

Körpersprache

1. Überblick:

a) Verschaffen Sie sich einen Überblick über den Text, ohne ihn bereits komplett zu lesen. Welche Elemente finden Sie hier?

Kreuzen Sie an:

- ☐ Überschrift
- ☐ Einleitung
- ☐ Zwischenüberschriften
- ☐ Tabelle
- ☐ Abbildungen/Bilder
- ☐ Grafiken
- ☐ hervorgehobene Wörter/Sätze im Text

b) Um welche Textsorte handelt es sich vermutlich? Kreuzen Sie an:

- ☐ Erzählung ☐ Informationstext ☐ Anweisung ☐ Dialog

2. Vorhersage: Können Sie anhand der Überschriften und Bilder erkennen, wovon der Text handelt? Wissen Sie bereits etwas zu diesem Thema?

3. Lesen und Klären: Lesen Sie zuerst bis zur ersten Zwischenüberschrift und klären Sie schwierige Wörter und Textstellen.

4. Leseprobe:

Es gibt im Text danach vier Abschnitte (Gestik, Mimik, Körperhaltung, kulturelle Unterschiede). Lesen Sie eine Leseprobe aus jedem Abschnitt: Lesen Sie hierzu die Zwischenüberschrift sowie den ersten und den letzten Satz des Abschnitts. Wählen Sie anhand der Leseproben den Abschnitt aus, der Sie am meisten interessiert.



5. Diskutieren Sie kurz in der Gruppe: Wie leicht oder schwer fiel es Ihnen, anhand von Leseproben einen Abschnitt auszuwählen?
Welchen Abschnitt haben Sie gewählt?

6. Bilden Sie eine Lesegruppe mit den Teilnehmenden, die den gleichen Abschnitt gewählt haben.

a) Welche Informationen erwarten Sie sich von diesem Abschnitt?

Formulieren Sie zur Überschrift Ihres Abschnitts eine Frage, die Sie durch den Text gerne beantwortet hätten.

b) Beschreiben Sie im Plenum allen Teilnehmenden, was in Ihrem Abschnitt stand.

7. Zusammenfassen:

- a) Erarbeiten Sie in der Gruppe eine Zusammenfassung des Abschnitts. Unterstreichen Sie die wichtigsten Inhalte. Notieren Sie wichtige Inhalte und besprechen Sie in der Gruppe, was in die Zusammenfassung gehört und was weggelassen werden kann.
- b) Beschreiben Sie im Plenum allen Teilnehmenden, was in Ihrem Abschnitt stand.



8. Diskutieren Sie mit der gesamten Gruppe:

- a) Kennen Sie besondere Gesten oder andere körperliche Signale, die in Deutschland nicht verwendet werden?
- b) Welche Rolle spielt die Körpersprache im Arbeitsalltag?
Was schätzen Sie: Wie wichtig ist die Körpersprache bei Bewerbungsgesprächen oder auf Bewerbungsfotos?
- c) Wie können Sie bei einem Gespräch einen positiven Eindruck hinterlassen?

Körpersprache⁵

Man kann nicht nicht kommunizieren. Mit dieser Grundregel beschrieb Paul Watzlawik die Tatsache, dass man seinen Mitmenschen auch ohne die Verwendung von Worten immer etwas mitteilt.

Es ist dem Menschen nicht möglich, seiner Umwelt nichts mitzuteilen. Selbst wenn eine Person im vollbesetzten Aufzug nur auf den Boden schaut und mit niemandem spricht, teilt sie den anderen Anwesenden etwas mit: und zwar, dass sie keine Kommunikation möchte.

Schon lange ist der Wissenschaft bekannt, „dass 95 Prozent des ersten Eindrucks von einem Menschen von Aussehen, Kleidung, Haltung, Gestik und Mimik, Sprechgeschwindigkeit, Stimmlage, Betonung und Dialekt bestimmt werden und nur fünf Prozent von dem, was jemand sagt. Und die Einschätzung der Person geschieht in weniger als einer Sekunde.“

Das ist vor allem interessant, wenn man bedenkt, dass der Großteil dieser körperlichen Signale unbewusst geschieht. Das Stirnrunzeln bei Verwunderung oder die verkrampfte Haltung bei Unsicherheit werden von uns selbst meistens nicht wahrgenommen, senden aber Botschaften an die Umwelt. Auf diese Weise verraten wir oft mehr, als uns lieb ist.



⁵⁾ Lohrmann, Julia (2014): „Körpersprache“. Online verfügbar unter URL: <http://www.planet-wissen.de/gesellschaft/kommunikation/koerpersprache/pwwbkoerpersprache100.html> [Stand: 09. Juli 2015].

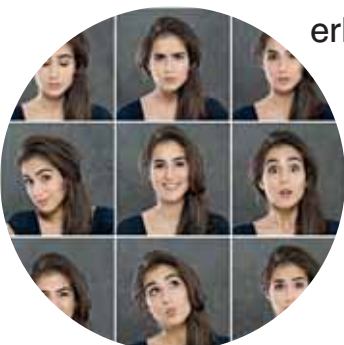
Gestik

Mit einer Handbewegung kann man jemanden herbeiwinken oder jemanden auf Abstand halten. Allein mit den Händen können wir Wut, Zustimmung oder auch Ablehnung ausdrücken. Solche Bewegungen der Hände und Arme nennt man Gestik. Die Bedeutung der Gesten unserer Kultur erlernen wir von jungen Jahren an durch Beobachtung und Nachahmung. Zeichen, wie zum Beispiel der hochgestreckte Daumen als positives Signal, die geballte Faust als Drohung oder die hingestreckte und geöffnete Hand als Bitte, ergänzen oder ersetzen die mündliche Kommunikation. Die Anzahl der vorhandenen Gesten ist riesig und zeigt, welche Bedeutung die Körpersprache in unserer täglichen Kommunikation hat. Wie vielseitig die Ausdrucksmöglichkeiten allein mit den Händen sein können, zeigt die Gebärdensprache der Gehörlosen. Gesten können aber auch unbewusst eingesetzt werden. Wenn wir sprechen, unterstreichen wir das Gesagte oft mit Bewegungen unserer Hände und Arme. Wie unbewusst dies geschieht, sieht man daran, dass wir manchmal sogar beim Telefonieren gestikulieren.



Mimik

In einem Gespräch können wir meist bereits am Gesicht des Gegenübers erkennen, was er von unseren Worten (oder sogar von uns als Person) hält. Am Gesicht können wir erkennen, ob sich jemand gut, schlecht, ängstlich oder wütend fühlt. Diese Bewegungen und Ausdrücke des Gesichts bezeichnet man als Mimik. Am auffälligsten ist der Blick. Das Aufnehmen von Blickkontakt zeigt dem Gegenüber Beachtung. Anstarren kann aggressiv oder



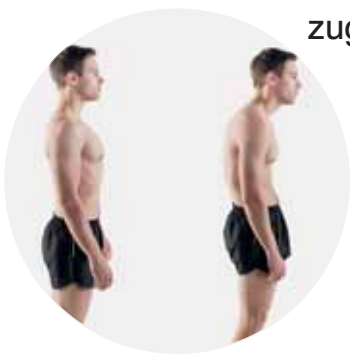
aufdringlich wirken. Das Abbrechen des Blickkontaktes ist hingegen ein mögliches Anzeichen für Unsicherheit. Auch ohne einen verbalen Austausch (d. h. einen Austausch mit Worten) kann ein „Gespräch“ mit Blicken einiges sagen. Nicht umsonst gibt es den bildlichen Ausdruck der „vielsagenden Blicke“. Doch Mimik ist noch mehr als nur das Spiel mit den Augen. Ein herabgezogener Mundwinkel, ein Lächeln, das Heben und Senken der Augenbrauen oder das Runzeln der Stirn sind nur einige Beispiele für vielsagende Gesichtsausdrücke. Das Gesicht hat zahllose Muskeln und Ausdrucksmöglichkeiten, mit denen wir Gefühle und Meinungen ausdrücken können. Die Mimik findet nur selten bewusst, sondern größtenteils unbewusst statt.

Körperhaltung

Auch die Körperhaltung verrät viel über unsere Gefühlswelt. Ein aufrechter Gang mit erhobenem Kopf deutet auf Selbstbewusstsein hin. Bei Trauer kann die Niedergeschlagenheit zu einem gebeugten Gang und hängenden Schultern führen. Bei Zuneigung oder Interesse wird der Körper dem Gegenüber

zugewendet. Abneigung oder Ablehnung zeigen sich zum

Beispiel in verschränkten Armen oder dem Wegdrehen vom Gesprächspartner. Bei Personen, die sich mögen, kann man häufig das „Spiegeln“ von Körperhaltungen beobachten, das heißt, die Gesprächspartner nehmen zum Beispiel unbewusst gleiche Sitzpositionen ein.



Die Körperhaltung sagt viel darüber aus, wie wohl sich eine Person in einer Situation fühlt. Bei verunsichernden Situationen werden häufig Körperhaltungen eingenommen, die Sicherheit geben sollen. Dies kann im Sitzen das Verstecken

der Hände unter den Beinen oder bei einem Vortrag im Stehen das Umschlingen des Körpers mit den Armen sein.

Kulturelle Unterschiede

Im eigenen Kulturkreis sind die nonverbalen Signale in der Regel verständlich und werden ohne bewusste Anstrengung gedeutet. Bereits ab dem Säuglingsalter lernt der Mensch, diese körperlichen Botschaften seiner Mitmenschen wahrzunehmen und zu verstehen. Doch wie sieht es weltweit mit der Verständlichkeit nonverbaler Signale aus?



Die Wissenschaft hat erforscht, dass ein Teil der menschlichen nonverbalen Kommunikation kulturübergreifend verständlich ist. Grundlegende Signale, wie das Lächeln oder das Weinen, sind in jeder Kultur verständlich. Es gibt jedoch auch Bereiche nonverbaler Kommunikation, die sich in unterschiedlichen Kulturen voneinander unterscheiden. Die Bedeutung und Wahrnehmung von Gestik, Mimik oder Körperhaltungen kann sich über Kulturkreise hinweg erheblich unterscheiden. Dies kann zu Verwirrungen führen. Zum Beispiel gibt es Kulturen, in denen Verneinung nicht mit Kopfschütteln, sondern mit einem Nicken des Kopfes ausgedrückt werden. Das körperliche Signal ist in unserem Kulturkreis bekannt, doch seine Bedeutung ist eine andere. Das Erlernen fremder Gesten ist schwierig und macht deutlich, wie unbewusst und automatisch Gestik und Mimik ablaufen.