

In 30 Minuten  
wissen Sie  
mehr!

30

MINUTEN

Monika Matschnig

# Körpersprache verstehen

GABAL



# 30 MINUTEN

**Sprechen Körper und Geist die gleiche Sprache? Seite 10**

**Wie beeinflussen sich Körper und Geist gegenseitig? Seite 14**

**Wie kann ich mithilfe meines Körpers mein Wohlbefinden steigern? Seite 16**

**Wie entsteht ein optimaler erster Eindruck? Seite 21**

# 1. Wechselwirkungen zwischen Körper und Geist

Hätten Sie gedacht, dass wir, wenn wir einem Menschen zum ersten Mal begegnen, zu 93 Prozent über unsere Körpersprache kommunizieren? 55 Prozent unserer Aufmerksamkeit richten sich auf Haltung, Gestik und Mimik unseres Gesprächspartners, weitere 38 Prozent auf Lautstärke oder Melodie der Stimme. Der Inhalt von dem, was wir hören, interessiert uns im Gegensatz zur Art und Weise, wie es uns vermittelt wird, also nur zu 7 Prozent. Kein Wunder, denn die Körpersprache unseres Gegenübers verrät uns mehr über dessen Persönlichkeit als tausend Worte.

## 1.1 Nonverbale versus verbale Kommunikation

„Wir können nicht nicht kommunizieren.“ Bei dieser Feststellung dachte der weltbekannte Psychologe und Psychiater Paul Watzlawick keineswegs nur an unsere verbalen Kommunikationsmöglichkeiten.

Denn: Wir sagen immer etwas aus, auch wenn wir nicht sprechen – über uns! Wie? Durch die Art und Weise, wie wir uns in bestimmten Situationen verhalten und wie wir uns unserer Umwelt präsentieren. Hinzu kommt, dass wir unsere Körpersprache – im Gegensatz zu unseren Worten – nur zu einem Bruchteil bewusst steuern. Nichts gibt direkter und unverfälschter über unsere Empfindungen, Gedanken und Erfahrungen Auskunft als unsere Gestik und Mimik. Hinter Worten können Sie sich ziemlich leicht verstecken, wenn Sie nicht mit der Wahrheit herausrücken wollen. Wie oft haben Sie nicht schon einmal beteuert, wie gut es Ihnen ginge, obwohl Sie dachten: „Na ja, ging schon mal besser ...“?

### ***Gleiche Sprache?***

Für das Verhältnis von dem, was Sie sagen, zu der Art, wie Sie es sagen, gibt es drei Möglichkeiten:

- Ihr Verhalten bestätigt Ihre Worte, indem es die gleiche Botschaft vermittelt. Niemand wird daran zweifeln, dass Sie verärgert sind, wenn Sie mit der Faust auf den Tisch hauen und dabei Ihrer Wut auch verbal Ausdruck verleihen. Ebenso erwarten Sie von einem Freund, der sich nach eigener Aussage freut, Sie zu sehen, einen fröhlichen Gesichtsausdruck.
- Manchmal kann Körpersprache Worte ersetzen. Denken Sie nur an zwei der wichtigsten Körpersignale – das Nicken und das Kopfschütteln, um Zustimmung oder Ablehnung auszudrücken.

- In bestimmten Situationen schließlich können die Signale Ihres Körpers Ihren Worten widersprechen. Ein solcher Widerspruch entsteht meist dadurch, dass Sie etwas sagen, was Sie nicht wirklich denken oder fühlen.

### ***Unklare Botschaften – zwei Beispiele***

1. Vor kurzem stöberte ich in einer schicken Modeboutique und entdeckte dort eine tolle Hose. Auf dem Weg in die Umkleidekabine kam ich an der Verkäuferin vorbei. Die junge Frau, die lässig mit verschränkten Armen an einer Vitrine in der Mitte des Ladens lehnte, wandte sich mit monotoner Stimme an mich: „Wenn Sie die Hose in einer anderen Größe wünschen, bin ich Ihnen gern behilflich.“ Während sie das sagte, inspizierte sie ihre Fingernägel und stand noch an der gleichen Stelle, als ich den Laden – ohne Hose – verließ.
2. Einige Monate vorher war ich als Moderatorin bei einer Preisverleihung. An diesem Abend sollten innovative Business-Projekte prämiert werden. Den ersten Preis bekam ein junger Mann, der nach Aussage der Jury enorm viel Zeit und Energie in sein Vorhaben investiert hatte. Gegen Ende der Veranstaltung betrat der Preisträger die Bühne, um ein paar Worte zu sagen. Während er da unbeweglich auf der Stelle stand und seine Arme seitlich fest an den Körper drückte, erklärte er dem Publikum, wie sehr es ihn freuen würde, dass sein Projekt gewonnen habe, und dass er es gar nicht fassen könne.

Fällt Ihnen an diesen beiden Beispielen etwas auf? Genau! Mund (Geist) und Körper sprechen hier nicht die gleiche Sprache. Wenn mir jemand seine Hilfe anbietet, bedeutet das, dieser Mensch ist bereit zu handeln. Eine Person, die die Arme verschränkt, suggeriert jedoch genau das Gegenteil. Genauso ist es mit Begeisterung. Von jemandem, der von solch intensiven Gefühlen spricht, erwarten wir ein entsprechendes Verhalten. Denn wen etwas emotional bewegt, der ist meist auch körperlich bewegt – es sei denn, es handelt sich um eine extrem schüchterne und introvertierte Person.

### ***Schalten Sie auf Gleichklang***

Was zeigen diese Geschichten? Wenn die Worte eines Menschen etwas ganz anderes aussagen als seine Körpersprache, macht uns das misstrauisch. Dieser Mensch wirkt auf uns – wenn auch unbewusst – unaufrichtig und dadurch unsympathisch. Deshalb Vorsicht: Versuchen Sie weder durch Worte noch durch Körpersprache etwas vorzutäuschen. Ihr Gegenüber bemerkt diese Unstimmigkeit sowieso und erhält einen entsprechend negativen Eindruck von Ihnen.



*Denken Sie daran: Ihr Verhalten verrät vielleicht nicht genau das, was Sie durch Worte verbergen möchten. Ihre Körpersprache lässt jedoch immer darauf schließen, ob Sie Ihre wahren Gedanken offenbaren oder nicht. Benehmen Sie sich nicht stimmig, wirken Sie auf andere unsympathisch.*

## 1.2 Jeder Körper spricht eine andere Sprache

Jeder Mensch ist anders – wieso sollten wir also alle die gleiche Körpersprache sprechen? Auch wenn wir dieselben Signale in Gestik und Mimik benutzen, so gibt es bezüglich der nonverbalen Kommunikation doch erhebliche Unterschiede. Dies liegt vor allem daran, dass jeder von uns seinen Körper mehr oder weniger intensiv als Sprachrohr einsetzt.

### ***Zwei Extreme: der Extravertierte und der Introvertierte***

Betrachten Sie einen sehr extravertierten Menschen: Seine gesamte Körpersprache wirkt energiegeladen und lebhaft. Das zeigt sich sowohl in ausladenden und überschwänglichen Gesten, die vorwiegend vom Körper weg führen, wie auch in einer ausdrucksstarken Mimik. Neben einer aufrechten Haltung zeichnet diesen Typus eine schnelle und tänzelnde Gangart aus. Ganz anders der introvertierte Typ: Bei ihm wirkt alles gedämpft – wenig Mimik, kleine Gesten, die meist zum Körper hinführen, und eine gebückte Haltung. Diese minimale Körpersprache verrät kaum etwas, weshalb Menschen dieses Typs (auf den ersten Blick) schwer durchschaubar sind.

### ***Körpersprache muss zum Typ passen***

Natürlich ist niemand ein hundertprozentig extravertierter oder introvertierter Mensch, sondern findet sich

irgendwo dazwischen wieder. Doch ganz gleich, was für ein Typ jemand ist – seine Körpersprache muss zu ihm passen. Selbstverständlich kann ein schüchterner Mensch versuchen, ein wenig selbstbewusster aufzutreten – trotzdem wird er sich nicht in einen Showmaster verwandeln, indem er stärker gestikuliert. Das würde aufgesetzt und unnatürlich wirken.



*Dadurch, dass Sie eine fremde Körpersprache adaptieren, ändert sich nichts an Ihrer Persönlichkeit. Sie wirken lediglich unauthentisch und damit unsympathisch.*

## 1.3 Der Körper als Spiegelbild der Seele

Ihre Worte und Ihr Verhalten sind zwei ganz unterschiedliche Kanäle, über die Sie nach außen kommunizieren können. Dennoch sind sie keineswegs unabhängig voneinander. Vielmehr bilden Ihre Gedanken und Ihre Körpersprache eine untrennbare Einheit und beeinflussen sich daher gegenseitig. Nicht nur Ihre momentane Gefühlslage lässt sich an Ihrem Verhalten ablesen – auch Erfahrungen, die Sie im Laufe Ihres Lebens gemacht haben, prägen Ihre Haltung, Gestik und Mimik.