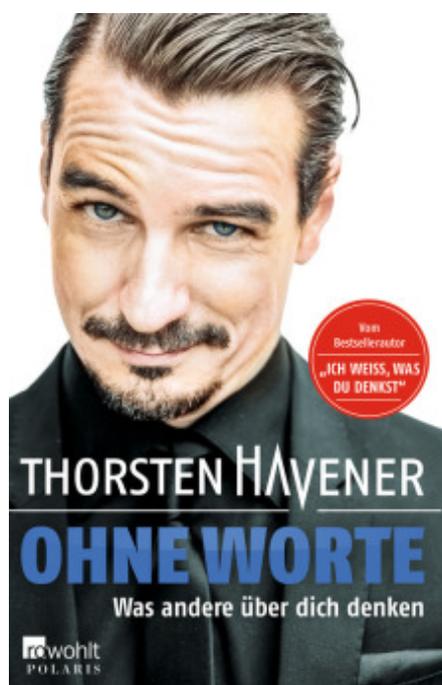


Leseprobe aus:

**Thorsten Havener**

**Ohne Worte**



Mehr Informationen zum Buch finden Sie auf [rowohlt.de](http://rowohlt.de).

**THORSTEN HAVENER**

---

**OHNE WORTE**

Was andere über dich denken

Rowohlt • Polaris

Originalausgabe

Veröffentlicht im Rowohlt Taschenbuch Verlag,

Reinbek bei Hamburg, September 2014

Copyright © 2014 by Rowohlt Verlag GmbH,

Reinbek bei Hamburg

Umschlaggestaltung ANY. Konzept & Design, Änni Perner

Umschlagabbildungen und Fotos im Innenteil Thorsten Wulff

Lektorat HERBERT Management Andy Hartard und Regina Carstensen

Satz Arno Pro PostScript, InDesign

Druck und Bindung CPI books GmbH, Leck

Printed in Germany

ISBN 978 3 499 62865 8

# INHALT

Vorwort .....	9
<b>1 Brennst du schon oder glühst du nur?</b>	<b>15</b>
<hr/>	
Power-Posen – schnell wirksam, Nebenwirkungen nicht ausgeschlossen .....	22
<b>2 Was du nicht sagst – Körpersprache dolmetschen</b>	<b>31</b>
<hr/>	
Kurzgrammatik für angehende Körpersprache-Dolmetscher .....	38
Sprache ohne Worte .....	40
<b>3 Dreisatz beim Körperlesen: Wahrnehmung – Veränderung – Bedeutung</b>	<b>53</b>
<hr/>	
Wie sieht Ihre Fernbedienung aus? Die eigene Wahrnehmung .....	56
Nichts ohne einen Zusammenhang: Veränderung .....	65
Warum knetet jemand die Hände? Alles hat eine Bedeutung .....	70
An wen denkst du? .....	70
<b>4 Von großer Macht und unsichtbaren Grenzen – unser Raumverhalten</b>	<b>73</b>
<hr/>	
<b>5 Kleidung – so kannst du wirken!</b>	<b>83</b>
<hr/>	
Schuhe und angebliche Bindungsängste .....	89
Suit up! Kauf dir einen Anzug .....	90
Klamotten machen schlau .....	91

---

**7 Männer halten Bücher an der Hüfte, Frauen vor der Brust** 107

---

**8 Was sagt unser Foto auf Facebook?** 115

---

Eine Gitarre in der Hand – und die Zahl der Freundschaftsanfragen steigt .....	119
Nie mit Katze! Wie man richtig online datet .....	123

**9 Der Dating-Code II** 129

---

Auf welche Signale Frauen achten – das Geheimnis der Winkerkrabbe	135
«Komm doch näher» – Checkliste für Männer, die einen Flirt beginnen wollen .....	139
«Zieh Leine» – Checkliste für Frauen, die einen Flirt beenden wollen	146

**10 C – I – Q – eine Formel, um Interesse zu wecken** 151

---

**11 Dr. Thorsten Havener-Fox – Körperlesen im Berufsleben** 159

---

Krawattenträger zu Krawattenträger .....	163
Wie man einen guten und modernen Chef erkennt .....	165
Respektvoll delegieren und kritisieren und das eigene Revier verteidigen .....	168
Die Körpersprache von Egoisten – Gesten, die Sie unterlassen sollten .....	170

**12 Partnerschaft und Ehe – wie Sie lange zusammenbleiben** 175

---

Zum anderen eine Verbindung herstellen .....	179
Mit Händen und Füßen eine Gruppe überzeugen .....	188

Keine Ehe übersteht diese Signale .....	189
Streiten – und versteckte Botschaften richtig deuten .....	192
<b>13 Lieben heißt glücklich sein mit dem, was ist</b> .....	<b>195</b>
<hr/>	
Warum Gefühle schlechte Ratgeber sind .....	200
<b>14 Körperlesen in der Familie</b> .....	<b>209</b>
<hr/>	
Winke, winke – Gefühle erkennen bei Kindern .....	213
«Tu doch bitte, was ich sage!» .....	218
<b>15 Wer lügt, will nicht durchschaut werden</b> .....	<b>223</b>
<hr/>	
Verräterische Zeichen .....	229
<b>16 Lissabon – oder wie nah Politiker an der Wahrheit sind</b> .....	<b>239</b>
<hr/>	
Die Geschichte mit den 10 000 Stunden .....	246
Werden Sie ein Meister im Körperlesen .....	249
<b>Anhang</b> .....	<b>251</b>
<hr/>	
Körper-Deutsch / Deutsch-Körper .....	251
Danke .....	266
Literatur .....	268



## VORWORT

---

Berlin, November 2013: Ich sitze in einem Hubschrauber und fliege in einigen hundert Metern Höhe über unsere Hauptstadt. Einwohnerzahl: 3.5 Millionen. Meine Aufgabe: Ich soll mit meinen Körpersprache-Kenntnissen für den Fernsehsender RTL eine Person finden, die sich in Berlin versteckt hält. Neben mir befindet sich eine hübsche junge Frau. Sie kennt als Einzige das Versteck der Person, die ich gerade suche. Fliegend. Einziger Anhaltspunkt für das Gelingen dieses Experiments sind mein Wissen über unbewusste Körpersignale und meine Beobachtungsgabe. Kann ich die Signale, die meine Flugbegleiterin sendet, richtig deuten?

Schon blöd: Da sitze ich bei strahlendem Sonnenschein in einem Hubschrauber über Berlin, habe eine nette Mitfliegerin und darf kein Wort mit ihr reden. Schließlich geht es um Körpersprache, und jedes gesprochene Wort wurde mir von dem Fernsehsender verboten. Das ist der Versuchsaufbau. Plötzlich meldet sich das automatische Warnsystem des Helikopters, eine weibliche Computerstimme sagt: «*Attention, obstacle ahead!* Achtung, Hindernis!» Zu aller Aufregung und Höhenangst auch das noch. Der Pilot zieht den Helikopter lässig steil nach oben. Mir wird langsam wirklich mulmig zumute. Worauf habe ich mich da schon wieder eingelassen?

Tokio, Juli 2012: Ich sitze in einem Hubschrauber und fliege in einigen hundert Metern Höhe über die Stadt. Hier leben über dreizehn Millionen Menschen. Meine Aufgabe: Ich soll für den japanischen TV-Sender Fuji Television eine Person finden, die sich unter all diesen Menschen aufhält. Neben mir eine hübsche junge Frau. Sehr hübsch sogar, sie ist eines der angesagtesten Models im asiatischen Raum. Und sie ist die Einzige, die weiß, wo sich die gesuchte Person in Tokio befindet. Ich bin auf mein Wissen als Körperleser angewiesen, um sie aufzuspüren. Zwar darf ich mit meiner

Flugbegleiterin Worte wechseln, aber sie spricht weder Englisch, Französisch, Deutsch noch Saarländisch. Ich habe alles versucht, keine der vier Sprachen wurde von ihr verstanden. Mein einziger Anhaltspunkt bleiben daher die stummen Signale meiner Mitspielerin.

Heusweiler (Saarland), Dezember 1986: Ich, gerade vierzehn geworden, stehe im Pfarrheim vor rund dreißig Senioren. Weihnachtsfeier. Ein Kinderballett hat eine «Nussknacker»-Version aufgeführt, nun bin ich an der Reihe. Meine Aufgabe: Der Pfarrer, der für das Seniorenheim zuständig ist, hat im Raum vor aller Augen (nur nicht vor meinen) einen roten Ball versteckt. Den soll ich jetzt finden, mit Hilfe eines Mitspielers. Ich habe noch kein bewusstes Wissen über Körpersprache, aber monatelang habe ich dieses Spiel geübt. Wenn ich jetzt den falschen Mitspieler aussuche, bin ich blamiert. Ich entscheide mich für einen netten älteren Herrn aus der zweiten Reihe. Ich hätte auch einen älteren Herrn aus einer anderen Reihe nehmen können. Oder eine ältere Dame. Meine Auswahl war nicht wirklich groß – das Kinderballett war ja schon weg ...

Ich stelle den von mir ausgewählten Mann neben mich, diese Position darf er auch während des Spiels nicht verlassen. Ich gebe ihm nun den Auftrag, in die Richtung zu denken, in die ich gehen soll. Auf diese Weise will ich zu dem Versteck kommen, das jeder hier im Raum kennt. Außer mir. Er denkt nach links – ich gehe dennoch nach rechts. Irgendetwas stimmt nicht. Ich spüre meinen Puls an der Stirn pochen. Gut, ich schlage die andere Richtung ein. Aha, mein großväterlicher Mitspieler ist nun entspannt, wie ich mit einem Blick zu ihm hin bemerke. Es scheint die richtige Richtung zu sein. Ich gehe weiter. Plötzlich habe ich den Eindruck, ich soll stehen bleiben. Ich schaue meinen Mitspieler an, er steht da wie ein Felsen. Das ist neu, vorher haben seine Füße immer in die Richtung gezeigt, in die ich gehen sollte. Jetzt ist etwas anders. Er steht so, als wolle er nicht mehr weitergehen. Also bleibe ich auch stehen. Ich

befinde mich, wie ich feststelle, vor einem Blumentopf. Ich schaue den Topf an, dann die Zuschauer. Mein Mitspieler nickt unbewusst und fast unmerklich. Aha! Ich schaue im Topf nach: Dort liegt der rote Ball, den der Pfarrer Minuten zuvor versteckt hatte.

Es waren nur dreißig Senioren, aber der Beifall klingt in meiner Erinnerung wie die applaudierende Menge bei einem Rihanna-Konzert in der Münchner Olympiahalle. Oft werde ich nach einem Schlüsselmoment gefragt. Jenem Moment, in dem ich wusste, dass ich Menschen unterhalten möchte und mich mit Körpersprache beschäftigen will. Das ist einer davon. Ohne diese Senioren in Heusweiler im Dezember 1986 hätte ich mich vielleicht anders entschieden. Und hätte ich möglicherweise den falschen Mitspieler ausgesucht – eine Person, deren Signale ich nicht hätte lesen können, eine mit zu gutem Pokerface –, würde ich jetzt vielleicht als Übersetzer oder Dolmetscher in Monterey oder Paris arbeiten. Habe ich aber nicht. Ich bin Körperleser geworden.

Nicht nur den roten Ball habe ich gefunden, auch habe ich die Person in Tokio gefunden. Und die in Berlin. Außerdem einen Schlüssel in Wien und unzählige Stecknadeln in Theatersälen in ganz Europa. Immer? Nein, aber fast immer.

Nach meinem Erlebnis bei den Senioren wollte ich unbedingt weiter auftreten. Und das tat ich dann auch, zuerst in sämtlichen Kneipen des Saarlands, auf Straßenfesten, Hochzeiten und Geburtstagen, danach kamen Firmenfeiern und glamouröse Galas hinzu. Wo auch immer sie stattfanden, eines haben all diese Auftritte gemeinsam: Um gut zu sein und zu überzeugen, muss ich die richtigen Leute ansprechen. Aber wie findet man für seine Tricks die richtigen Mitspieler? Wie findet man genau die Personen in einer Menge, die wirklich sehen wollen, was man mit einem Kartenspiel, einem Fingerring, einem Geldschein oder einer Zitrone alles so machen kann? Die einem unbewusst mitteilen, wo im Raum ein roter Ball versteckt ist? Ganz einfach: durch das Lesen körperlicher Signale, die von den Zuschauern ausgehen.

Stellen Sie sich folgende Situation vor: ein Dinner in einem vornehmen Hotel. Hunderte von Gästen an großen, runden Tischen. An jedem Tisch sitzen zehn Personen. Ich gehe zu einem, stelle mich vor und frage, ob ich kurz etwas Verblüffendes zeigen dürfe. In den nächsten Sekunden entscheidet sich, wie mein weiterer Auftritt verlaufen wird. Diese Sekunden muss ich nutzen, um alle Gäste an dem Tisch zu scannen. Wer verändert seine Körpersprache zuerst? Meine Erfahrung: Fast immer sind es die Frauen. Also checke ich sie als Erstes. Welche der Frauen am Tisch ändert ihre Körperhaltung? Aha! Eine hat kurz genickt, lehnt sich zurück und schlägt die Beine übereinander. Das muss aber noch lange kein Zeichen von Ablehnung sein, ganz im Gegenteil. Jetzt kommt der nächste Schritt nach der Beobachtung und der Veränderung der Körperhaltung und der noch nicht ganz klaren Bedeutung der neuen Position: Ich muss prüfen. Und das geht folgendermaßen: Ich schaue, ob die Mehrheit am Tisch diese neue Haltung spiegelt und sich ähnlich hinsetzt. Das ist alles. Wenn nämlich die meisten jetzt ihre Körperhaltung anpassen, dann weiß ich, wer gerade die Gruppe leitet und wen ich überzeugen muss.

Verstehen Sie mich nicht falsch, natürlich muss ich alle überzeugen, das ist klar. Es geht hier nur um den allerersten Impuls. Es geht um das Kräftespiel in der Gruppe und darum, es zu durchschauen. Sie selbst können das in Ihrer Familie genauso beobachten. Eine Familie, die zusammensitzt, kann Ihnen als angehendem Körperleser genaue Einblicke in die Struktur der Gruppe liefern, indem Sie schauen, wer führt. Wenn zum Beispiel die Mutter die Arme verschränkt und die anderen Mitglieder ihr folgen, hat sie eindeutig die Führung übernommen. Nicht anders funktioniert es in der Geschäftswelt. Auf den Firmengalas war es übrigens fast immer die Frau vom Chef ...

Irgendwann habe ich damit begonnen, diese Signale und ihre Bedeutungen in meine Tricks zu integrieren. Dadurch verschob sich der Fokus meiner Bühnenarbeit im Lauf der Zeit. Statt nur

noch Tricks aneinanderzureihen, begann ich, meinem Publikum immer mehr über Körpersprache zu erzählen, zeigte, wie Hypnose funktioniert und wie man sich viele Informationen schnell und sicher merken kann. Eigentlich sind das alles Randgebiete der Zauberkunst. Nun war es genau umgekehrt: Die Zauberkunst fand nur noch am Rande statt. Aus dem Zauberkünstler wurde schließlich der Körperleser.

Gleichzeitig wurde mein Interesse für Kommunikation immer größer. Ich wurde Diplom-Übersetzer, wohl wissend, dass ich in dem Beruf nicht arbeiten würde, aber ich lernte im Studium viel über Sprache, Kommunikation und Auftreten. Es schulte auch mein Gedächtnis (Dolmetscher haben ein Elefantengedächtnis), und ich beschäftigte mich ebenso mit Sprachwissenschaften (Hypnose beruht zu einem großen Teil auf dem richtigen Einsatz von Sprache und deren Struktur). Irgendwann saß ich am Sprachinstitut in Monterey in der Dolmetscherkabine – und alles kam zusammen. Ich hatte auf einmal den Eindruck, genau zu wissen, was der Redner als Nächstes sagen würde. Ich wusste, wann er das Thema wechseln, wann er einen Witz reißen, wann er alles noch einmal zusammenfassen würde. Alles immer einen Bruchteil, bevor es tatsächlich geschah. Eine Mitstudentin, der ich das vorführte, war völlig irritiert. «Wie hast du das gemacht?», fragte sie. Und das war ein weiterer Schlüsselmoment. Diese Frage hörte ich sonst immer nur nach Auftritten, doch nun auch im Studium. Da war mir klar: Das wollte ich miteinander verbinden. Diese Frage in einer Dolmetscherkabine in Monterey war rückblickend wohl die Geburtsstunde des Körperlesers in mir.

Beim Dolmetschen habe ich gelernt, dass Sprache überall dort wichtig ist, wo Menschen aufeinandertreffen. Und bei meinen Auftritten habe ich gelernt, dass das für die Körpersprache noch viel mehr gilt. Beim Dating, in der Partnerschaft, im Beruf, in der Erziehung, in der Schule, beim Einchecken im Hotel, im Fahrstuhl, beim Sicherheitscheck am Flughafen – ja, sogar wenn wir an der falschen

Kasse anstehen, kann uns das Wissen über den richtigen Umgang mit der Körpersprache das Leben sehr viel leichter und schöner machen. Und genau darum geht es in diesem Buch. Sie werden nicht nur erleben, wie Sie in jedem Land der Welt die Körpersprache und unbewussten Signale anderer Menschen lesen können, sondern Sie werden auch erfahren, wie Sie selbst besser verstanden werden. Ich kann mir keinen Lebensbereich vorstellen, in dem das nicht eine tolle Sache ist.

Was auch heißt: Ich bin davon überzeugt, dass es in Zukunft immer wichtiger wird, durch den richtigen Umgang miteinander weiterzukommen. Dass wir durch Empathie und bewusstes Kommunizieren unsere Ziele leichter erreichen und ein zufriedeneres Leben führen können. Der richtige Umgang miteinander ist eine der Schlüsselkompetenzen dafür. Wenn wir uns nicht richtig mitteilen können und den anderen nicht richtig verstehen, bringt uns all unser Fachwissen auch nicht weiter. Wenn wir im Beruf die Mitarbeiter nicht verstehen, endet das im schlimmsten Fall in Mobbing oder einem Burn-out. Körpersprache und psychologisches Einfühlungsvermögen sind daher für mich untrennbar miteinander verbunden, auf diese Weise verbessern wir unser eigenes Leben und das der anderen.

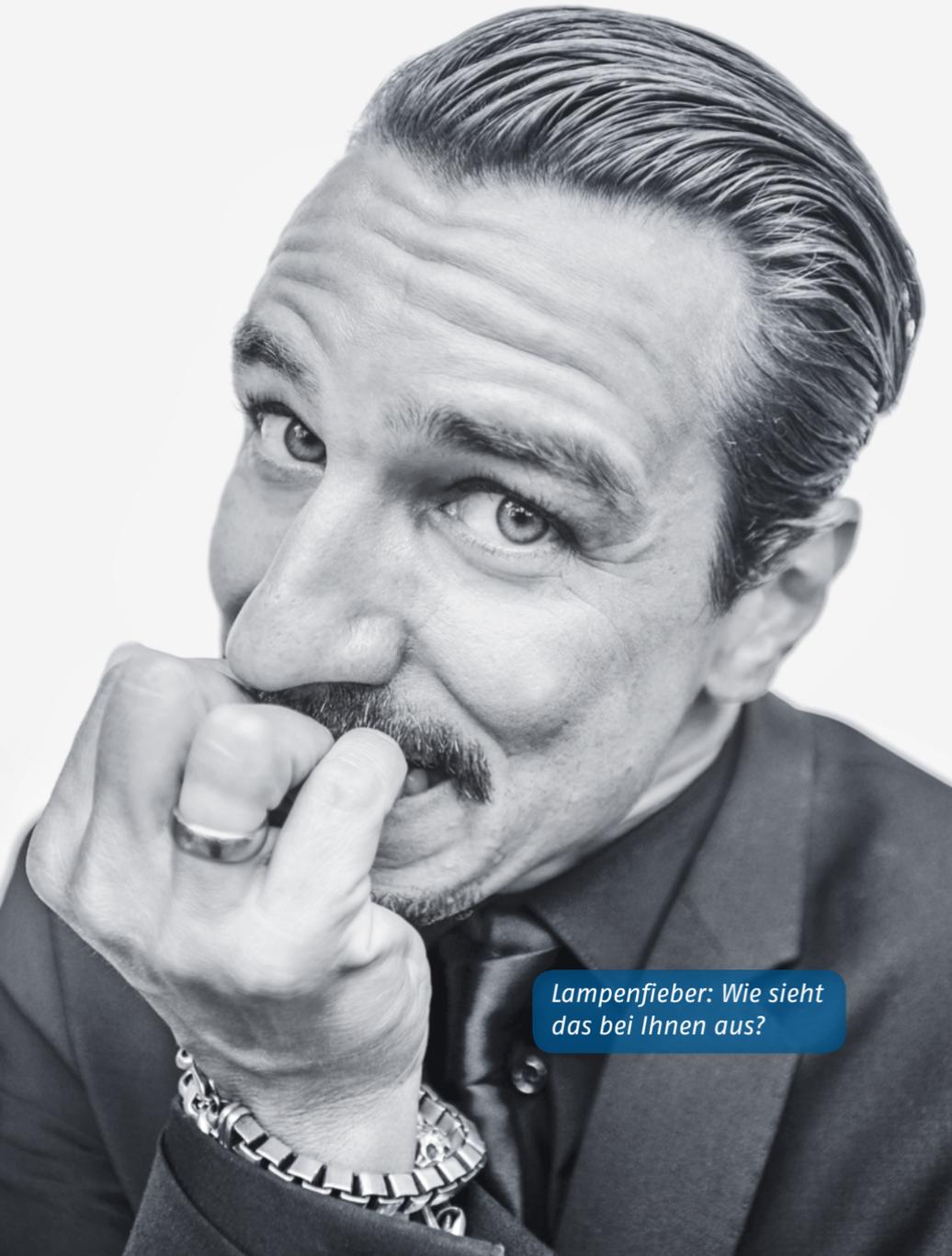
Und damit können Sie heute noch beginnen.

KAPITEL 1

---

**BRENNST DU  
SCHON ODER  
GLÜHST DU  
NUR?**

---



*Lampenfieber: Wie sieht das bei Ihnen aus?*

Wann immer ich traurig bin, höre ich einfach auf, traurig zu sein, und fühle mich stattdessen einfach super.

BARNEY STINSON IN «HOW I MET YOUR MOTHER»

Die Geschichte fängt an. Genau hier. Wuppertal, 26. Februar 2014. Die Historische Stadthalle am Johannisberg ist restlos ausverkauft. Die Premiere meines neuen Programms steht an. Das wäre schon Grund genug für reichlich Lampenfieber, aber nein, um das Ganze noch spannender zu machen, wird die Show auch fürs Fernsehen aufgezeichnet. Zusätzlich zu den Zuschauern haben also noch jede Menge andere Menschen sehr hohe Erwartungen: der Regisseur der TV-Aufzeichnung, der Bühnenregisseur, diverse Berater, Manager, Redakteure, dazu ein Riesenstab an Bühnenhelfern, die drei Tage und Nächte lang die Bühne aufgebaut haben, bei deren erstmaligem Anblick es mir den Atem verschlagen hat. Hätte mir jemand vor fünfzehn Jahren gesagt, dass ich mal auf so einer Bühne eine Premiere abfeuern darf, ich hätte denjenigen ausgelacht. Ich doch nicht, viel zu groß und bombastisch. Da hatte ich mich wohl getäuscht.

Gleich ist es so weit. Noch fünfzehn Sekunden bis zur Show. Meine Auftrittsmusik wabert durch die Halle, der Saal klatscht im Takt. In den Schläfen spüre ich, wie mein Puls pocht, aber ich bin ruhig. Noch zehn Sekunden. Ich kann nichts mehr denken, ich fühle mich so, wie sich der österreichische Himmelstürmer Felix Baumgartner 2012 bei seinem Stratosphären-Projekt gefühlt haben muss, kurz vor seinem Fallschirmsprung aus dem All, in das er in einem Heliumballon in einer Druckkapsel katapultiert worden war. Volle, konzentrierte Aufmerksamkeit. Die Regieassistentin zählt

rückwärts, die Musik wird immer lauter, Licht aus, Spot an, und raus geht's ...

«Wie bereiten Sie sich eigentlich auf Ihre Auftritte vor?» Diese Frage wird mir oft gestellt, und sie ist auch sehr verständlich, schließlich ist eine der Grundvoraussetzungen in meinem Job, jeden Abend erneut auf die Sekunde genau fit zu sein, präzise zu beobachten, präsent zu sein und dabei locker zu bleiben. Meine Antwort fällt dann so aus: «Kurz vor einem Auftritt schaue ich mir einen Film an, der mich zum Lachen bringt, danach gehe ich gut gelaunt auf die Bühne.» Gewöhnlich ist das mein «Geheimrezept», doch nicht so an diesem Abend in Wuppertal. Da hätte es nicht geklappt, diese einfache Taktik hätte nicht ausgereicht, dafür war der Druck zu groß gewesen. Mit meinem Bühnenregisseur feilte ich knapp ein Jahr lang jeden Tag an dem Programm, es wurden Bühnenbilder entworfen und wieder verworfen, Spiele wurden ausprobiert, umgestellt, rausgeworfen und neue erfunden. Das hatte immens Kraft gekostet. Und egal wie gut die Vorpremieren auch gelaufen waren, jetzt, in diesem Augenblick, auf der Bühne in Wuppertal, musste alles gelingen. Würde heute Abend etwas danebengehen, es gäbe für mich keine zweite Chance, da konnte kein lockerer Spruch über eine mögliche Panne hinweghelfen, in diesem Fall würde eine vergeigte Nummer eine vergeigte Nummer bleiben – brutal aufgenommen von Fernsehkameras. Und ganz bitter: Das Material konnte immer wieder abgespielt werden.

Wie hatte ich mich also dieses Mal vorbereitet, um dem enormen Druck standzuhalten? Spulen wir den Film doch mal um zwei Stunden zurück. Es ist 18 Uhr, und ich sitze hinter der Bühne in meiner Garderobe. Georg, mein Tourbegleiter, hat mir einen DVD-Player mit Bildschirm organisiert, darauf laufen gerade die Minions herum, gelbe, pillenartige Geschöpfe mit merkwürdig großen Brillen, der Animationsstreifen heißt *Ich – einfach unverbesserlich*. Besonders mag ich die Stelle ganz am Schluss, in der drei von ihnen

ihre Version des Disco-Hits «YMCA» präsentieren. Wer hier nicht lacht, hat keine Chance, in mein Team zu kommen. Der von den Minons gecoverte Song gehört zu meinem Aufbau-Ritual, meist bin ich hinterher so guter Stimmung, dass mich nichts mehr umhauen kann. Aber heute ist der Filmausschnitt vorbei, und ich bin immer noch ein nervliches Wrack.

Dabei hatte ich tagsüber alles Menschenmögliche gemacht, um mich zu stabilisieren: In meinem Hotel, in dem ich übernachtet hatte, absolvierte ich ein ausgeklügeltes Sportprogramm, bei jeder Übung plante ich sogar fünf Wiederholungen extra ein, nur um mich auszupowern. Dann, nach meiner Ankunft in der Historischen Stadthalle, hatte ich jedes Bühnenrequisit einzeln in der Hand gehabt und war mit dem jeweiligen Gegenstand alle Positionen durchgegangen, jeder Handgriff sollte sitzen. Als Nächstes kamen meine neuen Texte dran, keineswegs durfte ich sie mit denen aus meinem alten Programm vermengen. Unzählige Male wiederholte ich die diversen Ansagen und Aussagen. Ich wusste: Übt man etwas ein, verstärkt sich das Eingebühte in den Gehirnzellen und wird zur Selbstverständlichkeit. Das betrifft nicht nur Texte, auch das Körperlesen, überhaupt jede Tätigkeit. Erleichtert stellte ich fest, die Texte saßen, ich stolperte über kein Wort, blieb nirgends hängen, ich brauchte mich deswegen nicht zu beunruhigen. Dennoch bin ich immer noch abartig nervös, kann kaum schlucken und zittere bei jeder Bewegung.

Okay, nächstes Ritual. Wieder Musik. Dieses Mal «Supremacy» von der englischen Alternativrockband Muse. In der richtigen Lautstärke funktioniert der Song immer. Bin ich denn des Wahnsinns? Mein Puls hat einfach beschlossen, weiter auf einem High-Level zu touren. Gut, dann vielleicht ein wenig Stevie Ray Vaughan? «Mary Had A Little Lamb.» Auch so ein Lied, das mich schon seit über zwanzig Jahren hochzieht ... Was ist denn mit mir los? Ich höre das Solo – und bin ein Wrack. Nichts hat sich an meinem Zustand verändert. Wie kann das sein? Das ist mir bisher noch nie passiert.

Weiter. Mit der französischen Sängerin Zaz. «Je Veux». Super Song der ehemaligen Straßenmusikantin, aber die Wirkung ist abermals gleich null. Muse, Stevie Ray Vaughan und Zaz, diese drei bringen es normalerweise. Normalerweise. Davon kann aber im Augenblick keine Rede sein. Sollen sich Gefühle, die jemand transportiert, nicht automatisch bei dem anderen spiegeln? Ich fühle mich zufrieden, schon ist mein Gegenüber auch ein Stückchen mehr zufrieden. Höre ich einen Trauermarsch, kann ich es vergessen, mit einer Superlaune durch die Gegend zu rennen. Körpersprache ist doch so einfach. Warum will das jetzt nicht so scheinen? Wozu haben Wissenschaftler herausgefunden, dass wir sogenannte Spiegelzellen in unserem Gehirn haben, die genau dafür sorgen? Das ganze biologische Rüstzeug ist doch da? Wieso jetzt nicht bei mir? Wie heißt es doch: Nicht nur lächeln wir, wenn unsere Stimmung gut ist. Nein, wir können auch mit Hilfe eines eingeübten Lächelns unsere Stimmung heben. Allerdings wohl nur, solange uns das Lächeln nicht vergeht, weil gerade andere Gefühle unsere Stimmung beherrschen.

Das muss es sein.

Ich denke: Ich will nicht nur, ich muss da auch raus. Dann denke ich an meinen Bruder Christian. Ohne ihn würde ich nicht hier stehen. Ohne ihn wäre ich wahrscheinlich nie Künstler geworden. Umso trauriger, dass er keinen einzigen meiner Auftritte gesehen hat, seit achtundzwanzig Jahren ist er jetzt schon nicht mehr am Leben. Oje, jetzt bloß nicht traurig werden. Also, wie jeden Abend ein stiller Gruß und Dank an meinen Bruder, der beim Fallschirmspringen tödlich verunglückte und dessen Zauberutensilien ich an mich genommen hatte.

Weiter, sage ich mir. Körperlesen ist das, was hinter den Worten steckt. Aber was habe ich gerade an Worten in meinem Repertoire? Auf diese Diskussion will ich mich lieber nicht einlassen.

Wieder gehe ich alle Positionen durch, irgendetwas muss ich ja tun. Stefan, mein Berater, kommt in die Garderobe und grinst breit

und glücklich. «Geil», sagt er, «das knallt heute Abend. Willst du deine Merkhilfen noch einmal mit mir durchgehen?» Ja, ich will. Natürlich. Jedes Training hilft, ich denke an den Selbstverstärkungseffekt. Auch hier sitzt alles, das beruhigt mich ein weiteres Mal ein wenig, aber nur ein wenig. Eigentlich kann ich nicht behaupten, dass mein Puls in einem ruhigeren Takt schlägt. Warum wird Stefan nicht unruhig? Laut den Spiegelzellen müsste ich ihn doch mit meiner Unruhe anstecken wie mit einem lebensgefährlichen Virus. Anscheinend ist er immun. Das soll es geben.

Um etwas zu tun, ziehe ich nun meinen Anzug an. Neu gekauft für die Premiere, extra schmal geschnitten, dazu ein elegantes schwarzes Hemd und eine schmale Krawatte, natürlich auch gerade erst erworben. Ich betrachte mich im Spiegel, mein Outfit sieht aus wie mir auf den Leib geschneidert.

Es klopft an der Tür meiner Garderobe, ich gehe zu ihr hin, öffne sie – und davor steht eine Maskenbildnerin, die ich von anderen Fernsehauftritten kenne. Eine vertraute Person. Wunderbar. Sie lächelt, ich lächele. Gleich geht es mir besser. Wie schlicht ist doch der Mensch gestriekt. Nachdem ich mich auf einen Stuhl gesetzt habe, schminkt sie mir den mangelnden Schlaf aus den Augen und arbeitet eine Extraportion Pomade ins Haar. Perfekt. Äußerlich sieht man mir die Aufregung jetzt kaum noch an. Während ich dennoch das Gefühl habe, dass das geringste Zucken im Mundwinkel, die kleinste Geste mit der Hand alles über meinen Gemütszustand verraten und man damit Bände füllen könnte, sagt die Maskenbildnerin: «Du wirkst so unglaublich gelassen.» Was? Sie, die jeden Tag mit den Gesichtern von Menschen zu tun hat, meint, ich wirke so gelassen? Kennt sie denn nicht den Körpersprache-Code? Braucht sie Nachhilfe? Bei mir? Dann fällt mir auf, dass sie von «wirken» gesprochen hat. Genau das ist ihr Job, die Anzeichen, die mich verraten könnten, muss sie abmildern oder sogar ganz kaschieren.

Fertig mit der Maske.

Anschließend begeben wir uns zum Tontechniker, er legt mir

mein Bühnenmikrofon an. Jetzt gibt es wirklich kein Zurück mehr. Es ist der Punkt gekommen, den Baumgartner erlebte, als sich die Tür der Raumkapsel öffnete. Das hier ist mein Stratos-Weltraumsprung. Ich gehe vorbei an Stefan, Georg, meiner Frau, dem Produktionsleiter, dem Redakteur und meiner Managerin. Alle lachen mich an. Ich schaue sie an, ohne sie zu sehen, und gehe wie in Trance Richtung Bühne. *Die Richtung meiner Gedanken bestimmt mein Verhalten*, sage ich mir im Stillen, und: *Werde zum Schöpfer deiner Gedanken*. In dem Moment kommt mir das alles irgendwie fremd und weit weg vor.

Bis zum Auftritt sind es noch fünf Minuten. Ein Countdown läuft auf einem iPad hinter der Bühne. Fünf Minuten – das ist gut, dann habe ich nämlich noch genügend Zeit für die wichtigste Übung ...

## **POWER-POSEN – SCHNELL WIRKSAM, NEBENWIRKUNGEN NICHT AUSGESCHLOSSEN**

---

*Ändern Sie Ihre Körperhaltung!* Nur für zwei Minuten! Und schon werden Ihre Gedanken und Gefühle dieser veränderten Stellung folgen. Dieser Grundsatz – *Ändern Sie Ihre Körperhaltung!* – ist seit vielen Jahren die Basis meiner Auftritte und Vorträge, und mag er im ersten Moment etwas befremdlich erscheinen, Sie können ihn wirklich leicht nachvollziehen. Sie sitzen gerade auf einem Stuhl und lesen dieses Buch? Ja? Aber wie würden Sie Ihr Sitzen beurteilen? Würden Sie es als bequem und ausladend beschreiben oder als angespannt und verkrampft? Wenn Sie genauer darüber nachdenken und zugleich in eine andere Sitzposition wechseln, wird es nicht ausbleiben, dass Sie sich auch anders fühlen.

Versuchen Sie mal, sich frei, locker und entspannt zu fühlen, während Sie sich auf dem Stuhl ganz klein machen, die Schultern

nach oben ziehen und verschüchtert nach unten schauen. Es wird Ihnen nicht gelingen.

Seien Sie also achtsam! Mir geht es nämlich nicht nur darum, Ihnen zu zeigen, wie sich Ihre Gedanken auf Ihre Körpersprache auswirken, sondern auch – und sogar hauptsächlich –, wie sich Ihre Körpersprache auf Ihre Gedanken auswirkt. Das heißt: Ihre Körperhaltung kann Ihr Leben sehr viel stärker beeinflussen, als Ihnen vielleicht bewusst ist. Körperlesen ist somit nicht nur ein netter Zeitvertreib, sondern eine Möglichkeit, besser zu leben. Es kann sogar Geschichte schreiben. Das erlebten wir, als Willy Brandt 1970 in Warschau als Kanzler der Bundesrepublik vor dem Mahnmal für die Opfer des Aufstands im Warschauer Ghetto niederkniete. Dieser Kniefall ging in die Geschichte ein. Eine einzige Geste reichte aus, um Menschen wieder miteinander zu versöhnen.

Sehr viel profaner ging es zu, als SPD-Kandidat Peer Steinbrück im Wahlkampf 2013 seinen Mittelfinger zeigte. Einzelne Gesten können es bis in die Schlagzeilen schaffen; solche nonverbalen Zeichen, gerade wenn sie offensichtlich und deutlich sind, können uns sogar länger beschäftigen als das eine oder andere gesprochene Wort.

Nonverbale Zeichen untermauern unsere gesprochene Sprache – klar: Wir sprechen und kommunizieren natürlich auch miteinander in der Art, wie wir uns anschauen, wie wir uns bewegen, einen Raum einnehmen und unsere Körper in einer bestimmten Umgebung einsetzen. Bewusst oder unbewusst analysieren wir diese Bewegungen ebenso bei unseren Mitmenschen, immer in der Hoffnung, mehr über sie zu erfahren. Sind sie uns gegenüber feindlich gestimmt? Wohlwollend? Können wir ihnen vertrauen oder sollten wir doch besser die Flucht vor ihnen ergreifen? Eignen sie sich zum Verlieben oder sollte man einen großen Bogen um sie machen? Kann man mit ihnen kollegial zusammenarbeiten oder neigen sie eher dazu, andere zu mobben und ihr Wissen lieber für sich zu behalten? Da wir das alles gern wissen würden, in vielen

Situationen auch möglichst schnell – wer will schon in brenzligen Momenten lange darüber nachdenken, ob jemand wirklich Angst verbreiten will oder nur so tut? –, sind solche Informationen von großem Wert. Und genau aus diesem Grund hat einen großen Einfluss auf unser Leben, wie wir den Körper unserer Mitmenschen lesen und welche Schlüsse wir daraus ziehen.

Die indische Sozialpsychologin Nalini Ambady, eine Expertin auf dem Gebiet nonverbaler Verhaltens und nonverbaler zwischenmenschlicher Kommunikation, hatte in einem Versuch Probanden gebeten – in diesem Fall waren es Studenten –, dreizehn Professoren über einen fünfminütigen Filmclip zu analysieren. Die Ergebnisse waren erstaunlich. So reichte es den Studenten beispielsweise aus, einen Universitätsdozenten nur dreißig Sekunden lang zu beobachten – es ging dabei allein um die nonverbalen Signale, die derjenige aussandte, den Ton der kleinen Filme hatte man deshalb ausgeschaltet –, um am Ende eine Einschätzung abzugeben. Abgefragt wurden Kategorien wie Ehrlichkeit, Dominanzverhalten, Begeisterungsfähigkeit oder die Wahrnehmung, ob es sich bei dem Lehrkörper um eine humorvolle Person handeln würde. Oft genügte ein Blick, um zu einem Urteil zu kommen, dann wieder war es eine straffe Körperhaltung oder ein Zucken um die Augen. Da Mimik und Gestik oft unwillkürlich ablaufen, lässt sich an ihr einiges über die wahren Gedanken ablesen. Das hatte der Versuch bewiesen.

Nonverbale Zeichen gibt es aber auch in unserer technisierten und digitalen Welt: Emoticons. In einer SMS können sie zum Beispiel über ein erfolgreiches oder vergeigtes Date Auskunft geben, je nachdem, wie sie eingesetzt werden. Oder würden Sie sich freuen, wenn Sie nach einem Flirt eine SMS bekommen: «War nett, mit Dir zu plaudern ☺»? Je mehr wir in Zukunft unsere Verbindungen übers Netz pflegen, desto mehr verlagern sich auch die nonverbalen Zeichen ins Digitale. Da werden wir dann noch einen neuen Code finden müssen.