

# „Ich stelle nur die Leitplanken auf“

Stefan Verra analysiert die Körpersprache von Politikern, Sportlern und Managern. Nun kommt er nach Hof und gibt den Teilnehmern der „Leser-Akademie“ der Frankentipps, wie sie im Beruf die richtigen Zeichen setzen.

Herr Verra, gibt es eigentlich eine falsche Körpersprache?

Nein! Keine einzige Körpersprache ist grundsätzlich schlecht. Es gibt nur Körperhaltungen, die in gewissen Situationen Auswirkungen hervorrufen, die ich in diesem Moment nicht haben will. Die Flexibilität ist daher wichtig. Je eher man seine Körpersprache abwechseln kann, desto eher kommt man bei seinen Mitmenschen auch an.

Grundsätzlich gilt doch: Lächeln ist wichtig. Ständig lächeln hilft also trotzdem nicht weiter?

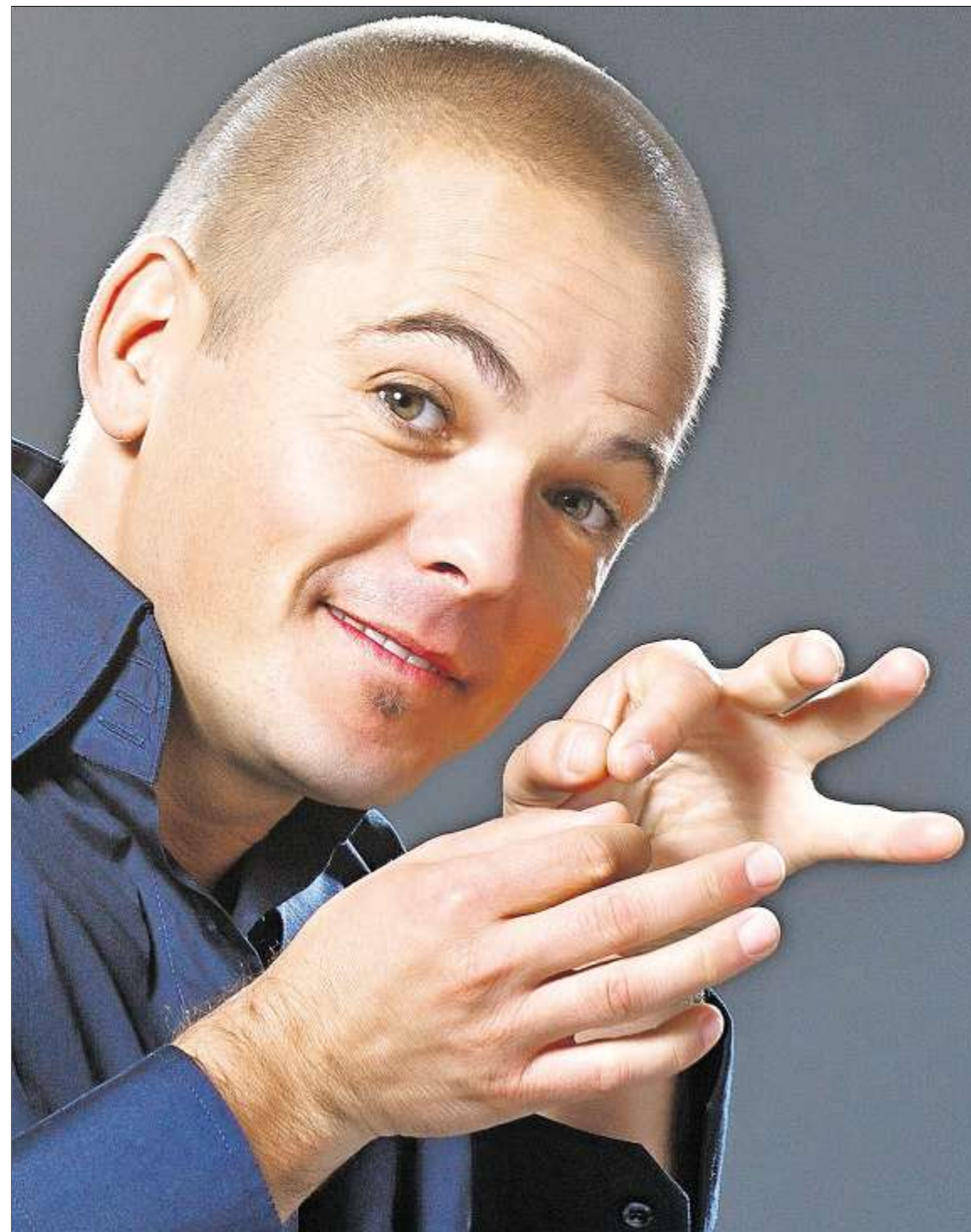
Es gibt schon Situationen, in denen es wichtig ist, bedrohlich dreinzuschauen. Allerdings wenn das zur Standardhaltung wird, dann tut man sich schwer, mit seinem Gegenüber auf Augenhöhe zu kommunizieren. Aber sicherlich stimmt es: Lächeln ist besonders wichtig. Es wird ja oft kritisiert, weil zu viel Lächeln angeblich unnatürlich wirken würde. Doch der Ursprung des Lächelns – und das wis-

## Interview mit Stefan Verra

sen wir auch von den Menschenaffen – ist in erster Linie, ungefährlich zu wirken. Zum Beispiel in der Schule, wenn ein Lehrer das Klassenzimmer betritt oder Gangaufsicht hat und den gesamten Tag – aus welchem Grund auch immer – misstrauisch und ernst dreinschaut, wirkt er automatisch auf die Schüler bedrohlicher, als wenn er lächeln würde.

Das bedeutet also, man soll sich auch verstellen können? Wirkt das dann nicht unnatürlich? Ist das nicht zu spüren?

Ich werde immer skeptisch, wenn Leute meine, sie müssten gleich ihre gesamte Persönlichkeit aufgeben. Außerdem: Es wird niemand seine Persönlichkeit verändern, wenn sie oder er beim Betreten eines Raumes oder beim ersten Treffen mit einer Person einfach mal lächelt. Oder wenn ein Mann in der U-Bahn nicht



„Was sagt mein Körper und warum weiß ich nichts davon?“ Diesen Fragen geht Stefan Verra in der Leser-Akademie der Frankentipps am 23. Januar in der Hofer Freiheitshalle nach.

so breitbeinig dasitzen, wenn ihm eine Frau gegenübersteht. Es geht also um ganz kleine Veränderungen.

Also keinen Fahrplan für jede erdenkliche Situation?

Ich spreche nur selten über Einzelepisoden, sondern eher über Grundprinzipien. Und diese sind sehr oft evolutionär, anatomisch oder neurologisch bedingt. Erinnern wir uns nur an das Territorialverhalten: Das ist ein evolutionär bedingtes Verhalten.

Sie geben also den Rahmen vor?

Ja. Das lässt sich ganz gut mit einer Autobahn vergleichen. Bei der hat man auch Leitplanken – für die langsame Spur und für die schnellere. Ich stelle nur die Leitplanken auf. Zum Beispiel eben beim Territorialverhalten zwischen zu breitem und zu engem Stehen. Aber auf welcher Spur man dann selbst sozusagen auf der Autobahn fährt, ist jedem selbst und der Persönlichkeit überlassen. Allerdings sollte man sich eben bewusst darüber sein, dass es die Leitplanken gibt. Es wäre fatal, den Leuten zu sagen: In dieser Situation musst du das

oder jenes machen. So funktioniert es nicht.

Das wird allerdings oft genug gemacht!

Richtig. Es gibt doch so viele Veröffentlichungen, in denen steht, im Bewerbungsgespräch dürfe man nicht die Hände verschränken und man muss immer lächeln. Das ist natürlich falsch, denn wie soll eine Körpersprache die Vielfalt eines Bewerbungsgesprächs abdecken können. Dabei muss man ja einerseits sympathisch, teamfähig und flexibel wir-

ken. Aber gleichzeitig muss man selbstständig, verantwortungsvoll und durchsetzungsfähig erscheinen. Das sind jeweils drei komplett gegensätzliche Eigenschaften. Eine einzige Körperhaltung kann das natürlich überhaupt nicht abdecken.

Eine einzige Körperhaltung kann dann ja auch spröde wirken.

Das gilt natürlich auch für das Lächeln. Wenn ich sage, wir sollten öfter lächeln, dann heißt das natürlich längst nicht, dass wir dies immer machen müssen. Zu Beginn eines Bewerbungsgesprächs ist es total wichtig – für beide Seiten. Das wirkt souveräner. Allerdings wenn es um die Gehaltsverhandlung geht und der Personalchef will einen immer weiter nach unten verhandeln, dann ist es wichtig, dass man irgendwann einmal auch ein sehr ernstes Gesicht aufsetzt, um dem anderen zu vermitteln: Hier haben wir das Ende der Fahnenstange erreicht.

Viele der Signale sind unbewusste Signale. Wie kann man diese unbewussten Angewohnheiten bewusst ändern?

Diese Frage berührt viele Menschen. Die erste Antwort lautet: Körpersprache zu verändern, geht nur kurzfristig. Nehmen wir das vorhin genannte Beispiel mit dem Lächeln: Wenn man einen Raum betritt, sollte man lächeln. Will man seine Körpersprache grundsätzlich ändern, dauert das sehr lang. Es gilt: Genauso viel Zeit, wie man dafür benötigt hat, sich die aktuelle Körpersprache anzugewöhnen, benötigt man, um sich eine neue anzueignen.

Das bedeutet: Wir gewöhnen uns unsere Körpersprache schon als Kind an?

Als Kind verfügt man über eine extrem vielfältige Körpersprache. Erwachsene Menschen haben das oft nicht mehr. Ein Beispiel: Sie fahren mit dem Auto und sehen am Straßenrand einen Polizisten. Automatisch steigen Sie auf die Bremse, krallen sich ans Lenkrad und blicken starr geradeaus. Dabei haben Sie alles richtig gemacht: nicht zu schnell gefahren und sich angeschnallt. Das wird man sich allerdings erst danach bewusst. Bis dieser vernunftgetriebene Gedanke kommt, hat die Körpersprache längst reagiert. So muss man sich das vorstellen. Die Körpersprache reagiert vor dem Bewusstsein.

Das kann man ja sicher auch nutzen?

Ja, deswegen ist es auch so wertvoll die Körpersprache zu beobachten. Weil sie ehrlicher ist. Wenn man das

allerdings ändern will, muss man sozusagen an Hunderten von Polizisten vorbeifahren, und irgendwann wird es kein Schockerlebnis mehr sein, auf einen Polizisten zu treffen. Erst dann wird es zu einem Automatismus.

Sie analysieren auch Sportler und Politiker. Was ist das Besondere an deren Körpersprache?

Sportler und Politiker sind Menschen wie du und ich. Sie haben auch nicht mehr Ausdrucksmöglichkeiten. Allerdings gibt es natürlich auch unter ihnen einige, die ausdrucksstärker sind als andere. Beispielsweise Franck Ribéry von Bayern München. Andere haben deutlich weniger Ausdrucksmöglichkeiten, wie zum Beispiel der Formel-1-Fahrer Kimi Räikkönen. Sportler sind insofern aber spannend, denn Sport ist auch nichts anderes als Körpersprache. Es geht ja eigentlich nur um den Körper, aber auch das Mentale. Wie ein Sportler dem anderen gegenübersteht – davon kann man so viel lernen. Studien belegen: Die Hierarchie wird schon beim ersten Anblick abgesteckt. Also, ob man sich als Underdog oder Überlegener fühlt.

„Mia san mia“: Bayern München gewinnt die Spiele also schon im Kopf?

Diese „Überheblichkeit“ des FC Bayern kommt natürlich daher, dass die Münchner seit Jahrzehnten diese selbstbewusste Art haben und darum sich viele andere schon unterlegen fühlen. Das wird dann eben oft als Überlegenheit ausgelegt. Eine aktuelle Studie belegt zudem, dass die Zuschauer – ohne das Ergebnis zu kennen – oft bereits durch die Körpersprache der Sportler erkennen konnten, wer in Führung liegt. Deshalb ist die Körpersprache so wichtig.

Das Gespräch führte Marcus Schädlich

## Stefan Verra

Der 40-Jährige ist Experte für wissenschaftliche Erkenntnisse zur Sprache unseres Körpers. Verra ist Trainer für Großunternehmen und TV-Experte, unter anderem für den Pay-TV-Sender Sky. Er ist Dozent an der Steinbeis Hochschule Berlin und Autor von „Die Macht der Körpersprache im Verkauf“. Am 23. Januar, ab 19 Uhr, ist der Österreicher im Rahmen der „Leser-Akademie“ der Frankentipps in der Hofer Freiheitshalle zu Gast. Tickets gibt es zum Preis von 24,50 Euro im Ticketshop der Frankentipps in Hof (Poststr. 9/11), telefonisch unter 09281/816-228 sowie unter [www.lesershop-online.de](http://www.lesershop-online.de)

## Lehrer kritisieren neuen Lehrplan an Grundschulen

München – Der Bayerische Lehrer- und Lehrerinnenverband (BLLV) hat die Umsetzung des neuen Lehrplans für die Grundschulen kritisiert. Für den „LehrplanPLUS“, der vom Schuljahr 2014/15 an gelten soll, fehlten Personal und Zeit, sagte BLLV-Präsident Klaus Wenzel am Donnerstag in München. Die Voraussetzungen an den Grundschulen müssten dafür entscheidend verändert werden. Außerdem seien die Fortbildungen nicht ausreichend, mit denen die Lehrer auf die Neuerungen vorbereitet werden sollen.

Der neue Lehrplan solle besser auf die jeweiligen Fähigkeiten der Kinder eingehen, doch dies könne mit dem bestehenden Notensystem nicht bewertet werden, sagte Wenzel. Die Vorgehensweise beim Grundschul-Lehrplan erinnere stark an die Einführung des achtjährigen Gymnasiums, weil vor der Einführung die Beteiligten nicht ausreichend gehört worden seien.

Dies wies Kultusminister Ludwig Spaenle (CSU) zurück. Der Lehrplan befinde sich derzeit noch in der Anhörung. Die Lehrpläne wurden von gut 60 Lehrern und Experten und dem Staatsinstitut für Schulqualität und Bildungsforschung erarbeitet.

Spaenle hatte den neuen Lehrplan im Dezember vorgestellt. Er soll zunächst in den ersten und zweiten Klassen der 2400 bayerischen Grundschulen eingeführt werden.

## Seehofer obenauf – CSU träumt von 50 plus X

Der Ministerpräsident kann sich nach einer neuen Umfrage bestätigt fühlen. Seine Kritiker sollen den „Reset-Knopf“ drücken. Er selbst nimmt die Medien und die bayerische SPD unter Feuer.

Von Carsten Hoefler

Kreuth/Issee – Nach den jüngsten für die CSU erfreulichen Umfragen beginnt die Partei wieder von 50 plus X zu träumen. „Das Potenzial ist da“, sagte der bislang in dieser Frage eher zurückhaltende Parteichef Horst Seehofer am Donnerstag in Wildbad Kreuth. In seiner Rede vor der CSU-Landtagsfraktion sagte Seehofer nach Teilnehmerangaben, dass die

„Wenn Herr Seehofer glaubt, dass wir in der Opposition einen Schmusekurs fahren, dann täuscht er sich.“

SPD-Fraktionschef Markus Rinderspacher

In der jüngsten Umfrage des Bayerischen Fernsehens lag die CSU bei 49, Seehofers persönlicher Zustimmungswert noch sehr viel höher bei 76 Prozent. Der Ministerpräsident forderte deswegen seine Kritiker in Medien und Opposition auf: „Irgendwann werden alle, die was anderes über mich verbreiten, den Reset-Knopf drücken müssen.“

Vor der Fraktion beschuldigte er die Medien nach Teilnehmerangaben, die CSU spalten und in Berlin klein halten zu wollen. Ungeachtet seiner hohen Zustimmungswerte bekräftigte Seehofer in der anschließenden Pressekonferenz, dass er 2018 aus der aktiven Politik ausscheiden will: „Haben Sie mich schon mal erlebt, dass Ziele verändert werden? Es bleibt bei 2018.“ Die Nachfolgedebatte werde nicht geführt, bis das Thema anstehe: „Jetzt ist Schluss mit dieser Nebensächlichkeits bis Anfang 2017.“

Seehofer machte sich in der Pressekonferenz über die von der SPD geforderte Volksbefragung zur Energiewende lustig: Dafür sei in Berlin der Bundeswirtschaftsminister und SPD-Chef Sigmar Gabriel zuständig. „Die SPD wird bei der Energiewende das vollziehen müssen, was ihr Parteivorsitzender nächste Woche vorlegt im Kabinett.“

Wie man da eine Volksbefragung ankündigen kann (...), ist mir schleierhaft“, kritisierte Seehofer. „Was soll das? Die müssen ihre Rolle finden.“

Bei der Diskussion über die Energiepolitik in Kreuth gab es eine konkrete Festlegung: Die CSU-Fraktion hat Mitspracherecht, zu welchem Stichtag der Vertrauensschutz für den Bau von Windrädern nach den bisherigen Abstandsregeln zur

Wohnbebauung endet. Derzeit ist ein Kilometer üblich, Seehofer will das Zehnfache der Bauhöhe als Mindestabstand – bei 200 Metern Höhe also zwei Kilometer Abstand. „Wir werden nichts tun, was gegen den Willen der Menschen ist“, sagte Fraktionschef Thomas Kreuzer.

Seehofer mahnte SPD-Fraktionschef Markus Rinderspacher, bei Fragen von nationalem Rang wie der Energiewende, dem Länderfinanzausgleich und der Digitalisierung



Da geht es lang: Horst Seehofer zeigte sich in Kreuth wieder einmal siegessicher und meinungsstark.

„keine Politik der gespaltenen Persönlichkeit“ zu betreiben. „Wenn Sie eine Koalition mit dem Bürger als Grundlage der Politik machen, ist es nur eine Frage der Zeit, bis andere politische Parteien unsere Positionen einnehmen.“ Seehofer will sich aber mit Rinderspacher treffen.

Der SPD-Fraktionschef warf Seehofer vor, die SPD absichtlich falsch zu verstehen. „Bei der von uns vorgeschlagenen Volksbefragung geht es um die Landesregelungen zur Energiewende, konkret um die geplante Länderöffnungsklausel, die im Koalitionsvertrag von Seehofer verankert wurde“, sagte Rinderspacher bei der SPD-Klausur in Kloster Issee. Nach der Klausel sollen die Länder selbst über höhere Mindestabstände von Windrädern zu Wohnbebauung entscheiden dürfen. „Tatsächlich ist der Ministerpräsident dabei, die Energiewende im Freistaat vollends vor die Wand zu fahren“, sagte Rinderspacher. Dazu wolle die SPD die Bürger hören. Seehofer könne nicht zuerst Volksbefragungen ankündigen und sie dann verweigern.

Die Doppelrolle der SPD habe „nichts mit gespaltenen Persönlichkeit zu tun, sondern damit, dass wir den Wählerauftrag ernstnehmen“, sagte Rinderspacher. Die SPD habe den Auftrag, in Berlin mitzuregieren und in Bayern gute Oppositionspolitik zu machen. „Wenn Herr Seehofer glaubt, dass wir in der Opposition einen Schmusekurs fahren, dann täuscht er sich.“

ANZEIGE

**LOTTO 6 aus 49**  
**Jackpot**  
**rund 15 Mio. €**  
zu gewinnen.  
Chance 1: 140 Millionen  
Spielteilnahme ab 18 Jahren.  
Glücksspiel kann süchtig machen. Infos und Hilfe unter [www.bzga.de](http://www.bzga.de)

## Diskussion mit Michael Piazzolo

Bad Alexandersbad – Am kommenden Montag, 20. Januar, ist der stellvertretende Landesvorsitzende der Freien Wähler, Michael Piazzolo, zu Gast im Evangelischen Bildungszentrum Alexandersbad. Er wird darüber reden, ob „Volksbegehren und Volksentscheide ein wirksames Mittel gegen die wachsende Politikmüdigkeit“ sind. Piazzolo war bei den Freien Wählern maßgeblich für das erfolgreiche Volksbegehren zur Abschaffung der Studiengebühren verantwortlich. Die Veranstaltung beginnt um 19 Uhr. Der Eintritt ist frei, aber die Veranstalter bitten um eine Voranmeldung unter 09232/99390.



Michael Piazzolo