

**Ulrich Sollmann**

# **Einführung in Körpersprache und nonverbale Kommunikation**

**Zweite Auflage, 2016**

Mitglieder des wissenschaftlichen Beirats des Carl-Auer Verlags:

Prof. Dr. Rolf Arnold (Kaiserslautern)	Prof. Dr. Wolf Ritscher (Esslingen)
Prof. Dr. Dirk Baecker (Witten/Herdecke)	Dr. Wilhelm Rothhaus (Bergheim bei Köln)
Prof. Dr. Ulrich Clement (Heidelberg)	Prof. Dr. Arist von Schlippe (Witten/ Herdecke)
Prof. Dr. Jörg Fengler (Köln)	Dr. Gunther Schmidt (Heidelberg)
Dr. Barbara Heitger (Wien)	Prof. Dr. Siegfried J. Schmidt (Münster)
Prof. Dr. Johannes Herwig-Lempp (Merseburg)	Jakob R. Schneider (München)
Prof. Dr. Bruno Hildenbrand (Jena)	Prof. Dr. Jochen Schweitzer (Heidelberg)
Prof. Dr. Karl L. Holtz (Heidelberg)	Prof. Dr. Fritz B. Simon (Berlin)
Prof. Dr. Heiko Kleve (Potsdam)	Dr. Therese Steiner (Embrach)
Dr. Roswita Königswieser (Wien)	Prof. Dr. Dr. Helm Stierlin (Heidelberg)
Prof. Dr. Jürgen Kriz (Osnabrück)	Karsten Trebesch (Berlin)
Prof. Dr. Friedebert Kröger (Heidelberg)	Bernhard Trenkle (Rottweil)
Tom Levold (Köln)	Prof. Dr. Sigrid Tschöpe-Scheffler (Köln)
Dr. Kurt Ludewig (Münster)	Prof. Dr. Reinhard Voß (Koblenz)
Dr. Burkhard Peter (München)	Dr. Gunthard Weber (Wiesloch)
Prof. Dr. Bernhard Pörksen (Tübingen)	Prof. Dr. Rudolf Wimmer (Wien)
Prof. Dr. Kersten Reich (Köln)	Prof. Dr. Michael Wirsching (Freiburg)

Reihengestaltung: Uwe Göbel

Umschlag: Heiner Eiermann

Satz: Verlagsservice Hegele, Heiligkreuzsteinach

Printed in the Czech Republic

Druck und Bindung: FINIDR, s. r. o.

Zweite Auflage, 2016

ISBN 978-3-8497-0159-8

© 2013, 2016 Carl-Auer-Systeme Verlag

und Verlagsbuchhandlung GmbH, Heidelberg

Alle Rechte vorbehalten

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation  
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische  
Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Informationen zu unserem gesamten Programm, unseren Autoren  
und zum Verlag finden Sie unter: [www.carl-auer.de](http://www.carl-auer.de).

Wenn Sie Interesse an unseren monatlichen Nachrichten

aus der Vangerowstraße haben, können Sie unter

<http://www.carl-auer.de/newsletter> den Newsletter abonnieren.

Carl-Auer Verlag GmbH

Vangerowstraße 14 • 69115 Heidelberg

Tel. +49 6221 6438-0 • Fax +49 6221 6438-22

[www.carl-auer.de](http://www.carl-auer.de)



Körpersprache ist wie eine Muttersprache, die verlernt wurde, die aber jeder spricht (Molcho 1983). Körpersprache als Initial und Medium von nonverbaler, sozialer, interkultureller und globaler Kommunikation erfreut sich nicht nur aufgrund vermehrter interkultureller Begegnung großer Beliebtheit (Neugier auf eine andere Kultur), sondern gewinnt an wissenschaftlicher und praxeologischer Aktualität gerade auch im Feld von (systemischer) Therapie und Beratung. Ganz zu schweigen von der Flut der populärwissenschaftlichen Literatur zur Körpersprache. Inzwischen gibt es auch verschiedene Fernsehserien, die die körpersprachliche Perspektive spannend aufbereiten, verlockend darstellen und die die Zuschauer zur heuristischen Spurensuche im Freundes- und Bekanntenkreis anregen (z. B. »Lie to me« bei VOX, »The Mentalist« bei SAT.1). Sich mit dem Thema Körpersprache zu befassen mobilisiert immer einen Beziehungs- und Handlungsimpuls. Man könnte sagen, sich mit Körpersprache zu befassen geht nicht, ohne einen solchen Impuls zu wecken, zu spüren und auszudrücken, ihn zu leben. Dies erklärt m. E. die zurzeit hohe Popularität oben erwähnter Fernsehserien.

Es liegt in der Natur der Sache, dass es nicht nur *eine* Körpersprache auf der Welt gibt, nicht *eine* Art, sich körpersprachlich (interkulturell) auszutauschen, sich zu verständigen, zu kommunizieren. Die Sprache des Körpers ist als Muttersprache immer etwas gemeinsam Erlebtes, und dieses vollzieht sich, wenn sich Vertreter unterschiedlicher Kulturen begegnen, direkt und unmittelbar, über alle Ländergrenzen hinweg. Körpersprache ist somit gleichzeitig auch (nonverbale) Kommunikation.

Wenn von nonverbalem Ausdruck und nonverbaler Kommunikation gesprochen wird, ist in der Regel der körpersprachliche Ausdruck gemeint. Körpersprachlich umfasst dieser zum einen den gestischen, mimischen Anteil, die Bewegung, die Körperhaltung, zum anderen den stimmlichen, vokalen Ausdruck. Die Verwendung des Begriffs »nonverbal« kann daher zu einer Irritation in der Verständigung führen, weil der vokale Ausdruck umgangssprachlich nicht immer ausdrücklich, deutlich mit einbezogen gemeint ist. Da

sich der Begriff jedoch im Alltag sowie im wissenschaftlichen/praktischen Bereich weitgehend durchgesetzt hat, werde ich ihn in dem eben beschriebenen Sinne in meinem Buch verwenden: nämlich als Ensemble von nicht sprachlichem Ausdrucksverhalten, der vokale Ausdruck eingeschlossen.

Es gibt inzwischen unter wissenschaftlich interessierten Kollegen einen Konsens darüber, dass Körpersprache immer auch gesellschaftlich und kulturell begründet verstanden werden muss. Dies wird, wenn man sich die Literatur, vor allem aber die *Praxis der Anwendung von Körpersprache* anschaut, in der Populärliteratur vernachlässigt bis ignoriert oder gar geleugnet. Letztere folgt dem Prinzip der einfachen Anwendbarkeit mit dem Ziel, dass jeder nach der Lektüre des jeweiligen Buches »jeden Körper lesen könne« oder dass das im Körpersprache-Training Gelernte gleich eins zu eins umsetzbar sei. Oft genug wird die körpersprachliche Perspektive dabei auf eine fotografische, wenn nicht gar pragmatisch-plakative Ebene reduziert. So heißt es in so manchem Artikel/Buch, dass derjenige, der die Arme vor der Brust verschränkt, sich ablehnend verhalte. Vertritt man diesen eher einseitigen Standpunkt, ist implizit klar, was man infolgedessen von seinem Gegenüber zu halten hat.

Die Arme vor der Brust zu verschränken kann aber auch Folgendes bedeuten:

- Es ist einem kalt geworden und man wärmt sich durch die verschränkten Arme.
- Man variiert seine Körperhaltung, nachdem man länger in einer anderen Position gestanden hat.
- Man demonstriert Größe und Macht.
- Man imitiert jemanden u. a.

Die Literatur zur Körpersprache spiegelt grundsätzlich zwei voneinander deutlich unterschiedene Positionen. Die eine versteht Körpersprache weitestgehend als Ausdrucksmerkmal. In der Kommunikation müsste man dann »nur« noch diesen Ausdruck »richtig« deuten und entsprechend darauf reagieren. Aus der anderen Literaturperspektive gesehen wird Körpersprache eher als das Bild begriffen, das man sich selbst vom anderen macht, wenn dieser sich auf seine individuelle Art und Weise darstellt, sich bewegt, mimisch und gestisch reagiert. Im ersten Fall wandelt Körpersprache sich

zu einem Persönlichkeitsmerkmal, zu einer (festen) Eigenschaft der Person, um die es geht. Im zweiten Fall wecken das persönliche Erleben, die Fantasie, die Erinnerung, aber auch die persönliche Einschätzung des Betrachters Erklärungen für das, was man beim Gegenüber sieht.

Im ersten Fall wird Körpersprache zu einem Eigenschaftsphänomen des Betrachteten, im zweiten Fall zu einem Interpretationsphänomen des Betrachters.

*Die Sprache des Körpers umfasst als gemeinsames Erleben aber immer beide Dimensionen, den interaktiven/kommunikativen Austausch und die soziale/kulturelle Einbettung in einem Gesamtzusammenhang.*

Körpersprache ist *immer* Kommunikation. Und im Umkehrschluss ist Kommunikation immer auch körpersprachlicher Ausdruck/Begegnung/Handeln.

Dies hilft auch, die spontan entstehende Faszination, aber auch (Lust-)Angst zu erklären, die einem widerfährt, wenn man selbst als Medienexperte zu diesem Thema im Alltag angesprochen wird. So mancher Gesprächspartner fühlt sich gleich, ohne dass man es selbst gar tut, durch den vermuteten »körpersprachlichen Röntgenblick« durchleuchtet und bewertet. Die Faszination initiiert oft auch beim Gegenüber die unbewusste Überzeugung, dass man, wenn man weiter miteinander reden würde, am vermeintlichen »Geheimwissen« des Experten teilhaben könne. Dies geschieht in der halb bewussten Hoffnung, man könne gestärkt aus diesem Gespräch herausgehen und dieses »Geheimwissen« im eigenen Lebensumfeld selbst anwenden.

Ich bemerke selbst bei mir gelegentlich eine insgeheime Freude darüber, zu einem solchen Träger von »Geheimwissen« zu werden. Die nicht selten hiermit verknüpfte Reputation nährt einerseits mein Ego, hilft mir andererseits aber auch, Zugang zur spontanen, nonverbalen Selbstoffenbarung meines Gegenübers zu bekommen. Beginnen die Menschen doch dann, mehr und engagierter von sich zu erzählen. Dies geht oftmals ungewollt mit einem gesteigerten und intensivierten mimischen und gestischen Ausdruck einher.

Im beruflichen Kontext stößt ein seriöser Zugang zum Thema Körpersprache und nonverbale Kommunikation inzwischen auf ein breites und engagiertes Echo. Menschen, denen ich dort begegne, mit denen ich arbeite, schätzen einen differenzierten, professionellen Zugang.

Auf der Bühne der medialen Inszenierung findet die körpersprachliche Perspektive beispielsweise im hohen Google-Ranking ihren Ausdruck sowie in den enormen (Zugriffs-)Quoten bei entsprechenden Beiträgen.

Eine Einführung in das Thema »Körpersprache und nonverbale Kommunikation« zu schreiben, stellte mich so vor die Schwierigkeit, aus den sehr unterschiedlichen theoretischen und konzeptionellen Ansätzen eine ausgewogene Auswahl zu treffen und diese dennoch anschaulich sowie fundiert darzustellen. Letztendlich dient nun meine eigene Praxis in diesem Bereich zur Orientierung bei der Auslese verschiedener Themenaspekte.

Die folgenden Ausführungen können also als eine Tour d'Horizon verstanden werden sowie als näheren Einblick in meine eigene »Praxisküche«. Es wird u. a. um folgende Aspekte gehen:

- Historie und Einblick in die Literatur zum Thema
- Perspektiven von Körpersprache
- Körperhaltung, Bewegung, Gesten und Mimik
- typische körpereigene Kreisläufe
- Affekt(logik), Bedeutung von psychophysischer Entwicklung des Menschen
- spezifische Praxiszugänge in unterschiedlichen Kontexten

Ganz besonders möchte ich mich an dieser Stelle auch für die stets kritische und ermutigende Unterstützung meiner Frau bedanken, gerade an diesem Thema dranzubleiben. Hat sie mir doch oft genug durch ihren lebensnahen und lebenstauglichen Blick den Spiegel vorgehalten, wenn ich mich mal wieder in meinen Gedankenspielen verästelte und zu verirren drohte.

Bedanken möchte ich mich auch bei meiner Tochter Charlotte und meinem Sohn Max, die mir von (deren) Geburt an, die Möglichkeit gaben, am »Körper-Bildungs-Prozess« gleich von Anfang an mit dabei sein zu dürfen. Ihr Leben ist auch mein »Lebens-Bildungs-Prozess«.

Natürlich bedanke ich mich auch bei meinen lieben Freunden und Kollegen, meinen beiden bedeutsamen Lehrern, Prof. Carl Klüver und Dr. Jan Velzeboer, und natürlich bei all den Menschen, die mir gestattet haben, »einfach mal hinzuschauen«.

### 3 Perspektiven von Körpersprache

Körpersprache impliziert das Zusammenspiel von persönlichem Ausdruck, persönlichem Eindruck, nonverbaler Kommunikation sowie deren Einbettung in einen spezifischen sozialen und kulturellen Kontext.

Es liegt daher in der Natur der Sache, dass man, wenn man sich mit dem Phänomen Körpersprache befasst, sein Gegenüber stets gleichzeitig aus unterschiedlichen Perspektiven wahrnimmt, einschätzt und bewertet. Dies gilt ebenfalls für die daraus resultierenden Handlungen. Die Gewichtung der jeweiligen (Haupt-)Perspektiven, d. h. durch welche Brille man vornehmlich schaut, beruht auf der spezifischen Interessenlage der handelnden Personen und/oder den szenischen Bedingungen. Einerseits kann es zwischen den handelnden Personen diesbezüglich eine bewusst verabredete Übereinstimmung geben. Andererseits kann es bei der Betrachtung von Körpersprache aus verschiedenen Blickwinkeln zwischen Beobachter und Beobachteten zur Kommunikation in verschiedenen, »rivalisierenden« körpersprachlichen Dialekten kommen. Dies bedarf dann so einiger nonverbaler »Übersetzungsarbeit«.

**Beispiel:** A glaubt an den fotografischen Zugang, B an den kulturell bedingten. Das Gespräch über ein Signal X soll nach A zu einer festen Erklärung führen. Dasselbe Gespräch soll nach B zu einem gemeinsamen Suchprozess führen, nun das Signal X zu enträtseln. Jeder kann sich ausmalen, wie das Gespräch geführt wird.

Eine andere Möglichkeit besteht in einer unausgesprochenen, körpersprachlichen Übereinkunft, wenn man sich sozusagen, ohne Worte, auf ein körpersprachliches Verständnis geeinigt hat, das dann zu einer gelungenen nonverbalen Kommunikation führt. Die »Übersetzungsarbeit« im ersten Fall kann selbstverständlich auch zu einer solchen Übereinkunft führen, die schließlich der einen oder anderen Perspektive den Vorrang gibt. Wie bereits erwähnt, ist die Beschäftigung mit Körpersprache und nonverbaler Kommunikation immer auch Umsetzung und Anwendung der einen oder anderen Perspektive.

**Beispiel:** Ein guter Freund von mir, Clown und Pantomime, Stummspieler, wie er selbst sagt, berichtete mir von seinem ersten Treffen mit Samy Molcho. Nemo, das ist der Künstlernamen meines Freundes, bat Molcho um Rat, welche Pantomimenausbildung er denn wählen sollte. Molcho bat Nemo um eine spontane Performance. Nemo spielte unterschiedliche Szenen und bemerkte, dass Molcho einerseits sehr wach und engagiert zuschaute, andererseits selbst zunehmend deutlich begleitete, durch eine gestische und mimische Mitbewegung Nemos Vorstellung spiegelte. Schließlich gab er Nemo den Rat, weiterhin als Autodidakt sich selbst sein bester Lehrer zu sein.

Die spontan einsetzende, szenisch bedingte Mitbewegung Molchos entsprach einem solchen unbewussten, gelungenen Übereinstimmungsprozess.

In Abwandlung des Ausspruchs von Watzlawick (1983) (»Man kann nicht nicht kommunizieren«) könnte man sagen, dass man sich bei der Beschäftigung mit Körpersprache dem spontan entstehenden Impuls, in Beziehung zu gehen und/oder zu kommunizieren, nicht entziehen kann. Im Umkehrschluss heißt dies: Auch bei primär verbaler Kommunikation geschieht viel, wenn nicht sogar das meiste verdeckt auf körpersprachlich-kommunikativer Ebene. Hier einige zentrale Perspektiven von Körpersprache:

### ***Fotografisches Körperlesen***

Das Phänomen Körpersprache wird vor allem in der populären Literatur oft durch Fotos illustriert. Gezeigt wird eine bestimmte Körperhaltung, eine Geste oder ein mimischer Ausdruck, die dann, versehen mit einer (plakativen) Einschätzung, in ähnlicher Weise übersetzt werden, wie man ein Wort von der einen Sprache in die andere überträgt. Dies hilft der unmittelbaren Veranschaulichung und der Verbalisierung von etwas Nonverbalem. Es eröffnet einen Wiedererkennungseffekt und fokussiert eine Zuschreibung: Wenn heute das Ausdrucksphänomen x die Bedeutung y hat, so wird dies beim nächsten Mal auch so sein. Dies motiviert schließlich dazu, den körpersprachlichen Ausdruck mit entsprechender Erklärung wie eine körpersprachliche Vokabel zu lernen, im Glauben, dass man später dann diese Vokabeln im Austausch mit anderen Menschen wiederholt nutzen kann. Beispielsweise wird das Reiben mit



zwei Fingern an den Nasenflügeln des früheren Bundeskanzlers Schröder als Zeichen von Unsicherheit gewertet. Nachdem dies einmal medial zugeschrieben war, tauchte es kontinuierlich in den Folgejahren sowohl in Medienberichten als auch im persönlichen Gespräch auf. Im Umkehrschluss kann dies (in der Logik des fotografischen Zugangs) auch heißen, dass jedes Mal, wenn Schröder (und/oder andere) sich mit zwei Fingern an den Nasenflügeln reibt, er wieder unsicher ist.

Der fotografische Zugang suggeriert:

- Plausibilität in der Erklärung
- Unmittelbarkeit im Verstehen
- Pragmatik im hieraus resultierenden Zugang zum Anderen
- ein Gefühl der Selbstsicherheit beim Betrachter
- einen schnelleren Austausch von Eindrücken u. a.

Aufgrund dessen, was man beim anderen sieht, meint man zu wissen, warum der andere so ist und nicht anders und wie man selbst dann zu reagieren hat. Der fotografische Zugang unterstützt die Schnelligkeit und Plausibilität im körpersprachlich-kommunikativen Miteinander. Er baut auf wiederkehrenden Erfahrungen auf, hat man doch Schröder z. B. oft genug im Fernsehen so gesehen. Der fotografische Zugang suggeriert ein eindeutig definierbares/definiertes Wissen. Er führt das bewusste Thematisieren von Körpersprache auf eine bekömmliche Art und Weise in die Alltagskommunikation ein. Er weckt spontan Neugier, mehr auf den Ausdruck des anderen zu achten. Gerade Letzteres entspricht dem derzeitigen Entwicklungsstand der Medien / der medialen Inszenierung hinsichtlich des Umgangs mit dem Thema. Wird doch immer mehr über Bilder, bewegte Bilder, virtuell veränderte Bilder kommuniziert.

Die Gefahr hierbei besteht aber u. a. darin, dass man lediglich grobschnittartig wahrnimmt und interpretiert, somit dem anderen in dessen Differenziertheit, in dessen persönlich-individueller Einzigartigkeit, aber auch dem Phänomen Körpersprache selbst in seiner Vielschichtigkeit, nicht genügend Rechnung trägt. Nonverbale Kommunikation, so könnte man fast meinen, wandelt sich dann unausgesprochen (d. h. unverbredet) zur Interaktion zweier handelnder Menschen, die *auf das vielschichtige Verstehen von Körpersprache »verzichtet« haben*. Wenn Menschen so kommunizie-

ren, so handeln, täuschen sie sich selbst über den Umstand hinweg, dass die vielschichtige Wirkungsweise von Körpersprache und Ausdruck natürlich weiterhin zur Wirkung kommt. Und nicht nur das: die Einengung auf einen fotografisch-körpersprachlichen Blick stärkt den Glauben der Beteiligten, man wisse, worum es geht, und jetzt könnte man gezielt handeln. Man übersieht aber dabei den Umstand, dass die unbewusst wirkenden körpersprachlichen Ausdruckskräfte ein Eigenleben und eine Dynamik entwickeln, die verbal nur bedingt steuerbar ist.

Fotografen bilden Körpersprache zweidimensional durch ein Foto ab. Das, was man dann sieht, ist bei einem guten Fotografen aber keine interpretatorische Reduktion von Ausdruck, sondern Ergebnis einer intensiven teilnehmenden Beobachtung sowie eines längeren, oftmals suchenden Austauschprozesses zwischen Fotograf und Porträtiertem. Der Porträtierte kann jemand sein, der sich bewusst für die Porträtierung entschieden hat. Der Porträtierte kann aber auch jemand sein, der vom Fotografen in dem Bild und der hierdurch fotografisch komponierten Szene festgehalten wurde und vielleicht gar nichts von dem Foto weiß. Das Foto selbst schließlich erzählt die *Geschichte* des Porträtierten, hebt seine persönlichen Besonderheiten hervor, spiegelt aber auch die *Beziehungsgeschichte zwischen Fotograf und Porträtiertem*.

### **Gesellschaft/Kultur**

Jeder Mensch ist auch Kind seiner Gesellschaft und Kultur. Einerseits kommt es zur lebensgeschichtlichen Prägung im Austausch mit den umgebenden gesellschaftlichen Bedingungen. Andererseits reagieren Menschen situativ, kontext- und anlassbezogen. Dies gilt auch körpersprachlich in der nonverbalen Kommunikation. So kann es beispielsweise bestimmte Gesten und Signale geben, wie den durch Zeigefinger und Daumen geformten Kreis, die in der einen Kultur Ausdruck für »o. k.« sind, in einer anderen eine beleidigende Geste darstellen. Jeder kennt sicherlich manch anderes plausibles Beispiel.

So gibt es aber auch unterschiedliche gesellschaftliche und kulturelle Temperamente, Bewegungsverhalten und (habituelle) Gewohnheiten. Stellen Sie sich nur das südländische Temperament vor, das sich durch Lautstärke, Intensität und sichtbares Gestikulieren auszeichnet, ganz im Unterschied zu dem habituellen Ausdruck

der Skandinavier. Diese sind deutlich sparsamer, zurückgenommener, verhaltener und leiser im stimmlichen Ausdruck.

Die gesellschaftliche Zuschreibung von körpersprachlichem Ausdruck und nonverbaler Kommunikation kann sich auf allen gesellschaftlichen und kulturellen Ebenen zeigen:

- Kleidung, Essverhalten
- Ausdruck von Grundaffekten (wie Trauer, Wut u. a.)
- Begrüßungs- und Kontaktverhalten, entsprechende Ritualisierungen
- Regelung von Nähe und Distanz
- Dominanz- und Revierverhalten u. a.

### ***Anthropologische Grundelemente***

Auch wenn es gesellschaftliche und kulturelle Unterschiede im körpersprachlichen Ausdruck und Verstehen gibt, deuten Ergebnisse anthropologischer Studien auf global auftretende Ähnlichkeiten sowie identisch gefühlte Bewertungen hin. So ist beispielsweise die Kopfhaltung einer stillenden Mutter, die ihr Baby beim Stillen anschaut, in allen Kulturen gleich. Diese Szene nonverbaler Kommunikation wird in der Regel als positiv wahrgenommen. Eine nur ganz leicht geänderte abgewinkelte Kopfhaltung wird hingegen spontan von den meisten Menschen als unsympathisch wahrgenommen werden (vgl. Frey 1999). Eine weitere anthropologische Konstante ist das spontan harmonisch abgestimmte Lachen zwischen unterer Gesichtshälfte und Augensegment.

Menschen sind also von Geburt an mit einer anthropologisch-körpersprachlichen Grundausrüstung versehen, über die sie nicht nachdenken (müssen), die Teil des spontanen, verlässlichen Ausdrucksreservoirs sind. Dies gilt für alle Beteiligten im nonverbalen Kommunikationsprozess, und zwar überall auf der Welt. Sich unbewusst hierauf verlassen zu können, festigt das körpersprachlich-kommunikative Grundvertrauen, das man dann im Unterschied zur Hobbes'schen Auffassung vom Menschen erlebt (Thomas Hobbes (1970): »Der Mensch ist des Menschen Wolf«).

Dinge können also unausgesprochen bleiben und gerade hierdurch eine tiefe, stabilisierende Wirkung in der nonverbalen Kommunikation und im Zusammenleben haben. Im Umkehrschluss kann man vermuten, dass es einem, wenn man sich über die an-

thropologische Grundausstattung zu viele Gedanken macht, wie dem Tausendfüßler ergehen wird, der *bewusst* das eine Bein vor das andere stellen will. Versucht er dies aber, wird er stolpern und auf die Nase fliegen.

### **Stress/hohes Belastung**

In außergewöhnlich belastenden Situationen wie Konflikt, Stress, Extrembelastung, Krise, Fieber, aber auch Verliebtheit ist bewusstes, absichtsvolles Verhalten reduziert. Insbesondere kommt dies im nonverbalen Bereich zum Ausdruck. Wahrscheinlich tritt dieses Phänomen global auf. Die kognitive Kontrolle ist dann eher auf »Überleben« ausgerichtet. Es kommt zur Reduktion der breiten, offenen Wahrnehmung, zum sogenannten Tunnelblick.

**Beispiel:** Stellen Sie sich vor, Sie stehen vor einem wilden Löwen. Was werden Sie tun? Auf jeden Fall werden Sie nicht lange überlegen. Stattdessen vertrauen Sie auf Ihren biologischen, physiologischen Instinkt, nämlich das Kampf- und Fluchtverhalten. Jegliche Wahrnehmung ist jetzt hierauf fokussiert und begrenzt. Andere Aspekte wie Hunger, Müdigkeit, Sex usw. spielen keine Rolle mehr. Denn ließe man sich hierdurch ablenken, hätte der wilde Löwe einen sofort gefressen, bevor man überhaupt den nächsten Gedanken gedacht hätte.

Das Verhalten unter Stress folgt dem biologischen Grundmuster von »Kampf und Flucht«. Der Mensch greift auf die Verhaltens- und Reaktionsmuster zurück, die ihn in seinem Leben erfolgreich haben überleben lassen. »Überleben« bedeutet hier, eine extrem schwierige Situation, einen schier unüberwindbaren Stress so gemeistert zu haben, dass man dem hiermit verknüpften Erleben von Gefahr sowie der Gefahr selbst entinnen konnte. Das Verhalten wird »automatisiert«, somit im Ernstfall wirkungsvoller und effizienter, da man sich unbewusst auf das verlässt, was einem schon oft genug geholfen hat, den Stress zu meistern.

Dies drückt sich gerade auch körpersprachlich aus. Sich unter Stress so zu verhalten umfasst natürlich die Gesamtheit des körperlichen Ausdrucks. Um noch einmal Bezug auf die Biologie zu nehmen, reicht es nicht aus, einen wilden Löwen als gefährlich zu erkennen, sondern man muss körperlich bereit und in der Lage sein,

entweder wegzulaufen oder gegen ihn zu kämpfen. Einem selbst ist das in der Regel nicht so bewusst. Derjenige, der vertraut ist mit dem körpersprachlichen Ausdrucksverhalten (auch unter Stress), ist eher in der Lage, ein solches Verhalten im Einzelfall zu enträtseln und zu verstehen bzw. entsprechend hierauf zu reagieren. Für das kommunikative Gegenüber kann dadurch allerdings das »Lesen« der Körpersprache des anderen erschwert werden. Ist man selbst auch unter Stress, stoßen zwei stressbedingte Reaktionsmuster aufeinander, wobei Wahrnehmung und Gestaltung der nonverbalen Kommunikation primär auf den Erfolg des eigenen nonverbalen Verhaltens ausgerichtet werden. Wenn beide in der spezifischen Stresssituation auf »Überleben« programmiert sind, gibt es gewiss erhebliche Störungen und Irritationen, weil z. B. jeder vom anderen denkt, dieser sei der gefährliche Löwe.

Je weniger man selbst unter Stress steht, desto eher kann man den anderen wie ein »offenes Buch lesen« und auch nonverbal klug reagieren. Je mehr man selbst mit solchen körpersprachlichen Ausdrucksmustern vertraut ist, zumindest um solche Muster weiß, desto eher gelingt die nonverbale Kommunikation.

## 4 Es gibt nicht »die Körpersprache«

Jeder, der sich mit Körpersprache befasst, tut dies mit bewusst ausgewählten oder implizit zur Wirkung kommenden persönlichen Interessen oder Vorlieben, die aus der eigenen Lebenserfahrung resultieren. Entweder ist man durch das Leben selbst so eingestimmt worden oder man hat aus Lektüre, Reflexion oder Diskurs eine bestimmte Präferenz entwickelt. Dieses innere Referenzsystem kann ausschlaggebend auf die Wahrnehmung und Einschätzung von Körpersprache einwirken.

In unserem Kulturkreis herrschen eher wissenschaftlich begründete Referenzkonzepte vor. Hierzu zähle ich auch populärwissenschaftliche Konzepte, die sich auf eine (vermeintlich) wissenschaftliche Begründung stützen. Esoterische oder ideologische Konzepte schließe ich aus. Ich selbst stütze mich auf Konzepte mit körperpsychotherapeutischen und reichianischen Wurzeln, auf Konzepte aus der Psychologie, den Kommunikations- und Theaterwissenschaften sowie auf medienwissenschaftliche Ansätze. Es geht mir, vor allem in diesem Buch, weniger um eine analytisch distanzierte Haltung und hierauf aufbauende Einschätzung von Körpersprache, sondern um die konkrete Anwendbarkeit und den anlassbezogenen Nutzen. Natürlich basiert alles auf der differenzierten Beobachtung und Wahrnehmung sowie hierauf bezogenen analytischen Einschätzungen.

Grundsätzlich beziehe ich mich auf drei wesentliche Konzepte:

- biografische, entwicklungspsychologische Strukturmodelle in den Kapiteln 9, »Lebensgeschichtliche Entwicklung von Körpersprache«, und 10, »Biografie«
- ein psychophysiologisches Funktionsmodell in den Kapiteln 5, »Bewegung/Bewegungsanalyse« sowie 8, »Affektlogik«
- nonverbale Kommunikations-/Beziehungsmodelle im Kapitel 7, »Kreisläufe«.