

Grammatik der Körpersprache

07.04.2006, 09:59 | Freizeit, Buntes, Vermischtes

Pressemitteilung von: *Platinum-News.De*

Presseagentur: *Platinum-News.De*



Sabine Mühlisch

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 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.

Verhaltensänderungen, 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 Einzelmenschwerdung 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, Einzelerfahrung 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.

Den kompletten Artikel finden Sie unter:

www.platinum-news.de/pn-532-grammatik-der-koerpersprache.html

Weitere Infos und Kontakt zu Autorin:

Sabine Mühlisch, Köln, Diplom-Sportwissenschaftlerin, ist seit 1986 ausgewiesene Expertin auf dem Gebiet KörperSprache & Persönlichkeitsentwicklung. Viele Tausende von Teilnehmern konnten in Vorträgen und Kleingruppenseminaren von ihrem Knowhow profitieren. Sie war aktive Leistungssportlerin in Rhythmischer Sportgymnastik und entwickelte dabei ein intensives Gefühl für Körperausdruck. An der Deutschen Sporthochschule in Köln studierte sie bis 1984 Sport mit den Studienschwerpunkten Bewegungsbildung und Psychologie. Mit der Diplom-Sportlehrerin-Prüfung erwarb sie die pädagogische Kompetenz. Erfahrungen im Wirtschaftsleben sammelte sie u.a im Verkauf und bei der Organisation im Sport-Fachhandel, im Telefonmarketing und beim Aufbau einer Werbefirma als Teamleiterin. Auf der Grundlage und in der Auseinandersetzung mit der Arbeit von Prof. Samy Molcho hat sie ihre handlungs- und selbsterfahrungs-orientierten Trainingsreihen und Seminare entwickelt.

An der Heinrich-Heine-Universität Düsseldorf hatte sie 1993/94 einen Lehrauftrag. Bis 2000 lehrte sie an der FH Konstanz Non-Verbale Kommunikation im Kontaktstudium "Master of Business Communication (MBC)". 1997 erschien ihr erstes Buch "Mit dem Körper sprechen" im Gabler-Verlag. Im Gabal Verlag erschien 2000: "Von den Besten profitieren" mit einem Beitrag von Sabine Mühlisch. Unter dem Titel "Mit Biss zum Erfolg" (Forum Verlag Godesber GmbH & Gottlieb Duttweiler Institut, Rüschlikon/Zürich) stellt sie non-verbale Betrachtungen zum Thema 'Aggression und Management' an. Auftraggeber sind u. a. Banken und Finanzdienstleister, Industriefirmen, Verbände und Kommunen, Unternehmensberater und Seminaranbieter in Deutschland, Österreich und der Schweiz sowie Privatpersonen unterschiedlicher Berufszweige.

Seit 2003 erweiterte sie ihr Spektrum: Von der KörperSprache zum UnternehmensKörper - Inspiration in, mit und für mittelständische Unternehmen. Ein wandlungsorientierter, bio-logischer, analoger und vernetzter Lösungsansatz für vitale Unternehmen der Zukunft.

Kontakt:

Körper.Sprache & Unternehmens.Körper GbR
Sabine Mühlisch
Voigtelstraße 3
D-50933 Köln

Telefon: + 49 (0) 221 499 45 16
Telefax: + 49 (0) 221 499 45 16

Email@Sabine-Muehlisch.de
www.Sabine-Muehlisch.de

Portrait

info@platinum-news.de
www.platinum-news.de

News-ID: 82836 • Views: 3540 (Stand: 13.05.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/82836/Grammatik-der-Koerpersprache.html>