

Joe Navarro



mvgverlag 

© des Titels »Die Körpersprache des Datings« (978-3-86882-332-5)
2014 by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.mvg-verlag.de>



EINLEITUNG

Ich befasse mich seit über 35 Jahren mit nonverbaler Kommunikation und habe schon mehrere Bücher zu diesem Thema geschrieben. Daher kann ich gut verstehen, dass es vielen Menschen auf Anhieb schwerfällt, die schier unzähligen Botschaften zu deuten, die wir tagtäglich mittels unserer Körpersprache aussenden.

Regelmäßig werde ich gefragt, ob es eine Handvoll Verhaltensweisen gibt, die man kennen sollte, wenn man ein Date hat, und um welche es sich hierbei handelt – also welche Verhaltensweisen am genauesten zum Ausdruck bringen, was jemand gerade fühlt, denkt oder sich wünscht. Das ist die Zielsetzung dieses kleinen Ratgebers: Er will Ihnen in knapper Form einige Anhaltspunkte für die meiner Meinung nach wichtigsten körpersprachlichen Hinweise liefern, die bei Verabredungen und harmonischen Paarbeziehungen von Bedeutung sind. Diese Verhaltensweisen sind sehr zuverlässig, werden aber oft übersehen oder falsch verstanden. Sie sind in der westlichen Welt universell gültig und nützlich, weil sie offenbaren, welche Gefühle wir für andere bzw. welche andere für uns haben. Die meisten Bücher über Körpersprache und zwischenmenschliche Beziehungen ge-

hen auf diesen Aspekt allerdings nicht sehr ausführlich ein.

Bevor es losgeht, möchte ich Ihnen einen recht praktischen Grundsatz vorstellen, mit dem sich die Körpersprache einer Person leichter lesen lässt. Wenn Sie meinen Bestseller *Menschen lesen* kennen, werden Sie wissen, dass man bei der Deutung von Körpersprache auf zweierlei achten sollte: auf *Behagen* und *Unbehagen*.

Das limbische System ist der Teil des menschlichen Gehirns, der für Instinkte und Triebe zuständig ist. Mittels Körpersprache kommuniziert es sehr unmittelbar, wie man sich fühlt und welche Gefühle man anderen gegenüber hegt; also wie Herz und Verstand »ticken«. Das war schon bei unseren steinzeitlichen Vorfahren so, und daran hat sich bis heute nicht viel geändert; 80 Prozent dessen, was wir während eines Dates oder einer anderen Form von sozialer Interaktion mitteilen, drücken wir ganz ohne Worte aus.

Zum Glück ist unser »limbisches Gehirn« immer aktiv und bewertet unbewusst alles, was für uns eine Bedrohung darstellen oder Unbehagen verursachen könnte. Und es reagiert auch umgekehrt sofort auf jede empfangene Botschaft. Wenn uns jemand also einen bösen Blick zuwirft oder sich von uns abwendet, ist es das limbische System, das uns auf dieses Signal hin großes Unbehagen empfinden lässt. Doch auch wenn man uns liebevoll ansieht, reagiert unser

limbisches Gehirn: Unsere Haut wird besser durchblutet, die Gesichtsmuskeln entspannen sich, und wir richten unseren Körper im wahrsten Sinne des Wortes nach der Quelle des Wohlbefindens aus.

Das limbische System spricht jedoch nicht nur auf äußere Reize an, es versucht auch mit allen Mitteln, uns in einen möglichst behaglichen Zustand zu versetzen. Wenn jemand also etwas sagt, das uns missfällt, versuchen wir den angenehmen Status quo wiederherzustellen, indem wir uns weglehnen oder die Distanz zu vergrößern suchen, beispielsweise durch das Aufstellen von Hindernissen (etwa in Form einer Geldbörse oder eines übergeschlagenen Beins).

Weil solche vom limbischen System gesteuerten Verhaltensweisen unbewusst ablaufen, drücken sie im Gegensatz zur gesprochenen Sprache unsere wahren Gefühle aus (deshalb wird unser limbisches Gehirn oft als »ehrliche Gehirn« bezeichnet). Wenn jemand, den Sie nicht mögen, den Raum betritt, werden Sie sofort und ohne Ihr bewusstes Zutun auf diese Person reagieren. Das macht sich vielleicht im Gesicht bemerkbar (Ihre Augen verengen sich zu kleinen Schlitzen und Sie beobachten die betreffende Person argwöhnisch) oder sogar im ganzen Körper, indem Sie sich leicht wegrehen oder den Blickkontakt vermeiden. In jedem Fall wird das, was Ihr Gehirn unmerklich in Sekundenbruchteilen verarbeitet, sich irgendwie auch in Ihrer Körpersprache äußern.

Kurzum: Im Leben fühlen wir uns zu Dingen oder Menschen hingezogen oder von ihnen abgestoßen, wir sind zufrieden oder unzufrieden, entspannt oder angespannt, selbstsicher oder unsicher. Im Säuglingsalter konnten wir unser Behagen oder Unbehagen nur auf nonverbalem Weg ausdrücken, und auch heute noch ist dies unsere wesentliche Kommunikationsform. Ihr Körper vermittelt der Umwelt wertvolle Informationen, weil er authentisch widerspiegelt, was Sie gerade denken oder fühlen. Das vorliegende Büchlein möchte Ihnen einen kurzen Überblick über die wichtigsten mimischen und gestischen Ausdrucksweisen verschaffen, damit Sie genauer verstehen, was Ihre Mitmenschen fühlen, denken, wünschen oder zu tun beabsichtigen.



DIE AUGEN



Unsere Augen verstehen es geradezu meisterlich, unsere Gefühle, Gedanken und Sehnsüchte zum Ausdruck zu bringen. Seit unserer Geburt vermitteln sie auf außerordentlich vielfältige Weise unsere wahren Gefühle und Gedanken. Sie kommunizieren positive Empfindungen wie Begeisterung, Freude und Ausgelassenheit, offenbaren aber auch negative Emotionen wie Angst, Abneigung, Trauer und Unbehagen. Es heißt, die Augen seien das Fenster zur Seele, und ich vermute, dass an dieser Aussage durchaus etwas Wahres ist.

Wenn es um Beziehungen und Partnerschaften geht, signalisieren die Augen Interesse, Leidenschaft

oder Liebe. In der frühen Phase des Kennenlernens sehen sich die Liebenden anhaltend und intensiv an, weil sich aus den Augen so viel ablesen lässt. Bei einem Date sind wir wie hypnotisiert und erkunden die Augen unseres Gegenübers mit kindlicher Neugier nach möglichen Hinweisen und Anhaltspunkten, reagieren auf jede Regung, hoffen auf jedes noch so kleine Zeichen der Zuneigung. Weiten sich die Pupillen der entsprechenden Person, fühlen wir uns wohl und angenommen, und wenn sie sich verengen, merken wir instinktiv, dass sich etwas verändert hat, und sind sofort beunruhigt.

Solche Veränderungen spiegeln wider, was gerade im Gehirn abläuft, und oft erkennen wir, ohne darüber nachdenken zu müssen, dass etwas nicht stimmt. Sie haben bestimmt schon einmal jemanden beobachtet, der hoch konzentriert an der Lösung eines Problems arbeitet und dem man die geistige Anstrengung am fokussierten Blick ablesen konnte. Das ist das Schöne an den Augen: Sie zeigen ganz unverstellt, was das Gehirn empfindet oder verarbeitet, und zwar in Echtzeit.

Womit auch immer wir konfrontiert werden, unsere Augen reagieren der Situation entsprechend. Wenn unser Nachbar sagt, er habe versehentlich unser Auto angefahren, schließen wir die Augen oder reiben unsere Lider mit den Fingern. Die Botschaft ist in beiden Fällen gleich: »Ich will das nicht hören« – wir lächeln aber trotzdem, weil wir keinen

Streit vom Zaun brechen wollen. Die Abwehrreaktion (gesenkte Lider, mit den Fingern bedeckte Augen) teilt blitzschnell unsere wahren Empfindungen mit, auch wenn wir nach außen hin ganz anders reagieren. Genauso verhält es sich, wenn der oder die Angebetete die Verabredung absagt und wir enttäuscht die Augen niederschlagen; denn genau mit dieser Emotion reagieren wir in diesem Augenblick: Niedergeschlagenheit. Das ist das Besondere an den Augen – sie verfügen über die schnellsten Muskeln im Körper und kommunizieren direkt und effizient, was wir denken oder fühlen, noch bevor wir bewusst darüber nachdenken.

Wenn eine Beziehung abgekühlt ist und langsam in die Brüche geht, verändern sich auch Blickkontakt und Sehverhalten – an den Augen lässt sich schon weit im Voraus erkennen, dass die Dinge nicht zum Besten stehen. Offensichtliche Zeichen sind das Vermeiden von Blickkontakt, Augenrollen, Zucken usw., die allesamt darauf hinweisen, dass etwas nicht stimmt. Es gibt aber noch andere Signale, die man vielleicht auf Anhieb nicht erkennt: das leichte Zusammenkneifen der Augen bei der Erwähnung eines bestimmten Themas, der starre Blick der Verzweiflung oder Sorge, die Vermeidung von Blickkontakt, das verächtliche oder gleichgültige Starren, der Ausdruck bei widerstreitenden Gefühlen und Gedanken. All diese inneren Zustände werden über die Augen vermittelt und sind in jedem Fall authentisch – un-

abhängig davon, was die Person behauptet. Wie oft haben wir selbst schon mit unserer Körpersprache eine völlig unverstellte, ehrliche Reaktion gezeigt und dann verbal etwas völlig anderes gesagt, nur um den sozialen Frieden zu wahren?

Das Vermeiden von Blickkontakt und andere Ausdrucksweisen der Augen können in einer Beziehung sehr nützlich sein, um zu erkennen, ob ein Problem vorliegt, damit es sofort besprochen werden kann. Wenn wir uns Sorgen machen, frustriert sind oder mit uns selbst hadern, können sich unsere Augenlider auch langsam schließen und geschlossen bleiben, oder sie beginnen zu flattern. Hugh Grant zeigt in seinen Filmen dieses Augenflattern oft, wenn er gerade in ein Fettnäpfchen getreten ist.

Im Hinblick auf die Augen und ihre Ausdrucksweisen gibt es jedoch auch einige Fehlannahmen. Wenig oder kein Blickkontakt wird oft als Zeichen für eine täuschende Absicht gedeutet, vor allem in Interview- oder Verhörsituationen, während eine ehrliche Person uns angeblich mit »festem Blick« ansieht. Diese Behauptung wird weder in der Theorie noch in der Praxis bestätigt und gilt mittlerweile als widerlegt. Alder Vrij und andere Psychologen haben vielmehr festgestellt, dass Lügner *häufiger* Blickkontakt suchen, weil sie wissen, dass wir nach Zeichen für eine Täuschung suchen. Manchmal sehen wir beispielsweise weg, weil wir Informationen oder Gefühle mit geschlossenen Augen besser verarbeiten können,

und nicht, weil wir mit einer Äußerung nicht übereinstimmen oder uns gerade eine Lüge ausdenken. Haben Sie also Nachsicht mit Ihrem Partner, wenn er wegsieht, vermutlich denkt er lediglich nach oder lässt sich die eben gehörten Informationen durch den Kopf gehen; das ist nicht unbedingt ein Zeichen dafür, dass er innerlich »auf Durchzug« schaltet oder etwas im Schilde führt. Ich habe sogar selbst die Beobachtung gemacht, dass wir uns gerade dort, wo wir uns am wohlsten fühlen, bevorzugt den Luxus gönnen, auch einmal zur Seite zu blicken, um beispielsweise einem Gedanken nachzuhängen oder uns in Ruhe an etwas zu erinnern.

Ich schaue mir die Augen meines Gegenübers vor allem an, um festzustellen, ob er entspannt ist und sich behaglich fühlt, bzw. um herauszufinden, ob die betreffende Person durch ein Thema oder Ereignis plötzlich in Unruhe gerät. Sobald ein Problem auftritt, verengen sich bei vielen Menschen die Augen regelrecht zu Schlitzern; ich bezeichne dieses Phänomen als »Clint-Eastwood-Effekt« (so blickte er in den Italowestern, kurz bevor er zum Revolver griff). Diese Mimik signalisiert sehr zuverlässig Unbehagen, Stress, Wut oder eine andere Form von Problem.

Vor nicht allzu langer Zeit beobachtete ich in einem Restaurant am Nachbartisch drei Paare, die sich unterhielten. Plötzlich ergriff einer der Männer, der zuvor geschwiegen hatte, sehr umfangreich das Wort.

Gerade als er zu schwadronieren begann, schloss das Paar, das mir gegenüber saß, gleichzeitig die Augen. Ihm fiel das nicht auf, aber ich konnte sehen, dass sowohl dem Mann als auch der Frau seine Äußerungen nicht gefielen und sie mit simultaner Blickvermeidung darauf reagierten. Was mich zu folgendem Punkt führt: In guten Beziehungen herrscht hinsichtlich des Augenverhaltens große Harmonie. Beide Partner fühlen sich in der Anwesenheit des jeweils anderen wohl, ihre Gespräche verlaufen entspannt, und dieses Behagen spiegelt sich insofern in den Augen wider, als sich ihre Reaktionen einander angleichen. Wenn aber ein Partner etwas oder jemanden mit leuchtenden Augen ansieht, während der andere wegschaut oder mit den Augen rollt, dann zeigt diese Diskrepanz, dass ein Problem vorliegt, das vielleicht auf eine andere, tiefere Ursache zurückzuführen ist.

Eine gute Beziehung erkennt man normalerweise daran, dass zwischen den Partnern kein negatives Augenverhalten vorliegt. Kritische oder potenziell unangenehme Bemerkungen, beispielsweise dass etwas dringend erledigt werden muss, führen beim Zuhörer weder zu einem Verengen noch Schließen der Augen. In gestörten Beziehungen indes zeigt sich dieses negative Augenverhalten oft, weil – wie wir inzwischen wissen – die Augen unmittelbar das widerspiegeln, was in Herz und Hirn vorgeht.

Paaren und Einzelpersonen, denen ich beratend zur Seite stehe, empfehle ich beim Erkennen solcher

ablehnenden Verhaltensweisen in der Regel, den Gesprächspartner zu einem Gegenvorschlag aufzufordern, eventuelle Probleme zu identifizieren oder lediglich die Unterhaltung fortzuführen und zu vertiefen. Schließlich sind die ehrlichen limbischen Gefühlsäußerungen genauso wichtig oder vielleicht sogar noch wichtiger als das, was gesagt wird. Es ist immer besser, den Dingen gleich auf den Grund zu gehen, als Spannungen zu ignorieren und die Beziehung dadurch nachhaltig zu schädigen.

Ganz gleich, wer Sie sind, wie alt Sie sind oder in welcher Phase Ihrer Beziehung Sie sich gerade befinden, es ist nie zu spät, die Aufmerksamkeit auf die Augen zu richten – die Fenster zur Seele und zum Herzen.



NASEKRÄUSELN



Ganz gleich, wie Ihre Nase aussieht oder geformt ist, für die zwischenmenschliche Kommunikation spielt sie eine wichtige Rolle. Vielleicht haben Sie bisher gedacht, Ihre Nase sei nur zum Atmen und Riechen da, aber sie ist auch ein hilfreiches Kommunikationsmittel, das

Gefühle zuverlässig zu vermitteln vermag. Deshalb musste ich sie einfach in diese Liste aufnehmen.

Eine Mimik, die auf Abneigung, Abscheu oder Ablehnung hinweist, ist in der Regel ehrlich und spiegelt unsere wahren Gefühle wider, ganz gleich, wie flüchtig sie sein mag. Ein gutes Beispiel hierfür ist das Nasekräuseln oder -rümpfen. Wenn man an saurer Milch oder verdorbenem Essen riecht, zieht man automatisch die Nase vor Abscheu zusammen. Schon im Säuglingsalter reagieren wir so, wir schließen den Mund und kräuseln die Nase, wenn wir etwas Unangenehmes riechen. Es handelt sich dabei also um ein universelles und sehr ursprüngliches Verhalten, das unvermittelt erfolgt und unsere wahren Gefühle zum Ausdruck bringt.

Auch als Erwachsene zeigen wir diese Mimik; unser Gehirn teilt anderen dadurch auf sehr urtümliche Weise mit, dass wir etwas als abstoßend oder unangenehm empfinden. Wir verwenden dieses Verhalten aber auch, um auszudrücken, dass wir eine verbale Äußerung nicht mögen bzw. eine Meinung nicht teilen.

Ist Ihnen schon einmal aufgefallen, dass Ihre Zuhörer die Nase kräuseln, wenn Sie eine Geschichte erzählen, die mit vielen brutalen Details gespickt ist? Sie riechen nichts Verdorbenes, und doch läuft dieses Verhalten automatisch ab. Das liegt daran, dass es schon lange in uns steckt. Allein der Ausruf »Pfui!« veranlasst uns schon dazu, die Nase zu rümpfen, ebenso der Gedanke, einen glitschigen toten Fisch anzufassen.

Bei Dates sieht man dieses Verhalten oft flüchtig, wenn ein unangenehmes Thema aufkommt oder Ihr Gegenüber nicht mit Ihren Äußerungen übereinstimmt. Um keinen Streit zu provozieren, stimmt Ihr Gegenüber vielleicht sogar zu, aber ein eventuelles Nasekräuseln zeigt, was er oder sie wirklich von dem hält, was Sie gesagt oder getan haben oder zu tun beabsichtigen. Dieselbe Reaktion zeigt sich auch, wenn man jemanden sieht, den man nicht mag, oder wenn die Beziehung zu dieser Person bereits gestört ist.

Ich stieß neulich beim Fernsehen auf die Sendung *The Real Housewives of New Jersey*. Eine der Hauptfiguren wurde gefragt, was sie von einer anderen Frau

hielt. Bevor sie antwortete, zog sich ihre Nase für den Bruchteil einer Sekunde zusammen. Dann sagte sie etwas Unverbindliches wie »Ach, sie ist ganz nett«. Als sie später allein vor die Kamera trat, gab sie ihre wahren Gefühle preis (wodurch sich das Nasekräuseln bestätigte) und gestand, dass sie die Frau in Wirklichkeit nicht leiden konnte.

Halten Sie also Ausschau nach dem Nasekräuseln, das ein sehr zuverlässiges Indiz für wahre Gefühle ist und in Echtzeit ausdrückt, wie jemand zu einem Thema oder einer Person steht. Während manche Zeitgenossen beide Nasenflügel hochziehen, heben andere nur eine Seite, dabei richtet sich bisweilen auch der jeweilige Mundwinkel auf. Wie die meisten mimischen Ausdrucksweisen läuft das Nasekräuseln blitzschnell ab. Seien Sie also wachsam.

Dieses Verhalten ist sehr aussagekräftig. Sowohl Männer als auch Frauen greifen darauf zurück, es ist universell, und indem wir auf dieses Zeichen achten, haben wir einen besseren Anhaltspunkt dafür, was andere Leute denken, fühlen oder zu vermeiden versuchen.



LIPPENSCHÜRZEN

Wie die nächsten beiden Verhaltensweisen zeigen, reden unsere Lippen selbst dann, wenn wir schweigen, und teilen dadurch unsere wahren Gefühle mit.

Wie das Nasekräuseln gibt auch das Lippenschürzen sehr zuverlässig Auskunft über unsere emotionale Verfassung. Und obwohl es optisch einem Kuss ähnelt, hat es rein gar nichts damit zu tun.



Wenn wir etwas Verdorbenes riechen, reagiert unser limbisches Gehirn sofort und bringt uns dazu, unseren Mund zu schließen. Dadurch schürzen sich die Lippen auf ähnliche Weise wie bei einem Kuss, drücken hierbei aber unsere Abneigung gegen diesen Geruch aus. Dieses Verhalten signalisiert sogar noch den Mitmenschen in unserer weiteren Umgebung, dass etwas nicht stimmt und möglicherweise Gefahr im Verzug ist. Wir zeigen dieses Verhalten übrigens auch dann, wenn wir etwas sehen oder hören, das uns nicht gefällt, das wir ablehnen oder das uns auf andere Weise abstößt.

Hier ein Beispiel: Vor Jahren half ich einem jungen Paar beim Kauf ihres ersten Hauses. Während die

verschiedenen Kosten Absatz für Absatz und Punkt für Punkt durchgegangen wurden, bemerkte ich, dass die Frau (die ein sehr begrenztes Budget zur Verfügung hatte) mit einigen Dingen nicht einverstanden war. Sie drückte ihren Unmut nicht mit Worten aus, sondern durch ein Schürzen ihrer Lippen, das immer dann auftrat, wenn ein Punkt genannt wurde, den sie für unnötig oder überteuert hielt. Das Lippenschürzen ist also sehr authentisch; die Frau zeigte sofort und ohne ein Wort zu sagen, womit sie nicht einverstanden war; wenn sie keine Einwände hatte, waren ihre Lippen entspannt. Als es an der Zeit war, über die fraglichen Punkte zu reden, war ich von ihrer Missbilligung keineswegs überrascht – diese hatte sie mit ihrer Mimik schon längst kundgetan.

Auch in Beziehungen kann man dieses Verhalten nutzen, um zu beurteilen, wie der Partner zu einem bestimmten Thema steht. Ein guter Bekannter von mir unternimmt gerne Kreuzfahrten. Und in diesem Zusammenhang hat er schon vor langer Zeit gelernt, die nonverbalen Äußerungen seiner Frau zu deuten. Ich konnte selbst schon miterleben, wie er eine Liste von möglichen Urlaubszielen durchgeht und dabei beobachtet, wie seine Frau auf bestimmte Ortsnamen reagiert. Wenn ihr der gerade genannte Ort nicht zusagt, schürzt sie in genau diesem Augenblick ihre Lippen. Allein diese Information genügt, und schon streicht er das Reiseziel von der Liste und schlägt einen anderen Ort vor.

Das Lippenschürzen heißt letztlich »mag ich nicht« oder »ich denke an etwas anderes«. Es kann daher als eine Art Versuchsballon genutzt werden, um herauszufinden, ob etwas funktioniert, bzw. um auszuprobieren, was auf Anklang stößt und was nicht. Sie könnten also zum Beispiel Ihre Begleitung fragen: »Hast du Lust, in den Park zu gehen?« Wenn er oder sie dabei die Lippen schürzt, könnten Sie nachhaken: »Oder möchtest du lieber etwas anderes machen?« Daraufhin reagiert Ihr Gegenüber vielleicht mit dem Vorschlag, ins Kino zu gehen. Lippenschürzen ist ein sehr nützliches Verhalten, weil es nicht nur Abneigung zum Ausdruck bringt, sondern auch alternative Handlungsmöglichkeiten eröffnet.

Lippenschürzen ist eine Art Abkürzung, um herauszufinden, was jemand wirklich denkt oder fühlt. Warum sollte man die Zeit seines Ehepartners oder seiner Verabredung mit einem Thema verschwenden, wenn man in Sekundenbruchteilen an seinen bzw. ihren geschürzten Lippen ablesen kann, dass das, was man gerade sagt oder vorschlägt, ohnehin auf wenig Gegenliebe stößt? Auf diese Weise kann man Streitpunkte schon im Vorfeld geschickt umschiffen und zügig das Thema wechseln.

Es handelt sich also um ein sehr hilfreiches nonverbales Verhalten, das Ihnen eine Menge Zeit erspart, weil Sie brisante Themen erkennen, vermeiden und sich auf die Dinge konzentrieren können, die für den anderen eher von Interesse sind bzw. positive Gefüh-

le auslösen. Außerdem liefert es einen sehr zuverlässigen Anhaltspunkt dafür, wie jemand einer anderen Person gegenüber eingestellt ist – und zwar von dem Augenblick an, in dem diese den Raum betritt. Achten Sie also auf das Lippenschürzen, um zu erfahren, wie Ihre Mitmenschen wirklich denken und fühlen.