

# Körpersprache – Sprache des Körpers? <sup>1</sup>

Andreas Manz

Für uns alle ist es evident, dass der Körper eine Sprache hat, dass er zu uns spricht und dass wir mit dem Körper etwas ausdrücken, gewollt und ungewollt. Wir neigen sogar dazu, dem Körper eine eigene Sprache zuzubilligen, die sich anders als die verbale Geistesprache ausdrückt, die anders motiviert ist, eine andere Dimension des Seins enthält. Manche sind sich sicher, dass der Körper mehr Wahrheit ausdrücke, weil er weniger zu täuschen sei, weniger manipulationsfähig sei, weniger verdrängen könne.

Wenn dem so ist, dann bräuchten wir nur die Sprache des Körpers lernen und wir hätten einen potenten Zugang zum eigenen Wesen oder gar zum menschlichen Sein erschlossen. Diese so formulierte Konsequenz ist eine notwendige Folgerung aus den obigen Aussagen. Nur wenige teilen aber diese Konsequenz und lernen die Sprache des Körpers verstehen. Was lässt uns zögern? Ich will hier postulieren, dass im festgestellten Zögern sich der unbewusste Zweifel ausdrückt, dass die Geschichte mit der Körpersprache und der Wahrheit, die im Körper innewohnt, doch nicht ganz so klar sei. Oder ist es simple Verdrängung, die uns aufhält, die Sprache des Körpers zu erlernen? Wollen wir unserer Wahrheit ganz simpel einfach nicht auf den Grund kommen? Der Eine oder Andere hat sich einer Körper orientierten Therapie unterzogen (Bioenergetik, Reich'sche Analyse, Urschrei, NLP u.v.m.) oder kennt jemand, der dies getan hat. Hat er ein für alle Male die Sprache des Körpers verstehen gelernt, wie wenn er in einen Italienischkurs gegangen wäre und irgendwann so gut italienisch gelernt hatte, dass er sich wie in der Muttersprache verständigen kann?

Ich will hier versuchen, meine Vorstellung vom Zusammenhang von Körper und Sprache zu skizzieren. Die obigen Sätze wollten illustrieren, dass es so einfach mit diesem Ding, der Körpersprache, nicht ist.

Zuerst muss ich etwas in den **Begriffen** klarstellen.

Ich meine, dass wir davon ausgehen sollten, dass es **nur eine Sprache gibt**, auch wenn es ganz unterschiedliche Wörter und Grammatiken, ganz unterschiedliche Ausdrucksformen gibt, was wir eben auch mit demselben Wort Sprache bezeichnen. Hier liegt eine der Verwirrungen, die wir aufzuknoten haben. Es gibt hunderte verschiedener Sprachen. Mit Sprache verstehe ich aber quer durch alle Sprachen die Fähigkeit, sich in Worten auszudrücken. Das bedingt, dass wir Symbole von Dingen erschaffen können, die wir dann mit bestimmten Zeichen verbinden und so aussprechen können. Dies tun wir auf Baseldütsch, auf Chinesisch oder durch Gesten und vermutlich auch durch Körpersymptome. Sprache wird erworben und entsteht immer in einem Beziehungskontext, in einem kulturellen Bezug. Dies ist auch mit der Gebärdensprache nicht anders als mit der verbalen.

---

<sup>1</sup> Vortrag, gehalten am 8.11.14 in der theologisch-philosophischen Werkstatt in Rheinfelden

**Gebärden, Mimik, Gestik:** Wir lernen von den Eltern und den näheren Bezugspersonen, wie sich diese bewegen und setzen so unsere eigenen körperlichen Ausdruck zusammen. Dies geschieht ganz ohne Sprache. Dieser sprachlose Körperausdruck bleibt auch das ganze Leben lang bestehen und verändert sich im Verlaufe der Zeit, ohne dass wir dessen bewusst sind. Die sprachlose Ebene des Körperausdrucks hat auch einen Kommunikationsaspekt, den wir nicht zu planen brauchen.

**Das Kind erlernt den Gebrauch der Sprache** über viele Jahre. Beschränkt sich zu Beginn des Sprechens der Sprachgebrauch auf eine intentionale Funktion, etwas auszudrücken, was gewollt wird, so mischen sich mit den Jahren auch reflektierende Fähigkeiten bei. Die Sprache kann neben dem Ausdruck des Wollens und der Kommunikation auch zur Reflexion benutzt werden.

Ab 10-14 Monaten beginnt das Kleinkind, Wortlaute zu bilden, in Einzelwörtern gewisse Dinge zu bezeichnen. Bis es umfangreich sprechen kann und die Sprache auch reflektierend einsetzen kann, vergehen Jahre.

Ich behaupte nun, dass wir in der Bildung der menschlichen Person, seiner Psyche und seiner Persönlichkeit deutlich unterscheiden können, was vor dem Erwerb der Sprache und was nachher entstanden ist. Diese Vorher-Nachher-Unterscheidung gilt im Wissen, dass die Sprachbildung über Jahre ohne klar definierbare Abschnitte sich ereignet. Die Sprache ist das alles entscheidende Momentum in der Menschwerdung. Die Teile, die sich davor in unsere Person eingeschrieben haben, sind grundlegend anderer Natur als die Teile, die die Sprache als ordnende, symbolisierende Kraft zur Verfügung haben. Da der Spracherwerb viele Jahre dauert, sind entsprechend die Grenzen fließend. Dennoch können wir von zwei grundsätzlich unterschiedlichen Kategorien ausgehen, die der vor-sprachlichen und der sprachlichen Seinskategorie.

Und wohin gehört nun die Körpersprache? Die Frage ist in dieser Weise falsch gestellt. Selbstredend haben sich im Körper seit der Geburt Dinge eingeschrieben, vor allem auch vor-sprachliche. Im Kleinkind gibt es diese Unterscheidung zuerst noch gar nicht, weil die Sprache noch nicht da ist. Die Sprache ist zu Beginn ausschliesslich die Sprache der Anderen. Wir werden in die Sprache der Anderen hineingeboren, ohne dass wir vorerst etwas davon verstehen können. (Die Wut eines Säuglings können wir von aussen sehen und bezeichnen. Der Säugling hat aber diese Bezeichnung noch nicht und weiss noch nichts von seiner Wut. Sie wird von ihm erst später als solche bezeichnbar, wenn er realisiert, wie wir diesem Gefühl sagen). Die Sprache ist als Sprache der Anderen schon immer da und bestimmt unsere Existenz von Anfang an mit. Die Dominanz des Körperlichen, die Ungespaltenheit des Kleinkindes spielt für die Position der Körpersprache aber eine entscheidende Rolle, insbesondere wenn es um das Verständnis der Körpersymptome geht. Darauf will ich etwas später genauer eingehen.

Benutzen wir das Wort Körpersprache, so gehen wir davon aus, dass wir den unsprachlichen Ausdruck des Körpers benutzen, um etwas auszudrücken oder wir reflektieren über unseren Körper. So kommt die Sprache zum Körper. Das Reflektieren in

einem therapeutischen Kontext geht beispielsweise der Frage nach, ob im Körper seelische Konflikte verborgen seien, wie diese zu verstehen seien und was diese ausdrücken?

Vorerst will ich die obige Festsetzung aufgreifen, dass es nur **eine** Sprache als solche gebe, auch wenn wir etwas in ganz verschiedenen Sprachen und auch in Gesten ausdrücken können. Zentrum der Sprache ist die Fähigkeit zur Symbolisierung. (Verbindung von Signifikanten mit Signifikaten, wie die Linguistik diesen Vorgang bezeichnet.) Die Symbolisierung ist die Voraussetzung, dass wir etwas mit einem Wort, einem Zeichen verbinden können, das eine oder mehrere Bedeutung hat. Wie die metonymische und metaphorische Verknüpfung, die Vieldeutigkeit und Ungenauigkeit das Funktionieren der Sprache bestimmen, kann hier nicht genauer umrissen werden. Wir wollen uns damit begnügen, festzuhalten, dass wir mit der Sprache Dinge bezeichnen wollen. Und wir wollen festhalten, dass das Bezeichnen notwendige Voraussetzung für alles weitere Verarbeiten darstellt. Wir wollen aber uns auch vergegenwärtigen, dass mit dem Bezeichnen nie etwas ganz eindeutiges geschieht, wir mit dem Bezeichnen immer in der Differenz leben, Differenz der einzelnen Begriffe und Differenz zum Eigentlichen.

Die Entdeckung, dass es neben dem Bewusstsein notwendig ein Unbewusstes geben muss, deren Existenz wir zwar deutlich bemerken, dessen Konsistenz und dessen Inhalt wir aber bloss rätselnd umkreisen können, war der Quantensprung im Verständnis der menschlichen Psyche. Freud äusserte die Vermutung, dass das Unbewusste ebenso sprachlich wie das Bewusstsein strukturiert sei, dass die sich die Sprachnutzung im Unbewussten aber anders verhalte wie im Bewussten. Die nachfolgenden 100 Jahren haben sich mit dieser Vermutung Freuds sehr eingehend beschäftigt und man geht heute noch viel überzeugter davon aus, dass Sprache und nur die Sprache die Aufteilung von Bewussten und Unbewusste überhaupt erst konstituiere, dass das Unbewusste demzufolge auch sprachlich strukturiert sei. Die Linguistik hatte der Psychoanalyse darin Wesentliches zu bieten.

Fassen wir das bisher Gesagte zusammen:

1. Es gibt nur eine Sprache.
2. Das Bewusste und das Unbewusste sind sprachlich strukturiert.
3. Sprache wird im Kleinkindalter erworben. Das in der Person Eingeschriebene kann unterschieden werden in solches, was vor und nach Erwerb der Sprache sich ereignet hat.

Mit diesen Vorbemerkungen will ich mich nun konkret dem Thema nähern.

**Körpersprache:** Mit unserer Haltung, unseren Gesten, unserer Mimik drücken wir seelische Befindlichkeiten aus. Haltung und Gestik sind vorwiegend familiär geprägt. Wir haben sie abgeschaut, von Eltern und nahen Bezugspersonen, ohne unseren Willen und unsere Entscheidung. Unsere vorsprachliche Prägung ist im Körper genauso eingeschrieben wie auch im Tonfall unserer Sprache. Da diese Prägung im Wesentlichen

vorsprachlich stattfindet, ist sie in dem Sinne kein sprachlicher Ausdruck selber. Selbsterkenntnisse über diesen Teil unserer Persönlichkeit fallen uns entsprechend schwer und wir können diese Teile auch schlecht korrigieren und beeinflussen. Ist damit ihre Botschaft wahrer? Dies erscheint mir kein geeigneter Begriff zu sein, da die vorsprachliche Prägung sich einer solchen Attribuierung entzieht. Wahr ist ausserhalb der Sprache ein sinnloser Begriff, wie alle Begriffe erst durch die Sprache entstehen. Wir können allenfalls sagen, dass wir in die Sprache der Anderen hinein geboren werden. Die Prägungen finden nicht ohne Sprache statt, auch wenn die noch ausschliesslich ausserhalb von uns lokalisiert ist. Für einen Wahrheitsbegriff taugt aber diese Feststellung wenig. Wir wollen uns also damit begnügen, den Vorgang zu benennen und ihn nicht zu qualifizieren, in Wahrheitskategorien einzuspannen. Ist die Sprache in unserer Person einmal installiert, so erhält die Gestik und Mimik auch einen differenzierten sprachlichen Ausdruck. In Gestik, Mimik und Tonfall der Sprache sind nun auch sprachliche Inhalte eingeschrieben.

Ich denke, ich könnte im Moment missverstanden werden: ich will mit der Betonung auf die besondere kategoriale Position der Sprache mit Nichten ausdrücken, dass es ausserhalb der Sprache nichts gibt. Ich will aber mit Entschiedenheit feststellen, dass es ausserhalb der Sprache keine andere Sprache gibt. Entweder ist etwas im Menschen sprachlicher Natur oder es ist vorsprachlicher Natur. Und: das Vorsprachliche ist der Sprache im Nachhinein nur sehr begrenzt zugänglich. Durch die besondere Eigenschaft der Seele, mittels der Nachträglichkeit früheres neu zu interpretieren und zu integrieren, kann in sehr begrenztem Umfange das auch für vorsprachliche Elemente angenommen werden. Diese Nachträglichkeit ist aber wiederum auf die Sprache angewiesen. Ausserhalb der Sprache gibt es keine Nachträglichkeit, gibt es keine Verarbeitung und keine Integration von früher Erlebtem. Das ist der Kern meiner Aussage, die ich meine, nun hergeleitet zu haben.

**Körpersymptome:** Damit sind wir bereits nahe ans Feld der Frage herangerückt, wie wir die Sprache der körperlichen Symptome verstehen wollen. Hierbei will ich mich vorerst und als Einschub mit der Frage beschäftigen, wie ich mir die Entstehung von Körpersymptomen erkläre? Dabei will ich unterscheiden zwischen einem passageren körperlichen Unwohlsein und Symptomen einer psychosomatischen Krankheit, eines Krankheitsbildes, das sich körperlich ausdrückt, deren Genese wir aber in der Psyche postulieren.

Der Link von Seele und Körper ist nie so gross wie im vorsprachlichen Kleinkindalter. Dort gibt es noch keinen und später erst einen sehr dünnen Kategorie-Unterschied. Von Einheit des Körpers mit der Seele zu sprechen, trifft die Situation ungenügend, weil es zur Einheit mindestens zwei voneinander unterscheidbare Kategorien braucht. Aus der Optik des Kindes gibt es aber erst eine Kategorie.

Ich gehe davon aus, dass eine seelische Krankheit, die im Körpererleben situiert ist, quasi an diesen „delegiert wird“, entweder vorsprachlich entsteht, Ausdruck von vorsprachlichen seelischen Konfliktmaterial ist, oder durch intensive Regression (traumatisch?, ..) frühkindliche Mechanismen aktiviert werden und es deswegen zur Verschiebung von seelischem Konfliktpositionen in den Körperausdruck kommt. Also entweder gab es noch keine

ausreichende Sprache, als sich traumatisches Material in die Person, also in den Körper eingeschrieben hatte. Oder durch intensiver Regression wird die sprachliche Fassung des Konfliktes umgangen. Wenn wir diese Vorstellung zur Entstehung der seelischen Körperkrankheit anerkennen, so hat das weitgehende therapeutische Konsequenzen, auf die ich nun näher eingehen möchte. Ich will versuchen, diese schlaglichtartig in kurzen Aussagen zu umreißen:

1. Seelische Körperkrankheiten zählen zu den sog. Frühen Störungen, wie dies eine Psychose oder eine Borderline-Störung darstellen. Mit *Frühen Störungen* bezeichnen wir eben diejenigen störenden Prägungen, die vor dem Spracherwerb geschahen.
2. Der sprachliche Zugang zu einer solchen Störung ist nur sehr eingeschränkt möglich, langwierig und mühselig.
3. Die vom Körper ausgedrückte Symbolik ist wenig sprachlicher Natur. Sie ist daher auch nicht durch eine Deutung des den Zuschauer evident erscheinenden Symbolik zu entschlüsseln. Ein schmerzender Rücken deutet also nicht auf das Tragen einer schweren Last im Leben hin. Diese Trivialsymbolik kann nicht weiter helfen und verschleiert mit ihrer sprachlichen Pseudoerklärung den Zugang zum Symptom.
4. Der therapeutische Zugang kann sich lediglich der sprachlichen Sprache bedienen, denn eine andere gibt es gar nicht. Der Körper hat keine eigene Sprache ausserhalb der Worte. Hier liegt auch ein Missverständnis begründet, die der Nichtinformierte den sog. Körpertherapien entgegen bringt. An diesem Missverständnis sind diese aber nicht ganz unschuldig. Nachträglichkeit gelingt ausschliesslich über ein in Sprache fassen. Dies gilt auch dann, wenn durch körpertherapeutische Übungen sprachliche Themen evoziert werden.

Zur Illustration des bisher Gesagten will ich Ihnen ein **Fallbeispiel** geben und an diesem die Theorie weiter vertiefen.

Im Sommer 2002 tat Herr Müller in den Ferien einen Sprung und erlitt dabei eine beidseitige Muskelzerrung an seinen Oberschenkel, wie er vermutete. Als diese nach 3 Monaten nicht verheilten, im Gegenteil noch gleich schmerzten wie am ersten Tag, begann er sich Fragen zu stellen. An der Krankengeschichte interessiert hier vor allem die lange Dauer der Schmerzen. Nachdem verschiedene Untersuchungen keine befriedigende Erklärung der Schmerzen geliefert hatten, im Vordergrund zudem eine intensive Todesangst imponierte, dämmerte es Herrn Müller, dass wohl – trotz Beginn der Schmerzen durch ein punktuell Trauma – der inzwischen chronische Schmerz an beiden Oberschenkeln (den man sich wie ein heftiger Muskelkater vorstellen muss) eine seelische Ursache haben musste. Also begab er sich in Psychotherapie. Die Psychoanalyse dauerte 9 Jahre. Der Schmerz veränderte sich 5 Jahre in keiner Weise. Ich zähle dies so detailliert auf, um zu illustrieren, wie viel Geduld manchmal (oder immer?) bei der Behandlung einer *seelischen Körperkrankheit* notwendig ist. Zum Glück machte ihm die PA viel Spass, musste er sich doch im Verlauf der Therapie darauf gefasst machen, dass sie ihm den Schmerz nicht wegnehmen würde. Nach 5 Jahren verschwand der Schmerz plötzlich. Er habe es vorerst gar nicht bemerkt, sagte er, hätte er doch inzwischen einiges gelernt, wie mit einem chronischen Schmerz zu verfahren sei (ihn

möglichst zu ignorieren, mit niemandem ausser in der Therapie oder bei einem Arzt darüber zu sprechen, dem Partner zu bitten, nicht danach zu fragen, Freunde von solchen Fragen abhalten, indem man ihnen sagt, dass der Schmerz nicht mehr existiere, etc). Als er die Abwesenheit realisierte, war er natürlich aus dem Häuschen, aus ganz verschiedenen Gründen. 9 Monate später kam der Schmerz wieder zurück. Das war schwierig auszuhalten, hatte er doch inzwischen wieder verlernt, wie er damit leben konnte. Nach weiteren 6 Monaten verschwand der Schmerz wieder, kam nach weiteren 6 Monaten ein letztes (?) Mal zurück und verschwand nach weiteren 6 Monaten, bis anhin definitiv. Seither sind immerhin bald 5 Jahre vergangen.

Was habe ich aus diesem Fall gelernt?

1. Ich vermute, dass der Schmerz die Nähe zu seiner Mutter ausdrückte, in die er hineingeboren wurde: seine Wünsche mit der Mutter zu verschmelzen, die damit verbundenen Frustrationsschmerzen (wegen der Tatsache, dass seine Mutter dazu nicht die Hand bot - zum Glück die kindlichen Wünsche in diesem Punkt übersah). Die die Schmerzen begleitende Todesangst repräsentierte wohl die im Wunsch innenliegende Verschmelzungsangst. In der Therapie wurde auch deutlich, wie sehr Herr Müller die Unsicherheit seiner Mutter in sich aufgesogen hatte und diese vor aller Sprache seine Basis der Persönlichkeit bildet.
2. Es war Herr Müller nicht möglich, sich dem Symptom in irgendeiner Weise sprachlich zu nähern, ihm einen symbolischen Gehalt abzurufen, *ES* Sprache werden zu lassen. Die obigen Erkenntnisse kamen ausserhalb der Schmerzdeutung zu ihm. Ich habe keine Ahnung, ob sie tatsächlich mit dem Symptom in einem Zusammenhang stehen und wenn ja, in welchem. Ich nehme den Zusammenhang einfach an, mehr nicht.
3. Die sprechende Zuwendung des Analytikers hatte wohl einen wesentlichen Anteil an der Integration von in dieser Weise zuvor nicht zugänglichen Themen. Die Zuwendung tat Herr Müller gut und das Nichtverstehen war heilsam. Die Zuwendung kann als Wiederholung der ausgebliebenen differenzierten Zuwendung der Mutter angesehen werden mit der heutigen Möglichkeit, den Mangel als konstitutiven Teil der Zuwendung zu begreifen und zu verstehen.
4. Ich erhielt während den 9 Jahren einen plastischen Eindruck, wie das nachträgliche Bearbeiten früherer Erlebnisse auf dem Hintergrund der veränderten Person, der veränderten Sprache, der veränderten dualen Beziehung, in der die Erinnerung wieder auftaucht und mitgeteilt wird, sich ereignet und wie die Wahrheit eine stets im Moment des Erzählens neu erfundene ist.

### **Schlussfolgerungen**

1. Die Körpersprache ist ein relativ sprachfernes Medium.
2. Die Transkription in einen verbalen Ausdruck der Sprache ist nicht trivial möglich.
3. Intuitiv regieren wir auf die Körpersprache und drücken uns auch dergestalt aus. Die Intuition zu verbalisieren, bleibt uns in der Regel verborgen. Ignorieren wir diese grundsätzliche Schwierigkeit, betreten wir das Feld der wilden Spekulation.
4. Diese Wissenschaft wollen wir gerne der Esoterik überlassen, die ihr Wissen nicht

kritisch herleiten und reflektieren will und wenig zwischen Projektion und Erkenntnis unterscheidet.

### **Schlussbemerkung**

Wenn ich in einer theologisch-philosophischen Werkstatt die Sprache und damit sehr direkt auch dem Wort einen derart konstitutive Position im Menschwerden und -sein zuschreibe, so erklingt in mir natürlich auch der berühmte Prolog aus dem **Johannes-Evangeliums (1.1-3)**

*Im Anfang war das Wort ([Λόγος](#))*

*und das Wort war bei Gott,*

*und das Wort war Gott.*

*Im Anfang war es bei Gott.*

*Alles ist durch das Wort geworden*

*und ohne das Wort wurde nichts, was geworden ist.*

Im Anklingen ist mir schon klar, dass mit dem Wort in der Bibel nicht in erster Linie die menschliche Sprache, sondern das Wort Gottes gemeint ist. Aber sehr analog zum obig gesagten können wir unbekümmert auf die Feststellung hinweisen, dass wir eben in das Wort hineingeboren werden, das Wort, die Sprache immer schon da war, bevor es uns gab. Und wir können feststellen, dass den Bibelschreibern diese Tatsache ebenfalls als eine herausragende imponierte.

Hier passt auch die Erwägungen von **Faust**, die er in seinem **Studierzimmer** anstellt:

*Geschrieben steht: »Im Anfang war das **Wort!**«*

*Hier stock ich schon! Wer hilft mir weiter fort?*

*Ich kann das Wort so hoch unmöglich schätzen,*

*Ich muss es anders übersetzen,*

*.....(ich lassen den Mittelteil weg)*

*Wenn ich vom Geiste recht erleuchtet bin.*

*Geschrieben steht: Im Anfang war der **Sinn**.*

*Bedenke wohl die erste Zeile,*

*Daß deine Feder sich nicht übereile!*

*Ist es der Sinn, der alles wirkt und schafft?*

*Es sollte stehn: Im Anfang war die **Kraft!***

*Doch, auch indem ich dieses niederschreibe,*

*Schon warnt mich was, daß ich dabei nicht bleibe.*

*Mir hilft der Geist! Auf einmal seh ich Rat*

*Und schreibe getrost: .....Im Anfang war die **Tat!***

Ist es nicht bemerkenswert, dass Goethe der Überzeugung war, die Tat sei das schöpferische Momentum des Wortes? Oder ist nicht doch das Wort der Kern der Tat?