

INTERVIEW

Gesten verraten (fast) alles

Sprechen Sie nonverbal? Die Frage ist ungewohnt, dabei ist die Körpersprache eines der mächtigsten und ehrlichsten Kommunikationsmittel. Was es dazu braucht, um sie besser zu lesen, erklärt Körpersprach-Experte und -Trainer Cédric Sapey. Text: Fabienne Schnyder, Foto: Franca Pedrazzetti



Cédric Sapey

Der Genfer Cédric Sapey ist Präsident der schweizerischen Vereinigung der Spezialisten für nonverbale Sprache (LNV Swiss), diplomierter Körpersprach-Experte und selbstständiger Kommunikationsberater. Er ist Mitinhaber, Trainer und Experte von nonverbales.ch. Das Institut bietet Körpersprach-Trainings an.

[nonverbales.ch](https://www.nonverbales.ch)
[lnvswiss.ch](https://www.lnvswiss.ch) (Seite auf Französisch)

Cédric Sapey, für Sie hat Körpersprache etwas Spannendes, Verborgenes. Ist es wie ein Code, der geknackt werden will?

Die Körpersprache schwingt in jeder Kommunikation mit, ist sogar dominant. Wer sie studiert, lernt, die verschiedenen Zeichen, die wir zum grossen Teil schon unbewusst wahrnehmen, zu sehen, zu deuten und zu verstehen. Die Körpersprachspezialisten haben gegenüber Laien einen Informationsvorsprung von drei Sekunden. Sie suchen nach Änderungen des «Normalzustandes», nach Widersprüchlichkeiten. Das sind aufschlussreiche Schlüsselmomente für uns.

Widersprüchlich? Also zum Beispiel, wenn wir das Gefühl haben, es stimme etwas nicht?

Genau, nehmen wir zum Beispiel ein charakteristisches Merkmal von Angela Merkel: Sie hält die Innenflächen der Hände vor dem Bauch, dabei berühren sich Daumen und Zeigefinger an den Spitzen in Form einer Raute. Diese Haltung wirkt bei ihr eher aufgesetzt, sie wurde antrainiert. Beim Dalai-Lama sehen wir die gleiche spontane Geste. Bei ihm wirkt sie jedoch vereinigend, glaubwürdig. Deshalb ist es wichtig, möglichst sich selber zu sein. Denn der Körper spricht ...

Ist nonverbale Kommunikation mit Körpersprache gleichzusetzen?

Nonverbal ist weiter gefasst. Dazu gehören auch die Kleidersprache und vieles mehr. Um sich der Körpersprache zu nähern, gibt es verschiedene Methoden, wie zum Beispiel die des Emotionsforschers Paul Ekman oder des ehemaligen FBI-Agenten Joe Navarro. In der Romandie sind eher die Bücher von Joseph Messinger und die Synergologie von Philippe Turchet bekannt.

«Können» wir Körpersprache naturgemäss von Geburt an?

Es ist unsere erste Sprache. Die Emotionen im Gesicht der Eltern zu erkennen, ist für die Entwicklung des Kindes äusserst wichtig. Deshalb rate ich frischgebackenen Eltern dazu, während der Pandemie wann immer möglich ohne Maske mit ihrem Kind zu kommunizieren.

Wie wichtig ist die Körpersprache im Beruf?

Besonders Menschen im Pflegewesen hilft es sehr, die Körpersprache des Patienten lesen zu können. Aber auch die Lehrkraft, der Polizist, der Verkäufer, der HR-Spezialist – sie alle erweitern mit diesem Wissen ihre beruflichen Kompetenzen.

Besteht nicht die Gefahr der Manipulation durch Menschen, die die Körpersprache beherrschen?

Sicher ist das möglich, aber der Körpersprach-Experte möchte sein Gegenüber einfach nur besser oder schneller verstehen. Und das Wissen auch mal selber anwenden: In einer Stresssituation beispielsweise kann ich als Körpersprach-Experte meine eigene Körpersprache beobachten, die eigne Gestik deuten und daraus neue Selbsterkenntnisse erzielen. _

Körpersprache und Wirkung

Was drücken wir aus, wenn wir unsere Arme und Beine überkreuzen – ist das eine Form negativer Körpersprache? Es kann positiv oder negativ sein, es kommt stets auf den Kontext an. Spannen wir dabei gleichzeitig die Schultern an, ballen die Fäuste oder schauen unsere Daumen heraus? Erst die gesamtheitliche Betrachtung des Körpers sagt wirklich etwas aus. Trotzdem gibt es einige Anhaltspunkte: Wissen Sie, was Sie mit den folgenden Gesten signalisieren?

Leicht geneigter Kopf

Blick zur Seite

Hochgezogene Augenbrauen

Stirnrunzeln

In die Hüfte gestemmte Hände

Aneinandergelegte Beine

Ständige Gewichtsverlagerung der Beine

Übrigens

Eine Geste oder ein Signal des Körpers wird dann interessant, wenn es in einem gewissen Kontext als sehr unpassend erscheint.

Auf Seite 35 finden Sie die Auflösung und mehr zum Thema.