

DIE AUSDRUCKSKRAFT DER NONVERBALEN KOMMUNIKATION IN DER FAMILIE

Marina NAVAL, Facultatea de Limbi și Literaturi Străine

While verbal and written communication skills are important, research has shown that nonverbal behavior makes up a large percentage of our daily interpersonal communication. Body language never lies, so it is important to learn and recognize it. This will help better to understand each other, better to value our opponent and better to cope with different situations in everyday life.

Die nonverbale Kommunikation ist die älteste Form zwischenmenschlicher Verständigung. Schon unsere Vorfahren konnten sich verständigen, lange bevor der Mensch das erste Wort geäußert hatte. Und auch Kinder verständigen sich sofort nach ihrer Geburt mit ihrer Umwelt. Und das, lange bevor sie zu sprechen beginnen.

Nonverbale Zeichen spielen vielfach im Vorfeld der eigentlichen Kommunikation eine wichtige Rolle: durch Blickkontakt, Lächeln oder die Zuwendung des Körpers wird Gesprächsbereitschaft signalisiert [1].

Aus diesen Gründen ist die nonverbale Kommunikation ein aktuelles Thema. Der nonverbalen Kommunikation wird heutzutage von der Forschung eine gewichtige Rolle im zwischenmenschlichen Interaktions- und

Verständigungsprozess zugemessen. So ist das menschliche Sozialverhalten ohne eine Entwirrung des nonverbalen Systems nicht zu verstehen.

Während unsere Gesichter sehr ehrlich in der Darstellung wie wir uns fühlen sein können, stellen sie nicht unbedingt unsere wahren Gefühle dar. Dies liegt daran, wir können, zu einem gewissen Grad unsere Mimik kontrollieren und damit manipulieren. Vom frühen Alter haben wir von unseren Eltern nie Gesichter zu machen gelernt, wenn wir das Essen vor uns nicht mögen, oder ein fälsches Lächeln bei der Begrüßung mit jemandem den wir nicht mögen zu machen gezwungen. Im Wesentlichen lernen wir mit unserem Gesicht zu lügen, und so sind wir sehr geschickt unsere wahren Gefühle, auch wenn sie gelegentlich auftreten, zu verbergen [4].

Der Körper ist niemals stumm. Wenn Menschen zusammenkommen, reden sie miteinander – sogar wenn sie nicht sprechen. Der Körper verrät unsere wirklichen Gefühlen, wer wir sind und was wir eigentlich wollen. Die nonverbalen Botschaften sind oft unbewusst und gerade deshalb so machtvoll. Ohne Körpersprache sind die täglichen sozialen Beziehungen gar nicht denkbar. Weil wir das körperliche Verhalten schwerer kontrollieren und beherrschen können als die verbalen Aussagen, gilt die Körpersprache als wahrer und echter [2].

Die Körpersprache enthüllt unseren Charakter und offenbart unsere Bedürfnisse und Gefühle. Obwohl wir in der täglichen Kommunikation die körpersprachlichen Signale, meist intuitiv, mit- bewerten, vertrauen wir am Ende den Worten oft mehr als der Sprache des Körpers. Aber im Zweifelsfall ist es nicht der Körper der lügt! Die Körpersprache ist keine Geheimsprache. Wir können lernen, sie zu verstehen und ihren Botschaften zu vertrauen.

Gestik, Mimik, Körperhaltung bzw. – Bewegung und Blickkontakt können die verbalen Aktivitäten im Gespräch uns speziell beim Sprecherwechsel:

➤ unterstützen (wenn man z.B. einer verbalen Fremdwahl durch eine auffordernde Kopfbewegung und Blickkontakt Nachdruck verleiht);

➤ verdeutlichen bzw. monosemieren (so lange z.B. ein Hörer tief im Sessel vergraben bleibt und einfach vor sich hinschaut, wird der aktuelle Sprecher auch eine Äußerung von ein oder zwei Sätzen noch als (ausführliches) Hörersignal und nicht als Unterbrechung interpretieren);

➤ vorbereiten (wenn ein Hörer durch gespannten Gesichtsausdruck, durch Nachvorne-Lehnen und leichtes Öffnen des Mundes ankündigt, dass er als nächster den Gesprächsbeitrag übernehmen möchte);

➤ z.T. sogar ersetzen (dies v.a. im back-channel-Verhalten, wo ein Kopfnicken so viel bedeuten kann wie ein beifälliges Murmeln oder ein Jaja, genau!) [3].

Nonverbale Kommunikation ist auch eine der wichtigsten Möglichkeiten, um mit der Familie zu kommunizieren. 93 Prozent der Botschaften, die wir

senden, werden auf nonverbale Kommunikation basiert. Die Art und Weise, wie wir in der Familie miteinander reden, umgehen und sprechen, prägt zutiefst das Bild der Eltern - und vor allen Dingen von sich selbst. Spüren sie in Worten oder Gesten Desinteresse oder Missachtung, fühlen Kinder sich weniger wertvoll. Geht man anerkennend und liebevoll mit den Kindern um, macht sie das stark und selbstbewusst.

Welche Reaktionen eine Botschaft vermittelt, hängt unter anderem auch davon ab, ob sie kongruent (stimmig) ist. Eine kongruente Nachricht stimmt in Gesagtem, Tonfall, Mimik und Gestik überein und ist nicht widersprüchlich. Wenn z.B. jemand sagt: „Ich freue mich sehr“, der Tonfall klingt aber traurig, wirkt das nicht sehr überzeugend. Auch in Erziehungsfragen sind kongruente, klare Botschaften hilfreich – vor allem für kleine Kinder, die es verwirrend finden, wenn z.B. Stimmlage und Gesprochenes nicht übereinstimmen. Kinder nehmen stimmige Botschaften eher an und fühlen sich durch diese auch ernst genommen.

Die nonverbalen Botschaften sind die Sprache des Unbewussten. Aber auch Selbstwertgefühle, Charakterzüge, Einstellungen, Erwartungen usw. können sich im nonverbalen Verhalten zeigen, ohne dass Bewusstheit darüber besteht. Es ist offensichtlich, dass in einer Familie viele Informationen auf dieser Ebene ausgetauscht werden, wobei die Ausdrucksformen je nach Familie und Kulturkreis unterschiedlich sein können.

Gefühle sind unser Werkzeug, mit dem wir unsere persönliche Ziele verfolgen: mit ihnen bereiten wir Handlungen vor, unterstützen sie oder lehnen sie ab. Der Erfolg der Beziehung in einer Familie hängt von der Tatsache ab, welche Gefühle die Familienmitglieder haben und wie sie diese Gefühle zeigen.

Für Grundemotionen wie Freude, Traurigkeit, Furcht, Ärger, Geringschätzung, Abscheu oder Überraschung scheint es universelle (und vermutlich angeborene) charakteristische Ausdrucksmuster im Gesicht zu geben. Allerdings wird mimisches Verhalten häufig stark kontrolliert oder maskiert; so fordern explizite oder implizite „Display Rules“ (z.B. beim Erleben von Ärger) häufig eine Abschwächung, Neutralisierung oder Maskierung des zugehörigen mimischen Ausdrucks. Mithilfe elaborierter Beobachtungssysteme können solche Maskierungen erkannt werden; z. B. ein „unechtes“ Lächeln unterscheidet sich vom Lächeln das echte Freude ausdrückt dadurch, dass es unsymmetrisch ist, die Muskulatur im Augenbereich nicht aktiviert ist und es einen anderen zeitlichen Verlauf des Einsetzens und des Abbrechens hat [5].

Ein anderes wichtiges Gefühl ist das Mitleid. Wenn das Leben schwer erscheint, ist die Familie der Ort, wo man Liebe, Mitgefühl und Wärme findet. Mitgefühl bedeutet, dass man für den anderen Liebe und Barmher-

zigkeit empfindet. Es bedeutet, dass man verständnisvoll ist und sich wünscht, das Leid des anderen zu lindern.

Die nonverbale Kommunikation gibt die Möglichkeit den Familienmitgliedern einander besser zu trösten, emotionaler zu überraschen, deutlicher die Liebe zu zeigen, verschiedene Gefühle wie Freude, Vergötterung, Hilfsbereitschaft, *etc.*, miteinander zu teilen.

Quellenverzeichnis:

1. BECK, Klaus. *Kommunikationswissenschaft*. Konstanz: UVK Verlagsgesellschaft mbH, 2007.
2. GRIESBACH, Heinz. *Griensbach Rosemarie. DaF – Reihe*. Deutsch für Fortgeschrittene. Sprachheft. 224 Seiten. Books on Demand GmbH, 2001.
3. LINKE, Angelika. NUSSBAUMER, Markus, PORTMAN, R. Paul. *Studienbuch Linguistik 5., erweiter Auflage. Reihe Germanistische Linguistik*. 121 Kollegbuch. Max Niemeyer Verlag, Tübingen, 2004.
4. NAVARRO, Joe, KARLINS, Marvin. *What every body is saying*. Harper Collins Publishers Inc., 2008.
5. NÖTH, Winfried. *Handbuch der Semiotik 2, vollständig neu bearbeitete und erweiterte Auflage*. Metzlersche J.B. Verlagsb, 2000.

*Recomandat
Victoria ROGA, dr., conf. univ.*