

WAS SCHULTERN ÜBER UNS VERRATEN

Wann immer es um die heimlichen Signale der Körpersprache geht, konzentrieren sich die meisten Artikel auf das Gesicht, die Augen, die Mimik und womöglich auch ein bisschen um die Gesten der Hände und den aufrechten Stand. Über die Schultern liest man so gut wie nie etwas. Zu Unrecht: Schultern lügen nicht – und sie sind ein so dominanter Körperteil, dass sie sich nicht verstecken lassen. Hände kann man hinter den Rücken halten, die Mimik trainieren. Aber die Schultern? Womöglich erinnern Sie sich daran, was Mutti immer geraten hat: „Sitz nicht so krumm, setz dich aufrecht hin: Brust raus, Schultern gerade!“ Mutti wusste mehr, als sie vielleicht ahnte...

Breite Schultern signalisieren Stärke

Man könnte auch sagen: Die Schultern haben mit ihr geredet. Durch die gebeugte Haltung haben wir ihr signalisiert, ein Kümmerling zu sein. Jedenfalls niemand mit einem hohen Status, Stolz und starkem Selbstbewusstsein.

Von so einem erwarten wir schon sprichwörtlich eine aufrechte Haltung. Jemand, der buchstäblich mit breiten Schultern durchs Leben geht.

Nicht umsonst werden in der Mode immer wieder die Schultern betont oder aufgepolstert, damit unsere Silhouette die Erscheinung eines „V“ bekommt: schmale Hüften, breite Schultern – das ist nicht nur der Körperbau von Athleten (die wir aber körperlich durchaus anziehend finden), sondern zugleich der Umriss von gesunden, starken Heroen (in Statuen, Comics, Filmen), von idealtypischen Führungspersonlichkeiten bis hin zu Milli Vanilli.



Was Schultern über unsere Psyche erzählen

Zucken, zeigen, beugen: Was Schultern verraten

Jetzt könnte man sagen: Das alles klingt noch recht statisch, nach Körperbau und Schulterpolstern. Ist es aber nicht.

- Angenommen, Sie fragen jemanden nach dem Weg (vorausgesetzt, es ist kein Mann, der gerade am Steuer sitzt), und der kennt diesen partout nicht. Dann wird derjenige vermutlich mit den Schultern zucken. Mehr Worte braucht es nicht. Ein Zucken reicht – und Sie wissen: Hier ist sich jemand unsicher. Mindestens.
- Oder achten Sie darauf, was passiert, wenn Sie einen Kollegen um Rat fragen oder wenn der Chef einen Kollegen fragt, ob er oder sie das bis Montag fertig machen kann: Ist die Person unsicher oder sagt sie nicht 100-prozentig die Wahrheit, werden Sie sehr wahrscheinlich mindestens eine Schulter leicht nach oben gehen sehen. Es ist ein Reflex. Unbewusst. Unwillkürlich. Aber er verrät unsere Unsicherheit.
- Ebenso drücken die gebeugten Schultern Unterwürfigkeit, Niedergeschlagenheit und wenig Zuversicht aus. Wer sich seiner Sache sicher ist, wird diese Haltung sicher nicht einnehmen.

Es gibt Ärzte, die Anzeichen einer Depression, bereits an einem Patienten wahrnehmen, noch bevor dieser ein Wort gesagt hat – allein an der Stellung der Schulter.

Umgekehrt können Schultern Freude und Zufriedenheit ausstrahlen: Samba-Tänzer zum Beispiel wackeln mit den Schultern, um ihrem Tanz und der darin enthaltenen Lebensfreude mehr Ausdruck zu verleihen.

Sicher, man kann und darf solche körpersprachlichen Indizien nicht isoliert betrachten. Sie liefern erste Hinweise, aber kein abgerundetes Bild. Dennoch: Wenn Sie das nächste Mal auf die Körpersprache Ihres Gegenübers achten, schenken Sie den Schultern ruhig ein bisschen mehr Aufmerksamkeit.

Den eigenen natürlich auch, Sie wissen schon: Sitz aufrecht, Schultern gerade, Brust raus...

Wie du stehst, so fühlst du dich

Körperhaltung ist Körpersprache – also Ausdruck dessen, wie man sich im Inneren fühlt. Viele Menschen verraten sich so, wenn sie beispielsweise etwas anderes sagen, als sie denken. Diese Kausalität ist aber offenbar keine Einbahnstraße, sie funktioniert auch umgekehrt. Biofeedback heißt das im Fachjargon.

Erik Peper, Professor an der San Francisco State Universität, hat dazu eine Studie veröffentlicht, wonach wir unsere Stimmung, unsere Energie, ja sogar unsere Leistung durch simples Wechseln der Körperhaltung verändern können. Rund 110 Studenten beobachtete Peper für seine Studien:

Zuvor hatte er diese gebeten, einen Gang entlang zu laufen – jedoch auf dem Hinweg in eher schluffig-gebückter Haltung, zurück

in aufrechter und gestreckter Position. Auf beiden Teilstrecken wurden die Probanden gefragt, wie sie ihren eigenen Energielevel kurz nach dem Spaziergang einschätzten.

Sie ahnen es: Auf dem Hinweg verschlechterte er sich merklich für alle, zurück passierte das genaue Gegenteil. Auch wurden die Studenten nach ihrer Stimmung gefragt. Dasselbe Ergebnis: Die Körperhaltung beeinflusste ihre Laune deutlich. Man kann das leicht als bunsigen Hokusfokus abtun. Aber dahinter steckt mehr: Die Frage nach Henne oder Ei:

- Kommt zuerst das Selbstbewusstsein und damit der aufrechte Gang?
- Oder folgt auf das Strecken der Wirbelsäule die Hochstimmung?

Abschließend lässt sich das hier und jetzt nicht klären – aber im Selbstversuch erproben.

Wenn Sie das nächste Mal wieder mies drauf sind, strecken Sie sich einfach mal ein paar Minuten durch und zwingen Sie sich dazu, aufrecht zu stehen und zu gehen, die Schultern zurück zu nehmen und den Rücken gerade zu machen. Und dann beobachten Sie, ob und wie sich Ihre Stimmung aufhellt.