

## Wo Menschen sind menschelt es...



Die meisten Menschen verstehen eine Sprache, manche eine zweite, wenige sind sogar vieler Sprachen mächtig. Aber wer versteht eigentlich **Körpersprache**? Die Disziplin, in der wir uns alle permanent mehr oder weniger bewusst unterhalten und oft genug missverstehen? Gibt man "Körpersprache" in Suchmaschinen ein, ist das Output beachtlich. Sogar die [Vhs](#) bietet in der Rubrik "Lebendige Kommunikation" entsprechende Kurse an. Weltbekannte Pantomimen wie [Samy Molcho](#) oder [Marcel Marceau](#) haben spätestens seit den Sechziger Jahren die Thematik überspitzt ins Bewusstsein der Öffentlichkeit gebracht. Nicht zuletzt, weil unsere Zeit so hektisch geworden ist und das genaue Hinschauen und Hineinhorchen sehr zeitintensiv ist, befasst sich trotzdem weiterhin nur eine Minderheit ernsthaft mit einer der wichtigsten Sprachen: mit der Körpersprache.

Dieses brachliegende Bewusstsein anzustupsen, Aktivierungsimpulse zu geben, ist ein großes Anliegen von **Michael Diaz** (rechts im Bild mit Seminarteilnehmern beim Betrachten spontan von ihnen erstellter Paar-Bilder, links bei einem Vortrag über Körpersprache). Dem sanften Pfälzer liegt fern, dabei autoritär vorzugehen. Er vermittelt Erkenntnisse, die er u.a. aus jahrelanger, intensiver Betrachtung vieler Quellen, sich im Laufe der Jahrtausende verändernder Körperhaltungen, gewonnen hat. Vor allem aber will er das Bewusstsein seiner Patienten und Kursteilnehmer schulen. Deshalb animiert er sie zu Selbstbetrachtung. Da man Wissen heutzutage meistens als Gesamtpakete auf dem Tablett serviert bekommt, ist diese Art der Wissensvermittlung gewöhnungsbedürftig: Fragen werden in den Raum gestellt, viele Antworten muss man sich selber geben. Das ergibt Sinn, weil Körpersprache nie absolut, sondern immer im Kontext zu sehen ist: mit Situationen, Interaktionen, körperlichen Gebrechen etc. Zudem muss sie langfristig beobachtet werden, will man richtige Schlüsse daraus ziehen. Deshalb sind Pauschalantworten kontraproduktiv und könnten zu "Vorurteile" begünstigen.

Versuchen Sie's doch einfach mal: Welche Körperhaltung ruft bei mir welche Emotionen hervor und wie reagiert mein Gegenüber darauf? Kleine Übungen, die MD auch in Therapiesitzungen im heimischen Regensburg einfließen lässt, verhelfen dabei zu raschen Aha-Erlebnissen, zu unmittelbaren Gefühlen innerer Veränderung, durch die äußere. "Der Körper ist der Übersetzer der Seele ins Sichtbare" (Christian Morgenstern). Beim aufrecht Sitzenden hat das Gefühl von Traurigkeit und Depression eigentlich keine Chance, sich einzunisten. Späte Erkenntnis: Das lästige: "Sitz gerade" aus der Kindheit hatte also doch einen Sinn... Sich äußerlich aufrichten verändert auch die innere Haltung. Oder: Stellen Sie sich breitbeinig hin! Spüren Sie das sich verändernde Fundament? Die bessere Platzierung und die wachsende Selbstsicherheit? Verschmälert sich die Beinstellung zusehends, kann man davon ausgehen, dass der Mensch im Begriff ist, sich und seine Bedürfnisse auch innerlich zurückzunehmen. Aufgepasst: Fußspitze nach oben: sehr bequem, hier könnte man sich häuslich einrichten. Fußspitze nach unten: da bereitet sich jemand eventuell darauf vor, [Fersengeld zu geben](#). "Der Körper ist der Übersetzer der Seele ins Sichtbare" (Christian Morgenstern.) .

10 Frauen und 1 Mann beschnupperten das Thema "Körpersprache". Da davon ausgegangen wird, dass Frauen ca. 15.000 Worte, Männer hingegen nur 5.000 verwenden liegt nahe, dass dies auch auf den Körpersprache-Wortschatz und dessen Pflege zu übertragen ist. Der Körpersprache-Wortschatz ist groß und trotzdem kommt man vermutlich mit der Kenntnis eines gewissen Grundwortschatzes ganz gut aus. "Was würden Sie sich gerne als Wichtigstes für sich mitnehmen wollen?", stand auf dem gelben Zettel im gelben Kuvert das jeder Teilnehmer "als Frage für die erste Nacht" mitbekam. Die Beantwortung der eingereichten Fragen ließ MD später in den Seminarstoff mit einfließen.

Also: was wollte ich gerne für mich persönlich mitnehmen? Zuerst fielen mir allerlei hübsche Gegenstände aus der gut sortierten Verkaufsetage des Hotels ein. Das durfte ich freilich nicht notieren, sonst hätte der Eindruck entstehen können, es ermangele mir an thematischer Ernsthaftigkeit. Also wünschte ich mir "ein Wörterbuch mit den 10 wichtigsten Körpersprache-Übersetzungen. Und die Beantwortung der Frage, ob diejenigen, die im Besitz dieses Wissens sind, damit bewusst manipulieren können." Wieder Zuhause eingetroffen musste ich beim Durchsehen meiner Unterlagen feststellen, dass ich vergessen hatte, mein gelbes Kuvert abzugeben. Ich bin aber zuversichtlich, dass ich die Antworten auf meine Fragen alsbald in dem Buch finden werde, das [Michael Diaz](#) derzeit vorbereitet...

(Rena Sutor/[PTM](#))