

Zürcher Landfrauen-Vereinigung

Körpersprache sagt mehr als tausend Worte

Weiterbildung für die Bezirksvorstände der ZLV Ende Oktober: Sicher auftreten – klar kommunizieren hiess das Thema.

Sanna Bühler Winiger

Das verblüffte die Landfrauen: Lediglich 7% der Aufmerksamkeit widmet ein Zuhörer dem Inhalt einer Botschaft. Aber 38% gelten der Stimmführung und gar 55% der Körpersprache. Zeit also für die rund vierzig Landfrauen am Strickhof Wülflingen, sich intensiv mit der Körpersprache auseinanderzusetzen. In der Kommunikationstrainerin Danièle Sandoz aus Adligenswil/LU hatten sie eine fulminante Führerin durch ein Thema gefunden, das gerade für Frauen manche Falle bereithalten kann.

Fürs Gesagte einstehen

Frauen neigen zum Beispiel gerne mal den Kopf, legen defensiv den Hals schräg, wenn sie in einer Debatte kontern. Körpersprachliches Ja-Sagen beim Nein-Meinen, sich unterwerfend dem Biss des Gegners darbieten nehmen den Worten den Wind aus den Segeln. Auch wer nach gutem Kontern zurücktritt, macht die Macht des Gesagten zunichte. Der eigene Raum muss verteidigt werden – mit gestikulierenden Händen wie im Alltagsgespräch, mit einem klaren Blick aufs Vis-à-vis, mit dem Körper, der vorlehnt, und mit gut geerdeten Füßen. Tief fliessen soll der Atem, der Körper aufgerichtet sein. Weitere Frauenfallen gefällig? Das Verlegenheitslachen nach einer Aussage, der entschuldigende Ton nach einer forschenden Bemerkung, der schüchterne Bambi-Blick von unten herauf, der anfragt «Hast du mich trotzdem noch lieb?»

Sagen, was frau will

Frauen befehlen auch nicht so gern. Oft äussern sie Bedürfnisse oder fragen, statt einen klaren Appell auszusprechen. «Mich stört es, wenn die Socken herumliegen» regt aber keinen zum Handeln an. Und „Räumst Du bitte die Socken weg?“ provoziert ein „Nein!“.

Da hilft die „Ich-Kommunikation« weiter. Erst wird ausgedrückt, was man empfindet. Dann folgt eine klare Direktive. Echte Ich-Sätze beginnen zum Beispiel mit «Mich stört, dass...», «Mich ärgert, dass...». Also: „Mich stört es, dass die Socken herumliegen. Räum sie bitte weg! » So ist für den anderen klar, wie es einem geht, aber auch, was er tun muss. Ausweichen ist nun fast nicht mehr möglich.

Freude machte Danièle Sandoz den Landfrauen auch mit dem einfachen Rezept zur Vorbereitung einer Rede oder eines Gesprächs. Vier Punkte gestalten den Aufbau: Worum geht es? Wie geht es mir bei diesem Problem? Warum? Was soll der andere tun?

Ob der kabarettistischen Einlagen der sympathischen Referentin lachten die Landfrauen zudem bisweilen Tränen. Auch hier sprach der Körper deutlich: Der Anlass war ein voller Erfolg!