



Körpersprache ist ein Bewusstseinsprozess

Im Interview: Kommunikationstrainer Prof. Dr. Walter Samuel Bartussek

I&M: Ich stelle es mir anstrengend vor, aus den komplexen Inhalten eines Konferenztages abends relativ spontan ein humorvolles Fazit zu ziehen – wie „managen“ Sie tagsüber Ihre Ideen?

Walter Samuel Bartussek (W. S. B.): Ich höre zu, ich schaue zu, ich notiere Inhalte des Gesprochenen. Und ich beobachte, wie Menschen körpersprachlich mit Situationen umgehen. In den Pausen extrahiere ich dann jene Notizen, von denen ich aufgrund meiner Erfahrung ahne, dass sie gut darstellbar sind. Dann ordne ich die Moderationskärtchen, gehe auf die Bühne und vertraue meiner Intuition. Manches Mal bin ich selbst überrascht, was noch alles entsteht, während ich auf der Bühne agiere.



Prof. Dr. Walter Samuel Bartussek

Prof. Dr. Walter Samuel Bartussek ist freischaffender Künstler für Bewegungstheater, Pantomime, sowie Professor und Lehrbeauftragter für Körperausdruck und Bewegungsschulung in Wien und Linz. Er beschäftigt sich mit der Wahrnehmung von Verständigungssignalen.

I&M: Als Experte für Körperbewusstsein beobachten Sie mich und nehmen mich wahr: Welche Auswirkung hat möglicherweise mein leichtes Räuspern, Augenzwinkern oder meine Körperhaltung auf den Verlauf unseres Gespräches?

W. S. B.: Das sind immer zwei Aspekte: Was macht es mit mir und was entsteht für ein Eindruck von Ihnen in mir. So ein nervöses Hin- und Herrücken von Ihnen würde mich auch nervös machen oder irritieren. Es könnte auch sein, dass ich mich frage, was Sie gerade irritiert. Das ist eine Unendlichkeitsschleife und kann dazu führen, dass ich mich in Gedanken mehr damit beschäftige als mit Ihrer Frage. Im Idealfall senden Sie gar keine Signale, die mich irritieren können, oder ich habe gelernt, mich zu konzentrieren, es beiseite zu lassen und bleibe bei mir und bei der Frage.

I&M: Es gibt ernstzunehmende Studien, die behaupten, dass das gesprochene Wort gerade mal 3 Prozent der menschlichen Kommunikation ausmacht. 97 Prozent der Verständigung laufen hingegen im nonverbalen Bereich. Überschätzen wir im beruflichen Kontakt die Macht des gesprochenen Wortes?

W. S. B.: Ja, das würde ich genau so sagen. Obwohl man diese Zahlen interpretieren muss. Die Worte sind die Inhaltsebene. Da geht es um Zahlen und Fakten, da wird viel hin- und herkommuniziert. Neben der →

Inhaltsebene gibt es aber die Beziehungsebene, die wir uns teilen. Und die entscheidet darüber, was tatsächlich in der Welt entsteht, im Berufsalltag Realität wird oder nicht und wie die Betroffenen sich dabei fühlen.

I&M: Wie könnten sich Ideenmanager im Wahrnehmen von Verständigungssignalen ihrer Gesprächspartner schulen?

W. S. B.: *Aus dem Buch heraus kann man so etwas nicht lernen. Als Startimpuls würde ich deshalb jedem empfehlen, ein Seminar zu besuchen; ich selber gebe solche Seminare für unterschiedliche Zielgruppen. Körpersprache ist ein Bewusstseinsprozess, und da ist es gut, in diesem Prozess angeleitet, unterstützt und immer wieder erinnert zu werden. Vielleicht kann man aber auch für sich selber einen inneren Beobachter installieren, der ständig die eigenen Signale und die der anderen „sammelt“. Es ist wie eine Software, die man erst neu installieren muss und in die man sich dementsprechend einschult. Am Anfang wird man nur bei „Meine Gestik beobachten“ ein Häkchen setzen und das übt man dann eine Zeit lang. Dann macht man ein zweites Häkchen „Gestik auch des Anderen“, das sind schon zwei Kriterien. Ein Drittes ist meine Mimik und die Mimik des Anderen. Dabei fange ich immer bei mir selber an. Nur, was ich an mir wahrnehmen kann, das kann ich auch an anderen wahrnehmen.*

I&M: Ein Ziel Ihrer personenzentrierten Arbeit ist es, Menschen darin zu unterstützen, sich zu einer „fully functioning person“ zu entwickeln. Das klingt nach Selbstexploration und harter Arbeit.

W. S. B.: *Ich würde den Satz, dass das eine intensive Selbsterforschung ist und damit auch harte Arbeit verbunden ist, sofort unterschreiben. Fully functioning Person ist jedoch nicht der Begriff, den ich wählen würde, weil das für mich zu mechanistisch klingt. Mein Ziel ist nicht, dass wir alle funktionieren müssen. Mein Ziel in dieser Persönlichkeitsarbeit sehe ich darin, die Menschen zu bewussteren Wesen anzuleiten, sich selbst bewusster wahrzunehmen und damit auch selbstbewusster zu werden. Und natürlich im Umgang mit anderen bewusster zu erkennen, was in der Interaktion alles „läuft“. Manches werden wir dabei nie ändern können, weil es zum Teil reflexartige Vorgänge sind: Angriffs- und Fluchtreflexe z. B. sieht man und spürt man in der Körpersprache. Der nächste Schritt ist herauszufinden, ob das gut für die betreffende Person ist oder sie etwas Anderes lernen möchte. Danach: „Wenn du etwas Neues lernen möchtest – was denn genau?“ Und: „Es gibt so viele Verhaltensstrategien – welche willst du denn?“ Und wenn er oder sie sich dann entschieden hat für „Ich will nicht*

mehr davonlaufen, will mich behaupten“ oder „Ich will zum richtigen Zeitpunkt auf den Tisch hauen können“, beginnt das eigentliche Training. Und wie beim Muskeltraining braucht es hier viel Wiederholung.

I&M: Gibt es einfache Übungen, mit denen ich meine Ausstrahlung und meine Erscheinung im Kontakt mit Vorgesetzten, Kollegen und Kunden verändern kann?

W. S. B.: *Ich nutze einen ganzheitlichen Ansatz. Hier geht es um physische Bewegung, emotionale Wahrnehmung dessen, was in mir entsteht und um mentale Anleitung meines Selbst. Der physische Körper und der emotionale Körper funktionieren zusammen, ganzheitlich. Für eine nachhaltige Veränderung muss ich an allen drei Ecken ansetzen. Hier gibt es sehr wirkungsvolle Zentrierungsübungen, die unsere Präsenz erhöhen. Und jeder Mensch, der wirklich präsent ist, ist für alle anderen ein Präsent! 🍀*

Interview: Olaf Stratmann

MEDIENTIPP

WOW – Wahrnehmen, Wohlfühlen, Wandeln
Lebensgeschenke-Verlag 2013, Graz.

Eine geführte Bewegungsmeditation mit Musik von Christian Recklies, die Präsenz und Ausstrahlung fördert!

Bewusst sein im Körper. Training für Alltag und Bühne
Taschenbuch, 3. Auflage Matthias Grünewald Verlag 2010, Mainz.

Zusammenhänge zwischen Körperhaltungen, Präsenz, Ausstrahlung und Energie mit Übungen zur Visualisierung und Aktivierung der eigenen Wirkung auf Mitmenschen im nonverbalen Bereich.