

/ 44



Worte können täuschen. Daher verlässt sich das Gehirn bei der Einschätzung eines Menschen auf dessen Körpersprache.

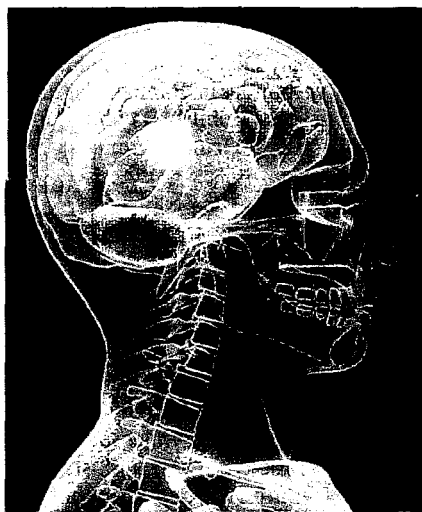
Nur ein

Der Redner, der Ihnen gegenüber sitzt, kann gut erzählen. Gerade schildert er ein Erlebnis seiner Reise nach Kanada. Ein Bär - ganz in der

dem Rauschen eines Wasserfalls lauschen würde. Die Zuhörer auch. Dieses Verhalten nennt man Echopraxie (unbeabsichtigtes, unkontrolliertes

Nachahmen der Bewegung anderer). Dazu zählt auch, dass Gähnen bekannter Weise „ansteckend“ sein kann.

Was in solchen Momenten passiert, spielt sich im Kopf ab. Spiegelneurone, bestimmte Gehirnstrukturen, werden bei der Beobachtung von Verhalten anderer aktiviert und ermöglichen so Verstehen und Lernen. Mitgefühl (Empathie) und



Nähe. Der Mann reißt die Augen auf ahmt das Gebrüll des Tieres nach. Sie tun das selbe: Augen weit offen, Mund zum tonlosen Brummen bereit. Die Schilderung wird ruhiger und leiser - der Erzähler legt den Kopf zur Seite, so als ob er

nonverbale (nicht sprachliche) Kommunikation werden dadurch erst möglich. Etwa aus Sympathie mit anderen mitzulachen, zu tanzen oder zu spielen. Für Kinder nicht nur selbstverständlich, sondern ein wichtiger Erfahrungspro-

GEMA06A024

**Ein liebevoller, tiefer
Blick aktiviert das Belohnungs-
zentrum im Gehirn**

Fotos: Jöchl, Fotolia (3)



zess, auch im Sinne von eigenem Kulturverständnis.

Einfaches Beispiel: Was bei uns als beglückend und freundlich gilt, nämlich jemanden einen direkten, offenen Blick zu schenken, ist in Japan eine Beleidigung. Aktiver Blickkontakt bedeutet Respektlosigkeit – ein höflicher Japaner schaut seinem Gegenüber auf den Hals. Kein Wunder, dass es dabei leicht zu Missverständnissen kommt. Wir würden das Abschweifen der Augen als Unsicherheit, Ausweichmanöver (Hat die Person etwas zu verbergen?) oder bei Damen mit dekolle-

Augenblick entscheidet

tiertes Bekleidungsstück sogar als indiskret empfinden.

Nach westlicher Lebensart gilt: „Augenkontakt ist die unmittelbarste Form der Kontaktaufnahme und entscheidend für den weiteren Verlauf der Begegnung. Blicke machen uns glücklich oder können uns vernichten“, so Supervisor und Psychotherapeut Mag. Siegfried Tatschl, Kirchengemeindepfarrer am Wagram (NÖ).

30 Millisekunden benötigen wir, um eine negative Emotion in einem Gesicht wahrzunehmen. 100 Millisekunden genü-

Durch Nachahmung entsteht Verständnis

gen, um eine Person auf einem Foto als sympathisch oder unsympathisch einzustufen. In nur drei Sekunden haben wir

die Einschätzung unseres Gegenübers abgeschlossen.

Nicht immer muss der erste Eindruck auch der richtige sein, wie Fachleute betonen. Denn die Wirkung einer Botschaft ist nur zu sieben Prozent auf die benutzten Worte zurückzuführen! 38 Prozent machen die Sprechweise, 55 Prozent Mimik und Körpersprache aus. Es kann also passieren, dass uns jemand etwas

für Supervision bereitete Mag. Tatschl: „Die angeborene Fähigkeit kann geschult und bewusst eingesetzt werden.“ Etwa bei Beratungsgesprächen, Konfliktbe-

100 Millisekunden für die Sympathie

wältigung, Coaching, aber auch in der Lehrtätigkeit. Spiegelneuronen durch Videotherapien (Bildsequenzen) zu aktivieren macht man sich etwa in der Medizin bei der Behandlung von Schlaganfallpatienten zunutze.

So wurde festgestellt, dass bei einer Supervisionssitzung unwillkürliche gleiche Haltungen beider Gesprächspartner eingenommen werden. Kommt jemand z.B. hektisch in eine Sitzung geeilt und nimmt der Supervisor die schnelle Atmung seines Gegenübers an, wird ein Austauschprozess hergestellt, der Vertrauen und in der Folge auch Beruhigung schafft.

Karin Podolak



Ablehnung: Er wendet den Blick ab und gähnt

Zählt als: 5 Ausschnitte, erschienen in: Burgenland, Kärnten, Niederösterreich, Oberösterreich, Salzburg, Steiermark, Tirol, Vorarlberg, Wien, Wien Abendausgabe