

Nonverbale Kommunikation



Körpersprache ist ein Teil unserer Kommunikation. Sie ist so wichtig, dass sogar in SMS und E-Mails Emojis, Mimik-Bildchen eingebaut werden. Am bekanntesten ist der Smiley. Selbst in reinen Textnachrichten hinterlässt die Körpersprache Spuren, z. B. wirken drei !!! oder Großbuchstaben wie leine LAUTE, aggressive Stimme.

Bereits unser Gesichtsausdruck verrät in Sekundenbruchteilen, was wir meinen und vielleicht gleich sagen werden. Emotionale Anteile einer Botschaft werden überwiegend mit Hilfe von nonverbaler Kommunikation übermittelt.

Das gehört zur Körpersprache:

- **Position** im Raum: „Chefplatz“ oder „Katzentisch“, Zugang zu Medien, Blick zur Tür
- **Nähe** zum Publikum bzw. zum Gegenüber (Proximität) und **Berührungen**
- Stand und **Körperhaltung**, z. B. aufrecht, passende Grundspannung, zugewandt
- **Mimik**: Gesichtsausdruck, Lächeln, Augenbrauen, Nicken
- **Gestik**: „mit Händen und Füßen reden“
- Paraverbale Körpersprache, also gleichzeitig mit Worten: die **Stimme**
- **Kleidung**, z. B. formell „bedeckt“ oder informell „entblößt“
- **Accessoires**, z. B. Brille, Schuhe, Gürtelschnalle; Statussymbole

Wer körpersprachliche Zeichen **interpretieren** will, sollte sich vor Einzelbildern hüten. Erst im Zusammenhang lassen sich realistische Aussagen darüber machen, was jemand meint, was unbewusst offenbart wird oder welche Absicht dahinter steckt. Interpretationen von Körpersprache sind meist nur aus einem gesamten **Verlauf** einer Kommunikation sinnvoll. Einzelne Gesten zu deuten, wie z. B. verschränkte Arme, ist zu oberflächlich.

Jeder Mensch zeigt eine für ihn typische Körpersprache (in verschiedenen Situationen). Manche Menschen können über Blickkontakt wunderbar Kontakt herstellen in Gesprächen; andere sehen vielleicht ungern in die Augen ihres Gegenübers, haben aber eine fein ausgeprägte Gestik, die viel zur Verständigung beiträgt. Hilfreich ist es noch am ehesten, die Verspannung oder **Anspannung** bei einem Gesprächspartner wahrzunehmen, denn hier kann durch die Kommunikation mit Worten und durch respektvolle, einfühlsame Körpersprache möglicherweise Spannung abgebaut werden.

Mit Hilfe von Körpersprache wird der **soziale Status** eines Menschen in seiner unmittelbaren Umgebung hergestellt. Wer sich „duckt“ und die Schultern hängen lässt, erscheint unwichtiger als ein aufrecht stehender Mensch mit einem Willkommenslächeln.