

Bei dem nachfolgenden Text handelt es sich um einen Artikel in Auszügen für einen Ratgeber. Er handelt von unserer Körpersprache, was Körpersprache ist und welche Auswirkungen sie auf zwischenmenschliche Beziehungen hat.



# Körpersprache und die Auswirkungen auf Ihre Partnersuche

„Im Anfang war das Wort...“

So steht es im Johannes-Evangelium. Doch bevor wir Menschen in der Lage waren, erste Worte zu produzieren, verwendeten wir eine andere Form der Kommunikation. Die Sprache entwickelte sich vor 500.000 bis 2 Millionen Jahren. Vor dieser Zeit benutzten wir Gesten, Mimik, Haltung und einzelne Laute, um unseren Gefühlen und Einstellungen Ausdruck zu verleihen. Außerdem konnten unsere Vorfahren nur anhand der Körpersprache ablesen, ob Fremde gute oder böse Absichten hatten. **Körpersprachliche Signale sind also ein wichtiges Verständigungsmittel. Auch heute noch ist dieses Urverhalten in uns verankert und macht immer noch einen gewaltigen Teil unserer Kommunikation aus.** Wissenschaftler aus Psychologie und Anthropologie, wie Albert Mehrabian oder Ray Birdwhistell, stellten fest, dass sich über 50 Prozent unserer Kommunikation auf nonverbaler Ebene abspielt. Sie vertreten die Meinung, dass Worte nur dazu dienen, reine Informationen zu vermitteln, Körpersprache dagegen, um Auskunft über zwischenmenschliche Beziehungen und innere Einstellungen zu geben.

Doch nur wenige von uns sind sich der eigenen Körpersprache und derer anderer Menschen bewusst. Wie ein Experiment zeigte, erkennen die meisten Männer und fast die Hälfte der Frauen ihren eigenen Körper nicht mehr, sobald ihr Gesicht verdeckt ist. Diese Ergebnisse sind erschreckend und fordern ein besseres Bewusstsein für unseren Körper. **Durch den gezielten Einsatz von Körpersprache können wir Gespräche beeinflussen und lenken.** Wenn wir die Körpersprache unseres Gegenübers richtig deuten, können wir auf ihn und seine innere Einstellung besser eingehen und angemessen reagieren. Der vorliegende Artikel macht deutlich, wie aussagekräftig Körpersprache sein kann und wie unsere Kommunikation dadurch beeinflusst wird. Dabei konzentriert er sich vor allen Dingen auf die Partnersuche, also Flirtsituationen oder das erste Kennenlernen. Außerdem enthält er Tipps, wie Sie sich in ein noch besseres Licht rücken und wie Ihre Dates und Flirtversuche in Zukunft noch Erfolg versprechender werden. Er skizziert typische Situationen, in denen Sie sich vielleicht das ein oder andere Mal wieder finden, und zeigt, wie Sie sich das nächste Mal vorteilhafter verhalten, wenn es das letzte Mal nicht geklappt hat.

## Die Wichtigkeit der Körpersprache

[...]

Körpersprache ist vor allen Dingen dann wichtig, wenn es darum geht, sich einen ersten Eindruck von jemandem zu verschaffen. Bereits in den ersten fünf Minuten bilden wir uns zwischen 60 und 80 Prozent unserer Meinung über jemanden. Dabei wird das Bild des anderen zu ca. 80 Prozent von der Körpersprache bestimmt. Es ist also wichtig, wie man sich gibt, um einen guten Eindruck zu hinterlassen – ganz besonders bei der Partnersuche.

## Die Rolle des Senders und des Empfängers

Da es sich auch bei der Körpersprache um eine Form von Kommunikation handelt, findet der Informationsaustausch zwischen einem Sender und einem Empfänger statt. Dem Sender stehen folgende **Kanäle** zur Übermittlung von Körpersprache zur Verfügung:

- **Gestik:** Hände und Arme
- **Mimik:** Gesicht, Mund und Augen
- **Körperhaltung und -bewegung**
- **Blickkontakt**
- **Berührungen**
- Kleidung und das **äußere Erscheinungsbild**

Die Signale werden größtenteils unterbewusst an den Empfänger übermittelt, können aber auch ganz bewusst eingesetzt werden.

Zur Deutung der Körpersprache setzt der Empfänger seine Sinne und sein Wissen ein. Meistens erfolgt auch die Wahrnehmung der Körpersprache unterbewusst, sie kann aber auch ganz bewusst vollzogen werden. Doch es ist nicht immer leicht, die Körpersprache des Gegenübers richtig zu deuten und angemessen zu reagieren, denn oftmals kennen wir die Bedeutungen der Gesten und Gesichtsausdrücke nicht. Deswegen sind wir dann auch nicht in der Lage, auf unsere Gesprächspartner richtig einzugehen. **Neben den eigentlichen Körpersignalen muss bei der Interpretation auch immer noch das kulturelle Umfeld mit einbezogen werden, da sich dort erhebliche Unterschiede auftun.** So steht zum Beispiel der aus Zeigefinger und Daumen geformte Ring in Europa und Nordamerika für „ok“, während man im Mittelmeerraum und in der Türkei damit eine Körperöffnung bezeichnet.

Mit demselben Zeichen sagen Tunesier, Franzosen und Belgier, dass sie etwas für wertlos halten und bei Japanern bedeutet es „Geld/Münzen“. [...]

Sowie das kulturelle Umfeld einer Person bei der Interpretation ihrer Körpersprache eine wichtige Rolle spielt, **dürfen Sie körpersprachliche Signale niemals isoliert deuten. Gesten und Gesichtsausdrücke stehen häufig in Zusammenhang und können je nachdem eine andere Bedeutung haben.** Nach oben gebogene Mundwinkel allein machen noch lange kein offenes, ehrliches und freundliches Lächeln aus. Sie müssen immer das Gesamtbild und den Kontext betrachten. Nur weil jemand die Arme vor der Brust verschränkt hält, muss es nicht gleich bedeuten, dass derjenige eine ablehnende Haltung einnimmt, sondern der Person kann auch ganz einfach nur kalt sein.

#### **Tipp 1: Deuten Sie immer das Gesamtpaket**

Deuten Sie Gesten, Bewegungen und Gesichtsausdrücke immer im Zusammenhang. Körpersprache ist wie ein Puzzle und die richtige Deutung muss Stück für Stück zusammengesetzt werden. Dabei dürfen auch die äußeren Umstände oder das kulturelle Umfeld nicht außer Acht gelassen werden. Außerdem beachten Sie: **Körpersprache kann von Ihnen nur gedeutet oder interpretiert werden.** Eine 100%-ige Gewissheit, dass Ihre Deutung richtig ist, gibt es nicht.

#### **Warum benutzen wir Körpersprache?**

Die Körpersprache hat verschiedene Funktionen. Zum einen unterstreicht sie den Typ oder die Persönlichkeit einer Person. Wenn wir zum Beispiel mit einem starken Händedruck begrüßt werden, verbinden wir sehr oft auch einen starken und extrovertierten Charakter mit dieser Person. Menschen mit einem schlaffen Händedruck gelten hingegen als charakterschwach und introvertiert. Zum anderen unterstreichen wir unsere Worte mit nonverbalen Gesten. Wenn wir beispielsweise jemandem zeigen wollen, wie groß das Geschenk war, das wir zum Geburtstag bekommen haben, zeigen wir dieses üblicherweise mit den Händen. **Die wichtigste Funktion der Körpersprache ist aber die Übermittlung von Gefühlen oder Einstellungen,** die sich meistens unbewusst vollzieht. Körpersprache bildet quasi den „Spiegel der Seele“, der Emotionen, Empfindungen und innere Einstellungen widerspiegelt und der Außenwelt unterschwellig mitteilt.

### **Tipp 2: Geist und Körper stehen im Einklang – Stehen Sie sich nicht selbst im Weg**

Ihr Innenleben wird durch die Körpersprache nach außen gebracht. Ihre innere Haltung, Gefühle, Gedanken und Ansichten spiegeln sich durch Gesten, Mimik oder die Körperhaltung. Sind Sie einer Sache oder einem Gegenüber ablehnend oder skeptisch eingestellt, verschränken Sie mit hoher Wahrscheinlichkeit die Arme oder Beine. Damit nehmen Sie eine ablehnende Haltung ein und schützen Ihren Körper unbewusst durch diese Gesten. Auch auf Ihr Gegenüber wirkt diese Haltung negativ. Ablehnende oder auch positive Einstellungen werden so für unser Gegenüber sichtbar und dementsprechend wirken wir auf diese anziehend oder abstoßend. [...] **Körper und Geist formen eine Einheit. Was der Kopf denkt, spiegelt der Körper wider. Versorgen Sie sich und Ihr Gehirn mit positivem Input. Dadurch können Sie Ihre Körpersprache ganz leicht zum Positiven wenden.** [...]

### **Keep Smiling**

Das Zeichen schlechthin, das eine positive Ausstrahlung signalisiert, ist das Lächeln bzw. Lachen. Selbst wenn Sie innerlich nicht gerade vor Freude strahlen, Sie aber trotzdem den Tag hindurch immer ein Lächeln auf den Lippen haben, wirkt sich dieses positiv auf Ihr Wohlbefinden, Ihre Gesundheit und Ihr Umfeld aus. Also: **Lächeln Sie! So viel Sie können – auch wenn Ihnen vielleicht nicht unbedingt danach ist. Es wirkt sich auf jeden Fall positiv für Sie aus.** [...]

### **Missverständnisse**

[...]

Neben verschiedenen Kulturen kann es vor allen Dingen **zwischen Männern und Frauen häufig zu Missverständnissen kommen, da sie über unterschiedliche Wahrnehmungen und Auffassungen verfügen.** Oftmals gehen die Geschlechter von ihrem eigenen Verhalten aus, fehl interpretieren die Körpersprache des anderen und ziehen falsche Schlüsse, was fatale Konsequenzen haben kann – besonders beim Flirten oder bei den ersten Verabredungen. Damit Sie in Zukunft für solche Missverständnisse gewappnet sind und sich Ihre Erfolgsaussichten beim anderen Geschlecht steigern, beschäftigt sich der Artikel im Folgenden mit der Körpersprache von Männern und Frauen, deren Auffassungen und

Reaktionen. Ich habe für Sie auch einige Situationen zusammengestellt, die erklären, was Sie auf jeden Fall vermeiden sollten. Wenn Sie sich in der einen oder anderen Situation wieder finden, ist es Zeit, Ihr Verhalten zu ändern. Wie genau? Auch das erfahren Sie im weiteren Verlauf des Artikels.

**Tipp 4: Vermeiden Sie Missverständnisse**

Um die Körpersprache von anderen Personen richtig zu deuten, brauchen Sie **ausreichend Hintergrundinformationen über deren kulturelles und soziales Umfeld**. Solange Sie nur wenige Informationen haben, sollten Sie mit Schlussfolgerungen sehr vorsichtig sein, um dem anderen nicht vor den Kopf zu stoßen. Bei Frauen und Männern gilt besonders: Das andere Geschlecht tickt anders. Berücksichtigen Sie dies immer, wenn Sie auf Ihr geschlechtliches Gegenstück treffen. **Männer und Frauen verhalten sich in vielen Situationen genau gegensätzlich**, weswegen Missverständnisse vorprogrammiert sind.

[...]

**Frau-Körpersprache – Körpersprache-Mann**

Männer und Frauen weisen in ihrer Körpersprache meistens unterschiedliches Verhalten auf, was sehr leicht zu Missverständnissen beim anderen Geschlecht führen kann. Diese Missverständnisse können sogar soweit führen, dass potentielle Partner nicht zueinander finden oder dass viele Partnerschaften nach kurzer Zeit auseinandergehen. Damit Sie in Zukunft für solche Missverständnisse gewappnet sind und ein besseres Verständnis für Ihren Partner bekommen, haben wir für Sie eine kleine Übersicht mit den größten Unterschieden und Konfliktpotenzialen zusammengestellt. [...]