Die stille Sprache von Gesicht und Körper –

Die Macht der Wirkung von Mimik, Gestik und Körpersprache auf uns selbst und andere

The Silent Communication of Face and Body. The Power of Facial Expression, Gesture and Body Language over Ourselves and Others

Michaela Kellner & Andrea Khom

Themenschwerpunkt Körpersprache

Zusammenfassung

Unser Körper ist die größte Plaudertasche, er spricht immer und überall. Das Gesicht ist die Bühne unserer Emotionen. Wie unser Gesichtsausdruck unsere Wahrnehmung und unsere Entscheidungen beeinflusst. Unsere Körperhaltung steuert unsere Hormone und unsere Wirkung nach außen – und nach innen. Was unser Stand und unser Gang über uns verraten. Bewegung macht attraktiv und bündelt Aufmerksamkeit.

Abstract

Our body is the biggest chatterbox, it's talking always and everywhere. Our facial expression is the stage of our emotions. Our facial expression influences our perception and decisions. Our posture controls our hormones and our impressions externally and internally. The story that our posture and walk reveal. Movement makes people appealing and attracts attention.

Stellen Sie sich vor, Ihr Gegenüber hebt den rechten Arm nach oben und macht eine Faust. Sie sehen das Gesicht jedoch nicht, da es verdeckt ist. Wie interpretieren Sie die nach oben gereckte Faust? Vielleicht als aggressive Geste? Oder ist sie ein Ausdruck von Siegesfreude? Wenn Sie das Gesicht nicht sehen können, ist beides möglich. Erst der Blick in das Gesicht Ihres Gegenübers gibt Ihnen genaue Informationen. Sind die Augenbrauen zusammen und nach unten gezogen und der Mund schmallippig zusammengekniffen? Oder strahlen die Augen und die Lippen lächeln?

Das Gesicht ist die Bühne unserer Emotionen. Es zeigt ganz direkt, wie wir uns im Moment fühlen. Ein Pokerface empfinden die meisten Menschen als unnahbar und wenig angenehm, auch wenn es in unseren Breitengraden als Zeichen von Stärke und Macht gedeutet wird. Studien haben erwiesen, dass Menschen, die eine lebhafte Mimik, Gestik und Körpersprache haben, als sympathischer, glaubwürdiger und kompetenter angesehen werden. Schon im Mutterleib kommunizieren wir mit unserem Körper und auch mit unserem Gesicht – auch wenn die Mutter dieses noch nicht sieht. Bereits der Fötus zeigt verschiedene Gesichtsausdrücke, wie man auf 3D-Aufnahmen gut erkennen kann.

Das Kind erlebt Stress, Herzklopfen, Schlafrhythmus, Ruhephasen oder Bewegung direkt mit. Auch wir bemerken die Körpersprache des Kindes im Bauch, es tritt, dreht sich um, schläft oder ist sehr lebendig. Und dann kommt der Moment, in dem das Kind das Licht der Welt erblickt. Es spürt Druck, Wärme oder Kälte, Luftzug und teilt uns seine Emotionen auch gleich direkt mit. Die meisten Kinder beginnen mit ungefähr einem Jahr die ersten Worte zu sprechen. Dass manche Kinder lieber Brei essen und andere wieder nicht, erfahren die Eltern jedoch sehr bald. Die Kinder zeigen dies über ihre Körpersprache und über ihre Mimik. Haben Sie schon mal ein Kind gesehen, dass das erste Mal eine Zitrone kostet? Sie erkennen sofort, ob ihm diese schmeckt oder nicht.

Was schätzen Sie? Wie lange gibt es schon gesprochene Sprache? Nach aktuellem Forschungsstand geht man von einem Alter von 35.000 bis 40.000 Jahren aus. Die stille Sprache des Körpers oder auch die laute „Sprache" der Stimme gibt es schon seit gut dreieinhalb Millionen Jahren.