gesprächspartner nicht in die Augen zu schauen?

Ja, denn dadurch wird er vielleicht nicht zu einer unmittelbaren Stellungnahme gezwungen. Der direkte Blick ist in unserem Kulturkreis eine Folge der Erziehung, dennoch nicht immer zu empfehlen.

Wie reagiere ich auf einen Partner, der mir nicht in die Augen schauen kann?

Wenn es ein gewissenhafter Mensch ist, an den ich eine Forderung habe, sollte ich auf dessen Angst vor Verantwortung reagieren.

BEISPIEL: „Liefere die Ware bis 16 Uhr“ ist bedrohender als der Satz „Liefere die Ware schnellstmöglich“

Was war die ursprüngliche Bedeutung des direkten Blicks?

Territorialansprüche. Unmittelbar nach der Unterwerfung wird der Blick abgewandt. Heute deutet die Verbeugung vor dem anderen das Recht an, in mein Territorium einzudringen. In anderen Kulturen (z.B. afrikanischen) ist nur bei gleichgestellten Männern der direkte Blick üblich. Unterwirft man sich, blickt man seitwärts.

Wohin sollte ich meinen Blick abwenden, wenn ich über eine Entscheidung nachdenken möchte?

Nach unten, denn dieses Signal bedeutet, ich möchte mich nicht entfernen, sondern vielmehr in mich selbst versenken.

Was verrät der umherirrende Blick?

Man unterbricht den Fluss der eigenen Gedanken. Außerdem spannt sich der Nacken an.

Ist die Veränderung des Blicks in einem Gespräch gut?

Absolut, denn Bewegung schafft Aufmerksamkeit und der ganze Körper bekommt eine Spannung. Ein glanzloses, unbewegliches Auge lässt die besten Argumente verpuffen.

Haben die Augenbrauen eine Aussagekraft?

Ja, denn sie sind durch die Ringmuskulatur mit dem Auge verbunden. Die ursprüngliche Funktion war Schutz vor Blendung, Staub und Schweiß. Eine hochgezogene Augenbraue verrät Skepsis, beide Augenbrauen dagegen Überraschung und positive Aufmerksamkeit. Übrigens ist die Aggression gehemmt, solange die Augenbrauen hochgezogen sind.

Haben vergrößerte Pupillen immer eine positive Wirkung?

Ja, denn sie sind die Folge von angenehmen Stimulationen. (Selbst Kurzsichtigkeit kann diese Wirkung haben).

Beispiel: Werbung, Comicscharaktere



KÖRPERSPRACHE

Nur wer sich bewegt, verändert

Was besagt der Blick zur Decke?

Er verhindert jede Konfrontation und Stellungnahme. Daher wird der Partner zum Zuhören verurteilt.

Kann die Wirkung eines Menschen durch eine Brille beeinträchtigt werden?

Ja, durchaus. Kleine Brille - stechender Blick, dunkler Rahmen - seriös und rational, groß und randlos - Gesicht soll unverändert bleiben, Designerbrillen - Statussymbole, bunte Brillen - der Träger sucht Akzeptanz („Bunter Vogel“)

Was bedeutet das oftmalige Korrigieren des Brillensitzes?

Man hat Schwächen in einem (vielleicht dem eigenen) Konzept entdeckt und möchte genauer hinsehen; man hat Sorge, ein Detail übersehen zu haben.

Was bedeutet das Reiben des Ohrläppchens?

Exakt das Gleiche, wie das Korrigieren des Brillensitzes. Man möchte einen besseren Überblick haben. Info: Das Ohrläppchen ist der Akupunkturpunkt für das Auge. Von hier aus stimuliert man das Sehvermögen.

Wieso wirkt ein Pokerface unangenehm?

Ganz einfach. Wir wollen wirken! Das Pokerface dagegen besagt: Nichts wirkt auf mich.

Was sagt das Ohr?

Das Ohr ist ein sehr sensibles Organ. Wir können es nicht verschließen. Daher belästigt Lärm, besonders hohe, schrille Töne, mehr als Licht. Das Ohr ist der Sitz des Gleichgewichts, daher hat es eine Alarmfunktion. Das Ohr ist mit der gesamten Muskulatur verbunden. Daher kann die Fluchtbewegung sofort ausgeführt werden.

BEISPIEL: Ein plötzliches Geräusch setzt die gesamte Muskulatur in Hochspannung. Das Schreien bei Gefahr hat daher mehrere Zwecke: Alarm für die anderen, Hochspannung der eigenen Muskulatur, Steigerung der Abwehrkräfte. Musik versetzt uns ebenfalls in eine bewegliche Haltung.

Können wir vom körpersprachlichen Aspekt des Ohrs etwas wahrnehmen?

Relativ wenig, außer beim Erröten bei Erregung oder Gefahr.