

Körpersprache



Facharbeit von
Mikkel Karcher
Freie Comenius Schule
Schuljahr 2025-26

1	Einleitung	3
1.1	Problem Formulierung	3
1.2	Der Zusammenhang von Gefühlen und Körpersprache	4
1.3	Der Zusammenhang von Körpersprache und Lügen	4
1.4	Aber warum lügt man überhaupt?	4
2	Gefühle und ihr Ausdruck	5
2.1	Die sieben Basisemotionen	5
2.1.1	Wut.....	6
2.1.2	Ekel.....	6
2.1.3	Verachtung	7
2.1.4	Freude.....	7
2.1.5	Trauer	8
2.1.6	Angst	8
2.1.7	Überraschung	8
2.2	Zwei weitere wichtige Emotionen	9
2.2.1	Nervosität	9
2.2.2	Scham	9
3	Lügen im Alltag erkennen	9
3.1	Lügen im Alltag.....	9
3.2	Die Rolle der Baseline.....	10
3.3	Sechs Anwendungsfelder	10
3.3.1	Mimik	10
3.3.2	Visuomotorik (Augen-Denk-Koordination).....	11
3.3.3	Körperhaltung	11
3.3.4	Handhaltung	12
3.3.5	Proxemik (Raumgebrauch und Distanz).....	12
3.3.6	Haptik (Berührungen).....	12
4	Fazit.....	13

1 Einleitung

Stellt euch mal vor, es gäbe eine Welt ohne Lügen, wo man jedem vertrauen kann. So eine Welt wird es nie geben, aber du kannst dir so eine Welt schaffen, beziehungsweise eine Welt, in der dich niemand anlügen kann. So eine Welt hätte ich gerne und deshalb habe ich mich entschieden mich mit Mikroexpressionen auseinanderzusetzen, denn Mikroexpressionen sprechen immer die Wahrheit, solange man sie richtig deuten kann. Kommunikation ist auch eine Sache, mit der ich mich befassen wollte und die Behauptung das 80% davon nonverbal ist. Dazu würde ich in erste Linie sagen, dass das nicht sein kann, weil man ohne Sprache nur Gefühle und Tonlage versteht. Sonst könnte ich mit jedem eine Unterhaltung auf meiner Sprache führen und sie würden es fast komplett verstehen.

Trotzdem kommunizieren Menschen miteinander, auch wenn sie keine Worte verwenden. Die Körperhaltung, Gestik und Mimik sind wichtige Aspekte der Kommunikation, zum Beispiel:

Wenn jemand die Arme und/oder die Beine über Kreuz legt, verschließt (schützt) die Person seinen Körper vor dir, das könnte heißen: sie/er mag die nicht, unbewusst oder bewusst. Dementsprechend, bedeutet eine offene, entspannte Körperhaltung meist, dass eine Person kein Problem mit dir hat. Das muss es aber auch nichts heißen, es liegt auch an der Umgebung, zum Beispiel: Wenn ein Lehrer, oder ein Kellner keine verschlossene Haltung dir gegenüber hat, liegt das wahrscheinlich daran, dass es ein Teil seines Jobs ist offen mit Menschen umzugehen.

Eine Sache, die ich persönlich interessant finde, ist das Erkennen von Lügen.

1.1 Problem Formulierung

Ich möchte mich in dieser Arbeit damit beschäftigen, wie man im Alltag Lügen aufdecken kann. Dabei versuche ich die folgenden drei Fragen zu klären:

1. Was Bringt es mir/dir Emotionen anhand der Körpersprache zu erkennen?
2. Ist es überhaupt möglich im Alltag Lügen anhand von Körpersprache aufzudecken?
3. Wie erkennt man Lügen anhand von Körpersprache?

1.2 Der Zusammenhang von Gefühlen und Körpersprache

Unsere Gefühle und unsere Körpersprache hängen zusammen. Um die Signale des Körpers richtig verstehen zu können, müssen wir zuerst die sieben Basisemotionen kennen und verstehen und wir müssen wissen, wie diese Emotionen sich normalerweise bei Menschen zeigen.

Besonders zu beachten sind dabei Mikroexpressionen, um die wahren Gefühle eines Menschen zu erkennen, weil man diese meistens nicht direkt kontrollieren kann.

1.3 Der Zusammenhang von Körpersprache und Lügen

Eine zentrale Frage, die zu klären ist: Tut die Person, was zu dem passt, was sie fühlen sollte?

Lügen können zahlreichen Merkmalen zeigen, zum Beispiel: Kurz wegschauen, kein Augenkontakt, manche Leute haben auch gewisse Muster, die man nur erkennen muss. Es gibt auch häufigere Anzeichen. Das, was mir persönlich mit Abstand am häufigsten auffällt, ist eine Änderung der Stimmlage. Ich habe selbst Erfahrung mit dem Erkennen von Lügen gesammelt, in einem Spiel was ich oft spiele.

Man kann an der Körpersprache nicht nur Lügen erkennen, sondern auch Gefühle, zum Beispiel: Wut, Freude oder Angst. Wenn es um das Lesen von Gefühlen geht, gibt es gewisse Dinge, die man beachten sollte. Wenn Leute ein falsches Lächeln aufsetzten, erreicht es nicht die Augen. Vorgetäuschte Gefühle sind im Gesicht nicht symmetrisch, wenn die Gefühle nicht zu den Aussagen passen, ist es vermutlich eine Lüge.

Ein Teil vom Erkennen von Lügen ist die sogenannte „Baseline“. Dabei geht es, darum die Grundmuster einer Person herauszufinden, zum Beispiel, dass jemand immer langsam antwortet oder immer in den eigenen Haaren herumspielt. Das kann man am bestem mit simplen Alltagsfragen wie, „Wie ist das Wetter?“, „Was hast du gegessen?“, „Wie geht es dir?“. Wenn man die Base-Line hat, dann sind Abweichungen leicht erkennbar und dann hat man es eventuell mit einer Lüge zu tun.

1.4 Aber warum lügt man überhaupt?

Das kann verschiedene Gründe haben. Zuerst sollte man sagen, dass es verschiedene Arten von Lügen gibt.

1. Unbewusste Lügen, wenn jemand etwas Falsches sagt und denkt es ist richtig, oder sagt etwas und jemand sieht das anders.
2. Notlügen, wenn jemand zum Beispiel jemand etwas Gutes sagt, um Streit zu vermeiden oder jemanden nicht wütend machen will.
3. Gezielte Lügen, die zur Manipulation, Verwirrung oder einfach zum Verdecken der Wahrheit verwendet werden.

Zurück zu der Frage: Warum lügt man? Eine eindeutige Antwort finden ist schwierig, aber man kann es so formulieren: Menschen lügen um ihre Geschichten oder ihr Verhalten runder/makelloser zu machen, oder, um andere zu schützen oder eine negative Konsequenz zu vermeiden.

2 Gefühle und ihr Ausdruck

2.1 Die sieben Basisemotionen



(Quelle: <https://emotionen-lesen-lernen.de/7-basisemotionen-nach-paul-ekman/>)

In diesem Bereich gehe ich auf spezifische Erkennungsmerkmale von Gefühlen, und wie das beim Erkennen von Lügen hilft, ein. Hier sind die Wichtigsten: Wut, Freude, Ekel, Verachtung, Überraschung, Trauer und Angst. Diese Gefühle nennt man „universelle Basisemotionen“, sie werden bei jedem Menschen von den gleichen Muskeln im Gesicht ausgedrückt. Ein Kind wird dieselben Basisemotionen haben wie dein Vater. Was wäre das für eine Beschreibung, wenn ich nicht auch die Merkmale für die Gefühle auflisten würde:

2.1.1 Wut

Jeder sollte in der Lage sein zu erkennen, wann das Gegenüber wütend ist. Aber wenn es um unterdrückte Wut geht, kann es nützlich sein die Körpersprache lesen zu können. Zeichen für unterdrückte Wut sind ein leicht vorgestrecktes Kinn und zusammengepresste Lippen. In einer Situation, wo jemand auf einen zukommt und man schon erkennt, dass die Person wütend ist, kann man sich darauf vorbereiten, dass die Person dich gleich anschreit oder schlagen will. Starre Mimik, unruhige Energie, im Sinne von auf und ab laufen, verkrampfte Haltung, geballte Fäuste, zusammen und nach unten gezogenen Augenbrauen, hochgezogene obere Augenlider und angespannte untere Augenlider sind Zeichen von versteckter Wut.

Das Problem an der Sache ist, dass je nachdem, wie stark die Wut unterdrückt wird, man nur ein oder zwei dieser mimischen Zeichen sieht. Das Erkennen dieser mimischen Zeichen ist auch nicht sehr einfach, weil ein einfaches Herunterdrücken der Augenbrauen oder einen Moment lang zusammengepresste Lippen schon reichen, um Wut auszudrücken. Im Alltag kann das, zum Beispiel so aussehen:

Christian sitzt in der Klasse und fragt sich: Welchen Lehrer habe ich heute in Deutsch? Und dann kommt der Deutschlehrer herein und Christian sieht wie der Deutschlehrer beim Anblick der überfüllten und lauten Klasse die Augenbrauen herunterzieht und die Lippen zusammenpresst. Schon weiß Christian das der Lehrer wütend ist.

2.1.2 Ekel

Ich fahre fort mit der Basisemotion Abscheu. Hier wird es auch wieder ein wenig interessant, weil man sich mit dem Wissen, wie man Abscheu erkennt, oft helfen kann. Zum Beispiel wenn du dir nicht sicher bist, was jemand von dir hält, weil er/sie in letzter Zeit komisch beziehungsweise anders zu dir ist. Wenn du dann erkennen kannst, dass er/sie dich verabscheut, kannst du überlegen, ob diese Person wirklich deine Zeit wert ist. Abscheu hat eine Reihe von Erkennungsmerkmalen, die ich hier aufliste: Eine hochgezogene Oberlippe, heruntergezogene Augenbrauen, eine gekräuselte Nase, das Verengen der Augen und gegebenenfalls eine (mit)hochgezogene Unterlippe. Es kann sein, dass diese Merkmale einzeln auftreten oder mehrere gleichzeitig. Ich weiß nicht, welchen Unterschied das macht, ich habe nichts dazu gefunden, aber ich gehe davon aus das es einen Unterschied macht wie

stark die Emotionen sind, oder wie sehr die Person sich Mühe gibt, das Gefühl zu verstecken. An der Stelle muss man sich selbst schlaumachen.

2.1.3 Verachtung

Eine Sache die Verachtung von den anderen Basisemotionen unterscheidet, ist der Fakt das sie auch einseitig, beziehungsweise im Gesicht asynchron sein kann, was bei den anderen Emotionen direkt ein Hinweis auf Schauspiel wäre. Verachtung manifestiert sich im Gesicht, in Form von einem angehobenen und einem eingezogenen Mundwinkel und einem angehobenen Kinn. Der Blick des Verachtenden, kann/wird auf den Verachteten hoch und herunterfahren. Beispiel:

Der Fahrlehrer von Julia ist nicht so verständnisvoll wie er sein sollte und deshalb sieht Julia immer wieder aus dem Augenwinkel, wie Ihr Fahrlehrer bei jedem fehlerhaften Moment mit einem gehobenen und einem eingezogenen Mundwinkel, an ihr auf und ab schaut.

2.1.4 Freude

Merkmale Für Freude sind es, wenn die Augen in Falten legen und die Mundwinkel hochgezogen werden. Mann nennt es auch Lächeln. Ein Lächeln muss auch nicht immer ein Lächeln sein, ich meine man kann auch ein falsches, beziehungsweise gezwungenes Lächeln aufsetzen, wie zum Beispiel bei einem Foto. Aber wie erkennt man ein falsches Lächeln? Ein falsches Lächeln ist wie die meisten Emotionen im Gesicht nicht symmetrisch und/oder es erreicht nicht die Augen. Ein echtes Lächeln hat nämlich auch sogenannte Lachfältchen, das sind wie man sich vorstellen kann, die Falten um die Augen, wenn man lächelt. Diese sind der beste Beweis für ein echtes oder falsches Lächeln. Andere Beispiele der Freudenanzeichen sind eine offene Körperhaltung z.B. keine verschränkten Arme und aufrechte Haltung.

Zurück zu den Augen: Glückliche Leute sind eher bereit Augenkontakt zu halten und haben geweitete Pupillen. (Geweitete Pupillen können vieles heißen, es geht um den Kontext und können auch gar nichts bedeuten, zum Beispiel wenn es dunkel ist oder falls man unter Bestimmten Drogen steht, weiten sich die die Pupillen und das hat in diesem Fall nichts mit Freude zu tun).

Beispiel: Jimmy der kleine Bruder von Timmy, packt das Weihnachtsgeschenk, welches er von seinen Eltern bekommen hat, aus. Er freut sich Total. Timmy Lächelt ihn an und sagt:

„Guck mal, was der Weihnachtsmann dir gebracht hat!“ Doch Jimmy sieht das Timmys Augen nicht die sonnenartigen Lachfältchen haben und weil er denkt, dass Timmy eifersüchtig ist, bietet er ihm an, das Geschenk zu teilen. In diesem Moment kriegen Timmys Augen die sonnenartigen Lachfältchen, die bestätigen das Timmy sich wirklich freut.

2.1.5 Trauer

Die inneren Augenbrauenwinkel werden zusammengezogen und hochgezogen. Die Muskeln, die dafür verantwortlich sind, sind scheinbar schwer zu kontrollieren (ich kann das nicht 100% nachvollziehen, aber in meiner Quelle steht, das es so ist. <https://www.paulekman.com>). Die oberen Augenlider, hängen herunter und die Augen schauen zum Boden. Trauer zeichnet sich auch in Form von mangelnder Muskelspannung, zusammengesunkener Körperhaltung oder als wegschauender und/oder nach unten gerichtetem Blick aus.

2.1.6 Angst

Jetzt kommen wir zu einem für mich interessanten Punkt, Angst! Angst ist interessant, weil ich noch keine mimischen Zeichen kenne. Wenn Leute Angst haben, bereitet sich der Körper auf die Flucht vor, das heißt das Blut fließt in die Beine und die Hände werden als erstes kalt, weil sie in der Situation am weitesten von den Füßen weg sind. Weite Anzeichen sind aufgerissene Augen, zusammen gezogene Augenbrauen. Mit den Händen rumspielen nennt man eine „selbst versichernde Geste“. Eine andere, „selbst versichernde Geste“ ist es, sich an Gegenständen, oder anderen Leuten festzuhalten. Es gibt auch Auffälligkeiten in der Atmung. Anzeichen für Angst in der Atmung sind schnellere, unregelmäßigere und flache Atmung.

2.1.7 Überraschung

Zum Thema Überraschung habe ich nicht viel gefunden. Was ich habe, ist hier:

Die Augenbrauen und/oder die oberen Augenlider gehen hoch, ohne sich zusammenzuziehen und der Kiefer entspannt sich/geht nach unten (öffnet sich), die Hände wandern unbewusst zum Gesicht, um zum Beispiel den offenen Mund zu bedecken. Der Unterschied zur Angst ist hier wichtig, weil die beiden in der Körpersprache am häufigsten verwechselt werden. Unterschiede: Bei Überraschung sind die hoch gezogenen

Augenbrauen stärker geschwungen, die Augenlider und die Kiefer sind bei Überraschung entspannter als bei Angst.

2.2 Zwei weitere wichtige Emotionen

Die zwei folgenden Emotionen sind wichtig, wenn wir Lügen enttarnen wollen, weil sie in diesem Zusammenhang oft vorkommen.

2.2.1 Nervosität

Nervosität ist keine der 7 Basisemotionen, wie Freude oder Wut. Trotzdem ist es gut darüber zu sprechen. Die häufigsten Merkmale sind: „selbst beruhigende Gesten“, Dinge wie, mit den Fingern spielen, auf dem Tisch trommeln (kann auch Ungeduld symbolisieren) oder an Klamotten herumzupfen. Eine Hand im Gesicht, in den Haaren oder am Nacken haben, kann auch Nervosität darstellen. Hände im Nacken haben kann aber auch ein generelles Zeichen von Angst oder auch Schwäche sein, das haben wir von unseren Vorfahren. Wenn jemand jagen war und einen Löwen hört und ihn nicht sehen konnten, in dem Sinne nicht wusste, wo er war, hat er/sie sich die Hände auf den Nacken gelegt, das war ein Schutzreflex, da Löwen dort gerne angreifen.

2.2.2 Scham

Sich Schämen kennt doch jeder. Das offensichtlichste Zeichen von Scham ist das Erröten. Aber das ist natürlich nicht alles. Es gibt da noch: Sich an die Stirn fassen oder sich sonst irgendwie verstecken, vermiedener Augenkontakt und unnatürliche Tollpatschigkeit können auch Hinweise sein, dass dein Gegenüber sich schämt. Weitere Zeichen können verlegenes Lachen, Senken des Kopfes, Verbergen der Augen mit den Händen und alle Gesten des „Kleinmachens“ des Körpers sein.

3 Lügen im Alltag erkennen

3.1 Lügen im Alltag

In unserem Alltag haben wir alle mit Menschen zu tun, egal ob Schule, Arbeit, Kindergarten oder auch nur Familie. Was ich damit sagen will, ist das wir alle jeden Tag vermutlich angelogen werden. Und ich gehe davon aus, dass jeder sich wünschen würde, dass es so nicht wäre.

3.2 Die Rolle der Baseline

Für das Herausfinden von emotionalen Unstimmigkeiten müssen wir erst einmal das normale Verhalten des Menschen kennen. Das nennt man die Baseline.

Die Baseline spielt eine riesige Rolle, denn das Normalverhalten von jedem ist anders.

Folgendes ist wichtig: Erst Baseline erfassen, dann analysieren, dann Vermutungen aufstellen und dann überlegen, ob/was das mit den Aussagen deines Gegenübers zu tun hat.

Achtung, es kommt schnell zu Fehlschlüssen:

Man kann mehr als nur ein Gefühl spüren, sondern auch mehrere und dazu auch noch kraftlos sein Müde sein hungrig sein. Und das muss alles nichts mit den tatsächlichen Gefühlen zu tun haben und wenn sich diese Aspekte dann vermischen, ist es nicht einfach zu erkennen, wie es einer Person jetzt wirklich geht.

Ein echtes Beispiel für zu schnelle Schlussfolgerungen aus meinem Leben:

Ein Freund von mir sah so traurig aus. Er hatte eine Leere in seinen Augen und seine Haltung war zusammengesackt. Er hatte keine Körperspannung und saß ganz schlapp da. Eigentlich ein Zeichen dafür, dass er traurig war. Aber als ich dann hinging und fragte, wie es ihm geht, meinte er einfach nur, dass er gerade etwas hört (Hörbuch), müde ist und keine Energie hat. Das hat alles Sinn ergeben und mir gezeigt, dass man sich niemals 100% sicher sein kann und man nicht zu schnell urteilen soll.

3.3 Sechs Anwendungsfelder

3.3.1 Mimik

Gesichtsausdrücke zeigen unsere Gefühle. Mimik sind alle freiwilligen und alle automatischen (unwillkürlichen) Bewegungen der Gesichtsmuskeln. Sie zeigen Gefühle, was ein Mensch möchte (Absichten) und in welcher Stimmung eine Person ist. Weil Zentrale Mimik Signale universell verständlich sind, und manche Signale nicht durch Willen zu steuern sind, kann man durch gutes Beobachten und gute Fragen Unstimmigkeiten herausfinden.

Zum Beispiel kann man davon ausgehen, dass wenn jemand beim Stellen einer Frage die Augenbrauen hebt, dies bedeutet das, dass man er die Antwort schon weiß.

3.3.2 Visuomotorik (Augen-Denk-Koordination)

Unsere Augen bewegen sich während des Denkens nach bestimmten Mustern. Wir können dies schwer bewusst steuern.

Während des Denkens mit den Augen nach oben schauen, heißt, dass man versucht sich was etwas bildlich vorzustellen. Zum Beispiel, wenn jemand einen Lehrer fragt, ob Schüler A oft bei Schüler B sitzt, wird es vermutlich dazu kommen das der Lehrer sich seine Klasse vor seinem inneren Auge vorstellt und dabei nach oben schaut.

Nach oben links (von der Person aus rechts) schauen bedeutet eher eine echte Erinnerung. Nach oben rechts schauen (von der Person aus links) kann heißen, dass sich die Person ein Bild im Kopf konstruiert, in Form von einem Szenario, welches im Kopf simuliert wird, oder in Form einer Lüge! Die Augen zur Seite zu bewegen, heißt, dass man sich an eine Form von Ton erinnert, zum Beispiel eine Unterhaltung (Wort/Worte) oder ein Geräusch. Hier bedeutet nach links schauen (von der Person aus rechts) eine Erinnerung und nach rechts (von der Person aus links) heißt, etwas im Kopf zu konstruieren. Beim Denken nach unten schauen kann auch je nach Richtung unterschiedliche Dinge heißen. Nach rechts unten (von der Person aus links) heißt, in sich selbst hineinfühlen, nachfühlen, oder an Gefühle erinnern. Beim nach unten links Schauen (von der Person aus rechts), handelt es sich um einen inneren Dialog, ein Selbstgespräch, es heißt ja nicht umsonst „die Augen sind ein Fenster zur Seele“.

3.3.3 Körperhaltung

Die Körperhaltung ist ein wichtiger Bestandteil der Körpersprache. Passt die Körperhaltung nicht zu dem, was das Gegenüber fühlen sollte, oder was er/sie sagt, haben wir einen Hinweis auf eine Lüge, oder Unstimmigkeit.

Wenn zum Beispiel die Füße der Person in Richtung Ausgang zeigen, kann das ein Hinweis auf den Wunsch den Raum zu verlassen, sein. Sagt die Person aber, sie fühle sich super wohl hier, wäre das eine Unstimmigkeit.

Worauf kann man achten:

1. Ob die Person schlapp dasitzt oder steht, oder eher mit Körperspannung.
2. Sitzt die Person offen da, oder hat sie die Arme verschränkt (Selbstschützende Geste)?

3. Wendet die Person sich dir zu, oder ab?

3.3.4 Handhaltung

Die Stellung und Haltung der Hände sind wie Spiegel zur inneren Einstellung eines Menschen. Hier ein paar Beispiele:

- Offene/Lockere Hände bedeutet: locker, offen für Kontakt.
- Geballte Fäuste bedeutet: angespannt, wütend, verschlossen.
- Versteckte Hände bedeutet: potenzielle Unehrllichkeit oder Geheimnisse.

3.3.5 Proxemik (Raumgebrauch und Distanz)

Ich denke, jeder sollte verstehen, Nähe zu einer Person suchen, steht eher für Sympathie, wenn jemand Abstand hält, ist es entweder Respekt oder mangelnde Sympathie. Doch woran erkennt man den Unterschied zwischen Respekt und Antipathie, die sich beide durch Abstandhalten ausdrücken? Mit Fragen wie dieser werde ich mich hier beschäftigen. Zuerst möchte ich anmerken, dass es vier Arten von Distanz gibt: Die öffentliche Distanz (3,5 m+), die soziale Distanz (3,5 m-1,2 m), die persönliche Distanz (1,2 m - 0,5 m) und die intime Distanz (0,5 m -). Diese vier Distanzen zeigen, wie nah dir eine spezifische Person kommen darf, ohne dass es unangenehm wird. Das Wichtigste bei der Proxemik ist, dass man darauf achtet nicht zu nah und nicht zu weit weg zu sein. Wenn du mehr Abstand hältst, sagt das vielleicht dem anderen das du ihm/ihr nicht so nahe sein möchtest und das wiederum kann dazu führen, dass dein gegenüber auch dir nicht so nahe sein will. Wenn du zu nah bist, kann/wird das zu Abweisung führen, weil du die Wohlfühlzone deines Gegenübers nicht respektierst. Hier kommt die Körpersprache ins Spiel. Du kannst erkennen, ob du jemandem zu nah bist, indem du auf selbst schützende Gesten achtest, das ist so etwas wie, die Arme verschränken oder die Beine kreuzen. Der Körper verschließt sich vor dir.

Lügen können wir durch Wissen über die Proxemik zum Beispiel enttarnen, wenn eine Person behauptet, dass sie sich mit einer anderen Person gut versteht, aber zu großen Abstand hält.

3.3.6 Haptik (Berührungen)

Vermiedene Berührungen oder die Anzahl und Art von Berührungen können Auskunft über Vertrautheit, Kontaktwunsch, Sympathie oder Antipathie geben. Man kann zum Beispiel

fragen: „Tätschelt“ die Person? Wird Vertrautheit gezeigt oder versucht zu spielen? Gibt es Unstimmigkeiten zu dem, was die Person sagt oder fühlen sollte?

4 Fazit

Wir haben jetzt viel über Emotionen, Körpersprache und Lügen gehört, aber was können wir davon mitnehmen? Ich möchte mich noch einmal den drei Fragen vom Anfang zuwenden.

Was Bringt es mir/dir Emotionen an Körpersprache zu erkennen?

Es hilft dir in Situationen, wenn du mit jemandem redest und du siehst, wie dein Gegenüber bei Fragen auf bestimmte Weise reagiert.

Körpersprache lesen kann auch hilfreich sein, um mit Leuten richtig umzugehen, zum Beispiel:

Jemand zeigt Zeichen von Wut und du gehst auf die Person zu und fragst, was regt dich so richtig auf? In anderen Worten, du kannst besser auf das eingehen, was dein Gesprächspartner fühlt.

Ist es möglich im Alltag Lüge anhand von Körpersprache aufzudecken?

Generell würde ich sagen ja, aber man darf sich nicht zu schnell sicher sein und es gibt keine 100%ige Sicherheit. Wie gut man sowas deuten kann, muss jeder für sich selbst testen und um besser zu werden, gibt es keine bessere Möglichkeit als „Trial-and-Error“.

Für mich ist es spannend gewesen herauszufinden, wie kleine Regungen in der Körpersprache viele unterschiedliche Bedeutungen haben können. Zum Beispiel, wie viel in einem einzigen Verziehen des Gesichts liegen kann.

Mir ist auch bewusst geworden, wie schwer es ist eine Lüge eindeutig zu erkennen, da es sehr viel zu beachten gilt und man nicht immer die nötigen Informationen über die Person, oder die Situation hat, um klar bewerten zu können.

Wie erkennt man Lügen anhand von Körpersprache?

- 1. Die Grundlage ist es Gefühle und deren Ausdrücke in der Körpersprache zu generell zu kennen.**

Dann stellt man sich folgende Fragen:

- Drückt Körpersprache etwas anderes aus, als die Person fühlen sollte?

- Gibt es Anzeichen von Scham oder Nervosität, die nicht zum Kontext passen?
 - Passt das Verhalten zur Baseline der Person, oder eher nicht?
- 2. Hat man ein auffälliges Verhalten entdeckt, stellt man eine Vermutung auf.**
 - 3. Diese wird dann überprüft.**
 - Man kann die Person fragen.
 - Oder man sammelt weitere Hinweise.
 - 4. Wird die Vermutung bestätigt, kann man sich recht sicher sein, dass es eine Lüge war.**

Abschließen kann ich sagen: Körpersprache zu erkennen ist ein nützliches Werkzeug, aber man sollte es nicht übertreiben oder zu schnelle Schlüsse ziehen.

Quellen

Das sind meine Quellen, aber am meisten hat mir bis jetzt die TV Serie „[Lie to me](#)“ geholfen. Manche dieser Quellen haben denselben Inhalt.

Im Netz:

<https://www.deine-gesundheitswelt.de/krankheit-behandlung-und-pflege/koerpersprache>

<https://studieren.de/koerpersprache-einsetzen.0.html>

<https://www.methode.de/pm/um/pmum3.htm>

<https://www.fuer-gruender.de/blog/koerpersprache-gekonnt-einsetzen/>

<https://www.uni-muenster.de/news/view.php?cmdid=11948>

<https://mycompetence.de/blog/nonverbale-kommunikation-koerpersprache>

<https://www.betriebsrat.de/betriebsratslexikon/br/koerpersprache>

<https://de.wikipedia.org/wiki/K%C3%B6rpersprache>

<https://www.komet-braunschweig.de/info-tipps/228-was-die-augen-ueber-unser-denken-verraten.html>

<https://www.weka.ch/themen/fuehrung-kompetenzen/kommunikation-und-auftritt/gespraechs-fuehrung-und-verhandeln/article/mimik-wie-sie-die-sieben-basisemotionen-erkennen/>

Bildquelle:

<https://emotionen-lesen-lernen.de/7-basisemotionen-nach-paul-ekman/>

Das Titelbild wurde mit dem Mac-Programm Pages und Mac-KI entworfen.

Körpersprache



Facharbeit von
Mikkel Karcher
Freie Comenius Schule
Schuljahr 2025-26