

Körpersprache ist ein Handwerk – und richtig eingesetzt ein Erfolgsrezept



Katharina Butting demonstriert Schwäche... FWW

HUSUM Im Vorteil ist, wer seinen Körper und dessen Stresssignale gut kennt. Diese sagen zum Teil mehr über den Gemütszustand aus als Worte. Verkürzte Atemzüge oder ein leichtes Schnipsen der Finger drücken zum Beispiel Nervosität aus und sind Teil der unbewussten Körpersprache. Der Schleswig-Holsteinische Zeitungsvorlag bietet in Kooperation mit dem Osterberg-Institut eine Kursreihe an, die dabei helfen soll, die eigene Körpersprache besser zu kontrollie-

ren und einzusetzen. In Husum fand vor mehr als 100 Interessierten ein Seminarabend „Körpersprache – die unterschätzte Größe in der Kommunikation“ im Theodor-Schäfer-Berufsbildungswerk (TSBW) statt.

„Waren sie schon mal bei einem Improvisationstheater?“, fragt Katharina Butting zu Beginn. Die Dozentin schauspielt selbst und hat auch schon bei Theateraufführungen Regie geführt. Ihre Gäste im Freizeithaus des TSBW bringen aber kaum schauspielerische Erfahrung mit – und ein Improvisationstheater hat noch niemand besucht. Die Frage war ohnehin eher rhetorisch gemeint. Butting will die Besucher nur auf das vorbereiten, was gleich folgen soll: viel Bewegung. „Stehen Sie auf, nehmen Sie die Arme hoch und sagen Sie: Mir geht es schlecht“, verlangt die Frau mit dem Mikrofon, und alle befolgen diese Anweisung. „Sie merken, dass sich das irgendwie nicht richtig anfühlt, ja?“

Ihr Publikum merkt es und ist mit Spaß bei der Sache. Wohl auch, weil Butting ausdrucksstark demonstriert, was sie predigt: „Die Körperspra-

che ist ein Handwerk, das man richtig einsetzen muss“, sagt sie und lächelt, wie noch sehr oft an diesem Abend. Werden Fragen gestellt, wie von ihr gewünscht, springt sie mit Elan von der Bühne, um jedem Fragesteller ein weiteres Mikrofon zu reichen. „Soll ich meine Gefühle nur noch kontrollieren?“ wird nachgehakt. „Nein, wenn sie froh sind, zeigen sie das auch“, empfiehlt die Dozentin.

„Nur, wenn Sie nicht gut drauf sind, sollten Sie den Ärger, Frustration oder die Enttäuschung nicht an andere weitergeben. Die Körpersprache kann in solchen Fällen eine Kettenreaktion auslösen“, erklärt Katharina Butting, die früher als Ingenieurin zur See gefahren ist. Es kommt eben darauf an, wie etwas gesagt werde. So mag der Inhalt eines Satzes dreimal gleich sein, aber je nach Körpersprache werden drei verschiedene Aussagen daraus.

Man solle die Körpersprache aber nicht bewerten, sondern nur wahrnehmen. „Körpersprache ist immer gut. Sie muss zu unserem Handwerk werden“, sagt Butting. „Wer eine klare Aussage treffen will – egal, ob positiv oder negativ –

verschafft sich durch die Körpersprache mehr Gehör.“

Elfrig machen sich viele der Zuhörer Notizen auf ausgelegten Blättern. Katharina Butting gibt ihnen nicht nur Tipps für Lebenssituationen, sondern motiviert auch, einfach zu probieren: „Spielen Sie ruhig mit Ihrem Körper. Schon eine kleine Änderung, kann viel ausmachen.“ fmw

Wer das Thema vertiefen möchte, hat dazu Gelegenheit in einem weiteren Seminar zum Thema „Körpersprache“, dass das Osterberg-Institut in Norderney vom 4. bis zu 6. November veranstaltet. Weitere Informationen zu dieser Veranstaltung im Internet: www.osterberginstitut.de.



... und Stärke. FWW