



Foto: cipa

TIPP DES TAGES

Werden die Tage kürzer, bekommen viele Menschen den „November-Blues“. Ein Mittel dagegen: Schöne Erlebnisse notieren und immer wieder in Erinnerung rufen, rät die Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement.

TELEGRAMM

Wutanfälle nicht ignorieren

Essen – Im Auto zeigt sich auf einmal das wahre Gesicht des Partners: Kaum auf der Autobahn, wird geflücht, gehupt und gedrängelt. Das kann nerven und unerträglich sein. Dem Partner sollte man ehrlich seine Gefühle schildern, etwa: „Ich schäme mich, wenn du so ausrastest.“ Wichtig sei aber auch den anderen zu fragen, wie man ihm helfen kann, sagt Psychologe Rüdiger Wacker: Das Paar kann ein Stoppwort vereinbaren.

Autismus bei Kindern früh erkennen

Weimar – Nimmt ein kleines Kind eine abwehrende Haltung ein, wenn Eltern es zum Kuscheln auf den Arm nehmen, kann das eine Form von Autismus sein. Auch wenn das Kind Augenkontakt selbst mit vertrauten Personen meidet, könnte das ein Hinweis sein. „Autismus ist oft schwer zu erkennen. Er kann leicht mit einer Entwicklungsverzögerung oder einer Sprachstörung verwechselt werden“, erläutert Monika Niehaus vom Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte.

Ratgeber: Beziehung „entrümpeln“

München – Für Wohlfühlambiente im Wohnzimmer sorgen Entrümpelung, Planung und ein erklärtes Ziel. Genau das empfiehlt Rita Pohle in ihrem Ratgeber „Liebe geht auch einfach“ (12,99 Euro) auch für die Partnerschaft. Das Buch gibt konkrete Tipps für eine Bestandsaufnahme der Beziehung, die Überprüfung der eigenen Vorstellungen von Partnerschaft und für die Kommunikation mit dem Partner.

KOLUMNE

Süßes Gedächtnistraining

Das menschliche Gedächtnis ist eine große und faszinierende Datenbank. Wir vergessen eigentlich nichts. Als Gedächtnistraining gibt es verschiedene Abruflübungen. Setzen Sie beim Lernen und Erinnern den gleichen Begleitreiz. Lutschen Sie zum Beispiel beim Vokabeln lernen oder Einkaufszettel schreiben ein Himbeerbonbon. Wenn Sie später dann beim Vokabeltest oder im Supermarkt den gleichen Bonbon lutschen, erinnern Sie sich an mehr.



Tatjana Schön, Diplom-Psychologin und Paartherapeutin, Tel. (040) 53 20 30 08, schoen-hh.de

So erkennen Sie

Wie die Körpersprache verrät, wenn jemand



Foto: Bettina Volke/hr

Neutrale Haltung

Ehrliche Offenheit und Freundlichkeit: Wer Ihnen so begegnet, hat vermutlich nichts zu verbergen. Die Körperhaltung dieses Modells ist entspannt und offen. Seine Schultern sind locker, die Augen sind geöffnet, das Gesicht entspannt. Keine Anzeichen von Verlegenheit oder Nervosität.

Ein winziges Zucken der Schulter, ein sekunden-schnelles Kräuseln der Augenbraue - schon hat ihr Gesprächspartner verraten, dass er Ihnen etwas vor-macht. Vorausgesetzt, Sie wissen, worauf Sie achten müssen. Die Hamburger Körpersprache-Expertin Barbara Kuster erklärt, wie Sie einen Lügner erkennen.

„Der Körper kann nicht lügen“, sagt Kuster. „Die Stimme lässt sich verstellen, um etwas vorzutäuschen, zum Beispiel am Telefon. Aber der Körper tut, was er will.“ Es sind meist minimale Gesten und Mimiken, die verraten, wenn jemand etwas verbergen will. Doch auch wer diese unbewussten Signale versteht und mehrere Indizien erkannt hat, weiß nicht zweifelsfrei, was der Andere

tatsächlich denkt: Eine Rest-Unsicherheit bleibt. „Der Titelheld in Shakespeares ‚Othello‘ zum Beispiel fragt seine Frau, ob sie ihn betrogen habe. Die Frau verneint und erschrickt aus Angst, er könne ihr nicht glauben – Othello aber denkt, sie fühle sich ertappt und tötet sie.“

Seit Jahren unterrichtet die ausgebildete Schauspielerin und Mediatorin Kuster Juristen und Führungskräfte, aber auch Privatleute im Erkennen der Körpersprache. Seit Kurzem bietet sie Mimikresonanz-Kurse an. Eine von der US-Polizei angewandte Methode des Mimik-Lesens – auch bekannt aus der Krimiserie „Lie To Me“. Hier werden ausschließlich winzige, unwillkürliche Gesichtsausdrücke analysiert.

Mimikresonanz-Kurse ab Januar, Infos unter mimikresonanz-hamburg.de

Die wichtigsten körpersprachlichen Signale

Signal	Bedeutung
Augenklimpern, Nase berühren oder reiben, Brille bewegen, auf Lippen beißen oder Lippen pressen	Angriffslust, Drohung, Stress-Signale
Leicht gekrümmte Finger oder Hand vor die Lippen legen	Signalisiert Widerwillen
Kopf nach vorn senken, Kopf einziehen	Schuldbewusstsein
Lachen und lächeln nur mit der Mundpartie, ohne die Augenwinkel in Falten zu legen wie beim echten lächeln	„Soziales Lächeln“ – kein Ausdruck echter Freude, sondern eine aufgesetzte Miene. Kann aber freundlich gemeint sein.
Unterkiefer vorschieben	Vermittelt den Eindruck von Brutalität
Oberkörper vorziehen	Sich einmischen wollen, Interesse
Oberkörper zurückziehen	Zurückweichen, Kontakt „ablehnen“
Hände auf dem Rücken falten	Sich „breit machen“, imponieren
Kleinen Finger abspreizen	Abstand, Zurückhaltung
Faust ballen	Sich darstellen wollen
Sich streicheln, etwas fassen	Selbstzufriedenheit, Freude, Schadenfreude
Mit den Fingern oder einem Gegenstand spielen, mit den Fingern trommeln	Nervosität
Hastiges Abnehmen der Brille	Will aus der Schusslinie
Seinen Gesprächspartner bei direktem Blickkontakt mit beiden Händen an den Schultern packen	Macht und Dominanz demonstrieren
Hände vor der Brust verschränken	Schutz suchen, „Schranke“ aufbauen, nicht handeln wollen

E-Mail: ratgeber@mopo.de

Tel: (040) 80 90 57-341 Fax: (040) 80 90 57-254

Ab 19 Uhr erreichen Sie die Redaktion unter

(040) 80 90 57-262

www.mopo.de/ratgeber

einen Lügner

Ihnen etwas vormachen oder verheimlichen will



Falsche Zusage

Wenn Ihnen ihr Gegenüber etwas sagt, aber sich dabei an eines der Ohren greift, haben Sie allen Grund misstrauisch zu werden: Die Zusage entspricht nicht dem, was die Person wirklich denkt. Sie sagt zwar „Ja“ ist selbst aber nicht von dem Gesagten überzeugt.



Schon entschieden

Der Blick geht nachdenklich nach oben, doch die Lippen sind zusammengepresst, die Unterlippe leicht nach vorne geschoben. Ihr Gegenüber überlegt nicht mehr, sondern hat sich bereits gegen Ihren Vorschlag entschieden. Dies zeigen auch die verschlossenen Arme.



Falsche Coolness

Schutzhaltung wie beim Freistoß: Die Haltung ähnelt einer Andachts-haltung wie in der Kirche, signalisiert jedoch Unsicherheit und mangelndes Selbstbewusstsein: Der Körper wird wie beim Freistoß geschützt vor dem Angriff. Die Person versucht aber Coolness vorzutäuschen.



Verlegenes Lügen

Oftmals greift sich Ihr Gegenüber an die Nase und wirkt nervös. Ist er auch, denn er sagt nicht – zumindest nicht so ganz – die Wahrheit. Man kennt diese Geste von Kindern, die schwindeln und sich die Hand vor den Mund halten. Diese verlegene Haltung zeigen auch Erwachsene.