

Wie Ihr Körper für Sie spricht

Mit Gesten zum Ziel

Was teilen Sie anderen eigentlich mit?

Kapitel 1

Was ist Körpersprache?

Die Körpersprache ist genauso alt wie die Menschheit. Die Wissenschaft allerdings hat sich ihr erst seit etwa 60 Jahren zugewandt. Seither interessieren sich Psychologen, Zoologen und Anthropologen im Rahmen von Untersuchungen des non-verbalen Verhaltens für die einzelnen Aspekte der Körpersprache.

Wenn Sie einen Moment innehalten und sich die Zeit nehmen, auf Körperbewegungen und Ausdrucksformen zu achten, die heimlich, still und leise ganz eigene Botschaften aussenden, können Sie Gesten auf die Spur kommen, die Gefühle und Gedanken vermitteln. Sie können Bewegungen entdecken, die Sie mit einer anderen Person verbinden und die Ihnen sagen, was für ein Mensch diese Person ist. Andere Gesten geben dagegen Aufschluss darüber, wie es aktuell im Inneren des betreffenden Menschen aussehen mag.

In diesem Kapitel werde ich Sie an die nonverbale Sprache heranführen und mit Ihnen die Gesten und Handlungen unter die Lupe nehmen, die Gedanken, Überzeugungen und Gefühle ans Tageslicht bringen. Sie werden herausfinden, wie Sie mit Gesten in beruflichen Beziehungen neue Akzente setzen und Ihre Kommunikationsfähigkeit verbessern können.

Wie der Körper Botschaften übermittelt

Sprache und Sprechen sind, evolutionsgeschichtlich betrachtet, relativ neue Errungenschaften im Kommunikationsprozess und werden primär dazu genutzt, Informationen in Form von Fakten und Daten zu übermitteln. Körpersprache gibt es dagegen schon immer. Körperbewegungen übermitteln Gefühle, Einstellungen und Stimmungen, ohne sich auf bestätigende Worte stützen zu müssen. Ob Sie wollen oder nicht, Ihr nonverbales Verhalten verrät mehr über Ihre Einstellungen, Stimmungen und Gefühle, als Ihnen lieb ist.

In der Kommunikation von Angesicht zu Angesicht werden 55 Prozent der emotionalen Botschaft über Körpersprache mitgeteilt. Taten sagen mehr als Worte. Sie müssen nur eine der folgenden Gesten oder Ausdrucksformen sehen, um zu wissen, was los ist:

- ✓ Ein auf Sie gerichteter Finger
- ✓ Eine liebevolle Umarmung
- ✓ Ein Finger, mit dem vor Ihrem Gesicht hin- und hergewedelt wird
- ✓ Ein breites Lächeln
- ✓ Eine auf das Herz gelegte Hand
- ✓ Ein Stirnrunzeln

Die ersten Sekunden zählen

Spätestens sieben Sekunden, nachdem Sie mit einem anderen Menschen zusammengetroffen sind, wissen Sie, wie dieser Mensch sich gerade fühlt, und das nur aufgrund der Beobachtung seines Gesichtsausdrucks und seiner Bewegungen. Denn ob er es will oder nicht, er sendet mit seinen Gesten und Handlungen Botschaften aus.

Stellen Sie sich vor: Menschen während einer Konferenz



Zu Beginn einer Konferenz kommen Sie in einen Raum voller fremder Menschen und erhalten zahlreiche Botschaften über ihre Gefühle, Stimmungen und Einstellungen, die sich aus den Körperhaltungen, Bewegungen und Mimik ergeben. Dieser abseitsstehende Mann mit hängenden Schultern, gesenktem Kopf und verschränkten Armen fühlt sich offensichtlich in dieser Umgebung nicht wohl, während die junge Frau dort in der Gruppe in ihrem Element zu sein scheint und mit ihrer offenen Gestik und Mimik sehr viel mehr Selbstvertrauen ausstrahlt.



Wie Sie Kopf, Schulter, Rumpf, Arme, Hände, Beine und Füße halten und Augen, Mund, Finger und Zehen bewegen, sagt einem Beobachter mehr über Ihren Zustand einschließlich Ihrer Einstellungen, Gefühle, Gedanken und Stimmung, als Worte das je vermochten.

Unbewusste Botschaften aussenden

Sie sind zwar in der Lage, bewusst solche Gesten und Handlungen zu wählen, die eine bestimmte Botschaft aussenden, aber Ihr Körper sendet auch Signale aus, deren Sie sich nicht bewusst sind. Erweiterte oder verengte Pupillen und unwillkürliche Bewegungen Ihrer Hände und Füße sind Beispiele für solche Signale, die über innere Vorgänge Auskunft geben, die der Betreffende sicher lieber für sich behalten würde. Auch diese kleinen und kleinsten Gesten und Ausdrücke haben ihre Wirkung.



An seinen Verhaltensweisen arbeiten

- Anton ist erfolgreicher Geschäftsführer eines weltweit operierenden Telekommunikationsunternehmens. Kleine, scheinbar bedeutungslose Gesten lassen erkennen, dass er sich bei offiziellen Präsentationen vor großem Publikum unwohl fühlt: Zum Beispiel trägt er stets einen Block wie einen Schutzschild vor sich her, und immer, wenn er nach dem richtigen Wort sucht, reibt er schnell mit dem Zeigefinger über die Hautpartie unterhalb der Nase.
- Indem er sich vorstellte, wie er sich optimal präsentieren könnte, und bestimmte Verhaltensweisen einübte, die er selbst für vorbildlich hielt, konnte Anton Wege finden, seine unbewussten negativen Gesten abzustellen und mehr Sicherheit ausstrahlen.

Für sich betrachtet können diese kleinen verräterischen Signale leicht übersehen oder falsch eingeschätzt werden, wenn man sie aus ihrem sozialen Kontext herausnimmt oder nicht als Teil eines ganzen Bündels von Gesten wahrnimmt, an denen auch andere Körperteile beteiligt sind.

Worte durch Verhalten ersetzen

Manchmal lässt sich eine Botschaft effektiver durch eine Geste übermitteln als mit Worten. Signale, die Liebe und Unterstützung, Freude und Schmerz, Angst, Abscheu und Enttäuschung ausdrücken, sind klar verständlich und verlangen meist keine weitere Klarstellung. Zustimmung, Komplizenschaft oder Beleidigungen werden oft übermittelt, ohne dass auch nur ein Ton geäußert wird.



Wenn Worte nicht ausreichen oder es nicht möglich ist, laut zu sprechen, kann man sich auch mit Gesten verständlich machen. Beispiele sind etwa:

- ✓ Der über die Lippen gelegte Zeigefinger bei gleichzeitig geschürzten Lippen signalisiert, dass im Moment absolute Stille gefragt ist.
- ✓ Das entschlossene und deutliche Heben der Hand mit geschlossenen Fingern und nach vorn gedrehter Handfläche signalisiert »Stopp!«
- ✓ Zublinzeln weist auf ein kleines Geheimnis zwischen zwei Personen hin.
- ✓ Ein oder mehrere Finger über dem Mund weisen darauf hin, dass jemand verhindern möchte, dass ihm etwas über die Lippen kommt.

Das gesprochene Wort mit dem Körper unterstützen

Gesten können Ihre Stimme unterstützen, Ihre Botschaft verdeutlichen und ihr Nachdruck verleihen. Ob Sie dabei sanft oder aggressiver vorgehen, obliegt Ihrem körperlichen Instinkt, Ihre Gefühle mit Ihren Bewegungen in Harmonie zu bringen. Handbewegungen verstärken nicht nur Ihre Botschaft, sondern spiegeln auch Ihren Wunsch wider, dass diese Botschaft ernst genommen wird.



Sehen Sie sich einmal einen geschulten Politiker an, der an einem Rednerpult steht. Beobachten Sie, wie seine Hände sich präzise und kontrolliert bewegen. Keine überflüssigen Gesten, nur gerade eben das, was ein klares Bild liefert und die Botschaft möglichst genau transportiert.

Erfahrene Rechtsanwälte, Prominente und alle, die im Rampenlicht der Öffentlichkeit stehen, wissen in der Regel, wie sie mit wohlbedachten Bewegungen und Gesten ihre Botschaft verstärken können. Sie achten sorgsam darauf, dass ihre Handlungen zielgerichtet und kontrolliert sind, bewegen sich synchron zu dem, was sie sagen, und reagieren angemessen auf die Atmosphäre im Raum. Sie umwerben diejenigen, auf die sie besonders wirken möchten, und lassen andere souverän links liegen.



Bei Präsentationen sollten Sie Gesten so einsetzen, dass Ihr Publikum sich an Ihre wichtigsten Aussagen besser erinnern kann.



Wenn Sie während der Einführung zu Ihrer Präsentation einen Überblick über die Punkte geben, die Sie ansprechen werden, markieren Sie die Aufzählung mit Ih-

ren Fingern. Den ersten Punkt Ihrer Aufzählung markieren Sie also mit dem ersten Finger, indem sie ihn vor sich hochhalten oder mit einem Finger der anderen Hand darauf zeigen, den zweiten Punkt mit dem zweiten Finger und so weiter.

Grundlegende Arten von Gesten

Menschen sind mit der Fähigkeit gesegnet, zahlreiche Gesten und Ausdrücke nutzen und dabei den ganzen Körper vom Kopf bis zu den Füßen einsetzen zu können. Gesten können Gesagtes illustrieren, eine Absicht ankündigen oder aber auch Absichten verbergen. Manche Gesten gehören zu Ihnen ganz persönlich, weil man Sie daran erkennen kann. Andere Gesten sind Verdrängungsgesten, mit denen man nichts anderes bezweckt, als aufgestaute Energien loszuwerden. Wieder andere Gesten sind lokal begrenzt, während andere universal sind und überall verwendet werden.

Illustrierende Gesten

Wenn man einen Gegenstand beschreibt, greift man oft zu illustrierenden Gesten. Der Zuhörer hat es leichter, das Gesagte zu verstehen, wenn man mit dem Körper ein Bild erzeugt, anstatt sich nur auf Worte zu stützen. Beschreibt man ein eckiges Gebäude, kann man mit der flachen Hand vertikale und horizontale Linien in die Luft zeichnen und dabei den Raum wie mit einem Messer durchschneiden. Einen großen Gegenstand kann man verdeutlichen, indem man die Arme weit auseinander breitet, während eng zusammengeführte Finger auf etwas Kleineres verweisen. Gesten sind ein nützliches Mittel für die Übermittlung visueller Informationen.



Bilder erzeugen

- Weil viele Menschen Informationen besser aufnehmen, wenn sie sehen können, was gerade beschrieben wird, ist es immer eine gute Sache, wenn Sie Ihre Botschaft mit Gesten verdeutlichen und so ein klares Bild schaffen.

Unbeabsichtigte Gesten

Unbeabsichtigte Gesten sind Handlungen, die Sie an einem Ort festnageln. Sie entsprechen in etwa dem Gefühl der Angst, das Sie daran hindert, einer Situation zu entfliehen.

Beispiele für unbeabsichtigte Gesten sind:

- ✓ Verschränkte Arme
- ✓ Zusammengepresste Lippen
- ✓ Eine Hand oder einen Finger vor dem Mund
- ✓ Übereinandergeschlagene Beine

All diese Verhaltensweisen blockieren Ihre Fähigkeit zum Handeln und lassen keine Eigendynamik zu. Mit übereinandergeschlagenen Beinen kann man nicht laufen. Mit einer Hand vor dem Mund kann man nicht sprechen. Und verschränkte Arme sagen, dass man etwas zurückhält.

Ein gutes Beispiel für eine Geste, mit der man sich an Ort und Stelle festhält, ist die Scherenhaltung; das eine Bein kreuzt das

andere und schränkt damit die Beweglichkeit erheblich ein (siehe Abbildung 1.1). Wenn Sie jemanden sehen, der diese Haltung einnimmt, können Sie sicher sein, dass er an Ort und Stelle bleibt.



Abbildung 1.1: Der Finger über dem Mund und die Scherenhaltung der Beine weisen darauf hin, dass sie etwas zurückhält.

Signaturgesten: Gesten, die definieren, wer Sie sind

Eine Signaturgeste ist eine Geste, für die Sie bekannt sind, eine normale Geste, die Sie in einer ganz bestimmten Art und Weise ausführen. Eine Frau, die ihre Haare um den Finger wickelt, ein Mann, der an seinen Augenbrauen herumtastet: Solche Gesten geben uns Hinweise auf die Persönlichkeit der betreffenden Personen.

Signaturgesten unterscheiden Sie von allen anderen Menschen. Denken Sie nur an Napoleon Bonaparte und seine Macht ausstrahlende Haltung – auf der Leinwand, nicht auf dem Schlachtfeld. Mit der Hand in der Weste verkörpert er Stolz und Autorität. Wer weiß, ob er diese Haltung tatsächlich jemals eingenommen hat. Ein Maler hat dieses Bild erschaffen, und wir glauben ihm.

Signaturgesten lassen sich unter anderem in folgenden Bereichen entdecken:

- ✓ Haltung
- ✓ Lächeln
- ✓ Händeklatschen
- ✓ Zeigefinger
- ✓ Kleiderzupfen



An Signaturgesten können Sie ablesen, mit was für einer Person Sie es zu tun haben. Bestimmte Gesten, wie das einmalige In-die-Hände-Klatschen, weisen auf organisiertes Denken hin. Jemand, der seine Haare um den Finger wickelt, könnte ein Träumer sein. Wenn Sie auf solche Zeichen bewusst achten, können Sie herausfinden, wie Sie mit der betreffenden Person am besten umgehen.

Verdrängungsgesten

Wenn Sie widerstreitende Gefühle in sich verspüren, kann es sein, dass Sie zu Gesten Zuflucht nehmen, die mit Ihren unmittelbaren Zielen nichts zu tun haben. Solche Ersatzhandlungen laufen meist selbstständig ab und dienen dazu, überschüssige Energien abzubauen und, wenn auch nur vorübergehend, ein

Gefühl des Wohlbehagens wiederherzustellen. Verdrängungsgesten bieten einen willkommenen Ausweg an, wenn man gerade nicht weiß, wohin mit seiner Energie.

Beispiele für Verdrängungsgesten sind unter anderem:

- ✓ Mit Gegenständen herumspielen
- ✓ Am Ohrläppchen zupfen
- ✓ Die Kleider geradeziehen
- ✓ Über das Kinn streichen
- ✓ Mit den Fingern durch die Haare fahren
- ✓ Sich am Kopf kratzen
- ✓ Mit den Fingern auf den Tisch trommeln



Gesten zeigen verdrängte Gefühle

Wenn Menschen nervös und unruhig sind, streichen sie sich unbewusst über das Gesicht, fahren mit den Fingern über die Lippen oder reiben sich den Nacken. Diese Handgesten erinnern an jene, die man als Kind von den Eltern erfahren hat, und schaffen ein Gefühl der Sicherheit.

Universale Gesten

Universale Gesten bedeuten in allen Kulturen dasselbe. Das liegt daran, dass diese Gesten biologisch im Menschen angelegt sind. Zu den universalen Gesten gehören:

✓ **Lächeln:** Menschen, die eine positive Botschaft vermitteln wollen, ziehen ihre Mundwinkel freudig hoch.

✓ **Rotwerden:** Wenn Sie rot werden, zeigt das Ihre Verlegenheit. Das Blut steigt Ihnen in die Wangen und Sie würden am liebsten im Erdboden versinken.



Wenn Sie in einer solchen Situation die Kontrolle behalten wollen, atmen Sie ein paarmal tief durch, um Ihre Nerven und Ihren Blutdruck zu beruhigen.

✓ **Weinen:** Weinen ist das weltweit verstandene Signal für Trauer. Wenn Sie merken, dass Ihnen die Tränen in die Augen steigen, und Sie verhindern wollen, dass Ihnen Tränen über die Wangen kullern, fixieren Sie einen Punkt, an dem Wand und Decke zusammentreffen.

✓ **Schulterzucken:** Das Schulterzucken ist eine Geste, auf die Menschen zurückgreifen, wenn sie sich in irgendeiner Form schützen wollen. Zum vollständigen Schulterzucken gehört, dass der Kopf zwischen den Schultern absinkt, die Mundwinkel nach unten wandern, die Handflächen nach oben zeigen und die Augenbrauen hochgezogen werden. Ein Schulterzucken kann Gleichgültigkeit, Verachtung, Unwissenheit oder Verlegenheit signalisieren.