

Der Körper sagt was der Mund nicht wagt

Wenn Sie diesen Satz hören denken Sie an ihre Patienten, wie sie vor Ihnen sitzen, etwas erzählen oder sich auch sehr undifferenziert herumreden und sich dennoch verbal nicht klar verständlich machen können.

ICH denke bei dem Satz an SIE. Auch Sie haben einen sprechenden Körper und teilen sich mit diesem Körper mit. Sogar dann, wenn Sie und Ihrer Verstand das gar nicht wollen spricht Ihr Körper ein Wörtchen mit. Ihre Körpersprache kommuniziert Ihre Befindlichkeit.

Befindlichkeiten werden anhand von körperlichen Veränderungen wahrgenommen. Die können klitzeklein sein und wirken dennoch. Obendrein beeinflussen diese körperlichen Kleinstbewegungen auch noch Ihre Intonation!! Also den Klang Ihrer Worte, die Melodie, die Sie gerade zum Besten geben.

BEISPIEL demonstrieren

Speziell als Arzt achten Sie per se auf Ihr Gegenüber, den Patienten. Wie oft haben Sie schon darauf geachtet, welche körpersprachlichen Botschaften Sie – ungewollt – Ihren Patienten zukommen haben lassen? Als Arzt bekommen Sie kein persönliches Feedback!! Sie wären zumindest irritiert.

Werfen wir einen Blick auf einen Kollegen, der ein sehr heikles Gespräch vor sich hat.

Film 1: Was haben Sie gesehen? Schauen Sie sich diese 7 Sek. Noch einmal aufmerksam an. **Film 1** Wir sehen einen Mann der zum Hörer greift, aufmerksam bis angespannt aufmerksam ist, spricht. Schauen Sie bitte nochmals dieselben 7 Sek an **Film1**. Konnten Sie seine Zunge sehen? Wir schauen noch einmal. **Film1**. Wenn ein Säugling satt ist, schiebt er mit der Zunge die nährende Brust weg. Ihr Kollege schiebt – oder ist es mir entgangen – keine Brust weg! Er ist nicht satt im physischen Sinn, eher möchte er diese Gefühlslage loswerden, die die Situation darstellt. Schneiden wir den Moment dieser kurzen Zungenbewegung heraus. **Bild 1:** Diese autonomen Ausdrucksbewegungen geschehen kurz und effizient, dennoch nicht gehetzt. Unser Körper führt sie einfach durch ohne uns um Erlaubnis zu fragen!! Schauen wir es uns nochmals im bewegten Ablauf an, es geschieht gleich in der 1.Sek. **Film1**.

Nehmen wir uns jetzt einige Standbilder vor, was uns die Körpersprache des Arztes noch erzählt. **Bild 2**. Der rechte OA ist leicht an den BK angelegt, eine erhöhte Spannung. Vergleichen wir es mit knapp später: **Bild 5**. Der OA ist viel fester an den OK angepresst. Vergleichen Sie **Bild 2** und **Bild 5**, **Bild 2** und **Bild 5**. **Bild 2+5neben einander**.

Ganz am Anfang die Zungenbewegung, der Druck des OA an den Brustkorb erfährt eine Steigerung. Das deutet darauf hin: Ich fühle mich in meinem Handlungsspielraum eingeschränkt. Probieren Sie bitte aus, wie es sich anfüllt, wenn Sie die OA eng anlegen, wie denk- und handlungsfrei Sie sich in diesem Zustand selbst wahrnehmen.

Fahren wir weiter mit den unter die Lupe genommenen kleinen Botschaften der Körpersprache. **Bild3**. Die Anspannung in Blick und Stirn ist deutlich sichtbar. **Bild4**. Ebenso ist Konzentration im Blick von der Seite zu sehen.

Nun ein letzter Blick zum Ende des Telefonats. Beachten Sie die Kieferspannung. Beim Auflegen des Hörers sind die Kiefer fest verschlossen. **Bild6**. Der Biss hält die Entscheidung fest, lässt keine Veränderung mehr zu. Der Arzt lehnt sich zugleich distanzierend seitlich zurück. Es geht so schnell, dass wir gar kein scharfes Standbild zusammenbringen.

Noch einmal die Standbilder hintereinander:

Bild1 Zunge

Bild2 Oberarm leicht eng

Bild3 Augenbrauen hoch

Bild4 Profil

Bild5 Oberarm eng

Bild6 Hörer ablegen

Und nochmals die Filmsequenz: **Film1**

Dieser kleine 7 Sek. Ausschnitt hat Ihnen einen ersten Einblick vermittelt, was Ihre Körpersprache mitteilt während Sie sprechen oder zuhören.

Sowohl **inneres Befinden** - wie: Unlust, Müdigkeit, Freude, als auch **Äußeres Befinden** - angenehme Atmosphäre durch angenehmes Gegenüber, angenehme Atmosphäre eines Raumes, Sympathie zu jemandem, jemanden unangenehm empfinden, hoher Lärmpegel, schlechtes Licht, etc., spiegelt sich in der Körpersprache wider.

Die Reaktion, auch wenn sie winzig klein, ist MUSS im Körper stattfinden

Hier beginnen die Dialoge, der Dialog mit mir selbst und der Dialog mit dem Gegenüber.

Unser Körper gibt Signale in Form von Bewegungen und durch den Klang der Stimme. Die Intonation wird durch feine Bewegungen – Muskelspannungen – ausgelöst und kreiert damit den hörbaren Ausdruck eines gefühlten Geschehens ist. Die meisten dieser Geschehnisse werden uns in der Schnelligkeit ihrer Abfolge nicht bewusst. Ein aufmerksamer Zuhörer oder Gesprächspartner nimmt sie allerdings sehr wohl wahr. Oder wenn uns der Mensch sehr viel bedeutet. Die geliebte Person, die neue Eroberung, der verehrte Mentor, das kranke Kind.

D.h. also: Eine große Menge an persönlichen Mitteilungen nehmen ihren Weg zwischen Kommunikationspartnern in beide Richtungen, ohne dass die handelnden Personen davon informiert werden. Nonverbal und via Klang des Gesagten.

Was bedeutet das für uns alle als SENDER.

Je besser Sie über Ihre innersten Beweggründe bescheid wissen, umso sicherer können Sie sein, dass Ihr Sendeprogramm Ihre Wortmitteilungen unterstützt, bestätigt und verstärkt.

Beispiel demonstrieren

Was immer die nicht hörbaren Kommentatoren der inneren Stimme sagen, hat Auswirkungen auf die Körpersprache.

Die Körpersprache verkörpert diese Innentexte, die von jenen Abläufen im Hirn geschrieben werden, die wir Gefühle nennen.

Wir alle funktionieren so – DAHER ERKENNEN WIR DAS AUCH SO GUT AN ANDEREN

Ich habe Ihnen noch einmal großes Kino mitgebracht, diesmal 11 Sekunden.

Wir werden Arzt und Patientin sehen und unsere Aufmerksamkeit dem Arzt zuwenden.

Dieses Mal werden wir in seiner Körperhaltung eine Veränderung sehen, die von einer geraden Kopfhaltung zu einer kleinen Neigung des Kopfes geht. Er sitzt der Patientin gegenüber, leicht aus der Achse gedreht. Seine Hände ruhen im Schoß, signalisieren somit keine Handlungserwartung an die Patientin.

Schauen wir uns diese 11 Sek. an. **Film2** Um den Blick zu schärfen ein zweites Mal. **Film2**

Bestimmt haben Sie jetzt die Kieferspannung zu Beginn schon erkennen können. Sie erinnern, sich beim ersten Ausschnitt ganz am Ende beim

Ablegen des Telefonhörers. Auch ist sein Gesicht wieder in hoher Aufmerksamkeitsspannung. **Bild 7**

Im weiteren Verlauf wendet er den Blick leicht seitlich von der Patientin weg in einer Art Spiegelung, sie hat zuvor den Blick von ihm weggleiten lassen. **Bild8**

Da die Patientin den Kopf noch tiefer sinken lässt, nimmt er den Blick ganz weg - seitlich zum Boden **Bild9**, lässt seine Aufmerksamkeit dennoch bei ihr – er hält die Spannung. Sie arbeitet sichtbar mit den Händen, möglicherweise will sie für sich eine Entscheidung herbeizuführen.

Bild10 Er legt nun den Kopf ganz leicht zur Seite, wodurch der Blick automatisch weicher wird. Probieren Sie das bitte gleich einmal aus. Schauen Sie geraden Kopfes nach vor und registrieren Sie Ihre Blick-Kraft. Dann legen Sie den Kopf ganz leicht zur Seite und registrieren Sie wieder, wie sich die Kraft Ihres Blickes verändert. Das Kopf geneigt halten eignet sich sehr gut zum Zuhören, oder auf jemanden feinfühlig eingehen.

Noch einmal das geschehen in Echtzeit. **Film2**, Beobachten Sie die kleinen und dennoch so wirksamen Veränderungen in Blickrichtung und Kopfneigung. **Film2**

Weil Sie nicht sehr viel Platz zur Verfügung haben und die Nachbarn nicht bedrängen sollen habe ich mir einige raumsparende Experimente für Sie überlegt, die Sie hier und jetzt ausprobieren können.

- Ziehen Sie die Augenbrauen hoch und versuchen Sie Aggression oder Wut zu evozieren
- Ziehen Sie die Stirn zusammen wie die Patientin im Film das tat und versuchen Sie jemandem eine Liebeserklärung zu sagen
- Beißen Sie die Zähne zusammen und freuen Sie sich auf Ihren Urlaub
- Lecken Sie sich die Lippen und denken Siewie viele Situationen Sie sich damit versüßen können

Take home

- 1. Ihre Körpersprache ist auf Sendung Ihr Körper spricht immer ein Wörtchen mit (z.B. Zunge, Druck der Oberarme, Kopfneigung)**
- 2. Befindlichkeiten werden anhand von körperlichen Veränderungen wahrgenommen.**
- 3. Die Intonation / der Klang Ihrer Stimme entsteht durch Veränderungen in der Körperspannung und ist der hörbare Ausdruck des gefühlten Geschehens**
- 4. Ereignisse, die wir im Kopf noch mitschleppen, beeinflussen die Körpersprache**

- 5. Es braucht Übung, um die kleinen, hoch informativen Körpersprache-Aussagen in Echtzeit zu sehen**
- 6. Verschönern Sie sich den Tag mit sanftem Augenbrauen hochziehen und der Genuss-Zunge**