

Von Signalen und „Red flags“

Tiroler Beziehungscoach klärt auf: Was Körpersprache beim Flirten verrät



(Symbolfoto)

© Canva

Von Michaela Spirk-Paulmichl

Freitag, 26.04.2024, 17:00

Im „Dating-Game“ können Menschen anderen nichts vormachen. Die Körpersprache verrät sie. Sich seiner Unsicherheit zu stellen und ihr auf den Grund zu gehen, kann helfen.

Souverän, selbstsicher, authentisch: Bei einem Zusammentreffen mit anderen Menschen möchten wir genau so rüberkommen. Und – um den allerbesten Eindruck zu hinterlassen – am liebsten bitte auch noch intelligent, schlagfertig und vor allem witzig auftreten. Denn alle lieben Gesprächspartner mit Humor. Nur nicht, wenn sich diese dabei vor lauter „people pleasing“ – es anderen immer recht machen zu wollen – bis zur Unkenntlichkeit verbiegen. Dahinter verbirgt sich Unsicherheit, die sehr viele Menschen im Umgang mit anderen quält, wie Beziehungscoach Connie Schönherr aus Rum sagt.

Sie berät Menschen in Beziehungen und andere, die sich damit schwertun, jemanden kennen zu lernen. „Der Leidensdruck ist für Betroffene sehr groß“, sagt sie. Unsicherheit sei für andere unattraktiv, für Jüngere sogar eine „red flag“ – eine rote Fahne, die nichts anderes bedeutet als: Finger weg. Wer unsicher ist, kann mit diesem Verhalten außerdem wiederum andere verunsichern, und – was laut Schönherr oft nicht bedacht wird – sie damit auch verletzen. Sie könnten den Eindruck gewinnen, abgelehnt zu werden. „Wer sich im ‚Dating-Game‘ befindet, bei dem läuft dann oft das innere ‚Bullshit-Radio‘, nicht gut genug zu sein.“

Was Menschen strahlen lässt

Dabei wissen Unsichere selbst oft nicht, was sie wollen und sich von einer Beziehung erwarten. Schönherr: „In der Beratung habe ich mit Menschen zu tun, die nicht von klein auf gelernt haben, auf ihre eigenen Gefühle und Bedürfnisse zu achten. Ich helfe ihnen dabei, eine Sprache dafür zu entwickeln, ihre Wünsche und Sehnsüchte zu benennen.“

Menschen, die ihren Gesprächspartnern nach dem Mund reden und so auf Nummer sicher gehen wollen, beim Kennenlernen nichts falsch zu machen, rät sie, weniger konfliktscheu und mutiger zu sein. Schließlich könne man die eigenen Gefühle ohnehin nicht verbergen: Die Körpersprache verrät uns.

„Bewegungen laufen unbewusst ab, jeder möchte sich von seiner Schokoladenseite zeigen und sich gut verkaufen, und signalisiert oft genau damit Unsicherheit.“ Die innere Haltung eines Menschen spiegelt sich immer in der Körperhaltung wider. Wer eine aufrechte Körperhaltung hat, wirkt attraktiver und selbstbewusster als ein Mensch mit hängenden Schultern, gesenktem Haupt und ausweichendem Blick.

„Wenn Denken, Fühlen, Handeln und Sprechen eins sind, macht das Menschen attraktiv, strahlend und authentisch.“ Auszusprechen, was sie denken, gelinge aber nur den wenigsten. Dahinter steckt Angst vor Ablehnung, wenn man zu viel von sich preisgibt. In solchen Fällen kann es helfen, ehrlich zu sein, sich selbst und dem anderen einzugestehen: „Ich bin unsicher, ich war schon lange nicht mehr auf einem Date.“ Letztlich gehe es nicht darum, den anderen von sich zu überzeugen, sondern um ein Gespräch auf Augenhöhe und gegenseitiges Verständnis.

Fakten

Signale: Die Arme zu verschränken, kann Widerstand und Ablehnung signalisieren.

Als positive Signale gelten dagegen etwa, wenn sie sich durch die Haare streicht und er sich zu ihr vorbeugt und damit näherkommt.

Körpersprache: Laut Untersuchungen werden 95 Prozent des ersten Eindrucks bestimmt von Aussehen, Kleidung, Haltung, Gestik und Mimik – nur fünf Prozent vom Inhalt der Worte. Die Einschätzung geschieht in weniger als einer Sekunde.

„Red flags“: „People pleasing“: dem anderen nach dem Mund reden. Generell Unsicherheit. Beim ersten Treffen über Krankheiten oder Einsamkeit zu sprechen, kann Menschen, die auf der Suche nach einer gesunden Beziehung sind, verstören.