

„Wir vertrauen der Körpersprache zu 85 Prozent“

Gesprochene Worte und der Ausdruck des Körpers können zwei völlig unterschiedliche Dinge sein. Rhetorik-Trainee Cornelia Wolfgruber erklärt, worauf es ankommt und was aus ihrer Sicht gar nicht geht.

Hof – Rhetoriktrainerin Cornelia Wolfgruber schult seit 1994 Fach- und Führungskräfte aus Politik und Wirtschaft in Einzelcoachings und Seminaren, auch bei der Hanns-Seidel-Stiftung. Sie hält auch Vorträge an der Beamtenhochschule Hof. Wir sprachen mit ihr

Interview



mit Cornelia Wolfgruber, Rhetorik-Trainee aus München und Dozentin an der Verwaltungshochschule in Hof

über die Bedeutung der Körpersprache und so manche Stolperfälle.

Wie wichtig ist Körpersprache generell? Gesten, Mimik und Körperhaltung spielen eine herausragende Rolle. Wir vertrauen zu 85 Prozent der Körpersprache. Nehmen wir einmal an, jemand sagt, er sei ja so ein empathischer Mensch und

haut dabei auf den Tisch, dann glauben wir ihm das gesprochene Wort einfach nicht.

Wie wichtig sind die Hände dabei? Die Gestik ist sehr wichtig dabei, sie ist nahezu die Aussage an sich und geht dem Wort voraus. Man kann sich das so vorstellen, dass die Gestik für die Handlung bestimmend ist und die Mimik für die Emotion.

Was sind häufige Fehler von Politikern auf der Bühne oder bei Pressefotos? Eigentlich sind Fehler in der Körpersprache häufig durch Lampenfieber bedingt. Menschen sind ja in Situationen vor dem Publikum häufig aufgeregt, auch Politikerinnen und Politiker. Und dann passieren nicht selten diese Kampf- oder Fluchtreaktionen. Bei Menschen, die auf der Bühne ‚kämpfen‘ wollen, kann man dann sehen, dass sie die Ellenbogen anwinkeln, dadurch mehr Fläche zeigen wollen und sich aufbauen, um abzuschrecken. Oder es kommt die Fluchtreaktion, dann stehen sie ganz starr da oder halten ihre Zettel und Karteikarten mit ihrem Text wie ein Schild vor sich. Im Bundestag halten sich doch alle mehr oder weniger am Rednerpult fest, das ist ganz furchtbar. Damit wird die richtige Gestik weggedrückt und das Publikum kann wichtige Signale gar nicht erkennen.

Welchen Effekt hatte in den letzten zwei Jahren das notwendige Tragen einer Gesichtsmaske bei vielen öffentlichen Terminen?

Die Mimik ist ja mit dem Tragen einer Gesichtsmaske nur noch auf die Augen reduziert. Die Augen können zwar sehr viel sagen, aber die Emotion ist ziemlich draußen. Wir erleben keine Emotionalisierung und damit auch keine Dynamisierung durch andere Personen mehr.



Cornelia Wolfgruber über Landrat Oliver Bär (CSU): „Also die Gestik und Mimik dieses Herren hat geradezu etwas Visionäres. Mit der oberen Hand zeigt er zukünftige Möglichkeiten auf, während die andere Hand, die weiter unten ist, gleichzeitig Inhalte ausbalanciert, was man an Daumen und kleinem Finger, die das Gleichgewicht halten, sehen kann, während die drei mittleren Finger durchstarten. Hier wird mit feiner Hand aus real Vorhandenem der Stoff für Visionen gemacht. Der Blick ist offen für Neues und in die Zukunft gerichtet nach dem Motto ‚So könnten wir es machen‘. Das finde ich von der Gestik her sehr feinsinnig ausgedrückt.“ *Foto: Andreas Rau*

Inwieweit können Gestik und Mimik trainiert werden?

Das Wichtigste ist, Lampenfieber in den Griff zu bekommen. Gestik und Mimik lassen sich trainieren, aber nur soweit, wie die echten Gefühle sind und diese zugelassen werden. Gefühle müssen schon einmal selbst erlebt worden sein,

Dann drückt man mit den Gesten Authentizität aus.

Welche Tipps praktischen können sie für einen gelungenen Bühnenauftritt geben?

Die Hände auf jeden Fall frei und offen halten. Keine geschlossene Haltung, der

Stand ruhig, denn Rede verlangt Standpunkt. Der Blick nicht genau in das Publikum, sicherlich in die Richtung, aber er sollte etwas über die Zuhörer gerichtet sein und schweifen. Idealerweise sollte man auch einen 90-Grad-Winkel zum Publikum aufbauen und nie direkt auf die Menschen draufsprechen.



Cornelia Wolfgruber über Elisabeth Scharfenberg (Grüne): „Die Hände sind offen und in Brusthöhe, das heißt die Stellung beider Hände deutet auf einen Schaffensprozess hin, den sie für die Zuhörer veranschaulicht. Sie schaut in die Ferne und die Augen sind hochkonzentriert. Es soll etwas entstehen, was in der Zukunft liegt. Sie kommt in der Situation ihrer Rede sehr konkret realistisch und überzeugend rüber.“ *Foto: Dirk John*

Wer einmal versucht, bei einem Gespräch Arme und Hände nicht zu bewegen, merkt: Gesten und Sprache sind eng miteinander verbunden – und manchmal sagen Hände mehr als die Worte. Die Expertin Cornelia Wolfgruber hat für uns lokalen Politikern einmal genau auf die Finger geschaut. Gerade im Zeitalter der Digitalisierung gilt eine überzeugende Körpersprache in der Politik als entscheidender Faktor. Auch kommunale Politiker stehen nahezu täglich auf Bühnen, posieren für Pressefotos, halten Reden oder füttern die eigenen Social-Media-Kanäle. Ob Rampensau, Macher oder auch die bescheidenen, stillen Persönlichkeiten: Vieles von ihnen spielt sich vor den Augen der Öffentlichkeit ab. Dabei wirken Gestik, Mimik und Haltung weit mehr als das gesprochene Wort. „Bei der Körpersprache kommt es in erster Linie auf Authentizität an“, sagt Cornelia Wolfgruber, Rhetorik-Trainee aus München, die auch an der Beamtenhochschule Hof Seminare gibt. Die Fotos und Persönlichkeiten wurden nach dem Zufallsprinzip ausgewählt. Cornelia Wolfgruber ist bisher keinem von ihnen persönlich begegnet.

Von Pirko Nieting



Cornelia Wolfgruber über Michael Abraham (CSU): „Die Mimik zeigt ein echtes Lächeln, die Hände haben eher eine geschlossene Haltung. Die Daumen der Hände liegen oben aufeinander und sind etwas durchgedrückt: Eine Anspannung, weil er sich anscheinend zurückhält, da er hier nur posieren muss, obwohl er Wichtigeres zu tun hat. Er ist freundlich, aber möchte weiter.“ *Foto: Thomas Neumann*

Cornelia Wolfgruber über den Hofer Stadtrat und SPD-Vorsitzenden Patrick Leitel, die Bundesministerin Klara Geywitz, die Hofer Oberbürgermeisterin Eva Döhla und den SPD-Fraktionschef Florian Strößner (von links): Die Hände von dem Herren links hängen entspannt herunter, die Augen wirken freundlich, aber triumphierend. Es scheint ganz so, als müsse er sich das Lachen verkneifen, obwohl er findet, dass er viel zu lachen hätte. Von den Augen her möchte er lachen, es scheint ihm in der Situation aber nicht ganz passend zu sein. In gewisser Form möchte er eine Selbstzufriedenheit und Triumph nach außen zeigen. Die Dame daneben bemüht sich gar nicht um ein Lächeln, sie ruht sehr in sich und ist sich ihrer Wirkung bewusst. Sie schaut sehr ruhig und freundlich, zieht aber ihre Sachen durch und hat es nicht nötig, einen auf lieb Kind zu machen. Mit dem leicht vorgestellten Bein schält sie sich auch aus der Gruppe heraus. Sie hat ihre ganz eigenen Vorstellungen und ihren eigenen Stil, den sie ebenfalls mit ihrer Kleidung ausdrückt. Sie muss sich nicht anpassen. Die zweite Dame im Bild (Eva Döhla) hat ein typisches Lächeln, mit dem sie Menschen gewinnen möchte. Die verhaltene Stellung der Hände, der rechte Daumen wird von der linken Hand gehalten, zeigt, dass sie sehr aktiv ist und jederzeit wieder loslegen kann, wenn sie sich nicht selbst zurückhält. Sie ist auf dem Bild eher auf der Durchreise und muss gleich weiter. Der Herr rechts wirkt sehr freundlich und zeigt ein belustigtes, nettes Lächeln. Mit ihm kann man gut, er kennt aber auch die Tricks und Tücken. Mit der Hand, die man auf dem Foto sieht, greift er sich an die Tasche des Jacketts, als wolle er prüfen, ob noch alles da ist. Das kann eine zwanghafte Geste sein oder eine Geste nebenbei, die ihm jetzt anscheinend wichtiger ist, als für das Foto zu posieren. *Foto: Thomas Neumann*

