

NLP und Körpersprache



Wenn Sie jemandem begegnen, der Ihnen pausenlos in die Augen schaut, der niemals die Arme verschränkt oder die Beine übereinander schlägt – dann können Sie davon ausgehen, dass er ein Körpersprache-Seminar besucht hat oder ein Buch über Körpersprache gelesen hat.

Dort wurde ihm gesagt, dass verschränkte Arme oder Beine „Verschlossenheit“ signalisieren (und deshalb zu vermeiden sind) und dass Blickkontakt „Offenheit“ zeigt.

Aber mehr als dass dieser Jemand ein „Rezept für erfolgreiche Körpersprache“ anwenden will (und dass er Ihnen wahrscheinlich etwas verkaufen will), sollten Sie aus seiner Haltung nicht lesen.

Manchmal verschränken wir die Arme, weil wir es gemütlich finden, oder weil wir warten, und wir unterbrechen den Blickkontakt, um uns ein Bild davon zu machen, was unser Gegenüber sagt.

Gerunzelte Augenbrauen bedeuten nicht automatisch Wut, sondern sie können auch Konzentration oder Kopfschmerzen oder Kurzsichtigkeit anzeigen. „X bedeutet immer Y“ - so simpel sind wir nicht! Selbst bei einem Gemälde, einer Skulptur, einem Lied wäre es vermessen zu behaupten „der Künstler drückt Verzweiflung aus, oder Freude“ - wieviel mehr gilt das bei einem lebendigen Menschen!

Worum geht es dann bei Körpersprache? Um Wahrnehmung, nicht um Interpretation.

Körpersprache bedeutet: Unsere Körper sprechen ganz direkt miteinander, sie brauchen nicht den Verstand als Übersetzer. Der Verstand bleibt beim gedachten „Er“ - und verhindert die Nähe, die durch ein erlebtes „Wir“ entsteht. Damit schafft er die Distanz, die er eigentlich überwinden will.

(Vergleichen Sie mal die Situationen, in denen Sie über Ihren Gesprächspartner „er“ oder „sie“ denken, mit denen, wo Sie „wir“ denken! Wo fühlen Sie sich wohler, wo ist der Kontakt „besser“?)

Sich auf den Partner einstellen - „Pacen“, wie es im NLP genannt wird - heißt nicht Nachäffen („Was macht er? Das mach' ich nach“ - mit der entsprechenden Verzögerung und Distanz). Sondern sich synchronisieren, wie beim Tanzen einen gemeinsamen Rhythmus, ein gemeinsames Tempo finden. Auf eine gemeinsame Wellenlänge kommen, auf der sich beide wohl fühlen.

Das ist ein ganz natürlicher Vorgang, wie wir ihn jeden Tag erleben, am deutlichsten vielleicht, wenn wir mit Kindern zu tun haben: Unsere Stimmlage, unsere Körperhaltung, unsere Sprache passen sich automatisch an die Erlebniswelt des Kindes an.

Dadurch wird es auch viel leichter, das Gegenüber in seiner momentanen Stimmung zu verstehen.

Wenn Sie sich mit Ihrem Gesprächspartner synchronisieren, dann merken Sie ganz unmittelbar Veränderungen in seinem „mentalen Fluss“: Wenn er an einem bestimmten Punkt stockt, dann stockt auch sein Atem (und an dieser Stelle können wir innehalten und überprüfen, ob wir etwas gesagt haben, was „den Faden reißen ließ“); wenn sein Erleben intensiver wird, dann vertieft sich auch sein Atem. Seine innere Haltung ändert sich, und damit auch seine Körperhaltung. Und wenn Sie mit ihm synchron sind, dann erleben Sie diese Veränderungen am eigenen Körper. Denn wir haben (unbewusst) die Tendenz, synchron zu bleiben, die Verbundenheit aufrecht zu erhalten.

Diese Tendenz kann uns auch helfen, unserem Gesprächspartner eine Idee näher zu bringen: Sie anzunehmen, fällt ihm viel leichter, wenn die Idee in seinem Tempo, in seinem natürlichen Fluss, in seiner Welt präsentiert wird. Dadurch erscheint sie nicht von vornherein als Fremdkörper, sondern eher als passend und natürlich.

Um lebendigen Kontakt zu erleben und zu genießen, brauchen wir also nichts als Wachheit und die Erlaubnis, uns zu synchronisieren.

Wo ist dann das Problem? Wozu ein Seminar über Körpersprache?

Oft sind wir zu sehr in Gedanken, zu sehr damit beschäftigt, Antworten zu planen, statt wirklich zuzuhören. Dadurch entgeht uns das Wesentliche: Wenn wir die Körpersprache unseres Gegenübers nicht wahrnehmen, können wir auch nicht flexibel auf sie reagieren.

Im Kommunikationstraining und der NLP-Ausbildung üben Sie diese Wachheit und Flexibilität, die den Kontakt für alle Beteiligten lebendiger, reicher und interessanter macht. Diese Art der Körpersprache wird sehr schnell zu Ihrer zweiten Natur – weil sie eigentlich Ihre *erste* Natur ist.

Dittmar Kruse (Lehrcoach/Lehrtrainer DVNLP und NLP International)
Ausbildung – Psychotherapie - Coaching
www.KruseKurse.de, mail@KruseKurse.de