

Präsenz. Ausdruck. Wirkung.

*Guido Ingendaay*

Persönliche Entwicklung und Kommunikation

## Körperausdruck

### Kennen Sie das?

- Sich unsicher damit fühlen, wie Sie beim Sprechen Ihren Körper bewegen
- Sich leicht verlegen fühlen, wenn Sie anderen begegnen
- Sich im Körper nicht zuhause fühlen
- Ihre Körperwahrnehmung in der Kommunikation mit anderen ausblenden
- Ungünstige Lebenseinstellungen im Körper widergespiegelt sehen

### Wollen Sie das?

- Ihren Körper aktiver wahrnehmen und seine Ausdrucksqualitäten entdecken
- Spüren und verstehen, wie Sie Ihren Körper ausdrucksvoller bewegen können
- Gesten, Augen und Mimik aktiver einsetzen
- Mehr Sicherheit im Stehen, wenn Sie auftreten
- Ihre persönliche Ausstrahlung steigern
- Mehr Körpergefühl in den Alltag bringen
- „Verkörperte“ Lebenseinstellungen überdenken und wandeln

### Welche Rolle spielt der Körper für die Persönlichkeit?

Sich seines Körpers bewusst zu werden, spielt im Verlauf des Coachings meistens eine wichtige Rolle. Denn der Körper erfüllt für unsere Persönlichkeit viele Funktionen.

Als sensibles Wahrnehmungsorgan schafft uns der Körper Zugang zur Wirklichkeit der äußeren Situation (Sehen, Hören, Tasten usw.) und zur Wirklichkeit der inneren Situation (Empfinden, „Bauchgefühl“ usw.). Der Körper vermittelt uns also den Wirklichkeitssinn und legt damit die Grundlage für Urteilsvermögen und Selbstsicherheit.

Als Handlungswerkzeug erlaubt uns der Körper, uns zu bewegen und auf unsere Umgebung einzuwirken. Dadurch vermittelt uns der Körper Selbstvertrauen und Gestaltungsfreiheit und erlaubt uns die Entfaltung unserer Talente.

Als Ausdrucksinstrument gibt uns der Körper die Mittel der Berührung, der Stimme, der Gestik und Mimik und der Körpersprache, um uns anderen Menschen mitzuteilen. Der Körper ist ein Instrument der Kommunikation in allen Lebensphasen: beim schreienden Baby, das gehalten und berührt werden möchte, und beim Erwachsenen, der sich durch aktive Bewegung mit anderen Menschen in Verbindung setzt und durch Blicke, Worte und Gesten austauscht.

Als Denkwerkzeug wird der Körper oft nicht wahrgenommen – ganz so, als spielten sich unsere Gedanken und Entscheidungen in einem unkörperlichen „geistigen Raum“ ab. Dabei kann man doch leicht beobachten: Wenn man sich körperlich ungünstig ausrichtet, fällt klares, kreatives Denken schwerer. Wer zum Beispiel zusammengesunken dasitzt, erzeugt einen Zustand der Enge und Anspannung, der neue, belebende Gedanken unwahrscheinlich macht.

Als Resonanzraum für Emotionen ist der Körper ebenfalls wichtig. Wer sich körperlich nicht gut spürt, ist auch weniger in Kontakt mit seinen Emotionen. Ein veränderter Körperzustand öffnet den Raum für ein intensiveres und verfeinertes Selbsterleben.

### **Wie drückt sich die Persönlichkeit durch den Körper aus?**

Nicht nur Emotionen und Erfahrungen, auch persönliche Denkweisen und Einstellungen zeigen sich unmittelbar im Körper. Sie sehen beispielsweise Ihrem Gegenüber an, dass es froh oder traurig gestimmt ist, können aber vielleicht auch erraten, dass es vorhat, Sie um einen Gefallen zu bitten oder sich zu entschuldigen. Lebensbestimmende Einstellungen wie zum Beispiel „Wenn ich etwas mache, mache ich es richtig“ drücken sich ebenfalls im Körper aus. Vorsicht ist jedoch dabei geboten, den Körperausdruck nach einem bestimmten Schema zu interpretieren. Der Körperausdruck ist etwas Individuelles und muss von Mensch zu Mensch differenziert betrachtet werden.

Der persönliche Körperausdruck ist gewissermaßen die Bühne, auf der Sie als der Regisseur Ihre Schauspieler (Ihre Worte, Gesten usw.) eine Mitteilung darstellen lassen. Der persönliche Körperausdruck hat großen Einfluss auf die Kommunikation. Wenn Sie beispielsweise in Ihrem Körperausdruck eher eine gewisse Zurückhaltung zeigen, dann fließt diese Botschaft in jede Ihrer Mitteilungen ein, auch wenn es gerade darauf ankommt, Initiative und Unabhängigkeit zu zeigen. Wollen Sie beispielsweise bei einem Vorstellungsgespräch einen guten Eindruck machen, könnte es sein, dass Sie sich von Ihrer zurückhaltenden Art eingeschränkt fühlen.

Wenn Sie dann daran arbeiten wollen, selbstbewusster aufzutreten, achten Sie darauf, dass Sie Ihren persönlichen Körperausdruck nicht einfach mit ein paar „selbstbewussten Gesten“ aufmöbeln – das funktioniert nicht. In einem persönlichkeitsgerechten Coaching geht es eher darum, sich erst ein Bild von Ihren besonderen Ausdruckspotenzialen insgesamt zu machen und dann zu überlegen, wie Sie die gewünschte Wirkung auf Ihre Weise erzielen können. Denn das Wichtigste beim Körperausdruck ist die persönliche Stimmigkeit.