EXPERTE GIBT DIE ANTWORT

Welche Bedeutung hat eigentlich die „Merkel-Raute"?

Von Vera Laumann

Teilen

Foto: ImageJ/Tomas Schulz
Angela Merkel hat eine typische Handhaltung. Ein Experte sagt, was es mit der "Merkel-Raute" auf sich hat.

Sie gehört einfach zu Angela Merkel dazu und sie trägt ihren Name: Die „Merkel-Raute". Aber was steckt eigentlich hinter der ganz besonderen Geste mit den Händen, die die Bundeskanzlerin bei öffentlichen Auftritten immer zeigt? bilderfrau.de hat bei einem Experten nachgefragt.

Seit 2005 ist Angela Merkel (63) Bundeskanzlerin. Die CDU-Chefin hat seitdem viel bewegt in Deutschland. Während sich das Land im stetigen Wandel befindet, bleibt eines seit Jahren gleich bei Merkel: Die charakteristische Handhaltung, bei der Daumen und Zeigefinger so aneinandergelegt werden, dass ein Viereck entsteht. Die Geste ist schon lange ein weltweites Markenzeichen von Angela Merkel – sie wird auch als **"Merkel-Raute"** bezeichnet.

Welche Bedeutung hat die "Merkel-Raute"?

bilderfrau.de hat den Buchautoren und Diplom-Pädagogen Dr. Udo Baer nachgefragt, was die Geste bedeutet. Er sagt: "Die Raute ist eine Möglichkeit sich zu zentrieren und konzentrieren. Sie verhindert fahrige Gesten und hilft nach innen, ein Zentrum zu bilden. Wenn man die Finger dabei fester zusammendrückt, baut das noch höhere Spannung auf. Das hilft, konzentriert zu bleiben und sich "zusammenzuhalten."

Foto: U. Baer
Buchautor und Diplom-Pädagoge Dr. Udo Baer

Spannung abbauen und neue Energie tanken

Aber nicht nur das, auch das körperliche Wohlbefinden kann durch die Raute verbessert werden, sagt der Experte. Dafür sollten die Hände nach der Anspannung ordentlich ausgeschüttelt werden. Durch diesen Wechsel des Drucks kann der Körper Spannung abbauen und neue Energie tanken.

Wann kann so eine Geste hilfreich sein?

Solche Handgesten machen laut Dr. Baer vor allem in aufregenden Situationen in der Öffentlichkeit Sinn. Nicht nur Politiker oder Prominente profitieren davon. Jeder kann sie "erlernen" und bei Bedarf nutzen. Sie helfen: Solche Gesten entstehen spontan und können durch bewusstes Einsetzen auf den Körper Spannung abbauen und neue Energie tanken.

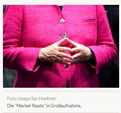


Foto: ImageJ/Sam Huebner
Die "Merkel-Raute" in Großaufnahme.

Das sagt Merkel zur "Merkel-Raute"

Merkel hatte nicht immer die Raute als Markenzeichen, auf älteren Fotos aus den 1990er Jahren sieht man, dass sie die Hände meist einfach neben dem Körper hängen ließ. Erst im Laufe der Zeit entwickelte sie diese Geste – scheinbar eine ganz bewusste Entscheidung von ihr. Merkel selbst hat sich vor einigen Jahren zur Raute geäußert. Auf die Frage, was die Handhaltung bedeute, sagte sie 2013, dass es um die Frage gehe, wohin mit den Armen, und sie fügte hinzu: "Es zeigt auch eine gewisse Liebe zur Symmetrie". Ein Jahr zuvor erklärte Merkel gegenüber der "Welt", dass die Raute ihr helfe, den Rücken gerade zu halten.

"Merkel-Raute" hat eigenen Wikipedia-Eintrag

Die "Merkel-Raute" hat sogar einen eigenen Wikipedia-Eintrag, dort steht, dass die Geste auch Merkel-Dreieck, Raute der Macht und in seltenen Fällen Merkelpose genannt wird. Die Seite erklärt, was darunter zu verstehen ist: "So wird eine Haltung der Arme und Hände bezeichnet, bei der die Hände mit den Innenflächen so vor dem Bauch gehalten werden, dass die Daumen und Zeigefinger sich an den Spitzen berühren und in etwa die Form einer Raute beschreiben."

Auch andere Seiten haben bereits über die "Merkel-Raute" berichtet, So hat der US-amerikanische "Guardian" geschrieben, dass sie längst "eine der bekanntesten Handgesten der Welt" geworden ist. Und der "Economist" zieht Parallelen zu Tolkins "Herr der Ringe" und interpretiert die Raute als magischen und göttlichen Ring: "Ein Ring sie zu knechten". Die "Welt" wiederum berichtete, dass die Raute für Ruhe und Kraft stehe und gab dem Artikel die Überschrift: "In der Raute liegt die Kraft".

"Jeder Mensch hat seine individuelle Körpersprache"

Was am Ende wirklich genau hinter der "Merkel-Raute" steckt, das kann die Bundeskanzlerin nur selbst beantworten. Mit dem türkischen Präsidenten Recep Tayyip Erdogan und dem ehemaligen britische Premierminister Gordon Brown hat sie bereits zwei prominente Nachahmer. Die beiden Politiker bilden bei öffentlichen Auftritten mittlerweile auch häufig die Raute mit ihren Händen.

"Jeder Mensch hat seine individuelle Körpersprache"

Die Raute hat verschiedene Vorteile, trotzdem wurde Frau Merkel schon häufig dafür kritisiert, Dr. Baer nimmt die Bundeskanzlerin in Schutz: "Dass diese Geste oft beliebt oder gar verspottet wird, ist nicht in Ordnung, ist eher beschämend. Jeder Mensch hat seine individuelle Körpersprache. Diese fällt vor allem auf, wenn man ständig gefilmt wird. Also sollte das respektiert werden. Kritik an Frau Merkel sollte sich auf die Politik beziehen, nicht auf die Finger."

Noch eine kleine Randnotiz zum Schluss zur Raute: Wenn man es ganz genau nimmt, dann ist die Raute mathematisch gesehen gar keine echte Raute. Es ist eher ein Drachenviereck, weil Daumen und Zeigefinger nicht gleich lang sind, somit die Symmetrie für eine Raute nicht gegeben ist.

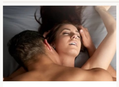
Sie wollen auch an sich und Ihren Auftritten arbeiten? Hier gibt's Tipps, wie Sie Ihr Selbstbewusstsein stärken können. Und hier erfahren Sie, wie Sie eine selbstbewusste Körpersprache lernen.

Mehr Informationen über Dr. Udo Baer gibt's auf seiner Website: www.baer-frick-baer.de.

Unsere besten Themen der Woche für Sie per E-Mail – kostenlos!

E-Mail Adresse

Jetzt abonnieren!



Liebesleben
Auf was stehen Frauen im Bett wirklich?

Anzeige: OTTO
Mode-Trends 2018 – Welche Kleider bringen Sie durch den Sommer?

Anzeige: Ernest
Gelenkschonend: Shoppt Fitness-Slipper ab 20€!

Nach wissenschaft
Wann kommt endlich das Kükenschreddern-Verbot?

Trend-Getränke
Leckere Erfrischung mit diesen Sommerdrinks 2018

Anzeige: Grüner Fisher
Ratgeber Immobilien – Diese Risiken gefährden Ihre Rendite als

empfohlen von outbrain

Weitere Artikel zum Thema

- *Er wird 70! Otto Waalkes übers Älterwerden*
- *Barbara Meier: So hart ist es wirklich bei „Let's Dance"*
- *Ist Star-Koch Jamie Oliver pleite?*
- *Christos wurde in Disco verprügelt – so geht's ihm jetzt*
- *Gabriel Kelly: Angelos Sohn mausert sich zum Teenie-Schwarm*

Kommentare

Kommentare anzeigen

Inhalt

- *Welche Bedeutung hat die "Merkel-Raute"?*
- *Spannung abbauen und neue Energie tanken*
- *Wann kann so eine Geste hilfreich sein?*
- *Das sagt Merkel zur "Merkel-Raute"*
- *"Merkel-Raute" hat eigenen Wikipedia-Eintrag*
- *"Jeder Mensch hat seine individuelle Körpersprache"*
- *"Jeder Mensch hat seine individuelle Körpersprache"*

Auch interessant

Nach Trennung von Boris
Lilly Becker spricht über Ehe-Aus „Tat unendlich weh"

Comeback dank Genesung
„Sturm der Liebe": Christin Balogh ist wieder da!

„Let's Dance"-Aus wie sauer
Schwangere Motsi Mabuse rechnet mit Figur-Kritikern ab

Mallorca raus
"Goodbye Deutschland"-Auswanderer machen gemeinsame Sache

Trennung im Schlagerhimmel
Dschulli streitet sich Dieter Bohlen & Anna-Maria Zimmermann

Lieblings-Spiele

Finden Sie alle Steinpaare?!

Bubbles ist ein absolutes Kultspiel

Wer klickt die meisten Diamantene wird?

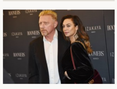
Themen

Schwingt das Tanzbein!
Let's Dance

Musik der Herzen
Schlager

Kalorig und frisch
Torten: was einfach bis raffiniert

Neues aus Promi & Party



01 Nach Trennung von Boris
Lilly Becker spricht über Ehe-Aus „Tat unendlich weh"

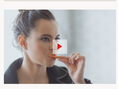
02 Kelly Family kommt gut an
Gabriel Kelly: Angelos Sohn mausert sich zum ...

03 Comeback dank Genesung
„Sturm der Liebe": Christin Balogh ist wieder da!

04 „Let's Dance"-Aussie sauer
Schwangere Motsi Mabuse rechnet mit Figur-Kritikern ab

05 Mallorca raus
"Goodbye Deutschland"-Auswanderer machen ...

Neue Artikel



01 Wieviel Carb vertragen Sie?
Der Crackertest zeigt Ihnen, welcher Carbtyp Sie sind!

02 Der gehe immer
Köstlicher Kirschstrudel: Einfaches Rezept mit Amaretto

03 Hygiene für heiße Nächte
Nackt schlafen im Sommer: Darauf sollten Sie achten

04 "Das geht zu weit!"
Fans geschockt: Eindeutig bei Sturm der Liebe?

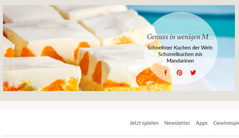
05 Vielseitig inspirieren
Wunderschöne Frisuren für schulterlanges Haar

Beliebte Artikel

01 Schlager-Star trauert
Andreas Martin: Darum nahm sich seine Frau das Leben

02 Für die Strand-Figur
Bauchtraining für Faule: Mit einer Übung zum flachen Bauch

03 Upo!
Diese 7 Stylingfehler machen Frauen unbewusst fast täglich

04 Männer und Klimakterium
Wechseljahre beim Mann – die sieben wichtigsten Symptome

05 Neue Studie
Low Carb oder Low Fat: Was ist besser?