

Interview



Joe Navarro

Ex-FBI-Agent, Buchautor, Körpersprache-Experte

Weekend: Ist die Mimik der entscheidende Faktor, um Körpersprache zu verstehen?

Nein, wenn wir Körpersprache interpretieren, muss der gesamte Körper berücksichtigt werden. Das Gesicht ist zwar sehr aussagekräftig und bietet viel Interpretationsspielraum – es macht aber nur rund zwölf Prozent der gesamten Körpersprache aus.

Weekend: Welche Signale enttarnen denn einen Lügner?

Lügen ist heutzutage ein Werkzeug des sozialen Überlebens – um Menschen zum Beispiel nicht zu enttäuschen. Oder denken Sie allein daran, wie oft Sie in der Kindheit zu Notlügen gegriffen haben, damit Sie keinen Ärger bekommen haben. Dementsprechend haben wir alle einiges an Übung im Lügen. Sogar für einen FBI-Agenten kann es schwer sein, Täuschungen zu entlarven. Normalerweise achten wir in Verhören darauf, wie jemand auf eine bestimmte Frage reagiert, wie er sich beim Überlegen verhält und welche Körpersprache er bei der Antwort aussendet. Wenn er bei allen drei Punkten ungewöhnlich reagiert, ist die Wahrscheinlichkeit sehr hoch, dass er etwas verheimlicht oder lügt.

Weekend: Bemerkten wir normalerweise nicht unbewusst so ein Verhalten?

Die meisten bemerken einige Verhaltensmuster, aber nicht alle sind gleich gut darin. Viele sind ahnungslos, wenn es darum geht, die gesamte Körpersprache zu deuten. Denn sie übersehen zum Beispiel, dass das Drehen der Füße zur Tür bedeutet, dass das Gegenüber gehen will. Die Frage ist nur, warum.

muskulatur können wir allerdings nicht kontrollieren. Mikroausdrücke – das sind oft kaum merkliche Regungen im Gesicht, die nur eine Fünftel Sekunde lang dauern – verraten unsere Gefühlsregung“, verrät Matschnig, Autorin von „Körpersprache – Verräterische Gesten und wirkungsvolle Signale“.

Beinarbeit. „Der ehrlichste Teil des Körpers sind die Füße“, erklärt Navarro. Der Grund hierfür dürfte in der Evolution liegen: Lange bevor wir reden konnten, haben wir auf Bedrohungen instinktiv reagiert – und sind gerannt. Dieser Instinkt ist noch immer aktiv. Wenn wir glücklich sind, ist daher die Wahrscheinlichkeit groß, dass wir auch den Body Tell „Happy Feet“ zeigen. Um dieses Hopsen der Füße zu bemerken, müssen wir nicht einmal nach unten sehen – die Schultern bewegen sich automatisch mit. Auch wenn wir ein Gespräch beenden wollen, verraten uns die Füße als Erstes – sie drehen sich vom Gesprächspartner weg.



„Ob uns jemand glaubt, vertraut oder ob wir jemandem sympathisch sind, kommt zu einem Großteil auf die Körpersprache an.“

Helmut Neswadba
Kommunikationstrainer
Akzente, Absam



„Unsere Gesichtsmuskulatur können wir nicht kontrollieren. Mikroausdrücke verraten uns innerhalb eines Sekundenbruchteils.“

Monika Matschnig
Psychologin und
Buchautorin

Hand-Zeichen. Gesten unterstreichen, was wir sagen oder widerlegen Dinge, die wir mit dem Herzen gar nicht meinen. Den besten Beweis liefert Joe Navarro: „Im Zuge einer Untersuchung haben wir einen Verdächtigen verhört. Auf die Frage, wie er nach Hause gegangen ist, hat er einen Weg beschrieben, der ihn nicht in

die Nähe des Vergewaltigungs-Opfers geführt hätte. Er hat gesagt, dass er nach links abgelenkt ist, hat aber nach rechts geendet – in Richtung des Opfers. Am Ende hat er gestanden.“ Für den Alltagsgebrauch generell gilt: Gesten unterhalb der Taille werden als negativ empfunden, auf Höhe der Taille neutral und darüber als positiv. „Verstecken Sie Ihre Hände nicht in den Hosentaschen oder hinter dem Rücken. Mein



EKEL

Die Augen sind leicht verengt, die Nase wird gerümpft, die Oberlippe angehoben, die Nasenflügel sind gebläht, an beiden Seiten und dem Nasenrücken entstehen Falten, die gesenkten Augen lassen Krähenfüße entstehen.

Tipp: Zu einem Dach zusammengelegte Hände zeugen im Geschäftsleben von Selbstsicherheit, leichte Berührungen am Unterarm erzeugen Sympathie, so Matschnig.

Spiegel der Seele. Mimik zu interpretieren ist sehr komplex. Daher der Tipp von Joe Navarro: „Man muss immer alle Körperregionen mit einbeziehen und dann entscheiden: Stimmt die Mimik mit dem generellen Verhalten der Person überein?“ Eine hohe Trefferquote hat man übrigens, wenn man sich auf die Augen konzentriert. Denn die Muskeln rund um die Augen können weniger leicht kontrolliert werden. Wenn sich die Pupillen zusammenziehen, fühlt sich die Person beispielsweise unwohl. Wenn sie die Augen zusammenkneift, dann ist sie mit etwas nicht einverstanden.

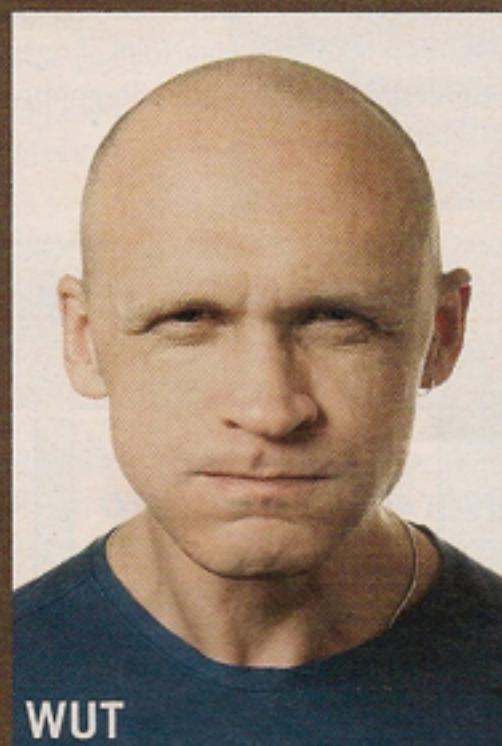
Verräterische Signale. Aber nicht nur Mikroausdrücke verraten die wahren Gefühle. Paul Ekman hat herausgefunden, dass auch Asymmetrie in den Gesichtszügen einen Lügner entlarvt. Verändert sich außerdem die Stimmlage, entstehen Rötungen im Halsbereich oder fangen die Augenlider zu flattern an, ist die Wahrscheinlichkeit hoch, dass das Gegenüber lügt. Einen guten Tipp, wie Sie sicher gehen können, hat Monika Matschnig: „Bitten Sie die Person, die Geschichte rückwärts zu erzählen. Lügner schaffen es nämlich nicht, die richtige Reihenfolge zu finden.“



Grimassen-Meister. Der gebürtige Kanadier war bereits in der Schule als Witzbold bekannt. Dort hatte er auch seine ersten Auftritte: Nach dem Unterricht durfte er jeden Tag zehn Minuten seine Mitschüler unterhalten. Nachdem er von der Schule geflogen war, schlug er sich als Komiker in Toronto durch. Mit 17 Jahren ging er dann nach Hollywood. Ganze 15 Jahre später schaffte er den großen Durchbruch mit „Ace Ventura“ – und wurde fortan in einem Atemzug mit Jerry Lewis genannt. Seine durchgeknallten, überzogenen Grimassen sowie seine Stimmenimitationen waren fortan sein Markenzeichen. Und auch wenn er mit „Die Truman Show“ den Durchbruch als Charakterdarsteller schaffte – seine Fans lieben ihn vor allem für seine exzentrischen Darstellungen in „Der Grinch“, „Die Maske“ oder „Bruce Allmächtig“.



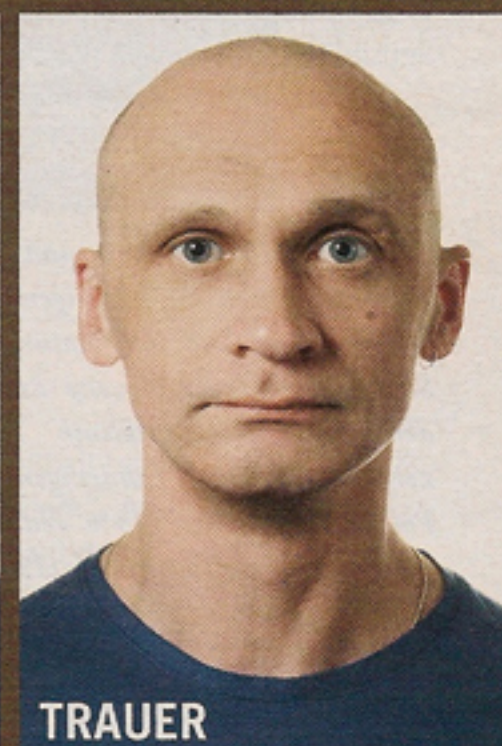
ANGST



WUT



FREUDE



TRAUER

Die Augenbrauen werden hoch gezogen und die Augenlider werden so weit wie möglich gehoben – so sehen wir besser, wovor wir uns fürchten. Lippen sind leicht angespannt, das Kiefer wird aber fallen gelassen.

Die Augenbrauen werden zusammen und nach unten gezogen, gleichzeitig werden die Augen weit aufgerissen, die Oberlider berühren die gesenkten Brauen, die Lippen werden fest zusammengepresst.

Lächeln ist der mimische Ausdruck für Freude. Authentisch ist es aber nur, wenn Zähne gezeigt werden, der Mundwinkel nach oben wandert – und besonders wichtig: Lachfältchen um die Augen entstehen.

Bei Trauer zeigen die Mundwinkel nach unten, die Augenlider sind gesenkt, die Augen bleiben aber dennoch fokussiert. Beim Weinen ziehen sich zusätzlich die Augenbrauen zusammen und wandern hinunter zur Nase.