



Kälte und Wärme

Franz Sedlak

Unser Körper arbeitet gern mit Vergleichen. Die körperliche Ausdrucks-skala für Wohlbefinden bis Unbehagen geht von empfundener Wärme oder Kälte aus. Wenn für uns das Beziehungsklima in einer Zusammenkunft mit anderen Menschen angenehm ist, dann neigen wir dazu, unsere Körperoberfläche zu vergrößern: Wir breiten die Arme aus, machen den Brustkorb weit, stellen die Beine bequem auf, die Hände sind offen, der Oberkörper zugewandt u. v. a. m.

Im anderen Fall signalisiert unser Körper das empfundene Unbehagen durch den Ausdruck von Kälte: Wir verschränken die Arme, schlagen die Beine eng übereinander oder stellen sie eng nebeneinander, die Unterschenkel sind im Sitzen angezogen, die Mimik ist eng, schmale, zusammengepresste Lippen u. v. a. m. Wir verkleinern die Kontaktzone, schützen uns so vor der Kälte.

Andere Ausdrucksmöglichkeiten ergeben sich durch Nähe – Weite; Größe – Kleinheit; rasche – langsame Bewegungen; großräumige – kleinräumige Bewegungen; laut – leise u. v. a. m.

Man kann folgendes kleine „Experiment“ versuchen: die Lautstärke beim TV-Gerät auf null stellen und die Personen beobachten, was sie körperlich ausdrücken; dann mitten in der Konversation den Fernseher laut drehen und die Beobachtungen verifizieren.

In Gesprächen, die wir selbst führen, sollten wir darauf achten, ob unser Gegenüber sich angenehm fühlt oder Unbehagen signalisiert. Wenn das Gesprächsklima zu kühl ist, sollten wir Möglichkeiten kennen, den Raum mit mehr Wärme zu erfüllen.