

Zeitschrift: Magglingen : Monatszeitschrift der Eidgenössischen Sportschule
Magglingen mit Jugend + Sport

Herausgeber: Eidgenössische Sportschule Magglingen

Band: 46 (1989)

Heft: 3

Artikel: Körpersprache - Signalsprache

Autor: Bignasca, Nicole

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-992804>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 12.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>



Körpersprache – Signalsprache

Nicola Bignasca, ESSM

Die Tierwelt besitzt keine Möglichkeiten zur Kommunikation mit Worten, mit diesem Gefüge geformter Einheiten, die der Mensch einst «Sprache» genannt hat. Dennoch sind etwa Katze, Hund oder Affe in der Lage, ihrem Nachwuchs Botschaften zu übermitteln, Gefühle der Freundschaft und des Hasses mitzuteilen und – dies ist am wenigsten augenfällig – den Menschen zu verstehen. Unser bester Freund, der Hund, ist in der Lage, unsere Gefühle, des Meisters Wille und Befehle aufgrund einiger Anhaltspunkte zu interpretieren. Solche sind zum Beispiel das Gesicht (Mimik), der Blick und die Gesten. Obwohl der Mensch unter seinesgleichen Botschaften mit der Sprache vermitteln kann, verrät er seinen tierischen Ursprung, indem er selbst diesen non-verbalen Vermittlungskanal verwendet: die Körpersprache.

Unsere Gesichtsausdrücke sind vielfältiger, und jeder hat eine sehr präzise Bedeutung: Zufriedenheit, Trauer, Angst und Aggressivität. Der Mensch ist sich der Wichtigkeit dieses zweiten Mittels zur Verständigung bewusst und benutzt dessen wirksamste Eigenarten.

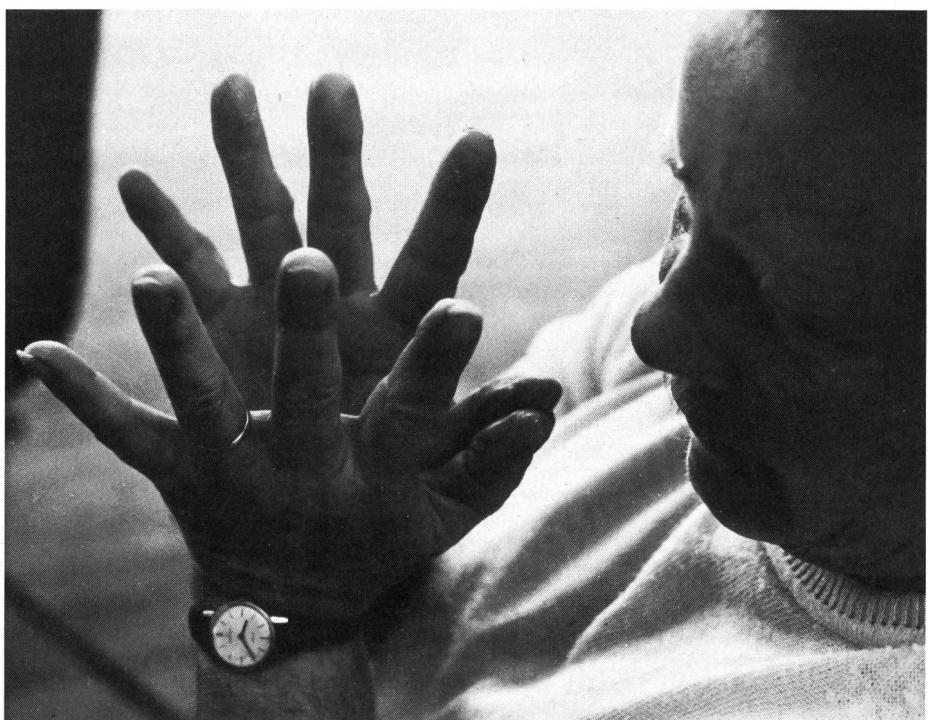
Die Körpersprache erlaubt einerseits, Nachrichten zu übermitteln, um damit für andere die eigene Identität zu betonen, anderseits Erkenntnisse über Mitmenschen zu gewinnen. Der Ausdruck von Gefühlen geschieht vorwiegend mit Hilfe der Körpersprache. Angst, ja Panik auf dem Gesicht eines noch unerfahrenen Kanuten, der ins Wasser gestürzt ist, kann zwar als biologisch bedingte, nicht beabsichtigte Reaktion verstanden werden. In andern Situationen nutzt dagegen der Mensch seine

Fähigkeit zur Körpersprache bewusst: Die Synchronschwimmerinnen tauchen mit einem Lächeln aus der Tiefe des Beckens auf, um den Zuschauern und Schiedsrichtern Freude und Zufriedenheit zu signalisieren. Anhand der Reaktionen eines gestressten Menschen, nach einem Sieg oder einer Niederlage, kann man wichtige Rückmeldungen über die Persönlichkeit erhalten. Der deutsche Kugelstösser Timmermann hat mit seinem hervorragenden letzten Versuch an den Olympischen Spielen in Seoul starke Nerven und Selbstvertrauen gezeigt.

Der Körper vermittelt in den zwischenmenschlichen Beziehungen genauere und ehrlichere Informationen als die Sprache. Im Turnunterricht wählen die Schüler einen bestimmten Partner für Gruppenübungen oder Mannschaftsspiele aus. Eine solche Wahl verrät vieles über Freundschaften oder Konflikte innerhalb einer Gruppe, was in der verbalen Kommunikation schwer herauszukristallisieren wäre.

Der Mensch verfügt über eine ganze Reihe von Körpersignalen, mit denen er die verschiedensten non-verbalen Informationen mitteilen kann. Bei der Fernsehübertragung eines Fussballspiels sieht man oft einen verletzten Spieler: Der Gesichtsausdruck, Barometer unserer Gefühle, und die Grimasse geben uns Auskunft über das Mass des Schmerzes. Die verbale Kommunikation der eigenen Empfindungen ist oft unpräzis, weil die Sprache Grenzen im Bezug auf den Wortschatz zeigt. Leider kann man die Körpersprache nicht als Spiegel der Ehrlichkeit betrachten, da Manipulationen vor allem im Sport häufig sind: Wer hat nie einen Stürmer gesehen, sich am Boden rollend, um einen Elfmeterstrafstoß zu provozieren?

Die Augen stellen den wichtigsten Teil des Gesichts dar. Dank dem Blick, seiner Eindringlichkeit und dem Öffnungsgrad der Pupillen können Freundschaft, Liebe, Hass ausgedrückt werden. Vor dem Matchbeginn tauschen Boxer intensive und bedeutungsvolle Blicke, mit der Absicht, einander Respekt und Angst einzuflößen. Die Gesten und die Körperbewegungen ergänzen den Gesichtsausdruck und die verbale Kommunikation. Bei der Beziehung zwi-

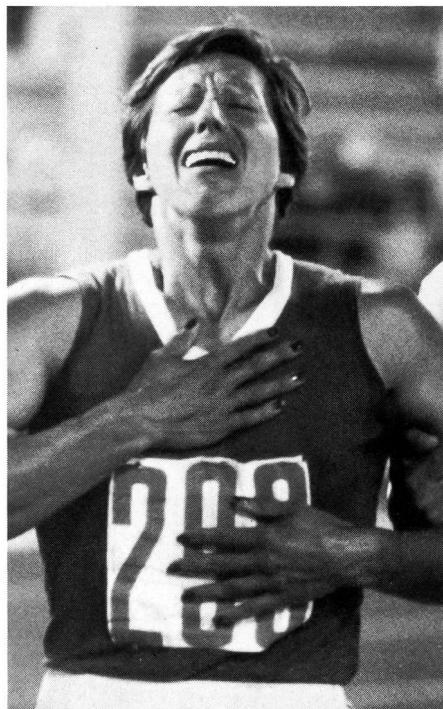
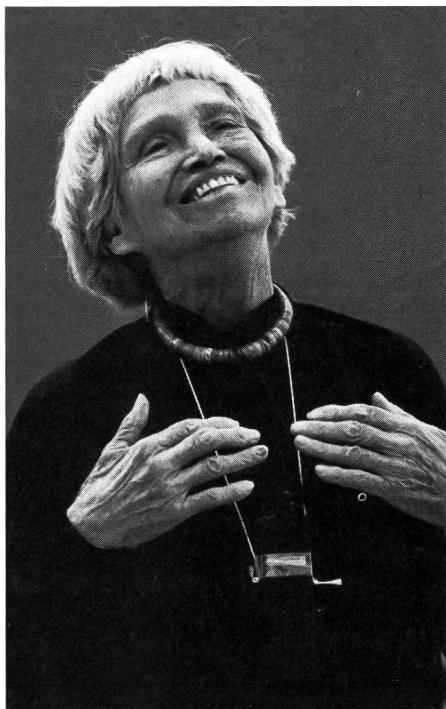


schen Trainer und Sportler zeigt sich die Begrenztheit der Sprache sehr oft, so dass der Trainer sich häufig non-verbal ausdrücken muss, indem er eine bestimmte Bewegung vormacht oder indem er audiovisuelle Mittel einsetzt. Die Gestik ist zudem nützlich für die zeitliche Gliederung des Sprechens. Einige Gesten sind durch Konventionen festgelegt, so das Händereichen, die Umarmung, das Beifallsklatschen oder das Hochreissen der Arme als Zeichen des Triumphs. Auch die Körperhaltung dient als non-verbales Zeichen, indem sie die Beziehungen zwischen Personen anzeigt. Ein Sportler äussert etwa seine Dominanz, indem er die Hände in den Hüften aufstützt und das Kinn leicht vorstreckt. Die Gesellschaft «schreibt» für viele Gelegenheiten die angemessene Körperhaltung vor, so etwa beim Reiten oder beim Abspielen der Nationalhymne. Auf einigen Gebieten des gesellschaftlichen Lebens besteht die Neigung zur Uniformierung durch die Kleidung; diese weist dann präzis fassbare Symbole auf.



durch Zeichen fixiert, so dass sprachliche Erklärungen funktionslos werden. So zeigen etwa beim Eishockey die Linienrichter dem Schiedsrichter Verstöße durch vereinbarte Handzeichen an. Im Basketball zeigt der Aufbauer den Mitspielern die Art und Weise des Spielverlaufes mit kodierten Gesten.

Deswegen sind sie auch unverstellter und aufrichtiger. Es gelingt uns selten, mit unserem Körper Botschaften auszudrücken, die zu unsrern innersten Gefühlen im Widerspruch stehen. Die Redensart «Gute Miene zum bösen Spiel machen» lässt sich folglich hier nur begrenzt anwenden, weil Heuchelei leicht



Die erwähnten Beispiele illustrieren die Bedeutung der Körpersprache im Sport. Die Sportler handeln unter Zuhilfenahme ihres Körpers, zeigen ihn ostentativ, indem sie seine Ausdrucks- und Symbolfähigkeit ausnutzen. Fotoaufnahmen von Szenen unmittelbar nach einem Sieg sind beladen mit Botschaften. Die Siegesgeste von Pietro Mennea, der hochgestreckte Zeigefinger, ist zur Legende geworden und wird nunmehr von andern Sportlern bei entsprechenden Gelegenheiten im gleichen Sinn angewendet. Die Spielregeln sind oft

Dank der Sprache sollten die Menschen sich besser als die Tiere untereinander verständigen können. Diese Aussage bleibt allerdings mit einigen Vorbehalten behaftet, da die Körpersprache immer öfters die Hauptrolle bei der Kommunikation übernimmt. Anderseits ist das verständlich, weil unser Körper über viele Ausdrucksmöglichkeiten verfügt, welche die Lücken der verbalen Sprache ergänzen. Da die Körpersprache natürlicher, weniger künstlich ist, sind ihre Signale leichter verständlich. Sie provozieren spontane Reaktionen.

durch genaue Beobachtung von Blick und Gesichtsausdruck entlarvt werden kann.

Indem man sich in dieser Tätigkeit als «Voyeur» übt, erhält man die Möglichkeit, zu genauen Informationen über andere Personen zu gelangen. Bei den Einzeldisziplinen bekommt die genaue Beobachtung des Gegners, die Analyse seiner Reaktionen, eine zentrale Bedeutung. Viele Aufschlüsse sind auch ohne Kenntnis der Wortsprache möglich, indem man jenseits der Sprache vorstösst. ■