



# Ohne Worte

Gestik, Mimik und Körperhaltung sind für die zwischenmenschliche Verständigung unerlässlich. Wie liest man die Signale richtig und wie kann man Körpersprache gezielt zur besseren Verständigung einsetzen?

## KÖRPERSPRACHE

Selbst wenn sie wollten, Menschen können nicht nicht kommunizieren. Diese Erkenntnis hat den Philosophen und Psychoanalytiker Paul Watzlawick berühmt gemacht. Denn auch ohne Worte teilen sich Menschen durchgängig mit. Ob bewusst mithilfe von Mimik und Gestik oder unbewusst in Form von Übersprungshandlungen wie Fummeln an der Kleidung: Körpersprache ist im täglichen Miteinander unumgänglich – und wichtiger sogar als gesprochene Worte. Denn anders als Gesagtes verrät die Körpersprache viel mehr über das Innenleben von Menschen. Sie transportiert Gefühle und Gedanken und ist somit ein mächtiges Mittel der Kommunikation.

„Wirkungskompetenz hat sich im Laufe der Jahre zu einem wichtigeren Mittel als Sachkompetenz entwickelt“, berichtet Monika Matschnig. Sie ist Expertin für Wirkung und Körpersprache und gibt seit mehr als 15 Jahren in Vorträgen, Seminaren und Büchern ihr Know-how an Manager, Führungskräfte, Politiker und Privatpersonen weiter. Sie meint: Wenn wir andere verstehen und richtig mit ihnen kommunizieren wollen, sollten wir vor allem auf seine Körpersprache achten.

## JEDER MENSCH EIN UNIKAT

Dabei ist vor allem wichtig zu wissen, dass ein einziges Signal allein keine Aussagekraft hat. „Häufig liest man, dass verschränkte Arme bedeuten, eine Person würde Desinteresse zeigen. Das stimmt nicht. Körpersprache ist wirklich eine Sprache. Die Körpersignale sind wie einzelne Vokabeln und ergeben erst

im Satz zusammengefügt einen Sinn. Wie jede andere Sprache muss man also auch die Körpersprache erlernen“, verrät die Wirkungsexpertin. Dabei gibt es nicht nur einige grundlegende Dinge, die erlernt werden müssen. „Jeder Mensch ist ein Unikat und genauso ist seine Körpersprache einzigartig.“ Je besser man die andere Person kennt, desto leichter fällt es, ihre nonverbale Sprache zu verstehen.

Analog zur verbalen Kommunikation gibt es auch bei der nonverbalen ein Sender-Empfänger-Schema. Der Pantomime Samy Molcho beschreibt diese Interaktion in seinem Standardwerk „Körpersprache“ folgendermaßen: „Jeder Mensch wirkt durch seine Haltung und sein Verhalten auf seine Umgebung wie ein Reiz oder ein Reflex. Die anderen reagieren darauf positiv oder gleichgültig. In jedem Fall aber gibt es eine Rückkopplung, ein Feedback.“

Samy Molcho ist berühmt für seine Körperbeherrschung. Kein Wunder, denn seine Karriere begann in einer Branche, in der die Beherrschung von Mimik, Gestik und Körperhaltung unabdingbar ist. Als Pantomime machte sich der damals 23-jährige Israeli schon in kurzer Zeit einen großen Namen und gab in seiner Karriere eine Vielzahl von Vorstellungen. Mit 50 Jahren hängte er sein Bühnenleben an den Nagel, um eine Familie zu gründen und um sich als Trainer und Professor für Körpersprache einen Namen zu machen. Er gilt bis heute als einer der wichtigsten Experten in diesem Themenbereich.

## KULTURELLE UNTERSCHIEDE

In erster Linie hat Körpersprache etwas damit zu tun, wie sich Menschen in einer bestimmten Situation fühlen; sie überträgt das innere Wohlbefinden auf direktem Weg nach außen. Daher ist Körpersprache auch nur in Teilen eine universelle Sprache, deren Bedeutungen überall gleich verstanden werden. Bestimmte Basis-Gefühle wie Glück oder Trauer, Angst oder Überraschung lösen bei den meisten Menschen auf der Welt die gleichen Reaktionen aus und sind in ihrer Deutung universell. Das beste Beispiel dafür ist das Lächeln. Überall auf der Welt wird es mit Freude und Sympathie verbunden. Jedoch gibt es auch kulturell entwickelte Körpersignale, die beim Einsatz außerhalb ihrer Ursprungskultur für Missverständnisse sorgen können. Hierzulande steht ein Daumen nach oben für Zustimmung; ein nonverbales Okay. In Sardinien, Teilen von Westafrika, Kolumbien und in Nahost wird die Gestik als obszön bewertet. Ein Unterschied wie Tag und Nacht also. Diese kulturelle Prägung ist bei den meisten bewusst geformten Handzeichen der Fall.

Unsere Hände sind generell ein sehr wichtiges Werkzeug unserer Körpersprache. Jeder Mensch unterstreicht seine Worte

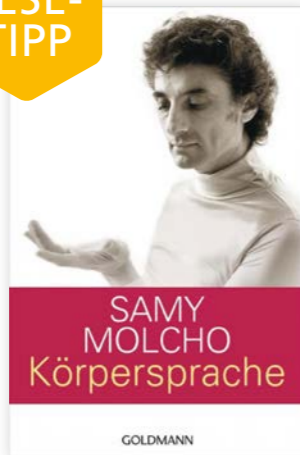
„Der Körper ist der Handschuh der Seele, seine Sprache das Wort des Herzens. Jede innere Bewegung, Gefühle, Emotionen, Wünsche drücken sich durch unseren Körper aus.“

Samy Molcho, Pantomime

LESE-TIPP

Samy Molcho, „Körpersprache“

In seinem Standardwerk „Körpersprache“ zeigt der berühmte Pantomime Samy Molcho, wie man Mimik und Gestik richtig deutet und gezielt einsetzt.



## 5 TIPPS FÜR EINEN GUTEN ERSTEN EINDRUCK

## 1. Ein Lachen gewinnt Menschen

Das Lachen ist der kürzeste Kontaktweg zu einer anderen Person. Das bedeutet nicht, dass Sie ein Dauergrinsen aufsetzen müssen. Auf ein leichtes, aber ehrliches Lächeln reagieren 99 Prozent der Menschen ebenso positiv.

## 2. Die positive innere Haltung

Um Positivität ausstrahlen zu können, muss sie von innen kommen. Das funktioniert am besten, wenn wir an etwas Schönes denken. Das kann eine positive Erinnerung sein, gute Musik oder auch schöne Bilder.

## 3. Spielen Sie König

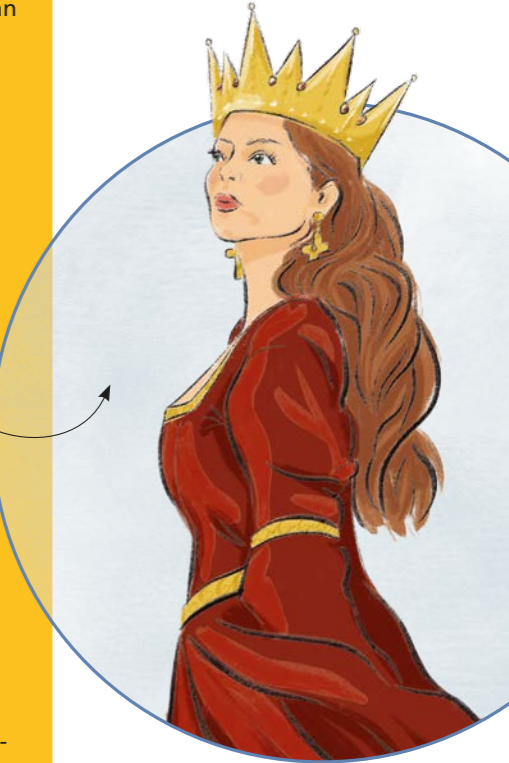
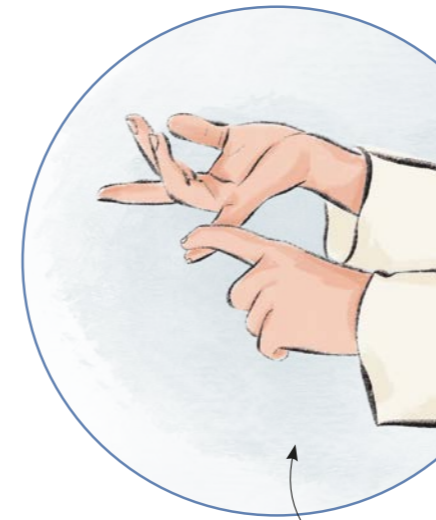
Wenn Sie sich vorstellen, Sie wären ein König oder eine Königin, nehmen Sie automatisch eine aufrechtere Körperhaltung ein – und das stärkt auch das innere Wohlbefinden und Selbstbewusstsein.

## 4. Unterstreichen Sie Gesagtes

Und zwar mit Ihren Händen. Viele Menschen wissen nicht, was sie mit ihren Händen tun sollen, während sie sprechen. Dabei sind sie das beste Hilfsmittel, gesagte Worte zu verdeutlichen. Lassen Sie also Ihre Hände mitsprechen. Wenn Sie beispielsweise einer Person ein Kompliment machen oder ein Lob aussprechen, schauen Sie sie an und deuten Sie mit Ihren Händen auf die Person. So stellen Sie einen persönlicheren Bezug her und verdeutlichen, dass Sie es ernst meinen.

## 5. Zeigen Sie Emotionen

Ein Pokerface kann Sie wirklich nur beim Pokern weiterbringen. Denn Menschen mögen Menschen, die Emotionen zeigen, sich für etwas begeistern und das auch zeigen. Bei Wut oder Zorn sollte man natürlich vorsichtig sein, aber auch seinen Missmut über etwas kundzutun ist nicht falsch.



„Man kann nicht NICHT kommunizieren.“

Paul Watzlawick, Philosoph und Psychoanalytiker

mit den Bewegungen seiner Hände – auch jene unter uns, die glauben, kaum mit den Händen zu gestikulieren. Forscher haben herausgefunden, dass die Zentren für Sprache und Handbewegungen in unserem Gehirn im selben Bereich angesiedelt sind und daher die Kombination aus Wort und Hand ganz unbewusst entsteht. Gleichzeitig können wir lernen, unsere Gestik bewusster einzusetzen. Das ist vor allem hilfreich, wenn es um den berühmten ersten Eindruck geht: Denn Wissenschaftler fanden heraus, dass dieser zu 95 Prozent von Mimik, Gestik, Körperhaltung, Sprechgeschwindigkeit, Stimmlage und Betonung sowie Dialekt, Aussehen und Kleidung bestimmt wird. Lediglich fünf Prozent machen unsere Worte aus. Wie wir auf andere wirken, hängt also fast ausschließlich von unserer Körpersprache ab – und die kann man bis zu einem gewissen Grad trainieren.

### DIGITALE KOMMUNIKATION

Wie schwierig Verständigung ohne das tragende Mittel Körpersprache sein kann, erlebten viele während der Hochphase der Corona-Pandemie. In den vergangenen zwei Jahren pflegten die

meisten ihre sozialen Kontakte ausschließlich online. Egal ob im Privaten oder für die Arbeit: Messenger, Videokonferenzen und Social-Media-Plattformen wurden zum wichtigsten Mittel der Konversation. Samy Molcho wies in einigen Interviews darauf hin, wie sehr sich die menschliche Ausdrucksform dadurch reduziert und die Körpersprache sogar verarmt, wenn man sich nur noch online austauscht. „Gefühle drücken sich nicht nur in der Mimik aus, sondern durch den ganzen Körper“, so Molcho. Gerade Gefühle seien jedoch wichtig für das Miteinander. „Sie sind der Motor unseres Handelns.“

Deswegen bleibt es nach wie vor wichtig, sich mit Menschen in der realen Welt zu treffen, um die eigene Körpersprache, aber auch das Lesen der des Gegenübers nicht zu verlernen. Zum anderen sollte man auch bei der Online-Kommunikation, etwa in Videokonferenzen, umdenken und besonders auf die eigene Mimik und Gestik achten. Auch vor einer Kamera kann man Gesagtes mit den Händen unterstreichen, eine gerade Körperhaltung zeigt auch hier Interesse am Gegenüber und ein Lächeln wird auch in einem Video-Call wahrgenommen. dr //

### EXPERTINNEN-INTERVIEW

## »KÖRPERSPRACHE KANN MAN LERNEN«



**Monika Matschnig,**  
Trainerin für Wirkung  
und Körpersprache

#### Warum ist Körpersprache so wichtig?

An der Körpersprache kann man sofort erkennen, wie es einem Menschen geht. Sobald es eine Diskrepanz zwischen Worten und der Körpersprache gibt, glauben wir immer der Körpersprache: Ist er gut gelaunt und voller Energie oder mutlos, traurig oder sogar aggressiv? Wenn jemand niedergeschlagen wirkt, aber sagt, dass es ihm gut geht, glaubt man ihm nicht. Die Person wirkt nicht authentisch.

#### Wie liest man Körpersprache richtig?

Im ersten Schritt muss ich die Baseline, also das übliche Verhalten eines Menschen, kennen. Jeder ist ein Unikat und deswegen muss ich wissen, wie sich dieser in einer nicht emotionalen Situation verhält. Dann beobachte ich sein Verhalten: seine Mimik, Gestik, Körperhaltung und Bewegungsabläufe. Wenn die Baseline festgelegt ist, kann man Abweichungen erkennen. Als Nächstes sollte ich drei bis fünf körpersprachliche Signale wahrnehmen, die zu einer Emotion gehören. Dann erst kann ich einen Rückschluss ziehen. Im darauffolgenden Schritt achtet man auf die Stimmigkeit des Verhaltens. Ein weiteres wichtiges Merkmal sind vegetative

Reaktionen, also jene, die wir nicht kontrollieren können. So verändert sich etwa der Lidschlag oder die Atmung bei einer Person, die nicht die Wahrheit sagt. Im letzten Schritt sollte man auf sein Bauchgefühl hören. Wenn man das Gefühl hat, das Gegenüber lügt, dann sollte man darauf vertrauen. Das sind alles wichtige Schritte für eine gute Beobachtungsgabe. Und die kann man mit etwas Übung erlernen – wie jede Sprache.

#### Lässt sich die Körpersprache verbessern?

Absolut! Wir alle haben uns ein bestimmtes Verhalten angeeignet. Aber das heißt nicht, dass wir uns Macken oder körpersprachliche Signale, die eine negative Wirkung haben, nicht abtrainieren können. Das sollte natürlich immer passend zum jeweiligen Persönlichkeitstypus sein. Eine introvertierte Person wird nie zu einer extrovertierten. Aber sie kann lernen, auf ihre Weise zu überzeugen. Um Körpersprache zu verbessern, muss man an der eigenen Selbstreflexion arbeiten und sich die Frage stellen: „Wie wirke ich überhaupt?“ Häufig realisieren Menschen nicht, dass andere lediglich auf ihr Verhalten reagieren. Dafür kann man sich ganz einfach vor den Spiegel stellen oder ein Video von sich aufnehmen. Am besten wäre es, eine vertrauensvolle, ehrliche Person oder sogar jemanden Professionellen zu fragen. Ich kann aus eigener Erfahrung sagen, dass ich schon wahre Metamorphosen erlebt habe, und das in jedem Bereich – sowohl im beruflichen wie auch privaten, vom Vorstellungsgespräch bis zum Flirt-Versuch.

# Rebekka hätte die Gruppe gerne verlassen

Messenger-Gruppen könnten eine praktische Erfindung sein, um in großer Runde Dinge effektiv zu besprechen. „Du wurdest hinzugefügt“ weckt aber oft den Impuls, schreiend davonzulaufen. Wer schon Teil dieser Chats war, weiß warum.

Es gibt diese besonderen Momente im Leben von Messenger-Nutzern: Man blickt aufs Handy, liest, dass Mareike die Gruppe „Happy Birthday to me“ erstellt hat, denkt „Oh no!“ und geht ins nächste Meeting. Kommt man wieder raus, hat man 83 neue Nachrichten. Wen dann interessiert, dass ein unbekannter Patrick voll am Start ist (Konfetti- und Bier-Emoji), eine unbekannte Anna gerne einen Salat, Obst und ihre drei Kinder mitbringt (Salat-, Apfel-, Bananen-, Trauben-, Mädchen-, Mädchen-, Junge-Emoji), eine unbekannte Maja leider im Urlaub ist (weinendes Emoji) und auch Melanie, Fabian, Partykanone98 sowie sämtliche anderen Menschen keine Zeit haben – dem sei gesagt: Viel Spaß mit dem Chat! Allen anderen: Rette sich, wer kann!

Aber wer kann das schon?! Wird mein Freund in eine WhatsApp-Gruppe eingeladen, wartet er nicht mal die Zeit ab, die der Admin braucht, um zu erklären, warum er die Gruppe gegründet hat. „Henrik hat die Gruppe verlassen“, steht sofort da. Ich denke dann immer: „Ui, unverschämt. Aber irgendwie auch bewundernswert“ – und bleibe in der Gruppe. Meistens leidend.

Denn Einladungen zum Geburtstag sind nur die Spitze des Eisberges. Der absolute Endgegner sind Chats, die einen Jungesellenabschied planen. Wer so ein Orga-Massaker noch nicht erleben durfte, hier ein Abriss: Der Trauzeuge schlägt einen Termin sowie ein Tag und Nacht füllendes Programm vor. Daraufhin erklären einem völlig fremde Menschen in umständlichen Texten mit vielen Emojis,



Rechtschreib- und Interpunktionsfehlern, ob und warum sie an dem Tag Zeit haben oder nicht. Entscheidend ist, dass jeder seine geistreiche Meinung darüber abgeben muss, was er von der Planung hält. Dass er lieber mit dem Bierbike statt Gokart fahren würde, lieber etwas Vegetarisches statt Schnitzel essen gehen würde oder lieber den Bräutigam mit einem Einhornkostüm statt mit Bauchladen sehen würde. Beim eigenen Dresscode sprechen sie alle gegen Einheitskleidung aus. Dann findet aber doch einer T-Shirts mit dem Spruch „Er heiratet, ich bin nur zum Saufen hier“ lustig. Das nimmt der nächste zum Anlass, ein Video zu posten, in dem zwei betrunkene Rentner versuchen, die Treppe hochzugehen. Alle kommentieren daraufhin das Video. Dann schickt einer ein Foto des betrunkenen Bräutigams und ein anderer fragt: „Krass, wo war das? War ich da nicht auch dabei?“ Darauf der Trauzeuge: „Hallo?!?!?! Können wir erst mal klären, wer bereit ist, beim Bierbike-Fahren nüchtern zu bleiben?!“ Und so zieht sich das munter hin,

bis der Tag X zum Greifen nah ist und dann noch einem (per Sprachnachricht) einfällt, dass er lieber in Pforzheim statt Berlin feiern würde, weil das Ganze doch dann schon ein bisschen zu teuer würde.

Trotzdem muss ich zugeben: Die Gruppen haben auch eine gute Seite. Über sie kann man sich mit Familienmitgliedern, Ex-Kollegen und Geburtsvorbereitungskursteilnehmern einfach und sinnvoll austauschen. Mit so einigen Menschen hätte ich heute keinen Kontakt mehr, wenn es die Gruppen nicht gäbe. Und zwar nicht, weil ich es nicht wollte, sondern weil es mehr Mühe erfordern würde. Vielleicht sollte ich bei den anderen Gruppen einfach mehr Mut haben und mich doch vom Verhalten meines Freundes inspirieren lassen.



Autorin Rebekka Farnbacher verschickt die WhatsApp-Einladung zu ihrem Geburtstag per Copy-and-paste einzeln an ihre Freunde.