



Infoblatt: Nonverbale Kommunikation – Gestik

Gesten sind nach Csoti (2000) Bewegungen, die bestimmte Bedeutungen haben, welche auch anderen Personen bekannt sind (z. B. Kopfnicken, Klatschen).

Es gibt einen imaginierten Raum vor dem Rumpf der Person, der v. a. in Mitteleuropa für die Gestik vorgesehen ist. Man kann sich dazu den Raum zwischen Hals und Hüfte bis etwa 30 cm vor dem Rumpf vorstellen. Wenn die Oberarme mehrheitlich seitlich des Rumpfes bleiben, dann finden die Gesten in diesem gedachten Raum statt. Wenn man etwas besonders betonen möchte, dann verlassen die Gesten kurzzeitig den Raum (z. B. Hände bis über den Kopf hoch bei der Aussage „sehr hoch“, ausgestreckte Arme bei „Man konnte ganz weit sehen.“).

Konventionelle Gesten

Konventionelle Gesten sind in einer bestimmten Kultur oder Gesellschaft, manchmal auch nur in einer Subgruppe gültig. Mitglieder dieser Gruppierungen wissen, wie die Gestik zu interpretieren ist. Zum Beispiel bedeutet in Mitteleuropa Kopfnicken „Ja“ und Kopfschütteln „Nein“, in der indischen Kultur ist es genau umgekehrt, sodass man bei „Ja“ den Kopf schüttelt und bei „Nein“ nickt.

Kopfnicken und -schütteln

- Man nickt mit dem Kopf, wenn man etwas gutheißt oder bejaht.
- Man schüttelt den Kopf, wenn man etwas nicht möchte oder verneint.

Zeigen

- Mit Zeigen lenkt man die Aufmerksamkeit des Gegenübers auf einen bestimmten Punkt.
- Man weist nicht mit dem Finger auf Personen hin, dies gilt als unhöflich. Besser ist es, in die entsprechende Richtung zu schauen und das Kinn leicht nach vorne zu ziehen, als ob man mit dem Kinn deuten würde.
- Man zeigt im Gespräch, während man redet, nicht mit dem Finger auf das Gegenüber, da dies aggressiv und unhöflich wirkt.

Winken

- Man winkt, wenn man jemanden von Weitem begrüßt oder verabschiedet.
- Man winkt, wenn man aus der Entfernung die Aufmerksamkeit eines anderen erhalten möchte.
- Man kann jemanden zu sich heranwinken.

Weitere konventionelle Gesten

- Man zeigt mit dem Finger oder dem Daumen nach rechts, links, vorne oder hinten.
- Man zeigt mit dem Daumen nach oben, wenn alles in Ordnung ist, und nach unten, wenn etwas falsch ist.
- Man macht mit Daumen und Zeigefinger einen Kreis und bewegt sie ein bisschen nach vorne und hinten, wenn alles in Ordnung, „1A“, gut, präzise oder perfekt ist.
- Man bildet mit Zeige- und Mittelfinger durch Abspreizen ein V, was "Victory" (Sieg) und im übertragenen Sinn auf "Peace" (Frieden) bedeutet.
- Wenn man eine Pause braucht, bildet man mit den beiden Handflächen ein T wie bei "Timeout". Die Geste stammt aus dem Sport.



- Man dreht mit dem Zeigefinger an der Schläfe hin und her oder bewegt die flache, nach Innen gedrehte Hand langsam vor dem Gesicht hin und her, um anzudeuten, dass der andere etwas blöd oder verrückt ist („Du spinnst!“).
- Man wirft beide Arme, oft mit zu Fäusten geballten Händen, gleichzeitig hoch, wenn man jubelt (Jubelgeste).
- Man klatscht, wenn jemand etwas gut gemacht hat und man ihn loben möchte.
- Man zieht die nach Innen gedrehte Faust mit gebeugtem Ellbogen seitlich am Rumpf vorbei, wenn man selbst stolz ist, etwas gut gemacht hat oder einem etwas gelungen ist. Man kann auch die Arme in einer Jubelgeste nach oben recken.
- Man zeigt die nach Innen gedrehte Faust vor dem Oberkörper oder auf Höhe des Mundes, um dem Gegenüber zu drohen.
- Man hält die nach außen gedrehten Handflächen mit den Fingern nach oben angespannt vor den Rumpf, um "Stopp" zu signalisieren.
- Man legt den Zeigefinger senkrecht an die Lippen, um das Gegenüber zu bitten, leise zu sein oder sogar zu schweigen. Es kann auch bedeuten, dass das Gesagte ein Geheimnis ist. Wenn man zeigt, dass man nichts ausplaudern wird, macht man vor den geschlossenen Lippen mit drei geschlossenen Fingern eine Drehbewegung ("meine Lippen sind verschlossen").
- Man hält die Hand hinters Ohr, um anzudeuten, dass man das Gegenüber nicht versteht und es lauter sprechen solle.
- Man verschließt die Ohren mit beiden Handflächen, um zu zeigen, dass es zu laut ist.
- Wenn man die Uhrzeit beachten möchte oder es um Pünktlichkeit geht, tippt man sich mit dem Zeigefinger der einen Hand auf die Außenseite des Handgelenks des anderen Arms, so als ob dort das Zifferblatt einer Armbanduhr sei. Es kann auch eine Aufforderung ans Gegenüber sein, sich zu beeilen.
- Wenn man vereinbart, das man anruft, hält man die Hand mit abgespreiztem Zeige- und kleinem Finger in die Nähe des Ohrs.
- Wenn einem das Gegenüber anschauen soll, zeigt man mit Zeige- und Mittelfinger der einen Hand auf die eigenen Augen. Manchmal zeigt man zuerst auf die eigenen Augen und dann in Richtung der Augen des Gegenübers.
- Man presst die Handflächen vor der Brust wie im Gebet leicht gegeneinander, was "Bitte-bitte" bedeutet, wenn man gerne etwas vom gegenüber hätte. Wenn man es quasi von einer höheren Macht erbittet, hält man die Hände höher, etwa auf Stirnhöhe.
- Man hält sich die Nase zu, um anzuzeigen, dass etwas stinkt.

provozierende, unanständige, obszöne Gesten

- Alle obszönen Gesten sollen das Gegenüber beleidigen und erniedrigen. Daher stellen sie eine deutliche Provokation dar, die keiner auf sich sitzen lassen wird.

Bsp.: „Stinkefinger“ (= Schwanz): Man streckt den Mittelfinger in die Höhe und bewegt die Hand ein bisschen rauf und runter, manchmal schlägt man noch auf den Unterarm.

„Die Hörner“ (= der sexuell betrogene Ehemann): Man streckt den Kleinen- und den Zeigefinger nach vorne.



Emotionale Gesten

beide Hände flach nach oben drehen oder beide Handflächen nach vorne richten

- Wenn man die Handflächen zeigt, zeigt man, dass man nichts in den Händen hält.
- Wenn man die Handflächen zeigt und dabei eine freundliche Mimik macht, sagt man, man habe nichts damit zu tun, man sei unschuldig.
- Wenn man die Handflächen zeigt und vielleicht gleichzeitig mit den Schultern zuckt, sagt man, man wisse etwas nicht.
- Wenn man die Handflächen zeigt und vielleicht gleichzeitig die Augenbrauen hochzieht, sagt man, man wisse etwas nicht.

Weitere emotionale Gesten

- Man macht eine Faust, spannt den Arm an oder schlägt sogar damit auf den Tisch, wenn man seine Entschlossenheit zeigen, etwas mit Nachdruck sagen oder das Gesagte betonen möchte. Es kann auch Ärger ausdrücken. Manchmal schlägt man auch mit der eigenen Faust in die andere offene Handfläche. Oder man schlägt mit beiden Fäusten gegeneinander.
- Wenn man die offene Hand mit der Handkante nach unten vor den Bauch hält und eine leichte Wipp-Bewegung macht, zeigt man Unsicherheit oder Unentschlossenheit („Ich weiß nicht.“) an.
- Wenn man die beiden Handflächen oder auch nur eine nach vorne richtet, bedeutet dies „Stopp!“ oder „Halt mal.“ Man wehrt sich damit gegen etwas (z. B. eine Anschuldigung oder Aufforderung).
- Wenn man sich mit der flachen Handfläche leicht auf den Bauch klopft, zeigt man, dass man Hunger hat, dass man bereits satt ist oder dass es einem schmeckt. Manchmal macht man für dieselben Bedeutungen auch eine kreisförmige Bewegung mit der flachen Hand vor dem Bauch, so als ob man sich den Bauch reibe.
- Wenn man sich mit der flachen Hand an den Kopf schlägt, meint man damit, dass man dumm oder vergesslich ist („Bin ich blöd!“) oder dass einem soeben etwas eingefallen („Aha, so ist das!“) ist.

Beschreibende Gesten

Im Gespräch kann man die gesagten Wörter mit Gesten untermalen oder verdeutlichen. Die Hände zeichnen z. B. den genannten Gegenstand, geben die Richtung an oder die entsprechende Anzahl. Diese Gesten finden vor dem eigenen Körper (Bauch bis Brusthöhe) statt.

Beschreibende Gesten machen das Gespräch lebendig.

Manchmal geben die beschreibenden Gesten eine Information, die zusätzlich zur verbalen ist. Sie können dabei eine Art Vereinfachung darstellen, wenn sich ein Sachverhalt mit Gesten einfacher beschreiben lässt als mit Wörtern.

Bsp.: „Das ist so groß.“ + mit der Hand Höhe oder Breite anzeigen.

„Das kann mal so und mal so sein.“ + abwechselnd die Hände drehen.

„Gib mir bitte den kleinen Pingpongball dort drüben.“ + mit beiden Händen (Daumen und Zeigefinger) den kleinen Ball andeuten + Richtung mit dem Finger anzeigen.