

spricht immer

Richtig entschlüsselt und bewusst eingesetzt verhelfen die Signale zu einem wirkungsvolleren Auftreten.

JUDITH EMPL



Eine Frau spielt mit ihren Haaren, mit einem niedlichen Blick schaut sie von unten nach oben. In ihrer Nähe sitzt ein Mann, den sie attraktiv findet. Blickkontakt und Wegschauen wechseln sich ab. Die Frau neigt immer wieder ihren Kopf zur Seite und präsentiert mit ihrer Halschlagader eine empfindliche Stelle. Ein Signal der Unterwerfung in einer Reihe von Flirt-Signalen. Dass sich die beiden sympathisch sind, spiegelt ihre Körpersprache wider. Scheinbar zufällig nehmen sie immer wieder die gleiche Haltung ein.

Durch die unbewussten und bewussten Signale seines Körpers hat ein Mensch immer eine Wirkung auf sein Umfeld, ohne dabei ein einziges Wort zu sprechen. Wenn gesprochen werde, habe das nicht immer die Bedeutung, von der man selbst ausgeht, erklärt Sandra Meier. Die Reichenhallerin ist Trainerin, Coach und Vortragsrednerin zum Thema Körpersprache/Wirkungssteigerung. Darüber hinaus macht sie Trainings zum Thema „Schlagfertigkeit und Spontanität“. Der Inhalt eines Vortrags zählt zum Beispiel nur sieben Prozent. Die Stimme macht 38 Prozent aus. Was tatsächlich am meisten wirkt, ist der Körper. Auf ihn entfallen 55 Prozent.

Erfahrungen, Erlebnisse und Gedanken spiegeln sich in der Körpersprache eines Menschen wider. Allein durch seine Haltung ist schnell ersichtlich, ob es ihm schlecht geht oder ob er gut drauf ist. Gesten machen die Kommunikation untereinander lebendig. Doch zu viele Gesten lassen den Agierenden in einem schlechten Licht erscheinen. Er vermittelt dadurch den Eindruck, unsicher und hektisch zu sein. Wer bewusst darauf achtet, dem fällt auf, dass zuerst die Geste kommt und dann das gesprochene Wort. Zum Beispiel heben sich erst die Augenbrauen, bevor ein „Echt?“ oder „Das gibt's doch nicht!“ zu hören ist. „Außerdem gleicht sich die Stimme dem Körper an“, sagt Sandra Meier. Zu lachen und dabei zu schimpfen ist nicht möglich.

Laut Meier verfügt jeder Mensch von Geburt an über eine gewisse Basis an Körpersprache. Als Beleg führt sie eine von Geburt an blinde Sportlerin an, die bei den Paralympics gewonnen hat und sich auf dieselbe Art und Weise über ihren Sieg freute, wie es sehende Sportler tun. Liebe, Freude, Ekel und Hass bezeichnet Meier als „verankerte Emotionen“, die jeder versteht. Körpersprache ist aber auch von Missverständnissen geprägt, weil jeder Mensch unterschiedliche Erfahrungen gemacht hat und diese mit bestimmten Signalen verbindet. Außerdem gibt es kulturspezifische Unterschiede bei den Codes, die wiederum zu Missverständnissen führen können, wenn sie falsch gedeutet werden. Oder die Codes sind gleich gar nicht erst bekannt.

Wer an seiner Körpersprache feilen will, muss erst einmal wissen, wie er selbst auf andere wirkt. Dazu kann er entweder einen Experten zurate ziehen oder Familienmitglieder und Freunde fragen. Außerdem muss er um die Signale des Körpers wissen, damit er sie bewusst einsetzen kann. Positiv wirkt derjenige, der aufrecht und hüftbreit mit beiden Beinen auf dem Boden steht. Wie von einem goldenen Faden wird der Körper nach oben gezogen. Das Brustbein ist gehoben, die Schultern fallen entspannt nach hinten. Ein Lächeln und ein offener Gesichtsausdruck kommen beim Gegenüber ebenfalls gut an. Natürlich gibt es auch negative Signale. Dazu

gehören übereinandergeschlagene Beine, zwischen die die Hände gesteckt werden, und in Hosentaschen vergrabene Hände. „Das wirkt so, als würde man etwas verstecken“, erklärt Sandra Meier. Eine gekrümmte Haltung lässt jemanden klein erscheinen. Eine drückende Wirkung hat das Gestikulieren unterhalb der Gürtellinie. Bedrohlich wirken Gesten mit dem erhobenen Zeigefinger und das Zeigen der „Pistole“.

Verschränkte Arme stehen für Sandra Meier nicht für eine ablehnende Haltung. Für sie ist es vielmehr eine „Zuhörer-Haltung“: Ich muss nicht handeln, andere sind aktiv. Zudem sei es eine natürliche Haltung, wenn das Gegenüber fremd sei. Darüber hinaus werden gerne die Arme verschränkt, wenn man entspannt ist oder abwartet.

Übrigens verrät auch das Händeschütteln viel über einen Menschen. Der eine quetscht die Finger seines Gegenübers zusammen, der andere hält ihm eine schlaffe Hand hin und vermittelt dadurch, dass er nicht delegieren kann, unsicher und schwammig ist. Wer beim Händeschütteln eine hohle Hand macht und dabei die Innenfläche der Hand seines Gegenübers nicht berührt, will demjenigen nicht zu nahe kommen. Andere wiederum wollen die Kontrolle behalten, indem ihre Finger den Arm des anderen berühren und sie beim Händeschütteln ihren Ellenbogen noch oben heben.

Typisch Mann bzw. Frau gilt auch für die Körpersprache. Männer nehmen gerne Macho- und Chefposen ein, denn Körpersprache hat viel mit dem Status zu tun. Sie machen sich groß und breit, indem sie zum Beispiel die Arme hinter dem Kopf verschränken. Frauen hingegen machen sich oftmals klein, verschränken ihre Beine und öffnen sich wenig. „Männer können sich besser verkaufen. Frauen stapeln oft tief und entschuldigen sich auch noch dafür“, fasst Meier zusammen. Sie führt dieses Verhalten auf die Erziehung und die Sozialisation durch die Gesellschaft zurück.

Frauen können sich das eine oder andere von der Körpersprache der Männer abschauen. Sie sollen die Signale aber nicht imitieren und sich selbst vorstellen, betont Sandra Meier. „Wir sollen Frauen bleiben.“ Niedliches Gebah sollte reduziert und dafür das Auftreten souveräner, kraftvoller und selbstbewusster werden. Unterstützen wirken Power-Posen: raumeinnehmende Gesten, Arme in die Hüfte gestemmt, mehr als hüftbreiter Stand und offene Körperhaltung. Denn die Psyche bestimmt die Körpersprache und die Körpersprache beeinflusst die Psyche.

Will Frau gut wirken, sollte sie auch nicht mit zu hoher Stimme sprechen, da diese als unangenehm empfunden werden kann. Die bessere Wahl ist die „Verhandlungstimme“. Man findet sie, indem man „mhm“ in einer Tonlage sagt, die einem selbst angenehm ist. Gegen die Gefahr, arrogant zu wirken, weil man selbst zu kontrolliert in seinem Auftreten ist, hilft ein Lächeln. Humor lockert Gespräche auf. Außerdem wirkt man unnatürlich, wenn zu viele Körpersignale bewusst eingesetzt werden.

Wenn sich Sandra Meier eines wünscht, dann das: „Wir Frauen sollten uns mehr trauen und unsere Kompetenzen sichtbar werden lassen.“ Das gilt auch für Körpersignale.

WWW.WIRKUNGSVOLLINFO