

Sagen Sie nichts, Sie sprechen schon

Kaum im Raum und schon so viel gesagt. Körpersprecher Stefan Verra über Rampensauen und Mauerblümchen und die Macht des ersten Eindrucks.

VON CARMEN OSTER

Herr Verra, bei unserer Begrüßung ist mir bloß durch den Kopf gegangen, ob der Händedruck fest und der Blickkontakt lange genug war. Einen Gedanken lang soll er dauern, sagen Sie in Ihrem Blog. Mein Gedanke war: Ist der Gedanke jetzt schon lang genug?

STEFAN VERRA: Ich werde oft schon bei der Begrüßung gefragt: „Was sehen Sie jetzt bei mir?“ Die Frage vor unserem Treffen ist vorher bei den Leuten existent, aber in dem Moment, in dem man sie anspricht, hat man seine Körpersprache schon nicht mehr unter Kontrolle. Der Großteil passiert unbewusst. Ich habe nicht die Mission, den Leuten zu sagen, wie es „richtig“ geht. Ich habe mich zu viel damit beschäftigt, um zu sagen, dass man sich nun so oder so verhalten muss. Das Leben ist zu vielfältig dafür.

Ein Beispiel, bitte.

VERRA: Thomas Gottschalk

ist einer der beliebtesten Showmaster. Wenn man seine Haltrungen nach den weitverbreiteten Körperspracheregeln analysieren lassen würde, dann wäre die „Mängel“-Liste lang. Er sitzt breitbeinig auf der Bühne, dabei hat er die Hände um die Schultern von Frauen gelegt. Da würde der Experte sagen, dass das gar nicht geht. Aber was ist? Er ist der Populärste von allen. Man muss den Blick für das Gesamte haben. Reinhold Messner sagte: Wenn du auf einen Berg gehst und die richtige Route finden willst, dann musst du weit genug weg sehen.

Dasselbe gilt für Körpersprache.

Wie ist denn am einfachsten zu durchschauen?

VERRA: Die größte Entlarzung haben jene zu befürchten, die versuchen, perfekt zu sein. Denn sie sind gebremst. Das Faszinierende an der Körpersprache ist ja, dass man gerade darüber redet, sie aber trotzdem nicht unter Kontrolle hat.

Können wir unseren Körper auf Sprachkurs schicken?

VERRA: Körpersprache ist nur in Teilen lernbar. Man kann den Körper schon in einen Sprachkurs schicken, aber man wird die Persön-

lichkeit nie verändern.

Wie können wir eigentlich zu unserer Körpersprache?

VERRA: Der Großteil ist vorherbestimmt. Man geht nicht zu einem Coach und lässt einen Obama aus sich machen. Wenn einer zurückhaltend ist, dann wirst du nie eine Rampensau aus ihm machen. Man muss auch keine Rampensau werden, wenn man ein Mensch für die zweite Reihe ist. Dann ist es eben deine Rolle, den Leuten in der ersten Reihe ein gutes Gefühl zu geben. Man muss erkennen, welcher Typ man ist, um glücklich zu werden. Wenn man eine Rampensau ist, dann



ZUR PERSON

Stefan Verra wurde 1973 in Österreich geboren, heute lebt er mit seiner Familie in München.

Er ist Dozent an der Steinbeis-Hochschule Berlin und Gastprofessor an verschiedenen Universitäten.

Mit seiner Live-Show „Ertaot: Wenn der Körper spricht“ ist er am 10. Dezember in Graz zu sehen (Ausverkauf!). Mit „Ertaot! Körpersprache. Echt männlich. Richtig weiblich“ kommt er am 20. Jänner 2015 nach Wien und am 26. April nach Graz.

www.facebook.com/stefanverra

Ihr Fürblick?

Guter oder schlechter Schwär?

muss man zum Beispiel auch damit leben, dass man die Klappe einmal aufgemacht hat, obwohl es besser gewesen wäre, man hätte es gelassen. Wenn man Körpersprache so betrachtet, dann ist man weit weg von der Einzelsignaldarstellung.

Was wirkt stärker, das Wort oder die Körpersprache?

VERRA: Wenn man einen Apfel kauft, muss er appetitlich aussehen, bevor man sich mit seinen inneren Werten beschäftigt. Wenn er nicht gut aussieht, wird man nicht hineinbeißen. Genau das ist Körpersprache. Sie ist nicht wichtiger als die Worte,

aber sie kommt immer davor. Zuerst muss man kompetent wirken, damit einem vertraut wird. Unsere fünf Sinne sind die Datenerfasser für unser Hirn. Und die bei Weitem meisten Daten nehmen die Augen auf. Der erste Eindruck passiert im Bruchteil einer Sekunde, hier unterscheiden wir grob zwischen gut oder böse.

Hat die Körpersprache Einfluss darauf, ob wir einen Menschen als schön empfinden?

VERRA: Wir empfinden das als schön, was evolutionär sinnvoll war oder gerade Sinn hat. Hellwach zu sein, ist körpersprache-

lich schöner als lauch und antriebslos. Hellwach, wie es Kinder sind. Ein aufrechter Gang ist schön für uns, weil er Energie spürt. Er hat evolutionär einen Sinn. Körpersprache ist immer dann schön, wenn sie unseren evolutionären Bedürfnissen entspricht.

Selbst sind aus den sozialen Netzwerken nicht mehr wegzudenken, was sagt der Experte dazu?

VERRA: Das Selfie ist eine zutiefst körpersprachliche Eigenschaft. Wir hören uns damit die Bestätigung, dass wir existent sind. Es gibt ja nichts Schöneres, als wenn

du ein Selfie hochlädst und es wird 400.000 Mal geliked. Man bekommt von der ganzen Welt das Feedback „Ich existiere“. Der schlimmste Streik, den man haben kann, ist dann, wenn einen das Gegenüber ignoriert. Ohne Feedback bekommt man Angst. Warum wollen Leute mit Promis auf einem Foto sein? Man bekommt Aufmerksamkeit.

Was macht das Handy eigentlich aus unserer Kommunikation?

VERRA: Teilweise etwas Schlimmes und teilweise ist die Angst übertrieben. Kinder, die nur noch auf Bildschirme starren, können Untersuchungen zufolge Trauer und Ärger im Gesicht nicht mehr unterscheiden. Und uns verbindet nun alle diese gekrümmte Körperhaltung, das Gegenteil von der vorher als attraktiv beschriebenen Haltung. Andererseits, jetzt sieht das Gegenüber noch, wenn jemand etwas am Handy liest. Später, wenn alles in Brille eingeblendet wird, merkt man nicht einmal mehr, ob derjenige einen nun ansieht oder gerade seine Mails checkt.

Macho oder Gentleman?

Freuen Sie sich auf Weihnachten?

Hund oder Katz?

Mamas oder Papas Liebling?