

Körpersprache

1. Was ist Körpersprache?

Unter Körpersprache versteht man alle Signale, die der Körper bewusst oder unbewusst durch Haltungen oder Bewegungen an bestimmte Menschen oder an die Umwelt im Allgemeinen schickt. Diese Signale können, müssen aber nicht mit gleichzeitigem Sprechen verbunden sein. Oft wird hierfür auch der Ausdruck **nonverbale Kommunikation** verwendet.

Dazu zählt auch die Stimme mit den Faktoren Stimmklang, Tonhöhe, Lautstärke, Sprechgeschwindigkeit. Manchmal wird der Faktor Stimme auch mit dem Terminus **paraverbale Kommunikation** bezeichnet.

2. Wie wichtig ist Körpersprache?

Die Körpersprache macht in der zwischenmenschlichen Kommunikation immer **mindestens die Hälfte** der Wirkung aus, in vielen Situationen auch weitaus mehr; Pauschalisieren lässt sich dies nicht, der Anteil hängt von der Situation, den Inhalten sowie den beteiligten Personen ab. Im Zweifelsfall überwiegt die Bedeutung der nonverbalen Botschaft im Vergleich zur Bedeutung des Wortinhalts (z.B. verbale und nonverbale Botschaften widersprechen sich: „Du siehst aber gut aus!“ mit abschätzigem Blick und entsprechender stimmlicher Intonation vermittelt dem Hörer die genau gegenteilige Botschaft).

3. Warum ist Körpersprache eine „schwere Sprache“?

Die Körpersprache ist die **älteste Form der Kommunikation**. Auch Tiere, ja sogar Pflanzen verwenden diese Ausdrucksweise, um sich ihrer Umgebung mitzuteilen. Deshalb ist Körpersprache im menschlichen Gehirn anders abgespeichert als die Sprache mit Worten, sie sitzt quasi in „älteren“ Teilen des Gehirns und ist uns daher bewusst nur schwer zugänglich.

Deshalb verwenden viele Menschen diesen Ausdruckskanal in ihrer Kommunikation nur auf der **unbewussten** oder manchmal auf einer **halbbewussten Ebene** und empfangen so auch die Botschaften ihrer Mitmenschen.

Angesichts der Wichtigkeit dieser Sprache wäre es jedoch von Vorteil, wenn sich Menschen, die viel mit oder vor anderen sprechen, bewusster mit diesem Ausdruckskanal umgehen könnten.

4. Welche Herangehensweise eignet sich für dieses Thema?

Das beste Training für bewussten Umgang mit Körpersprache ist es, ein gutes **Körperbewusstsein** zu entwickeln. Wenn ich sensibilisiert bin für die Signale, die mein eigener Körper an mich und meine Umwelt sendet, dann kann ich auch die Signale meiner Mitmenschen bewusster aufnehmen und besser verstehen. Dazu ist allerdings meist eine längere Zeit der Übung von Körperwahrnehmung nötig; wichtige Punkte sind dabei Körperspannung, Haltung und Atmung.

5. Warum sind „Deutungslisten“ nur begrenzt nützlich?

Pauschalisierte Erklärungen können immer nur einen Teil der Wahrheit aussagen. Um die Bedeutung einer Geste, eines Blicks, einer Bewegung wirklich zutreffend zu interpretieren, muss man viele **unterschiedliche und komplexe Dinge** berücksichtigen wie

Persönlichkeit sowie
aktuelle Verfassung und Stimmung des Sprechenden
beteiligte Personen sowie
deren Beziehungen zueinander
nähere Umstände der Situation

Allerdings gibt natürlich schon Gemeinsamkeiten, die man so oder ähnlich bei vielen Menschen findet oder auch Gesten und Bewegungen, die in unserer Kultur immer das Gleiche bedeuten (z.B. ein Kopfnicken für Zustimmung u.ä.).

6. Welche Faktoren beeinflussen die Körpersprache eines Menschen?

Zunächst einmal seine **individuelle Persönlichkeit**, von der wir sehr viel aus der Körpersprache herauslesen können, sowie seine momentane **Gestimmtheit**.

Weitere Faktoren sind
Geschlechtszugehörigkeit
Alter
soziale Schicht
Zugehörigkeit zu anderen sozialen Gruppen

7. Welche Bereiche der Körpersprache stehen beim Sprechen im Vordergrund?

Grundsätzlich gilt zwar auch hier, dass die Körpersprache als Gesamtheit eine Einheit ist und auch so gesehen werden muss, dennoch gibt es Bereiche, die beim Sprechen besonders „aussagekräftig“ sind. Das ist allen voran einmal der **stimmliche Ausdruck**, also der paraverbale Aspekt.

Was den Körper angeht, so sind die für die Kommunikation zuständigen Teile zum einen die Vorderseite des Körpers sowie der Oberkörper, so dass alles was auf der Vorderseite des Oberkörpers passiert, besonders im Mittelpunkt steht, also die Punkte **Mimik** und hier besonders **Augen/Blickkontakt**
Gestik
Haltung

8. Kann ich meine Körpersprache verändern?

Grundsätzlich verändern kann und sollte man seine Körpersprache nicht; sie wird dann **nicht mehr authentisch** wirken, denn sie ist ja eng mit der Persönlichkeit verbunden.

Aber jeder kann natürlich sein **Ausdrucksspektrum erweitern** und dadurch eher verborgene Facetten seiner Person auch zum Ausdruck bringen; oder durch entsprechende Übung in wichtigen Sprechsituationen in der Lage sein, auch den gewünschten körpersprachlichen Ausdruck einzusetzen, der normalerweise durch Nervosität und Anspannung blockiert werden würde.