

Frost/Nixon: Der Körper verrät alles!



THEMA » Im Kino startet das Polit-Duell **Frost/Nixon** – Eine Expertin analysiert, was die Körpersprache über Politiker verrät

Ein Interview mit der Körpersprache-Expertin Monika Matschnig zum Film [Frost/Nixon](#).

Als Diplom-Psychologin und Expertin für Körpersprache und Performance bieten Sie nicht nur professionelle Coachings an, sondern haben auch Bücher zu diesem Thema verfasst – so zum Beispiel die Titel „Körpersprache“ und „Mehr Mut zum ICH“. Warum ist es wichtig, auf seine Körpersprache zu achten?

Der vielzitierte Satz von Paul Watzlawick „Man kann nicht nicht kommunizieren.“ ist heute relevanter denn je. Wir Menschen achten beim Gegenüber immer zunächst auf die Körpersprache und dann erst entscheiden wir, ob wir den Worten Glauben schenken. Dieser Prozess geschieht unbewusst. Passt die Aussage nicht zu seiner Körpersprache, dann glauben wir eher dem Körper. Warum? Wir sind in der Lage unsere Worte zu kontrollieren, jedoch können wir unseren Körper nicht permanent unter Kontrolle halten – die Mikro-Ausdrücke (kleine, schnelle Bewegungen) verraten uns. Wenn ich von meinem Gegenüber einen Reiz empfangen, löst dieser unwillentlich eine Reaktion in meinem Körper aus – eine Reaktion bedeutet Bewegung und Bewegung ist Körpersprache.

Wie wichtig ist die „richtige“ Körpersprache im Alltag? Was können wir damit bewirken? *

Mit einer richtigen, kongruenten Körpersprache erreiche ich andere Menschen. Sie glauben mir. Die richtige Körpersprache ist aber nur möglich, wenn ich von mir selbst überzeugt bin. Genauso ist es in der Politik. Präsentiert sich unser Gegenüber kongruent und überzeugend, stehen wir eher auf seiner Seite. Wir haben auch die Möglichkeit, uns „richtige“ Gesten anzueignen und gezielt einzusetzen. Dies kann man bei eloquenten Führungskräften und Politiker beobachten: Man denke hier nur an Barack Obama, Dieter Zetsche, Wolfgang Mayrhuber, Hubert Burda – alle strahlen viel Selbstbewusstsein, -sicherheit und Überzeugungskraft aus.

***Welche Risiken bergen „falsche“ Gesten?**

Es gibt eine Menge „richtige“ Gesten, die zu einer verbesserten Wirkung beitragen, und genau so viele „falsche“, mit denen wir an Präsenz verlieren, unsympathisch wirken oder Glaubhaftigkeit einbüßen. Stellen Sie sich vor, jemand fuchtelt sich bei einer Rede permanent mit den Händen im Gesicht herum – schon verliert er für uns an Glaubwürdigkeit. Da aber nur ein ganz geringer Prozentsatz an Menschen es schafft, allein mit Worten und Stimmlage zu brillieren, sollten wir uns Gesten keinesfalls verweigern – sonst wirken wir starr und steif. Das Gesagte sollten wir mit unseren Händen unterstreichen, dabei Handbewegungen von unten nach oben ausführen und darauf achten, dass die Handfläche nach oben zeigt – das signalisiert: „Ich will dir etwas geben.“ Negativ wirken Gesten, die von oben nach unten verlaufen, wegweisende und wegwerfende Gesten.

Sie haben sich das Politdrama FROST/NIXON, welches am 5. Februar in die Kinos kommt, schon vorab ansehen können. Was hat Ihnen als Expertin besonders am Film und seiner Darstellung der spektakulären TV-Interviews zwischen David Frost und Richard Nixon gefallen?

Die Interviews werden genial dargestellt und man kann sich hervorragend in die Emotionen der beiden Hauptcharaktere einfühlen: Frost ist ein „leichtfüßiger“, lockerer Typ, der immer im Mittelpunkt stehen will. Nixon brilliert dagegen mit einer staatsmännischen Haltung. Sehr konzentriert und ruhig, mit überzeugenden, dominanten Gesten. Von Anfang an sieht man Nixon aber auch die schwere Last an, die er auf seinen Schultern trägt. Frost mit seiner überschwänglichen Begeisterungsfähigkeit registriert dagegen erst nach einiger Zeit, was wirklich auf dem Spiel steht. Der Zuseher spürt zu Beginn förmlich die Überlegenheit Nixons, der Frost als „Talkmaster“ belächelt. Ich war auf jeden Fall beeindruckt von der Verkörperung der unterschiedlichen Rollen und kann sagen: Der Film ist absolut sehenswert. Eine sehr gute Mischung aus Information, Performance, Humor und Spannung. Die Dramaturgie hält von Anfang bis zum Ende an und das Publikum wird gefordert mitzudenken.

Welche körpersprachlichen Stärken und Schwächen zeigen Frost und Nixon im Film?

Nixons Stärken sind: Seine staatsmännische Haltung, der konzentrierte fokussierende Blick, seine ruhige Art, seine kämpferischen Gesten wie die „Pistole“, mit der er es aber etwas übertreibt, oder auch sein dominanter Händedruck. Gleich beim ersten Aufeinandertreffen fasst Nixon zum Beispiel fest die Hand von Frost, greift mit der anderen Hand an seinen Unterarm und blickt ihm mit vorgerichtetem Kopf tief und fest in die Augen – somit war klar, wer das Ruder in der Hand hat. Nixon konnte Frost mit seinem stechenden Blick einschüchtern. Schwäche zeigt er in den Interviews aber durch seinen zu ernsten und stählernen Gesichtsausdruck, das Tupfen mit dem Taschentuch an seinen Mundwinkeln, die aufeinander gepressten Lippen, seine Verbissenheit.

Zu Frosts Stärken zählen das gewinnende Auftreten, die Offenheit, die er ausstrahlt, die positiven, vertrauensvollen Armbewegungen, die Lockerheit in seinem Gang, sein Lächeln. Er strebt nach Präsenz und kennt die Mittel, um Menschen zu begeistern. Sein Dauergrinsen dagegen ist eine klare Schwäche. Ebenso das Zurückziehen in seinen Sessel, das „Abstand gewinnen“ signalisiert, und das Erstarren seines Gesichts bei unvorhergesehenen Antworten. Das Einsinken im Sessel beim Gefühl der Unterlegenheit. Auch reibt sich Frost hin und wieder am Ohr – ein deutliches Signal von Unsicherheit.

Regisseur Ron Howard hat gesagt, das Duell habe für ihn etwas von einem Boxkampf: die austrainierten „Kämpfer“ im Ring und in der Ecke ihre Betreuer, die sie in den Pausen beraten. Welche Tipps hätten Sie Richard Nixon als „Trainerin“ gegeben? Gibt es bestimmte Strategien, wie man andere von den eigenen Argumenten am besten überzeugen kann?

Nixon hatte eine hervorragende Präsenz und agierte mit brillanter Rhetorik. Oft verfolgte er die Strategie des Ausweichens: entscheidenden Fragen ging er mit Schlagfertigkeit und aus dem Weg und schlug dabei wunderbar die Brücke zu anderen Themen. Eine Taktik, die viele Politiker verwenden. Die Taktik der Verunsicherung vor jedem Interview war das richtige Mittel, um den Talkmaster noch vor der ersten Frage aus dem Konzept zu bringen. Ich hätte Nixon den Tipp gegeben, sich Frost mehr zuzuwenden, öfter ein authentisches Lächeln ins Gesicht zu setzen, in gewissen Situationen die harten, kämpferischen Gesten wegzulassen.

Welchen Rat können Sie unseren deutschen Politikern hinsichtlich Körpersprache und Gestik geben? Es gibt doch bestimmt klassische Fehler, die ihnen trotz Übung immer mal wieder passieren.

Jeder Politiker hat seinen eigenen Coach bzw. besuchte schon mal das eine oder andere Seminar, um seine Präsenz zu erhöhen. Generell ist es entscheidend, dass die Körpersprache zum jeweiligen Persönlichkeitstypus passt – einen detailverliebten Menschen sollte man nicht zwingen, über die Bühne zu hüpfen wie Steve Ballmer. Jedoch sollten auch keine Vorleseübungen hinter dem Pult absolviert werden, denn die Aufnahmefähigkeit der Zuhörer ist dafür sehr gering. Ein geschriebener Text muss sprachlich zum Leben erweckt werden: passende Pausen, richtiger Gesichtsausdruck, pointierte Stimmlage, große Gesten und das alles mit einer emotionalen Sprache.



[Batzman](#)