

Was ist Körpersprache?



In diesem Kapitel

- ▶ Wie Ihr Körper für Sie spricht
- ▶ Zielgerichtete Gebärden
- ▶ Was teilen Sie anderen eigentlich mit?

Wenn man es aus historischer Perspektive betrachtet, beschäftigt sich die Wissenschaft noch gar nicht so lange mit der Körpersprache. Forschungsarbeiten sind erst für die letzten 80 Jahre dokumentiert. Um die Gedanken und Gefühle besser verstehen zu können, die sich hinter dem menschlichen Verhalten verbergen, haben Psychologen, Zoologen und Anthropologen detaillierte Untersuchungen der einzelnen Bestandteile der Körpersprache und ihrer Verwendung durchgeführt – als Teil des umfassenderen Bereichs des nonverbalen Verhaltens.

Wenn Sie sich die Zeit nehmen, bei sich selbst und anderen auf Körperbewegungen und Ausdrucksformen zu achten, können Sie unausgesprochene Gedanken, Gefühle und Absichten entdecken, die mehr über eine Person aussagen, als sie preisgeben möchte. Sie können sogar manche Leute anhand bestimmter Geste oder Mimiken identifizieren, etwa wenn sie ihre Lippen schürzen, mit den Hüften schwingen, mit den Fingern fummeln oder eine Augenbraue hochziehen.

Indem Sie die Körpersprache anderer Leute beobachten, können Sie Einblicke in ihren inneren Zustand gewinnen. Sind sie niedergeschlagen, aufgewühlt oder entspannt, ruhig und gefasst? Zuckende Mundwinkel, aufgeblähte Nasenflügel oder Veränderungen der Körperhaltung drücken unbewusst Gedanken, Absichten und Gefühle aus. In diesem Kapitel werde ich Sie an die nonverbale Sprache heranführen und mit Ihnen die Gesten und Handlungen unter die Lupe nehmen, die Grundhaltungen, Gedanken und Absichten ans Tageslicht bringen. Wir werden dabei auch einen kurzen Blick auf die wissenschaftliche Auseinandersetzung mit dieser stillen Sprache werfen und Ähnlichkeiten und Unterschiede nonverbalen Verhaltens in verschiedenen Ländern kennenlernen. Und schließlich werden Sie herausfinden, wie Sie mithilfe von Gesten in zwischenmenschlichen Beziehungen neue Akzente setzen und Ihre Kommunikationsfähigkeit verbessern können.

Wie der Körper Botschaften übermittelt

Als die Höhlenmenschen den Grunzlauten ihrer Mithöhlenmenschen eine Bedeutung abzugewinnen lernten und aus diesen Grunzlauten nach und nach Worte bildeten, um Botschaften zu übermitteln, wurde ihr Leben um einiges komplexer. Vor diesem Entwicklungssprung stützte sich ihre Kommunikation auf ihre Körper. Ihr einfaches Gehirn steuerte ihr Gesicht,

den Rumpf und die Glieder. Sie wussten instinktiv, dass Angst, Liebe, Hunger und Ärger unterschiedliche Dispositionen sind, die unterschiedliche Gesten und Gesichtsausdrücke verlangten. Die Gefühlswelt war damals noch weniger komplex, und so waren auch die Gesten.

Sprache und Sprechen sind, evolutionsgeschichtlich betrachtet, relativ neue Errungenschaften im Kommunikationsprozess und werden primär dazu genutzt, andere zu überzeugen und zu beeinflussen und Informationen in Form von Fakten und Daten zu übermitteln. Körpersprache gibt es dagegen schon immer. Körperbewegungen übermitteln Gefühle, Gedanken und Ansichten, ohne sich auf bestätigende Worte stützen zu müssen. Ob Sie wollen oder nicht, Ihr Körper spricht in Form von Zeichen und Signalen.

Den Untersuchungen von Albert Mehrabian an der University of California, Los Angeles zufolge werden in der Kommunikation von Angesicht zu Angesicht 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:

- ✓ Eine Ihnen entgegengereckte Faust
- ✓ Eine liebevolle Umarmung
- ✓ Ein Finger, mit dem vor Ihrem Gesicht hin- und hergewedelt wird
- ✓ Der Schmollmund eines Kindes
- ✓ Die gerunzelte Stirn eines geliebten Menschen
- ✓ Der besorgte Blick einer Mutter oder eines Vaters
- ✓ Ein breites Lächeln
- ✓ Eine auf das Herz gelegte Hand

Abbildung 1.1 zeigt zwei verschiedene Gesten – eine übermitteln eine positive Botschaft, die andere eine negative.

Innerhalb von Augenblicken einen Eindruck erzeugen

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.

Sie kommen in einen Raum voller fremder Menschen und können an ihren Körperhaltungen, Bewegungen und Gesichtsausdrücken zahlreiche Botschaften über ihre Gefühle, Stimmungen, Gedanken und Absichten ablesen. Sehen Sie sich nur dieses Mädchen an, das da in der Ecke steht. Die hängenden Schultern, der gesenkte Kopf und die vor ihrem Bauch ineinander verschränkten Hände drücken deutlich aus, dass sie sich nicht gerade wohlfühlt.

Eine andere junge Frau in diesem Raum voller Fremder steht mitten in einer Gruppe Gleichaltriger. Ihre Augen funkeln, sie wirft ihren Kopf zurück, ihre Hände und Arme bewegen sich frei und offen und ihr Gewicht ist gleichmäßig auf ihre Füße verteilt, die hüftweit auseinander stabil auf dem Boden stehen. Diese Frau bietet ein Bild des Selbstvertrauens und der Lebensfreude und wird dadurch für die Menschen um sie herum anziehend.



Abbildung 1.1: Seine Geste ist aggressiv, während ihre schützend ist.

Frühe Beobachtungen zur Körpersprache

Vor dem 20. Jahrhundert gab es bereits einige Vorstöße, Bewegungsmuster und Gesten zu isolieren und zu analysieren. Das erste Buch, das sich ausschließlich diesem Thema widmete, ist John Bulwers *Chirologia: or the Natural Language of the Hand* aus dem Jahre 1644. Bis zum 19. Jahrhundert unterrichteten Theaterregisseure und Schauspiellehrer ihre Schauspieler und Studenten darin, wie man durch Bewegungen und Gesten Gefühle und Einstellungen vermittelt.

In seinem Werk *Der Ausdruck der Gemütsbewegungen bei dem Menschen und den Tieren* (Original: 1872, deutsche Übersetzung: 2000) diskutiert Charles Darwin die Verbindung zwischen Menschen, Menschenaffen und Affen. Alle drei Arten drücken ihre Gefühle mit einer ähnlichen Mimik aus, die sie von einem gemeinsamen Vorfahren übernommen haben. Angeregt von Darwins Werk wuchs das Interesse an der Ethologie – der Verhaltensforschung bei Tieren.

In den späten 60er-Jahren landete Desmond Morris mit seinem Buch *Der nackte Affe*, einer Interpretation des menschlichen Verhaltens auf der Grundlage der Verhaltensforschung bei Tieren, eine Sensation. Viele weitere Veröffentlichungen und Medienpräsentationen zeigen bis heute, in welch hohem Maße unser nonverbales Verhalten auf unsere tierische Natur zurückgeht.

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, als Worte das je vermögen.

Unbewusst 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, denen Sie sich nicht bewusst sind. Erweiterte oder verengte Pupillen und unwillkürliche Bewegungen Ihrer Hände und Füße weisen auf innere Vorgänge hin, die der Betreffende vielleicht lieber für sich behalten würde. Wenn Sie zum Beispiel bemerken, dass die Pupillen Ihres Gesprächspartners geweitet sind, und Sie wissen, dass derjenige nicht unter Drogeneinfluss steht oder gerade vom Augenarzt kommt, haben Sie Grund anzunehmen, dass ihm gefällt, was er gerade sieht. Verengte Pupillen signalisieren das Gegenteil.



Auch wenn Körpersprache Bände spricht, sollten Sie vorsichtig sein, Gefühle und Haltungen allein auf der Grundlage nonverbalen Verhaltens anzunehmen. Einzelne Signale können leicht übersehen oder falsch eingeschätzt werden, wenn man sie aus ihrem sozialen Kontext herausnimmt. Achten Sie auf gebündelte Gesten und Gesichtsausdrücke, an denen auch andere Körperteile beteiligt sind. Auch der Atemrhythmus kann Ihnen helfen, den inneren Zustand Ihres Gegenübers einzuschätzen. Es gibt Zeiten im Leben, in denen man seine Gefühle und Gedanken lieber für sich behält und sich deshalb so verhält, dass nicht nach außen dringt, wie es innen aussieht. Und doch ist ganz schnell, ehe man sich's versieht, eine kleine verräterische Geste herausgerutscht, für das ungeübte Auge kaum zu erkennen, die signalisiert, dass nicht alles so ist, wie es aussieht. Nur weil diese kleinen und kleinsten Gesten und Ausdrücke so flüchtig sind, heißt das nicht, dass sie keine deutlichen Botschaften senden.



In den 1970er-Jahren entwickelten Paul Ekman und W.V. Friesen das sogenannte *Facial Action Coding System* (FACS), um Gesichtsausdrücke messen, beschreiben und interpretieren zu können. Mithilfe dieses Instruments lässt sich sogar die kleinste Kontraktion der Gesichtsmuskeln messen und in eine oder mehrere Kategorien einordnen. Es kann aufdecken, wozu das bloße Auge nicht in der Lage ist, und wird von Strafverfolgungsbehörden, Trickfilmzeichnern und Verhaltensforschern genutzt.

Wenn in einem Zweiergespräch über Empfindungen und Gefühle gesprochen wird und die Worte selbst nicht mit der Art übereinstimmen, in der sie präsentiert werden, dann – so hat Albert Mehrabian in seinen Forschungen herausgefunden – werden sieben Prozent der Botschaft über Worte, 38 Prozent durch die Stimmqualität und satte 55 Prozent über Gesten, Mimik und Körperhaltung vermittelt. Mehrabian geht von der These aus, dass das nonverbale Verhalten unmittelbar mit den Gefühlen verbunden ist, die man sich dieser Verbindung bewusst ist oder nicht. Auch wenn Mehrabians Zahlenwerte nicht unumstritten sind, so bleibt doch die Feststellung, dass Körpersprache und Stimmqualität maßgeblich zur Bedeutung der Botschaft beitragen.