



So lassen Sie den Körper Ihrer Figur sprechen

Monika Matschnig im Gespräch mit Jasmin Zipperling

Figuren können mit Händen und Füßen reden – auch mit dem Rücken, den Augen und vielleicht sogar mit der Gürtelschlaufe ... Lesen Sie herein und finden Sie heraus, wie es geht.

Vor oder nach der wörtlichen Rede können AutorInnen mit „sagte Hildegard“ verdeutlichen, wer gerade gesprochen hat. Sie können ihre Figur aber auch handeln lassen: *Hildegard stemmte die Hände in die Hüften. „So redest du nicht mit mir!“*

AutorInnen, die sich mit Körpersprache auskennen, können so die Aussagen ihrer Figuren durch Gesten, Mimik oder Körperhaltung unterstreichen – getreu dem Merksatz: „Show don't tell!“. Sie können den Aussagen damit aber auch widersprechen. Oder durch ein wippendes Knie zeigen, wie eine Figur sich gerade fühlt.

Körpersprache ist also ein wichtiges Schreibwerkzeug. Wie AutorInnen es konkret und geschickt einsetzen können? Das hat unsere Autorin Jasmin Zipperling herausgefunden: im Gespräch mit Körpersprache-Expertin Monika Matschnig.



Foto: Astrid Olbert

Monika Matschnig ist Diplom-Psychologin und ehemalige Leistungssportlerin. Sie gehört zu den „Top 100 Excellent Speakers“ und ist international bekannt als Expertin für Körpersprache: www.matschnig.com

Frau Matschnig, als Körpersprache-Expertin haben Sie schon einige Sachbücher veröffentlicht. Was denken Sie: Wie wichtig ist es für RomanautorInnen, sich mit Körpersprache auseinanderzusetzen? Was sollten AutorInnen unbedingt wissen?

Die Körpersprache spielt in jedem Roman eine entscheidende Rolle, denn nur damit werden die Figuren lebendig und die Geschichte erhält eine tiefere Bedeutung. Jeder Autor sollte sich mit dem Ausdruck von Emotionen beschäftigen, mit dem, was Körperhaltungen und Gesten verraten. Weitere nonverbale Signale senden die Stimme und das äußere Erscheinungsbild. Indirekt gehört auch der Kontext mit dazu: der Ort oder Raum, wo die Figur sich aufhält, ihre momentane Situation und auch das soziale Gefüge, in dem sie sich bewegt. Ein Autor sollte also mit offenen Augen durch die Welt gehen und Menschen beobachten. Der Körper sagt mehr als tausend Worte.

Zu Beginn des Romans muss ich den LeserInnen meine Figuren vorstellen. Bitte geben Sie mir ein paar Beispiele, wie ich anhand ihrer Haltung, Mimik und Gestik vermitteln kann, ob die Charaktere selbstbewusst, schüchtern, extrovertiert oder ängstlich sind.

Eine selbstbewusste Person stelle ich durch eine aufrechte Haltung dar, sie steht mit beiden Beinen fest

auf dem Boden, hat einen wachen, klaren Blick und kontrolliert ihre Gesten.

Eine schüchterne Person steht mit dem Hauptgewicht auf einem Bein, der Oberkörper ist eingesunken, sie blickt von unten nach oben, lacht verlegen und hält sich selbst an den Händen fest.

Eine ängstliche Person presst die Arme an den Oberkörper und zieht sowohl die Schulterpartie als auch die Augenbrauen nach oben. Ihr Blick wandert schnell von links nach rechts und die Lippen strecken sich leicht in die Horizontale. Das sieht einem Lächeln ähnlich, aber da die Mundwinkel dabei nicht nach oben wandern, sondern eher in die Breite, wirkt es gekünstelt.

In Thrillern oder Krimis gibt es oft Figuren, die etwas verbergen oder sogar lügen. Die LeserInnen erfahren vieles erst, wenn die Handlung weit vorangeschritten ist. Kann ich geübten LeserInnen mit der Körpersprache dieser Figuren schon einen kleinen Hinweis geben? Und wenn ja: wie?

Ja, zum Beispiel, indem Sie die Figuren adaptive Reaktionen zeigen lassen, das sind sogenannte „Selbstberuhigungsgesten“. Sie reiben Daumen und Zeigefinger aneinander, wischen sich selbst mehrere Male über die Handfläche, blicken oft weg oder starren jemanden regelrecht an. Beim Lügen haben sie einen trockenen Mund, die Pupillen vergrößern sich schlagartig, sie fassen sich immer wieder ins Gesicht ...

Meine Figur ist auf einer Party, wird von einer aufdringlichen, lauten Person belagert und würde sich am liebsten einen anderen Gesprächspartner suchen. Aus Höflichkeit bleibt sie aber stehen. Wie stelle ich den Gemütszustand der Figur dar?

Ihre Mundwinkel ziehen sich nach oben, doch die Augen lachen nicht mit (Höflichkeitslächeln). Sie blickt häufig in eine andere Richtung, dreht den Oberkörper vom Eindringling weg und zeigt ihm die kalte Schulter. Gleichzeitig baut sie eine Barriere auf, indem sie sich mit beiden Händen ans Glas klammert und dieses an ihren Bauch drückt. Erkennbar ist auch das „Fluchtbein“: eine Fußspitze der Figur zeigt offensichtlich fort vom Gesprächspartner.

Wenn ich einen Liebesroman verfassen möchte, sollten meine Figuren auch miteinander flirten. Was kann ich mehr beschreiben als ein scheues Lächeln?

Den Blickkontakt. Man sieht den Flirtpartner häufig an und schaut wieder weg. Man möchte ihn „nicht mehr aus den Augen lassen“. Und Frauen sollten sich keine Sorgen machen, wenn der Mann mal länger nicht schaut. Da könnte es gerade sein, dass er sich eine neue Strategie überlegt, um ihr näherzukommen.



Der Körper kann nicht lügen. „Verräterische Gesten“ und mehr finden sich in diesem Buch von Monika Matschnig.



„Freudige Überraschung“ (Bild 1), „Enttäuschung“ (Bild 2), „Skepsis“ (Bild 3) ... Versuchen Sie doch mal, die Gesichtsausdrücke in Worte zu fassen, ohne etwas zu schreiben wie „Sie blickte skeptisch“.

Emma und Thomas haben schon eine Nacht miteinander verbracht. Wie kann ich via Körpersprache vermitteln, dass sie an einer ernststen Beziehung interessiert sind – oder auch nicht?

Sie wenden sich einander zu. Ihre Hände suchen Kontakt zum anderen, um ihn zu spüren. Oder sie halten sich an den Händen. Dabei blicken sie sich direkt und lange in die Augen und zeigen ihre verwundbarste Stelle: den Halsbereich. Das ist ein Signal für Vertrauen.

Wie kann ich verdeutlichen, dass Emma und Thomas nach 25 Jahren Ehe immer noch verliebt sind wie am ersten Tag?

Die beiden schauen sich noch immer tief und lange in die Augen und umarmen sich innig. Beim Händchenhalten verknoten sie ihre Finger. Ansonsten berühren sie sich gern zärtlich an der Wange oder am Schulterbereich, streichen sich über den Rücken und stehen eng aneinander. Sie lachen viel und sind füreinander präsent.

Wie zeige ich, dass ein Partner der dominantere ist?

Der dominantere Partner blickt sein Gegenüber von oben nach unten an, hebt das Kinn und bringt beim Sprechen häufig den Zeigefinger zum Einsatz. Das unterstreicht den Befehlston. Er hebt sein Brustbein an und fasst dem Partner auf die Schulter. Er geht einen Schritt vor ihm oder plustert sich vor ihm auf, indem er einen breiten Stand einnimmt und beide Hände in die Hüfte stemmt.

Ich möchte, dass sich das Paar in meinem Buch streitet. Wie stelle ich während der Auseinandersetzung dar, dass die beiden a) aneinander festhalten möchten oder b) schon Hopfen und Malz verloren ist?

Wenn sie aneinander festhalten möchten, fauchen sie sich zwar an, blicken sich aber in die Augen und berühren einander am Ober- oder Unterarm. Möglicherweise wirft er ihr einen sorgenvollen Blick zu. Dabei ziehen sich die Innenseiten seiner Augenbrauen nach oben und ein Kräuseln in der mittleren Stirn entsteht. Seine Hände streckt er der Partnerin entgegen – die Handinnenflächen nach oben gedreht.

Wenn sie ihre Beziehung im Grunde aufgegeben haben, blicken sie sich mit Verachtung an. Dabei hebt sich die Oberlippe, während sich die Mundwinkel nach unten ziehen und Falten an der Nase sichtbar werden. Oder es folgt ein sarkastischer Blick – eine Lippenseite zeigt nach oben, ein Mundwinkel bleibt neutral. Nun kommen wegwerfende Gesten zum Einsatz oder die Handflächen stellen sich wie zu einem „Stopp!“-Signal auf oder sie verwenden die Faust oder den Handkantenschlag. Dann gibt es da noch Mikroausdrücke. Das sind kurze,

Ein Kuss kann vieles bedeuten

Der **Wangenkuss** ist relativ unverbindlich, eine harmlose und zwanglose Art der Berührung, aber immerhin eine Berührung und kann daher in Liebesdingen als vorsichtige Annäherung gedeutet werden oder als liebevolle Geste.

Ein **Vampirkuss** gilt als Kuss der Unsterblichkeit. Mit diesem Kuss möchte der Küssende eine ihrer verwundbarsten Stellen liebkosen – ihren Halsbereich. Küsst er mit weit geöffneten Lippen und beißt auch leicht zu, dann ist es ein Zeichen für Begehren und sexuelles Verlangen.

Als **Mut-Kuss** versteht man ein schnelles Küssen auf den Mund, dem sogleich ein rasches Zurückweichen folgt. Dieser Kuss signalisiert Unsicherheit, gleichzeitig aber auch Mut, sich dem anderen zu nähern.

Der **Zuneigungskuss** ist ein Kuss mit geschlossenen Lippen und Augen, während sich der Körper eng an den des Partners lehnt. Dieser Kuss signalisiert auf unverfälschte Weise tiefe und ehrliche Zuneigung. Wer sich dabei ankuscht, offenbart ein sinnliches und liebevolles Wesen.

Als **Dornenvögel-Kuss** bezeichnet man einen liebevollen Kuss auf die Stirn. – Er zeigt vor allem Respekt – weniger Begierde.

Beim **Egoisten-Kuss** drückt die oder der Küssende ihre/seine fest zusammengepressten Lippen auf ihren/seinen Mund. Für Außenstehende mag dies vielleicht sogar sehr leidenschaftlich aussehen, tatsächlich aber entbehrt er jeglicher Leidenschaft. Vielmehr deutet so ein Kuss darauf hin, dass der Betreffende scheinbar Angst vor zu großer Intimität hat und sich (noch) nicht völlig fallen lassen möchte – oder kann.

Der **Basic-Instinct-Kuss** ist ein Kuss mit offenem Mund, benannt nach dem berühmt-berüchtigten Film. Wer so küsst, möchte eine möglichst intensive Bindung zum Partner aufbauen. Dieser Kuss zeugt mehr als jeder andere von Begehren und Leidenschaft.

www.matschnig.com

Sprechende Hände

Ungeduld: mit den Fingern auf den Tisch tippen

Langeweile: mit dem Kugelschreiber/der Gürtelschlaufe spielen

Nervosität: die Finger aneinander reiben

Wut: mit der Faust auf den Tisch hauen

Belehren/etwas Wichtiges sagen: Zeigefinger erheben

Befehlen oder drohen: Der Zeigefinger „schießt“ den Gesprächspartner ab.

schnelle Gefühlsäußerungen im Gesicht. Aber die sind dem Leser wohl kaum zu vermitteln.

Schlafenszeit: Mein Traumpaar legt sich ins Bett. Wie liegen sie da und was sagt das über sie aus?

Die Löffelchen-Haltung ist die innigste aller Schlafpositionen. Sich eng an den Partner zu schmiegen oder von diesem fest im Arm gehalten zu werden, schafft ein Gefühl sehr großer Nähe. Schläft ein Paar in dieser Position, ist ein intensives Wir-Gefühl und große Vertrautheit vorhanden.

Welche weiteren Schlafpositionen gibt es und was bedeuten sie?

Bei der Schutzengel-Haltung liegt einer der Partner – meist der Mann – auf dem Rücken, während sich seine Partnerin, halb auf der Seite, halb auf dem Bauch liegend, an ihn schmiegt und mit ihrem Arm seinen Oberkörper umfasst. Häufig schieben die Partner in dieser Haltung auch die Beine ineinander. Diese Schlafstellung zeigt einerseits ein intensives Gefühl der Zusammengehörigkeit sowie andererseits ein starkes Bedürfnis nach Schutz und Geborgenheit.

Die Po-an-Po-Haltung verrät zum einen Intimität und zum anderen die Unabhängigkeit der Partner. Diese Schlafstellung findet sich oft bei Paaren, die schon längere Zeit zusammen sind und langsam ihr steigendes Bedürfnis nach Freiraum ausleben. Meist handelt es sich bei den Partnern um starke Persönlichkeiten, die mit beiden Beinen im Leben stehen, aber sich beide trotzdem sehr wichtig sind.

Bei der Berühr-mich-nicht-Haltung kehren sich die Partner meist den Rücken zu. Dieser Abstand kann zum einen ein Anzeichen dafür sein, dass die beiden auch sonst ihr eigenes Leben führen oder auch in ihrer Partnerschaft Probleme miteinander haben. Zum anderen kann es aber auch sein, dass einer oder beide Partner unter Stress stehen und in dieser Schlafstellung die notwendige Entspannung suchen.

Die Protagonistin in meinem Roman sieht, wie eine andere Frau mit ihrem Mann flirtet. Vielleicht empfindet sie diese sogar als hübscher und intelligenter. Sie möchte ihrem Mann vor der „Anderen“ keine Szene machen und bleibt oberflächlich freundlich, obwohl sie ihrer Kontrahentin am liebsten die Leviten lesen würde. Kann man einem Menschen diesen Zwiespalt ansehen? Wenn ja: woran?

Sie hakt sich bewusst bei ihrem Mann ein, hält mit der anderen Hand ihre eigene fest und drückt sich an ihn. Der „Anderen“ wendet sie sich mit einem falschen Lächeln zu. Dabei ziehen sich die Mundwinkel zwar nach oben, aber die Augen lachen nicht mit: Man sieht keine „Krähenfüße“.

Wie stelle ich dar, dass zwei Männer aneinandergeraten könnten? Macht sich ein Mann in solchen Situationen vor einem anderen größer?

Ja, er plustert sich auf, schiebt den Kopf nach vorne, bringt den Oberkörper auf Spannung, der Körperschwerpunkt verlagert sich nach vorne, er ballt die Fäuste und steht da wie John Wayne.

Andere Länder, andere Sitten. Inwiefern gilt das auch für die Körpersprache? Und für welche Märkte muss ich das beim Übersetzen bedenken?

Hier gibt es große Unterschiede zwischen Asien sowie Südamerika, Europa und dem mittleren Osten. Auch Russland pflegt andere Sitten. Aber auch innerhalb Europas, ja sogar innerhalb Deutschlands gibt es kulturelle Unterschiede.

Wenn ich unterstreichen möchte, dass meine Protagonistin im Beruf erfolgreich ist: Durch welche Körperhaltung bringe ich das zum Ausdruck?

Ein erfolgreicher Mensch hat einen zielstrebigem, aufrechten Gang, pflegt direkten Blickkontakt und betont seine Gesten, indem er sie einen Moment stehen lässt. Außerdem ist seine Kopfhaltung so aufrecht, als würde er eine Krone auf dem Kopf tragen. Er lächelt weniger, ist dabei aber nicht unfreundlich.

Meine Figur nimmt an einer Besprechung teil. Diese verläuft suboptimal. Wie sitzt meine Figur auf dem Stuhl und in welcher Position zum Gesprächspartner?

Sie sitzt auf der Stuhlkante, ihr Oberkörper ist eingefallen, die Hände verschwinden unter dem Tisch, sie blickt auf ihre Unterlagen.

Der Gesprächspartner dagegen sitzt ihr breitbeinig gegenüber, seine Hände liegen auf den Stuhllehnen. Er dreht den Kopf leicht und blickt sie von der Seite an.

Meine Figur fühlt sich bedrängt. Was macht sie mit den Augen oder ihrem Körper, dass meine LeserInnen es spüren, ohne dass ich das Gefühl selbst nenne?

Sie senkt den Kopf und blickt Richtung Boden, verschränkt die Arme und hält sich gleichzeitig mit ihren Händen an ihren Oberarmen fest. Oder sie dreht die Schulter Richtung Gesprächspartner.

Sollte ich auch darauf achten, mit welcher Körperseite eine Person Gesten ausführt? Wenn ja: Warum? Was sagt meinen LeserInnen das über die Figur?

Die linke Körperseite ist die „emotionale“, die rechte die „rationale“ Seite. Doch Achtung: 100 Prozent eindeutige Studien gibt es dazu nicht!

Eine meiner Figuren trägt eine Brille. Wie kann ich diese benutzen, um ihre Gefühle zu unterstreichen?

Unterschiede bei der Körpersprache von Männern und Frauen

Männer ...	Frauen ...
benötigen mehr Raum;	machen sich eher schmal;
machen ausladendere Armbewegungen;	zeigen kleinere Armbewegungen;
zeigen weniger Gesichtsausdruck;	verraten mehr durch ihren Gesichtsausdruck;
reagieren seltener auf ein Lächeln;	reagieren häufiger mit einem Lächeln;
„fummeln“ wenig an sich herum;	„fummeln“ viel an sich herum;
stellen die Füße weiter auseinander;	stellen die Füße enger zusammen;
bewegen die Arme aus der Schulter;	bewegen die Arme aus dem Ellenbogen;
halten ihre Handgelenke fest und gerade;	halten ihre Handgelenk locker oder gebeugt;
haben die Hände oft in den Taschen;	bewegen die Hände lebhaft;
sitzen auf der Fläche des Stuhls;	sitzen auf der Stuhlkante;
sitzen mit breiten Beinen;	sitzen mit geschlossenen Beinen;
machen große Schritte;	machen kleine Schritte;
halten die Hüfte eher steif / bewegen die Hüfte meist wenig;	gehen mit ausgeprägtem Hüftschwung;
lassen die Oberarme locker hängen.	halten die Oberarme eher eng am Körper.

Bedenken Sie immer: Es gibt auch Frauen, die undurchsichtig schauen, und Männer, die in Fluchtstellung auf Stuhlkanten sitzen. Der Charakter Ihrer Figur ist das, was zählt, und Klischees sind dazu da, um gebrochen zu werden.

Wenn sie genauer sehen möchte, schiebt sie die Brille leicht nach hinten, aber wenn sie über den Brillenrand hinwegsieht, ist das der „Professoren-Blick“. Das bedeutet, dass sie – auch, wenn sie es nicht sagt – (noch) skeptisch ist. Wenn eine Person ihre Brille abnimmt, hat sie eine Entscheidung getroffen.

Welche verschiedenen Gangarten gibt es und was sagen sie über eine Figur?

Bei einer ängstlichen Person sind die Schultern angespannt und leicht nach oben gezogen. Ihr Gesichtsausdruck wirkt angestrengt, ihre Pupillen wandern schnell hin und her. Die Arme pendeln wenig, der Gang ist unharmonisch, aber eher schneller.

Fühlt jemand eine schwere Last auf den Schultern, sieht man ihm das auch an, denn sie hängen herunter. Auch sein Oberkörper neigt sich nach vorne; der Gang ist schleifend.

Ein zielstrebigere Gang zeichnet sich durch seine aufrechte Haltung und große feste Schritte aus. Der

Blick der Figur ist dabei nach vorne gerichtet, ihre Arme pendeln.

Ein Perfektionist dagegen macht nur kleine, leise Schritte und bewegt seine Arme kaum. Ein Künstler oder eine grundsätzlich impulsive und motivierte Person richtet die Fußspitzen leicht nach außen und lässt die Arme schwingen. Der Nacken bleibt dabei beweglich. Ein Geheimniskrämer hält seine Hände immer so, dass der Handrücken nach vorne zeigt.

Ein sensibler, gefühlvoller Mensch pflegt einen eher sanften Schritt, neigt seinen Kopf leicht und hält sich an seiner Tasche fest. – Möglicherweise lässt sich das im Stehen für die Leser besser beschreiben.

Haben Sie eine Alternative parat für den „eiskalten Schauer“, der Emma über den Rücken läuft?

Sie bekommt eine Gänsehaut, der Schultergürtel zieht sich nach oben, sie reibt sich die Oberarme ...

<http://jasmin-zipperling.de/>



Federwelt

ZEITSCHRIFT FÜR AUTORINNEN UND AUTOREN



All you can read

So lassen Sie den Körper Ihrer Figur sprechen

Sachbuchexposés schreiben

Speeddating – als Romanautor beim Verleger

Burn-out bei AutorInnen

Heute schon geschrieben? siehe Seite 41

