

Zusammenfassung des Körperspracheseminars

Von Yvette Morée

Man kann nicht nicht kommunizieren.

Auch wenn man scheinbar "nur" steht oder sitzt, sendet man Signale an das Umfeld. Im Wartezimmer eines Arztes, im Klassenzimmer, am Bahnhof. Die Gefühlsregungen und Emotionen sprechen eine eindeutige Sprache und spiegeln sich in der Körperhaltung wieder.

Der Mensch ist ein soziales Wesen

Der Mensch ist darauf ausgelegt sich in einer Menschengruppe zu bewegen. Er kann nicht alleine existieren und benötigt die Gemeinschaft mit anderen Menschen. Das Zusammenleben mehrerer Individuen benötigt Regeln. Sie werden in erster Linie von den Eltern, später von den Gruppen in denen man sich bewegt, geprägt. Ein Kommunikationsmittel ist die Körpersprache. Sie ist universell und sendet mehrschichtigere Informationen als die verbalen Kommunikationsmöglichkeiten aus.

Die Hand, welche horizontale Bewegungen auf dem Bauch ausführt, mit angespanntem Gesicht und leichter Krümmung des Oberkörpers, signalisiert Bauchschmerzen, eine sich kreisende Hand auf dem Bauch Hunger.

Zugehörige einer Gruppe einigen sich auf einen Code innerhalb der Gruppe, welcher von den Gruppenmitgliedern verstanden wird und auch für Außenstehende ein Merkmal der Gruppenzugehörigkeit darstellt, z. B. Begrüßungsrituale und Gesten bei Jugendlichen, Verhalten gegenüber Vorgesetzten und Kollegen innerhalb der Firma, Auftreten von Polizisten und Soldaten untereinander und "Zivilisten" gegenüber.

Der Code wird durch Beobachtung und Nachahmung ein Leben lang gelernt. Sobald man eine neue Sozialgruppe trifft, beobachtet man diese und kopiert das Gesehene um sich zu integrieren.

Wahrnehmung

Unsere Wahrnehmung selektiert wichtige und unwichtige Informationen.

Wichtige Informationen werden gespeichert, unwichtige nicht. Die Wahrnehmung ist Situations- und Stimmungsabhängig; Zielgerichtet. Bei Hunger sieht man Restaurants und Lebensmittelgeschäfte eher als Schuhgeschäfte, fährt der erwartete

Besuch ein weißes Auto fahren plötzlich sehr viele weiße Autos auf der Straße entlang. Unter Anspannung oder in einer Stresssituation ist die Selektion begrenzt. In einem entspannten Zustand nimmt man mehr wahr.

Bewegung, Farbe und Geräusche lenken die Aufmerksamkeit auf sich. Gewohnte Muster beruhigen, geben Sicherheit. Ungewohnte wecken Aufmerksamkeit.

In einem Einkaufszentrum wird in einer sich bewegenden Menschenmasse ein Mensch mit Krücken auffallen, da sich sein Bewegungsmuster von dem des Umfeldes unterscheidet. Ein Kind welches rennt ebenfalls.

Signalfarben wie Rot (Blut) oder Gelb haben eine ähnliche Wirkung. Bei der Ampel ist Rot ein Signal für Gefahr. Auch Verkehrsschilder und Gefahrenschilder sind oft in Rot oder Gelb gehalten.

Die selektive Wahrnehmung kann man sich zunutze machen, indem man bewusst die Wahrnehmung lenkt. Zauberkünstler machen sich dies zu nutze um abzulenken. Auch bei der Darstellung eines Charakters kann man die Aufmerksamkeit so auf ein bestimmtes Attribut oder eine Fähigkeit lenken um von "Schwächen" abzulenken. Die Körpersprache kann dazu beitragen und unterstützen

Die Körperspannung

Starke Reize führen zu verkürzten Muskeln. Anspannung der Muskulatur ist ein Zeichen innerer Angespanntheit. Man macht sich bereit zu fliehen oder zu kämpfen. In unangenehmen Situationen können wir durch die Anspannung nicht klar denken. Die Wahrnehmung ist gehemmt, da man den "Entscheidenden Augenblick" zur Aktion nicht übersehen möchte. Milde Reize von außen führen zu verlängerten Muskeln, Entspannung. Eine offene, lockere Haltung zeigt Interesse am Umfeld, bereit sein für Kontaktaufnahme. Das Atmen spielt ebenfalls eine Rolle bei der Körperspannung. Angespannt atmet es sich schwerer, die Muskeln verhärten sich zusätzlich.

Beim Einatmen bekommt der Körper Sauerstoff, er nimmt auf.

Beim Ausatmen wird Kraft abgebaut, angestaute Luft freigesetzt.

Das Anhalten der Luft dient dem Innehalten um sich zu konzentrieren, die nächsten Schritte zu planen.

Beim Erschrecken z. B. atmen wir schnell und kurz ein. (Informationssammlung: was ist da los? Kraft tanken für den nächsten Schritt) Dann hält man den Atmen an. (Was mache ich? Bin ich in Gefahr? Muss ich fliehen/kämpfen?)

Ist man aufgeregt/emotional erregt pendelt der Atmen zwischen ein- und ausatmen. Der Körper versucht ein Gleichgewicht wieder herzustellen.

Nähe und Distanz

1. Intime Distanzzone

Abstand Kopf zu Kopf 50 cm. In dieser Zone lassen wir nur sehr gute Freunde oder Familienmitglieder, Menschen die uns sehr vertraut sind. Sobald ein Mensch diese Zone betritt, dem wir nicht Wohlgesonnen sind, so empfinden wir es als sehr Unangenehm oder als Bedrohung. Wir reagieren mit Ablehnung, Rückzug, Aggression.

2. Persönliche Distanzzone

Abstand Kopf zu Kopf bis ca. 1 m. In dieser Zone finden persönliche Gespräche statt. In diesem Bereich fühlen wir uns meistens wohl.

3. Gesellschaftliche Distanzzone

Abstand Kopf zu Kopf 1 bis 2 m. Diese Zone wird eingehalten, wenn wir andere Personen nicht kennen und eine Kontaktaufnahme auch nicht erwünscht ist.

Es gibt öffentliche/neutrale Regionen welche für einen kurzen Augenblick berührt werden dürfen.

Der Arm und die Schulter von der Seite (von oben ist es eine Machtdemonstration) und der Rücken. Diese werden in Gefahrensituationen zum Zurückziehen des potentiell Gefährdeten und zur Bekundung von Anteilnahme gewählt, z.B. bei Lob oder Trost spenden.

Die Hände, das Gesicht, alle weichen Körperregionen (Bauch, Innenseite der Arme und Beine, das Gesäß) dürfen nur nach ausdrücklicher vorausgehender Erlaubnis berührt werden.

Ausdrucksmittel des Körpers

Der Stand

Mit beiden Beinen im Leben stehen. Fester Standpunkt. Diskussionen sind zwecklos, neue Informationen werden nicht aufgenommen. Um dieses zu unterbrechen kann man nur ablenken um eine Standpunktverlagerung zu ermöglichen. Wird man von außen auf einen Standpunkt fixiert löst dies jedoch Unbehagen aus (Verhörsituation). Wenn die Möglichkeit zur Flucht nicht gegeben ist, bleibt nur die Konfrontationsmöglichkeit um aus der Situation heraus zu kommen.

Gewicht auf einem Bein wird als "Wankelmütig", also unsicher empfunden. Der rasche Wechsel von einem auf das andere Bein verstärkt diesen Eindruck noch zusätzlich. Ist man offen und noch nicht festgelegt, auf Ideensuche lässt man seine Gedanken schweifen. So geht man oft umher um neue Standpunkte und Eindrücke sammeln.

Der Gang

Beim sicheren und offenen Gang ist der Oberkörper gerade, das Bein wird in seiner ganzen Länge vom Knie aus nach vorne gestreckt. Kopf und Hals stehen frei, der Blick ist nach vorne gerichtet. Die Hände bewegen sich locker neben dem Körper und begleiten jeden Schritt. "Scheuklappenmenschen" haben einen nach hinten gedrückten Kopf und behalten ihr Ziel immer im Auge. Sie lassen sich von nichts ablenken. Menschen, welche beim Gehen immer auf den Boden schauen sind sehr vorsichtig und neigen dazu in Gedanken in der Vergangenheit zu schwelgen. Sie lösen Probleme lieber auf die althergebrachte Art und Weise und gehen ungern ein Risiko ein. Eine nach vorne gerichtete Brust kann leicht den Anschein erwecken, dass die Beine Mühe haben hinterher zu kommen. Diese Gangart sieht man oft bei ehrgeizigen, aktiven Menschen, die immer mehr erreichen wollen und manchmal mehr auf sich nehmen, als sie schaffen können. Zieht man die Brust nach hinten möchte man nicht zum Zielort gehen. Der Oberkörper scheint immer einen halben Schritt hinter seinen Füßen zu sein. Er folgt dem Schritt nur widerwillig. Durch herabhängende Schultern kann dieser Eindruck noch verstärkt werden. Zeigen die Fußspitzen beim Gehen nach innen, so geht Energie verloren. Man wird gebremst. Bei nach Außen zeigenden Fußspitzen spricht man vom "verschwenderischen Gang" Das Ziel ist klar, doch man lässt sich leicht ablenken und benötigt viel Kraft um auf Kurs zu bleiben.

Große Schritte deuten auf Risikobereitschaft hin um viel in kurzer Zeit zu erreichen. Kleine Schritte sprechen von einem hohen Sicherheitsbedürfnis. Erst einmal muss der nächste Schritt geprüft sein. Lieber viele kleine Schritte als einen unüberlegten großen machen.

Der betont langsame Gang soll dem Betrachter Zeit geben, den Körper anzusehen. Er signalisiert Würde und Last der Verantwortung. Gemessenes Schreiten ist ein Zeichen von Würdenträgern, Respektpersonen, Schauspielern, Priestern.

Die enge Gangart sieht man oft bei Frauen, die dadurch die Beckenwirkung und die schmale Spur der Beine betonen wollen. Da diese Gangart keinen festen Stand ermöglicht wirkt er unsicher und labil. Bei einigen Menschen erweckt er dadurch das Schutzbedürfnis. Letztendlich gibt es noch den wiegenden Gang, bei dem der Körper von einer Seite zur nächsten pendelt. Manch einer behauptet, Menschen mit diesem Gangbild würden sich schwer tun mit Entscheidungen zwischen Herz und Verstand.

Der Hals und Kopfbereich

Entspannung und Anspannung im Hals und Kopfbereich. Jemanden die Stirn bieten wenn man diesem geradeaus gegenüber steht, Überlegenheit signalisieren: Ich fürchte deinen Kehlenbiss nicht! "Hochnäsig" sein, auf andere herabblicken. Schüchternheit und Unterwürfigkeit zeigt sich oft durch einen gesenkten Kopf, kokettieren durch den dargebotenen weichen Hals bei Frauen.

Der Brust und Beckenbereich.

Ist die Brust nach vorne gereckt oder nach hinten? Wie steht das Becken? Ist es abgewendet oder provokant vorgeschoben?

Eine geduckte Haltung kann je nach Körperspannung und Becken/Brustposition ein Zeichen der Unterwürfigkeit oder der Kampfbereitschaft sein.

Arme und Beine - die Gestik

Durchgestreckte Gelenke sind ein Zeichen von Ablehnung. Ausgestreckte, angewinkelte Arme eine Einladung, Arme vor der Körpermitte und dem Bauch eine Abwehr- und Schutzhaltung. Durch Einsatz des Ellenbogens und des Knies kann dies noch einmal verstärkt werden.

Der Bewegungsradius der Arme kann als "prahlend" und "Aufmerksamkeitsheischend" bei großen ausladenden Bewegungen und

"schüchtern" sowie "unsicher" bei körpernahen Bewegungen empfunden werden.

Arme neben dem Körper deuten oft auf Passivität hin: Ich werde erst handeln wenn ich einen Impuls erhalte. Hinter dem Körper werden sie als angespannt, „führt hinter dem Rücken was im Schilde“ und „möchte sich nicht in die Karten schauen lassen“ interpretiert. Leicht vom Körper entfernt ist ein Zeichen von Offenheit und Bereitschaft zur Kontaktaufnahme.

Hände und Finger

Der einzelne Zeigefinger wird als "Speer" oder "Waffe" um auf etwas hinzuweisen verwendet. Um auf etwas oder jemanden zu zeigen, in der Handfläche um "ich erwarte eine Belohnung" (ein Ergebnis), als Sperre vor dem Mund (auch getippt) beim Nachdenken um nichts Unüberlegtes zu sagen. Sich in den Finger zu beißen ist ein doppeldeutiges Signal: Ich muss mich zusammenreißen um dir nicht zu widersprechen, möchte aber, dass du siehst, dass ich nicht einverstanden bin. Der einzelne Finger wird auch zum Drohen und Ermahnen erhoben.

Handfläche nach außen kann je nach Armwinkel als „Ich habe nichts gegen dich in der Hand“, „komme in friedlicher Absicht“, oder Bittstellung eingesetzt werden. Vor dem Körper gehalten eine Abwehrhaltung, ein klares „Stopp bis hierher und keinen Schritt weiter“. Der Handrücken dient der Mauer und Abgrenzung, das Ineinanderfalten der Hände als Abwehrhaltung mit „Speerspitzen“.

Das Verändern der Hand und Fingerposition deutet auf Nervosität hin. Man möchte sich ablenken und "Halt" suchen.

Augen und Mund - die Mimik

Alleine die angespannte Haut um den Mund verrät viel über den Gemütszustand. Lächeln, zusammengepresste Lippen, sich die Lippen lecken.

Aber auch der Blick, Blickwinkel, Dauer, Intensität, Größe des Sichtfeldes (zusammengekniffen, erstaunt, offen). Ein Blick aus Kulleraugen weckt den Beschützerinstinkt, man fühlt sich dem gegenüber überlegen. Direkter Blick in die Augen wird als Aufforderung verstanden. Der ausweichende oder verweigernde Blick weckt misstrauen. Man kann durch jemanden hindurchblicken, „Ihn nicht wahrnehmen wollen“ - ein Zeichen von Respektverweigerung. Sonderformen des

Blickkontaktes gibt es bei der Kontaktaufnahme bei sexuellem Interesse.

Gefühle und Körpersprache beeinflussen sich gegenseitig

Gefühle spiegeln sich in der Körpersprache wieder. Der erste Eindruck den man im Kontakt mit seinen Mitmenschen hat beinhaltet wichtige Informationen welche die Einleitung der Kommunikation beeinflussen. Unwohlsein, Trauer, große Freude, Nervosität und Wut spiegeln sich in der Körpersprache wieder. Ist jemand zum Beispiel die ganze Zeit damit beschäftigt an seinem Oberteilsaum zu nesteln wird sein gegenüber darauf schließen, dass er nervös ist und mit ruhiger und fester Stimme das Wort an ihn richten. Hat er beide Arme nah am Körper, steht leicht gebeugt und hat den Kopf eher gesenkt, so wird man mit sanfter Stimme das Gespräch anfangen, ggf. sogar die Distanz verringern um dadurch im Laufe des Gespräches den Körperkontakt aufnehmen zu können.

Ein Gesprächspartner, welcher mit erhobenem Kopf, vorgeschobenem Becken und Händen auf den Hüften dasteht wird man „nach Persönlichkeit“, also mit der Spiegelung seiner Körperhaltung begegnen oder den Abstand zu ihm groß halten, um schnell aus der Situation heraus zu kommen, wenn es erforderlich ist.

Im Umkehrschluss kann man seine Gefühle durch die bewusste Veränderung der Körpersprache beeinflussen

Übungen:

A) Stellen Sie sich vor, Sie sind sehr müde und niedergeschlagen. Im zweiten Schritt aus dieser Körperhaltung heraus anfangen zu schimpfen ohne die Körperhaltung zu verändern.

B) Gerade hinstellen, den Oberkörper aufrichten, Armhaltung offen, das Becken entspannt, die Hände in den Gürtelschlaufen halten, das Gewicht bequem auf den Beinen verlagert halten. Kopf gerade, Blickkontakt zum Gegenüber aufnehmen. In dieser Position vom Tod ihres geliebten Haustieres erzählen.