

## **Körpersprache und Stimme als Instrumente des Verbalen**

Von André Baer

**An der menschlichen Kommunikation sind drei Faktoren massgeblich beteiligt: verbaler Inhalt, Körpersprache und Stimme. Gelungene Kommunikation beruht wesentlich auf deren optimalem Zusammenspiel. Die Wirksamkeit einer Aussage hängt also auch von nonverbalen Signalen ab.**

Das Wissen um dieses Trio ist für beide Seiten gleichermassen wichtig: für die Sprechenden, welche damit Authentizität (griech. Echtheit, Zuverlässigkeit, Glaubwürdigkeit) vermitteln, wie auch für die Empfangenden, welche der Suggestivkraft der Sprache ausgesetzt sind. Körpersprachliche Ausdruckskraft und erst recht Faszination können den verbalen Inhalt verdrängen.

Daher sollten sich beide Seiten bewusst sein: Authentizität als Kongruenz von physischem Auftreten und verbal zu vermittelndem Inhalt evoziert Glaubwürdigkeit und somit Vertrauen, dämpft aber auch die Wachsamkeit der Kritik. Eine Diskrepanz zwischen Wort und Körpersprache schwächt stattdessen die Überzeugungskraft.

### **Authentizität**

Qualität, Intensität und Festigkeit einer Beziehung, privat oder geschäftlich, hängen wesentlich vom Authentisch-Sein aller Seiten ab. Wer aber als Persönlichkeit Authentizität und Charisma hat, kann es nicht allen recht machen und gelegentlich anecken. Wer eine eigene Meinung hat, soll diese auch angemessen und mit Respekt vorbringen, auch auf die Gefahr hin, dem Gegenüber zu widersprechen oder gar zu missfallen: es allen recht machen zu wollen ist das Gegenteil von Authentisch-Sein und führt sicherlich zu keiner soliden, nachhaltigen Vertrauensbasis.

Gelingt es hingegen, Authentizität durch das persönliche Auftreten zu vermitteln, schafft und fördert dies Vertrauen und somit Sympathie: die Grundlage einer jeden Beziehung. Es führt zu einer grundsätzlich zugeneigten Einstellung des Gegenübers zur Botschaft oder zum Angebotenen wie Projekten, Produkten, Dienstleistungen.

### **Körpersprache**

Selbstsicherheit und Authentizität ergänzen sich vorteilhaft. Wer Selbstsicherheit ausstrahlt, gewinnt an Überzeugungskraft. Zu dieser Ausstrahlung aber kommt es nur, wenn Körpersprache und Stimme die verbale Aussage adäquat begleiten – tun sie das nicht, gelangt das Wort nicht zum Ohr.

Selbstvertrauen und Selbstsicherheit sind also gute Voraussetzungen für Authentizität. Sie auszustrahlen wird wiederum bedingt durch eine entsprechende bewusste Körperhaltung (Rücken aufrecht, Bodenkontakt mit Standfestigkeit, Kopf gerade, gezielte Gestik etc.). Eine bewusste und damit aktive Körperhaltung unterstützt und fördert mentale Präsenz und Konzentration.

## **Stimme**

Beim Vermitteln von Glaubwürdigkeit ist neben Körperhaltung und Körperausdruck auch die Stimme ein wesentliches Moment: Nervosität, persönliche oder sachliche Unsicherheit etc. sind hörbar – die Stimme verrät alles. Zusammen mit der Atmung ist sie eine Komposition aus Grund- und Obertönen, Resonanz, Ansatz (Festigkeit) und Lautstärke – all das ist formbar und somit trainierbar.

Selbstsicherheit und Stimme hängen wesentlich zusammen. Stimmschulung begünstigt daher ein vertrauenerweckendes Auftreten. Jede Stimme kann geschult und, wenn nötig, zu einer angenehmeren verändert werden. Unangenehme Angewohnheiten lassen sich korrigieren und gepresste, schrille oder krächzende Stimmen zu sonoren weicheren entwickeln.

Die Lautstärke sollte den gegebenen Raumverhältnissen angepasst sein – auch das kann trainiert werden. Das heißt nicht, dass die Stimme immer gleich klingen soll, sie sollte im Gegenteil in einer angemessenen Bandbreite variieren. Zusammen mit den Akzenten (Betonung) und durch Gestik und Mimik unterstützt, ergibt sich eine Stimmelmelodie. Durch gezieltes Setzen von Pausen im Sprechfluss entsteht der Sprech-Rhythmus zur Melodie. Die so erzeugte Modulation der Stimme bzw. des Sprechens vermittelt Souveränität und also wiederum Glaubwürdigkeit.

## **BWI-Seminar „Kommunikation mit Körper und Stimme“**

André Baer leitet zusammen mit Dorothee Roth (Stimmarbeit) das Seminar „Kommunikation mit Körper und Stimme“ für die BWI Management Weiterbildung. Es zeigt durch praxisorientierte Methoden auf, wie ein optimales Zusammenspiel von Sprache, Körper und Stimme zustande kommt. Ziel ist es, sich seiner eigenen Ressourcen überhaupt bewusst zu werden, sie zu schulen und zu fördern, um sie so zielgerichtet als Instrumente zu nutzen.

Management Weiterbildung BWI AG  
Technoparkstrasse 1  
8005 Zürich  
Web: [www.bwi.ch](http://www.bwi.ch)  
Tel: +41 44 277 70 40  
Mail: [info@bwi.ch](mailto:info@bwi.ch)