

## Eine Sprache - Eine Welt

### Teil 2: Spezifische Signale der Schultern und des Oberkörpers

Wenn ein Mensch sich mit Körpersprache beschäftigt, so wird die menschliche Anatomie, ein sehr hilfreicher Wegweiser sein.

Wenn ich von unserem Oberkörper schreibe, so zählt dazu der Brustkorb, die Brust, der Bauch, die Hüften. Körperbereiche in welchen, wenn wir nun die Möglichkeit hätten unter unsere Haut- und Muskelschicht zu blicken, eine Vielzahl uns am Leben erhaltender Organe oder zusätzlich auch bei Frauen den Schutzbereich heranwachsendem Leben, zu erkennen. Unseres Gehirn hierbei explizit, wie Sie aus der letzten Seestyleausgabe lesen konnten „das limbische System“, wird unbewusst alles dafür tun um all diese empfindlichen und lebenswichtigen Organe, wie unser Herz, die Lunge, die Leber, die Milz, den Verdauungstrakt vor äußeren Einflüssen zu schützen. Diese Schutzreaktion wird über unsere Körpersprache sichtbar.

#### Nähe und Distanz

Nehmen wir einfach einmal an. Sie überqueren eine Straße und aus einem unerklärlichem Grund erblicken Sie im Augenwinkel ein Auto auf Sie zufahren. Wenn Sie nun kein Stuntman sind, werden

Sie vermutlich erstarren und ihre Arme dazu benutzen das Fahrzeug auf Distanz, zu ihrem Körper, zu halten. Oder beobachten Sie einmal ein schwangere Frau, welche sich durch eine Menschenmenge zwingen muss. Diese Frau wird mit mindestens einer Hand ihren Bauch bedecken, um ihr ungebohenes Kind, zu schützen.

*Bei Körpersprache sollte sich generell „nicht“ die Frage gestellt werden: „Was möchte mein Gegenüber mir mit seiner Körpersprache sagen, sondern vielmehr „Was für einen positiven Nutzen hat dieser oder jener körperliche Ausdruck gerade für mein Gegenüber“.*

Vielleicht haben Sie solche oder eine ähnliche Situation auch schon einmal in ihrem Leben erfahren oder beobachtet: Sie sind als Kind zur ihrer Tante, Onkel, Verwandtschaft oder Freunden ihrer Eltern, eingeladen gewesen und das Lieblingsritual des Gastgebers/in war es, Sie ganz fest an sich heran zu drücken. Welchen Signalen, aus dem limbischen System, wollte ihr Oberkörper dabei nachkommen? Höchstwahrscheinlich wollte er sich, als Sie schon in den Fängen

der Umarmung gehalten wurden, so weit wie möglich nach hinten beugen und vermutlich hat dann das Großhirn gesagt: „ertragen lassen es ist gleich vorbei oder im schlimmsten Falle „ja kein Bussi“! Auch im Erwachsenenalter begegnen wir solchen körpersprachlichen, unbewussten Reaktionen. Sie gehen freudestrahlend in ein angesetztes Geschäftsmeeting. Der Chef ist heute außer Haus. Sie öffnen den Besprechungsraum und wer sitzt bereits unerwartet drin. Ihr Chef. Was wird ihr Oberkörper ihrem Chef als Erstes signalisieren? Vermutlich einen leichten nach hinten verlagernden Schwerpunkt ihres Oberkörpers!

Aber auch das Einbringen des Oberkörpers mit einer nach vorne verlagerten Haltung sehen Sie häufig, wenn Gesprächspartner aktiv im Gesprächsgeschehen sind. Der Oberkörper nach vorne geneigt, um auch mehr Interesse oder Zustimmung zu signalisieren. Beobachten Sie einmal eine Diskussionsrunde. Hierbei wird das Einbringen des Oberkörpers unbewusst angewendet, um auch den eigenen Standpunkt, zu unterstreichen. Oder wenn der Oberkörper ihres Chefs, welcher hinter seinem Schreibtisch sitzt, sich plötzlich in ihre Richtung bewegt. Wenn Sie selbst Chef sind, ihr Mitarbeiter/in, seinen Oberkörper, in ihre Richtung neigt?

*Einmal begrüßte ich ein ganz junges Paar in meiner Praxis. Was mir dabei gleich auffiel, dass der junge Mann seinen mitgeführten Rucksack vor seinen Oberkörper hielt. Jetzt kann so ein Rucksack auch als Schild, wie Sie es vermutlich auch aus alten Ritterfilmen kennen, benutzt werden.*

*Häufig erlebe ich solche Situationen auch, wenn ich Menschen beobachte, welche sich gerade auf den Weg zu einer Prüfung befinden. Das Klemmbrett, Schultasche, Rucksack, Laptop usw. an den Oberkörper gezogen und sich daran festhaltend. Beobachten Sie einmal Ihren Partner/in oder gar sich selbst wenn Sie auf der Couch sitzen. Wie angenehm, wohligh und geborgen es sich anfühlt, ein Kissen oder die Decke, sich vor den Oberkörper zu halten.*

Sehr häufig sehen Sie Paare, welche es auch schaffen, einen ganzen Abend lang kein einziges Wort miteinander gewechselt zu haben. Solange sich ihre Oberkörper mehr zueinander geneigt befinden als auf Distanz gegangen zu sein. Kann ich diesen Paaren zu ihrem harmonischen Miteinander nur beglückwünschen.

*„Auch innerhalb einer Beziehung spielt der Oberkörper eine wichtige Signalrolle. Harmonische Paare zeigen in der Summe mehr körperliche Zugewandtheit als körperliche Distanz.“*

Eine in Europa offensichtlich weniger leicht erkennbare Körpersprache ist die „Verbeugung“. Ein Zeichen von Hochachtung, Anerkennung, Respekt, Demut oder auch Abgrenzung des sozialen Status.

#### „Lass die Schultern nicht so hängen“

Kennen Sie auch eine solche Situation: Ein Kind hat etwas angestellt und der Vater kommt nach Hause. Das Kind wird plötzlich immer unscheinbarer. Die Schultern ziehen sich immer weiter Richtung Oh-

ren, so dass der Hals kaum noch erkennbar und der Kopf in den Schultern versunken ist. Beobachten Sie einmal das Ende eines Fußballspiels. Die Siegermannschaft wird mit breiten und erhobenen Schultern das Spielfeld verlassen. Die Verlierermannschaft lässt die Schultern hängen.

Lassen Sie mich einmal rein hypothetisch annehmen, rein hypothetisch wohl gemerkt: Sie lesen im Handy ihres Partner/in eine SMS von einer anderen Frau/Mann. Sie würden dann rein hypothetisch ihren Partner/in überraschend mit der Frage konfrontieren, ob Er/Sie diese Person kennt!

„Werden als Antwort bei einem „Nein“, „Kenn ich nicht“ die Schultern nur leicht oder gar einseitig hochgezogen, bedarf diese Situation wohl weiterer Gespräche! Jeder Vorgang in unserem Körper kostet Kraft und Energie. Auch das Heben unserer Schultern bedarf das Zusammenspiel dutzender Muskeln und einem Verbrauch an Energie. Wenn von unserem limbischen System, ich sage jetzt einfach einmal unserem Emotionszentrum im Gehirn, eine klare Emotion „der Unschuld, Unwissenheit“ besteht, werden kraftanstrengende, körperliche Reaktionen, wie auch das beidseitige gesamte Heben der Schultern, kaum als Anstrengung wahrgenommen und sofort umgesetzt.

Die Interpretation oder Deutung von Körpersprache kann nie aus einer einzelnen Beobachtung heraus erfolgen. Es sollte generell immer ein längerer Zeitraum betrachtet werden bzw. weitere Informationen über die gedeutete Person vorhanden sein.

*Ich erinnere mich dabei einmal an ein Paar, welches mir in meiner Praxis gegenüber saß. Der Mann fühlte sich in seiner Beziehung unwohl und bat um ein klärendes Gespräch mit seiner Frau, bei dem es um eine eventuelle Trennung gehen sollte. Der Oberkörper des Mannes signalisierte bereits schon eine recht große Distanz zu seiner Frau. Der Oberkörper der Frau jedoch war in Richtung ihres Mannes geneigt. Alleine von diesem Signalen ausgehend wäre ich vermutlich der Meinung gewesen, dass die Frau sich emotional noch gar nicht von ihrem Mann distanziert oder gar von ihm verabschiedet hatte. Mir fiel jedoch schon beim betreten meiner Praxis auf, dass die Frau ihren Oberkörper mehr zu einer Seite geneigt hatte als es „Normal“ ist. Im Eingangsgespräch kam bereits die Klärung. Die Frau steht kurz vor einer Hüft-OP und es ist für Sie angenehmer, wenn Sie sich auf diese eine bestimmte Seite geneigt, hinsetzt.*

Wer in die Faszination Körpersprache eingetaucht ist, hat die Möglichkeit in Seminaren die Michael Diaz im „Das Kronthaler“ nächstes Jahr vom 17. Januar bis 20. Januar oder vom 14. März bis 17. März zu vertiefen.

In der nächsten Seestyle-Ausgabe: Arme, Hände und Finger ver-raten vielleicht doch mehr als wir glauben.

Michael Diaz

