

Vultus loquitur, quodcumque tegis.

(Deine Miene verrät alles, was du verheimlichst.
Lucius Annaeus Seneca, † 65 n. Chr.)

Von Michael Fortwängler

Charles Darwin hat in seinem 1872 veröffentlichten Buch "Der Ausdruck der Gefühle bei Mensch und Tier" auf die Bedeutung der Körpersprache hingewiesen. Dieses Buch inspirierte die moderne Erforschung der Mimik und Körpersprache. Ein anderer Pionier war Albert Mehrabian (1939 geboren und heute Professor Emeritus der Psychologie), der in einer Studie, die 1971 erschien, aufgezeigt hat, dass jede direkte Kommunikation von Mensch zu Mensch drei Ebenen hat - das gesprochene Wort, den Ausdruck der Stimme und die Körpersprache. Gemäß Mehrabian ist unsere Sympathie für unseren Gesprächspartner zu 7% vom gesprochenen Inhalt, zu 38% vom Ausdruck der Stimme und zu 55% von der Körpersprache bestimmt.

Wenn wir auf den Kanälen Wort, Stimme, Körper kommunizieren, dann sind die Botschaften dieser drei Kanäle im Idealfall kongruent, das heißt, sie geben die gleiche Information wieder, bzw. deuten mit ihrer Information in die gleiche Richtung der Bedeutung. Sind sie das nicht - auch das eine Erkenntnis der Forschung von Mehrabian - glauben wir eher der Körpersprache.

Inkongruenz zeigt oft Unsicherheit an oder einen grundlegenden inneren Konflikt. Je authentischer jemand ist, desto geringer ist die Wahrscheinlichkeit von Inkongruenz. Grundsätzlich verweisen Körpersignale auf die mentale und die emotionale Entsprechung einer Handlung oder Aussage: „What you think is what you get and what you feel is what you show“.

michael fortwängler
ART OF CHANGING
[coaching & training]

Körpersprache kann daher nur sehr bedingt manipuliert werden und eine Änderung der körpersprachlichen Signale kann nur durch eine Änderung der mentalen Entsprechung authentisch wirken. Der Weg, um dem Zusammenhang zwischen der mentalen Ebene und dem körperlichen Ausdruck auf die Spur zu kommen, ist Selbstwahrnehmung.

Der Fachausdruck für Selbstwahrnehmung lautet Propriozeption. Dazu werden alle Empfindungen gezählt, die dem Gehirn von Sinnesrezeptoren zugeleitet werden. Die Eigenwahrnehmung vermittelt dem Gehirn, wann und in welchem Umfang sich Muskeln zusammenziehen oder strecken und wann und in welchem Ausmaß sich Gelenke beugen, strecken oder gezogen bzw. gedrückt werden. Die Propriozeption ermöglicht dem Gehirn, in jedem Augenblick zu erkennen, wo jeder Körperteil sich befindet und wie er sich bewegt. Die Eigenwahrnehmung wird ständig mit jenen Eindrücken aktualisiert, die auf das Gehirn wie ein Dauerregen niedergehen. Damit man die richtige Empfindung von sich selbst hat, werden Eindrücke verschiedenster Sinne miteinander kombiniert: der Tastsinn spielt genauso eine Rolle wie die Schmerzwahrnehmung, der Sehsinn und Informationen von Muskelbewegungen. Die einzelnen Sinne sind sehr eng miteinander verbunden und das Gehirn nutzt den „Datenabgleich“ um die Landkarte des Körpers ständig zu aktualisieren. Jede neue Sinneswahrnehmung wird in Sekundenschnelle

integriert und mit den anderen Reizen abgestimmt.

Dr. med. Ruth Künzler stellt im folgenden Ausschnitt aus einem Buchbeitrag anschaulich dar, wie man sich die Funktion dieser Körperlandkarten vorstellen kann. (In: Steinmüller, Schäfer, Fortwängler; Gesundheit – Lernen – Kreativität; Bern 2001/2009).

„Stellen sie sich den Stadtplan ihrer Heimatstadt vor. Er soll in unserem Analogbeispiel dem Selbst- und Körperbild eines Menschen entsprechen. Plan und Realität sind selbstverständlich nicht identisch, aber sie bedingen einander und der Plan wird Grundlage für Orientierung und Handeln sein. Je aktueller dieser Stadtplan ist, je präziser Details eingezeichnet und je klarer die Außenorientierung ist, beispielsweise die Frage „Wo ist Norden?“, um so leichter wird es fallen, Wege und Ziele rasch zu finden – und dies wahrscheinlich auch ohne Hilfe durch die Person eines Stadtführers. Trotzdem kann hier ein Stadtführer helfen, uns jenseits der bekannten und gewohnten Strecken einiges Neue, Interessante und Schöne, vielleicht sogar günstigere Wege entdecken zu lassen. Vergleichbar ist diese Situation mit der Begleitung eines Klienten, der einfach mehr von sich verstehen möchte, ohne an spezifischen Symptomen oder Behinderungen zu leiden.“

Meine Arbeitsweise:

Als Coach für Körpersprache verstehe ich mich als guten „Stadtführer“ und verwende die meiste Zeit darauf, zu helfen, die Selbstwahrnehmung der Kunden zu schärfen, und Mittel und Wege zu finden, mentale Muster, die für das Gelingen der Kommunikation hinderlich sind, zu verstehen und auch zu verändern. Ich werde nur am Rande mit Tipps und Tricks zur „Verbesserung“ der Körpersprache behilflich sein. Denn Tipps und Tricks sind angelernt und versagen ihren Dienst meist im Falle von Stress und Aufregung, also immer dann, wenn es wirklich drauf ankommt. Angelernte Tipps und Tricks können nicht authentisch sein, wenn die gewünschten Modifikationen nicht Teil der Körperlandkarte geworden sind. Teil der Körperlandkarte wird die Änderung, wenn sich Lernen von „innen nach außen“ vollzieht.

www.art-of-changing.de