

Trautmann-Voigt ■ Voigt

3. Auflage



Grammatik der Körpersprache

Ein integratives Lehr- und Arbeitsbuch
zum Embodiment

3., aktualisierte
und erweiterte
Auflage

 **Schattauer**

Sabine Trautmann-Voigt ■ Bernd Voigt

Grammatik der Körpersprache

3. Auflage

Unter Mitarbeit von

Marlene Damm

Maria Gärtner

Jochen Kehr

Karin Kröger

Jennifer Mioc

Christina Puzicha

Edith Schulz-Wüst

Yona Shahar-Levy

Katja Marie Voigt

Anita Weissenberger

Claudia Wiedemann

Sabine Trautmann-Voigt ■ Bernd Voigt

Grammatik der Körpersprache

Ein integratives Lehr- und Arbeitsbuch
zum Embodiment

3., überarbeitete und erweiterte Auflage

Mit Geleitworten von Wolfgang Wöllner
Ulrich Sachsse
Ralf Voigt

Dr. phil. Sabine Trautmann-Voigt

Psychologische Psychotherapeutin, Kinder und Jugendlichenpsychotherapeutin, Tanz- und Körpertherapeutin (ADTR, BTD), EMDR- und Gruppenpsychotherapeutin; Leiterin des Deutschen Instituts für tiefenpsychologische Tanztherapie und Ausdruckstherapie e.V. (DITAT) sowie der Köln-Bonner Akademien für Psychotherapie und Verhaltenstherapie (kbap und kbav)
Wenzelgasse 35, 53111 Bonn
E-Mail: s.trautmann-voigt@kbap.de

Dr. med. Bernd Voigt

Facharzt für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, Praktischer Arzt, EMDR- und Gruppenpsychotherapeut; Leiter des Medizinischen Versorgungszentrums für Psychotherapie, Psychosomatik und Psychiatrie Bonn GmbH sowie der Köln-Bonner Akademien für Psychotherapie und Verhaltenstherapie (kbap und kbav)
Bertha-von-Suttner-Platz 6, 53111 Bonn
E-Mail: info@mvzpsyche.de



Die digitalen Zusatzmaterialien haben wir zum Download auf www.klett-cotta.de bereitgestellt. Geben Sie im Suchfeld auf unserer Homepage den folgenden Such-Code ein: **OM40036**

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Speicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Besonderer Hinweis

Die Medizin unterliegt einem fortwährenden Entwicklungsprozess, sodass alle Angaben, insbesondere zu diagnostischen und therapeutischen Verfahren, immer nur dem Wissensstand zum Zeitpunkt der Drucklegung des Buches entsprechen können. Hinsichtlich der angegebenen Empfehlungen zur Therapie und der Auswahl sowie Dosierung von Medikamenten wurde die größtmögliche Sorgfalt beachtet. Gleichwohl werden die Benutzer aufgefordert, die Beipackzettel und Fachinformationen der Hersteller zur Kontrolle heranzuziehen und im Zweifelsfall einen Spezialisten zu konsultieren. Fragliche Unstimmigkeiten

sollten bitte im allgemeinen Interesse dem Verlag mitgeteilt werden. Der Benutzer selbst bleibt verantwortlich für jede diagnostische oder therapeutische Applikation, Medikation und Dosierung. In diesem Buch sind eingetragene Warenzeichen (geschützte Warennamen) nicht besonders kenntlich gemacht. Es kann also aus dem Fehlen eines entsprechenden Hinweises nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt.

Schattauer

www.schattauer.de

© 2020 by J. G. Cotta'sche Buchhandlung

Nachfolger GmbH, gegr. 1659, Stuttgart

Alle Rechte vorbehalten

Cover: Bettina Herrmann, Stuttgart

unter Verwendung eines Gemäldes von

Wolfgang Hunecke: Figuren, Öl auf Leinwand,

100 × 100 cm (Ausschnitt), 2010; © Wolfgang

Hunecke, Bonn (www.wolfgang-hunecke.de)

Lektorat: Marion Drachsel, Berlin

Datenkonvertierung: Kösel Media GmbH, Krugzell

Printausgabe: ISBN 978-3-608-40036-6

E-Book: ISBN 978-3-608-11636-6

PDF-E-Book: ISBN 978-3-608-20478-0

Dieses E-Book basiert auf der aktuellen Auflage der Printausgabe.

Geleitwort I

Die Wiederentdeckung des psychoanalytischen Denkens im neurowissenschaftlichen Diskurs ist eine der erstaunlichsten Entwicklungen der letzten Dekade. Nicht nur entwickeln die Neurowissenschaften ein lebhaftes Interesse an impliziten unbewussten Prozessen, sie verschaffen dem tief im Körperlichen wurzelnden Unbewussten der Psychoanalyse die ihm gebührende Beachtung und Wertschätzung. In Begriffen wie »Embodiment« und »embodied cognitive science« kommt die körperliche Dimension beispielhaft zum Ausdruck. Wir wissen heute, dass Interaktionen aller Art im Körpergedächtnis lebenslang gespeichert und für die Affekt- und Selbstregulation bedeutsam bleiben. Freuds vielzitiertes und vieldeutiges Wort »Das Ich ist vor allem ein Körperliches ...« gewinnt in der gegenwärtigen Diskussion eine neue Aktualität.

Parallel dazu hat die Psychotherapieforschung überzeugend zeigen können, dass die rechtshirnig vermittelten impliziten Prozesse der Beziehungsregulation für den Behandlungserfolg von größter Bedeutung sind – weit mehr als die ausgefeilteste Behandlungstechnik. Nonverbale Hinweise auf Zustandsveränderungen, affektive Kommunikationen in Blickkontakten, Körpergesten, Gesichtsausdruck, Körperhaltungen und Bewegungsmustern konstituieren das intersubjektive Feld, in dem sich die therapeutische Beziehung entfaltet. Gerade die nonverbalen Kommunikationsmuster tragen dazu bei, eine sichere heilende Umgebung zu schaffen, auf deren Grundlage Ressourcenaktivierung und Problemlösung erfolgen können.

Die in der Tradition der Psychoanalyse stehende psychodynamische Psychotherapie, die sich lange Zeit nahezu ausschließlich dem

deutenden Verständnis verbaler Mitteilungen gewidmet hatte, wendet sich mehr und mehr der nonverbalen Kommunikation zu, den körperlich basierten emotionalen Zuständen und der interaktiven Selbst- und Beziehungsregulation. Mit dem Rückgang des Schulenpurismus erschließen sich die Vorzüge eines methodenintegrativen psychotherapeutischen Vorgehens. In der psychodynamischen Therapie wird es zunehmend selbstverständlicher, auch behaviorale, edukative, imaginative, künstlerische und körperbezogene Techniken zu integrieren. Die stationäre Psychotherapie hat dabei immer eine Vorreiterrolle gespielt. Von unreflektiertem Eklektizismus unterscheidet sich ein solches Vorgehen durch die stetige Reflexion der Beziehungsdimensionen von Übertragung und Gegenübertragung. Nur so kann auch die Integration körpertherapeutischer Ansätze geschehen.

Ein Verständnis für die körpersprachlichen Phänomene sollte nicht den Körper(-psycho-)therapeuten vorbehalten bleiben. Alle Psychotherapeuten werden von einem besseren Verständnis der Sprache des Körpers profitieren. Und das Erlernen einer neuen Sprache setzt eine Auseinandersetzung mit ihrer Grammatik voraus ...

Sabine Trautmann-Voigt und Bernd Voigt ist ein Buch zu verdanken, das in groß angelegter Systematik die Thematik der Körpersprache behandelt. Ausgehend von der begrifflichen Abgrenzung zur verbalen Kommunikation wird die »Grammatik« der Körpersprache in biologischer, evolutionsgeschichtlicher und entwicklungspsychologischer Perspektive entwickelt und in ihrer praktischen Anwendung dargestellt. Im Zentrum steht dabei das Phänomen des rhythmisch-dynamischen Hand-

lungsdialogs in seiner biologischen und klinischen Dimension. Vielfältige therapeutische Anwendungsbeispiele runden die Darstellung ab. Dabei wird deutlich, dass die Kommunikation mit und durch den Körper konstruktiv in die Psychotherapie bei Patienten aller Art integriert werden kann.

Möglicherweise gelingt es uns mit der Einbeziehung der Körpersprache noch ein wenig besser, den so schwierigen Zugang zum Unbewussten zu finden – das Lacan bekanntlich

wie eine Sprache strukturiert gedacht hat. In jedem Falle wird sich der Leser des Buches davon überzeugen können, dass der Einbezug der körpersprachlichen Ebene für eine neurobiologisch fundierte psychodynamische Psychotherapie unverzichtbar geworden ist. Deshalb und wegen der gelungenen und umfassenden Darstellung der Materie sei dem Buch eine weite Verbreitung gewünscht.

Wolfgang Wöller, Bad Honnef

Geleitwort II

Immer dann, wenn es sinnlich wird, kommt die Sprache in Schwierigkeiten.

Erotische Gefühle und Empfindungen sind offenbar nur schwer in Sprache zu fassen. Frauen scheinen aber gerade darauf viel Wert zu legen. Jedenfalls kann jeder pubertierende Jung-Mann davon ein Lied singen. Die Typen, die Liebe, Erotik und Sinnlichkeit gut in Worte fassen können, kommen bei den Mädchen und jungen Frauen einfach besser an. Barden, Troubadoure und Klampfenschräte öffnen die Herzen der stolzesten Frauen.

Der Neurobiologe und Philosoph Gerhard Roth hat in Vorträgen immer wieder darauf hingewiesen, dass die menschliche Sprache sicherlich nicht entstanden ist, um Emotionen, Affekte und Gefühle auszudrücken. Das Sprachzentrum links im Kortex liegt denkbar weit entfernt von den wesentlichen Affektzentren rechts im limbischen System. Er vermutet, dass die Sprache sich vielleicht gerade deshalb so weit entfernt von den Affektzentren entwickelt hat, damit sie den affektiven Bewertungen und Schwankungen nicht so extrem unterliegt wie fast alles andere. Wenn emotionale Prozesse das Bewusstsein überschwemmen und dominieren, hat der sprachliche Verstand keine Chance. Das weiß jeder Therapeut, der sich mit Posttraumatischen Belastungsstörungen auskennt und Übererregungszustände zu behandeln versucht. Es gibt sogar hirnhysiologische Forschungsarbeiten, die aufzeigen können, wie das Sprachzentrum minder durchblutet wird, wenn es einem die Sprache verschlägt, weil ein Forschungsmitarbeiter gerade die Niederschrift der eigenen Traumatisierung verliert. Wir brauchen aber gar nicht Bezug zu nehmen auf Hochstress-Situationen, auf Hyperarousal.

Schon bei den einfachsten sinnlichen Phänomenen wird es sprachlich rasch unscharf.

Das gilt z. B. für den Geschmack. Wenn ein Weinkenner den Geschmack eines Weines beschreibt, dann verwendet er Begriffe, die auf bekannte Geschmacksrichtungen Bezug nehmen. Ein Wein schmeckt dann wie Erdbeeren oder hat eine Kirsch-Note, ein Hauch von Lavendel durchweht den Duft, und in Geruch und Geschmack ist das Schiefergebirge wahrnehmbar, auf dem der Wein gewachsen ist. Im Grunde genommen hat sich hier eine Privatsprache für Eingeweihte entwickelt. Menschen, die als Weinkenner viel Zeit ihres Lebens darauf verwendet haben, Wein zu verkosten und den Geschmack und Geruch in Worte zu fassen, werden aus der sprachlichen Beschreibung vielleicht rückschließen können auf den Geruch und den Geschmack. Alle anderen lesen den Text auf der Flasche fasziniert mit einem Gefühl von Hochachtung und denken sich »aha!«. Es wäre mal einen Versuch wert, die Beschreibung einiger Weine zu verlesen und Weinkenner dann aufzufordern, die kredenzten Weine den Beschreibungen zuzuordnen.

Ähnliches gilt für akustische Phänomene. Die sprachliche Beschreibung der Hammerklavier-Sonate von Ludwig van Beethoven wird keinem Menschen ermöglichen, innerlich nur aufgrund dieser Beschreibung die Hammerklavier-Sonate zu hören, wenn er diese vorher noch nicht bewusst gehört und abgespeichert hat. Dies gilt selbst dann, wenn die Beschreibung von Thomas Mann stammt. Selbst ein Interpretationsvergleich nur auf der Basis sprachlicher Beschreibungen wird schwierig. Auch hier wäre mal der Versuch interessant, zunächst einige Musikkritiken von

Interpretationen eines Stückes zu verlesen, dieses dann abzuspielen und die Kritiken den Interpretationen zuzuordnen. Begnadete Musikkritiker mögen diese Fähigkeit entwickelt haben.

Am einfachsten scheint es noch mit optischen Phänomenen zu sein. Aus einer sehr präzisen Bildbeschreibung können Durchschnittsmenschen noch am ehesten eine Vorstellung entwickeln. Größe eines Bildes, Farbwahl, Art des Dargestellten und der Darstellung sowie Hinweise auf Formelemente ermöglichen es, zumindest sich vorzustellen, ob es sich hier um ein Gemälde von Paul Klee oder von Matthias Grünewald handelt. Bildbeschreibungen gehören zum Aufsatzrepertoire vieler Schulen, während Aufgaben wie »Beschreiben Sie die Musik des neuesten Songs von Tokio Hotel« oder »Beschreiben Sie das aktuelle Sonderangebot Ihres bevorzugten Döner-Imbisses« eher selten sein dürften. Im Bereich der Sinne scheinen Optik und Sprache noch am nächsten benachbart zu sein.

Geht es um Körperempfindungen, wird es sprachlich wieder sehr holprig. Auch hier hat sich längst eine Insider-Sprache entwickelt, die von Ausbildungsteilnehmern und Eingeweihten gut verstanden werden mag. Außenstehenden gelingt der Brückenschlag über die Sprache hin zum Körper und zur Körpertherapie nicht unbedingt. Interessierte finden sich Worten ausgesetzt wie »Energiestrom«, »Leere und Fülle«, »Grenzerfahrung« und müssen sich damit befassen, dass Körper und Leib etwas Unterschiedliches sind. Harmonie und Balance scheinen auch wichtig zu sein. Irgendwie.

Körpertherapie war bisher ganz eine Domäne der Erfahrungswissenschaften. Körpertherapeuten vermittelten Außenstehenden überzeugt »Das kann man alles eigentlich gar nicht in Worte fassen, das muss man erleben«.

In letzter Zeit mehren sich die Versuche, den Körper und seine Signale auch sprachlich

zu erfassen, in den Griff zu bekommen und damit vermittelbar und erforschbar zu machen. Ohne sprachliche Begrifflichkeiten ist Forschung undenkbar. Ohne halbwegs präzise Definitionen sind nicht einmal geisteswissenschaftliche Forschungen denkbar, von naturwissenschaftlichen Forschungsansätzen ganz zu schweigen. Die brauchen auf jeden Fall valide operationalisierte Definitionen, die reliabel repliziert werden können.

Dieses Buch ist ein wichtiger Schritt auf dem Weg zu einer wissenschaftlichen Erforschung des Körpers. Die Sprachwissenschaften haben sehr davon profitiert, dass Linguisten herausgefunden haben, dass es kulturunabhängig auf der Welt eine gewisse Anzahl von Phonemen gibt, die alle Sprachen verwenden. Keine Sprache verwendet alle Phoneme. Unser Gehirn ermöglicht uns einen einfachen, raschen Spracherwerb im Alter von 10 bis 20 Monaten. Dann können wir auch zwei oder sogar drei Sprachen parallel erlernen. Wenn unsere Sprachregionen im Gehirn erst einmal in dieser Prägungsphase programmiert worden sind, wird es schwieriger. Auch nach vielen Jahren des Erlernens der englischen Sprache im Erwachsenenalter wird das Phonem »th« eines Deutschen anders klingen als das eines Franzosen oder eines Engländers.

Gibt es so etwas wie Körper-Phoneme? Lassen sich die verschiedensten Mitteilungen des Körpers kultur- und therapieschulenübergreifend reduzieren auf definierbare Entitäten? Interagieren diese Einzelelemente in einer bestimmten Form und Gesetzmäßigkeit, sodass sich eine gewisse Grammatik der Körpersprache mit Worten formulieren lässt?

Die Beschäftigung mit dieser Frage kann nur Gewinn bringen. Denn wenn der Hirnforscher Damasio recht hat, dann bauen sich Affekte und Kognitionen auf Körperempfindungen auf. Dann ist absehbar, dass in einigen Jahren eine Psychotherapie ohne körperthe-

rapeutische Grundlagen und Behandlungselemente obsolet sein wird, weil eine Veränderung von Seelischem ohne Veränderung der körperlichen Basis gar nicht möglich ist. Die Psychotherapie befindet sich auf dem Weg zu einer Formulierung und einem Verständnis der Körpersprache.

Gibt es denn bisher so gar keine gelungene Versprachlichung körperlicher Vorgänge? Oh doch, z. B. die folgende:

*Preisen will ich deine Schönheit,
du bist lieblich, meine Freundin!
Deine Augen sind wie Tauben,
flattern hinter deinem Schleier.
Wie die Herde schwarzer Ziegen
talwärts vom Berg Gilead zieht,
fließt das Haar auf deine Schultern.
Weiß wie frisch geschorne Schafe,
wenn sie aus der Schwemme steigen,
glänzen prächtig deine Zähne,
keiner fehlt in seiner Reihe.
Wie ein scharlachrotes Band
ziehn sich deine feinen Lippen.
Deine Wangen hinterm Schleier
schimmern rötlich wie die Scheibe
eines Apfels vom Granatbaum.
Wie der Turm des Königs David,
glatt und rund, geschmückt mit tausend
blanken Schilden, ragt dein Hals.
Deine Brüste sind zwei Zicklein,
Zwillingsjunge der Gazelle,
die in Blumenwiesen weiden.
Wenn die Schatten länger werden
und der Abend Kühle bringt,
komm ich zu dir, ruh auf deinem
Myrrhenberg und Weihrauchhügel.
Deine Schönheit will ich preisen!*

*Du bist lieblich, meine Freundin,
und kein Fehler ist an dir!
Mein Liebster ist blühend und voller Kraft,
nur einer von Tausenden ist wie er!
Sein schönes Gesicht ist so braun gebrannt,
sein Haar dicht und lockig und rabenschwarz.*

*Die Augen sind lebhaften Tauben gleich.
Ganz weiß sind die Zähne, als hätten sie
gebadet in Bächen von reiner Milch.
Die Wangen sind Beete voll Balsamkraut,
die herrlichsten Würzkräuter sprießen
dort.*

*Wie Lilien leuchtet sein Lippenpaar,
das feucht ist von fließendem Myrrhenöl.
Die Arme sind Barrren aus rotem Gold,
mit Steinen aus Tarschisch rundum besetzt.
Sein Leib ist ein Kunstwerk aus Elfenbein,
geschmückt mit Saphiren von reinster Art.
Die Beine sind marmornen Säulen gleich,
die sicher auf goldenen Sockeln stehn.
Dem Libanon gleicht er an Stattlichkeit,
den ragenden Zedern an Pracht und Kraft.
Sein Mund ist voll Süße, wenn er mich
küsst –
ja, alles an ihm ist begehrenswert!
Seht, so ist mein Liebster und so mein
Freund.
Nun wisst ihr's, ihr Mädchen Jerusalems!*

*(Gute Nachricht Bibel, revidierter Text,
© 1997 Deutsche Bibelgesellschaft,
Stuttgart)*

Das ist doch schon mal ein Anfang. Na also, geht doch!

Ulrich Sachsse, Göttingen

Geleitwort III

Um es zusammenfassend vorwegzunehmen:

Die dritte Auflage der »Grammatik der Körpersprache« ist ein Quantensprung im systemeigenen Modell der Bonner Interaktionsanalyse des Autorenpaars Sabine und Bernd Trautmann-Voigt/Voigt. Die Autoren haben sich selbst die Latte des Entwicklungsanspruchs sehr hoch gelegt, weil sie zu ihrem körperpsychotherapeutischen Analysemodell breitere Anwendungsindikationen und noch mehr Praxisrelevanz anbieten wollten.

Sie haben es tatsächlich in der dritten Auflage geschafft, ganz wichtige Eckpunkte neu zu setzen und Bewährtes zu erweitern. Im Grunde sind die drei Auflagen der Grammatik schon zwei separate Bücher durch die umfangreichen Erweiterungen und Spezifizierungen.

Die »Grammatik der Körpersprache« darf man bei dem Ehepaar Voigt als professionelles gemeinsames Kind ansehen, was aus dem frühen Säuglingsforschungs- und Bindungsutero theoretisch geboren wurde und seit Jahren immer weiterwächst und sich entfaltet. Bildhaft gesagt, lernte das Modell in der ersten Auflage Laufen, in der zweiten Auflage schulische Ansätze der modernen Körperpsychotherapie noch mehr integrieren und jetzt tanzen in der dritten Auflage Erwachsene nach den intuitiven Mustern sowohl der frühen Jahre als auch im Takt des transgenerational-archaischen Zeitraffers.

Dadurch ist das Bonner Modell der Interaktionsanalyse jetzt eigentlich schon mehr ein komplexes, eigenes Behandlungsprogramm geworden, was auch einen eigenen Therapietitel verdient hätte. Ob die Therapeuteneltern ihrem herangewachsenen Kind einen altersgemäßen neuen Namen geben werden, wer-

den wir wahrscheinlich sehen, wenn das Kind noch umfangreicher aus dem Elternhaus in andere Praxen geht.

Jetzt ist die dritte Ausgabe der Grammatik da und wird sicherlich bald ihre Resonanzfrüchte ernten. Während in der ersten Auflage der Begriff Grammatik wohl noch mehr den Sinn der Körpersprache und -deutung erforschte, erlebe ich die dritte Ausgabe mehr als Indikationsbuch, weil nicht mehr begründet werden muss, dass der Körper etwas Wichtiges und Eigenes ausdrückt, sondern dass es jetzt mehr darum geht, was damit gemeinsam und individuell gemeint sein könnte oder, nach Erfahrung der Autoren, schlussfolgernd ableitbar ist. Körpersprache verstehen lernen heißt im Sinne des Voigt'schen Modells der Interaktionsanalyse die Grammatik der Bindung, Beziehung, Konfliktdynamik und Entwicklungsressource diagnostisch erfassen und in empirischen Wahrscheinlichkeiten erklären zu können.

Störungsverhalten heilen zu lernen heißt im Bonner Modell wohl grammatikalische Anstoßmuster zu suchen und achtsam zu erspüren, nach denen sich grammatikalische Entwicklungswege individuell oder in der Gruppe deklinieren lassen. Dabei weiß ich als ebenfalls analytisch geschulter Gruppenpsychotherapeut sehr wohl, welche Schwierigkeiten und Chancen in Gruppenausdrucksettings liegen. Die Gruppe kann sowohl Störung als auch Gesundheit potenzieren, je nachdem, wie die Dynamik in Kampf oder Kooperation mündet. Ob solche Settings nur Ehepaare wie die Voigts beherrschen können, muss offen bleiben. Es sollen ja auch keine lernwilligen Nachahmer verschreckt werden. Aber eine große Portion intuitives Verständnis des the-

rapeutischen Lenkerpaares gehört wohl doch dazu. Besonders das Praxiskapitel der meditativen Tänze kann meines Erachtens explizit von professionellen Kollegen verstanden werden, welche selbst den Ausdruckstanz lieben und praktizieren. Mir ist aus eigenen Beobachtungen tatsächlich bekannt, dass beide Voigts auch in der nicht bezahlten bzw. bezahlbaren Welt der Körperbewegung ein gutes Improvisationstanzpaar sind. Natürlich ist es ein Geschenk, wenn *berufene Kreative kreative Berufe* ausüben.

Neben den umfangreicher gewordenen Methoden der Interaktionsanalyse und den enorm vielen Praxisbeispielen zu meditativen Tänzen möchte ich noch gesondert auf die Erweiterungen zu Energieblockaden und Psychotrauma hinweisen. Seit jeher, d. h. seit Wilhelm Reichs Zeiten, stellt die Körperpsychotherapie das Erkennen und Behandeln in den Mittelpunkt. Hier geht es in den Auflagen der Voigts aber seit Jahren immer auch um mehr. Das implizite Körpergedächtnis wird nicht nur als Symptomanzeiger angesehen, welches traditionell versprachlicht werden soll. Das Implizite im Körperlichen wird im Bonner Modell – besonders durch die heutigen Erweiterungen – mehr als ganzheitlich multimodal verstanden. Das heißt, dass implizite Körperbewegungen auch Implikationen im Gefühl, in der Sprache und im Verhalten beinhalten, welche dann Wechselwirkungen nach sich ziehen, in welchen es kein dualistisches Vorher und Nachher mehr gibt oder geben kann. Ein wirkliches Wechselwirkungsverständnis ist quasi ein mehrdimensionaler Raum, der nur in Momentaufnahmen verstanden werden kann, in welchen Gesetzmäßigkeiten und Zufälle gemeinsam regieren. Es wird sehr anschaulich und nachvollziehbar beschrieben, dass nichts wirklich feststehen kann, aber auch nichts wirklich zufällig ist, je nachdem, was man professionell erfassen kann oder sehen will. Auch der Begriff Trauma

wird dadurch offener gefasst. Es gibt das Trauma sowohl als körperlich, implizit, komplex gespeicherten Vorfall und zugleich auch als angestoßenen kumulativen Prozess, der in der spontanen Interaktion bremst oder pulierend die Dinge vor sich her treibt. Ob man das als Klient bemerkt oder nicht, ob daraus ein dämonischer Tanz wird oder ein Ressourcenflug nach dem seelischen Abschaltpunkt des Traumaerlebens und dem Wiedereintritt ins Lebensgefühl, ist sowohl im subjektiven Erleben als auch im sichtbaren Verhalten der Handelnden verschieden. Diese Erlebnisse können mit eigenen Belastungssituationen bewusst verknüpft oder eben als archaische Erfahrung von vorherigen Generationen unbewusst ausgetragen werden. Ist das eigentlich analytisch gesehen Agieren, wenn man das momentan nicht reflektiert? Ich kann mich der allgemeinen Ansicht der Voigts anschließen, dass Betrachter und Akteur unterschiedliche Ansichten haben können, weil niemand ohne seinen sozialen Kontext seine individuelle Deutung als subjektive Weisheit findet. Somit ist das Interagieren ein natürlicher Prozess und kein analytischer Widerstand im traditionellen Sinne. Jeder Mensch hat zwar seine eigene Grammatik, aber die allgemeinen Versteheregeln genügen trotz alledem, dass wir sprechend, schauend oder tanzend kommunizieren können. Das ist das ganz normale Wunder! Die »Grammatik der Körpersprache« von Sabine Trautmann-Voigt und Bernd Voigt macht dieses Wunder erdverbunden verstehbarer, ohne es als Zauber der seelisch einmaligen Begegnung auflösen zu wollen.

Um vielleicht doch auf den Anfang des Geleitwortes zurückzukommen: Das Kind hätte inzwischen einen eigenen Namen verdient, der emotionaler klingt, weil ja zum Tanzen auch Musik gehört. Wir dürfen dazu gespannt auf das Echo des renommierten Therapeuten-

paares warten oder sie wissenschaftlich aufordern, getrost schon mit der Vorbereitung der vierten Auflage zu beginnen. Es lohnt sich aber für eine äußerst breite Leserschaft, zuvor diese dritte Auflage zu lesen.

Dr. Ralf Vogt
Trauma-Institut-Leipzig
info@traumainstitutleipzig.de

Danksagung

Das vorliegende Buch verdankt sich unserer mehr als 30-jährigen Arbeit mit Menschen, die uns wegen unterschiedlicher Probleme aufsuchten und mit denen wir immer wieder heilsame Prozesse auch über körpersprachliche Dialoge einleiten konnten. Wir danken ihnen allen für ihr Vertrauen.

Im Rahmen unserer Aus-, Fort- und Weiterbildungstätigkeiten besonders am DITAT (Deutsches Institut für tiefenpsychologische Tanz- und Ausdruckstherapie e.V.) und an der KBAP (Köln-Bonner Akademie für Psychotherapie) sowie KBAV (Köln-Bonner Akademie für Verhaltenstherapie) hatten wir mit vielen jungen Kollegen und Kolleginnen die Chance, neue körperorientierte Interventionen zu erproben und mit der Zeit diverse didaktische sowie methodische Konzepte für die vorliegende »Grammatik der Körpersprache« zu entwickeln. Wir danken allen Ausbildungsteilnehmern seit 1989, die uns aufforderten, zu reflektieren und zu rechtfertigen, warum wir diese oder jene Körperarbeit anboten, warum überhaupt Richtlinienverfahren – wie Analytische Psychotherapie, Tiefenpsychologie oder Verhaltenstherapie – um Bewegung oder gar Tanz erweitert werden sollten!

Besonderer Dank gilt den Mitarbeitern der »Projektgruppe Bewegungsinterventionen«, Marlene Damm, Jochen Kehr, Karin Kröger, Christina Puzicha, Anita Weissenberger und Claudia Wiedemann, mit denen wir einen Interventionskatalog zur Körpersprache erarbeiten konnten. Wir freuen uns, dass diese Projektgruppe an der KBAP und am DITAT in Bonn weiter besteht und dort Tanz, Bewegung und künstlerischer Ausdruck auch zukünftig zum Experimentieren und Reflektie-

ren anregen werden! In dieser 3. Auflage findet sich ein neues Kapitel über kultursensible Psychotherapie durch die Verwendung von Ritualen und meditativen Tänzern. Wir danken Maria Gärtner und Edith Schulz-Wüst für ihre engagierte Mitarbeit.

Für spannende Diskussionen über eine moderne Bewegungsanalyse, die sich der Tanztherapie verdankt und die aktuelle Forschungsergebnisse einbezieht, danken wir Yona Shahar-Levy, mit der wir ein Kapitel gemeinsam schreiben konnten. Besonders in Erinnerung bringen möchten wir an dieser Stelle jedoch unsere Lehrerin und Supervisorin, die Psychoanalytikerin und Tanztherapeutin Elaine V. Siegel, die uns beibrachte, Körperprozesse achtsam zu erfassen und den Mut zu haben, auch notfalls gegen den jeweiligen »main stream« eigene theoretische Konzepte zu entwickeln, die im Dienste der Integration verschiedener Denk- und Handlungsansätze stehen.

Für grafische Ideen, die Anfertigung von illustrierenden Zeichnungen und andere Gestaltungsanregungen bedanken wir uns bei Katja Marie Voigt und Benedikt Lopez-Hernandez. Bei der Textverarbeitung, Korrektur und Formatierung halfen Eva Zaoui und Pierre Buhlmann sowie in der 3. Auflage Jennifer Mioc, die viel Zeit und Geduld aufbrachten, um unsere sich ständig wandelnden Vorstellungen darüber, wie man nun am besten Körperliches in Sprachliches übersetzen könnte, umsetzen zu helfen. Für das gründliche und unterstützende Lektorat danken wir Nadja Urbani und Marion Drachsel von Schattauer.

Wir denken, dass sich alle Mühen während der letzten Jahre gelohnt haben, sich neben

der normalen Arbeit immer wieder den Herausforderungen dieses Projekts zu stellen. Die Verknüpfungsmöglichkeiten von Sprache und Körpersprache sind vielfältig, doch wir hoffen, dass unsere Antworten auf manche Fragen kreative neue Fragen und innovative Antwortmöglichkeiten hervorbringen werden, die

dann den Diskurs über die Verwendung der Körpersprache in therapeutischen und angrenzenden Settings weiter befruchten.

Bonn, im Frühjahr 2020

Sabine Trautmann-Voigt und Bernd Voigt

Inhalt

1	Einleitung	1	3	»Embodiment« als Dialektik zwischen Körpersprache und verbaler Kommunikation	27
1.1	Grammatik und Körpersprache: Begriffsklärungen für psychotherapeutische Kontexte	1	3.1	Gemeinsamkeiten und Unterschiede	27
1.2	Kulturspezifische Handlungsmuster	2	3.1.1	Die Kombination von körpersprachlichen Zeichen zu größeren Einheiten	28
1.3	Wahrnehmung der Körpersprache ..	2	3.1.2	Wortarten auf der Ebene der Körpersprache: Gestik ohne feste Normierung	29
1.4	Einfluss von externalisierenden Phänomenen	3	3.1.3	Reihenfolge des Einsatzes körpersprachlicher Elemente: Rituale, Regeln, Konventionen	30
1.5	Annäherung an eine Definition von Körpersprache	5	3.1.4	Eine Tiefenstruktur der Körpersprache	31
1.6	Zum Aufbau des Buches	6	3.1.5	Nonverbale Universalien	32
2	Zum Bedeutungswandel des Begriffs Körpersprache	11	3.1.6	Die Spiegelung der Körpersprache in der Psyche	34
2.1	Historischer Abriss der Bedeutung von Bewegung	11	3.2	Sprache und Körpersprache im Kontext sozialen Handelns	34
2.2	Die Bedeutung der Körpersprache in der Psychotherapie	13	3.2.1	Die beziehungstiftende Funktion der Körpersprache im Alltag	35
2.2.1	Von der Vegetotherapie zur bioenergetischen Analyse	14	3.2.2	Körperteilbesetzungen verschiedener Kulturen und Zeiten	36
2.2.2	Veränderte Wahrnehmung des Körpers nach dem Zweiten Weltkrieg	15	3.2.3	Zusammenfassung	42
2.2.3	Funktionelle Entspannung: die Einführung des rhythmischen Prinzips	16	3.3	Körpersprache als <i>natürliches</i> Signal- und Zeichensystem	43
2.2.4	Psychoanalytisch orientierte Körperpsychotherapie	17	3.3.1	Von Borkenkäfern und dem Duft des anderen Geschlechts	43
2.2.5	Theoretische Ansätze der Tanz- und Ausdruckstherapie	18	3.3.2	Zum Unterschied zwischen Signalen und Zeichen	44
2.2.6	Verhaltenstherapeutische Entwicklungen	20	3.3.3	Auf die Perspektive kommt es an!	44
2.2.7	Achtsamkeitsbasierte Psychotherapie – ein Novum?	20	3.4	Aspekte einer gemeinsamen Handlungstheorie von Sprache und Körpersprache	45
2.3	Übung oder Aufgabe?	21			
2.4	Die Auseinandersetzung mit der Körpersprache ist eine Auseinandersetzung mit »Embodiment«	22			

3.4.1	Die dreidimensionale Konzeption der Körpersprache: Körpersemiotik	45	5.2	Die Vernetzung und Bedeutung der Sinne	116
3.4.2	Die Bedeutung von Ausdruck, Appell und Hinweis: Körper- sprache als Organon	49	5.2.1	Vernetzung der Sinne	117
3.4.3	Sprache und Denken über Körpersprache	50	5.2.2	Vestibuläres System	118
4	»Embodied Self« – angeborene Reflexe, pränatale Bindung und Kommunikation	57	5.2.3	Visueller Sinn	120
4.1	Einleitung	57	5.2.4	Taktiler Sinn	122
4.2	Pränatale Entwicklungsfaktoren: die früheste Körpersprache	59	5.2.5	Auditiver Sinn	127
4.2.1	Genexpression und Plastizität . .	60	5.2.6	Propriozeptiver Sinn	129
4.2.2	Die Stadien der vorgeburtlichen Entwicklung und die fetalen Sinne	62	5.2.7	Olfaktorischer Sinn	130
4.2.3	Intrauterine körpersprachliche Interaktionsphänomene	64	5.3	Die Bedeutung von Sensibilitäts- mustern	131
4.2.4	Risiken für die frühe Kommunikation	64	5.4	Das frühe Selbstempfinden als Körper-Selbst	134
4.2.5	Pränatale Bindung	66	5.4.1	Vitalitätsaffekte, psychische Intimität und Episoden- gedächtnis	134
4.3	Frühkindliche Reflexentwicklung: die automatische Entwicklung der Körpersprache	69	5.4.2	Affektabstimmung, Symbolisierung und Intersubjektivität	137
4.3.1	Frühe Reflexmuster	69	5.4.3	Komplexität von Bewegung und Ausdruck – wie implizites Wissen entsteht	138
4.3.2	Vom Reflex zur Haltungs- kontrolle	88	5.5	Motivationsregulation und frühe Handlungsthemen	140
4.3.3	Zusammenfassung	94	5.5.1	Motivationsssysteme und ihre Auswirkungen auf die Körpersprache	141
5	»Body, Brain, Sense« – Vernetzung und Selbstregulation des komplexen Systems »Mensch«	99	5.5.2	Zur Selbstregulation früher Systemzustände	143
5.1	Körpersprachliche Reifung und frühe Hirnentwicklung	99	5.6	Grundlagen der Säuglingsforschung und der Mentalisierungstheorie	151
5.1.1	Die Evolution in der Bewe- gungsentwicklung: Entwick- lungsstufen der automatisier- ten Körpersprache	100	5.6.1	Das frühe Selbsterleben	151
5.1.2	Der spezielle Aufbau des Kleinhirns	104	5.6.2	Die psychische Entwicklung als spiegelnder Interaktions- prozess	152
5.1.3	Die beiden Seiten des Kortex . .	107	5.6.3	Wie sich eine gute Mentali- sierungsfähigkeit ausprägen kann	152
5.1.4	Die Rolle der Spiegelneuronen . .	110	6	Körpersprache lesen: bewegungsanalytische Grundlagen	157
			6.1	Der moderne Ausdruckstanz als Ursprung der Bewegungs- analyse	157
			6.1.1	Grundsätzliche Aussagen	158

6.1.2	Reduzierte Laban-Bewegungsanalyse für die psychotherapeutische Praxis	162	6.3.10	Body Movement Mind Analysis (BMMA) – Das Bewegungsprofil der doppelten Kreisform . . .	209
6.1.3	Körpersprachliche Analysen des rhythmisch-dynamischen Handlungsdialogs: die Dimensionen Raum, Kraft und Zeit	169	6.3.11	Die Anfertigung eines Bewegungsprofils nach BMMA	211
6.1.4	Psychotherapeutisches Embodiment	172	6.3.12	Zusammenfassung: BMMA . . .	211
6.1.5	Herausforderungen für eine andere Handhabung der Gegenübertragung	175	6.4	Bewegungsanalytische Modelle im Vergleich	214
6.2	Das Kestenbergl Movement Profile (KMP)	176	6.5	Ein Beispiel für Ambivalenz in der Körpersprache zwischen einer Mutter und ihrem Säugling	216
6.2.1	Beziehungsdynamik in der Körpersprache	177	6.6	Klinische Anwendung der Analyse der Körpersprache im Bonner Modell der Interaktionsanalyse (BMIA)	224
6.2.2	Kritik am Rhythmuskonzept . .	179	6.6.1	Sechs Indikatorvariablen für die klinische Praxis	225
6.2.3	Einschätzung von Spannungseigenschaften	181	6.6.2	Die Fragekategorien im BMIA . .	228
6.3	Das Body Movement Mind Paradigma (BMMP)	183	6.6.3	Drei Fragekategorien mit je drei binären core elements . . .	229
6.3.1	Die Verkennung der körperlichen Selbstregulation – ein kulturelles Phänomen in der westlichen Welt	183	6.6.4	Beispiel und Auswertung einer ausgefüllten Leitlinie zur Interaktionsanalyse	229
6.3.2	Begriffsbestimmungen: Empfindung und Körper-Selbst – Emotion und Affekt/Körpersprache – primäre und sekundäre Gefühle	185	7	Körpersprache und Psychodynamik	232
6.3.3	Drei fundamentale, intrapsychische Ebenen	189	7.1	Die Wirksamkeit von Interventionen unter Einbezug der Körpersprache . .	232
6.3.4	Das Körpergedächtnis	192	7.1.1	Behandlungsprinzipien	235
6.3.5	Die Struktur des Körpers: das Körper-Selbst als Basis für das Selbst	193	7.1.2	Bezugspunkte der Interventionsentwicklung	236
6.3.6	Vier anatomische und physikalische Basisaussagen über die Affektmotorik/Körpersprache . .	194	7.1.3	Phasen in der Psychotherapie	241
6.3.7	Zwei archetypische Bewegungsphasen: elterliche Umhüllung und Expansion nach außen . . .	196	7.1.4	Erkennen, verstehen und intervenieren mit Körpersprache . .	244
6.3.8	Die doppelte Wurzel der Affektmotorik und die sich daraus entwickelnde Körpersprache . .	199	7.2	Wie therapiert man »abgespaltene Gefühle«?	246
6.3.9	Die Analyse der Körpersprache	205	7.2.1	Der »affektive Zyklus«	246
			7.2.2	Interventionsmöglichkeiten bei den sieben Blockadepunkten des affektiven Zyklus	247
			7.2.3	Der unabgeschlossene affektive Zyklus bei Borderline und Trauma	249
			7.2.4	Fazit	251

8	Fallbeispiele	253		
8.1	Emotionale Störung und Bindungs- störung des Kindesalters	253	8.4.4	Phänomenologie des Bewegungsbildes – körper- sprachliche Vorlieben
8.1.1	Störungsbild	253	8.4.5	Behandlungsziele
8.1.2	Selbsterleben	254	8.4.6	Patientenbeschreibung
8.1.3	Psychodynamischer Befund	255	8.4.7	Therapieverlauf: Frau K. tanzt ihre eigene Schutzhülle und lernt den kontrollierten Dialog kennen
8.1.4	Phänomenologie des Bewegungsbildes – körper- sprachliche Vorlieben	256		
8.1.5	Behandlungsziele	256	9	Die Bedeutung strukturierender Bewegungsrituale
8.1.6	Patientenbeschreibung	257	9.1	Rituale im westlich-kulturellen Wandel und ein etwas anderer Psychotherapie-Auftrag für die Zukunft
8.1.7	Therapieverlauf: Martha baut sich ihr neues Haus und zähmt den Tiger	258	9.2	Einbezug meditativer Tänze in die Psychotherapie
8.1.8	Körpersprache in der (Psycho-) Therapie mit Kindern	263	9.3	Erbschaft einer Psychosomatikerin: Hannelore Eibach
8.2	Ängste bei depressiver Persön- lichkeit	265	9.4	Strukturen entdecken im medita- tiven Tanz
8.2.1	Symptomatik	265	9.5	Beispiele für ritualisierte Bewegungs- abläufe in der Gruppenarbeit
8.2.2	Selbsterleben	266	9.5.1	Pilgertanz oder auch Weg- Meditation bzw. Weg-Raum- Meditation
8.2.3	Psychodynamischer Befund	267	9.5.2	Jakobs Traum
8.2.4	Phänomenologie des Bewegungsbildes – körper- sprachliche Vorlieben	267	9.5.3	Sonnentanz oder auch Sonnen- strahlentanz
8.2.5	Behandlungsziele	268	9.5.4	Rumänisches Wiegenlied
8.2.6	Patientenbeschreibung	271	9.5.5	Quellentanz
8.2.7	Therapieverlauf: Frau S. berührt die Leichtigkeit des Seins	271	9.5.6	Zeitlose Freude
8.3	Suchtkrankheit	276	9.5.7	Die Ulme
8.3.1	Störungsbild	276	9.5.8	Löwenzahnwalzer oder auch Dänischer Walzer
8.3.2	Selbsterleben	276	9.5.9	Griechisches Gebet
8.3.3	Psychodynamischer Befund	277	9.5.10	Trias
8.3.4	Phänomenologie des Bewegungsbildes – körper- sprachliche Vorlieben	277	9.5.11	Enas Mithos
8.3.5	Behandlungsziele	278	9.5.12	Adoramus Te Domine
8.3.6	Patientenbeschreibung	280	9.5.13	Al Achat
8.3.7	Therapieverlauf: »Komm mir nicht zu nah!« – Frau L. findet ihren Sicherheitsraum	280	9.5.14	Masithi oder auch süd- afrikanischer Danktanz
8.4	Posttraumatische Belastungsstörung und Traumafolgestörungen	286	9.5.15	Na Lugu oder auch der Weinrebentanz
8.4.1	Störungsbild	286		
8.4.2	Selbsterleben	287		
8.4.3	Psychodynamischer Befund	288		

9.5.16	Hingewillte Hände oder auch Begrüßungs- bzw. Begegnungstanz	339	10.1.3	Wie finde ich die passende Bewegungsintervention zum Thema?	358
9.6	Beispiele für ritualisierte Bewegungsabläufe in der Einzel- oder Paararbeit	341	10.2	Tabellarische Übungsbeschreibungen	369
9.6.1	Das Samenkorn oder auch Bewegungsmeditation	341	10.2.1	Themenzentrierte Übersicht ..	369
9.6.2	Krippgang von Maria und Josef	343	10.2.2	Tabellenaufbau	372
9.6.3	Karawane	345	10.2.3	Übungskatalog	374
9.6.4	Die Blüte	347	10.2.4	Zusammenfassung	429
9.6.5	Öffnen der Sinne	350	Anhang		431
9.7	Ritualisierte Bewegungen im Behandlungskontext	352	A1	Definitionen in der Bewegungsanalyse	431
9.7.1	Wirkungen auf Patienten	352	A2	Hinweise für die (vereinfachte) Bewegungsanalyse in der Praxis ...	432
9.7.2	Therapeutische Wirksamkeit und kurative Behandlungsziele	353	A3	Arbeitsblätter zur Bewegungsanalyse	435
9.7.3	Methodische Anwendung von ritualisierten Bewegungsabläufen innerhalb einer Therapiestunde in neun Schritten	354	A4	Übung für die Praxis zum Selbststudium der Bewegungsanalyse	458
9.8	Zusammenfassung/Resümee	355	A5	Kompaktcurriculum Analytische Bewegungstherapie (ABT)/Körperpsychotherapie	459
10	Interventionskatalog oder Embodiment fördern	356	A6	Musikliste – meditative Tänze	461
10.1	Allgemeine Anwendungshinweise ..	356	Literatur		465
10.1.1	Aufbau von Übungen	356	Sachverzeichnis		480
10.1.2	Aufbau von Therapiestunden ..	357			

1 Einleitung

1.1 Grammatik und Körpersprache: Begriffsklärungen für psychotherapeutische Kontexte

Zeitgemäße Psychotherapie zeichnet sich durch Offenheit und integrative Ansätze sowie durch störungsspezifische Indikationsstellung aus (Trautmann-Voigt & Voigt 2017). Verstärkt wurde im letzten Jahrzehnt besonders der Körper in die Psychotherapie mit einbezogen, zumal die Ergebnisse der Hirnforschung, der Psychotraumatologie und der neueren Säuglingsforschung darauf hindeuten, dass Affekte, Gedanken und körpersprachliche Ausdrucksformen auf das Engste miteinander verknüpft sind.

In diesem Buch wird der Versuch unternommen, die wichtigsten Elemente der körpersprachlichen Kommunikation, ihren Bestand als verfügbares Bewegungsrepertoire und ihre Leistung für psychotherapeutische Verwendungszusammenhänge anhand ausgewählter Theoriebausteine und praktischer Anwendungsbeispiele darzulegen. Dabei werden sowohl konventionalisierte körpersprachliche Handlungsmuster wie Alltagsgesten oder Begegnungsrituale diskutiert als auch spezielle, therapeutisch relevante Handlungsdialoge, die nur in bestimmten sozialen und atmosphärischen Zusammenhängen vorkommen, beschrieben und eingeordnet.

Körpersprache Unter diesen Begriff fallen sehr unterschiedliche Verhaltens- und Interaktionselemente, die in ihrer *Gesamtheit* die

Körpersprache bilden. Dazu gehören im Einzelnen: Körperkontakt und Berührungselemente, Gebärden, Gestik, Haltung, Mimik, Stimmmodulation, Sprechtempo und Sprachmelodie, die äußere Erscheinung als Gesamtbild, Tonfall, Körperausdrucksprozesse in mehr oder weniger langen und mehr oder weniger strukturierten Bewegungsfolgen und viele andere mehr. Hierzu gehören auch Rituale und Konventionen. Je nach therapeutischer Schule wird auf bestimmte Verhaltens- und Interaktionselemente eingegangen, andere werden nicht oder kaum berücksichtigt. Es liegt demzufolge keine übergeordnete Systematik vor, wie körpersprachliche Ausdrucksformen in der Psychotherapie zu handhaben sind. Vielmehr gibt es mehr als 200 verschiedene Ansätze der Körpertherapie bzw. Körperpsychotherapie auf der Grundlage ganz unterschiedlicher Schulen, die körpersprachliche Elemente einbeziehen. Dabei wird deren Bedeutung als therapeutisches Kommunikationsmittel sehr unterschiedlich eingeschätzt (Marlock & Weiss 2006).

Grammatik Von griechisch *grammatiké techné*, heißt ursprünglich Sprachkunst (von *grámma*), was geschriebene Sprache oder Buchstabe bedeutet. Es handelt sich bei der Beschäftigung mit Grammatiken immer um Teile von Wissenschaften, die sich mit dem Bestand und der Leistung verschiedener Verständigungsformen beschäftigen. Im Einzelnen sind dies: die Gestalt von Einzelformen und größeren Verständigungssequenzen, Gliederungsvarianten, Strukturformen sowie deren Einbettung in die Gesamtzusammenhänge von Verstän-

digungsgemeinschaften. Grammatiken umfassen immer auch eine Darstellung komplexer Verständigungszusammenhänge in Form von Paradigmen und Regeln.

1.2 Kulturspezifische Handlungsmuster

Die im Folgenden aufgeführten ausgewählten Handlungsmuster werden immer körper-sprachlich vermittelt und werden ohne Erklärungen in vielen ähnlichen Interaktionen mit bestimmten Affekten verbunden und verstanden:

- Ein Heben und Hinstrecken der Hand bedeutet: »Ich möchte dich begrüßen.«
- Drohen – aber auch Aufmerksamkeit heischen – wird durch den nach oben gestreckten Zeigefinger bei Sicht auf den Handrücken symbolisiert.
- Ein (gelangweiltes) Achselzucken kann symbolisch dem Abwerfen einer Last entsprechen.
- Das Herausstrecken der Zunge gilt als Symbol des Ausspuckens und damit des Abscheus oder der Verachtung.
- Symbolische Unterwerfungsgesten stecken im Neigen des Kopfes, in der Verbeugung, dem Knicks bis hin zum bejahenden Nicken.

Dagegen zwei Beispiele zur Verdeutlichung von zwei gleichen körpersprachlichen Signalen, die aber jeweils *ohne* ihre sozialen Zusammenhänge in ihrer appellativen Funktion nicht verständlich wären.

Erstes Beispiel

1989 steht ein chinesischer Student auf einem großen Platz – links unten im Fernsehbild – die Arme weit ausgebreitet. Auf einmal kommen von rechts Panzer ins Bild gerollt und überfahren ihn. Welches Gefühl löst dieses Erinnerungsbild *jetzt* aus? Grauen? Erschrecken?

Zweites Beispiel

Samstagnachmittag im Park; an der linken Peripherie des Bildes ist ein junger Mann zu sehen, der mit ausgebreiteten Armen auf der Rasenfläche steht. Von rechts stürmt ein kleiner Junge herbei, wird von dem Mann aufgefangen, hochgehoben und herumgewirbelt. Welches Gefühl löst dieses Vorstellungsbild *jetzt* aus? Freude? Mitgefühl?

Beide Filmsequenzen zeigen aufrecht stehende Männer mit öffnenden Armgesten, die ihren Blick auf ein Gegenüber richten. Sind diese Bilder jedoch losgelöst vom sozialen Kontext und vermitteln die jeweilige (unterschiedlich aufgeladene) Atmosphäre nicht, bleiben sie unverständlich. Die Mobilisierung von Körpersprache ist immer an konkrete Interaktionen mit einem Gegenüber gekoppelt und mit der Auslösung von affektiv aufgeladenen Reaktionen verbunden.

1.3 Wahrnehmung der Körpersprache

Anders als bei der verbalen Verständigung wird die Körpersprache über *alle Sinne* wahrgenommen, d.h. die körpersprachliche Verständigung läuft über alle Wahrnehmungskanäle ab, die *multimodal* miteinander vernetzt sind: Wir können unmittelbare Verbindungen herstellen zwischen dem, was wir sehen, spüren, hören oder riechen. Dieses birgt die Gefahr, in nonverbal Kommuniziertes – also Körpersprachliches – viel mehr hinein zu projizieren als in sprachlich Kommuniziertes, weil Ersteres unspezifischer und unmittelbarer ist. Hingegen ist die sprachliche Verständigung über die alleinige Aktivierung des Hörkanals bzw. über den Sehsinn (bei der Schriftsprache) möglich.

Körpersprachliche Kommunikation findet auf verschiedene Ebenen statt, die meistens

miteinander in Verbindung stehen. Tabelle 1-1 enthält Beispiele für bevorzugte Wahrnehmungen von körpersprachlichen Signalen auf diesen Ebenen, wobei gleichzeitig auch andere Wahrnehmungsebenen beteiligt sein können.

Tab. 1-1 Körpersprachliche Kommunikation

Wahrnehmungsebene	Körpersprachliche Signale
Kinästhetische Ebene	Schulterklopfen, Händedruck, Balance
Visuelle Ebene	Winken, Nicken, Augenaufschlag
Auditive Ebene	Husten, Räuspern, Zähneknirschen
Olfaktorische Ebene	Duften, Schwitzen, Rauchen
Gustatorische Ebene	Küssen, Lecken, Schmecken
Taktile Ebene	Berühren, Streicheln, Schlagen

Seitdem auch die Neurowissenschaften in der Psychotherapie rezipiert werden, ist ein neuer Forschungszweig: die »Embodiment-Forschung« entstanden (Barsalou et al. 2003; Koch 2006, 2013). Der Blick wird geschärft für die Erkenntnis, dass Wissen in Sinnes- bzw. Körperzuständen wurzelt. Niedenthal et al. (2005) haben festgestellt, dass die Perspektive der Embodiment-Forschung in vielen Wissenschaften zu Innovationen geführt hat, speziell in der Linguistik, Intelligenzforschung, Psychologie und Psychotherapie sowie in den Neurowissenschaften. Viele Praktiker, die schon seit Jahrzehnten die Wahrnehmungsebene und körpersprachliche Signale in ihre Psychotherapiestunden einbeziehen, fühlen sich aufgewertet, da es als erwiesen gilt, dass Kognitionen, Einstellungen und Emotionen

im Körper verankert sind und sich in der Körpersprache zeigen (Gallese 2005; Jacoboni 2008; Storch et al. 2017).

1.4 Einfluss von externalisierenden Phänomenen

Die Wirkung der Körpersprache wird durch äußere Phänomene beeinflusst. Unbewusst werden wichtige Signale über bestimmte innere Befindlichkeiten an die Außenwelt vermittelt. Sie stehen miteinander in Zusammenhang, werden aber nicht ständig registriert, treten nicht alle gleichzeitig in Erscheinung und können sich teilweise im Verlauf von Sekunden verändern:

- Das Aussehen wird durch Kleidung, Größe, Haarfarbe, Augenfarbe usw. geprägt.
- Ein eigener Geruch kann durch Deodorant oder Parfüm abgemildert oder verstärkt werden.
- Die Mimik als Gesichtsausdruck, Augen Ausdruck und Mundformung gibt über Stimmungen und spontane Reaktionsweisen Auskunft.
- Kopfhaltung und Schulterbewegungen beeinflussen den Blickkontakt.
- Die Haltung und Bewegung der Hände, im weitesten Sinne die bewegte Gestik sowie Positionierungen der Arme unterstreichen oder konterkarieren die affektive Tönung von gesprochenen Worten.
- Der Stand, die Körperneigung, die Bewegungsrichtung, die Beinhaltung, vor allem beim Sitzen, sind weitere Indikatoren für den Ausdruck von innerem Erleben.

Keines dieser Phänomene für sich allein genommen ist für die Bedeutung körpersprachlicher Kommunikation verantwortlich. Erst das *komplexe Zusammenspiel* all dieser Faktoren, *bei allen Kommunikationspartnern*, macht gegenseitige Verständigung aus. Seit

der frühen wissenschaftlichen Auseinandersetzung mit Haltung und Emotion (James 1932) hat sich die Forschung vor allem mit dem Zusammenhang zwischen Mimik und Emotion beschäftigt (Ekman 2015). Neue Studien lassen jedoch vermuten, dass Mimik und Körpersprache unterschiedlich interpretiert werden. Der Wahrnehmungsunterschied erfolgt durch schnelle Auswertungen von nonverbalen Schlüsselreizen aus Bewegungsmustern. Auf diese Weise wird – unbewusst – registriert, wann eine emotionale Beteiligung beim Gegenüber aussetzt und wann Gefühle vermittelt werden (Meeren et al. 2005). Tanz- und Bewegungstherapeuten sind besonders dafür ausgebildet, nonverbale Schlüsselreize aus Bewegungsmustern herauszufiltern und diese Informationen in den therapeutischen Prozess unmittelbar einzubringen. Sie verfügen nicht nur über eine besondere Achtsamkeit für allgemeine externalisierende Phänomene der Körpersprache, sie »lesen« auch die Sprache der Bewegung und stellen Hypothesen generierende Zuordnungen zur emotionalen Verfassung der sich bewegenden Person

her. Dies erfolgt auf der Basis einer bewegungsanalytisch untermauerten Diagnostik. Die Bewegungsanalyse kann methodenübergreifend für eine erweiterte Diagnostik und Interventionsentwicklung genutzt werden, was in diesem Buch dargestellt werden soll.

Zur **paraverbalen Kommunikation**, die im Allgemeinen mit bestimmten Gefühlen verbunden wird, zählen vor allem der Rhythmus und die Melodie der Stimme sowie andere Körpergeräusche, die mit den Händen oder den Füßen (z. B. auf hohen Absätzen auf Steinboden) verursacht werden.

Die in Tabelle 1-2 aufgeführten rhythmisch-dynamischen Phänomene beziehen sich vor allem auf den Einsatz der Sprechstimme. Mit den verschiedenen Qualitäten werden, häufig unbewusst, ebenfalls (kulturell determinierte) bestimmte Gefühlsqualitäten assoziiert.

Tab. 1-2 Rhythmisch-dynamische Phänomene

Amplitudenänderung	mäßig	Vergnügen, Aktivität, Glück
	extrem	Furcht
Tonhöhe	niedrig	Langeweile, Trauer
	hoch	Ärger, Furcht, Überraschung
Tonhöhenverlauf	abwärts	Vergnügen, Langeweile, Trauer
	aufwärts	Furcht, Überraschung
Tonhöhenänderung	mäßig	Ärger, Langeweile, Abscheu, Furcht
	extrem	Vergnügen, Glück, Überraschung
Tempo	langsam	Langeweile, Abscheu, Trauer
	schnell	Vergnügen, Glück, Überraschung, Ärger, Furcht

1.5 Annäherung an eine Definition von Körpersprache

Präsidenten, Kanzler, Unternehmensleiter und Stellensuchende versuchen seit Jahrzehnten ihre körpersprachlichen Fähigkeiten zu optimieren, um einen besseren Eindruck zu erwecken, stärker zu überzeugen, oder zum Ausdruck zu bringen, besonders vital, flexibel und belastungsfähig zu sein. Mimisch und gestisch wird das hervorgehoben, was besonders wichtig erscheint. Manchmal rückt sogar unmerklich *Ungedachtes* und *Unbewusstes* in den Vordergrund einer Aussage.

Merke

Die »schwätzenden Fingerspitzen« – so eine Bemerkung Sigmund Freuds von 1895 – können anscheinend nicht lügen, selbst wenn wir mit Worten unserem Gegenüber etwas vormachen möchten.

Trotz der Flut an Ratgeberliteratur zum Thema legen alltägliche Erfahrungen leider den Schluss nahe, dass es *die* Körpersprache als festes Regelsystem für motorisches Verhalten in bestimmten Situationen nicht gibt! Wie schnell wirkt z. B. eine *offene Geste* nur lässig oder gelangweilt oder sogar provokativ, statt aufmerksam, zugewandt und sicher im Kontakt! Wir können zunächst einmal davon ausgehen, dass zur reinen motorischen Aktion noch etwas anderes hinzukommen muss, damit Körpersprache überzeugend wirkt. Auch in der Psychotherapie wird die Bedeutung der körpersprachlichen Kommunikation spätestens seit der Rezeption der neueren Säuglingsforschung anerkannt, doch auch die Bedeutung des jeweiligen Kontextes, in dem sich körpersprachliche Handlungen ereignen, werden hervorgehoben.

Körpersprache

- signalisiert ständig wechselnde Gefühle, Wünsche, Erwartungen usw. und verweist auf etwas, das außerhalb der Körpersprache selbst liegt;
- hat je nach Adressat eine mehr oder weniger starke appellative Funktion;
- ist einem permanenten Erlebensstrom im Hier und Jetzt ausgesetzt;
- Gesten, Haltungen oder Bewegungssequenzen können in einer Situation sinnvoll, in einer anderen aber unangemessen oder sogar tödlich sein;
- hat einen quasi autonomen Anteil, der sich bewussten Planungsabsichten entzieht;
- ist Ausdruck inneren Erlebens, insofern eng verkoppelt mit Bedürfnissen, Motivationen und Emotionen;
- enthält bewusste und unbewusste Mitteilungen, Wünsche, Verbote usw.;
- verdeutlicht indirekt (manchmal versteckte) Intentionen zwischenmenschlicher Kommunikation;
- ist ausschließlich im Zusammenhang mit lebendigen Austauschprozessen zu verstehen, nicht etwa als isolierte Pose oder Geste außerhalb eines Kontextes;
- enthält Aspekte aus einer individuellen Lebensgeschichte.

Daraus ergeben sich folgende Fragen:

- Wie kommt es, dass wir unsere Körpersprache nur teilweise beherrschen können?
- Welches Regelsystem steckt dahinter?
- Gibt es überhaupt so etwas wie eine »Grammatik der Körpersprache«?
- Kann Bewegung ebenso wie ein Wort über eine funktionale, rein motorische Bedeutung hinaus als Zeichen verstanden werden?
- Können Bewegungen ebenso wie mehrere Wörter materielle oder immaterielle Gegenstände, Gefühle und dazugehörige Erlebnisweisen zum Ausdruck bringen?

- Können Bewegungssequenzen ebenso wie Sätze mit einer Aussage-, Frage- oder Ausrichtung intention klassifiziert werden?
- Kann eine identische Bewegung, von verschiedenen Menschen ausgeführt, immer in gleicher Weise interpretiert werden?
- Wie generiert ein Therapeutengehirn Bedeutungen aus der Körpersprache eines Patienten, und würde ein anderes Therapeutengehirn dieselbe oder eine andere Bedeutung generieren?

Wie bei den oben angeführten Beispielen (s. Abschn. 1.2, S. 2), die man beide gleich mit »Öffnen beider Arme bei aufrechtem Stand« überschreiben könnte, ist die Körpersprache in komplexe affektmotorische Handlungsmuster und Szenen des Lebens eingebettet, die so oder – im nächsten Moment – auch anders aussehen könnten. Je nach Situationsentwicklung, nach Motivation und emotionaler Färbung, je nach ausgelöster Reaktion und Kontakt zu anderen Menschen ereignet sich Körpersprache stets neu. Für einen »richtigen« Umgang mit der Körpersprache gibt es keine Rezepte. Körpersprache ist ein Prozess, auf den wir besser achten lernen können.

1.6 Zum Aufbau des Buches

Die in diesem Buch dargelegte Konzeption einer Grammatik der Körpersprache hat zum Ziel, die Mittel, die der Körper mit seinen Bewegungs-, Ausdrucks- und Handlungsmöglichkeiten zur Verfügung stellt, unter einer bewegungsanalytischen Perspektive zu erfassen und ausgewählte körpersprachliche Interventionsmöglichkeiten für verschiedene psychotherapeutische Settings anzubieten.

Es existieren verschiedene bewegungsanalytische Systeme nebeneinander: Bewegungsanalysen können sich auf festgelegte Körpermuster, z. B. auf die frühe Reflexentwicklung

beziehen; sie können auch aus einer eher kommunikationstheoretischen Sicht erfolgen oder aus der Perspektive der Bewegungswissenschaften. Grundsätzlich besteht das unauflösbare Problem, dass mit Mitteln der verbalen Kommunikation *indirekt* über Nonverbales kommuniziert werden muss. Ein weiteres Problem zeigt sich darin, dass körpersprachliche Kommunikation ein Erlebensprozess ist, der, wie oben erläutert, auf das Zusammenspiel aller Sinnesqualitäten angewiesen ist und sich in einer zeitlichen Kontur entfaltet. Die Schriftform in diesem Buch erfordert also einmal mehr und unausweichlich eine Reduzierung und stellt damit eine starke Vereinfachung des komplexen Phänomens Körpersprache dar.

Dennoch versuchen wir bei der Formulierung einer Grammatik der Körpersprache drei verschiedene Regelwerke zu beschreiben und aufeinander zu beziehen.

Im ersten Teil des Buches (Kap. 2, Kap. 3) geht es um die Körpersprache als Kommunikationssystem und um das dialektische Verhältnis zwischen dem Regelwerk der Sprache und der Körpersprache. Was bedeutet Körpersprache überhaupt? Und welche Bedeutung hat die Körpersprache für die Psychotherapie? Wie hängen individuelle sprachliche Verwendungsregeln mit dem individuellen körpersprachlichen Ausdruck zusammen? Welche kulturellen Regeln determinieren die Verwendung von Körpersprache?

Im zweiten Teil (Kap. 4, Kap. 5) werden die biologischen und evolutionsgeschichtlich determinierten sowie die entwicklungspsychologisch beeinflussbaren körpersprachlichen Regeln dargelegt. Jeder Mensch benutzt die Körpersprache als angeborenes und vorhandenes Kommunikationssystem. Welche automatisierten körpersprachlichen Parameter bedingen unser Handeln bereits vor der Geburt? Welchen Einfluss haben die Gehirnentwicklung, die Reflexmuster und die frühe

Sinneswahrnehmung auf frühe nonverbale Kodierungen und auf die spätere Lebensbewältigung? Spielt sich die Entwicklung der Körpersprache im Gehirn oder in Beziehungen ab?

Im dritten Teil (Kap. 6 bis Kap. 10) werden spezielle Verwendungsregeln für körper sprachliches Handeln in der Psychotherapie beschrieben. Wie kann Körpersprache gelesen werden, um sie gezielt in die psychotherapeutische Arbeit zu integrieren? Inwiefern tragen bewegungsanalytische Modelle, die ursprünglich aus einem Notationssystem des künstlerischen Tanzes hervorgingen, zu einer Erweiterung von Diagnostik und Interventionsentwicklung in der Psychotherapie bei? Fallvignetten illustrieren, wie Praxis und Theorie einer Grammatik der Körpersprache verbunden werden können. Ein besonderes Kapitel (Kap. 9) widmen wir der Bedeutung von Ritualen, die im westlich-kulturellen Lebensraum einem Bedeutungswandel unterliegen. Der Einbezug meditativer Tänze in die Psychotherapie wird als eine Chance betrachtet, die ursprüngliche, menschliche Symbolsprache Kulturen-übergreifend neu zu beleben.

Die verinnerlichteten Regeln, die die Körpersprache eines Menschen auf eine bestimmte

Art und Weise ordnen und inneres Erleben im therapeutischen Handlungsdialog aktivieren, sind für psychotherapeutische Kontexte vielleicht die interessantesten Regeln, denn sie gehen über allgemeine biologische und theoretische Aspekte hinaus. Um sie zu erfassen, muss Körpersprache als ein eigenständiges Kommunikationssystem leiblich verstanden werden, das gleichzeitig mit der verbalen Kommunikation unauflösbar verbunden ist. Denn Körpersprache ereignet sich in lebendigen Interaktionen.

Das Verständnis für die Bedeutung der Körpersprache ist an komplexe Analyse- und Interpretationsvoraussetzungen geknüpft sowie an ein eigenes positives Umgehen des Therapeuten mit dem eigenen Körper. In einem methodisch aufbereiteten Anhang werden für die psychotherapeutische Praxis erprobte Übungen zusammengestellt, die Psychotherapeuten, aber auch Pädagogen oder Coachs, als Anregung für Interventionen dienen, die sie auf der Basis ihrer eigenen begründenden Theorie einsetzen können. Der Anhang enthält außerdem Übersichtsblätter sowie Anleitungen zur Durchführung einer vereinfachten Bewegungsanalyse und eine Musikliste zu den meditativen Tänzen.

I Die Körpersprache als Kommunikationssystem
