

# Reden lernen – ohne Worte

Die einen können nicht rüberbringen, was sie sagen möchten – andere nicht, was sie alles denken. Wieso? In Rapperswil geht im Oktober ein Seminar über nonverbale Kommunikation dieser Frage nach. Dabei werden Authentizität und Empathie beim Tanzen geschult.

Ob man es will oder nicht: Der Körper «spricht» und sendet unentwegt Signale, auch wenn wir es gar nicht beabsichtigen. Gemeint ist die nonverbale Kommunikation, also die Wirkung, die man auf andere Menschen hat. Und wie diese unsere Signale wahrnehmen respektive interpretieren. Zu wissen, dass man durch blosses Auftreten und Bewegungen eine Wirkung auf andere Menschen hat, ist das eine. Wie man jedoch seine eigenen unbewussten Körpersignale ins Bewusstsein bringen kann, das andere.

## Tanzende Psychologen

Bruno Sternath (48) und Dr. Marco Vannotti (38), beide von Human Psychology in Rapperswil, wollen mit ihrem Seminar unbewusste nonverbale Kommunikation bewusst machen. Dieses wird im Oktober erstmals in Rapperswil durchgeführt. «Wir wollen das Nonverbale erlebbar machen», sagt Sternath. «Wenn man nur trockene Theorie vermittelt, dann bringt das wenig – Erlebnisse stehen bei uns im Zentrum, und wenn man etwas erlebt hat, dann bleibt das Gelernte viel besser hängen», ergänzt Vannotti. Die Psychologen Vannotti und Sternath sind beide Tänzer mit langjähriger Erfahrung sowohl im Tango also auch im freien Improvisationstanz, im Swing und in Latinotänzen. Naheliegend ist es also, dass der Tanz als Ausdrucksmittel der nonverbalen Kommunikation herbeigezogen wird. «Was wir hier veranstalten, ist jedoch kein Tanzkurs», stellt Sternath schmunzelnd klar.

Welche Wichtigkeit die beiden Herren der nonverbalen Kommunikation beimessen, zeigt sich in der Zielgruppe, welche sie mit ihrem Seminar



**Bruno Sternath (rechts) und Dr. Marco Vannotti: Der Körper sendet unentwegt Signale aus, auch wenn wir das nicht beabsichtigen.** Foto: Laura Verbeke

ansprechen wollen – jedermann. «Der Kurs widmet sich an all diejenigen, welche mehr über ihre nonverbale Wirkung im Beruflichen und Privaten erfahren möchten und lernen wollen, sich authentisch und situationsgerecht auszudrücken», erklärt Vannotti. In diesem Sinne bieten Sternath und Vannotti Seminare für Männer und Frauen (gemischt und getrennt) sowie für Führungskräfte und Paare an.

## Nutzen in vielerlei Hinsicht

Das Ziel des Seminars ist es, dass die Teilnehmenden Vertrauen in sich selbst und in ihre individuelle nonverbale Kommunikation gewinnen. Das Wissen über die eigene Wirkung soll ihnen zu grösserer Sicherheit in den unterschiedlichsten Alltagssituationen, wie zum Beispiel bei öffentlichen Auftritten, verhelfen. Von Bedeutung ist in allen Situationen, dass die nonverbale und die verbale Kommunikation übereinstimmen. «Nur so wirken Menschen authentisch, überzeugend und sind besser einschätzbar für ihre Mitmenschen», so Sternath. Ganz ohne Theorie gehts jedoch nicht. «Am ersten

Tag widmen wir uns vorwiegend den psychologischen Grundlagen der Kommunikation, am zweiten Tag können die nonverbalen Kommunikationssignale und -muster durch Tanzübungen erlebt werden. Geübt wird einzeln, paar- oder gruppenweise», sagt Vannotti. Und die Übungen funktionieren scheinbar wirklich: «Wir zwei haben sie alle selber ausprobiert», so Sternath lachend. Fakultativ zusätzlich buchbar ist der dritte Kurstag, an welchem die nonverbalen Signale mittels Video analysiert und vertieft werden. Rund einen Monat später treffen sich nochmals alle Kursteilnehmer, wobei sie sich über ihre Erfahrungen im Alltag austauschen können.

Nonverbale Kommunikation mittels Tanz erleben – ein Novum ist das nicht. So wie die Herren Sternath und Vannotti das Seminar gestaltet haben, kann jedoch definitiv von einer Neuheit gesprochen werden.

*Laura Verbeke*

**Kursstart 19. Oktober in Rapperswil;  
Infos: Telefon 055 211 98 76  
oder [www.humanpsychology.ch](http://www.humanpsychology.ch)**