

WAS FÜR EIN TYP? ERGÄNZENDER TEXT ZU DEN JUMA-SEITEN 12–16

# Der Körper und seine Sprache



Kirsten Strüver, 37,  
Dozentin an der Volkshochschule und Trainerin für Körpersprache, über Mimik, Gestik und Körperhaltung

Verhalten, Arm- und Beinhaltung, Ausdruck der Augen, Mundwinkel oder Hände verraten unsere Gedanken, Ängste und Begierden – sie zeigen unser Seelenleben. Auch die Körperfülle, Kleidung, Stimme, Frisur und Details des Gesichts sind Informationsquellen, aus denen man auf Charaktereigenschaften oder auf Stimmungen schließen kann.

Was gehört alles zur Körpersprache und wie deutet man sie richtig bzw. wie setzt man sie richtig ein?

## ■ Statische und dynamische Zeichen

Zur Körpersprache gehören

- die Körperhaltung
- die Mimik (Gesichtszeichen)
- die Gestik (die Handzeichen)

Sie enthalten jeweils statische und dynamische Zeichen. Die statischen Zeichen sind unter anderem die Nasenform, die Augenform, die Form der Finger und Fingernägel usw. So kann die Form einer Nase und damit der Gesichtsausdruck auf uns sympathisch wirken – oder nicht (daher die Redewendung „deine Nase passt mir nicht“). Ein dynamisches Zeichen ist zum Beispiel die Art unserer Bewegung, etwa die Art zu gehen.

Einen Teil der Körpersprache können wir nicht erlernen. Er ist angeboren und hat auf der ganzen Welt die gleiche Bedeutung. So steht das Hochziehen der Mundwinkel für „Fröhlichkeit“ und das Herunterhängen der Mundwinkel für „Traurigkeit“. Den anderen Teil der Körpersprache haben wir durch Nachahmung erlernt. Dazu gehört unter anderem die Gestik (siehe die Handzeichen auf den TIPP-Seiten 14–15). Man kann sie trainieren, zum Beispiel das Lächeln bei Verkaufsgesprächen. Allerdings haben sie nicht in jeder Kultur die gleiche Bedeutung (siehe „kulturelle Unterschiede“).

## ■ Ausdruck der Gefühle

Die Körpersprache dient dazu, Freude, Zorn, Zuneigung oder Widerwillen zum Ausdruck zu bringen. Sie drückt unsere Gefühle aus, wobei es uns schwer fällt, unsere Gefühle zu verbergen.

Wenn wir mit Worten etwas sagen, müssen unsere Worte mit unserer Körpersprache übereinstimmen. Sonst sind sie unglaubhaft. Ein Beispiel: Ein Schüler steht in der Klasse und soll ein Gedicht aufsagen. Er hat es aber nicht gut gelernt. Er möchte am liebsten im Erdboden versinken, zieht den Kopf ein und wird rot im Gesicht. Sein Körper spricht! Wenn er in dieser Situation sagen würde „gut, dass ich drankomme, denn ich habe das Gedicht gelernt“, würde es ihm niemand glauben oder man würde seine Worte für Ironie halten. Es kommt also nicht nur darauf an, was jemand sagt, sondern auch wie er es sagt. Unbewusste Signale des Körpers geben oft mehr preis als Worte.

Körpersprache sollte man nicht werten. Er gibt keine „gute“ oder „schlechte“ Körpersprache. Außerdem muss man jede einzel-



Gestik



**Körperhaltung**

ne körpersprachliche Darstellung immer im Zusammenhang sehen. Es gibt kulturelle Unterschiede, Unterschiede zwischen Mann und Frau, Erwachsenen und Kindern, Unterschiede, die sich aus sozialem Status und Rollenverhalten einer Person erklären oder nur im Kontext zu verstehen sind. Jedes einzelne Bild der Darstellung ist wie ein Wort in einem Satz. Erst der ganze Satz führt zu einer Aussage. Ein Beispiel: Ein Schüler verschränkt während eines Lehrervortrags die Arme vor der Brust. Das zeigt: Er hört aufmerksam und gelassen zu. Wird er dagegen vom Lehrer wegen nicht gemachter Hausaufgaben zur Rede gestellt, handelt es sich dabei um eine Abwehr- und Schutzhaltung.

#### ■ **Kulturelle Unterschiede**

Eine unüberlegte Gestik kann zu Missverständnissen führen, denn sie bedeutet nicht in jeder Kultur das Gleiche. In Deutschland begrüßen wir zum Beispiel jemanden, indem wir ihm die

Hand schütteln und dabei in die Augen sehen. In Japan ist es dagegen eine Beleidigung, jemandem bei der Begrüßung in die Augen zu sehen – man schaut vielmehr auf einen Punkt unterhalb des Halses und oberhalb der Brust. An deutschen Schulen wird gerne ein Handzeichen verwendet, das „Ohren spitzen, Mund halten“ bedeutet. In Italien bedeutet dieses Zeichen dagegen „seinem Ehemann Hörner aufsetzen“ (ihn betrügen); in der Türkei steht es für eine politische Gruppierung (siehe „Mach mit!“, TIPP-Seite 14).

#### ■ **Platzanspruch und Revierverteidigung**

Zur Körpersprache gehört auch der Körpergeruch. Körpergerüche nehmen wir meist unterbewusst wahr. Nicht jeder Körpergeruch eines Menschen (der durch Parfüm, Rasierwasser o.ä. verstärkt oder beeinflusst werden kann) ist uns angenehm. Daher die Redewendung „Ich kann dich nicht riechen (= ich kann dich nicht leiden)!“

Tiere benutzen Duftstoffe zur Revierfestlegung – sie markieren damit ihr Revier. Auch Menschen haben ihre Reviere. Wir nehmen immer den gleichen Platz ein, auch in der Schule, und mögen es gar nicht, wenn ein anderer Schüler auf unserem Platz sitzt. Das zeigen wir zum Beispiel durch die Art, wie wir unseren Platz einnehmen.

Der Kampf ums Revier bedeutet immer einen Kraftaufwand. Unser Herz schlägt schneller, unsere Hände zittern und unsere Knie werden weich. Eventuell bekommen wir keinen Ton heraus oder unsere Stimme zittert – alles Beispiele für bewusste oder unbewusste Körpersprache.



Fotos: Martin Kroll

**Mimik**

#### **Literatur**

Samy Molcho,  
Thomas Klinger (Illustrationen)  
**Alles über Körpersprache.  
Sich selbst und andere besser verstehen.**

Goldmann Verlag  
Neumarkter Straße 28  
D-81673 München

[www.randomhouse.de/goldmann](http://www.randomhouse.de/goldmann)