

An mir liegt's nicht! – Doch (auch).

»Zum dritten Mal: Lasst eure Schultaschen nicht immer im Flur rumliegen!!« Es ist zum Haare raufen! Egal wie oft man es sagt, sie hören einfach nicht. Aber kaum kommt Papa nach Hause, folgen die Kinder sofort! Bei ihm klappt es, aber warum werde ich als Mutter nicht ernst genommen?

Im Meeting bekommt man kein Gehör, im Freundeskreis wird man scheinbar ignoriert und beim Brainstorming regelmäßig überhört. Kann es sein, dass das Frauen öfter passiert als Männern? Werden Männer einfach ernster genommen? Doch wie erklären sich dann die vielen Frauen, die sehr wohl Aufmerksamkeit bekommen? Man muss gar nicht an Michelle Obama, Oprah Winfrey, Giorgia Meloni oder Angela Merkel denken. Die vielen Ärztinnen, die hohes Ansehen bei ihren Patienten genießen, die Lehrerinnen, die eine ganze Schulklasse gekonnt leiten oder die weibliche Führungskraft, die sich auch in der Männerwelt durchsetzt. Das sind alltägliche Beispiele, die gerne übersehen – oder soll ich sagen ignoriert – werden. Warum? Weil es so bequem ist, zu sagen: *An mir liegt's nicht!*

Dabei sind diese Frauen nicht besser gebildet oder haben bessere Beziehungen als jene, die sich schwer tun mit dem Durchsetzen. Nein, ihr Geheimnis ist ihre Wirkung. Sie gehen gekonnter mit ihren nonverbalen Signalen um. Denn am Blick, an der Haltung und der richtigen Gestik zeigt sich, ob jemand ernst zu nehmen ist oder nicht. Und das steht Frauen genauso zur Verfügung wie Männern. Was oft fehlt ist das »gewusst wie«.

Auch Männer machen die Erfahrung benachteiligt zu werden: *»Frauen manchen sich nur lustig über mich. Sie lassen sich von mir ausführen, um mich dann doch fallen zu lassen wie eine heiße Kartoffel. In der Firmenkantine habe ich letztens gehört,*

wie drei Kolleginnen über mich gekichert haben.« »Frauen wird häufig der Vorzug gegeben. Sie bekommen jeden Job. Warum? Na, weil sie eben Frauen sind!« Männer fühlen sich auch benachteiligt, nur hört man seltener davon. Aus gutem Grund, wie Sie in diesem Buch erfahren werden. Natürlich betrifft das nicht die Männer, die den Chefparkplatz in der Firma belegen und von dort mit dem dicken Auto und der Blondine auf dem Beifahrersitz ins schicke Eigenheim fahren. Die haben einen Weg gefunden, wie sie sich Vorteile verschaffen. Vielmehr geht es um die, die im Stillen leiden. Auch ihnen fehlt das Bewusstsein für ihre eigene Körpersprache. Der allzu breite Stand, das unangenehme vor sich hin Grummeln, der stierende Blick lösen unweigerlich Gefühle aus. Und die sind selten positiv. Aber genau das ist oft der Grund, weshalb sie im Beruf übergangen werden und bei der Partnersuche auf Ablehnung stoßen. Ihre Welterklärung klingt ähnlich: *An mir liegt's nicht!*

Immer wenn Menschen grundsätzlich dem Geschlecht »die Schuld« für ihre Misere geben, wird es verdächtig. Warum? Weil wir mit unserem Verhalten weit mehr beeinflussen als mit unserer Geschlechtszugehörigkeit. Es ist uns nur leider nicht bewusst, weil wir unser nonverbales Verhalten nahezu nie bemerken. Da unsere Augen nach außen gerichtet sind, nehmen wir die schiefen Blicke, die strengen Stirnfalten oder die kalten Schultern bei anderen wohl wahr. Aber unsere eigene Körpersprache bleibt uns verborgen. Dabei war sie es, die die kalte Schulter erst ausgelöst hat.

Mit einfachen Tipps und lebensnahen Beispielen werden Sie lernen, dass in Ihrer Körpersprache weit mehr Kraft und auch Macht liegt als Sie glauben. Sie werden lernen, bewusster damit umzugehen und so bessere Ergebnisse erzielen. Damit wird nicht jede Ungerechtigkeit aus Ihrem Leben verschwinden. Aber Sie werden erkennen, dass es an Ihnen selbst liegt, ob die Kollegen Ihnen Gehör schenken und Sie ernst genommen

werden. Und ob Ihre Kinder den Schulranzen endlich aufräumen.

Ein Gendersternchen reicht nicht

Gendersternchen, Genderdoppelpunkt, Genderschrägstrich – ein Thema, über das sich viele Menschen mit Begeisterung aufregen. Die Befürworter halten es für einen unumgänglichen Schritt zur Gleichstellung, die Gegner empfinden es als Sprachverhöhnung. Diese Diskussion führen wir nun seit vielen Jahrzehnten: 1960 wurde der Schrägstrich (Lehrer/innen) erfunden. In den 1980ern folgten das Binnen-I (LehrerInnen)¹, irgendwann kam der Doppelpunkt (Lehrer:innen), und vor wenigen Jahren setzte sich das Gendersternchen durch – eigentlich ein Internet-Suchmaschinenbefehl. Seit mindestens 60 Jahren also betrachten viele die verbale Sprache als den Schlüssel zur Gleichbehandlung.

Und doch ist das sprachliche Gendern in vielen Fällen nicht viel mehr als ein Feigenblatt. Denn in der Realität ist es in vielen Situationen mit der Chancengleichheit nicht weit her. Und zwar für Frauen und für Männer.

Stimmt schon, die Firma, die etwas auf sich hält, stellt eine Genderbeauftragte (meist weiblich) ein und hat damit eine weiße Weste. Im Vorstands-Meeting hat diese Kollegin allerdings einen schweren Stand, sich gegen den Vorwurf der angeblichen Sprachverhöhnung durch das Gendersternchen zu verteidigen. Kein Wunder, der Vorstand besteht ja hauptsächlich aus Männern, die dann wiederum ihrerseits zu Hause kritisiert werden, weil sie in Sachen Kindererziehung angeblich keinen Plan haben.

Merken wir eigentlich nicht, dass wir uns auf einem Nebengleis bewegen? Da echauffiert sich die Intelligencia darüber, dass der Genderschrägstrich aus Frauen ein Anhängsel der Männer macht, an der WC-Tür das Diversity-Zeichen fehlt und das Bin-

nen-I nicht alle gefühlten Geschlechter involviert. Und gleichzeitig reden viele vom Auflösen der Geschlechterrollen – »wir sind doch schließlich alle Menschen«. Aber wehe, Sie sprechen jemanden mit dem falschen Pronomen an.

So kann man sich das Wasser auch abgraben! Deswegen ist der Frauenanteil in Vorständen trotzdem nicht höher, bleibt die Hausarbeit unverändert zu 80 Prozent bei den Frauen hängen² und haben Männer mit wenig Bildung und geringem sozialem Status bei Frauen wenig Chancen.³

»Aha, wieder einer, der die Gleichstellung ablehnt!«, könnte jetzt mancher ausrufen. Papperlapapp, denn genau damit wird jede Weiterentwicklung abgewürgt. Das Gegenteil ist nämlich der Fall!

Gleich vorweg: Ich unterstütze das sprachliche Gendern voll und ganz. Vielleicht hat man noch nicht für jede sprachliche Situation die passende Wendung gefunden, vielleicht holpert es manchmal noch. Und vielleicht müssen wir uns einfach auch noch ein wenig daran gewöhnen. Aber der Sinnhaftigkeit tut das keinen Abbruch. Denn das Geschlecht eines Wortes hat eine Auswirkung auf unser Weltbild: »Wissenschaftler haben herausgefunden ...« Die meisten Menschen werden dabei unbewusst an Männer denken. Während wir umgekehrt bei dem Satz »Wissenschaftlerinnen haben herausgefunden ...« sofort weibliche Forscher im Kopf haben. Es braucht ein Sprachbild, das genderneutral ist und nicht eines, das Überraschung hervorruft, wenn der Wissenschaftler dann doch eine Frau ist.

Und doch ist die Fokussierung auf die Sprache ein allzu bequemes Nebenthema. Weiterhin bestehen Unmengen an geschlechterspezifischen Ungerechtigkeiten, die statistisch gut belegt sind: Jobchancen, Gehälterdifferenzen, Familienerhalt, unfaire Arbeitsaufteilungen. Da sind Politik, Wirtschaft und Zivilgesellschaft gefragt.

Außerdem gibt es gefühlte Ungerechtigkeiten, die einem widerfahren. Situationen, in denen man es vielleicht nicht ge-

nau benennen kann und doch den Eindruck hat, dass etwas in Schiefelage ist.

Nachweisliche oder gefühlte Ungerechtigkeit – beides schmerzt gleichermaßen. Und wer hat's verbockt? Die Antwort liegt doch auf der Hand: das jeweils andere Geschlecht natürlich! Auf Social Media oder bei Kneipengesprächen zu erfahren, ganz zu schweigen von den Feuilletons der Qualitätsmedien, wo so manche Autoren und Autorinnen diese Sichtweise untermauern. Offensichtlich wird man nur aus einem Grund ungerecht behandelt: Man hat eben – leider, leider – ein X-Chromosom zu viel oder ein Y-Chromosom zu wenig. Echt jetzt? Und wir selber? Haben wir zu solchen Ungerechtigkeiten so ganz und gar nix beigetragen?

Sie merken schon, das wird hier keine Gendersternchen-Selbsthilfegruppe, wo am Ende herauskommt, dass wir die Opfer sind und sich alle gegen uns verschworen haben. Das mag manchmal zutreffen, entscheidend ist jedoch, dass uns eine derartige Denkweise nicht weiterbringt!

Die Ursache liegt nicht im Verbalen, sie liegt an den nonverbalen Signalen, die ein Mensch aussendet. Kleine Signale entscheiden darüber, ob Sie als kompetent und selbstsicher, als sympathisch und vertrauenswürdig eingeschätzt werden. Oder eben nicht. Und hier unterscheiden sich die Geschlechter. Da die meisten Menschen über diese Signale wenig Bescheid wissen, greifen sie auf das zurück, was sie aus der Verantwortung nimmt: Schuld sind die anderen, vor allem das andere Geschlecht!

Ab jetzt nicht mehr! Ich möchte Ihnen vor Augen führen, wie stark die geschlechtsspezifische Körpersprache zu Ihrem Lebenserfolg und zu Ihrem Lebensglück beiträgt. Frauen und Männer unterscheiden sich darin, wie sie an der Supermarktkasse anstehen, ein Telefon halten, beim Gehen die Arme schwingen, die Faust ballen, wenn ihnen etwas gegen den Strich geht, oder von einem Stuhl aufstehen. Sie unterscheiden sich selbst darin, an

welchen Körperstellen sie sich beim Zuhören am liebsten anfassen.

Und gerade *weil* wir uns in unserer Körpersprache so unterschiedlich verhalten, werden wir in bestimmten Situationen unterschiedlich behandelt. Manchmal zu unserem Vorteil, manchmal mit haarsträubenden Nachteilen für das jeweilige Geschlecht. Besser also, darüber Bescheid zu wissen!⁴

Klischees und Stereotype

An manchen Stellen dieses Buches werden Sie vielleicht denken »Das ist doch alles Klischee!« oder »Ich mache das aber nie!« Dann geht es Ihnen wie mir. Nicht jeder Mensch nutzt jedes einzelne dieser Signale. Dafür bin ich das beste Beispiel. Mit 1,60 Meter Körpergröße, Mimikspiel wie ein ganzer Jahrmarktzirkus gemischt mit italienischer Gestik, passe ich schon mal gar nicht in das stereotype Bild von »Mann«. Und doch weiß ich, dass eine große Anzahl der männlichen Signale in meiner Körpersprache zu beobachten ist.

Mein Tipp vorab: Lassen Sie sich nicht irritieren, weil das eine oder andere Signal nicht in Ihrem Repertoire vorkommt. Konzentrieren Sie sich auf das, was Sie betrifft. Vielleicht sprechen wir an manchen Stellen gar nicht über Sie, sondern über die Menschen, mit denen Sie zu tun haben. Wenn Sie mit offenen Augen durch die Welt gehen, werden Sie sehen, wie oft sich diese Klischees und Stereotype bewahrheiten.

Vielleicht tauchen an bestimmten Stellen des Buches Menschen vor Ihrem geistigen Auge auf, die genau, aber haargenau das Gegenteil von dem tun, was Sie gerade lesen. Dann halten Sie kurz inne und überprüfen Sie, ob Ihnen diese Gegenbeispiele vielleicht deswegen so auffallen, weil sie aus der Reihe herausstechen. Im Alltag sehen wir gerne mal die Ausnahme und über-

sehen die Regel. Der schwarze Storch prägt sich unter all den weißen Störchen einfach stärker ein. Und doch ist es kein Beleg dafür, dass die meisten Störche schwarz wären.

Gendern im Buch

Liebe Leserin, lieber Leser, ob Sie als Chefin oder Chef, Hausfrau/-mann oder einfach als Interessierter oder Interessierte dieses Buch lesen, jeder/e wird seinen/ihren Nutzen daraus ziehen. Die geschlechtsspezifische Körpersprache ist allgegenwärtig – ob im Gespräch mit dem Bäcker/der Bäckerin, dem/der Nachbar:in, mit dem/der Freund/ Freundin.

Ich habe deswegen bewusst zahlreiche Alltagsbeispiele gewählt und sie teilweise aus weiblicher und männlicher Perspektive beschrieben. Viele dieser Beispiele können Sie im Geiste auch geschlechtlich umdrehen. So habe ich versucht, jedem/ jeder LeserIn die Möglichkeit zu geben, sich darin wiederzufinden.

Wie Sie an diesen Zeilen sehen, wäre es bei durchgängigem sprachlichem Gendern schwer, im Lesefluss zu bleiben. Ich hatte auch die Idee, das Buch ganz in der weiblichen Form zu schreiben – was aber vom eigentlichen Thema so stark abgelenkt hätte, dass ich auf all das bewusst verzichtet habe. Wir überlassen die Diskussion über das sprachliche Gendern vorerst anderen und kümmern uns um die Körpersprache.

Unterscheiden wir uns überhaupt?

Körpersprache ist universell verständlich

In der geschriebenen und gesprochenen Sprache können wir männlich und weiblich leicht unterscheiden – zumindest in der deutschen. Nehmen wir den Artikel *der/die/das*, vielleicht noch die Endung, und schon ist das Geschlecht nicht nur definiert, es ist auch einzementiert. Ist ein Begriff nicht sächlich, ist er entweder weiblich oder männlich: die Sonne, der Mond, die Säge, der Hammer. So mancher mag da auf die andere Hälfte der Sprachen dieser Welt schauen, die keine Geschlechtszuordnung haben wie Finnisch, Thai, Bengali oder Englisch, zum Beispiel: *the sun, the moon, the saw, the hammer*.⁵

In der Sprache, die unser Körper spricht, gestaltet sich das Ganze vielschichtiger. Wir müssen uns zuerst klarmachen, dass sich die menschliche Körpersprache nicht ländertypisch zuordnen lässt. Lassen Sie sich nicht irritieren, wenn Ihnen einige Boulevardmedien und zweifelhafte Youtube-Kanäle weismachen wollen, dass Sie vor einem Auslandsaufenthalt die »dortige« Körpersprache erlernen müssten. Es gibt keine eigene europäische, afrikanische oder chinesische Körpersprache. Wir unterscheiden uns wohl in bestimmten Ritualen wie Begrüßungen oder Essgewohnheiten, und so manche Geste aus anderen Kulturen ist für uns unverständlich. Aber diese spezifischen Signale sind im Zusammenleben der Menschen relativ unbedeutend. Viel wichtiger ist die Emotion, die Gesinnung, die sich dahinter verbirgt, und die verstehen wir weltweit. Über Donald Trumps Handshakes kann man deswegen kulturübergreifend hitzig diskutieren, weil seine Körpersprache überall ähnlich polarisierende Emotionen auslöst. Das Gleiche gilt für die Mimik des Dalai Lama. Einfach

gesagt, mag uns ein Begrüßungsritual vielleicht fremd sein, aber wir erkennen immer, ob es freundlich, arrogant oder liebevoll gemeint ist.⁶ Diese kulturspezifischen Gesten sind also nicht viel mehr als die Zuckerstreusel auf einem Kuchen – sieht hübsch aus, verändert aber kaum etwas am Geschmack des Kuchens.

Und die geschlechtstypische Körpersprache? Ist sie auch nur eine Verzierung, die sich von Kultur zu Kultur unterscheidet? Oder sind die Signale von Frau und Mann überall die gleichen?

Moderne Zeiten – alte Körpersprache

Die Körpersprache ist universell verständlich, was daher rührt, dass sie sehr alt ist. Es klingt paradox, aber die menschliche Körpersprache ist älter als der Mensch selbst. Lange bevor es den modernen Menschen gab, hatten diese Signale bereits existiert: das Senken des Schädels bei Unterlegenheit, das Aufplustern bei Dominanz. Annäherungssignale und selbst Aggression und Erschrecken finden eine Entsprechung bei Mensch und Tier. Den Unterschied macht oft nur, wie intensiv wir einzelne Muskeln bewegen können. Auf der einen Seite hat die menschliche Mimik durch ihre feinen Muskeln eine größere Vielfalt entwickelt. Auf der anderen Seite haben sich bestimmte Muskeln zurückgebildet oder sind ganz verloren gegangen. Unsere Ohren können wir nicht mehr als mimisches Signal einsetzen wie beispielsweise der Hund, der seine Lauscher hebt, dreht und senkt. Wir müssen mit unseren Händen eine Muschel formen, um Zuhören zu signalisieren, oder mit beiden Händen die Ohren zuhalten, um zu verdeutlichen, dass wir nichts mehr hören wollen. Ebenso können wir unsere Kopfhaut nicht mehr nach vorn ziehen, um unsere Federn am Kopf aufzustellen, wenn wir vor Zorn bebren. Wir bewegen zwar die Augenbrauen und damit die Kopfhaut, aber unsere Frisur stellt sich dabei nicht bedrohlich auf.

Dennoch hoffen wir, mit dieser Minimalversion wenigstens ein bisschen furchteinflößend auszusehen. Demnach haben unsere gemeinsamen tierischen Vorfahren schon ähnlich körpersprachlich kommuniziert, und genauso früh können wir auch den Beginn der geschlechtsspezifischen Signale festsetzen.

Weiblich? Männlich? Erkennen wir überall!

Körpersprache ist die einzige *Lingua franca*, also die einzige Sprache, die überall verstanden wird. Damit hinkt der Vergleich der Körpersprache mit dem gesprochenen Wort eindeutig. Sprachlich stoßen wir schnell an Grenzen, wenn wir ins Ausland reisen. Aber ob Mann oder Frau uns gegenüberstehen, müssen wir nur in Ausnahmefällen »überprüfen«. Egal, in welchem Land wir uns befinden. Denken Sie an Film- oder Social-Media-Stars. Die spielen mit ihrer Weiblich- beziehungsweise Männlichkeit, und jeder versteht's, weil die geschlechtsspezifischen Signale weltweit die gleichen sind.

Alles nur anezogen?

Aber Moment! Das bedarf nun doch einer genaueren Überprüfung: Unterscheidet sich unsere Körpersprache tatsächlich nach Geschlecht? Gibt es da eine eindeutige Zuordnung von Signalen? Gibt es Gesten, die angeboren weiblich sind, Haltungen, die nur Männer zeigen? Gibt es analog zur gesprochenen Sprache Signale oder Zeichen, anhand derer man eindeutig sagen kann: Das ist ein Mann beziehungsweise das ist eine Frau? Oder sind Frauen und Männer in ihrer Körpersprache identisch, und alles, was es an körpersprachlichen Unterschieden gibt, ist nur anezogen? Wenn wir also endlich aufhören, unsere Kinder ge-