

## Nonverbale Kommunikation



Körpersprache ist ein wichtiger Teil unserer Kommunikation – so wichtig, dass sogar Mimik-Bildchen (Emoji) in Textnachrichten und Emails eingebaut werden. Am bekanntesten ist der Smiley. Selbst in reinen Texten hinterlässt die Körpersprache Spuren, z. B. wirken drei !!! oder Großbuchstaben wie eine 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:

- **Mimik:** Gesichtsausdruck, Lächeln, Augenbrauen, Nicken
- **Gestik:** „mit Händen und Füßen reden“
- Stand und **Körperhaltung**, z. B. aufrecht, passende Grundspannung, zugewandt
- **Stimme:** melodisch, angenehm kraftvoll, farbig, flüssige Artikulation
- **Position:** „Chefplatz“ oder „Katzentisch“, Zugang zu Medien, Blick zur Tür
- **Nähe** zum Publikum bzw. zum Gegenüber (Proximität) und **Berührungen**
- 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 dahintersteckt. 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, die **Entspannung** oder **Anspannung** bei einem Gesprächspartner wahrzunehmen. Hier kann durch die Kommunikation mit Worten und durch respektvolle, einfühlsame Sprache und Körpersprache ein positiver Kontakt aufgebaut 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 ausgebreiteten Armen und einem Willkommenslächeln.