

Die Kunst der Haltung

Macht und Kraft der Körpersprache / Verbal und nonverbal standhalten, auch in schwierigen Situationen von Stephanie Trapp

Haltung ist mehr als ein gerader Rücken: Die Macht und Kraft der Körpersprache in der zwischenmenschlichen Kommunikation wird immer noch unterschätzt, obwohl es uns täglich wiederfährt: ob im Privaten oder im Beruf, der Umgang miteinander ist nicht immer fair, der Ton manchmal ziemlich ruppig und erniedrigend. Durch herabsetzende Bemerkungen, Machtspiele oder Dominanzgebärden wird versucht, andere einzuschüchtern, bloßzustellen oder gar mundtot zu machen. Der Körper spielt dabei eine entscheidende Rolle, denn Mimik, Gestik, Stimme und Haltung eines Angreifers kann dieser gezielt zur Grenzüberschreitung einsetzen. Solche Angriffe verunsichern, verletzen und machen wütend.

Das Spiel um die Macht: Dominanz und Unterwürfigkeit Wie gut ist es dann, das körpersprachliche Vokabular des Hoch- und Tiefstatusverhaltens zu kennen und sich von solchen „Hochstatus- Spielern“ nicht in den eigenen körpersprachlichen Tiefstatus drängen zu lassen. In solchen Momenten braucht man nicht nur verbale Konterstrategien, sondern auch eine überzeugende Körpersprache, die das Gesagte glaubwürdig unterstützt. Die Begriffe Hoch- und Tiefstatus entstammen dem Theaterkontext und bezeichnen nicht die soziale Stellung oder den Reichtum einer Person, sondern wie sie sich in Gesprächsmomenten verhält: dominant oder unterwürfig. Ein selbstsicheres Auftreten entsteht durch das Bewusstsein und das Einsetzen der eigenen Macht- und Dominanzsignale, um unbewusste Unterwürfigkeitssignale in Konfliktsituationen zu vermeiden. Eine souveräne Körpersprache demonstriert Standfestigkeit und Haltung.

Stephanie Trapp ist klassisch ausgebildete Schauspielerin und arbeitet auch als Trainerin für Körpersprache und Präsenz. (www.diekunsterhaltung.de) Die verbale und nonverbale Kommunikation im beruflichen Umfeld ist ein Schwerpunkt, der sie seit ihrem Mitwirken am Projekt der Oldenburger Wirtschaftsförderung („3x3“) interessiert. Im unternehmerischen Umfeld hat sie die Erfahrung gemacht, dass es egal ist, in welcher hierarchischen Ebene man sich befindet, immer geht es um die Behauptung der persönlichen Macht und Autorität. Und die hat mit dem eigenen körpersprachlichen Auftreten zu tun, besonders in emotionalen Grenzbereichen. Die Techniken, die Schauspieler erlernen, um fremde Figuren zu verkörpern, kann auch jede andere Person für die eigene „Ich-Rolle“ und berufliche Selbstdarstellung nutzen. In ihren Seminaren kann man diese Techniken kennenlernen und in gezielten Übungen und Rollenspielen ausprobieren. Man erfährt, wie wertschätzende Körpersprache und Kommunikation auf Augenhöhe funktionieren können und wie man bei offenen oder verdeckten Attacken emotional auf Distanz bleibt und personale Stärke demonstriert.