

Die Körpersprache-Leserin

Mimik, Gestik, Tonfall. **Antoinette Anderegg**, 66, aus Frenkendorf BL weiss, wie man nonverbalen Signale entschlüsselt – und wie wichtig sie für uns sind.

« Über die Signale des Körpers, die man beim Gegenüber wahrnimmt, spricht man nie. Denn Menschen sind komplex, weder ganz durchschaubar noch geben sie alles preis. Man kann mit seiner Interpretation also falsch liegen ... Gestik und Mimik, der Klang der Stimme, Bewegungen und Berührungen wirken immer auf den anderen. Sie sind Teil unseres Ausdrucks. Natürlich können wir Emotionen hinter einer Maske verstecken; was nicht schlecht sein muss. Stellen Sie sich vor, wir würden bei unserem Vis-à-vis immer alles sehen, die Langeweile und das Desinteresse förmlich ins Gesicht geschrieben. Das wäre schrecklich! Da ist es besser, ab und zu sein sozial-verträgliches Gesicht aufzusetzen.

Körpersprache lernen wir schon von klein auf. Sie hat viel mit der Erziehung und dem Umfeld zu tun. Ich habe einst Kunst studiert und vor allem beim Zeichnen gelernt, genau hinzuschauen – etwas, das heute viele Menschen nicht mehr können. Unsere Vorfahren waren vielfältigen Gefahren ausgesetzt, sie mussten sammeln und jagen. Sich auf die Körpersprache zu verlassen, war für sie überlebenswichtig, um in der Gruppe ihren Platz zu finden, miteinander zu funktionieren, aber auch um Emotionen auszudrücken wie Schmerz, Freude, Glück, Ekel. Heute verkümmern unsere Sinne. Wie wir sie wieder schärfen können? Handy weg, Stöpsel aus den Ohren und präsent sein. Was und wer umgibt mich? Farben, Gerüche, Geräusche wahrnehmen. Also den Fokus öffnen.

Die Deutung der Körpersprache ist keine exakte Wissenschaft. Aber es gibt Grundsätze, auf die man bauen kann. Wenn ich zum Beispiel überlege – weil Sie mich etwas fragen – schaue ich mit den Augen noch oben. Versuche ich mich an etwas zu erinnern, wandert mein Blick meist nach links. Das ist kulturell bedingt: Wir lesen auch von links nach rechts. Wer lügt, schaut nach rechts. Wobei ich mit

solchen Interpretationen vorsichtig bin – da braucht es noch weitere Anzeichen für unaufrichtiges Verhalten!

An meinen Kursen für Firmen und Private geht es immer auch um Selbstwahrnehmung und um den Eindruck, den man hinterlässt. Deshalb arbeite ich gerne mit Videos. Halte ich den Kopf bei einer Rede gerade, wirkt das kompetent. Neige ich ihn jedoch zur Seite, hat diese Geste etwas Unterwürfiges oder Bewunderndes. Die Körpersprache ist ein Instrument, das wie gezielt einsetzen können. Es gibt doch diese Menschen, die ein ganz anderes Emp-

fangen von Nähe und Distanz haben und ihrem Gegenüber immer zu nah kommen. Man weicht zurück, die Person rutscht nach. Solche Menschen nehmen nur sich selber wahr, blenden alle andere und alle anderen aus. Da kann man gezielt am Fokus arbeiten.

Die Corona-Pandemie hat in unserer Körpersprache viel verändert. Die allgegenwärtigen Masken verdecken über die Hälfte des Gesichts. Natürlich können wir mit unseren Augen immer noch blinzeln, starren, zwinkern und sogar lächeln. Aber was machen wir mit dem Rest? Wenn wir die

Augenbrauen hochziehen, kann das Verwunderung oder Zurückweisung ausdrücken – entscheidend ist dabei, wie sich der Mund bewegt. Aber das sehen wir hinter der Maske nicht. Oder Berührungen: Auch sie gehören zur Körpersprache, und finden kaum mehr statt. Und diese Videokonferenzen – völlig absurd! Wer spricht, schaut auf dem Bildschirm die anderen Teilnehmer an. Für die sieht es aber so aus, als würde der Wortführer irgendwo nach unten starren. Sehen und anschauen sind nicht mehr das gleiche und führt zu Missverständnissen. Genau das zeigt, dass die verbale und die nonverbale Sprache eine Kommunikation erst vervollständigen. ✨

Text **Christine Zwygart**
Foto **Suzanne Schwiertz**



Maskenhaft? Echt? Antoinette Anderegg deutet Gestik.