

STEFAN VERRA
Körpersprache gendert nicht

Stefan Verra

Körper- sprache gendert nicht

Weibliche und männliche Signale verstehen –
und Erfolgsfaktoren gezielt einsetzen

ARISTON 

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten,
so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung,
da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich
auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind
im Internet unter www.dnb.de abrufbar.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

© 2023 Ariston Verlag in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Straße 28, 81673 München
Alle Rechte vorbehalten
Redaktion: Bettina Traub, Stuttgart
Illustration: S. 81, iStockphoto/Grafissimo
Fotografien: © Kay Blaschke, München
Umschlaggestaltung: Hauptmann & Kompanie Werbeagentur, Zürich
unter Verwendung eines Fotos von © Kay Blaschke.
Satz: Satzwerk Huber, Germering
Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck
Printed in the EU

ISBN: 978-3-424-20271-7

INHALT

Ein Gendersternchen reicht nicht	9
--	---

Unterscheiden wir uns überhaupt?

Körpersprache ist universell verständlich	15
Moderne Zeiten – alte Körpersprache	16
Weiblich? Männlich? Erkennen wir überall!	17
Alles nur anerzogen?	17
Die angeborenen Unterschiede	19
Wozu Geschlechterzuordnung?	23
Flirten im Neandertal	24
Exklusivität in der Partnerwahl ist teuer – ein Rechenmodell	28

Die Körpersprache ist ein Versprechen

Kulturerrungenschaft	31
Innere Werte? Nein, in die Körpersprache verlieben wir uns!	32
Hält er, was er <i>verspricht</i> ?	37
Ein nonverbales <i>Versprechen</i>	41
Das richtige Geschlecht <i>versprechen</i>	42
Vermehren und Überleben	43

Frau & Mann: Spezialisten auf unterschiedlichem Gebiet

Die Körpersprache von Spermien und Eizelle	45
Den besten Partner herausfiltern – aber wie?	46
Zappeln lassen	50
Der Zwang, gewinnen zu wollen	52
Balzen bis zum Umfallen	58

Alterseinsamkeit ist männlich	60
Wo Frauen und Männer zuerst hinsehen	63
Ein augenscheinliches Geschlechtssignal	64
Nach diesem Signal suchen Frauen	68
Ein männlicher Blick	70
Das Grundprinzip der männlichen Körpersprache	
Bart und Muskeln allein versprechen kein Geschlecht	73
Arme und Ellbogen	74
Männer und ihre Brust	75
Warum so breit?	76
Die Handhaltung der Männlichkeit	77
Müssen sich Frauen vermännlichen, um nach oben zu kommen?	79
Der menschliche Gang	80
Manspread	86
Tief und laut	90
»Ich bekomme kein Gehör im Meeting!«	92
Machen es Männer besser?	96
Geschlechtssignale erzeugen Vertrautheit	97
Weibliche Gendersignale – ein simples Prinzip	
Sicherheit vor Aufmerksamkeit	99
Sozial kompatibler	100
Der Mann, die große Gefahr	103
Sexuelle Belästigung	105
Berührungen	109
... aber unzweideutig	111
Frauen verbinden sich effektiver	114

»Nur weil ich ein Mann bin!« ...	
»Nur weil ich eine Frau bin!«	
»Hilfe! Man sieht es mir sofort an, was ich denke!«	125
Umgang mit Nervosität	127
Männermimik zielt auf Sicherheit ab	128
Männergrippe	134
Heulende Männer	135
Machen es Frauen besser?	136
Das E-Mail-Pingpong – ein Männerspiel	138
Frauen werden aufgrund ihres Geschlechts bevorzugt?	141
Müssen Frauen mehr leisten?	142
Neid unter Frauen	144
Umgang mit Ablehnung und Niederlage	145
Männerleistung als Messlatte?	147
Geschlechtsspezifische Stolperfallen im Beruf	148
Männerfallen	149
Frauenfallen	151
Das schöne sich schön machende Geschlecht	155
Frauen machen sich älter – und jünger	165
Zwölf Zentimeter – das Maß der Dinge	175
Am Handgelenk erkennst du Weiblichkeit	177
Ein Signal an unverfänglicher Stelle	179
Die Frauenfaust	180
»Mein Nein wird nicht ernst genommen!«	185
Die NN-Regel	186
Zu hoch wirkt unsicher	188
Lächelt weniger!	189
»Immer bleibt die Hausarbeit an mir hängen!«	192
Weiblicher Territorialkampf	193
Die Regel der zunehmenden Intensität	196
Frau und Mann – im Team erfolgreicher	198
Topweibchen haben's schwer – mittelprächtige Männchen auch	198

Kein Stress, meine Damen!	199
Kein Stress, meine Herren!	203
Ideologie reduziert Vielfalt	204
Warum leben wir nicht mit dem eigenen Geschlecht zusammen?	205
Männlich, weiblich, divers	
Zwei Geschlechter – oder mehr?	207
Transsexuell – das biologische Geschlecht	209
Transgender – das soziale Geschlecht	210
Sexuelle Orientierung	213
Wohin entwickeln wir uns?	215
Quellen	217

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 Sprachverhunzung. 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 Sprachverhunzung 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 Intelligentia darüber, dass der Genderschrägstrich aus Frauen ein Anhängsel der Männer macht, an der WC-Tür das Diversity-Zeichen fehlt und das Binnen-I nicht alle gefühlten Geschlechter involviert. Und gleich-

zeitig 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 Schieflage 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 röhrt, 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 bebhen. 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 anerzogen?

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 anerzogen? Wenn wir also endlich aufhören, unsere Kinder ge-

schlechtsspezifisch zu erziehen, werden wir dann alle die gleiche Körpersprache haben? Oder liegt es vielleicht gar nicht an den Eltern, sondern an der Gesellschaft? Sind geschlechtsspezifische Signale von Mimik und Gestik eine Erfindung von Ewiggestrigen, um Frauen kleinzuhalten und Männer weiterhin Männer sein zu lassen? Also nichts, was man nicht mit ein wenig Wokeness hinbekommen würde?

Gleich vorweg: Es gibt keine Signale, die genuin weiblich beziehungsweise männlich wären.

Manche von Ihnen werden vielleicht einwenden: »Blödsinn, jeder erkennt doch Frauen blitzschnell an der Körperhaltung! Die, die mit weit gespreizten Beinen dasitzen, die sind es nicht.« Tatsächlich erkennen wir in der Straßenbahn, im Firmen-Meeting, an der Kassenschlange – eigentlich überall –, ob wir es mit einem Mann oder einer Frau zu tun haben. Aber lassen Sie sich nicht irritieren von Signalen, die sie als weiblich *empfinden* oder als männlich *einordnen*. Denn von Natur aus gibt es nur minimale körperliche Unterschiede zwischen Mann und Frau, die sich körpersprachlich auswirken.

Menschenweibchen haben keinen Beutel wie Känguruweibchen, Männer tragen kein Geweih, keinen Hahnenkamm und keine Straußfedern. Bis auf die primären Geschlechtsmerkmale, also jene, die wir zur Fortpflanzung brauchen, sind die Unterschiede auf den ersten Blick äußerst gering. Jedenfalls so gering, dass sie uns körperlich nicht daran hindern würden, genauso zu agieren, als wären wir das andere Geschlecht.

Die angeborenen Unterschiede

Grundsätzlich sind es mehrere Faktoren, die Einfluss auf die Unterschiede haben, die wir im Alltag beobachten können.

Beweglichkeit

Wenn ich in Seminaren übers Beine-übereinander-Schlagen spreche, gibt es nur wenige Frauen, die das anatomisch nicht schaffen. Sie sind in der Regel gelenkiger als Männer, haben mehr Bewegungsradius zur Verfügung und somit kein Problem, ein Bein über das Knie des anderen Beins zu legen.⁷ Für einige Männer ist das nicht ohne Weiteres möglich. Sie schaffen es gerade mal, das Fußgelenk des einen Beins auf das Knie des anderen zu legen, einfach weil es schwierig ist, ihr Hüftgelenk entsprechend zu drehen. Oder: Wenn Frauen einen Pullover ausziehen, werden beide Arme vor dem Rumpf überkreuzt, die jeweils gegenüberliegende Hand greift den Bund des Pullovers, und sie ziehen ihn dann über den Oberkörper zum Kopf hin. Wenn Sie Ihren Mann nicht zu SM-Spielchen überreden können, bitten Sie ihn, auf diese Weise den Pullover auszuziehen. Nach etwa 20 Sekunden befindet er sich in einer Zwangsjacke. Sie können dann mit ihm anstellen, was! Sie! wollen! Männer ziehen das Oberteil üblicherweise an der Nackenpartie über den Kopf. Oder: Beobachten Sie, wie sich Frauen und Männer bewegen. Frauen gehen schwungvoller. Das konnte in mehreren Studien belegt werden.⁸ Becken und Arme schwingen mehr, während Männer etwas steifer gehen. Die Gründe dafür erfahren Sie noch. Diese größere Gelenkigkeit hat zur Folge, dass die gleiche Bewegung bei Mann und Frau unterschiedlich aussieht.