

# VERRA

Wie man erfolgreich kommuniziert

KÖRPER

SPRACHE

## Körpersprache deuten: Die Regel Nr. 1

Die Kunst des Lebens besteht mehr im Gesamteindruck als im Detail. (Henry James)

Was bedeutet es, wenn jemand mit verschränkten Armen vor mir steht? – „Eng stehende Beine – ist das eine verklemmte Person?“ – „Und lautes Lachen mit weit geöffnetem Mund – was steckt da dahinter?“ Solche Fragen zeigen meist das ziemliche Unverständnis für unsere Körpersprache. Auch mit besten Absichten lassen sich solche Einzelsignale nicht deuten. Warum? Weil der Körper ein Zusammenspiel von inneren und äußeren Umständen ist. Verschränkte Arme – weil der Person kalt ist? Weil sie sich mit Spaghettisauce angepatzt hat? Dafür gibt es unzählige Gründe, das zu deuten, macht also wenig Sinn. Das wären erst die äußeren Umstände. Nach innen hin wird's sowieso ein Hineininterpretieren unserer eigenen Gedanken. Die Person ist uns unangenehm, jetzt verschränkt sie auch noch die Arme – damit haben wir den Beweis: Sie verbirgt etwas vor uns.

Wir filtern solche Gesten also nur dann raus, wenn sie zu unserer vorgefassten Meinung passen. Dass die sympathisch wirkende Person daneben auch die Arme verschränkt, ignorieren wir. Wenn schon, dann müsste man das Verschränken mit

dem ganzen Körper betrachten. Verschränkte Arme mit grimmigem Blick und angespannter Körperhaltung wirken eben anders als mit einem frechen Blick über die Schultern und keckem Augenaufschlag. Sie sehen also, dass das Deuten von isolierten Gesten keinen Sinn macht. Vor allem evolutionär wäre das ziemlich fehleranfällig gewesen, wenn wir beim heranpreschenden Säbelzahn-tiger nur den kecken Augenaufschlag eingeschätzt hätten. Wir haben uns nie(!) in der Deutung von einzelnen Gesten verloren. Der Gesamteindruck war entscheidend.

“ Die Veränderung ist wichtiger als ein einzelnes Signal.

“

Bevor Sie also zu viel herumdeuteln und Kindheits-traumata in eine Handhaltung hineininterpretieren, bleiben Sie lieber bei dem, was tatsächlich zählt: Wie verändert sich die Körpersprache des Gegenübers in der Kommunikation? Wird sie zunehmend offener? Dann sind Sie auf einem guten Weg. Bemerkten Sie aber mehr und mehr Signale der Anspannung, dann sollten Sie Ihren Gesprächsverlauf ändern. Dabei ist es unerheblich, was eine einzelne Gestik bedeutet – viel wichtiger ist die Veränderung! **Stefan Verra** ist Körpersprache-Experte.

## Körpersprache deuten: Die Regel Nr. 1



### A) Vor dem Lesen

- Tauscht euch darüber aus, ob ihr im Alltag bewusst auf die Körpersprache eures Gegenübers achtet und welche körpersprachlichen Signale euch besonders auffallen. Habt ihr auch schon Situationen erlebt, in denen es zu Missverständnissen gekommen ist, weil ihr ein körpersprachliches Signal falsch interpretiert habt? Erzählt davon.
- Arbeitet zu zweit zusammen. Eine Person sucht sich eines der folgenden Gefühle aus und versucht, es mit Körpersprache darzustellen. Die andere Person versucht, das Gefühl zu erraten und beschreibt die Körpersignale, durch die sie das Gefühl erkennen konnte. (z. B.: Ich glaube du bist wütend, weil deine Hände zu Fäusten geballt sind ...). Ihr könnt die Liste auch erweitern. Gefühle: Enttäuschung, Traurigkeit, Ärger, Langeweile, Angst, Freude, Überraschung, Desinteresse, Wut, Selbstbewusstsein, Unsicherheit.
- Verbinde folgende Ausdrücke aus dem Text mit der passenden Bedeutung.

Gestik
verklemmt
grimmig
keck
isoliert
evolutionär
heranpreschen
etwas verbergen

von der Umwelt abgetrennt
verschlossen und gehemmt
entwicklungsbedingt
etwas geheim halten
Gesamtheit der Gebärden
schnell auf etwas zulaufen
finster und zornig
frech und selbstbewusst



### B) Textbearbeitung

- Lies den Text aufmerksam durch und unterstreiche dabei alle Beispiele für körpersprachliche Signale, die genannt werden.
- Fasse das Thema des Textes in einem Satz zusammen. Z. B.: In dem Artikel „Körpersprache deuten: Die Regel Nr. 1“ geht es um .... / Der Artikel handelt von ...
- Erkläre in eigenen Worten, warum man bei der Körpersprache immer den Gesamteindruck beurteilen sollte.
- In dem Text werden sehr viele direkte Fragen gestellt. Unterstreiche alle diese Fragen und überlege, welche Wirkung durch diese vielen Fragen erzielt wird.
- Zur Beschreibung der Körpersignale werden viele Partizipien als Adjektive verwendet, z. B. „mit verschränkten Armen“ (Partizip Perfekt von „verschränken“) oder „eng stehende Beine“ (Partizip Präsens von „stehen“). Markiere diese Partizipien und bestimme jeweils, ob es sich um ein Partizip Präsens oder Perfekt handelt und notiere den Infinitiv des Verbs.



### C) Textproduktion

Schreibe ein **E-Mail** an eine Freundin oder einen Freund und erzähle von dem Artikel, den du gelesen hast. In deinem E-Mail ...

- ... erzählst du, warum du dich für das Thema „Körpersprache“ interessierst.
- ... erklärst du, worauf man bei der Interpretation von Körpersprache achten sollte.
- ... bringst du Beispiele für Situationen, in denen die Beobachtung der Körpersprache für dich wichtig ist.

Schreibe mindestens 180 Wörter und achte auch auf die formalen Kriterien von persönlichen Briefen (Anrede, Grußformel ...).

