

# Körpersprache - Umarmung

Marc: Wir alle benutzen das Kommunikationsmittel Körpersprache. Die Signale, die wir aussenden und entgegennehmen, werden aber nur selten wahrgenommen. Wer jedoch die Körpersprache versteht, lässt sich nicht so schnell täuschen und knüpft leichter ehrliche Kontakte. Die Zeichensprache des Körpers hilft uns das Richtige am Menschen zu erkennen. Die Botschaft aus Mimik, Gestik und Haltung übertragen

eine grosse Kraft auf uns. Als Kind kennen wir den Zeigefinger der uns mahnte. Die hochgezogenen Augenbrauen vom Grossvater bei Verwunderung oder die gerümpfte Nase der Eltern, wenn das Kleine wieder einmal in die Hose machte. Im Berufsleben ist es nicht nur die richtige Tonmischung des Stimmorgans, sondern auch die körperliche Sprache, die mehr als tausend Worte aussagt. Um bei Gesprächen bei der Arbeit eine gute Figur zu machen, braucht es nebst Selbstbewusstsein und

Selbstvertrauen, die richtige Gestik um zum Erfolg zu kommen. Erfolg und Niederlage stehen in diesen Tagen im Sport auch wieder sehr nahe zueinander. Im Fussball wird wieder um verschiedene Titel gespielt. Champions League, Cupsieger, nationaler Meistertitel - oder Abstieg. Hängende Schultern, und Frustränen der Enttäuschung. Freudenschreie, hochreichende Arme und tiefste Umarmungen zwischen schweissgebadeten Anhänger der Siegermannschaft. Liebe, Nähe und Vertrauen. Zwischen Menschen die sich fremd oder sehr nahe stehen. Wann haben sie das letzte Mal eine herzliche und innige Umarmung zu spüren bekommen? Wir zwei geniessen gerade jetzt der Moment oder im Geiste der Vorstellung die knisternde Magie der Umarmung und Freude.



Tanja: Wie lange ist es her mit Ihrer Umarmung – ich meine DIE lange, innige und bewusste Umarmung? Diese tiefe Umarmung, wo man kurzweilig glaubt die Welt stehe still. Selbst in der heutigen Zeit ist eine Umarmung im rasanten Tempo getan. Wie die drei oberflächlichen Begrüssungs- und Abschiedsküsschen links, rechts, links oder umgekehrt. Bewusst?

Kaum. Alles muss heute rasch gehen. Bei einer Umarmung findet eine andere besondere Art von Kommunikation statt. Ein Ausdruck von Vertrautheit. Diese nonverbale Verständigung gibt Auskunft über das Befinden jedes Einzelnen. Wer sehnt sich schon nach einer richtigen warmen Umarmung? Dafür bleibt keine Zeit. Eine Umarmung kann vieles bewirken. Die Bandbreite ist gross. Das kann Trost, Freude oder gar ein Lächeln auslösen und unter Umständen ganz und

gar Ihr Leben verändern. Das nimmt nur ein paar Sekunden mehr in Anspruch. Diese Zeit nehmen Sie sich gerne in Kauf und macht glücklich. Umarmen Sie sich und geniessen Sie den Moment! Tun Sie es einfach. Hier und jetzt. Schöpfen Sie aus dem Herzen und vollem Bewusstsein. Wir umarmen einen Reisenden zum Abschied oder bei der Ankunft. Wir umarmen jemanden um Trost zu spenden oder unser Mitgefühl zu zeigen oder bei einem Sieg. Aber was ist mit all den Zeiten dazwischen? Gibt es da wahrlich keinen Grund um uns innig zu umarmen als nur schnell und oberflächlich? Selbst bei einer Gesellschaft mit diskreter Zurückhaltung – wie wir sie pflegen – nimmt das keinen Schaden. Was mir zum Schluss noch ganz wichtig ist zu sagen: Umarmen Sie Ihre Liebsten ab nun etwas länger und ausdrücklicher als gewöhnlich.

Tanja Ilic und Marc Strickler, beide in Wädenswil zu Hause, erzählen uns monatlich in ihrer Kolumne, was sie beschäftigt.