

Der Körper spricht immer mit

Wer die Hände hinter dem Rücken versteckt, wirkt abwehrend und erzeugt Misstrauen. Mitmenschen werden so auf Abstand gehalten.

Foto: Unsplash

Schüler und Lehrpersonen tun es genauso wie Geschäftspartner oder Bekannte: Sich zur Begrüssung die Hand geben. Wieso eigentlich? Weil diese Geste Vertrauen schafft. Gemäss Historikern zeigte die zum Gruss ausgestreckte, leere Hand bereits im fünften Jahrhundert vor Christus, dass man in friedlicher Absicht und unbewaffnet gekommen war. Hingegen erscheinen uns Menschen, die ihre Hände verstecken, unnahbar. Versteckte Hände, etwa hinter dem Rücken oder in den Hosentaschen, erzeugen Misstrauen.

Der Körper drückt Emotionen aus

Wenn wir jemandem die Hand geben, passiert aber noch etwas anderes: Wir nehmen die Person anhand körperlicher Signale wahr. Wie stark ist der Händedruck? Wie lange dauert er? Schaut mir mein Gegenüber dabei in die Augen oder senkt es den Blick gegen Boden? All diese körperlichen Signale, die wir innert kürzester Zeit aufnehmen und teilweise unbewusst deuten, formen wir zu einem Gesamtbild. Und daraus – aus der Körpersprache – leiten wir ab, wie es unserem Gegenüber gerade geht oder was es uns gegenüber empfindet.

Wie sehr sich Körpersprache und Emotionen beeinflussen, beweisen verschiedene Studien. Der Sozialpsychologe Fritz Strack hat gezeigt, dass Menschen, die zum Lachen «gezwungen» werden, Witze tatsächlich lustiger finden. Die Probanden mussten dazu einen Stift quer in den Mund zwischen die Zähne nehmen und die Mundwinkel ganz stark nach hinten ziehen – wie eben beim Lachen.

In einer anderen Studie haben Forscher um Nikolaus Troje von der Queen's University in Kingston (Australien) bewiesen: Wer schlurft, hat anschliessend eher trübe Gedanken. Dafür präsentierten sie den Probanden eine Liste mit negativen und positiven Wörtern. Anschliessend ging es aufs Laufband, wo sie sich an die Wörter erinnern sollten. Wer mit hängenden Schultern ging, kam öfter auf Begriffe wie «ängstlich» oder «besorgt». Diesen Effekt gibt es in umgekehrter Richtung: Ist jemand traurig oder schlecht gelaunt, spiegelt sich das meist nicht nur im Gesicht wieder. Wem es nicht so gut geht, der ist eher mit schlaffer Haltung als mit erhobenem Haupt unterwegs. Wir sagen dann «er wirkt geknickt»; und das ist durchaus wörtlich zu verstehen.

Übung macht den Meister

Was wir durch Körpersprache unseren Mitmenschen mitteilen, ist oftmals unbewusst und nicht steuerbar. Unsere Körpersprache ist stark geprägt durch das limbische System. Es kontrolliert Emotionen wie Angst oder Wut und ist an Lernprozessen beteiligt. Zu einem grossen Teil ist Körpersprache genetisch bestimmt, deswegen hat jeder Mensch eine sehr typische Körpersprache. Hier grundlegende Änderungen vorzunehmen, gelingt uns nur sehr schwer. Wer an seiner Körpersprache arbeiten will, muss vor allem eins: üben.

