

Horst Hanisch

# ADAM

ALLEIN AUF DER WELT - KNIGGE  
2100



Ein Buch mit Bildern vom ersten Menschen,  
seinen Gedanken und seiner Körpersprache

**2. AUFLAGE**

# **Adam allein auf der Welt – Knigge**

**2100**

**Ein Buch mit Bildern vom  
ersten Menschen,  
seinen Gedanken und  
seiner Körpersprache**

**Horst Hanisch**

---

© 1. Auflage 2021 by Horst Hanisch, Bonn

© 2. Auflage 2026 by Horst Hanisch, Bonn

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek: Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über dnb.dnb.de abrufbar.

Die Verwertung der Texte und Bilder, auch auszugsweise, ist ohne Zustimmung des Autors urheberrechtswidrig und strafbar. Dies gilt auch für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmung und für die Verarbeitung mit elektronischen Systemen.

Die Ratschläge in diesem Buch sind sorgfältig erwogen, dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung des Autors und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Aus Gründen der einfacheren Lesbarkeit wird auf das geschlechtsneutrale Differenzieren, zum Beispiel Mitarbeiter/Mitarbeiterin weitestgehend verzichtet. Entsprechende Begriffe gelten im Sinne der Gleichbehandlung für alle Geschlechter.

**Idee und Entwurf:** Horst Hanisch, Bonn

**Lektorat:** Annelie Möskes, Bornheim

**Buchsatz:** Guido Lokietek, Aachen; Horst Hanisch, Bonn

**Umschlag:** Christian Spatz, engine-productions, Köln; Horst Hanisch, Bonn

**Fotos:** Sofern nicht anders angegeben: Horst Hanisch, Bonn; Als Model stand zur Verfügung Saad Harb

**Herstellung und Verlag:** BOD – Books on Demand GmbH, Norderstedt

**ISBN:** 978-3-8192-0184-4

---

# **Adam allein auf der Welt – Knigge**

**2100**

**Ein Buch mit Bildern vom  
ersten Menschen,  
seinen Gedanken und  
seiner Körpersprache**

**Horst Hanisch**

---

Auszug aus  
Adam allein auf der  
Welt – Knigge 2100  
von Horst Hanisch

---

# Inhaltsverzeichnis

INHALTSVERZEICHNIS.....	5	Adams Tag beginnt friedlich .....	22
HINLEITUNG ZUM THEMA .....	10	Adam freut sich über sein Dasein .....	24
DER ERSTE MENSCH .....	10	Adam ohne Vergangenheit .....	26
ALLES FRIEDLICH UND UNBEDARFT?.....	10	Adam sucht Orientierung... .....	28
<i>Adam war eines Tages da .</i>	12	Adam überspielt Unsicherheit mit Lächeln .....	30
<i>Adam reagiert auf Aktion..</i>	13	Adams ‚echtes‘ Lächeln .....	30
<i>Adams Körpersprache spricht die Wahrheit.....</i>	13	Adams Lächeln entwaffnet .....	31
<i>Was Adams Augen verraten .....</i>	32		
TAG 1 WER BIN ICH? ADAM			
ENTDECKT SICH .....	15	Sind Adams Augen ein Spiegel der Seele? .....	33
ADAM IST ALLEIN .....	16	Deutung der Augenhaltung .....	34
SCHÖN, AUF DER WELT ZU SEIN .....	16	ADAM DENKT IN DIE ZUKUNFT .....	36
<i>ADAM ENTDECKT SICH UND SEIN .....</i>	36	ADAM PLANT .....	36
<i>DASEIN .....</i>	16	<i>Adam versucht, in die Zukunft zu schauen .....</i>	38
<i>.....</i>	17	<i>Adam juckt es im Gesicht... .</i>	40
<i>Adam reibt sich die Augen. .</i>	18	<i>Adams Oberkörper verringert die Distanz .....</i>	41
<i>Adam steht auf.....</i>	22		

# Inhaltsverzeichnis

---

<i>Adams Aufmerksamkeit ist geweckt</i> .....	41	<i>Adams Spiegelbild</i> .....	62
<i>Adam zeigt Körperfläche</i> ....	44	<i>Adam gefällt sich</i> .....	66
<i>Adams angeborene Neugierde</i> .....	46	<i>Adam spielt mit seiner Mimik</i> .....	66
<b>ADAM ERKUNDET SEINEN KÖRPER</b> .....	48	<i>Adams Blickkontakt und sein Mienenspiel</i> .....	67
<i>ADAM TESTET SICH AUS</i> .....	48	<i>Adam stellt Fragen zu sich selbst</i> .....	70
<b>ADAM WIRD SICH SEINER BEWUSST</b> .....	51	<i>Adam muss sich beruhigen</i> 72	
<i>ADAM ENTWICKELT SELBST-BEWUSSTSEIN</i> .....	51	<i>Adam – ist er hübsch?</i> .....	74
<i>Adam, der Sieger</i> .....	52	<b>ADAM VERSPÜRT HUNGER</b> .....	76
<i>Adams Siegerpose</i> .....	54	<i>ADAM'S KÖRPER MELDET SICH</i> .....	76
<b>ADAM UND SEIN SPIEGELBILD</b> 56		<i>Adam ist gesättigt</i> .....	78
<i>ADAM WIDMET SICH WEITER SEINEM KÖRPER</i> .....	56	<b>TAG 2 WAS MACHE ICH? ADAM</b>	
<i>Adam kann den Rücken nicht schützen</i> .....	58	<b>ENTDECKT SEINE UMWELT</b> .....	81
<i>Adam dreht Däumchen und nimmt die Bitte-Haltung ein</i> .....	58	<b>ADAM RICHTET SICH EIN</b> .....	82
<i>Adam ist passiv</i> .....	62	<b>DIE SCHÖNHEIT DER WELT</b> .....	82
		<i>WAS GIBT ES ZU ENTDECKEN?</i> .....	82
		<i>Adam steht sicher auf einem Bein</i> .....	84
		<i>Adams Fußspitzen verraten Schwäche und Stärke</i> .....	88

---

<i>Adam begibt sich auf Entdeckungstour</i> .....	88	AUF DER SUCHE NACH EVA .....	110
<i>Schau mir in die Augen, Adam</i> .....	90	<i>Adam bahnt sich seinen Weg</i> .....	112
<b>DIE 5 SINNE EINSETZEN</b> .....	<b>93</b>	<i>Adam bestimmt</i> .....	114
<i>ADAM, DER „AUGENMENSCH“?</i> .....	93	<i>„Nach mir die Sintflut!“</i> ...	114
<i>Adams Reaktion auf Aktion</i> .....	94	<i>Adam stoppt</i> .....	116
<i>Adam nimmt über die fünf Sinne wahr</i> .....	94	<i>Adam setzt ein Ende</i> .....	118
<i>Adams feine Spürnase</i> .....	96	<i>Adam zeigt die Daumen hoch</i> .....	120
<i>Muss Adam beben und zittern?</i> .....	98	<i>Adams Daumen: Glück oder Pech</i> .....	122
<i>Adam spinnt doch nicht?</i> ...	99	<i>Freispruch für Adam?</i> .....	122
<i>Adams Zeigefinger</i> .....	100	<i>Adams Zeigegesten</i> .....	126
<i>Adam hinterfragt</i> .....	102	<b>NACHDENKEN UND SEIN</b> .....	
<i>Adams Schutzhaltung</i> .....	104	<b>GEISTESBLITZ</b> .....	130
<i>Adam verhält sich tierisch</i> .....	106	<i>ADAM LÄSST DIE EINDRÜCKE SACKEN</i> .....	130
<b>TAG 3 WO IST EVA? ADAM ENTDECKT SEINE EINSAMKEIT</b> .....	<b>109</b>	<i>Adams Manspreading</i> .....	132
<b>ADAM WILL NICHT MEHR ALLEIN SEIN</b> .....	<b>110</b>	<i>Adam zweifelt</i> .....	134
<b>DER WUNSCH NACH PARTNERSCHAFT</b> .....	<b>110</b>	<i>Adam hat einen Geistesblitz</i> .....	136
		<b>AUSLEITUNG</b> .....	139
		<b>NICHT MEHR ALLEIN</b> .....	139

---

## Inhaltsverzeichnis

---

EINE LEBHAFTEN ZUKUNFT?.....	139	Adam hat gelernt: Verstecken hilft nicht .....	144
<i>Adams Gesichtsspiel – ein offenes Buch.....</i>	<i>140</i>	<b>STICHWORTVERZEICHNIS.....</b>	<b>149</b>
<i>Adam und Eva leben glücklich im Paradies .....</i>	<i>140</i>	<b>KNIGGE ALS SYNONYM UND ALS NAMENSGEBER.....</b>	<b>152</b>
<i>Adam begeht einen schwerwiegenden Fehler .</i>	<i>141</i>	<b>UMGANG MIT MENSCHEN ....</b>	<b>152</b>
<i>Adams Körpersprache spricht Bände .....</i>	<i>142</i>	ADOLPH FREIHERR KNIGGE .....	152

*Adam allein auf der Welt – Knigge 2100 von Horst Hanisch*

---

# Auszug aus Adam alich auf der Welt, knigge 2100 von Horst Hanisch

„Als Gott Adam erschuf, empfand Adam im Schlaf ein starkes  
Gefühl der Liebe, als ihn Gott einschlafen ließ.

Und Gott schuf für die Liebe des Manns eine Gestalt,  
und so ist die Frau die Liebe des Mannes.“

Hildegard von Bingen, dt. Äbtissin

(1098 – 1179)

# Hinleitung

---

## Hinleitung zum Thema

### **Der erste Mensch**

„Ach, wenn Adams Fall nicht alles verderbt hätte,  
wie eine schöne, herrliche Kreatur wäre doch der Mensch,  
gezieret mit allerlei Erkenntnis und Weisheit.“

*Martin Luther, dt. Reformator  
(1483 - 1546)*

### **Alles friedlich und unbedarft?**

Kaum vorstellbar, wie es gewesen ist auf diesem Planeten, als er noch nicht von mehr als 8 Milliarden hin- und herhetzender Menschen bevölkert wurde.

Muss es nicht eine herrliche Zeit gewesen sein, alles friedlich und ruhig, in endloser Weite, bei nahrhaften Früchten, schmackhaften Beeren und gesunden Kräutern?

Nun, es ist bekannt, dass es nicht ganz so friedlich war. Denn viele der früher existierenden Tierarten waren nicht ausschließlich auf den Genuss von Pflanzen eingestellt.

Diese Gedanken werden in vorliegender Unterlage einfach außer Acht gelassen. Genauso werden Darwins Beweise zur Abstammungslehre ignoriert (bitte um Nachsicht lieber Charles Robert Darwin, 1809 – 1882).

*Großes Bild: Model als Adam, schaut nach oben.*

*Kleine Bilder: Adam schaut den Betrachter direkt an.*

*Adam legt lachend seinen Kopf auf die zusammengelegten Hände.*

*Adam schaut leicht nach oben.*



# Hinleitung

---

Mit einem oder zwei Augenzwinkern wird davon ausgegangen, dass Adam als erstes menschliches Wesen diesen Planeten bewohnen durfte.

Im Buch Mose findet sich die Geschichte Adams. Der Name Adam kommt aus dem Hebräischen ‚ādām‘ gleich ‚Mensch‘.

Das ist insofern interessant, da das Wort Mensch als Gegensatz zu ‚Tier‘ gemeint ist. Adam ist etwas anderes als ein Tier – eben ein Mensch – und noch dazu der Erste und Einzige.

Da es neben Adam keinen anderen Menschen gab, war die Unterscheidung zwischen Mann und Frau nicht notwendig.

Laut Bibel wurde Adam von Gott am sechsten Tag aus Erde geformt, um ihm anschließend den Lebensatem einzuhauen.

## ***Adam war eines Tages da***

Nun gut – auch dieser Hinweis soll für die folgenden Zeilen nicht weiter ausschlaggebend sein. Salopp gesagt: Eines Tages war Adam da. Punkt.

Im vorliegenden Buch ist unterstellt, dass Adam eines Tages als Erwachsener aufwacht und ins Leben eintaucht. Seine einzige Bezugs-, Person‘ ist Gott.

Da Adam kein anderes Dasein kennt, akzeptiert er – zumindest anfangs – dieses Leben so, wie er es wahrnimmt. Er kennt keine Alternative.

Das Modell stellt einen ‚fiktiven‘ Adam auf den folgenden Seiten dar. Dadurch ergibt sich die Chance, Adam einige Tage lang begleiten zu dürfen.

---

Dabei soll der Schwerpunkt auf Adams Körpersprache liegen, seinen eingesetzten Gesten, seiner Mimik (dem Mienenspiel) – und seinen Gedanken.

### ***Adam reagiert auf Aktion***

Adam wird sich kaum Gedanken über körpersprachliche Manipulation gemacht haben. Wen sollte er auch (nonverbal) manipulieren, war er doch allein auf dieser Welt?

Üblicherweise lässt sich die nicht-gesprochene Kommunikation, hier die Körpersprache, erst dann deuten, sobald eine Reaktion auf eine Aktion einer anderen Person erfolgt.

Jemand winkt einem anderen zu. Dieser winkt zurück. Das bedeutet Reaktion auf Aktion.

Obwohl es keinen anderen „Jemand“ in Adams Welt gibt, ist die Körpersprache trotzdem zu sehen und zu deuten.

Weshalb? Na, die Aktion könnte das Auftauchen eines Tiers sein, ein bedrohlich wirkendes Wetteraufkommen, etwas bis dato nicht Gesehenes, die eigene Befindlichkeit und andere Situationen mehr.

### ***Adams Körpersprache spricht die Wahrheit***

Es gab also sehr wohl eine Reaktion auf eine Aktion. Sagt Adams Körpersprache die Wahrheit? Ja, Adam hatte es gar nicht nötig zu manipulieren. Schließlich gab es niemanden, den er beeinflussen konnte.

Weder muss er sich verstecken oder anderen etwas vorspielen.

## Hinleitung

---

So lässt sich ziemlich gut unterstellen – zumindest in den meisten Fällen –, dass die gezeigten körpersprachlichen Signale der Wahrheit entsprechen.

Sie sind von Adam nicht bewusst anders (manipulierend) dargestellt, sondern so, wie sie sich naturgemäß zeigen. Damit sind sie deutbar.

Die analysierte Körpersprache lässt Rückschlüsse auf die Gedanken zu, die Adam bewegen. Es lässt sich somit im Ansatz ableiten, was er denkt. Das kann spannend werden.

Der oben zitierte Martin Luther spricht von der herrlichen Kreatur, die von seiner ‚Verderbtheit‘ beeinträchtigt worden wäre.

Verderbtheit steht für Verkommenheit, Schlechtigkeit, Verruchtigkeit. Trifft das auf Adam zu? Oder ist hier ein Hinweis auf die spätere Situation gegeben, auf die Verbannung aus im Paradies?

Ein Sündenfall, der alles verändern wird! Aber, noch ist es nicht so weit. Noch ist Adam allein – unbedarft, unschuldig und gutartig.

Liebe Leserin, lieber Leser, tauchen Sie mit uns ein in das fiktive Leben des ersten Menschen auf diesem Planeten. Sie erahnen bestimmt schon, dass nicht alles Folgende bitterernst genommen werden muss.

Viel Vergnügen in Adams Paradies.

Horst Hanisch

Auszug aus  
Adam allein auf der  
Welt – Knigge 2100  
von Horst Hanisch

# Tag 1 – Adam entdeckt sich

---

## ***Adam und sein Spiegelbild***

„Jeder Mensch ist ein Adam;  
denn jeder wird einmal aus dem Paradiese  
der warmen Gefühle vertrieben.“  
**Johann Wolfgang von Goethe, dt. Dichter**  
(1749 - 1832)

### **Adam widmet sich weiter seinem Körper**

Bei Adam ist wieder Ruhe eingekehrt. Adam erkundet weiter seinen Oberkörper. Es juckt ihn am Rücken „Habe ich was am Rücken?“

Er dreht den Kopf, kann aber seinen Rücken nicht sehen und demnach auch nicht inspizieren.

„Sehen kann ich nichts. Da juckt etwas. Mist, da komme ich nicht ran.“

Mit einer Hand versucht Adam sich am Rücken zu kratzen. Den anderen Arm hält er leicht angewinkelt vor seinen Körper. Diese Hand bietet einen gewissen Schutz, da er – bei Gefahr – sofort mit der Hand nach vorn schnellen könnte.

Beispielsweise dann, wenn ihm ein Insekt zu nahe kommt. Die Hand im Rücken könnte zu einer Abwehr nicht so schnell zum Einsatz kommen. Adam kommt an die juckende Stelle nicht heran. Deshalb nimmt er nun seine zweite Hand zu Hilfe.

*Großes Bild: Adam blickt nachdenklich ins Leere  
und hat beide Hände entspannt an seine Hüfte gelegt.*

*Kleine Bilder: Adam versucht sich mit einer Hand am Rücken zu kratzen.*

*Er nimmt nun die zweite Hand und führt sie  
zusätzlich hinter der Schulter an den Rücken.*



# Tag 1 – Adam entdeckt sich

---

„Vielleicht erreiche ich die Stelle mit dem zweiten Arm?“

Diese Körperhaltung bietet deutlich weniger Schutz als vorher beschrieben.

## ***Adam kann den Rücken nicht schützen***

„Ist ja blöd, dass ich nicht an alle Stellen meines Rückens kommen kann“, denkt Adam.

„Nun, dort scheint es auch nichts Bemerkenswertes und Beschützendes zu geben.“

Im Falle eines Angriffs muss der Mensch bereit sein, seine verletzbare Vorderseite besonders schützen zu können. Der Schutz des Rückens scheint nicht so ausschlaggebend zu sein.

Nicht umsonst werden Jahrhunderte später seine Nachfolger sagen:

„Das geht mir am Rücken vorbei! Alles ist egal. Vorn ist da, wo die Augen sind.“

## ***Adam dreht Däumchen und nimmt die Bitte-Haltung ein***

„Hm“, überlegt Adam, wobei er beide Hände nach vorn zusammenführt. Die Finger sind verschränkt, die Daumen liegen frei.

Adam dreht die Daumen um eine nicht sichtbare waagrechte Achse.

*Großes Bild: Adam führt seine Hände vor dem Bauch zusammen.*

*Dann dreht er die Daumen.*

*Kleines Bild: Adam hält die Daumen an seinen verschränkten Händen vor dem Bauch.*

*Er nimmt nun die Bitte-Haltung ein.*



## Tag 1 – Adam entdeckt sich

---

Diese Vorgehensweise wird als ‚Däumchen drehen‘ bezeichnet. Dreht jemand die Daumen, ist er ungeduldig, hat nichts Besonderes zu tun oder denkt nach.

Adam legt die Daumen ohne weiteres Drehen auf den oberen Zeigefinger auf, was der Bitte-Haltung entspricht.

„Bitte sei lieb zu mir.“

Nimmt Adam die zusammengeföhrten Hände weiter nach unten vor den Unterleib, signalisiert er ein gewisses Schutzbedürfnis. Er schützt seine ‚empfindlichsten Stellen‘.

Vielleicht soll auch lediglich eine leichte Unsicherheit versteckt werden.

„Wie sieht es aus, verschränkte ich die Hände vor dem Bauch?“

Gleichzeitig schützen die vor dem Bauch zusammengeföhrten Hände den Körper etwas. Im Falle eines Angriffs wären die Hände sofort vor Ort, um verteidigen zu können.

Die erwähnte ‚Bitte-Haltung‘ wird sichtbar. Diese könnte aussagen: „Bitte tue mir nichts!“

Immer dann, wenn die Körpervorderseite mit den Armen/Händen geschützt/versteckt wird, offenbart sich eine mögliche Schwäche oder Nervosität.

*Großes Bild: Adam führt seine zusammengeföhrten Hände vor den Unterleib.  
Kleines Bild: Adam führt beide Arme hinter seinen Rücken.  
Dort legt er beide Hände aufeinander.*



# Tag 1 – Adam entdeckt sich

---

## ***Adam ist passiv***

Werden die Hände hinter dem Rücken, „vor dem Gesäß“, zusammengeführt, kann das zweierlei bedeuten.

Entweder: „Ich bin wehrlos (die Vorderseite des Körpers ist ungeschützt) und harmlos.“

Oder: „Ich verhalte mich passiv und höre/sehe aufmerksam zu.“

„Schauen wir mal, was der Tag noch so bringt. Ich lass mich überraschen.“

Gegebenenfalls wirkt solch eine Körperhaltung in einem Gespräch sogar leicht demütig.

## ***Adams Spiegelbild***

Gut, Adam hat sich nun als Mensch identifiziert und akzeptiert.

Er hat erkannt, wie sein Muskelspiel funktioniert.

Er empfindet ein Gefühl des Stolzes über seinen Körper.

Er betastet sein Gesicht. Seine eigene Mimik kann er nicht erkennen. Wie könnte er sein Gesicht sehen?

Erst als er in der Nähe einen Teich entdeckt, hineinblickt, erkennt er nach erstem erstauntem Erschrecken und Überraschung sein Gesicht und seine Mimik.

Zuerst ist er erschrocken: „Wer ist das denn?“

*Große Bilder: Adam sieht erstmals sein Spiegelbild auf einer Wasseroberfläche.*

*Kleine Bilder: Adam braucht eine Weile, um zu verstehen, dann lächelt er sein Spiegelbild an.*



## Tag 1 – Adam entdeckt sich

---

Also ist Adam doch nicht allein auf der Welt? Er zuckt zurück und geht sicherheitshalber zwei bis drei Schritte nach hinten.

Gibt es einen weiteren Menschen, der ihm soeben begegnet ist?

Aber was macht der Mensch dort unten im Teich?

Das will Adam nun klären. Vorsichtig nähert er sich erneut dem Teich, schaut auf die Wasseroberfläche und genau in die Augen der Erscheinung. Behutsam und trotzdem beherzt bleibt Adam stehen und beobachtet interessiert sein Gegenüber.

Nachdem Adam sich ins Gesicht fasst, stellt er nach und nach fest, mit seinem Spiegelbild zu tun zu haben. „Ach, was bin ich einfältig – das bin ich doch selbst“, stellt Adam fest. Gibt es mich demnach zweimal? Das wäre ja komisch“, versucht sich Adam zu beruhigen. Er startet einen Test.

Er schlägt sich mit einer Hand auf die Wange oder an die Stirn. So, als wolle er seinem Kopf respektive seinem Gehirn einen Klaps und einen Schubs zum Nachdenken geben.

Dieses leichte Schlagen an den Kopf symbolisiert auch eine gewisse Eigenbestrafung.

Nach dem Prinzip: Wer sich dumm verhalten hat, muss mit einer Strafe rechnen. Da Adam bei einem ‚dummen‘ Verhalten niemanden hat, der ihm einen Klaps versetzt, muss er es selbst tun.

*Großes Bild: Adam wird sich gleich einen Klaps an den Kopf geben.  
Kleine Bilder: Adam gibt sich einen Klaps an die Stirn, um zu zeigen, wie einfältig er war.*



# Tag 1 – Adam entdeckt sich

---

## ***Adam gefällt sich***

Adam berührt sich an verschiedenen Stellen im Gesicht und bemerkt, dass dasselbe mit seinem Spiegelbild geschieht.

„Ich bin ich!“

Adam schaut sich erneut an.

„So sehe ich aus? Gut, damit bin ich einverstanden. Ich kann mich sehenlassen.“

Adam wendet sich erneut seinem Spiegelbild zu. Er testet bestimmte Gesichtsmuskeln aus, wobei er bald seine Gesichtszüge seiner Stimmung zuordnen kann.

## ***Adam spielt mit seiner Mimik***

Er zieht eine Augenbraue hoch und drückt dadurch Zweifel aus.  
„Na, ob das alles so richtig ist, was ich gerade wahrnehme. Wir werden sehen.“

Zieht er beide Augenbrauen hoch, zeigt das Überraschung oder Erschrecken. Die Überraschung kann in Form eines ‚Aha-Effekts‘ stattfinden; ein Augenblick der Erkenntnis.

„Aha, so ist das? Jetzt habe ich verstanden.“

Sind Zweifel angebracht zu/an dem, was Adam wahrnimmt, ziehen sich seine Augenbrauen zusammen. Unter Umständen bilden sich Falten auf seiner Stirn.

Hier wird nonverbal fehlende Zustimmung oder auch Zweifel ausgedrückt.

---

Adam stellt fest, dass er unzählige unterschiedliche Gesichtsausdrücke darstellen kann.

Wie stellt sich das dar? Adam versucht es.

Wie stellt sich Überraschung dar? Augenbrauen hoch, Augen weit geöffnet.

Wie stellt sich Zweifel dar? Augenlider verengen bei gleichzeitigem Runzeln der Stirn.

Erschrecken oder sogar Angst? Die Augen sind ganz weit aufgerissen, der Mund gegebenenfalls auch.

Adam ist begeistert, wie er sich gänzlich unterschiedlich darstellen kann. Er lacht vor Begeisterung laut auf.

Das Spiel mit den Gesichtsmuskeln tut gut. Er amüsiert sich köstlich über die vielen Varianten. Adam entspannt sich und überlegt: „Das bin ich? Na gut. In Ordnung.“

### ***Adams Blickkontakt und sein Mienenspiel***

Weiter oben wurde festgehalten, wie wichtig die Blickrichtung ist, in die ein Mensch schaut. Daraus lassen sich gewisse Schlüsse ziehen, ohne sich mit Worten austauschen zu müssen.

Weiter wurde erkannt, wie ausdrucksstark das Spiel mit den Gesichtszügen ist. Sie verraten zig Informationen wie Ekel, Freude, Angst und viele andere mehr.

Die Kombination der Augen-Arbeit und der Gesichts-Muskeln eröffnet unzählige Möglichkeiten, den Gemütszustand auszudrücken. Auch hierbei, ohne ein Wort zu sprechen.

## **Tag 1 – Adam entdeckt sich**

---

Zwei Menschen, die einander gut kennen, können über ihre Gesichtszüge und Hinweisen mit den Augen/Augenbewegungen überraschend viel und effektiv miteinander kommunizieren.

Aber auch für den Laien ist es in der Regel relativ leicht, im Gesicht zu lesen. Nach dem Motto: „Das steht dir ins Gesicht geschrieben!“

Für Adam ist es wichtig, seine eigene Mimik kennenzulernen. So wird er später (mit Eva und Nachkommen) wissen, wie andere ihn einschätzen und wie sie mit ihm umgehen.

Es soll nicht unterschätzt werden, dass bestimmte Bewegungen in den Gesichtszügen nur Bruchteile von Sekunden anhalten. Bruchteile von Sekunden!

Der Gesprächspartner nimmt solche Signale überwiegend unbewusst wahr. Sein Gehirn übersetzt diese Empfindungen später in Emotionen und Wahrheitsempfinden.

,Der ist ja sympathisch!‘

,Was ist das denn für ein unsympathischer Typ?‘

*Großes Bild: Adam spielt mit seinen Gesichtsmuskeln.*

*Dabei wirft seine Stirn Falten.*

*Kleine Bilder: Adam zeigt fünf verschiedene Gesichtszüge und damit einen Einblick in die Vielfältigkeit der Mimik.*



Kaum vorstellbar, wie es gewesen ist auf diesem Planeten, als er noch nicht von bald 8 Milliarden Menschen bevölkert wurde.

Muss es nicht eine herrliche Zeit gewesen sein, alles friedlich und ruhig, in endloser Weite, bei nahrhaften Früchten, schmackhaften Beeren und gesunden Kräutern? Das ergibt herrliche Bilder. Nun, es ist bekannt, dass es nicht ganz so friedlich war. Denn viele der früher existierenden Tierarten waren nicht ausschließlich auf den Genuss von Pflanzen eingestellt.

Mit einem oder zwei Augenzwinkern wird davon ausgegangen, dass Adam als erstes menschliches Wesen diesen Planeten bewohnen durfte.

Im Buch Mose findet sich die Geschichte Adams. Der Name Adam kommt aus dem Hebräischen ‚ädäm‘ gleich ‚Mensch‘. Das ist insofern interessant, da das Wort Mensch als Gegensatz zu ‚Tier‘ gemeint ist. Adam ist etwas anderes als ein Tier – eben ein Mensch – und noch dazu der Erste und Einzige. Da es neben Adam keinen anderen Menschen gab, war die Unterscheidung zwischen Mann und Frau nicht notwendig.

Laut Bibel wurde Adam von Gott aus Erde geformt, um ihm anschließend den Lebensatem einzuhauchen. Nun gut – auch dieser Hinweis soll für die folgenden Zeilen nicht weiter ausschlaggebend sein. Salopp gesagt: Eines Tages war Adam da. Punkt.

Im vorliegenden Buch, es wird Bilder-Buch genannt, ist unterstellt, dass Adam eines Tages als Erwachsener aufwacht und ins Leben eintaucht. Seine einzige Bezugs-, Person‘ ist Gott.

Da Adam kein anderes Dasein kennt, akzeptiert er – zumindest anfangs – dieses Leben so, wie er es wahrnimmt. Er kennt keine Alternative. Wir begleiten Adam einige Tage lang.

- Tag 1 – Wer bin ich? Adam entdeckt sich
- Tag 2 – Was mache ich? Adam entdeckt seine Umwelt
- Tag 3 – Wo ist Eva? Adam entdeckt seine Einsamkeit

Dabei soll der Schwerpunkt auf Adams Körpersprache liegen, seinen eingesetzten Gesten, seiner Mimik (dem Mienenspiel) – und seinen Gedanken.

Sagt Adams Körpersprache die Wahrheit? Ja, Adam hatte es gar nicht nötig zu manipulieren. Schließlich gab es niemanden, den er beeinflussen könnte. Die analysierte Körpersprache, gut auf den Bildern zu erkennen, lässt Rückschlüsse auf Adams Gedanken zu, die ihn bewegen. Es lässt sich somit im Ansatz ableiten, was er denkt. Das kann spannend werden.

Liebe Leserin, lieber Leser, tauchen Sie mit uns ein in das fiktive Leben des ersten Menschen auf diesem Planeten. Sie erahnen bestimmt schon, dass nicht alles Folgende bitter ernst genommen werden muss.

Viel Vergnügen in Adams Paradies.



**Horst Hanisch**, Bonn, ist selbstständiger Fachbuchautor, Coach und Dozent. Seine Trainingstätigkeit erstreckt sich unter anderem auf die Bereiche Kommunikation, Persönlichkeits-Entfaltung, Soft Skills, Soziale Kompetenz und Knigge/Etikette/ Umgangsformen. Seine Seminare finden im In- und im Ausland statt. Er ist Autor zahlreicher Fachbücher, die in Deutschland und im Ausland erschienen sind. Horst Hanisch veranstaltet Seminare zu Themen wie ‚Business-Etikette‘, ‚Das wie ist man/frau was?-Lehrmenü‘, ‚Rhetorik, Präsentation und Moderation‘, ‚Outfit, Selbstbewusstes Auftreten, Smalltalk‘, ‚Interkulturelle Kompetenz‘ und andere.



[www.knigge-seminare.de](http://www.knigge-seminare.de)

VK: € 27,90 [D]

Laden Sie unsere App:

