



Marco Gerhards

Body Reading

Körpersprache deuten

 hogrefe

Body Reading

Body Reading

Marco Gerhards

Programmbereich Gesundheitsberufe

Wissenschaftlicher Beirat Programmbereich Gesundheitsberufe

Sophie Karoline Brandt, Bern; Jutta Berding, Osnabrück; Heidi Höppner, Berlin; Heike Kubat, Feldbach; Christiane Mentrup, Zürich; Sascha Sommer, Bochum; Birgit Stubner, Erlangen-Nürnberg; Markus Wirz, Zürich; Ursula Walkenhorst, Osnabrück

Marco Gerhards

Body Reading

Körpersprache deuten



Marco Gerhards, Magister in biologischer Anthropologie, Sport- und
Gymnastiklehrer, wissenschaftlicher Autor, Dozent in der Aus- und Fortbildung,
Bewegungs- und Körperpädagoge, selbstständiger Körpertherapeut

Wichtiger Hinweis: Der Verlag hat gemeinsam mit den Autoren bzw. den Herausgebern große Mühe darauf verwandt, dass alle in diesem Buch enthaltenen Informationen (Programme, Verfahren, Mengen, Dosierungen, Applikationen, Internetlinks etc.) entsprechend dem Wissensstand bei Fertigstellung des Werkes abgedruckt oder in digitaler Form wiedergegeben wurden. Trotz sorgfältiger Manuskripterstellung und Korrektur des Satzes und der digitalen Produkte können Fehler nicht ganz ausgeschlossen werden. Autoren bzw. Herausgeber und Verlag übernehmen infolgedessen keine Verantwortung und keine daraus folgende oder sonstige Haftung, die auf irgendeine Art aus der Benutzung der in dem Werk enthaltenen Informationen oder Teilen davon entsteht. Geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines solchen Hinweises kann also nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

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

Dieses Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Kopien und Vervielfältigungen zu Lehr- und Unterrichtszwecken, Übersetzungen, Mikroverfilmungen sowie die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Anregungen und Zuschriften bitte an:

Hogrefe AG
Lektorat Gesundheitsberufe
z.Hd.: Barbara Müller
Länggass-Strasse 76
3012 Bern
Schweiz
Tel: +41 31 300 45 00
info@hogrefe.ch
www.hogrefe.ch

Lektorat: Barbara Müller
Herstellung: Daniel Berger
Umschlagabbildung: © Antenna, Getty Images
Umschlag: Claude Borer, Riehen
Satz: Claudia Wild, Konstanz
Druck und buchbinderische Verarbeitung: Multiprint Ltd., Kostinbrod
Printed in Bulgaria

1. Auflage 2021
© 2021 Hogrefe Verlag, Bern

(E-Book-ISBN_PDF 978-3-456-96112-5)
(E-Book-ISBN_EPUB 978-3-456-76112-1)
ISBN 978-3-456-86112-8
<https://doi.org/10.1024/86112-000>

Nutzungsbedingungen

Der Erwerber erhält ein einfaches und nicht übertragbares Nutzungsrecht, das ihn zum privaten Gebrauch des E-Books und all der dazugehörigen Dateien berechtigt.

Der Inhalt dieses E-Books darf von dem Kunden vorbehaltlich abweichender zwingender gesetzlicher Regeln weder inhaltlich noch redaktionell verändert werden. Insbesondere darf er Urheberrechtsvermerke, Markenzeichen, digitale Wasserzeichen und andere Rechtsvorbehalte im abgerufenen Inhalt nicht entfernen.

Der Nutzer ist nicht berechtigt, das E-Book – auch nicht auszugsweise – anderen Personen zugänglich zu machen, insbesondere es weiterzuleiten, zu verleihen oder zu vermieten.

Das entgeltliche oder unentgeltliche Einstellen des E-Books ins Internet oder in andere Netzwerke, der Weiterverkauf und/oder jede Art der Nutzung zu kommerziellen Zwecken sind nicht zulässig.

Das Anfertigen von Vervielfältigungen, das Ausdrucken oder Speichern auf anderen Wiedergabegeräten ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet. Dritten darf dadurch kein Zugang ermöglicht werden.

Die Übernahme des gesamten E-Books in eine eigene Print- und/oder Online-Publikation ist nicht gestattet. Die Inhalte des E-Books dürfen nur zu privaten Zwecken und nur auszugsweise kopiert werden.

Diese Bestimmungen gelten gegebenenfalls auch für zum E-Book gehörende Audiodateien.

Anmerkung

Sofern der Printausgabe eine CD-ROM beigelegt ist, sind die Materialien/Arbeitsblätter, die sich darauf befinden, bereits Bestandteil dieses E-Books.

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	9
<hr/>	
1 Einführung	11
1.1 Was ist Body Reading?	11
1.2 Bewegungsökonomie und Ausdrucksharmonie	13
1.3 Fähigkeiten beim Body Reading	14
1.4 Was ist Ihr Ziel?	15
1.5 Inhalt	16
<hr/>	
2 Körperliche Grundlagen	17
2.1 Wahrnehmungsfelder	17
2.2 Das Bild meines Körpers (Übung)	19
2.3 Becken	25
2.3.1 „Beckenrolle“ (Übung)	25
2.3.2 Beckenorganisation	28
2.3.3 Beckenbeobachtung	30
2.3.4 Body Reading des Beckens	30
<hr/>	
3 Grundlagen des Body Readings	33
3.1 Body Reading als Wissenschaft	33
3.1.1 Basisprinzipien	34
3.2 Body Reading ist nicht Body Language	37
3.2.1 Lernen und Verstehen	37
3.2.2 Erfahren durch Erleben	38
3.2.3 Die Energie im Körper (Übung)	39
3.3 Warum das Erleben so wichtig ist	43
3.3.1 Die Organisation des Nervensystems	44

3.4	Spiegeln	45
3.4.1	Das Gehen spiegeln (Übung)	46
3.5	Geschichte des Body Readings	48
3.5.1	Der Verlust	48
3.5.2	Die Mehrabian-Studie	52
3.6	Der umfassende Körper	54
3.6.1	Der Körper folgt Empfindungen, Gefühlen und Gedanken	54
3.6.2	Der Körper folgt – der Körper führt	56
3.7	Body-Reading-Methoden	58
3.7.1	Bilder spiegeln (Übung)	60
3.7.2	Drei Arten zu lesen	61
3.7.3	Auditives Body Reading	62
3.7.4	Visuelles Body Reading	67
3.7.5	Die drei Ebenen des Körpers (Übung)	72
3.7.6	Kinästhetisches Body Reading	74
3.8	Die Intuition beginnt	77
<hr/>		
4	Körperanalyse	79
4.1	Die Füße (Sprunggelenke)	79
4.2	Knie	84
4.3	Beine	86
4.4	Rumpf	89
4.5	Beckenboden (Geschlechtsorgane) und Gesäß	94
4.5.1	Beckenboden	94
4.5.2	Gesäß	95
4.6	Brustkorb	98
4.7	Schultern	100
4.8	Arme, Hände und Finger	105
4.9	Hals und Nacken	108
4.10	Kopf	112
4.11	Kiefer	116
4.12	Gesicht	120
4.13	Gesamtüberblick	123

5	Die Muskulatur	127
5.1	Bedeutung der Muskulatur	127
5.1.1	Rumpfmuskulatur	127
5.1.2	Muskelreflexe	130
5.1.3	Muskelblockaden	131
5.2	Wilhelm Reich	132

6	Ergänzungen	137
6.1	Scanning	137
6.2	Behinderungen	137
6.3	Die Atemformen	138
6.4	Therapie	139
6.5	Fallbeispiel	140

Anhang	153
Zeichnungen	153
Literatur	161
Über den Autor	163
Sachwortverzeichnis	165

Vorwort

Ich bin es gewohnt, direkt anzufangen. So funktioniert auch Body Reading – ungefiltert und im Jetzt. Ein Vorwort zu schreiben ist an dieser Stelle dennoch sinnvoll: um auf die besonderen Voraussetzungen einzugehen, derer das Body Reading bedarf. Denn obwohl es kein Vorspiel, kein langsames Herantasten an die Wahrnehmung des Anderen im eigenen Körper gibt, so braucht es doch zwei gewichtige Vorannahmen: Das Gebot der Demut und das Prinzip der Aufmerksamkeit. Bevor wir in die Interaktion treten, den Körper des Gegenübers leibhaftig in uns wahrnehmen können, sollten wir in der Lage sein, uns gefragt und gezielt dieser Aufgabe zu widmen.

Das Gebot der Demut besagt, dass das eigene Erleben eine subjektive Erfahrung ist, die dem Anderen angeboten, aber nicht auferlegt werden kann. Es besagt darüber hinaus, dass wir nicht willkürlich mit unserer Fähigkeit in anderer Leute Körper eindringen und sie ungefragt lesen; sondern ihnen nur bei Bedarf unsere Unterstützung zuteilwerden lassen.

Die Aufmerksamkeit ist vonnöten, um bewusst in den Prozess der Interaktion einzutauchen. Je tiefer man lesen möchte, umso aufmerksamer wird man sein. Es ist nicht möglich, Body Reading mit allen auf der Straße vorbeigehenden Passanten auszuführen; auf Einzelne können wir unsere Aufmerksamkeit hingegen richten. Dennoch ist dies auf einer Straße mit fremden Menschen selten angebracht. Und wenn doch, hält es uns von unseren Notwendigkeiten ab: dem Gehen, dem Sprechen, dem Tragen, dem Ziehen, dem Schieben, auch dem aufs Handy schauen. Denn: Wir brauchen bewusste Aufmerksamkeit im Body Reading. Eine lustige Situation ergab sich vor einigen Jahren an einer Ausbildungsstätte für Erwachsene, an der ich unterrichtete, und wo es sich über das eigentliche Maß hinaus herumgesprochen hatte, dass ich professionelles Body Reading betreibe. So entstand für eine ganze Weile ein unhörbares Raunen im Pausenraum, wenn ich hinzukam; traf ich Schüler im Vorbeigehen auf dem Flur, erntete ich verängstigte, abwehrende Blicke. Eben genau so, als ob es genügte, irgendwo vorbeizulaufen und all das zu erfahren, was wirklich im Körper spricht. Dies ist tatsächlich möglich; doch dafür braucht es einerseits eine Anfrage und andererseits zielgerichtete Aufmerksamkeit.

Was keine große Aufmerksamkeit verlangt, quasi nicht wieder erlernt werden muss, ist das, was ich das urerste Body Reading nenne. Es ist eine Fähigkeit, die jeder Mensch jederzeit anwendet. Der erste Blick, die direkte Begegnung mit dem ande-

ren Wesen – die in sich selbst reflektierte Erfahrung des körperlichen Gegenübers. Für manche Menschen ist diese Form des Body Readings selbstverständlich. Denn jedes Kleinkind, das noch nicht sprechen kann, nutzt diese Fähigkeit beständig und orientiert sich an den Körpern und dessen Ausdrucksformen in seiner Umgebung. Im Tierreich ist es unüblich, diese in höchstem Maße ausgeprägte Fähigkeit im weiteren Verlauf des Lebens einzuschränken – im Gegenteil. Beim Menschen hingegen ist sie im Erwachsenenalter häufig nur rudimentär ausgeprägt. Deshalb wird nachfolgend eine Form des Body Readings beschrieben, die das Bewusstsein des Körpers, des eigenen wie des anderen, erweitert. Um den Körper und seine Formen, seine Haltungen und Bewegungen zu erleben, sie zu begreifen und in eine klare und einfache Sprache zu übersetzen. Die Wahrung unserer ersten Wahrnehmung, das Verfestigen, Ausbauen oder Wiederlernen der körpersprachlichen Erfahrung. Dabei wünsche ich Ihnen viel Freude.

Freiburg im Juli 2020

1 Einführung

1.1 Was ist Body Reading?

Was ist Body Reading? Wörtlich: Körper lesen. Konkreter: Den menschlichen Körper lesen. Wie ein Buch; aber auch wie einen Film, ein Hörspiel oder ein Gemälde. Nur sind es nicht die Buchstaben, Schauspieler, Stimmen oder Farben, die es zu unterscheiden gilt, sondern die Gelenke und Muskeln, die Impulse und Regungen.

Der Körper als Sprache des Wesens ist so alt wie der Körper selbst. Das gilt für alle Lebewesen, also auch für den Menschen¹. Nur verhält sich dieser im Vergleich zu anderen Wesen speziell, da sein Ausdruck störanfällig ist. Qua seines Verstandes hebt er sich über seine instinktive, animalische Organisation. Das kann sinnvoll, aber auch gefährlich sein. Deswegen bezeichnet man in der traditionellen Körpertherapie seit über einhundert Jahren den Körper, um den es hier geht, als Leib. Um zu verdeutlichen, dass das mechanische Bild des Körpers, das in Medizin und Wissenschaften benutzt wird, unbedingt zu erweitern ist: Der Leib ist Sinnbild für den ganzen Menschen. Für Biomechanik und Biochemie, für Gedanken und Gefühle, für Stimmungen und Charakter.

Für das kommende Unternehmen ist es sinnvoll, diesen Ansatz zu integrieren, wiewohl es nicht notwendig sein wird, ihn auch verbal so zu übernehmen. Im weiteren Verlauf bleibt es bei der Bezeichnung Körper, wohl wissend, dass er jederzeit als vollständige Einheit verstanden wird: als das Konglomerat unterschiedlicher Wahrnehmungsfelder, als Wirklichkeit der Empfindungen, Gedanken, Gefühle und Intuitionen. Wer diese Vollständigkeit offen annimmt, ist bereit für eine intensive Form des Body Readings und wird mit Hilfe von Körperwahrnehmung und Empathie die Botschaften des Körpers begreifen.

Heutzutage sind häufig nur die oberflächlichen verbalen oder gestischen Merkmale Teil der körpersprachlichen Diskussionen. Die hier aufgezeigte Art der körpersprachlichen Deutung, das Body Reading, geht weitaus tiefer. Mit Hilfe einer

¹ Aus Gründen der Lesbarkeit wurde im Text die männliche Form gewählt, nichtsdestoweniger beziehen sich die Angaben auf Angehörige aller Geschlechter.

besonderen Technik wird der Körper umfassend empfangen, gelesen, erkannt und verstanden. Man begreift die Botschaften in der Haltung, den Gelenkstellungen, den Muskelspannungen und -verspannungen; in Routinemustern von Händen und Armen, in Schultergürtel- und Wirbelsäulenform; in Becken-, Knie- und Fußpositionen; aber auch in Mimik und Augenbewegungen, in Stimmmodulation, Schreibstil, Kommunikationsmethoden und nicht zuletzt dem Ausdruck der Gefühle.

Um all diese und noch viele weitere Botschaften zu begreifen, muss man in der Lage sein, sich mit dem Körper eines anderen zu verbinden. Diese Verbindung ist Teil eines Transfers von Informationen, die in jeder biologischen Sozialform ein fest verankerter Teil der Entwicklung sind. Es ist notwendig, die körperlichen Muster des Gegenübers zu erkennen; genauso wie es notwendig ist, dass man seine Bedürfnisse, Gefühle und Erkenntnisse an andere vermitteln kann – ohne dass man die dazugehörige Technik der mimischen oder gestischen Manipulation abrufen müsste. Besonders in den ersten, nicht sprachlich-verbale Jahren des Lebens, ist diese Fähigkeit notwendig und daher auch allgegenwärtig. Wenn im weiteren Verlauf der persönlichen Entwicklung spezielle Fertigkeiten hinzukommen, bleibt diese besondere Art des Erkennens jederzeit abrufbar. Sie ist die Grundlage des Body Readings. Sie vollzieht sich von außen nach innen, und wirkt von dort wieder nach außen. Bevor man einen anderen Körper analysiert, wird jede Regung bei sich selbst erfahren, als Resonanz und Spürgrund, als eigenes körperliches Erleben. Wer nun meint, Body Reading sei nur etwas für Spürnasen, der verkennt die notwendige funktionelle Grundlage: die Prinzipien der Anthropologie, der Wissenschaft vom Menschen.

Body Reading ist eine archetypische, erbbiologisch fest verwurzelte Fähigkeit, um in einer sozialen Tierart, wie der des Menschen, überleben zu können. Warum viele Menschen diese Fähigkeit, die einfacher als Gehen oder Sprechen ist, nicht mehr bewusst wahrnehmen können, wird auch in diesem Buch beschrieben. Wichtiger aber sind die Möglichkeiten der Wiederentdeckung und Reanimierung der eigenen biologischen Organisation. Sich zunächst dieser uralten Fähigkeit bewusst zu werden, ist ein bedeutender Schritt; und das Wort Fähigkeit weist bereits auf eine Simplizität hin. Denn es meint im Gegensatz zu einer Fertigkeit angeborenes und nicht erlerntes Können. Body Reading ist also die Grundlage eines sozialen Körpers, eine angeborene Fähigkeit. Die funktionellen Erklärungen darüber sind eine gelernte Fertigkeit. Beides wird auf den folgenden Seiten (wieder) erlernt. Wie leicht das geht, zeigen die beiden wichtigsten Entdeckungen, die Sie bei anderen Menschen machen können: die Bewegungsökonomie – der funktionelle Blick – und die Ausdrucksharmonie – der Abgleich mit der Lebendigkeit, der Kongruenz von innen und außen.

1.2 Bewegungsökonomie und Ausdrucksharmonie

Bewegungsökonomie ist die am leichtesten zu begreifende und wichtigste Eigenart des Lebens. Sie besagt: Wende nur das an Energie auf, was nötig ist. Wendest Du mehr an, verbrauchst Du Lebensenergie, ein unökonomisches Verhalten. Dies gilt besonders für die Skelettmuskulatur, wenngleich auch andere Organsysteme gestört werden können. Diese wissen sich jedoch in derlei Situationen selbst zu helfen. Die Ökonomie unseres Herzens oder Blutkreislaufs können wir zwar durch unser Verhalten negativ manipulieren, aber die eigentliche muskuläre Arbeit des Herzmuskels und die rhythmische Steuerung der Gefäße wird ökonomisch weiterarbeiten. Anders ausgedrückt: Wir können unseren Blutkreislauf durch ein Zuviel oder Zuwenig an Anregung beeinflussen, positiv wie negativ; aber die eigentliche physiologische Arbeit wird von der Körperintelligenz bestmöglich ausgeführt. Dies gilt für äußere Bewegungen in dem Maße nicht, denn die willkürliche Skelettmuskulatur ist jederzeit anfällig für unökonomisches Verhalten.

Wer andere Menschen beobachtet, erkennt die vergeudete Energie besonders in Form von Verspannungen in Kiefer, Schultern, Bauch oder Beckenboden. Auch alle anderen Muskelgruppen sind, je nach Typ und Eigenart, betroffen. Sie sind so allgegenwärtig, dass sie niemandem auffallen, denn: gleich und gleich gesellt sich gern. Wenn man Kleinkinder oder Tiere beobachtet, bekommt man ganz ohne wissenschaftliche Vorgabe die bestmögliche Ökonomie präsentiert. Dies ist ein wichtiger Grund, warum viele diese Lebewesen so anziehend, beruhigend und vor allen Dingen wirklich finden. Auch der Erwachsene hat einen instinktiven Mechanismus, der es ihm verbieten könnte, seine Natürlichkeit derart häufig zu verlieren. Doch die kulturellen Gepflogenheiten, die den körperlichen Ausdruck in hohem Maße regeln, erweisen sich als mächtiger Klotz, insbesondere mit der Gewohnheit, emotionale Befindlichkeiten zu bagatellisieren.

Wer nicht gelernt hat, wie man einen Stift hält, welches Zuviel und Zuwenig von Muskeleinsatz beim Schreiben gebraucht wird, wie Schulter, Brustkorb und Kopf die Bewegung begleiten; sondern wer gelernt hat, wie man richtig und wie man schön schreibt, der hat seine Ökonomie aus dem Bewusstsein verdrängt. Das kann man beim Akt des Schreibens dann anhand einer unnötigen Verkrampfung der Unterarme und Finger, ja selbst des Beckenbodens, der Zehen oder anderer entfernter Muskeln als unökonomisch enttarnen. Diese Probleme gibt es bei allen Bewegungsformen, auch den einfachen wie Stehen, Gehen oder Sitzen. Mit Hilfe der Biomechanik, der messbaren Analyse des Körpers und seinen strukturellen Belastungen, den Bezugswerten von Zug und Druck, lassen sich diese Ungleichgewichte mathematisch verdeutlichen und nachempfinden. Das heißt aber nicht, dass unökonomisches Bewegen ein rein mechanischer Akt ist, der mit entsprechend mechanischen Gegenargumenten gelöst werden kann. Die Lösung ist meist

ein ebenso intensiver wie langwieriger Prozess, analog dem Anlernen solcher Muster. Besonders beachten sollte man dabei die zweite wichtige Eigenart beim Body Reading: die Ausdrucksharmonie.

Die Ausdrucksharmonie besagt, dass das, was ich ausdrücke, auch das ist, was ich empfinde. Wenn ich sage, mir geht es gut, aber mich gar nicht so fühle, bin ich unharmonisch im Ausdruck. Auch diese Form ist bei kleinen Kindern nicht möglich, wird aber ebenso wie die missachtete Bewegungsökonomie im Verlaufe der modernen Entwicklung anerzogen. Beide Eigenarten können miteinander, aber auch unabhängig voneinander auftreten. Jemand, der Schultern nach vorne, Finger verkrampft, Kopf gebeugt, Bauch und Beckenboden verspannt, über die Straße geht, ist zugleich unökonomisch und ausdrucksunharmonisch, wenn er dabei streng und ernst dreinblickt und sich ebenso starr im Äußeren wie im Inneren präsentiert. Der Körper drückt seine Frustration oder seinen zwanghaften Charakter für alle sichtbar aus. Ganz anders ein Mensch mit dem gleichen Gangbild, den gleichen tiefen Regungen, aber einem gelöstem, entspannten oder rücksichtsvollem Ausdruck und Verhalten. Das betonte Freundlich- oder Höflichsein, welches die moderne Kultur kennt, obwohl einem gar nicht danach zu Mute ist: der klassische Fall fehlender Ausdrucksharmonie.

Die Ausdrucksharmonie ist somit der tiefere, ursächliche Aspekt, den es vor allem dann zu berücksichtigen gilt, wenn die Bewegungsökonomie zwar gestört, aber nicht so leicht wiederherzustellen ist. Hier ist es notwendig und darüber hinaus jederzeit empfehlenswert, die inneren Regungen miteinzubeziehen. Was mit Hilfe des hier vorgestellten Body Readings leichtfallen wird. Denn jede hochgezogene Schulter, jeder geschlossene Mund und jedes gekrümmte Becken erzählen eine Geschichte.

1.3 Fähigkeiten beim Body Reading

Um den Körpergeschichten des Anderen folgen zu können, bringt jeder Menschen alle Anlagen mit. Angeboren sind ihm folgende Fähigkeiten, die für das Body Reading unabdingbar sind: Körperwahrnehmung; das Annehmen von Empfindungen; Empathie; die Erfahrung, dass der Körper mehr ist als ein Ding, dass der Körper fühlen kann. Darüber hinaus ist es notwendig, sich von dem, was wir im Anderen wahrnehmen, emotional distanzieren zu können. Beim Body Reading passiert dies in der Regel automatisch, wenn man sich verantwortlich dem Gegenüber annähert. Schmerzen oder Einschränkungen kann man zwar nachempfinden, wird sie aber nicht als persönliche Eigenart übernehmen. Dies kann jedoch für besonders mitfühlende oder sensible Menschen eine Herausforderung darstellen, wenn sie sich auf eine Rolle als Helfer oder Retter versteifen. Der Grundsatz lautet deshalb: Body

Reading erfolgt ohne Absicht auf Veränderung und zielt zunächst auf die Bewusstwerdung der eigenen Fähigkeiten.

1.4 Was ist Ihr Ziel?

Aus welchem Bedürfnis heraus haben Sie angefangen zu lesen? Was möchten Sie mit Body Reading erreichen, was sind die angestrebten Ziele? Geht es um schnelles Durchschauen, Chiffrieren, das Erkennen des Anderen, quasi ein Gedankenleser zu werden, so dass man jederzeit Frau oder Herr der sozialen Lage ist? Sind es therapeutische und/oder pädagogische Motive, um andere besser kennenzulernen, sie zu begreifen, um dann Hilfestellung und Unterstützung anbieten zu können? Oder steht das Selbstverständnis im Vordergrund, die Durchleuchtung des eigenen Wesens anhand der körperlichen Bedingungen? In jedem dieser Motive geht es um Erkenntnis, um Entwicklung und um ein Verständnis der Welt, in der wir leben. Und welche Ebenen der Persönlichkeit wollen Sie in den Arbeitsprozessen, Gesprächssituationen oder Verkaufspräsentation abrufen? Mentale, kognitive, emotionale, orthopädische oder physiologische? Oder alle zusammen?

So oder so: es geht nur über den Körper. Und dabei helfen spezielle Methoden, die es erlauben, Body Reading eindringlich zu erleben. Die wichtigste Methodik ist die Anerkennung der menschlichen Typologie: Es ist notwendig, jedem Menschen seinen individuellen Charakter zuzugestehen und diesen in die Lesart miteinzubeziehen. Darüber hinaus spielen konstitutionelle Voraussetzungen eine Rolle, insbesondere die Form der persönlichen Atmungsaktivität. Obwohl wir zahlreiche Grundlagen aufstellen werden, die bestimmten Körperbereichen bestimmte Gefühle, Themen oder Einstellungen zuordnen, steht zuvorderst der individuelle Typ. Und diesem ist vor allem anderen Rechnung zu tragen. Menschen sind keine Schablonen oder Maschinen; gleichwohl sind sie bestimmten Voraussetzungen unterworfen. Des einen Energie ist boden-, des anderen raumgewandt; der eine ist extrovertiert, der andere introvertiert. Nicht als erlerntes Merkmal oder biografische Konditionierung, sondern als Grundlage seiner persönlichen Form. Diese Eigenarten werden stets der jeweiligen Body-Reading-Erkenntnis zugeordnet.

Darüber hinaus ist Body Reading etwas Bekanntes. Eine Fähigkeit, die alle Wesen kennen und ausführen, wenn auch zumeist unbewusst. Es geht demnach um die Wiederentdeckung eines verloren gegangenen Bewusstseins. In diesem Buch werden Impulse gesetzt, um sich dieser ureigenen Fähigkeit wieder anzunähern, die aber ohne die Verwirklichung auf der Gegenseite keinen Effekt haben werden. Um dies zu fördern, werden Übungen eingebaut, mit der Sie die theoretischen Impulse praktisch umsetzen können.