



1. Typisch Mann – mit großen Gesten beansprucht er seinen Raum.
2. Schmale Körperhaltungen sind typisch für Frauen – die Arme liegen eng am Körper an, und die Beine sind übereinandergeschlagen.
3. Beim Flirt neigt sie den Kopf zur Seite und präsentiert ihm ihre empfindliche Stelle, die Halspartie.




Körpersprache ist die älteste und ehrlichste Form der Kommunikation. Lange bevor wir sprechen können, kommunizieren wir mit unserem Körper durch Gestik, Mimik und Körperhaltung.



Fotos von
Rafaela Pröll

Flirt Signale



Zusammen mit Ihren Freundinnen möchten Sie sich den neuesten Kinofilm ansehen und warten gespannt im Foyer auf Einlass. Plötzlich sehen Sie Mr. X. Auch er ist mit ein paar Freunden da und lehnt lässig an der Bar. Ein süßer Typ, genau Ihr Fall, und er schaut auch noch in Ihre Richtung! Kurz wenden Sie den Blick ab, um sofort wieder hinzusehen. Auch er blickt kurz zu seinen Freunden, doch dann wieder zu Ihnen. Ohne dass Sie sich dessen richtig bewusst sind, senken Sie etwas den Kopf und lächeln. Woraufhin er sich eine Haarsträhne hinter das Ohr streicht. Herzlichen Glückwunsch! Bevor Sie noch den Mund aufmachen, hat Ihr Körper schon verraten, dass Ihnen der Typ gegenüber gefällt. Doch keine Angst, auch sein Körper signalisiert Interesse, und das Spiel mit Blicken, Lächeln und Gesten kann weitergehen. Ein Spiel, das vermutlich schon unsere Vorfahren einsetzen, um ihre Beute in die Höhle zu schleppen. Keine Frage, jeder Mensch will auf seine Mitmenschen wirken. Der Großmeister der Körpersprache, Prof. Samy Molcho, meint dazu: »Vom Anderen wahrgenommen zu werden, ist ein Beweis für meine Existenz, und das Schlimmste, was wir einem Menschen antun können ist, ihn nicht einmal zu ignorieren.« Kinder wollen ein Maximum an Wirkung. Nimmt die Mutter sie nicht wahr, werden sie immer lauter, ziehen an ihrer Kleidung und Ähnliches, um Aufmerksamkeit zu bekommen. Bei Erwachsenen verhält es sich ähnlich. Körpersprache wird dazu verwendet, beim Gegenüber eine Reaktion hervorzurufen.

KÖRPERHALTUNG

Doch warum führt der Weg des Kennenlernens eigentlich über spezielle Flirtsignale und nicht gleich direkt ins Schlafzimmer? Samy Molcho: »Was den Menschen in seiner angeborenen Neugier reizt, ist das Erlebnis, denn es bereichert unser Leben. Das heißt, sich zu bewegen und zu versuchen, sich von seiner besten Seite zu präsentieren.« Ein dynamischer Körper verspricht Action und ▶▶

ZUM NACHLESEN

● **Ich sehe was, was du nicht sagst**

Peter Collett, *Bastei Lübbe* 2007

Zwar ohne Bilder, aber sehr amüsante Aufschlüsselungen von Körpersprache in allen Lebenssituationen.

● **Körpersprache**

Monika Matschnig, *Gräfe & Unzer* 2008

Modern und farbig bebildert mit Schwerpunktthema Körpersprache beim Flirt und in der Partnerschaft.

● **Der tote Fisch in der Hand**

Allan & Barbara Pease, *Ullstein* 2007

Aufschlüsselung von Gesten nach Körperpartien; geht auch gut auf mentalitätsbedingte Unterschiede und Missdeutungen ein. Gelungener Überblick.

● **Überzeugend auftreten**

Claudia Croos-Müller, *Kösel* 2008

Ausschließlich über den Einsatz von Körpersprache für Frauen im Beruf. Sehr anschaulich geschrieben mit vielen praktischen Übungen und Tipps.

● **Psychologie der Kommunikation**

Marcus Damm, *Junfermann* 2006

Körpersprache ist nur ein Teil dieses psychologischen Kommunikationsratgebers für Zweierbeziehung und Beruf.

● **Alles über Körpersprache**

Samy Molcho, *Goldmann* 2001

DER Klassiker unter den Körpersprache-Büchern; die Texte sind zeitlos und sehr informativ, die Fotos aufgrund ihrer Patina zum Teil unfreiwillig komisch.

Abwechslung in Bewegungen und Körperspannung. Ein schlaffer Körper lässt auf einen Couch Potatoe schließen, während ein gestraffter Körper, angespannte Muskeln und Beweglichkeit Unterhaltung versprechen. Wobei es dabei nicht darauf ankommt, Mr. Superbody oder Ms. Universe, sondern in Harmonie zu sein. Die Körperhaltung ist ein Ausdruck von Gefühlen und persönlichen Befindlichkeiten. Sie liefert Interpretationshilfen, wie sicher, souverän und überlegen sich jemand fühlt. So spiegelt sich Fröhlichkeit in einer aufrechten, offenen Haltung oder Resignation in einer leicht gebeugten, in sich gekehrten, also optisch eher geschlossenen Haltung wider. Samy Molcho: »Unsere Körpersprache ist Ausdruck unserer Gefühle, doch das ist keine Einbahnstraße. Verändere ich meine Körpersprache, verändern sich auch meine Gefühle.« Oder versuchen Sie einmal mit einem Lächeln und herzlich ausgebreiteten Armen auf jemanden böse zu sein und mit ihm zu schimpfen. Deshalb: Flirten ist Kopfsache! Je optimistischer Sie sind, je zufriedener mit sich selbst, desto positiver sind auch Ihre Ausstrahlung und Ihre Körpersprache.

AUGENSPIEL

Welche entscheidende Rolle die Augen bei einem Flirt spielen, wusste schon der Schriftsteller Robert Burton im 17. Jahrhundert, der sie »einen heimlichen Redner, die erste Kupplerin, das Eingangstor zur Liebe« nannte. »Ein Flirt beginnt mit Offenheit: Hochgezogene Augenbrauen und geöffnete Augen sind bereit, Informationen vom Gegenüber aufzunehmen. Ein starrer Blick dagegen ist auf eine Beute gerichtet«, erklärt Samy Molcho. Ein Blick unter Fremden wird registriert, wenn er etwa drei Sekunden dauert. Ein klein bisschen mehr als drei Sekunden ist ein Signal für eindeutiges Interesse. Dauert der Blick allerdings sehr viel länger, wirkt er starr und drohend – zumindest bei körperlich geringer Distanz. Beim Flirten wendet man daher nach etwa vier Sekunden den Blick ab und schaut nach einiger Zeit auf, ob der andere den interessierten Blick bemerkt hat – ein wechselseitiges Spiel, das lange fortgesetzt werden kann.

HALTUNG ZEIGEN

Will ein Mann attraktiv auf eine Frau wirken, verfällt er leicht in »typisch männliche« Haltungen: Er macht sich groß, nimmt Raum ein und signalisiert, dass er stark genug ist, sie »vor

feindlichen Säbelzähntigern« zu schützen oder »notfalls gegen ein anderes Männchen« zu verteidigen. Seine Gesten werden größer, und er streckt beim Sitzen seine Beine in den beiden zur Verfügung stehenden Raum. Eva dagegen wird in Gegenwart eines interessanten Adams weiblicher, ihre Gesten finden näher am Körper statt, sie sitzt mit übergeschlagenen Beinen, legt ihren Kopf schräg, sodass ihr Hals zur Geltung kommt. Eine Geste, die ebenfalls in prähistorische Zeiten zurückreicht. Samy Molcho: »Gerade Kopfhaltung bedeutet, dass ich in völliger Balance bin. Haben zwei Menschen im Gespräch jedoch gerade Kopfhaltungen, gehen sie in Konfrontation miteinander. Legen Sie den Kopf schräg, ist weniger Luft im Brustraum, weil es sich nicht um eine »Kampfsituation« handelt, in der die Luft benötigt werden würde.« Auch signalisiert Eva ihrem Adam damit: Ich zeige dir meine empfindliche Halspartie, weil ich darauf vertraue, dass du mir nichts tust.

BERÜHR MICH

Zeigt Eva Interesse an Adam, wird dieser alles tun, um sich von seiner besten Seite zu präsentieren, und setzt so genannte »Putzgesten« ein. Selbstverständlich unbewusst und ganz



automatisch zupft er eine imaginäre Fussel vom Ärmel, richtet sich den Hemdkragen oder fährt sich mit der Hand durch die Haare. Letztere kann auch in die Kategorie »autoerotische Gesten« fallen, das heißt, man berührt sich selbst an Stellen, von denen man wünscht, der andere würde dies tun. Auch Eva hat diese Gesten in ihrem Repertoire und spielt mit einer Haarsträhne, streicht versonnen ihren Hals entlang. Wie gesagt, vermittelt Körpersprache in hohem Maße Versprechen, und körpersprachliche Signale haben beim Flirt einen höheren Stellenwert als verbale Sprache, die direkter und indiskreter formuliert. Samy Molcho: »Man überspringt das Wunder der Annäherung, wenn man einfach sagt: Ich möchte mit dir schlafen. Das Ziel bleibt das selbe, aber der Weg ist doch das Schönste.«

IM GLEICHKLANG

Kommen Adam und Eva schließlich miteinander ins Gespräch und hält das Interesse an, tritt ein besonderes Charakteristikum der gefühlten Nähe ein – sie synchronisieren ihre Haltungen. So passiert es, dass er zu seinem Glas greift, um zu trinken, und auch sie führt ihres zum Mund. Oder sie schlägt ein Bein über das andere und wenige Momente später zieht er

nach, sodass sie sich in ihrer Haltung wiederum spiegeln. Die Synchronisierung besteht in dem zugrunde liegenden Rhythmus der Handlungen von Adam und Eva – wichtig ist nicht, dass einer den anderen imitiert, sondern dass sie ihre jeweils individuellen Bewegungsbeiträge in eine Art gemeinsame Choreographie integrieren. Untersuchungen zu diesem Phänomen der Haltungsangleichung zeigen: Je enger die emotionale Beziehung zwischen zwei Menschen, desto ähnelnere Haltungen nehmen sie ein. Und das gilt in beiden Richtungen – zwei Menschen nehmen nicht nur die gleiche Haltung ein, wenn sie auf derselben Wellenlänge sind, sondern empfinden auch mehr Übereinstimmung, nachdem sie die gleiche Haltung eingenommen haben.

DIE RICHTIGEN SIGNALE

Unser Körper verrät also viel mehr über unsere innere Einstellung, als uns bewusst und auch lieb ist. Tatsächlich vermitteln wir nur ungefähr zwanzig Prozent unserer Informationen über den Inhalt unserer Worte, aber achtzig Prozent über nonverbale Signale. So zeigte eine Studie des Forschungsteams um die Psychologin Beatrice de Gelder von der niederländischen Tilburg University, dass die Körpersprache

TIPP

Weitere Informationen zu Samy Molcho und Beispiele für Körpersprache gibt es unter www.samy-molcho.at. Die seltenen Seminare in Österreich mit dem Guru der nonverbalen Kommunikation veranstaltet das Institute for International Research, www.iir.at. Tel. 01 89159-0

beim ersten Eindruck viel mehr ins Gewicht fällt als bisher angenommen. Das Gehirn scheint sich sehr schnell einen Gesamteindruck vom Gegenüber zu machen – bestimmt durch den Gesichtsausdruck sowie die Körpersprache. Die Forscher gehen daher davon aus, dass beim Anblick eines anderen Menschen das Gehirn automatisch überprüft, ob Gesichtsausdruck und Körpersprache übereinstimmen. So könnte es mit einem Mechanismus ausgestattet sein, der auf die Übereinstimmung von Gesichtsausdruck und Körpersprache achtet, ▶▶



4. Sind sich zwei Menschen sympathisch, gleicht sich ihre Körpersprache an, das heißt, ihre Bewegungen synchronisieren sich unbewusst.
5. Er signalisiert sein Interesse für sie, indem er sich durchs Haar fährt. Die unausgesprochene Aufforderung lautet: Möchtest du das nicht auch tun?



6. Offene Gesten wirken grundsätzlich attraktiv, die Haltung ihres Oberkörpers ist geöffnet, ihre Hände liegen entspannt, während er ganz Ohr ist.

und die Auswertung der dabei wahrgenommenen Information – ob übereinstimmend oder nicht – erfolgt in 115 Millisekunden! Und allen, die nicht mit einem Körper wie Angelina Jolie ausgestattet sind, sei zum Trost eine Erkenntnis des Wissenschaftlers Timothy Perper ans Herz gelegt: Männer interessieren sich eher für eine Frau, die nicht schön ist, aber die richtigen Signale aussendet, als für eine Frau, die unerreichbar erscheint. Und das gilt auch im umgekehrten Fall, meine Herren.« ■

Styling/Haare/Make-up: Martina Fasching

Setstyling: Trixi Radda/Perfect Props

Models: Wir danken den viel versprechenden jungen Schauspielern

Wanda Worch/Agentur Fehrecke und Dennis Cubic/

www.reactmanagement.com



Maria Thanhoffer

Personal Coach sowie Trainerin für Körpersprache, nonverbale Kommunikation und Präsentation. www.thanhoffer.at, Tel. 01 8882612

DIE ATTRAKTIVITÄT DER HARMONIE

Harmonie – wenn rechte und linke Körperhälfte symmetrisch sind – wirkt attraktiv. Doch nicht nur der Körperbau, auch harmonische Bewegungen sind anziehend. **Ärger und Stress verursachen innerliche Blockaden**, die sich außen widerspiegeln und unattraktiv wirken. Der ideale Männerkörper ist kraftvoll, aber nicht durch negative Gefühle blockiert. In Westernfilmen etwa kann man das sehr gut beobachten: Der gute Cowboy hat eine lockere, offene Körperhaltung, der böse eine angespannte. **Offene Gesten wirken souverän** und signalisieren, dass sich dieser Mensch nicht einengt, auch nicht in seinem Denken oder Fühlen. Männer, die mit fixierter Hüfte gehen, dem so genannten »Business-Gang«, gehen zielgerichtet wie bei der »Jagd mit Pfeil und Bogen«, während Frauen, die weich, elastisch gehen, den Eindruck vermitteln, dass sie entspannt sind. **Ein harmonisches Bewegungsmuster ist oft wichtiger als ein schönes Gesicht**. Jugendlichkeit wird durch Beweglichkeit vermittelt. Wer einen beweglichen Kopf, Nacken und Schulterpartie besitzt, signalisiert, dass er rasch Informationen aufnehmen, kämpfen oder flüchten kann. Denn Körpersprache beruht meist auf uralten Verhaltensmustern, vieles findet sich noch heute in unserem Bewegungsrepertoire wieder. So wirkt attraktiv, wer Rollenbilder bedient. Männer haben groß und stark zu sein. Breite Schultern, raumgreifende Gesten oder eine tiefe Stimme betonen das. Frauen dagegen wirken auf Männer, wenn sie kindlich scheinen, was häufig durch nah am Körper ausgeführte Gesten signalisiert wird.