

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

Herausgeber: Eidgenössische Sportschule Magglingen

Band: 53 (1996)

Heft: 6

Artikel: Der Körper spricht

Autor: Keiser, Maria

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-993285>

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: 15.04.2026

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

Wir «sprechen» immer, auch wenn wir nichts sagen. Durch unsere Sprache mit dem Körper. Lügen ist mit dieser Sprache schwierig. Aber die wenigsten Menschen verstehen sie.

Maria Keiser
Fotos: Daniel Käsermann

Es schneit.

Ich sitze am Fenster, eingehüllt von der Wärme des knisternden Feuers im Ofen. Beethoven erfüllt den Raum. Es schneit.

Wintertag-Gedanken

Grosse, dicke, dünne, kleine Flocken wirbeln lustig und wild durcheinander. Manche bleiben am Telefondraht, am Mast, an den Ästen, auf der Dachrinne, auf dem Kamin, auf dem Hut eines Mannes, sogar auf seiner Nasenspitze hängen, oder sie bleiben auf der Wiese, auf der Strasse liegen. Kinder mit leuchtenden Augen versuchen mit ihrer Zunge, die Schneeflocken aufzufangen. Ein einzigartiges Schauspiel, ein einzigartiger Tanz. Spiel der Bewegung. Faszination.

Schneeflocken, stumm und doch sprechend. Sie kommen von oben, alle aus der gleichen Richtung. Für manche ist der Weg kürzer, für manche länger. Es schneit.

Ich beginne zu träumen. Ein verrückter Gedanke überfällt mich, hält mich gefangen. Wir Menschen gehen auch den gleichen Weg – den Lebensweg. Für die einen ist er kürzer, für die anderen länger. Aber alle gehen ihn.

Die Schneeflocken tanzen wieder vor meinen Augen, stumm und doch sprechend. Ich sinniere. Wenn wir Menschen stumm wären. Nur für eine kurze Zeit. Unsere Sprache, unsere Worte nicht mehr gebrauchen könnten. Uns mit unserer ureigensten Sprache – der Körpersprache – begegnen, verständi-

Maria Keiser ist von Beruf Arztgehilfin am Sportwissenschaftlichen Institut der ESSM. Sie hat sich privat auf dem Gebiet der Körpersprache weitergebildet und erteilt auch Kurse für Schulen, andere Institutionen und Privatpersonen.

Über den Körper wahrnehmen und Signale senden

Der Körper spricht

gen müssten. Was dann? Mit der Sprache kann man Menschen auf Distanz halten, aber ohne? Wir müssten wieder lernen. Lernen uns zu spüren, zu erleben, unser Tun bewusster wahrzunehmen. Den Mitmenschen dadurch wieder neu entdecken. Wieviel Unausgesprochenes würde wieder verstanden. Ein Lächeln, ein warmer Händedruck, ein um Verzeihung bittender Blick. Wichtigkeiten würden so vielleicht zu Nichtigkeiten. Wieviel an Kreativität, an Sensibilität, an geistiger, seelischer und körperlicher Beweglichkeit könnte so befreit durch uns fliessen.

Eine Fremdsprache wieder zur Alltagssprache werden lassen. Eine Alltagssprache, der keine Grenzen gesetzt sind, die weder Nationalität, noch Farbe, noch Grösse oder Umfang kennt. Jeder könnte sie verstehen. Schweigen, um sprechen zu lernen! Ein Traum nur, aber ein schöner. Es schneit noch immer.

Wirklichkeit

Bahnhof. Menschen.

Sie kommen. Sie gehen. Sie warten. Kleinere, Grössere, Dünnere, Dickere, Jüngere, Ältere.

Sie kommen. Sie gehen. Sie warten.

Eine Vielfalt von Nationalitäten, Individualitäten. Charakteren. Betont Lässige, Unsichere, Fröhliche, Arrogante, Traurige, Aufgestellte, Steife, Bewegliche, Vergräme, Verbitterte, Betrunkene, Melancholische. Ein Stimmengewirr verschiedener Sprachen.

Sie kommen. Sie gehen. Sie warten.

Ich beobachte. Sehe vor meinem geistigen Auge die Schneeflocken tanzen und lasse die Menschen einen Moment verstummen. Beobachte. Alle sprechen sie zu mir, durch ihre ureigenste, gemeinsame Sprache: die des Körpers. Und was sie mir sagen! Ich spiele. Lasse verstummen, dann wieder sprechen. Es fasziniert mich immer wieder zu sehen, wie der Körper reagiert. Wirklich niemand, auch der gestikärmste Mensch nicht, kann sich dem Kommunikationsmittel Körpersprache entziehen. Der Körper ist primär, nicht das Wort. Die meisten Menschen wissen das nicht und merken deshalb nicht einmal, wie ihr Körper reagiert. Welch eine Diskrepanz herrscht manchmal zwischen dem gesprochenen Wort und den Körpersignalen. Da treffen sich

zwei Menschen, der eine, als er sich un beobachtet glaubte, in sich zusammengesunken mit traurigem Gesichtsausdruck. «Wie geht's Dir?» fragt der Zukommende. Blitzschnelles Aufrichten vom Gefragten und mit falscher Fröhlichkeit kommt die Antwort: «Mir? Mir geht's blendend». Hätte der Fragende etwas von Körpersprache verstanden, er hätte nicht zu fragen brauchen, der andere nicht zu lügen. Oder der arrogant Wirkende, der seine grosse Unsicherheit hinter dieser Maske versteckt, aber dabei vergisst, seine Hände und Füsse unter Kontrolle zu haben. Oder der Farblose, der sich mehr oder weniger elegant durch's Leben schlängelt und dadurch nie zu einer Persönlichkeit werden kann.

Ich glaube, dass es von grossem Nutzen ist, die Körpersprache (wieder) zur Alltagssprache werden zu lassen, wieder zu lernen, den Menschen «richtig» anzuschauen. Erhalten wir doch wichtige Informationen über die Einstellung und Haltung unserer Mitmenschen und schliesslich auch – für mich das wichtigste – über uns selber.

Der Mensch in seiner Bewegung

Ob unsere erste Bewegung als «Mensch» das Aufrichten von der vierbeinigen Lebensweise zur zweibeinigen Existenz war oder nicht, beschäftigt uns im Moment nicht. Vielmehr interessiert uns die Entwicklung des «homo sapiens» von der Geburt her.

Ein Kind wird geboren. Noch darf es. Darf Gefühle haben, sie zeigen und zeigt sie auch. Es liebt seinen Körper von Scheitel bis zur Sohle. Es kennt weder Gut noch Böse, kennt keine Scham. Es drückt seine Bedürfnisse, seine Freuden, seine Leiden, seine Liebe mit seinem Körper, seiner Stimme aus.

Es entdeckt jeden Tag neue Bewegungen, ist neugierig und offen für alles.

Und es wird von seinen Eltern verstanden. Die nonverbale Kommunikation funktioniert.

Noch.

Langsam lernt es zu sprechen.

Lernt das Was, das Wie und das Wann.

Die Aufmerksamkeit seiner Umgebung gilt immer mehr dem gesprochenen Wort.

Immer weniger Beachtung wird dadurch seinem Körper geschenkt. Immer mehr lernt es auch, nur noch auf Worte zu hören.

Die Verbildung des Menschen nimmt seinen Lauf.

Immer weniger darf es, immer mehr muss es. Immer weniger spürt es. Immer kopflastiger wird es. Ihren Körper spüren doch viele nur noch, wenn er ihnen wehtut. Verkrampfungen, Verspannungen physischer und psychischer Art sind die Folgen, die sich wiederum im ganzen Habitus des Menschen, in seinen Bewegungen, in seiner Haltung ausdrücken. Was wir Körperausdruck nennen, ist der Ausdruck innerer Bewegung.

Es geht noch weiter. Die verbale Kommunikation verdrängt die nonverbale. Hand auf's Herz: wem glauben Sie, dem brillanten Redner oder dem holprig Sprechenden?

Handschuh der Seele

Verfolgen wir das Geschehen noch weiter. Tatsache ist, dass für die meisten von uns die Körpersprache zu einer Fremdsprache geworden ist. Wir nehmen alles «wörtlich» und merken nicht einmal, dass der andere mit seinem Körper vielleicht etwas ganz anderes ausdrückt. Dadurch leidet unsere Wachsamkeit für die Aufnahme dieser nonverbalen Botschaften, die uns unsere Mitmenschen durch ihre Signale, Haltungen, Gesten und Handlungen mitteilen. Darum glaube ich, wer mehr über diese stumme und doch so lebendige Ver-

ständigungsmöglichkeit weiss, versteht sich, seine Mitmenschen und seine Umwelt plötzlich sehr viel besser. Samy Molcho, der grosse Mime, hat gesagt «was wir sind, sind wir durch unseren Körper. Der Körper ist der Handschuh der Seele, seine Sprache das Wort des Herzens».

Natürlich besteht auch hier, wie bei jedem wissenschaftlichen Fortschritt, die Gefahr, dass die neuen Erkenntnisse zur «Manipulation» des Nichtwissenden verleiten können. Aber ich bin mir sicher, dass sie in diesem Falle zu grösserer Toleranz führen. Denn, wenn ich die Verhaltensweise eines Menschen besser verstehe, weiss, was hinter seinem Verhalten stecken kann, ändert sich sicher meine Reaktion ihm gegenüber.

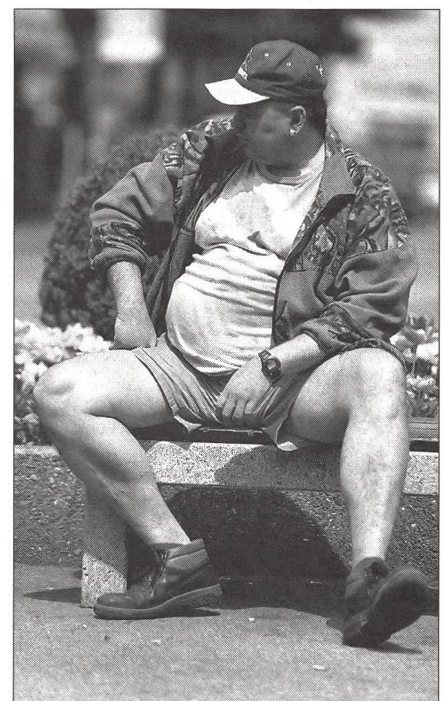
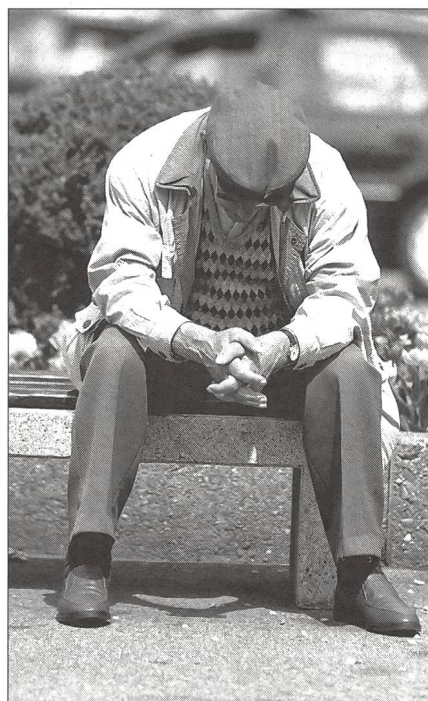
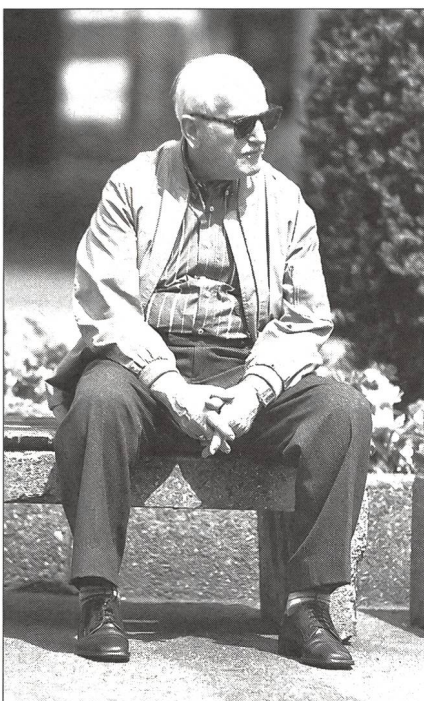
Zwei Beispiele

Staunen Sie mal so richtig, wie ein Kind über etwas staunen kann. Bei vielen wird der Unterkiefer herunterhängen, der Mund leicht geöffnet sein. Nun versuchen Sie, immer noch mit diesem staunenden Blick, blitzschnell eine Rechnung, z.B. 4mal 16, zu lösen. Geht es? Mit Sicherheit sehr verlangsamt, denn ein herabhängener Unterkiefer hat eine blockierende Wirkung. Jetzt schauen Sie im Alltag einmal unsere Mitmenschen an. Sie werden sehen, dass es viele Menschen gibt, die mit einem staunenden Blick herumlaufen. Bitte verlangen Sie von solchen Menschen nicht blitzschnelles Denken und Reagieren. Sie können das nicht. Sie sind eher von langsamerer Natur.

Oder Menschen mit feuchten Händen. Wussten Sie, dass das Schwitzen der Hände im Grunde ungewöhnlich ist? Sie reagieren auf zunehmende Wärme nicht wie andere Schweißdrüsen, sondern reagieren nur auf erhöhten Stress. Wenn Ihre Handinnenfläche trocken ist, sind Sie entspannt. Je ängstlicher Sie werden, um so feuchter werden die Hände. Haben Sie bei einem Menschen mit feuchtem Händedruck schon einmal an diese Möglichkeit gedacht, an sein Befinden?

Echtes – Unechtes

Es gibt natürlich viele Gelegenheiten, bei denen wir unsere wahren Gefühle verbergen wollen. Aber gelingt es uns wirklich? Beispiel: Wir sind traurig, wollen aber unseren Partner damit nicht belasten. Wir setzen ein «tapferes» Gesicht auf (falscher Gesichtsausdruck), sind dann aber heilfroh, wenn uns der Partner durchschaut, damit wir nicht mehr «spielen» müssen. Anders in einer Situation, wo wir mit Absicht lügen oder etwas verheimlichen wollen. Wir bereiten uns vielleicht sogar vor, legen uns die Worte zurecht, die wir sagen wollen. Wir haben uns unter Kontrolle, so glauben wir. Mit den Worten sicher, aber wie steht es mit dem Körper? Nun, Körperteile, deren Bewegungen wir uns im Alltagsleben am stärksten bewusst sind, z.B. das Gesicht, können wir leichter disziplinieren. Handbewegungen und Handhaltungen verraten über Täuschungsmanöver schon mehr und Beine und Füsse noch mehr, denn ge-



Menschen mit denen wir leben, jeder mit seiner eigenen Persönlichkeit, seiner eigenen Aussage.



Eine Vielfalt von Menschen mit einer gemeinsamen Sprache: der Körpersprache.

rade die Bewegungen dieses Körperbereiches ist man sich am wenigsten bewusst. Mit ein Grund, warum sich Menschen während eines Interviews oder einer geschäftlichen Verhandlung am wohlsten hinter einem Schreibtisch oder Tisch fühlen. Schauen Sie bei einem Podiumsgespräch doch einmal auf die Füße. Sie werden staunen. Am besten kann man also jemanden täuschen, wenn man seine Signale auf Worte und den Gesichtsausdruck beschränkt. Den ganzen Körper unter «Kontrolle» zu halten braucht eine ungeheure Körperbeherrschung. Zusammenfassend lässt sich sagen, je weiter vom Kopf entfernt, je schwieriger sind Täuschungsmanöver. Wir spielen sicher alle mal unbewusst eine Rolle, aber das ist etwas ganz anderes als eine vorsätzlich herbeigeführte und durchgehaltene Täuschung. Wenn wir eine bewusste Lüge oder Täuschung versuchen, tun wir das häufig in recht unzulänglicher Weise, und nur das mangelnde Beobachtungsvermögen unserer Mitmenschen schützt uns vor

Entlarfung. Der geübte Beobachter bemerkt natürlich Schwindeleien schon an den Gesichtszügen (die Diskrepanz zwischen inneren Gedanken und äusseren Handlungen wird gut sichtbar). Aber auch schon Handgestiken geben wichtige Hinweise. Wie wär's mit der nächsten Sitzung als Anwendungsgelegenheit?

Widersprüchliche Signale

Wenn wir unaufrichtig sind, klafft unser Verhalten oft auseinander. Statt eine Körperharmonie zu sein, setzen sich unsere Handlungen aus widersprüchlichen Einzelteilen zusammen. Wir spüren, dass etwas nicht stimmt.

Wieder ein Alltagsbeispiel: Es kommt unerwartet Besuch. Dieser Mensch nervt uns, er ist langweilig und will nicht wieder gehen. Natürlich wollen wir es ihm nicht zeigen, wir haben doch Anstand. Mit Worten sind wir freundlich, heissen ihn willkommen, aber es würde mich nicht erstaunen,

dass beim langweiligen Gespräch für Bruchteile von Sekunden die Augen den Himmel wandern, und was sich mit den Händen und Füßen abspielt, lasse ich Sie an sich selber und an anderen beobachten. Oder da kommt jemand mit einem strahlenden Lächeln. Beim genauen Hinsehen bemerken wir aber seine herabgezogenen Mundwinkel und sehen erst jetzt, dass er innerlich traurig und deprimiert ist. Sehen Sie, wenn wir bewusst wären, was wir mit unserem Körper aussagen, würden wir wahrscheinlich ehrlicher miteinander umgehen. Schauen Sie den Mitmenschen wieder besser an, seine Haltungen und Bewegungen und beobachten Sie vorallem sich selber. Wie reagieren Sie auf verschiedene Situationen? Werden sie sich dessen bewusst. Sie werden fasziniert, vielleicht aber auch schockiert sein, aber sicher häufig über sich selber lachen können.

Fortsetzung: Entdeckungsreise durch den Körper Nr. 8/96. ■

Das **Auslandschweizer-Sekretariat**
in Bern sucht auf 1.11.1996 oder
nach Vereinbarung

**eine
Geschäftsführerin
oder einen
Geschäftsführer**



für die Ferienaktion der Stiftung für junge Auslandschweizer.

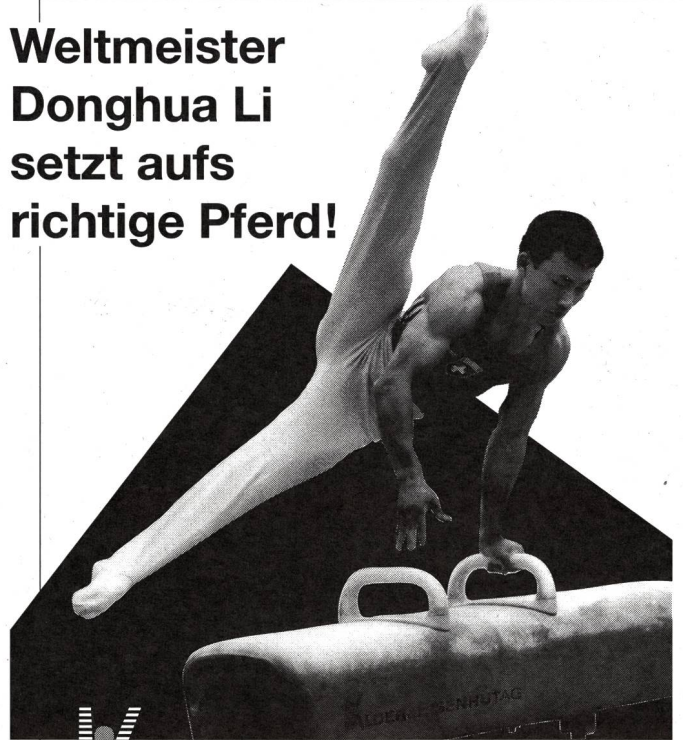
Sie konzipieren und organisieren Ferienkolonien und Familienferien für 7- bis 15jährige Auslandschweizerinnen und Auslandschweizer, betreuen Informationen und Öffentlichkeitsarbeit und arbeiten mit zielverwandten Organisationen zusammen.

Sie verfügen über eine pädagogische Grund- oder Zusatzausbildung sowie über administrative/organisatorische Erfahrungen und sind mehrsprachig. Sie kennen sich im Bereich Sport/Bewegung aus, sind gewohnt zu führen und haben Erfahrung im Umgang mit jungen Menschen.

Wir bieten Ihnen eine verantwortungsvolle, selbständige, abwechslungsreiche Tätigkeit im Rahmen eines motivierten, jungen Teams. Wenn Sie diese Herausforderung reizt, dann richten Sie Ihre Bewerbung mit Foto bitte an:

**Auslandschweizer-Sekretariat Personaldienst
Alpenstrasse 26, 3000 Bern 16**

**Weltmeister
Donghua Li
setzt aufs
richtige Pferd!**



ALDER & EISENHUTAG

Wir produzieren für Sie!
Zum Beispiel:
Turngeräte

Turn- und Sportgerätefabrik

9642 Ebnat-Kappel SG
Tel. 071/992 66 33
Fax 071/992 66 44

OL

**ZÜRCHER
ORIENTIERUNGSLAUF
30. JUNI 1996
ZÜRICH-FLUNTERN**

MELDESCHLUSS 14. JUNI

Kant. Amt für Jugend + Sport
8090 Zürich
Tel. 01 306 76 96

GRATIS-BILLETTE
ab allen Bahnhöfen der Schweiz

GRATIS-ZOO-EINTRITT



panzeri®
veste lo sport

Das besondere Dress für Ihren Verein



**Aus über 100
Grundmodellen
bestimmen Sie:**

- Modell und Farben
- die Stoffqualität
- die Aufschriften

14 000 Klubs in ganz Europa sind von Panzeri® ausgerüstet worden.

Verlangen Sie Informationen und Gratisprospekte:

Vera Bühler
Grossmatt 16
6440 Brunnen
☎ 041/820 46 41
Fax 041/820 20 85
(auch abends)

Mit **PANZERI®** ist Ihr Klub preisgünstig anders gekleidet!