



Gestenreich, wortgewandt und humorvoll: Monika Matschnig lebt ihren Zuhörern vor, wie man es schafft, Menschen von sich zu begeistern.

Fotos: Rüger

STADTFÜHRUNGEN

Freitag, 11. Mai, 19 Uhr: (Un)heimliches Gießen – Von Kröten, Kerkern und Kuppel im Alten Gießen. Referentin: Dr. Jutta Failing, Treffpunkt: Stadtkirchenturm, Kirchenplatz. Teilnahme: 7 Euro, Voranmeldung bei Tourist-Information. Geeignet für Teilnehmer ab 16 Jahren. Dauer: circa eineinhalb Stunden. (red)

Samstag, 12. Mai, 11 Uhr: Gießen historisch für Kinder – Historischer Rundgang durch die Innenstadt für Kinder. Geeignet für Kinder ab 6 Jahren. Referent: Egon Fritz, Treffpunkt: Stadtkirchenturm, Kirchenplatz. Teilnahme: 4 Euro, ohne Voranmeldung. Dauer: circa eineinhalb Stunden. (red)

Samstag, 12. Mai, 14 Uhr: Gewässerführung in Gießen – Lahmspaziergang bis Christoph-Rübsamen-Steg. Referent: Peter Eschke, Treffpunkt: Stadtwerke-Parkplatz, Lahnstraße. Teilnahme: 6 Euro, ohne Voranmeldung. Dauer: circa zwei Stunden. (red)

Sonntag, 13. Mai, 14 Uhr: Alles wieder in Butter! – Kostümführung zu Gießens Wunderjahren. Referentinnen: Dr. Jutta Failing und Dagmar Titsch, Treffpunkt: Treppe vor dem Wallenfels'schen Haus, Kirchenplatz. Teilnahme: 10 Euro, Tickets bei der Tourist-Information und im Info-Center am Bahnhof. Dauer: circa eineinhalb Stunden. Wichtiger Hinweis: Die Teilnahme an dieser Führung ist nur mit vorher erworbenem Ticket möglich. (red)

„Das spezielle Etwas“ ausstrahlen

WISSENSFORUM Psychologin Monika Matschnig verrät 250 Besuchern, was alles zu einer überzeugenden Körpersprache gehört

Von Frank-O. Docter

GIESSEN. Ex-US-Präsident Barack Obama hat es, und auch Hollywood-Star George Clooney: Nämlich die Fähigkeit, mit Körpersprache und Charisma bei anderen Menschen eine bleibende und vor allem positive Wirkung zu erzielen. Gerade Obama habe für sie „das spezielle Etwas“, sagte Diplom-Psychologin Monika Matschnig beim „Gießener Wissens-

forum“. Der Politiker zeige beim Sprechen „eine hohe Expressivität und Sensitivität“, spreche also stark mit seinem Körper, wie etwa mit Handbewegungen, und bringe seinem Gegenüber eine „hohe Empathie“ entgegen. Zugleich verfüge er über „Präsenz“, womit die drei Faktoren, die laut Matschnig Charisma ausmachen, bei Obama vereinigt sind. „Er gibt seinem Gegenüber das Gefühl, nur für ihn da zu sein.“ Die Expertin für Körpersprache,

Wirkung und Performance – und nicht zuletzt erfolgreiche Sachbuchautorin zu diesen Themen – zeigte bei der von Gießener Anzeiger, Volksbank Mittelhessen und Veranstaltungsagentur Sprecherhaus ausgerichteten und ausverkauften Veranstaltung ihren knapp 250 Zuhörern, dass man nicht unbedingt Politiker oder Schauspieler sein muss, um dies zu beherrschen.

„Wer es nicht schafft, gut zu wirken, wird nicht gesehen und nicht verstanden“, gab Matschnig die daraus resultierenden Nachteile für Beruf wie auch Privatleben zu bedenken. Wobei für den so wichtigen „Ersten Eindruck“, den man selbst auf andere Menschen macht, nicht gerade viel Zeit bleibt: „Das Ganze geschieht innerhalb von 150 Millisekunden, also nur 0,15 Sekunden, das ist ein Lidschlag, ein Hauch von Nichts“, verdeutlichte die gebürtige Österreicherin. Da in dieser kurzen Zeitspanne kein Wortwechsel möglich ist, spiele hier die non-verbale Kommunikation die entscheidende Rolle. Was aber auch ein Vorteil sei, denn: „Unsere Augen arbeiten viel schneller als unsere Ohren“, sagte Matschnig. Eine wichtige Funktion komme hierbei den Spiegelneuronen im Gehirn zu. Diese speziellen Nervenzellen seien dafür verantwortlich, dass „ein Bild mehr als 1000

Worte sagt“. Wer sympathisch wirke, „dem wird vom Gegenüber sofort Kompetenz zugeschrieben“, nannte sie als weiteren Vorteil. Im Übrigen sei die Aufmerksamkeitsspanne für Worte ohnehin begrenzt: „Im Durchschnitt können Menschen sechs Minuten konzentriert zuhören“, so Matschnig. Noch mehr überrascht haben dürfte die Besucher allerdings, dass bei einem Vortrag laut einer Studie 25 Prozent der Zuhörer statt dem Redner zu lauschen in sexuellen Fantasien schwelgen. Wer nun aber glaubt, dass die

Verbesserung der eigenen Körpersprache ein zu komplexes Unterfangen ist oder viele Jahre dauert, dürfte durch Bundeskanzlerin Angela Merkel wieder Mut schöpfen. „Sie ist für mich eine Meisterin der Nicht-Inszenierung“, sagte Matschnig zwar. Lobte sie aber gleichzeitig als „bestes Beispiel, dass jeder es schaffen kann, erfolgreich an seiner Wirkung auf andere zu arbeiten“, auch wenn man wie im Falle von Merkel in dieser Hinsicht eigentlich „talentfrei“ sei. Die mittlerweile berühmte „Raute“ mit beiden Händen habe sich die Bundeskanzlerin im Übrigen „als Konzentrationshaltung“ angewöhnt und um dies auch dem Beobachter zu signalisieren. „Auf Dauer wirkt das aber nicht vorteilhaft“, urteilte Monika Matschnig.

FORTSETZUNG & KARTEN

Das „Gießener Wissensforum“ geht schon am 29. Mai weiter. Ab 19.30 Uhr im Volksbank-Forum (Schiffenberger Weg 110) spricht dann Ex-Geheimagent und Bestsellerautor Leo Martin über die „Geheimwaffe Vertrauen – Die Kunst, Menschen an sich zu binden“. Karten sind bei der Veranstaltungsagentur Sprecherhaus erhältlich, per Telefon (02561/69565170), E-Mail (info@sprecherhaus.de) oder im Internet: sprecherhaus.de/vortragsreihen/giessener-wissensforum-2018. (fod)

TIPPS DER KÖRPERSPRACHE-EXPERTIN

- Für ihre Zuhörer hatte Diplom-Psychologin Monika Matschnig eine Menge Tipps parat, wie sie ihre Körpersprache verbessern können. Und wie man die seines Gegenübers erkennt. Hier eine Auswahl:
- ▶ Ein Lächeln ist die stärkste Waffe, aber bitte kein Dauergrinsen!
- ▶ Um gut auf andere zu wirken, braucht man eine gewisse Spannung in der Körperhaltung: Diese lässt sich erzeugen, wenn Sie sich in Gedanken vorstellen, wie Sie eine Erbse zwischen Ihre Pobacken klemmen.
- ▶ Die optimale Ausgangsposition der Hände zu Gesprächsbeginn ist es, sie nach unten gerichtet zu haben. Es ist Quatsch, dass verschränkte Arme von anderen automatisch als Ablehnung interpretiert werden.
- ▶ Wer sein Gewicht nur auf eines der Beine stützt, wirkt schwach.
- ▶ Wenn man während eines Gesprächs pro Minute dreimal zustimmend nickt, reicht das völlig – werden Sie nicht zum Wackeldackel!
- ▶ Kompetenz strahlt ein Mensch nur mit

- aufrechter Kopfhaltung aus.
- ▶ Alle Hand-Gesichts-Berührungen im Gespräch wirken negativ.
- ▶ Interesse ist unter anderem daran erkennbar, dass ein Zuhörer beim Sitzen den Oberkörper leicht nach vorne gebeugt hat, die Beine zusammen stehen und die Füße leicht zurück.
- ▶ Versuchen Sie, bei der Begrüßung die Augenfarbe Ihres Gegenübers zu erkennen – das dauert ungefähr vier Sekunden. Aber bitte nicht starren!

- Verräterische Signale:** Achten Sie immer auf vegetative Körperreaktionen, die kein Mensch kontrollieren kann, so etwa beim Lügen:
- ▶ Die Pupillen werden größer durch eine höhere Adrenalin-Produktion.
- ▶ Der Lidschlag erhöht sich dann sogar um das 17-Fache.
- ▶ Man bekommt einen trockenen Mund und es fällt schwerer, zu schlucken.
- ▶ Lügner tendieren dazu, am Ende des Satzes mit der Stimmlage nach oben zu gehen. (fod)

Selbstbehauptung: Kurs für Frauen

GIESSEN (red). Der Verein Unvergesslich Weiblich bietet am 26. und 27. Mai einen Wendo-Kurs für jüngere Frauen und Studentinnen an, in dem noch Plätze frei sind. Die Kursdauer ist Samstag 10 bis 16 Uhr und Sonntag 10 bis 14 Uhr. Viele Frauen seien aufgrund scheinbar zunehmender Anmachern und Grenzverletzungen verunsichert und suchten nach Lösungen, heißt es in der Pressemitteilung. Wendo ist kein Kampfsport, hier geht es um das Erlernen wirkungsvoller Selbstschutztechniken. Weitere Infos und Anmeldung bei: Unvergesslich Weiblich e.V., Tel. 0641/73788 (Montag und Mittwoch 10.30 bis 12.30 Uhr), E-Mail: info@wendo-giessen.de.



Tourist-Info zieht um

GIESSEN (red). Die Tourist-Information Gießen bleibt in der Zeit von 14. bis 25. Mai wegen Umzugs vom Platz vor der Kongresshalle in die Schulstraße 4 geschlossen. Die Kollegen vom „Info-Center Hochschulen + Stadt“ im Bahnhof stehen in dieser Zeit für Auskünfte und Ticketkauf, auch per E-Mail (tourist@giessen.de) und Telefon (0641/306-1890), zur Verfügung. Dort ist man Montag bis Freitag von 9 bis 18 Uhr und Samstag von 10 bis 18 Uhr erreichbar. Ab 28. Mai öffnet die Tourist-Info am neuen Standort in der Schulstraße.

TERMINE

Computerkurs für Anfänger: Das Forum Alter und Jugend e.V. bietet ab Montag, 14. Mai, ab 8.30 Uhr einen neuen Computerkurs für Anfänger an. Teilnehmer können ausschließlich Personen ab 60 Jahre. Der Kurs findet im Jokus, Ostanlage 25A, statt. Weitere Informationen und Anmeldungen bei Bärbel Reich, Telefon 0641/493242. (red)

Falle Online-Flirtportal: Immer wieder beschwerten sich Ratsuchende darüber, dass manche Flirtportale eine günstige Testphase anbieten, die sich dann jedoch automatisch verlängert und deutlich teurer wird. Trotz Kündigung bestreiten einige Anbieter, diese erhalten zu haben. Hierzu bietet die Verbrauchzentrale Gießen (Südanlage 4) am Dienstag, 15. Mai, von 14 bis 17 Uhr einen Infonachmittag mit kostenfreien Kurzberatungen an. (red)

Patientenverfügung: Am Dienstag, 15. Mai, um 18 Uhr hält im St. Josefs Krankenhaus Balthasarische Stiftung Palliativmediziner Dr. Thomas Sitte von der Deutschen Palliativstiftung den Vortrag „Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht“. Die Veranstaltung findet in der Cafeteria (Wilhelmstraße 7) statt. Die Teilnahme ist kostenlos, eine Anmeldung ist nicht erforderlich. (red)

Gießener Anzeiger

Verlag: Gießener Anzeiger Verlags GmbH & Co KG, Am Urnenfeld 12, 35396 Gießen (zugleich ladungsfähige Anschrift für alle im Impressum genannten Verantwortlichen), pHG: Druck- und Pressehaus GmbH, Gießen
Druck: Druck- und Pressehaus Naumann GmbH & Co. KG, Gutenbergstraße 1, 63571 Gelnhausen
Geschäftsführung: Michael Raubach, Gießen, Hans Georg Schnücker, Mainz, Dr. Jörn W. Röper, Mainz
Chefredakteur: Frank Kaminski (verantwortlich)
Anzeigen: Regina Kasten (verantwortlich)
Vertrieb: Harald Dörr

www.giessener-anzeiger.de