

Grammatik der Körpersprache

Um Kommunikation fassbar, klarer und damit nach Schemata leicht anwendbar zu machen, sind viele Systeme erdacht, geschult und auch wieder verworfen worden.

Das primäre und damit einfachste System, welches uns sogar mit in die Wiege gelegt worden ist, nämlich unsere Ur-Muttersprache "Körper" ist damit in Vergessenheit geraten.

Dabei hätten wir kaum eine Überlebenschance, wenn wir uns nicht sofort nach unserer Geburt durch Stimmlaute, Mimik sowie bestimmte Gestik und Bewegungen verständlich machen würden.

Nur, woher kommen diese Informationen und wie werden sie gesteuert? Wieso drückt der Körper Informationen einer momentanen, inneren Gefühlssituation aus, wie am Beispiel des Säuglings: "Ich habe Hunger?"

Holistisches (=ganzheitliches) Denken

Der Körper tut nichts aus sich selbst heraus.

Der Körper eines (lebenden!) Menschen **bezieht seine Aktionen aus** den nichtstofflichen Bereichen, die wir **Bewusstsein oder auch Seele nennen und dem Leben, auch als Geist** bezeichnet.

Aus dem Bewusstsein stammen die Informationen, die sich im Körper verkörpern oder manifestieren und damit sichtbar werden.

Das Bewusstsein ist einem Radioprogramm, der Körper dem Empfänger vergleichbar. Was in oder durch einen Körper geschieht, ist daher immer Ausdruck einer entsprechenden Information aus einem geistigen Bild.

Verhaltens- Änderungen, Bewegungen, Spannungen oder Entspannungen finden immer zunächst auf der Ebene der Seele oder des Bewusstseins statt, finden auf der körperlichen Ebene lediglich ihre Verwirklichung und schaffen damit die Wirklichkeit. Der Körper ist die Bühne für die Bilder des Bewusstseins, der Seele und des Geistes.

Jegliche Abweichung aus einer harmonischen, ausgeglichenen Körperhaltung und -bewegung ist daher eine Abweichung oder Störung der seelischen Ordnung.

Das entstehende **innere Ungleichgewicht drückt sich durch den Körper durch entsprechende Äusserungen aus.**

Diese äusseren Signale geben uns den Hinweis, dass die Seele des Menschen einen bestimmten Mangel leidet und durch die Kompensation in die Körperlichkeit uns selbst und jedem Betrachter deutlich sichtbar dies zu verstehen gibt.

Um von diesem Ansatz her die Körpersprache zu deuten helfen uns die bildhafte Sprache und ein gutes Ohr für die Hintergründe und Doppeldeutigkeit der Worte.

Die verbale Sprache ist in der Abfolge der Evolution der Menschheit eine der letzten Errungenschaften.

Auch am Beispiel der Einzelmensch- Werdung können wir dies erkennen: **zuerst bestimmt die non- verbale, körperliche Sprache über Leben oder Sterben, dann erst kommt die verbale Sprache**, langsam und mühsam erarbeitet hinzu.

Sprache beschreibt Körpersprache, sie weiss um die Zusammenhänge zwischen Körper und Seele, wenn wir gewillt sind, hinter dem physischen Körper den Ausdruck eines geistig-seelischen Prinzips zu erkennen.

Wenn wir also beschreiben, was wir an körperlichen Ausdrücken vorfinden, so redet unsere Seele über die äusseren Erscheinungen mit uns. Wir müssen nur wieder hinhören und verstehen lernen.

Der Körper und seine (Seelen)Sprache ist so eindrucksvoll ehrlich - manchmal mehr, als wir es uns wünschen!

Die Wahrheit über unser, oft so unterdrücktes, geheim gehaltenes und geschütztes Inneres wird gnadenlos durch den Körper sichtbar gemacht.

Kein Wunder vielleicht, dass wir uns soweit von diesem Wissen entfernt haben; **ungeschminkte Wahrheit kann wehtun.**

Doch auch wenn wir geübt sind, nur der Ebene der so genannten rationalen Wirklichkeit und der Verlässlichkeit der gesprochenen Worte zu vertrauen:

Wir können nicht immer weg sehen, weg hören und nicht verstehen!

Selbst wenn uns dies bei anderen Menschen schon sehr gut gelingt (technische Kommunikationsgeräte wie Telefon, Fax oder Emails helfen uns dabei) und wir den wahren Informationen damit entfliehen können - jeden Morgen, beim Blick in den Spiegel begegnen wir uns doch selbst und unser Körper spricht über unser Seelenleben eine deutliche Sprache.

Hilft es da, den Spiegel immer kleiner werden zu lassen oder nur noch für "technische" Belange hineinzusehen?

Je bewusster wir die körperlichen Erscheinungen betrachten und deren - seelisch-geistige - Botschaften verstehen, um so eher sind wir in der Lage uns selbst zu erkennen, wahrheitsgemäß darüber zu kommunizieren und dies auch bei Gesprächspartnern zu tun.

Solange wir das Aussen "nur" als mechanisches Geschehen betrachten und keine Beziehung zum Inneren herstellen, werden unsere Kommunikationsversuche oberflächlich, verschleiern und missachtend sein. Denn wie postulierte bereits Hermes Trismegistos ca. 3000 vor Christus:

Wie oben so unten, wie innen so aussen.

Deutung und Wertung

Wer Körpersprache deuten will, muss sich ein paar Gedanken zur inhaltlichen Unterscheidung von Deutung, Wertung oder sogar Interpretation machen.

Eine Wertung bezieht sich immer auf ein subjektiv nachvollziehbares Wertungssystem:

Und dies ist je nach Mensch, Einzel- Erfahrung und Lebenssituation ein anderes. Was zum Beispiel ist für Sie "warm" und was ist "kalt"?

Minus 5 Grad sind für einen Eskimo als warm zu bezeichnen, wobei bei diesen Temperaturen einem Bewohner am Äquator das große Zittern kommt.

Ebenso verhält es sich mit "gut" und "schlecht".

Im Grunde gibt es diese Wertung gar nicht, sind beide Aspekte doch nur Ausdruck in unserer polaren Welt für dieselbe Einheit, für die **EinSicht**. Wo auf dieser Skala von + und - sich ein Mensch mit seinen körperlichen Ausdrücken befindet, entscheidet auch hier nur das jeweilige Wertungssystem - und dies ist von Mensch zu Mensch und von Situation zu Situation eben verschieden.

Nun neigen wir dazu, uns unserer Bewertungssysteme, die meist aus alten Erfahrungen entstanden sind, nicht mehr bewusst zu sein und diese dann auch noch auf andere zu übertragen.

Erleben wir dann einen anderen Menschen durch sein Verhalten verbaler und nonverbaler Art, so bewerten wir sofort und ständig nach unseren Systemen.

Die Missverständnisse und Missachtungen sind vorprogrammiert!

Nur mit Bewusstheit und echter Wahrnehmung können wir uns der Deutung eines körpersprachlichen Geschehens nähern. Bleiben wir sprachlich bei den wahrzunehmenden (Körper)Bildern und beschreiben mit Bezug auf seelisch-geistige Hintergründe, was wir sehen, dann können wir ohne Bewertung und gar mögliche Schuldzuweisungen uns selbst und unser Gegenüber erkennen.

In Verhalten ausgedrückt heisst dies, uns selbst und den anderen respektieren, was übersetzt heisst, den Blick zurückgeben. Wir alle sehnen uns nach diesem Respekt, ohne Bewertung nach gut oder schlecht. Wer nur den Finger ausstreckt und auf körperlicher Ebene diesen in die deutlich gewordene "Schattenseite" eines Menschen legt, hat das Prinzip nicht verstanden.

Denn kein Mensch ist in einem Gleichgewicht, jeder von uns hat seine Unstimmigkeiten, die es gilt zu erkennen und zu erlösen.

Wo geistige Lernaufgaben nicht bearbeitet werden, gleiten sie in einen seelischen Spannungszustand ab, den wir als Gefühle wahrnehmen können. Wird auch hier nicht gehandelt, kommt das „Bearbeitungsthema“ auf der körperlichen Ebene zum Vorschein.

Erst der Bezug zur geistigen Ebene, als Möglichkeit des Verstehens und damit des möglichen Ausgleichens, hat eine Chance auf echte Kommunikation - nach innen und außen.

Jede körperliche Äußerung IST was sie ist:

Ein Ausdruck seelischen (Un-) Gleichgewichts und Hinweis auf Anerkennung: des Betroffenen selbst oder eines Gesprächspartners, der als Spiegel seine Arbeit tun kann und wird.

Körpersprache kann nicht bewerten; dies kann nur aus der jeweiligen Situation der oder des Beteiligten geschehen und ist immer subjektiv abhängig von Bewertungssystemen.

Körpersprache beschreibt auf der sichtbaren Ebene, was nicht sichtbar bewegt und kann uns **in der Deutung Übersetzung** der verschiedenen Ebenen sein und damit **zur BeDeutung für den Einzelnen werden.**

Vor der Interpretation, also Auslegung von Körpersprache sei damit auch gewarnt.

Jeder Interpret eines Musiktitels findet seine eigene, subjektive Auslegung, wird damit aber nur bedingt dem Ausgangsprodukt gerecht - dem einen gefällt, was er da hört, dem anderen nicht. Es geht aber nicht um gefallen, sondern um Wahrnehmung - und in diesem Wort steckt das Wort Wahrheit.

Die wirkliche Chance in der Deutung von Körpersprache liegt weniger in der Betrachtung anderer, sondern in der eigenen.

Leider neigen wir zu Projektionen, d.h. Unangenehmes oder Schwieriges wird nach außen, auf andere Menschen und deren (unmögliches!) Verhalten verlagert. Und von dort kommt es dann auch wieder auf uns zurück.

Wer also ein bestimmtes Verhalten eines anderen Menschen als unmöglich, bekämpfenswert oder hinderlich empfindet, kämpft nicht zuletzt mit der eigenen Thematik - wie Innen so Aussen. So wird ein jedes Gegenüber zu einer wahren Herausforderung an unserem eigenen Schatten zu arbeiten und das heisst Selbst-Erkenntnis. Das Selbst ergibt sich aus dem Ich (Bewusstsein) und dem Schatten, jenen nicht bewussten Themen, die in die körperliche Ebene abgesunken sind. Unser Körper mit seiner unmissverständlichen Sprache hilft uns dabei auf Schritt und Tritt, diesen Schatten nachzugehen und sie anzugehen.

Somit stellt die Körpersprache mit ihren Deutungen immer eine Chance dar, sich selbst und damit andere besser kennen zu lernen, daran zu wachsen und wieder heil (ganzheitlich) zu werden. Ohne Bewertungen lassen sich die Wegweiser, die uns der Körper aufstellt, leichter lesen und wir können ihnen besser folgen.

Aussen = Innen

Um Körpersprache richtig zu verstehen und einzuordnen, müssen wir dem kausal, waagerechten Weltbild von Ursache - Wirkung noch die Komponente der senkrechten Sichtweise hinzufügen.

Die senkrecht übereinander liegenden **Ebenen**: a) **Körper** und b) **Seele/Geist** können wir mit Aussen und Innen bezeichnen.

Der Körper ist die Form, das Aussen. Die Seele / der Geist der Inhalt, das Innen. Die Form (der Körper) **stellt eine Manifestation** der dahinter stehenden seelisch-geistigen Idee dar.

Somit ist kein Körper und dessen Bewegung ZuFall im gebräuchlichen Sinne, sondern immer auch ein Resultat seiner seelisch-geistig wirkenden Kräfte (und damit fällt uns die Erscheinung im Außen in der Tat zu).

Deshalb dürfen und sollen wir auch von dem sichtbaren, erfahrbaren Äusseren auf das nichtsichtbare, Innere schliessen und es dadurch erkennen.

Normalerweise neigen wir dazu, Erscheinungen des Körpers nur auf der, meist materiellen Kausalebene zu erklären:

Beispiel: Sie sitzen seit 50 Minuten in einer Sitzung. Sie verändern Ihre Sitzposition häufig, weil der Stuhl unbequem ist.

Fällt Ihnen auf, welche Unlogik darin steckt?

Wieso kann ein Stuhl für möglicherweise 50 Minuten bequem gewesen sein, um nun plötzlich das Gegenteil darzustellen?

Entweder ist der Stuhl bereits beim Setzen für mich nicht geeignet oder es muss eine andere Erklärung geben.

Aus dem senkrechten, körperlich-seelischen Bezugssystem ergäbe sich die Fragestellung: Welche - geistige - Situation ist mir unbequem geworden?

Statt sie auf dieser Ebene wieder bequem zu machen, indem z.B. eine entsprechende Äusserung getätigt wird, lassen wir nur zu gerne dieses Thema wieder auf die körperliche Ebene gleiten und machen lieber den Stuhl für unsere Lage verantwortlich.

Unser einseitiges Denken und das Vernachlässigen der Unterscheidung und richtigen Zuordnung von Form und Inhalt sind sehr bequem. Können wir doch immer wieder äusseres Geschehen, Gegenstände und noch besser andere Personen verantwortlich für unsere Beschwerden machen.

Aber so machen wir uns das Leben und unsere Kommunikation schwer - denn die Verantwortung kommt früher oder später doch auf uns zurück! Verantwortung heißt dabei, die richtige Antwort zu geben und sich nicht vor ihr zu drücken.

Ansonsten drückt es dann wieder im Körper und der ist ja inzwischen recht leidensfähig geworden.

Unser Körper stellt unser gesamtes seelisch-geistiges Potential dar, ebenso auch die verzweifelten, oft lebenslangen Versuche der Unterdrückung bestimmter, unliebsamer Themen.

Dies kostet uns viel Energie = Lebenskraft, die wir bei genauer Betrachtung sinnvoller verwenden könnten.

Jeder Formaspekt unseres Körpers gibt uns Hinweise auf unsere seelisch-geistige Bestimmung und unseren Umgang damit.

Kein anatomischer Körperbau, keine Gesichtsphysiognomie oder keine körper- sprachliche Ausdrucksform entsteht ohne eine entsprechende seelisch-geistige Idee.

Jeder von uns hat diese Ideen oder Bilder, ob nun bewusst oder unbewusst. Spätestens im Ausdruck der Form (Körper) lassen sich diese ablesen.

Wenn uns die Form nicht gefällt, dann sollten wir nicht die Bühne wechseln, sondern besser den Inhalt umschreiben, der dann aufgeführt wird.

Leider hat sich in unserer heutigen Welt ersteres Vorgehen weit verbreitet; ein **Trugschluss des Entrinnens**.

Der Körper spricht auch von diesen Versuchen (sprachlich liegt hier die Versuchung nahe!) und bleibt unser ehrlichster Begleiter (...und hier versteckt sich der Leiter!) ein Leben lang.

In jedem körperlichen und daraus resultierenden Kommunikationsverhalten werden funktionale Ursachen zu finden sein.

Aber auch immer eine Sinnursache auf seelischer Ebene mit dem Ziel der geistigen Bewusstmachung. Durch das Erkennen dieser beiden Faktoren wird uns durch die Form der Inhalt bekannt und wir sind in der Lage das ganze Muster, welches in das gesamte Geschehen passt, auszumachen.

Die Form bestimmt die Information: Analogie und Ursache

Das analoge Weltbild und Denken längst vergangener Jahrhunderte wurde in der so genannten neuzeitlichen Welt durch das analytische abgelöst. Aber heute liefert uns gerade die Physik eben wieder den alten Ansatz ins Haus:

An Stelle der Kausalität "entdeckte" sie die Synchronizität.

Das kausale Hintereinander und die damit verbundene Analysetechnik werden ergänzt und auch ersetzt durch synchrones Nebeneinander ausgedrückt in der Welt als Symbole (= zusammenfügen). Um die Bedeutung eines Bildes ganzheitlich zu erfassen, bedarf es eben mehr als der Analyse der chemischen Zusammensetzung der Farben.

Beispiel: Sie begegnen einem Menschen das erste Mal. Was denken Sie?

Schließen Sie aus seiner Art der Kleidung, seiner Wohnungseinrichtung, seines Autos oder seiner Bewegungen auf seine inneren Seinsbereiche?

Was für ein Mensch ist das?

Sofort bedienen Sie sich instinktiv der Betrachtung nach Symbolen und Analogien eben als Ausdruck oder Symbol seines Wesens.

Gerade das Thema Zeit macht uns in der Überschneidung der beiden Weltbilder zu schaffen. Der Körper, als Repräsentant der seelisch-geistigen Ebene, kennt nur eine Zeit: **HIER und JETZT**.

Beispiel: Sie wollen einschlafen. Die nicht enden wollenden Gedanken an den (vergangenen oder zukünftigen) Tag lassen Sie nicht los. Jetzt können Sie eine analoge Umsetzung dieser geistigen Leistung in motorisch, körperliche Leistung auf der Zeitachse erleben. Beine anziehen, strecken, Arme hinter den Kopf, umdrehen von links nach rechts und so weiter.

Erst das "Abstellen" der geistigen Aktivitäten führt zum Stillstand des Körpers und damit zu ersehnter Ruhe für den Körper.

Für den Körper macht es also keinen Unterschied, ob sie an Geschehnisse denken, die schon waren oder erst sein werden - er kennt nur jetzt und hier, auch wenn dies dem Bett entspricht und sie in Gedanken am Schreibtisch oder in einer zukünftigen Verhandlung sitzen!

Auf der anderen Seite braucht unser analytisches, verstandesgesteuertes System gerade die Aufeinanderfolge der Geschehnisse in der Zeit; Gleichzeitiges entzieht sich seinem Erfassungsbereich.

Wir benötigen unseren gesamten Lebensweg in der zeitlichen Abfolge mit den zugehörigen Geschehnissen, um am Ende das gesamte Muster, quasi den roten Faden erkennen zu können.

Das seelisch-geistige Muster war die ganze Zeit gleichzeitig vorhanden, nur brauchen wir zeitabhängige Erfahrungen, um uns dieser bewusst zu werden.

Fragen wir nach den Bedeutungen von körper- sprachlichen Erscheinungen und Ausdrucksformen, so können wir kausal vorgehen und damit unsere Vergangenheit als Ursache angeben. Natürlich finden wir auch hier Teile unseres seelisch-geistigen Musters wieder, welches sich als Kind genauso wie als Erwachsener ausdrückt. Nur handelt es sich auch bei Vergangenheitsurteilen immer um eine Ausdrucksform der analogen Symbolik.

**Es ist egal, ob wir Eltern, Geschwister oder Lehrer als Projektionsfläche unserer unbewussten Seelenmuster benutzen oder später Arbeitskollegen, Partner oder fremde Menschen.
Die Ur-Sache liegt in dem Menschen und nicht in den äusseren Bedingungen.**

Hinweise:

1. Bei der Deutung und Übersetzung von Körpersprache (und vielleicht nicht nur da) sollten wir daher auf die kausalen Zusammenhänge im Aussen verzichten.

Selbstverständlich gibt es immer eine Fülle von diesen, meist vergangenheitsbezogenen Ursache- Wirkung- Erscheinungen, die aber zur Verwirklichung des seelisch-geistigen Themas beigetragen und sie nicht verursacht haben.

Um den Inhalt zu deuten und zu erkennen, ist es nur wichtig, dass es jetzt und hier so ist, nicht, warum es ist und wie es sich verwirklicht hat.

2. Es ist wichtig, sich bei der Deutung der Körpersprache den Zeitpunkt des Auftretens von bestimmten Haltungs- Änderungen, Bewegungen, Spannungs- Zuständen udgl. anzusehen. Nicht die Frage nach der zeitlichen Vergangenheit und Entwicklung ist wichtig, sondern wann tritt eine Bewegung auf.

Denn davon hängt der Bezugsrahmen ab, in welchen wir unsere Deutung zur Be-Deutung machen.

Welche Gedanken, Assoziationen, Ereignisse im Außen und Worte von Dritten waren der zeitliche Auslöser für eine körperliche Regung?

3. Der genaue und lauschende Umgang mit der Sprache empfiehlt sich. Eine Unmenge von Worten und Wortzusammenstellungen beinhalten neben der geistigen Information auch den entsprechende Bezug zum körperlichen Dasein.

Aus der Evolution heraus ist dies auch gar nicht verwunderlich: alles, was wir leiblich erfahren haben, begriffen haben, konnten wir auf der höheren Ebene benennen und aus dem ursprünglichen Verständnis auch abstrahiert verstehen. Wir kommen, vom Säugling bis zum Greisenalter somit dem geistigen Prinzip immer näher.

Wir können uns damit eine Verbindung schaffen, die jedoch meist als Verbindlichkeit auch gescheut und gerne umgangen wird. Das Erkennen des Prinzips hinter allem Materiellen führt uns vom Körper über die Seele zum Geist - und in unserer Sprache jonglieren wir ständig zwischen diesen Ebenen hin und her.

Nur wer ein Ohr für diese Doppeldeutigkeiten hat, wird die Analogie in allem körperlichen Geschehen verstehen können. Es lohnt sich, daran zu arbeiten!

Übung:

Stellen wir uns einmal vor einen Ganzkörperspiegel und beschreiben uns mit lauten Worten, was wir sehen und damit, wie wir uns selber sehen.

Um unsere ganz persönliche Analogie zu unserem Seelenmuster herzustellen, brauchen wir uns nur genau zuzuhören.

Für Formulierungen wie "standhaft", "umfallen", "vertreten", "nicht wegzubewegen", "handlungs-aktiv", "aufgeblasen", "zurückhaltend" oder "halsstarrig" braucht es keine grosse Übersetzung mehr, die Worte sprechen eine klare Sprache und - bezogen auf Innen und Aussen - für sich.

Der Körper übernimmt den Ausdruck dessen, was nicht bewusst gemacht werden will oder soll und bringt es damit ins Leben.

Allein das aufmerksame Anschauen des Körpers macht bereits bewusst.

Und sobald etwas erkannt ist, wird auch meist der Wunsch nach Veränderung laut – aber Vorsicht! Hier liegt dann zunächst einmal eine schon vollzogene Bewertung vor, die zu dem Urteil geführt hat: dieses Zeichen und der entsprechende Hintergrund ist schlecht und muss weg.

Nur schaffen wir mit dem Kampf gegen etwas wieder neue Unterdrückung und damit einen Schatten.

Das Erkennen heisst, etwas zu bejahen und anzunehmen, zu integrieren, nicht es so schnell wie möglich wieder loszuwerden. Erst wenn ich etwas integriert habe, zum Beispiel die Neigung, alles kontrollieren zu wollen (Ausdruck hierfür sind u.a. ständig angespannte Hände) und mir klar geworden bin, dass ich das tue und es auch seinen Nutzen hat, kann ich übergehen, diese Neigung aus seinem Extrem zu erlösen.

Dabei kommt es meist zu einer entgegen gesetzten Pendelbewegung: das heisst wir neigen zum anderen Extrem. Doch auch dies ist nur natürlich, muss doch die Kraft, die eine Richtung hervorgebracht hat, sich in der gegensätzlichen Polarität erst einmal wieder finden. Nur so können wir mit der Zeit die wirkliche Mitte erfahren und irgendwann einmal leben.

Um Änderungen, die aus diesem Prozess entstehen, zu unterstützen, ist es möglich, vom Innen als auch vom Aussen zu arbeiten:

Nur beide Ebenen zusammen schaffen wieder ein authentisches Ganzes.

Somit ist es auch nicht möglich, einfach nur die Körpersprache zu verändern, um ein vielleicht "besseres" Erscheinungsbild für die Aussen- Welt darzustellen.

Fehlt die Innerlichkeit, wird auch hier unser Körper zum "Verräter", denn er wird durch Überspannungen und unrhythmische Bewegungen unseren Täuschungsversuch entlarven.

Und noch ein Hinweis: deuten wir niemals nur einzelne Ausdrucksverhalten, wie zum Beispiel einen Finger in einer bestimmten Position! Der Mensch ist widersprüchlich und sendet daher auch immer verschiedene Signale.

Bei etwas Übung werden wir aber auch in diesen möglichen Widersprüchen ein Muster erkennen, welches Sinn macht. Schauen wir uns bitte immer das gesamte Bild an, denn nur so können wir über die Detailbeschreibung dem Ganzen auch gerecht werden.