

# Wann gibt man die Hand? Und wie ist es am besten?

## RATGEBER

### Heute zum Thema:

Gesundheit

Stil

Recht

Beziehungen

Geld

Daheim

Erziehung

### BEGRÜSSUNG Hände schütteln: Wann und wie ist richtig?

Manchmal bin ich unsicher, wann es angebracht ist, jemandem die Hand zu schütteln, und wann nicht. Gibt es da klare Regeln? Und wie schüttelt man jemandem die Hand? Kräftig, zurückhaltend, innig?

G. H. in L.

schlag. Sie geben «die Hand darauf».

6. Verzeihen: Das Handreichen ist auch ein Symbol der Versöhnung, der Entschuldigung.

### Dynamische Handbewegung

Das «perfekte» Händereichen erfolgt mit der rechten Hand. Ihre Handbewegung sollte Dynamik zum Ausdruck bringen. Der Schwung kommt dabei aus dem Ellbogen und nicht aus der Schulter. Der Arm ist leicht angewinkelt und sichert den angemessenen Abstand von einer Armlänge zwischen zwei Personen.

### Kurzantwort

Begrüssen, vorstellen, verabschieden, verzeihen, versprechen, gratulieren: Es gibt viele Gelegenheiten, jemandem die Hand zu schütteln. Strecken Sie Ihrem Gesprächspartner Ihre Handfläche in senkrechter Position entgegen, dann signalisieren Sie: «Ich möchte weder dominieren noch mich unterwerfen.» Der Händedruck soll fest, aber nicht zu stark sein.

Gegenübers, deutet dies auf einen durchsetzungsschwachen und sehr zurückhaltenden Charakter hin.

Das Handschütteln sollte nicht wörtlich genommen werden! Wer sich begegnet, gibt und drückt sich einmal kurz die Hand.

Begleitend zum Händedruck sollten auch Augenkontakt und Mimik stimmen. Verknüpft mit einem anerkennenden Augenblick und einem freundlichen Lächeln ist das Handreichen eine Geste des Wohlwollens, des Vertrauens und der Freundschaft.



IRÈNE WÜEST HÄFLIGER  
Soziologin/Sozialpsychologin,  
Expertin für Stilfragen,  
www.stilprofil.ch  
ratgeber@luzernerzeitung.ch

**G**elegenheiten für den Händedruck begegnen uns tagtäglich. Die häufigsten 6 Anlässe sind folgende:

1. Begrüssung: Das Händereichen ist in vielen westlichen Ländern ein gängiges Begrüssungsritual. Durch diesen ersten Körperkontakt wird Offenheit und Gesprächsbereitschaft signalisiert.

2. Vorstellen/Bekanntmachen: Wenn Sie einer anderen Person vorgestellt werden, ist es ebenfalls üblich, sich die Hände zu reichen.

3. Verabschieden: Wenn Sie sich auf den Heimweg machen, ist das Shakehands Ausdruck von Wertschätzung und oft ein angemessenes Abschiedsritual.

4. Gratulation: Wenn Sie jemanden beglückwünschen, egal ob zur bestandenen Prüfung oder zum Geburtstag, dann verleihen Sie Ihrer Gratulation mit einem Händedruck Nachdruck.

5. Versprechen: Eine wichtige Zusage oder einen mündlichen Vertrag besiegeln Sie ebenfalls durch einen Hand-

Wer das natürliche Distanzbedürfnis des anderen nicht respektiert, wirkt schnell aufdringlich.

Strecken Sie Ihrem Gesprächspartner Ihre Handfläche in senkrechter Position entgegen, dann signalisieren Sie «Ich möchte weder dominieren noch mich unterwerfen. Eine Gleichstellung ist mir wichtig.» Reichen Sie die ganze Hand, die beiden Handinnenflächen sollten ineinandergreifen und sich vollständig berühren. Nur Ihre Finger in die Hand zu geben, erweckt das Gefühl von Misstrauen und Unsicherheit.

Die Handflächen sollten kühl und trocken sein. Halten Sie bei feuchten Händen ein sauberes Papiertaschentuch in der Hand, oder streichen Sie die Handflächen unauffällig am Ärmelrücken entlang.

Der ideale Händedruck ist fest, spürbar und entschlossen. Achtung, nicht zu verwechseln mit einem Knochenbrecher, der die Finger regelrecht zerquetscht! Ein Händedruck dauert zirka 3 bis 4 Sekunden. Kürzer wirkt hektisch, bei längerem Händedruck könnte sich Ihr Gegenüber bedrängt fühlen.

Vermeiden Sie ein schlaffes, kraftloses Händereichen. Legen Sie Ihre Hand «wie einen toten Fisch» in die Hand des