



Kommunikation hat viele Gesichter

Die Körperhaltung und die Mimik sagen oft viel mehr als tausend Worte. Dies zeigte die Pantomimin und Kommunikationsfachfrau Irene Orda sehr anschaulich an einem Vortrag, den sie auf Einladung des Frauennetzes Wallisellen im Doktorhaus hielt.

Karin Steiner

«Wir sind immer körpersprachlich unterwegs», sagte Irene Orda, die beim Frauennetz Wallisellen zu Gast war. «Bei der Kommunikation nimmt man stets den Körper wahr. Was dieser aussagt, hat viel mehr Gewicht als die Worte, die man spricht.» Vor den über 30 interessierten Frauen im Publikum demonstrierte sie in den folgenden eineinhalb Stunden sehr anschaulich, was sie damit meint.

Das Gelingen einer Kommunikation fängt mit der Körperhaltung und Kopfstellung an. «Jeder Mensch hat erst einmal eine Grundhaltung, mit der er durchs Leben geht. Sie ist unabhängig von der momentanen Stimmung», erklärte sie. Der eine lässt die Schultern hängen und wirkt energielos, der andere präsentiert sich mit vorgewölbter Brust. Beides kommt in einem Gespräch beim Gegenüber nicht gut an – während der erste nicht ernst genommen wird, wirkt der zweite arrogant, überheblich und eingebildet. «Das Skelett sollte stets in Balance sein. Man sollte seine Mitte finden, das macht den Menschen aus», so die Kommunikationstrainerin, die mit Leuten aus den verschiedensten Branchen trainiert, wie sie im Beruf und im Privatleben erfolgreicher werden können.

Bei der Grundhaltung steht der Kopf für das Denken und die Wahrnehmung. Ist die Kopfhaltung starr, weist dies auf einen zwar zielgerichteten, aber wenig flexiblen Menschen hin. Wer den Kopf stark bewegt, schaut alles aus verschiedenen Blickwinkeln an. «Wenn man beide Kopfhaltungen beherrscht, hat man je nach Situation die passende.»

Gesten zeigen emotionale Lage

Neben der Grundhaltung spielen auch Gesten und die Körperstellung eine wichtige Rolle. Sie zeigen, in welcher emotionalen Lage sich der Gesprächspartner befindet. «Manche Leute wischen zum Beispiel mit der Hand etwas weg, das gar nicht da ist. Das ist symbolisch und bedeutet, dass man etwas Unangenehmes beseitigen will.» Hände und Arme seien komplizierte Werkzeuge. Wer zum Beispiel mit verschränkten Armen behauptet, er werde sich voll für den anderen ein-



setzen, wirkt wenig glaubhaft. Sichtbare Hände dagegen signalisieren Handlungsbereitschaft. Auch die Atmung sagt viel aus: Wer beim Einatmen spricht, wirkt aktiv, beim Ausatmen jedoch passiv. Auch die Füße sind sehr wichtige Kommunikationsinstrumente. «Sie zeigen an, wie man sich durchs Leben bewegt und wie man sich gerade fühlt. Ein vorgestellter Fuss zum Beispiel kann Fluchtgedanken anzeigen.»

Mit dem markanten Demonstrieren der verschiedenen Körperhaltungen und Gesten entlockte die Pantomimekünstlerin beim Publikum viele Lacher, sie

brachte die Frauen damit aber auch zum Nachdenken über sich selber. Manchmal wurden sie aufgefordert, verschiedene Situationen zu interpretieren oder selber an ihrer Haltung zu arbeiten.

«Jeder Mensch ist von Grund auf anders», sagte Irene Orda. «Man kann aber seine Wirkung auf andere aktiv verbessern, indem man seine Haltung und damit seine Dynamik verändert. Wenn man die verschiedenen Körper- und Kopfhaltungen kennt und aktiv einsetzt, erweitert man seine Möglichkeiten. In einem Gespräch kann man so Präsenz zeigen und überzeugen.» Das Frauennetz Walli-

sellen lädt seine rund 50 Mitglieder alle zwei Monate zu Aktivitäten und Veranstaltungen aller Art ein. Die Themen reichen von Politik über Gesellschaft, Gesundheit und Philosophie bis zu Kultur und Gesellschaft.

Austauschen und vernetzen

Ziel ist es nicht nur, Unterhaltung und Information zu bieten, sondern dass Frauen aus unterschiedlichen Lebenssituationen sich austauschen und vernetzen können. Manche der Veranstaltungen sind öffentlich und können auch von interessierten weiblichen Nicht-Mitgliedern besucht

werden. «Wegen Corona mussten wir dieses Jahr fast alle Veranstaltungen absagen oder verschieben», sagt Yvonne Kummer, die gemeinsam mit Katja Flück das Frauennetz leitet. So konnten zum Beispiel ein Besuch im Raumschiff der Werkstatt für Astronomie und eine Lesung mit Katja Alves nicht stattfinden. «Die Mitgliederversammlung haben wir Anfang Juli im Freien durchgeführt», so Yvonne Kummer. Für dieses Jahr ist am 6. November noch ein Genussanlass geplant.

Irene Orda zeigte sehr anschaulich, wie eine Kommunikation gelingen oder missglücken kann.

BILDER: KARIN STEINER



Informationen:
www.frauennetz-wallisellen.ch