

# 3

## EIN PFUND KÖRPERSPRACHE, BITTE oder *Vieles ist pränatal vorbestimmt*

Ein klein wenig haben Sie dieses Buch auch erworben, um *Ihre* Körpersprache zu verändern. Geben Sie es zu! Auch wenn Sie nahe an der Perfektion sind, natürlich. Aber so ein wenig kompetenter wirken und nie wieder rot anlaufen – das wäre schon was, nicht? Oder einen Auftritt hinlegen wie, sagen wir, Heidi Klum ... Nicht wie Heidi? Dann aber wie Michelle Obama. Oder eine Aura wie George Clooney haben ... Mach ich doch glatt! Sagen Sie mir einfach, wie viel Sie von dieser und jener selbstbewussten, sexy, geheimnisvollen, genialen Körpersprache haben wollen. Ich habe sie meter- und kiloweise im Angebot.

Leider muss ich Sie enttäuschen. Ich weiß, dass viele Ratgeber und Coaches uns glauben machen wollen, dass man aus einem Menschen fast alles basteln kann. Wenn er sich nur genügend Seminare, Bücher und Kurse reinzieht. In Kombination gibts die Sachen dann meist auch noch günstiger. Liebe Leser, ich erachte es als meine dringende Aufgabe, mich nur über jene Dinge zu äußern, die wissenschaftlich haltbar sind. Und die Wissenschaft ist sich heute weitgehend einig, dass ein großer Teil unserer Persönlichkeit pränatal vorbestimmt ist. Viele unserer grundlegenden Eigenschaften scheinen genetisch fixiert zu sein. Wenn jemand also eher ängstlich oder extrovertiert ist,

lässt sich das nur sehr eingeschränkt ändern. Um es bildhaft zu machen: Aus Angela Merkel wird niemand je eine echte Rampensau machen. Und das ist auch gut so, denn sie punktet mit anderen Werten.

Die Ausprägung unserer Persönlichkeit hängt auch eng mit der Körpersprache zusammen. Auch sie ist zu einem erheblichen Teil vorbestimmt. Ein ängstlicher Mensch neigt eben öfter zu Schutz- und Verkleinerungsgesten als ein Mensch, der gern im Mittelpunkt steht.

### Die drei Ebenen der Körpersprache

Der Teil im Mittelhirn, den der französische Arzt Paul Broca »limbischen Lappen« und wir heute meist »limbisches System« nennen, bestimmt sehr stark unsere Persönlichkeit und damit auch unsere Körpersprache. Auch andere Gehirnregionen, wie das Kleinhirn, üben einen Einfluss auf unsere Körpersprache aus. Doch am limbischen System lässt sich am besten die Entwicklung der Körpersprache in drei Ebenen verdeutlichen:

In der *unteren limbischen Ebene* werden jene Eigenschaften, die wir »Temperament« nennen, festgelegt. Diese sind zum großen Teil vererbt.

Spätestens kurz nach der Geburt scheint dieser Teil unserer Persönlichkeit in der Entwicklung bereits abgeschlossen zu sein. Die Wissenschaft geht davon aus, dass Veränderungen in diesem manifesten Bereich nur sehr langsam und über Generationen vonstattengehen.

#### Mehrwissen für Neugierige

---

Einflussnahme unmöglich? Wir haben durch körpersprachliche Gewohnheiten aber durchaus beschränkt Einfluss auf unsere genetischen Prädispositionen. Wenn sich nämlich eine bestimmte

Körpersprache (eine Geste, eine Mimik ...) als »kulturelle Routine« entwickelt, also von jedem in der Gesellschaft über Generationen hinweg übernommen und ausgeführt wird, ist das ein epigenetischer Einfluss. Dieser kann sogar weitervererbt werden. Daher meinen wir manchmal, italienisches Temperament oder nordische Zurückhaltung auch bei Menschen zu erkennen, die gar nicht dort geboren sind, nur von dort abstammen.

In der *mittleren limbischen Ebene* liegt ein Teil, der sich »Mandelkern« oder »Amygdala« nennt. Er spielt für die Körpersprache eine entscheidende Rolle. Denn unter anderem nehmen wir dort die Körpersprache anderer wahr. Die Amygdala dekodiert die Signale, die wir sehen. Wie intensiv wir Furcht, Freude und Glück wahrnehmen und selbst ausdrücken, wird hier geprägt. Die Formbarkeit dieser Ebene nimmt rasch ab. Mit etwa 15 Jahren ist viel von unseren Ausdrucksmöglichkeiten durch Mimik, Gestik und Körperhaltung fertig entwickelt. Jeder, der ein Abitreffen nach 20 oder 30 Jahren erlebt, kann feststellen, dass die ehemaligen Mitschüler und Mitschülerinnen »noch genauso sind wie damals«. Sie bewegen sich ähnlich, ihr Lachen ist gleich, ihre Gestik und Mimik hat sich wenig verändert, ja, sie finden sogar noch die Musik von damals toll.

Es scheint wirklich so zu sein, dass große Teile unserer Persönlichkeit in der Pubertät weitgehend ausgebildet sind. Natürlich ist auch dieser Teil später noch formbar. Allerdings braucht es einen hohen emotionalen Anreiz, auf dass unser Hirn eine grundlegende Änderung vornimmt. Und es braucht Übung. Viel, viel Übung.

Wenn ich immer wieder salopp sage: »Lächelt mehr!«, bin ich mir sehr wohl darüber im Klaren, dass ein misstrauischer Mensch nicht so mir nichts, dir nichts zur Ulknudel

wird. Er müsste sein »Lächelgesicht« ebenso lange üben, wie er seinen Griesgram geübt hat. Letzteres hat unbewusst oft über Jahrzehnte stattgefunden. Nur dann kann die gute Laune und Freundlichkeit ein echter Teil seiner persönlichen Körpersprache werden.

Damit sei allen Menschen, die meinen, sich von Coaches, Trainern und anderen externen Gehilfen eben schnell zu einem kompetent wirkenden, humorvollen Selbstbewusster machen lassen zu können, gesagt: Sie sind auf dem Holzweg! Ein Dalai-Obama werden Sie keiner mehr. Müssen Sie auch nicht. Denn viel wichtiger ist, dass Sie aus Ihrem Temperament, Ihren Eigenschaften das Beste machen. Sonst werden Sie immer künstlich wirken. So wie jene Politiker, die sich kurz vor der Wahl »herrichten« lassen. Und dabei alles an Glaubwürdigkeit und Authentizität verlieren.

Nur in der *oberen limbischen Ebene* können wir kurzfristige Änderungen unseres Verhaltens vornehmen. Sie haben wir bewusst unter Kontrolle. Hier lernen wir, so zu



»Lächelt mehr!« – ein echtes Lächeln (links) muss geübt sein, sonst wirkt es aufgesetzt (rechts)

handeln, dass wir gemocht und akzeptiert werden. Deswegen verhalten Sie sich je nach Umgebung auch unterschiedlich. In Ihrer Familie agieren Sie anders als in der Firma. Mit dem Ehepartner anders als mit Jugendfreunden. Wir passen uns sehr kurzfristig an.

Da wir die Fähigkeit haben, in diesem Bereich Veränderungen vorzunehmen, erachte ich es geradezu als unsere Pflicht, das zu nutzen. Ein »Nichtnutzen« dieser wert-

vollen Möglichkeit ist es in meinen Augen, wenn wir zu schnell aufgeben und sagen: »So bin ich eben.«

Ein begeistertes Heben der Augenbrauen, wenn die Freundin von ihrem letzten Shoppingschnäppchen erzählt, gibt ihr ein besseres Gefühl als unser gelangweilter, desinteressierter Schlafzimmerblick. Auch jeder noch so auf seine Ernsthaftigkeit stolze Mensch bringt ein Lächeln aufs Gesicht, wenn er am Abend seinen Ehepartner begrüßt. Wenn er nur *will*. Das ist der soziale Schmierstoff, der uns das Leben erleichtert.



Hören Sie mit Ihren Augen(brauen)! –  
So zeigen Sie auch Interesse und Erstaunen

# 13

## MYTHOS EINS LÜGNER VERRATEN SICH IMMER ÜBER IHRE KÖRPERSPRACHE

» Wieso kommt er bitte schön erst jetzt nach Hause? Es wird jeden Tag später. Ich kann mich noch gut erinnern: Am Anfang unserer Beziehung konnte er es gar nicht erwarten, wieder bei mir zu sein. Jetzt höre ich immer öfter: »Schatz, es wird heute ein wenig länger dauern.« Ich meine, das ist nicht per se schlecht. Er würde ohnehin abschätzig schnauben, während ich in meinen Frauenmagazinen blättere. Ich weiß schon, dass das keine Bildungsmagazine sind, aber man zieht sich da immer was fürs Leben raus. Echt. Letztens habe ich zum Beispiel erfahren, wie man erkennt, ob jemand lügt. An der Körpersprache! Super spannend.

Ach, da kommt er ja endlich. »Hallo Schatz, hast du Hunger?« »Nein danke, ich hab schon unterwegs gegessen.« Koch ich dem feinen Herrn nicht mehr gut genug? Schwamm drüber.

»Kommst du zu mir auf die Couch?« »Ich muss noch schnell ins Bad, dann bin ich bei dir.« »Ach komm, das kannst du doch auch später machen.« Er setzt sich links von mir auf die Couch. Früher hätte kein Blatt zwischen uns gepasst und jetzt ... das gibt mir zu denken.

»Na, wie war dein Tag?« »Ja, äh, okay.« Da sind ja meine Topfpflanzen gesprächiger. Außerdem: Warum hält

er sich dauernd die Hand vor den Mund? Was stand noch mal in dem Magazin? Ja, richtig: Das machen wir Menschen so, wenn wir lügen. Eindeutiger geht es wohl nicht mehr. Oder doch? Mit der anderen Hand fasst er sich dauernd an den Hals. Hals schützen! Wie war das noch? Hals schützen! Wir tun das, wenn wir uns bedroht fühlen.

Es fällt mir wie Schuppen von den Augen! Oh je, sein rechtes Bein ist über das linke geschlagen! Ich hab gelesen, dass eine Person immer dann abgewandt überschlägt, wenn sie sich mit ihrem Gesprächspartner unwohl fühlt. Der Mund fest verschlossen – er will wohl nicht, dass ihm etwas Kompromittierendes entfleucht. Sehr geschickt stellt er sich wirklich nicht an. Ich meine, den Augenkontakt so eindeutig zu meiden. Tsts. Das liest man doch in jeder Zeitschrift, dass man daran eindeutig den Lügner erkennt.

Ach nein! Jetzt verschränkt er auch noch die Arme, ganz eng! Auf unserer Couch! Ich meine, wozu das? Ein klares Signal der Abwehr. »Schatz, du hast viel um die Ohren, gell?« Na, wenigstens dreht er sich mal zu mir. »Hm, was meinst du?« »Ich wollte nur wissen, ob du viel Stress im Büro hast?« Er starrt fast durch mich hindurch. »HALLO? Hier bin ich! Deine FRAU«, will ich schon brüllen. »Ja, viel zu tun.« Das ist alles. Mein Freund, da musst du bei mir früher aufstehen: Mit Körpersprache kenne ich mich nämlich aus. Die lügt nie.

Und wieder diese Schmallippigkeit. Jetzt rollt er seine Augen – nach oben! Rechts oben! Ich glaub, mich tritt ein Pferd. Blick nach rechts oben heißt doch, dass er sich das alles nur ausdenkt. Oder war es links oben? Irgend so was sagt doch dieses Neurodingsprogrammieren. Eine vierteilige Serie war letztens in der Zeitschrift. Gott sei Dank werfe ich die alten Ausgaben nie weg. Die haben schon recht, die Experten. Von wegen Stress, das glaubt ihm doch keiner. Und

*das nach all den Jahren. Ich habe mein Leben für ihn aufgeopfert. Das lass ich mir nicht bieten! Zieh ich eben wieder zu meiner Mutter. Wie demütigend. In mir kocht es, ich kann mich nicht mehr zurückhalten. Ich drehe mich offensiv zu ihm hin und sage mit vor Wut zitternder Stimme: »Wie heißt sie? Gibs wenigstens zu!«*

*Er schaut mich an wie ein D-Zug. «*

Unsere Körpersprache als Lügendetektor? Das klingt attraktiv und einfach. Einen Menschen einmal anschauen und genau wissen, ob er die Wahrheit sagt oder nicht. Hier ist mein Senf dazu: Der Wunsch, Lügner zu erkennen, ist so alt wie der Mensch selbst. Geradezu versessen darauf ist die Menschheit, Lügner anhand eindeutiger Signale identifizieren zu können. Zu Zeiten der Römer und noch viel mehr zu Zeiten der Gegenreformation mit ihren Hexenverbrennungen existierten brutale Prüfungen, um »Lügner« zu entlarven. So wurden vermeintliche Hexen an ein Fass gebunden und ins Wasser geworfen. Drehte sich das Fass samt ihrer nicht zur Seite, sondern blieben sie über Wasser, galt das als Zeichen für die Wahrheit und rettete ihnen das Leben. Zu Beginn des 20. Jahrhunderts kamen die ersten Lügendetektoren auf den Markt. Anhand von Parametern wie Hautwiderstand, Herz- und Atemfrequenz sollten sie Aufschluss über die Glaubwürdigkeit von Menschen geben. Humaner, aber noch immer ohne messens- und nennenswerten Erfolg.

Tatsächlich liegt die Erfolgsquote eines Lügendetektor- tests nur wenig über 50 %. Das entspricht in etwa der Quote Ihrer Gewinnchance bei der Wette auf Kopf oder Zahl einer geworfenen Münze. Dass das nicht Grundlage für die Rechtsprechung einer Gesellschaft sein kann, liegt hoffentlich auf der Hand. Dass es das für die Verbrennung

von Menschen im Zeitalter der Inquisition sein konnte, ist bis heute unglaublich.

Nach den Anschlägen vom 11. September 2001 auf das World Trade Center kam das FBI auf die Idee zurück, die Körpersprache als Lügendetektor genauer zu erforschen. Gelder wurden bereitgestellt und man gewann tatsächlich neue Erkenntnisse. Eine Erkenntnis kreist um die Mikromimik, auch Mikroexpression genannt. Benannt hat sie Paul Ekman, ein im Bereich der nonverbalen Kommunikation sehr medienwirksam tätiger Anthropologe und Psychologe aus den USA. Auf Basis seiner Forschungsergebnisse hat Hollywood im Übrigen die erfolgreiche TV-Serie »Lie to Me« entwickelt: Verbrecher werden überführt, indem man ihre Mimik im Verhör im wahrsten Sinne des Wortes unter die Lupe nimmt.

### **Unkontrollierbare Mikromimik**

Grundlage ist die Annahme, dass wir mimische Signale aussenden, die so blitzschnell geschehen, dass wir sie mit unserem bewussten Verstand nicht zurückhalten können und gleichzeitig unser Gegenüber sie mit bloßem Auge kaum erkennen kann. So verziehen wir bei Ekel den Mund blitzschnell oder rümpfen die Nase bei Unbehagen für einen Augenblick. Erst einige Millisekunden später schaltet sich unsere Ratio ein und korrigiert die verräterische Mimik. So weit, so überzeugend.

### **Erlebt oder erdacht?**

Was die Hirnforschung aber bereits in Erfahrung gebracht hat: Unser Gehirn ist sehr ungeschickt in der

Unterscheidung von wirklich Erlebtem und Einbildung. Was geschieht, wenn Sie ein Urlaubsziel ein zweites Mal bereisen? Es ist oft ganz anders, als Sie es in Erinnerung hatten. Obwohl Sie sich doch so sicher waren! Augenzeugen eines Autounfalls sind sich bei der Befragung oft nicht einmal mehr einig über die Farbe der zusammengedrallten Fahrzeuge. Und sie alle würden Stein und Bein schwören, im Recht zu sein.

Vielleicht haben Sie auch beobachtet: Sobald Kinder in ein Alter kommen, in dem sie von Erlebnissen des Tages erzählen, verschwimmt die Grenze zwischen tatsächlich Erlebtem und ihrer Fantasie. Nicht alle Kinder sind darum Lügner. Einzig: Ihr Hirn lässt sie die Fantasie tatsächlich ähnlich intensiv erleben wie die Realität.

Auch im Erwachsenenalter verschwimmt diese Grenze sehr, sehr häufig. Öfter, als wir es uns eingestehen wollen, übrigens.

Stellen Sie sich eine schöne gelbe Zitrone vor. Eine vollreife Frucht. Sie nehmen sie in die eine Hand. Mit der anderen nehmen Sie ein Messer und schneiden durch die saftige Frucht hindurch. Die Klinge glänzt vom Zitronensaft. Nun nehmen Sie eine Hälfte und beißen herzhaft hinein ...

Bevor Sie jetzt weiterlesen, wischen Sie sich bitte den Sabber vom Mund, oder hatten Sie Gänsehaut? Moment: War die Zitrone Realität? Nein, Sie haben sie in Ihrer Birne erzeugt. Aber der Körper hat ähnlich reagiert, als ob diese Zitrone tatsächlich existieren würde. Das Gleiche geschieht, wenn Sie in der U-Bahn sitzen und an etwas Nettos denken. Dann kommt es schon mal vor, dass Sie ein wenig dämlich vor sich hin grinsen. Sie kennen das.

Ganz so wie ein alpträumendes Kind körperliche Reaktionen zeigt, als ob es mit dem Traumungeheuer tatsächlich konfrontiert wird. Oder wenn Sie alleine mitten in der Nacht eine einsame Straße entlanggehen. Da werden Sie sich auch allerhand Gefahren einbilden.

Allerdings wird Ihre Körpersprache sehr wohl reell sein. Über Ihre Mimik und Gestik werden Sie so reagieren, als ob Sie sich tatsächlich vor dieser Einbildung schützen oder sich zum Kampf bereit machen müssten. Nehmen wir nun diese körperliche Reaktion als Grundlage und gleichen sie mit der Realität ab – wir stehen saublöd da.

Es sind die Gedanken, die die Körpersprache auslösen. In all den oben genannten Fällen. Und zwar Gedanken, die mit der aktuellen Situation gar nichts zu tun haben. Aber: Ihr Körper reagiert auf diese Gedanken genauso, als wären sie die Realität. Wenn also das *Gehirn* einen Gedanken, eine Erinnerung oder eine Idee als Realität wahrnimmt, es selbst nicht weiß, ob wirklich erlebt oder zusammenfantasiert, wird es auch Befehle an den Rest des Körpers geben, die auf diese Einbildung als Realität reagieren. Eindeutige Hinweise in der Körpersprache auf eine Lüge zu definieren, ist darum von vornherein zweifelhaft. Punkt. Dem ist mit großer Vorsicht zu begegnen.