

Die Sprache des Körpers

Wussten Sie, dass Ihr Körper mehr (aus)sagt, als tausend Worte? Unsere Kommunikation verläuft vielfach über unbewusste Schienen

Kommunikationstrainer und Personality-Coach Dr. August Höglinger sagt: „Der Körper kann nicht schweigen.“ Die Botschaft der Körpersprache ist dabei um vieles authentischer als das gesprochene oder gar das geschriebene Wort. Der Körper gibt Gefühlen und Gedanken in sehr unmittelbarer Weise Ausdruck. Das beginnt bei der Körperhaltung, gibt sich über Sichtkontakt zu erkennen und gipfelt in den unzähligen nuancierten Signalen, die wir in jeder Situation aussenden. Diese Signale sind eng miteinander verwoben und werden oft bewusst eingesetzt, um Menschen zu täuschen. Aber das gelingt meistens nicht. Denken wir nur an einen auf Popularität bedachten Redner, der mit weit ausholenden Gesten und mit einem steten Lächeln um Sympathie wirbt, ohne wirklich sympathisch zu sein. Warum

wirken seine so gut ein-
st u -

dieren Gesten nicht? Ganz einfach deshalb, weil die Feinabstimmung nicht stimmt. Nicht stimmen kann, wenn er während seiner Rede an etwas Anderes denkt, als seine Hände und seine Worte ausdrücken. Und das merkt der aufmerksame Zuhörer sofort.
Die Sprache des Körpers

Foto: Corbis

mit schwingendem Gang, gut ausbalanciertem Stand und rhythmischen Handbewegungen. Ein ängstlicher Typ hingegen wirkt irgendwie steif, schlecht verankert, er verschränkt seine Arme vor dem Körper und sucht z. B. nach Dominanz, indem er immer wieder mit dem Zeigefinger seinen Worten mehr Bedeutung verleihen will.

Der Ausdruck unserer Persönlichkeit kommt natürlich auch in unserer Sprachmelodie, in unserer Mimik und in unserer Körperhaltung zum Ausdruck. Auch mit Symbolen teilen wir uns deutlich mit. Da gibt es ganz bestimmte Territorien, die unseren Rang signalisieren, aber auch Kleidung, Schmuck, Wohnung oder Auto sprechen eine eindeutige Signalsprache für den, der sie zu interpretieren versteht. Aber auch hier machen sich Täuschungsabsichten bemerkbar. Statussymbole werden nämlich nur dann akzeptiert, wenn sie angemessen sind, und nicht, wenn man sie sich anmaßt. Der Tüchtige darf seine teure Markenuhr ruhig zur Schau tragen, der Angeber wirkt damit nur lächerlich.

lässt sich sehr genau interpretieren, wenn man sich einerseits auf sein persönliches Gefühl verlässt und andererseits in Erfahrung bringt, was die einzelnen Gesten bedeuten. Da sind einmal die wichtigen Signale von Offenheit oder Abwehr. Ein Mensch, der Vertrauen in sich und seine Umwelt hat, begegnet uns

INFO-SERVICE

Das Buch „Die Sprache des Körpers“ von Dr. August Höglinger (ISBN 3-9501137-5-4) ist im Buchhandel erhältlich.