

Zur Rolle der Pädagogik in den bildungswissen- schaftlichen Grundlagen

Bibliografie:

Ann-Kathrin Dittrich (2025).

Rezension zu:

Gebauer, M. L., Grehl, M. M. & Lange, F. (2024).

Nonverbal kommunizieren: Körperausdruck in
Studium und Beruf erfolgreich einsetzen.

München: UVK Verlag. 129 Seiten,

ISBN 978-3-8252-6109-2.

journal für lehrerInnenbildung, 25 (2), 183–187.

<https://doi.org/10.35468/jlb-02-2025-rez2>

Gesamtausgabe online unter:

<http://www.jlb-journallehrerinnenbildung.net>

<https://doi.org/10.35468/jlb-02-2025>

ISSN 2629-4982

j l b
no.2
2025
journal für lehrerInnenbildung

Ann-Kathrin Dittrich

Rezension zu:

**Gebauer, M. L., Grehl, M. M. & Lange, F. (2024).
Nonverbal kommunizieren: Körperausdruck in
Studium und Beruf erfolgreich einsetzen.
München: UVK Verlag. 129 Seiten,
ISBN 978-3-8252-6109-2**

Das Buch richtet sich an Studierende und Berufstätige, die ihren nonverbalen Ausdruck gezielt verbessern möchten. Ziel ist es, das Bewusstsein für den eigenen Körperausdruck zu schärfen und Strategien zu vermitteln, wie nonverbale Kommunikation in unterschiedlichen Kontexten effektiver eingesetzt werden kann. Das Arbeits- und Übungsbuch verbindet theoretische Grundlagen mit einem umfangreichen Übungsteil und gliedert sich in zwei Hauptteile: einen theoretischen Überblick und einen praktischen Teil.

Der theoretische Teil des Buches umfasst fünf Kapitel und dient als Grundlage für das Verständnis nonverbaler Kommunikation. Die Autor*innen liefern eine Einführung in die Entwicklung und Funktionsweise von Körperausdruck und betonen dessen Bedeutung in zwischenmenschlichen Interaktionen. Die Autor*innen beginnen mit der Darstellung, wie der Körper bereits von Geburt an eine wichtige Rolle in der Kommunikation spielt. Nonverbale Signale wie Mimik, Gestik und Körperhaltung dienen dazu, Emotionen, Bedürfnisse und Beziehungen auszudrücken. Die Unmittelbarkeit und Intuition, mit der wir diese Signale wahrnehmen und interpretieren, stehen dabei im Vordergrund. Diese Prozesse sind jedoch immer subjektiv und kontextabhängig, da es keine festen Bedeutungen für nonverbale Ausdrucksformen gibt. Ein zentrales Konzept ist die Unterscheidung zwischen Körpersprache und Körperausdruck. Körpersprache ist die körperliche Ausdrucksbewegung, umfasst klar definierte, konventionalisierte Zeichen wie Nicken oder Kopfschütteln, die universell oder kulturabhängig verstanden werden können. Der Körperausdruck bezieht

sich auf die Darstellung von Stimmungen durch die Körpersprache. Dabei existieren keine festen Entsprechungen zwischen bestimmten Gesten und deren Bedeutung. Vielmehr hängt die Interpretation des Körperausdrucks von subjektiven Einschätzungen ab, die durch persönliche Erfahrungen und kulturelle Einflüsse geprägt werden (S. 7). Darüber hinaus werden im Buch Kommunikationsmodelle vorgestellt, die die Rolle des körperlichen Ausdrucks verdeutlichen. Die Axiome von Watzlawick, insbesondere „Man kann nicht nicht kommunizieren“ (Watzlawick et al., 2007), unterstreichen die unvermeidliche Präsenz nonverbaler Signale in jeder zwischenmenschlichen Interaktion. Das Vier-Seiten-Modell von Schulz von Thun (2021) zeigt, dass nonverbale Signale vor allem in den Bereichen Selbstoffenbarung und Beziehungsaspekt von Bedeutung sind. Die Theorie der *Embodied Communication* erweitert die klassischen Sender*in-Empfänger*-Modelle, indem sie Kommunikation als ganzheitlichen, simultanen Prozess beschreibt, in dem Körper, Emotionen und Sprache miteinander verwoben sind. Abschließend werden die Kategorien und Einflussfaktoren nonverbaler Kommunikation beleuchtet. Die Autor*innen gliedern nonverbale Ausdrucksformen in Mimik, Gestik, Kinesik (Körperhaltung und Bewegungsfluss) und Proxemik (Nähe und Distanz). Gleichzeitig betonen sie die Bedeutung von Kontextfaktoren wie der Kommunikationssituation, individuellen Eigenschaften oder kulturellen Hintergründen. Nonverbale Signale müssen immer im Gesamtkontext betrachtet werden, um Missverständnisse zu vermeiden.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass der theoretische Teil ein solides Fundament für das Verständnis nonverbaler Kommunikation legt. Besonders hervorzuheben ist die fundierte Entmystifizierung populärer Fehlannahmen wie der Mehrabian-Regel (S. 11f), die oft missverstanden wird. Sie besagt, dass nonverbale Signale (Körpersprache und Stimme) eine größere Rolle als der eigentliche Inhalt der Worte spielen – allerdings gilt dies nur, wenn das Gesagte und das Nonverbale im Widerspruch stehen. In einigen Bereichen bleibt die Darstellung jedoch oberflächlich und beschränkt sich auf Modelle, ohne diese kritisch zu hinterfragen oder in aktuelle wissenschaftliche Diskurse einzubetten. Themen wie interkulturelle Unterschiede oder die Herausforderungen nonverbaler Kommunikation in digitalen Kontexten werden nur am Rande oder gar nicht behandelt. Dennoch bietet der Abschnitt eine klare und gut strukturierte Grundlage für den anschließenden Praxisteil des Buches.

Der praktische Teil des Buches bildet das Herzstück des Werkes und setzt die theoretischen Grundlagen in konkrete Übungen um. Ziel ist es, die Leser*innen durch praktische Anleitungen dabei zu unterstützen, ihren Körperausdruck zu reflektieren, ein breiteres Repertoire an nonverbalen Ausdrucksformen zu entwickeln und ihre Präsenz in Kommunikationssituationen zu stärken. Das Kapitel ist in zehn thematische Bereiche unterteilt, die verschiedene Aspekte des Körpers und seiner Ausdrucksformen beleuchten. Es behandelt unter anderem Intention, Aufrichtung, Verwurzelung, Beweglichkeit, Durchlässigkeit, Gestik, Mimik, Blickkontakt sowie das Verhalten in Bezug auf Nähe und Distanz. Zur praktischen Anwendung und Vertiefung werden insgesamt 21 Übungen vorgestellt, die den Hauptthemen zugeordnet sind. Die Übungen sind systematisch aufgebaut und beginnen meist mit einer kurzen Einführung, die das Ziel der jeweiligen Übung verdeutlicht. Danach folgt die ausführliche Beschreibung der Übung. Anschließend besteht die Möglichkeit, Beobachtungen und Erkenntnisse direkt im Buch festzuhalten. Die Autor*innen heben während der Praxis die Bedeutung von Achtsamkeit und bewusster Selbstwahrnehmung hervor. Jede Übung ist praxisnah beschrieben und mit Anleitungen zur Reflexion kombiniert, sodass die Leser*innen Bewegungsabläufe nicht nur ausprobieren, sondern auch deren Wirkung auf sich selbst und andere reflektieren können. Der Praxisteil umfasst eine Vielzahl von Aspekten der nonverbalen Kommunikation wie Körperhaltung, Gestik, Mimik, Blickkontakt, Beweglichkeit und Verhalten im Raum. Ein zentraler Fokus liegt auf der Aufrichtung und Präsenz, die als Grundlage für einen authentischen und selbstbewussten Ausdruck gesehen werden. Übungen wie der „Body-Scan“ oder „Roll down, roll up“ helfen, Verspannungen zu lösen und eine natürliche Körperhaltung zu finden. Achtsamkeit und die bewusste Wahrnehmung des eigenen Körpers werden in diesem Bereich besonders betont. Ein weiterer Schwerpunkt liegt auf Gestik und Beweglichkeit: Übungen wie „Shake yourself loose“ oder „Krakenarme“ fördern spielerisch die Dynamik und Flexibilität der Arme und Hände. Ziel ist es, die Gestik situationsgerecht und authentisch einzusetzen, um die Kommunikation lebendiger zu gestalten. Die Mimik und der Blickkontakt stehen ebenfalls im Mittelpunkt, da sie für die zwischenmenschliche Beziehung besonders wichtig sind. Mit Übungen wie der „Gesichtsmassage“ oder „Ciao Pokerface“ lernt die*der Leser*in, seine Gesichtsmuskulatur zu entspannen und bewusster einzusetzen. Der Blickkontakt wird mit Übungen

wie „Schau genau“ geschult und damit die Fähigkeit zur nonverbalen Kommunikation mit anderen Menschen gestärkt. Abgerundet wird der praktische Teil durch Übungen zum Verhalten im Raum. Hier wird der Raum als Medium der Kommunikation genutzt, z. B. durch Positionierungen, Bewegungen und die bewusste Gestaltung von Nähe und Distanz. Übungen wie „Tuch aufspannen“ und „Die Flamme“ zeigen, wie Raumdynamik zur Präsenz beitragen kann und welche Wirkung die eigene Positionierung auf andere hat.

Der Praxisteil überzeugt durch eine große Vielfalt an Übungen, die praxisnah und gut nachvollziehbar beschrieben werden. Besonders positiv ist die Kombination von körperlicher Aktivität und Reflexion, die nicht nur das Bewegungsrepertoire erweitert, sondern auch das Verständnis für die Wirkung der eigenen Körpersignale fördert. Einen innovativen Mehrwert stellen die bei einigen Übungen integrierten Audioanleitungen dar, die eine praktische Unterstützung bieten und die Übungen zusätzlich veranschaulichen. Zusätzlich werden bei einzelnen Übungen immer wieder Tipps für den Alltag gegeben.

Das Buch bietet eine umfassende und leicht verständliche Einführung in die nonverbale Kommunikation. Aufgrund der Mischung aus Theorie und Praxis gilt das Arbeitsbuch als ein guter Ratgeber für Studierende und Lehrende unterschiedlicher Fachrichtungen, die ihre nonverbale Kommunikation verbessern und üben möchten. Obwohl das Buch nicht explizit auf den schulischen Kontext eingeht, sind die vermittelten Inhalte für die Lehrer*innentätigkeit äußerst wertvoll. Die Verbindung von Theorie und Praxis ermöglicht es Lehrpersonen, ihre nonverbalen Ausdrucksformen gezielt zu reflektieren und zu optimieren. Damit leistet das Buch einen wichtigen Beitrag zur Professionalisierung der kommunikativen Kompetenzen im Lehrer*innenberuf und bietet durch die praxisnahen Anleitungen Unterstützung, eigene Verhaltensweisen zu reflektieren und weiterzuentwickeln.

Positiv hervorzuheben sind die klare Sprache und die strukturierte Darstellung der Inhalte. Kritisch anzumerken ist, dass das Buch kaum auf interkulturelle Aspekte eingeht. Gerade in einer globalisierten Welt, in der unterschiedliche kulturelle Hintergründe die Interpretation von Körperausdruck und Körpersprache stark beeinflussen, wäre dies ein großer Mehrwert gewesen. Auch Geschlechterlogiken und Machtkonstellationen bleiben weitgehend unberücksichtigt. Dabei spielen geschlechtsspezifische Erwartungen an Körpersprache und Körperausdruck in beruflichen und gesellschaftlichen Kontexten eine

entscheidende Rolle. Eine vertiefte Auseinandersetzung mit diesen Aspekten hätte das Buch insbesondere im Hinblick auf stereotype Zuschreibungen und asymmetrische Machtverhältnisse bereichert. Darüber hinaus bleibt die Anwendung auf spezifische Berufsfelder vage. Hier könnte das Buch durch mehr konkrete Beispiele an Tiefe gewinnen.

Literatur

Schulz von Thun, F. (2021). *Miteinander reden 1. Störungen und Klärungen*. Reinbek.
 Watzlawick, P., Beavin, J. & Jackson, D. (2007). *Menschliche Kommunikation. Formen, Störungen, Paradoxien*. Huber.

Dittrich, Ann-Kathrin, Mag.a PhD,
<https://orcid.org/0000-0003-2448-4209>
 Senior Scientist,
 Institut für LehrerInnenbildung und Schulforschung,
 Universität Innsbruck.
Ann-Kathrin.Dittrich@uibk.ac.at