Beate M. Weingardt

Faszination Körpersprache

Was wir ohne Worte alles sagen

SCM R.Brockhaus

Beate M. Weingardt

Faszination Körpersprache

Was wir ohne Worte alles sagen

SCM R.Brockhaus

SCM

Stiftung Christliche Medien

Für Anneliese Wiedmann

Dieses E-Book darf ausschließlich auf einem Endgerät (Computer, E-Reader) des jeweiligen Kunden verwendet werden, der das E-Book selbst, im von uns autorisierten E-Book Shop, gekauft hat. Jede Weitergabe an andere Personen entspricht nicht mehr der von uns erlaubten Nutzung, ist strafbar und schadet dem Autor und dem Verlagswesen.

Bestell-Nr. 226.384

ISBN 978-3-417-21990-6 (PDF)
ISBN 978-3-417-21985-2 (E-Book)
ISBN 978-3-417-26384-8 (lieferbare Buchausgabe)

Datenkonvertierung E-Book:
CPI – Ebner & Spiegel, Ulm

© der deutschen Ausgabe 2011
SCM R.Brockhaus im SCM-Verlag GmbH & Co. KG ·
Bodenborn 43 · 58452 Witten
Internet: www.scm-brockhaus.de; E-Mail: info@scm-brockhaus.de

Umschlaggestaltung: Miriam Gamper, dko-Design, Essen
Satz: OLD-Media OHG, Neckarsteinach
Druck und Bindung: CPI – Ebner & Spiegel, Ulm
Printed in Germany

INHALT

Einleitung 5

Die zehn Grundregeln der Körpersprache

Regel 1: Dass wir uns mit dem Körper ausdrücken, ist angeboren 9
Regel 2: Es gibt angeborene und gelernte Signale der Körpersprache 13
Regel 3: Wer lebt, kann nicht anders, als etwas über sich mitzuteilen 18
Regel 4: Körpersprache ist die erste »Sprache«, die wir gelernt haben 23
Regel 5: Mit der Körpersprache teilen wir vor allem mit, was wir fühlen 27
Regel 6: Sobald wir uns über Worte verständigen können, richten wir darauf unsere bewusste Aufmerksamkeit 32
Regel 7: Wenn der Körper etwas anderes sagt als die Worte, schenken wir dem Körper mehr Glauben 34
Regel 8: Wenn uns die Körpersprache eines Menschen irritiert oder verunsichert, können wir auf seine Worte nicht mehr sachlich reagieren 38
Regel 9: Kein Signal unseres Körpers ist für sich allein eindeutig 43
Regel 10: Keinem Menschen ist es gleichgültig, wie andere Menschen emotional zu ihm stehen – deshalb interessiert ihn die Körpersprache 46

Die fünf wichtigsten Bereiche der Körpersprache

1. Raumanspruch, Revierverhalten und Haltungen 53
2. Augensprache und Blickverhalten 67

3. Mimik und Lächeln 79
4. Gestik der Hände und Füße, Berührungen 86
5. Stimme und Sprechweise 100

Körpersprache in den Evangelien 109

1. Körpersprachliche Signale von Menschen, die mit Jesus zu tun hatten 110
2. Körpersprachliche Signale Jesu 113

Fazit: Bewusster Umgang mit Körpersprache – was ist der Gewinn? 121

Literaturliste 125

Einleitung

»Wenn du so bist wie dein Lachen, möchte ich dich wiedersehn«, sang die Kölner Sängerin Ina Deter Mitte der 70er-Jahre mit zarter Stimme, und ich, damals sehr jung und natürlich noch Single, fand das Lied wunderschön. Schließlich machte ich mir auch schon meine Gedanken darüber, woran ich meinen Traumprinzen, wenn er mir eines Tages über den Weg laufen würde, am besten erkennen könnte. An den Augen? An der Stimme? An den Bewegungen? Am Lachen? Ob Ina Deter »ihn« wiedergesehen hat oder nicht und was daraus geworden ist – ich weiß es nicht. Doch die Sängerin muss in den kommenden Jahren eher ernüchternde Erfahrungen mit dem starken Geschlecht gemacht haben, denn einige Zeit später schmetterte sie mit deutlich tieferer Stimme: »Neue Männer braucht das Land!«

Hatte das Lachen des Mannes, den sie damals wiedersehen wollte, nicht das gehalten, was es zu versprechen schien? Hatte er zu oft gelacht – oder zu selten? Zu leise oder zu laut? Zu oft an der falschen Stelle? Oder war es zu einem Wiedersehen gar nicht gekommen? Gab es diesen Mann womöglich nur in ihrer Fantasie? Ich habe keine Ahnung, doch in einem Punkt hatte diese Frau zweifellos recht: Das Lachen eines Menschen ist etwas ganz und gar Unverwechselbares. Genauso unverwechselbar wie seine Mimik, seine Bewegungen, seine Augen, seine Stimme – um gleich die wichtigsten Bereiche der Körpersprache zu nennen.

Da ich nicht die Erste bin, die sich mit Körpersprache beschäftigt, möchte ich mich in diesem Buch auf zwei Themen konzentrieren. Das eine ist die Verbindung von gesprochener Sprache und Körpersprache, die unsere gesamte Kommunikation prägt, sie gelingen oder misslingen lässt. Das andere ist eine kleine Auswahl an Signalen der Körpersprache. Es sind jene Signale, die ich besonders wichtig und interessant, aber auch spannend und amüsant finde.

Im ersten Teil geht es mir darum, folgende Aspekte näher zu beleuchten:

- Wir achten ständig auf die Körpersprache anderer Menschen – aber selten ist uns dies bewusst.
- Wir entschlüsseln die Körpersprache anderer Menschen ganz automatisch – aber jeder von uns benutzt dabei seinen eigenen »Entschlüsselungscode«.
- Wir reagieren auf Körpersprache – doch meist ohne uns darüber Rechenschaft abzulegen, *worauf* wir reagieren und vor allem: *wie* wir reagieren.
- Wir setzen Körpersprache ein – doch den wenigsten ist dabei klar, *was* sie mit ihrem Körper signalisieren.
- Wir wollen wissen, was die körpersprachlichen Signale unserer Mitmenschen bedeuten, denn dies ist ein Teil unserer emotionalen Intelligenz. Wir bringen sie in Ansätzen schon mit auf die Welt, sollten sie aber weiterentwickeln. Zur emotionalen Intelligenz gehört es, Emotionen an sich selbst sowie an anderen wahrzunehmen, Gefühle bewusst auszudrücken und zu verstehen und Gefühle zu steuern (anstatt ihnen ausgeliefert zu sein).
- Da Körpersprache immer auch etwas mit Dominanz und Unterwerfung, mit Selbstbewusstsein und Durchsetzungsvermögen zu tun hat, ist es besonders für *Frauen* enorm wichtig, sich ihrer nonverbalen Signale bewusster zu werden.

  Wie Nancy M. Henley in ihrem spannenden, doch leider vergriffenen Buch über den Zusammenhang von »Geschlecht, Macht und nonverbaler Kommunikation« deutlich macht, geben Frauen durch die traditionell von ihnen erwartete Körpersprache viel mehr Unterwerfungssignale, als in ihrem Interesse sein kann.[1] (Der Einfachheit halber benutze ich allerdings im Folgenden vorwiegend die männliche Form, obwohl sich mein Buch an beide Geschlechter gleichermaßen richtet.)

Im zweiten Teil meines Buches werden die fünf Hauptbereiche der Körpersprache näher betrachtet: Der erste Bereich ist gleichzeitig der umfangreichste: Raumanspruch, Revierverhalten und Haltungen

[1] Körperstrategien, Frankfurt am Main 1988.

bestimmen unser Dasein in dieser Welt, Augensprache und Blickverhalten sind im Nahbereich unseres Zusammenlebens unentbehrlich. Mimik und Lächeln geben selbst flüchtigsten Kontakten eine persönliche Note, während die Gestik zu dem gehört, was jeden Menschen unverwechselbar macht. Da wir uns über die Sprache verständigen, sind Stimme und Sprechmelodie nicht zu überhörende Signale im menschlichen Miteinander.

Denn ob Mann oder Frau, vertraut oder fremd, jung oder alt: All unsere Begegnungen mit anderen Menschen bestehen aus einem komplizierten und faszinierenden Wechselspiel von gesprochener Sprache und Körpersprache, von verbalen (sprachlichen) und nonverbalen (nichtsprachlichen) Informationen. Dass diese Kontakte in den meisten Fällen reibungslos verlaufen, ist eigentlich erstaunlich – wo wir doch so wenig von dem wissen, was wir einander nonverbal mitteilen! Und wo wir uns so wenig dessen bewusst sind, was wir am anderen wahrnehmen – und wie wir darauf reagieren.

Doch leider sind unsere Kontakte mit anderen Menschen nicht immer komplikationslos. Viele verlaufen mehr oder weniger angespannt oder sogar disharmonisch, seien es Begegnungen und Gespräche am Arbeitsplatz, im Bekannten- oder Freundeskreis oder in der Familie. Sie enden mit Verunsicherung und Missverständnissen, mit Ärger und Enttäuschung, mit Kränkungen und völliger Ratlosigkeit. Wie konnte es so weit kommen – wo man doch gar nichts Böses oder Verletzendes *gesagt* hat! Wo man doch wirklich bemüht war, freundlich zueinander zu sein und friedlich miteinander umzugehen! Spannende Fragen – und die Antwort liegt in den meisten Fällen in der Körpersprache.

Die Art und Weise, wie wir uns mit dem Körper ausdrücken, hat nämlich auch ihre Tücken. Die größten Gefahren lauern darin, dass wir Körpersprache meist unbewusst einsetzen und unbewusst wahrnehmen:

- Man reagiert verärgert auf jemanden und weiß nicht recht, weshalb.
- Man fühlt sich im Gespräch mit einer Person unwohl und kann nicht sagen, aus welchem Grund.
- Man hat nach einer Unterredung ein »ungutes Gefühl« und ist sich nicht im Klaren darüber, wo es herrührt.

- Man hat den Eindruck, einem Menschen vertrauen zu können, ohne es konkret begründen zu können.
- Man ist von der »Ausstrahlung« eines anderen Menschen angezogen und kann doch nicht erklären, was das Besondere an dieser Frau, diesem Mann ist.

Wie ist das möglich? Zum einen machen wir uns, wie schon gesagt, Körpersprache selten bewusst (siehe Regel 4), zum anderen ist sie aber auch selten eindeutig. Eine ihrer großen Gefahren liegt in der Möglichkeit von Missverständnissen. »Ein Blick sagt mehr als tausend Worte« – gewiss, aber wissen wir wirklich genau, was der vielsagende (!) Blick unseres Gegenübers uns konkret sagen will? Auch ein Lächeln, eine Veränderung der Körperhaltung oder der Tonlage sind selten eindeutig. Außerdem können Gesten in verschiedenen Ländern vollkommen verschiedene Bedeutungen haben.

Jeder Mensch hat darüber hinaus auch seine ganz persönliche Art und Weise, Körpersprache einzusetzen. Manche Menschen lächeln viel, andere selten. Manche Personen haben eine lebhafte Mimik, andere verziehen kaum eine Miene. Manche Männer und vor allem Frauen zeigen Gefühle recht offen, andere verbergen sie am liebsten. Man sollte also auch den einzelnen Menschen gut kennen, um seine Signale nicht falsch zu interpretieren. Doch selbst bei denen, die uns seit Langem vertraut sind, sind Irrtümer möglich! Wir *meinen* zwar meistens, bei ihnen genau zu wissen, was sie mit ihren nonverbalen Signalen mitteilen möchten – doch wie oft stellt sich später heraus, dass wir mit unserer Deutung glatt danebenlagen! »Ich kenn dich doch!« – mit dieser Überzeugung sollte man auch und gerade bei seinen Liebsten und Nächsten sehr vorsichtig sein.

Eines steht allerdings fest: Die Art und Weise, wie wir uns durch unseren Körper ausdrücken, ist absolut unverwechselbar – so einzigartig wie unser Fingerabdruck. Es ist die erste Sprache, die wir nach der Geburt erlernen, um mit unserer Umwelt in Beziehung zu treten, und es ist die letzte Sprache vor unserem Tod, mit der wir uns verständigen, selbst wenn wir nicht mehr sprechen und so gut wie nichts mehr denken können. Grund genug, sich mit dieser »Ursprache des Menschen« intensiver zu beschäftigen.

Die zehn Grundregeln der Körpersprache

Regel 1: Dass wir uns mit dem Körper ausdrücken, ist angeboren

Schon der Ausdruck ihrer Mienen,
bei gesträubter Haarfrisur,
zeigt es deutlich: Zwischen ihnen
ist von Liebe keine Spur.

WILHELM BUSCH

Was haben folgende Beobachtungen gemeinsam?

- »Traurig ließ sie den Kopf hängen.«
- »Zornig presste er seine Lippen aufeinander.«
- »Angeekelt verzogen sie das Gesicht.«
- »In seinen aufgerissenen Augen war die nackte Angst zu lesen.«
- »Freudig rissen die Zuschauer die Arme hoch.«
- »Vor Überraschung blieb ihr der Mund offen stehen.«

Die Antwort dürfte nicht schwerfallen: Jedes der mitgeteilten Gefühle ist mit körperlichen (nonverbalen) Signalen verbunden, an denen man es deutlich erkennen kann.

Versuchen Sie doch einmal, diese Signale und Gefühle neu zu kombinieren:

- »Vor lauter Traurigkeit blieb ihr der Mund offen stehen.«
- »Angeekelt rissen die Zuschauer die Arme hoch.«
- »In seinen aufgerissenen Augen war die nackte Freude zu lesen.«

- »Zornig verzogen sie das Gesicht.«
- »Vor Überraschung presste sie ihre Lippen aufeinander.«
- »In nackter Angst ließ sie den Kopf hängen.«

Sofort merken wir: Nichts davon passt zusammen. Wer sich ekelt, verzieht auf eine ganz bestimmte Weise das Gesicht, reißt aber nicht die Arme hoch. Zornige setzen eine ganz bestimmte Miene auf, verziehen aber nicht das Gesicht. Wer traurig ist, öffnet nicht den Mund, sondern lässt alles hängen, was an einem Körper hängen kann. Wer sich hingegen freut, reißt nicht die Augen auf, sondern wird von einer positiven inneren Energie überflutet, die nach außen drängt. Deshalb lächelt ein erfreuter Mensch meist oder wirft die Arme in die Luft. Übrigens handelt es sich bei diesen sechs Gefühlen um die sogenannten Grundgefühle (»basic emotions«), die alle Menschen auf der Welt spontan empfinden können – gleichgültig, wo sie leben, und egal, wie sie aufgewachsen sind.

Doch drücken auch alle Menschen auf der Welt diese Gefühle auf die gleiche Art und Weise aus? Zeigt beispielsweise ein Eskimo seinen Zorn auf ähnliche Weise wie ein Deutscher? Benutzt eine traurige Indianerin in Brasilien die gleiche Körpersprache wie eine traurige Chinesin? Teilt eine Gruppe von Italienern ihre Freude auf die gleiche Weise mit wie eine Gruppe Ägypter?

Diese Fragen stellte sich Mitte der 60er-Jahre des vergangenen Jahrhunderts der junge nordamerikanische Wissenschaftler Paul Ekman. Damals gab es zwei Lager unter den Forschern: Die einen glaubten – sich an Darwin anlehnend –, unsere menschliche Mimik, mit der wir Gefühle begleiten, sei angeboren und damit quasi universal, das heißt auf der ganzen Welt ziemlich ähnlich. Die anderen behaupteten, sowohl Mimik als auch Gestik seien von der Umwelt abgeschaut, also erlernt und würden deswegen von Kultur zu Kultur verschieden ausfallen. Paul Ekman wollte wissen, welches der beiden Lager recht hatte, und er wendete dafür viel Zeit und Forschungsarbeit auf.

In seiner ersten Untersuchung zeigte er Personen aus fünf Ländern – Chile, Argentinien, Brasilien, Japan und USA – Fotografien

von Menschen mit verschiedenen Gesichtsausdrücken und bat sie zu beurteilen, was für ein Gefühl jeder einzelne zum Ausdruck bringt. Das Ergebnis: *Quer durch alle fünf Nationen fiel das Urteil der Mehrheit einstimmig aus.*

Das heißt: Die meisten Menschen, egal, zu welchem Volk und welcher Kultur sie gehörten, konnten treffsicher angeben, *welches Gefühl* die Person auf dem Foto ausdrückte. Paul Ekman machte weitere Studien. Unter anderem ging er sogar zu einem bis dahin von der Zivilisation unberührten Stamm in Neuguinea und legte auch ihnen Fotografien mit verschiedenen Gefühlszuständen von Menschen vor.[2] Schließlich, im Jahr 1969, präsentierte Ekman die Ergebnisse seiner langjährigen Forschungen auf einer wichtigen internationalen Tagung. Das Hauptergebnis war: *Der Mensch kann rund 3000 unterschiedliche Gesichtsausdrücke zeigen, die Gefühle widerspiegeln. Doch es sind genau sechs Basisemotionen, die bei allen Menschen mit einem sehr ähnlichen, für dieses Gefühl charakteristischen Gesichtsausdruck begleitet werden.*[3]

Mit anderen Worten: Auf der ganzen Welt werden Trauer, Zorn, Angst, Ekel, Überraschung und Freude von einer für das jeweilige Gefühl typischen Mimik begleitet. Deshalb kann ein Ägypter diese Gefühle bei einem Italiener ebenso leicht erkennen wie eine Chinesin bei einer brasilianischen Indianerin oder ein Deutscher bei einem Eskimo. Offenbar ist die »Sprache der Gefühle« eine Sprache, die Menschen auf der ganzen Welt miteinander verbindet – während die gesprochene Sprache sie nur allzu leicht voneinander trennt, vor allem, wenn man sie nicht versteht.

Ekmans Beobachtungen beweisen, dass die Verbindung bestimmter Gefühle mit einem bestimmten Gesichtsausdruck *angeboren sein* muss – sonst wäre der Ausdruck nicht überall weitgehend gleich! Gelernt wird allerdings, wie *offen* man diesen

[2] Oft konnten die Befragten das Gefühl – z. B. Traurigkeit – nicht direkt benennen, sie konnten aber präzise Situationen schildern, in denen das ausgedrückte Gefühl empfunden wird, z. B. sagten sie beim Anblick eines traurigen Gesichts: »So sieht ein Mann aus, wenn sein Kind gestorben ist.«

[3] Paul Ekman, Gefühle lesen, S. 82. Manchmal wird »Verachtung« als siebtes Basisgefühl genannt.