

Körpersprache neu – nach und mit CORONA.

**Was bleibt?
Was hat sich verändert?
Was wird sich noch verändern?**



**Michaela Kellner
Andrea Khom
Marion Lercher**

Drei Expertinnen teilen ihren Erfahrungsschatz rund um Körpersprache, Mimik lesen und Emotionen erkennen



Michaela Kellner

Expertin für verbale und nonverbale Kommunikation

Mimikresonanz[®]-Lehrtrainerin & Profilerin

Autorin "Konfliktfalle E-Mail"



Andrea Khom

Expertin für verbale und nonverbale Kommunikation

Mimikresonanz[®]-Lehrtrainerin & Profilerin

Autorin "Konfliktfalle E-Mail"



Ing.ⁱⁿ Mag.^a Marion Lercher

Expertin für Mimikanalyse, Customer Care und (non)verbale Kommunikation.

Verkaufs- und Telefonkommunikations-trainerin

Körpersprache neu – nach und mit CORONA.

Inhaltsverzeichnis

Tipps fürs Miteinander Reden mit Maske	Seite 4
So erkennen Sie Emotionen auch mit der Maske	Seite 5
Handschütteln, verbeugen oder doch lieber winken?	Seite 6
Ergebnisse unsere Umfrage: Handschütteln, verbeugen oder doch lieber winken?	Seite 8
Wie ein Babyelefant in Null Komma nichts an Bedeutung gewinnt oder physical versus social distancing.	Seite 9
Innovationen durch CORONA Der Distancer und Statement-Masken	Seite 11
Impressum	Seite 13

**„Nichts tarnt sich so geschickt
als Schwierigkeit wie eine
Chance.“
(Karl Heinz Karius)**



Michaela Kellner

ist Mimikresonanz Profilerin

Tipps fürs Miteinander Reden mit Maske

Das Thema Maske hat uns einige Zeit begleitet und wird es wahrscheinlich noch einige Zeit beschäftigen. Auch wenn es zu keiner zweiten Welle kommen sollte, werden viele Menschen bei klassischen Erkältungssymptomen eine Maske tragen.

Was macht die Maske mit uns beim Kommunizieren?

Die Maske lenkt unsere Aufmerksamkeit auf die Region im Gesicht, die für uns besonders wichtig ist – den Augen- und Stirn-Bereich.

Das hat viele Vor- und manche Nachteile, denn wir schauen beim miteinander Sprechen nicht nur in die Augen. Unser Blick wechselt ständig von einem zum anderen Auge und zum Mund – wie in einem Dreieck.

Wir hören nicht nur mit den Ohren, sondern wir **lesen** auch von den **Lippen** ab, so vermeiden wir Missverständnisse. Mit der Maske können wir Worte nicht mehr ablesen. Zusätzlich dämpft der Stoff die Schallwellen, unsere Stimme ist dumpfer, klingt leiser und trägt nicht mehr so weit, deshalb sprechen viele Menschen nun lauter - dadurch wirkt die Stimme eher aggressiver oder ärgerlicher.

Zurzeit schauen wir nun mehr in die **Augen**, doch auch dies kann problematisch sein.

Ein ständiger Blickkontakt wirkt stechend und leichter aggressiv, vor allem wenn wir über die Maske schauen und damit den Kopf leicht neigen. Das erinnert uns an den strafenden Blick, den wir als Kinder von Erwachsenen oder Lehrer*innen zu sehen bekamen.

3 goldene Tipps für das Miteinander-Reden mit Maske:

1. Machen Sie Ihre **Mundbewegungen** viel deutlicher als normalerweise – ob beim Sprechen oder beim Lächeln. Beim Sprechen werden Sie besser verstanden, ohne dass Sie lauter sprechen müssen. Beim Lächeln schiebt sich das Wangendreieck nach oben und es entstehen die hübschen Lachfältchen rund um die Augen. So wissen die anderen, dass Sie sie anlächeln.
2. Nutzen Sie Ihre **Augenbrauen** zum Kommunizieren. Sie sind das Signal im Gesicht mit der größten Fernwirkung. Übertreiben Sie die Bewegung Ihrer Augenbrauen, so wirken Sie auch mit Maske lebendig, sympathisch und attraktiv.

Vor allem bei der **Begrüßung** heben Sie Ihre Augenbrauen deutlich an. So signalisieren Sie, dass Sie die andere Person wahrgenommen haben und an ihr interessiert sind. Nicht umsonst ist ein blitzschnelles Heben und Senken der Augenbrauen ein Flirtsignal. Mit Mundschutz ist die Wirkung der Augenbrauen noch wichtiger!

So erkennen Sie Emotionen auch mit der Maske

Der stechende Blick



Augenkontakt mit Maske kann relativ schnell aggressiv und stechend wirken, weil die Information des lächelnden Mundes fehlt.

Vor allem, wenn wir konzentriert über die Maske drüber schauen.

Konzentration oder Ärger



Das Zusammenziehen der Augenbrauen ist ein Hinweis auf leichten Ärger oder Verwirrung. Außerdem wird diese Bewegung häufig bei Schmerz gezeigt. Ziehen wir die Augenbrauen zusammen lässt uns das bedrohlich wirken. Auf der anderen Seite transportiert es Durchsetzungsstärke.

Überraschung und Interesse



Das Hochziehen der Augenbrauen ist beim Zuhören ein möglicher Hinweis auf Ungläubigkeit oder

kognitives Erstaunen. Beim Sprechen wird es häufig benutzt, um etwas zu betonen.

Das Hochziehen der Augenbrauen vergrößert das subjektive Sichtfeld und erleichtert so das Informations aufnehmen.

Sorge oder Angst



Das Hoch- und Zusammenziehen der Augenbrauen ist ein zuverlässiger Hinweis auf die Primäremotion Angst. Meistens in einer

milderen Form wie Sorge.

Enttäuschung und Trauer



Das schräge Hochziehen der Augenbrauen-Innenseiten ist ein zuverlässiger und kulturübergreifender Hinweis auf Trauer. Weiters signalisiert es Mitgefühl und Hilfsbereitschaft.

Freude und echtes Lächeln



Die Augendeckfalte senkt sich, das Wangendreieck hebt sich und dadurch entstehen Fältchen am äußeren Augenrand, das Auge wird optisch kleiner.

Skepsis und Verwirrung



Das einseitige Hochziehen der Augenbraue ist ein Signal für Verwirrung und ein mögliches Zeichen für Skepsis.



Andrea Khom

liebt es, Körpersprache zu beobachten

Handschütteln, verbeugen oder doch lieber winken?

Wie begrüßen wir einander in der Zeit nach Corona korrekt? Geben wir einander die Hand? Winken wir einander zu? Verbeugen wir uns? Oder nutzen wir die verschiedenen Corona-Begrüßungen mit Ellbogen-Check, Fuß-Check, Knie-Check usw.?

Was ist die neue Business-Begrüßung nun da im Herbst fast alle Menschen wieder ins Büro zurückkommen?

Früher war es einfach: wir sind von unserer Erziehung her darauf trainiert, dass zu einer ordentlichen Begrüßung oder Verabschiedung ein Handschlag gehört. Wir geben einander die Hand und drücken diese kurz und mittelfest, schauen uns dabei in die Augen und lächeln.

Im besten Fall schenken wir so dem anderen Menschen ungeteilte Aufmerksamkeit und Wertschätzung. Zusätzlich geben wir auch etwas von uns preis – nämlich unseren Duft. Wissenschaftler*innen einer Universität in Israel haben ausführlich getestet, dass wir nach einem Handschütteln mit einer uns fremden Person unsere Hand unbewusst ins Gesicht führen, wir richten uns die Brille, wir streichen uns über Kinn, Stirn oder Wange. Was wir dabei tun: wir riechen an unserer Hand und stellen so fest, ob die „Chemie“ passt. Daher kommt das Sprichwort „Ich kann ihn/sie gut oder gar nicht riechen“.

Mehr zu dieser Studie [hier](#).

Heute - nach und mit Corona - geht es darum, neue Formen der Begrüßung zu finden.

Wir sollten auf jeden Fall achtsam sein, wie der persönliche Distanz- und Begrüßungs-Wunsch unserer Mitmenschen ist.

Wie gehen wir damit um, wenn zwei einander begrüßen, eine Person will Hände schütteln und eine Person möchte dies nicht?

Hier sind zwei Aspekte zu beachten.

Unser Handschütteln wird abgelehnt: Häufig fühlen wir uns dabei als Person zurückgewiesen und abgelehnt. Das will niemand empfinden und wir ziehen uns daher innerlich und emotional zurück.



© Elisabeth Sageder

Handschütteln, verbeugen oder doch lieber winken?

Wir lehnen das Handschütteln aktiv

ab: Hier entsteht ein schlechtes Gewissen, weil wir die andere Person zurückweisen. Wir fühlen eine innere Unsicherheit, ob wir die andere Person verletzt haben und sind verhaltener im weiteren Gespräch.

Tipp: Halten Sie in dieser Situation besonders den Blickkontakt aufrecht und lächeln Sie. Heben Sie eine Hand und zeigen dabei Ihre offene Handfläche – so signalisieren wir Offenheit und auch eine kleine Entschuldigung.

So schaffen Sie auch ohne Handschütteln eine gute Beziehung:

- Neigen Sie leicht den Kopf zur Seite – so signalisieren wir „Ich bin Freund – und nicht Feind“.
- Halten Sie Blickkontakt und heben Sie kurz die Augenbrauen an – so zeigen wir Interesse an der anderen Person.
- Nicken Sie kurz – so signalisieren wir „Ich habe dich wahrgenommen, du bist wichtig“.
- Lächeln Sie dabei – so wirken wir sympathisch und freundlich, auch wenn wir Distanz halten und nicht die Hand geben.
- Heben Sie Ihre rechte Hand und winken Sie Ihrem Gegenüber freundlich zu.



Woher kommt das Handschütteln?

Den Handschlag gibt es in der Menschheitsgeschichte bereits so lange, dass kein genauer Ursprung bekannt ist. Historisch nachgewiesen ist aber, dass die Geschichte des Handschüttelns bis zu den Römern zurückreicht. Der Handschlag findet sich sogar auf römischen Münzen.

Ein weiterer historischer Ursprung ist aus dem Mittelalter überliefert. Die rechte Hand war diejenige, mit der man seine Waffe führte. Ein Ritter streckte dem Anderen seine leere rechte Hand entgegen, um zu beweisen, dass er ihm friedlich gesonnen war.



Michaela Kellner Andrea Khom



... wollten es wissen

Ergebnisse unsere Umfrage: Handschütteln, verbeugen oder doch lieber winken?

Wie begrüßen wir einander in der Zeit nach Corona korrekt?

Wir haben dazu eine Umfrage mit 5 kurzen Fragen gemacht. Knapp 350 Personen haben ihre Erfahrungen mit uns geteilt.

Frage 1: Wollen Sie Ihr Gegenüber mit Handschlag begrüßen?

66% der Befragten wollen NICHT mit Handschlag begrüßen.
25% möchten gerne die Hand reichen.

Frage 2: Fühlen Sie sich zurückgewiesen, wenn Ihr Handschlag abgelehnt wird?

Für 75% der Befragten ist das vollkommen in Ordnung.
Nur jederR Zehnte fühlt sich zurückgewiesen.

Frage 3: Wie geht es Ihnen, wenn Sie den Handschlag einer anderen Person ablehnen?

42% sagen: „Gut, dass ist ja meine Entscheidung.“
26% sagen: „Ich fühle mich unhöflich.“
31% sagen: „Fühle mich unsicher, wie das bei der anderen Person ankommt.“

Frage 4: Welche neuen Begrüßungsrituale haben Sie entwickelt?

Die beliebteste Alternative zum Handschütteln ist eindeutig Winken. Die Wortwolke zeigt anschaulich, wie wir Menschen uns aktuell begrüßen.

Winken .

Lächeln . mündliche
Begrüßung . Nicken .
Verbeugung . Ellbogen-
Check . Namaste . Luftkuss .

keine Änderung . Fuß-Check . Blickkontakt .
Ghettofaust . Hand-aufs-Herz . Luft-Handshake . Hand schütteln . Luft-Umarmung

Frage 5: Hat sich Ihre persönliche Distanzzone / Ihr Abstand zu anderen Menschen verändert?

45% sagen: „Ja - ich halte mehr Abstand - nur zu mir fremden Menschen.“
49% sagen: „Ja - ich halte generell mehr Abstand - auch zu mir gut bekannten Menschen.“
6% der Befragten haben ihren Abstand nicht verändert.

Fazit: Wir Menschen sind sensibilisiert für das Thema und sehr kreativ in unseren Begrüßungsritualen. So richtig wohl fühlen wir uns mit den unterschiedlichen Varianten noch nicht—vor allem auch, da es so viele Möglichkeiten gibt. Die wichtigste Erkenntnis ist, die meisten Menschen fühlen sich nicht zurückgewiesen, wenn wir ihnen die Hand zum Handschlag nicht reichen.



Marion Lercher

ist leidenschaftliche Mimikanalystin

Wie ein Babyelefant in Null Komma nichts an Bedeutung gewinnt oder physical versus social distancing

Wenn etwas rund um Corona dauerhaften Eindruck hinterlassen hat, dann das »Distanz halten« zu anderen Menschen.

Wir merken es, sobald wir in ein öffentliches Verkehrsmittel einsteigen oder beim Einkaufen jemand Fremden begegnen. Unser innerer Wunsch nach Distanz wird plötzlich größer. Das ist völlig normal. Der Begriff »**social distance**« ist spätestens seit dem 16. März 2020 in aller Munde.

Doch recht bald, nachdem »**social distancing**« oder »**Soziale Distanz**« Einzug in unseren Wortschatz gehalten hat, kamen auch schon die ersten Zweifel an der Bedeutung dieser beiden Worte. Was bedeutet eigentlich »social distancing«?

Geht man »sozialer Distanz« genau auf den Grund, bedeutet es eigentlich, dass wir uns in unserem sozialen Verhalten, also in der Interaktion mit anderen, zurückhalten oder entfernen sollen. Wir sollen keine Nähe zu anderen haben und keine Nähe und Anteilnahme zeigen. Social distancing kann zweideutig verstanden werden. Tatsächlich wollte man mit dem Begriff »social distancing« darauf aufmerksam machen, zu Personen Abstand zu halten, mit denen wir nicht im selben Haushalt leben. Ein bis eineinhalb Meter sind ideal. Dieser Abstand schützt uns vor möglicher Ansteckung durch COVID-19. Genau die Entfernung, in welche der häufig zitierte »Babyelefant« passt.



Bildquelle: pixabay

»Social distancing« kann also schnell missverstanden werden. Man kann meinen, es bedeutet sich generell von anderen Personen fernzuhalten, auch von Menschen, die wir sehr schätzen oder lieben. Das war nicht gemeint!

Was tatsächlich gemeint war, ist der sogenannte »**physical distance**«, also eine räumliche Distanz zu anderen Menschen, unabhängig davon, ob man diese Person kennt oder nicht. Das bedeutet: „Du bleibst gesund, wenn du anderen nicht zu nahe kommst“. Das war und ist die Devise. Also Abstand im Sinne von Entfernung wahren, jedoch soziale Kontakte weiterhin pflegen.

Wie ein Babyelefant in Null Komma nichts an Bedeutung gewinnt oder physical versus social distancing

Soziale Nähe brauchen wir wie ein Stück Brot

Es geht darum, dass wir anderen soziale Nähe zeigen, auch wenn wir uns körperlich nicht nähern dürfen. Soziale Nähe einzuhalten, ist für unser persönliches Wohlbefinden unbedingt erforderlich. Wie ist das zu verstehen?

Um anderen zu signalisieren, dass wir ihnen sozial nahe sind, reicht oft ein kurzer Blickkontakt. Ist dieser Blickkontakt gepaart mit einem Lächeln oder wir bleiben beim Einkaufen stehen und warten ab, bis der andere vorbeigegangen ist, dann können wir von sozialer Nähe sprechen. Wir nehmen den anderen wahr, halten jedoch aus Selbstschutz bewusst Abstand. Speziell in Zeiten von Corona habe ich es beim Einkaufen oft selbst erlebt, dass mir völlig fremde Personen den Vortritt lassen, mich anlächeln und vorbei winken. Das hat mich wirklich gefreut, und ich merkte, dass ich das Lächeln erwiderte und den Kopf zum Dank leicht bewegte. Das war früher kaum der Fall. Da wurde man angerempelt, andere drängten sich vor, auch ich selbst war oft mit einem Tunnelblick



unterwegs. Der Babyelefant, das oktroyierte Abstandhalten, hat aus meiner Sicht auch zu einer ganz besonderen sozialen Nähe auch zu mir völlig unbekanntem Menschen beigetragen.

Tunnelblick versus Rücksichtnahme

Und jetzt? Viele nehmen Rücksicht auf andere. Das sollten wir doch beibehalten. Doch kaum werden die Corona-Maßnahmen gelockert, kehrt der alte Trend wieder zurück. Nur nicht anlächeln! Nur keinen Vortritt lassen! Ich bin ich! Was mit dir ist, ist mir egal!

Es gibt kaum eine Situation, aus der wir so viel Neues gelernt haben und lernen mussten, wie in der Zeit des Lock-downs durch die Corona-Maßnahmen.

Nehmen wir doch die positiven Beispiele aus der CORONA-Zeit heraus und lassen sie dauerhaft im Umgang untereinander wirken, egal, ob wir uns kennen oder nicht. Halten wir bewusst einen Abstand in der Größe eines Babyelefanten – einen »**physical distance**«, weichen wir anderen freundlich lächelnd aus und nehmen fremde Menschen wirklich wahr. Wir brauchen speziell in einer Zeit, wo wir uns Menschen, die wir lieben, Menschen, die wir mögen, nicht nähern dürfen, keine soziale Distanz proklamieren. Wir brauchen einander, auch wenn wir Abstand halten müssen.

Lächeln geht immer und wirkt auch mit Abstand.



Marion Lercher

ist eine unverbesserliche Optimistin

Innovationen durch CORONA Der Distancer und Statement-Masken

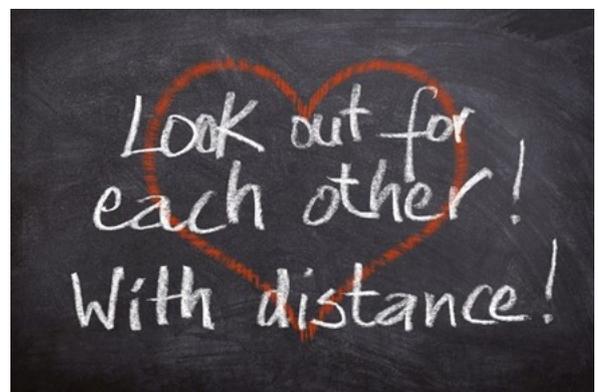
Kürzlich in den Nachrichten gefunden:
Der »Distancer«.



Dieses kleine Gerät wurde von findigen Forschern entwickelt, um den idealen physischen Abstand zu anderen Personen zu messen und zu wahren. Den Distancer trägt man mit einem Band um den Hals. Dabei misst er ständig, ob wir auch wirklich den »Babylefanten-Abstand« von 1 ½ m zu anderen Personen einhalten. Ist das nicht der Fall, so sendet dieses Gerät ein akustische oder auch optisches Warnsignal aus. Die Genauigkeit dieses Gerätes liegt bei 10 cm. Spannend ist hierbei, gibt man dieses Wort »Distancer« mit einem »Z« ein, schreibt also »Distanzer« findet man auf ein ganz anderes Gerät. Eines, das im Vermessungswesen eingesetzt wird, um elektro-optische Distanzmessungen vorzunehmen. Also ja, es hat schon etwas mit Distanz zu tun, nur halt in einem anderen Kontext. Das heißt aber auch, ein einziger Buchstabe macht den Unterschied in der Bedeutung und für den Einsatz eines Distanzmessers aus. Der »Distancer« misst den Abstand zwischen

zwei Personen, und zwar auf zwei unterschiedlichen Signalstufen.

Unterschreitet der Abstand zwischen zwei Personen eine bestimmte Entfernung - in dem Fall 1,5 m - gibt es ein akustisches und auch ein optisches Signal. Das zeigt, wie innovativ Unternehmen sind. Unterschiedliche Produkte haben in den letzten Wochen und Monaten seit dem 16. März 2020 plötzlich an Bedeutung gewonnen oder es wurden bestehende Produktlinien adaptiert und für die Corona-Zeit angepasst.



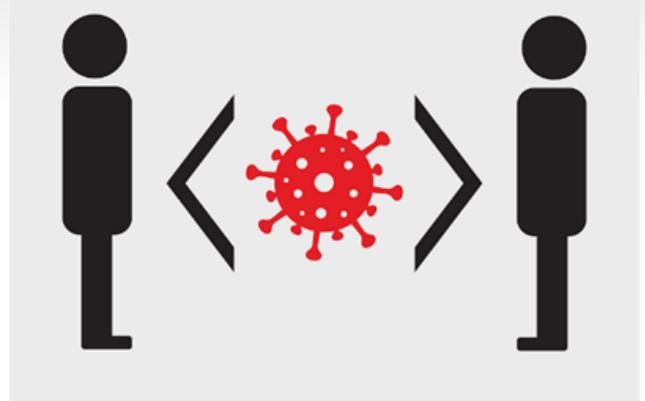
Statement-Masken (MNS)

Ebenso innovativ waren Unternehmen beim Designen und Herstellen von Mund-Nasen-Schutzmasken, die bereits im Design des Hemdes, der Bluse oder anderer Kleidungsstücke angepasst wurden. Diese »**Statement-Masken**« waren der Verkaufsschlager und haben Firmen, Vereinen und Non-Profit-Organisationen dringend notwendige Einkünfte beschert. Not macht erfinderisch, oder Corona half, innovativ zu werden.

Innovationen durch CORONA Der Distancer und Statement-Masken

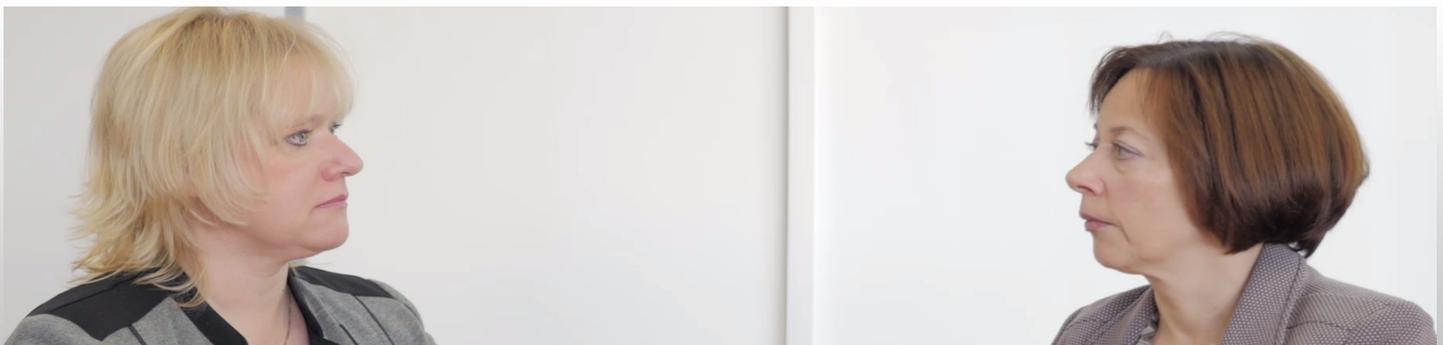
Mit dem Distancer haben wir somit eine zusätzliche Möglichkeit, uns zu schützen und können einen Abstand, eine räumliche Distanz zum anderen gesichert wahren. Interessant ist dabei zu beobachten, wie wir unsere Körpersprache und unser Gesichts- und Blickfeld anpassen, wenn wir rund um uns herum sehen. Denn diese 1,5 m Distanz gelten ja nicht nur von vorne zu jemand anderen, sondern auch rund um mich herum. Noch gibt es natürlich kaum Untersuchungen, inwieweit sich so ein Gerät, das wie der Distancer um den Hals getragen wird, sich auf die auf die zwischenmenschliche Kommunikation auswirkt. Doch eines ist sicher, der Abstand zwischen zwei Menschen im Gespräch ändert sich, wird vermutlich größer und somit auch die zwischenmenschliche Interaktion. Halten sich beide Personen an den Abstand, kann der Distancer auch **Sicherheit** geben, ein Bedürfnis, das gerade in den letzten Wochen durch die ständig geschürte Angst nicht gerade im Überfluss vorhanden war. Tragen Gesprächspartner einen Mund-Nasen-Schutz, dann nehme ich persönlich wahr, dass sich meine Konzentration nicht nur auf das Hinhören und die Bewegungen

der Maske fokussiert, sondern ich beobachte aufmerksam speziell den Bereich oberhalb der Augen.



Als **Mimikexpertin** nehme ich genau in diesem Gesichtsbereich den Großteil der Bewegungen wahr und kann sie punktgenau in **Emotionen** einordnen. So weiß ich – **trotz Maske** – wie sich meinem Gegenüber fühlt. Das hätte ich früher nicht für möglich gehalten.

Und trotz all der **Innovationen** hätten wir uns vor dem 16. März 2020 nie vorstellen können, dass uns so ein Abstandsmesser oder ein Designer Mund-Nasen-Schutz so viel Sicherheit geben, um wieder Gespräche in einer geschützten Distanz zu führen.



Kommunikation auf Distanz

**„Am Ende wird alles gut!
Und wenn es noch nicht gut
ist, ist es noch nicht
das Ende.“
(Oscar Wilde)**

Alle Rechte sind vorbehalten.

Der Nachdruck oder die Vervielfältigung - auch auszugsweise -
ohne vorherige schriftliche Zustimmung der Autorinnen ist verboten.

Ausgabe 2/2020

Herausgeberinnen:

Lerchertrain® - Mag. Lercher & Partner

Bundesstraße 24, A-8740 Zeltweg

Marion Lercher +43 699 194 54 354

mail(at)lerchertrain.at

www.mimikexpertin.at

ANKH.AT | Kellner & Khom Coaching & Trainings OG

Josef-Schöffel-Straße 48, A-3013 Tullnerbach

Andrea Khom +43 699 1403 7717

Michaela Kellner +43 699 133 34 800

office(at)ankh.at

www.ankh.at

Fotocredits:

Bettina Volke, DI Katharina Schiffli, Elisabeth Sageder, Hans Scherhauser, Foto Hruby, Pixabay,
Phytec Messtechnik GmbH