

## **Buchbesprechung:**

Sabine Trautmann-Voigt/ Bernd Voigt: **Grammatik der Körpersprache.** Körpersignale in Psychotherapie und Coaching entschlüsseln und nutzen. Schattauer Verlag, Stuttgart, New York 2009.

Wer sich vom Untertitel verleiten lässt, beim Stichwort Körpersprache nur an die Optimierung von Anmach-, Bewerbungs- und Verkaufsgesprächen zu denken, sollte besser gleich zu Samy Molchos Büchern greifen. Wer allerdings ein anspruchsvolles, theoretisch fundiertes Grundlagenwerk über, wie es der Haupttitel nennt, die „Grammatik der Körpersprache“ sucht, kommt an diesem Buch nicht vorbei. Die Autoren versprechen: „Das vorliegende Buch gibt theoretische Einordnungen und praktische Anleitungen für eine handlungsorientierte Psychotherapie, die Sprache und Körpersprache in Diagnostik und zur Interventionsentwicklung gleichwertig nutzt.“ (S. 20) Um es kurz zu machen: Dieses Versprechen wird voll und ganz eingelöst. Das Buch sollte in keinem Bücherregal von Körperpsychotherapeuten fehlen, aber auch in keiner modernen Psychotherapeuten-Ausbildung. Im Geleitwort begründet dies Wolfgang Wöllner: „Ein Verständnis für die körpersprachlichen Phänomene sollte nicht den Körper (-psycho-) therapeuten vorbehalten bleiben.“ (S. V)

Das Buch ist ein Lehr- und Studienbuch, das auf aktuellem Stand das Vorgehen im Bereich der tiefenpsychologisch fundierten Tanz- und Bewegungstherapie umfassend darstellt. Genauso wenig aber, wie man nach der Lektüre eines Grammatikbuches eine Sprache beherrscht, kann man auch durch die Lektüre dieses Buches allein körperpsychotherapeutisch arbeiten. Wichtig ist deshalb der Hinweis, den die Autoren geben: „Therapeuten benötigen eine eigene körperbezogene Selbsterfahrung und bewegungsanalytisch fundierte Supervision, um der Gefahr zu entgehen, den Körper als Medium einzusetzen, statt ihn als Hauptagens direkter therapeutischer Kommunikation ernst zu nehmen und *sich selbst aktiv und körpersprachlich zu verwenden.*“ (S. 17)

Die Autorengruppe im Umkreis des DITAT (Deutsches Institut für tiefenpsychologische Tanz- und Ausdruckstherapie) und KBAP (Köln-Bonner Akademie für Psychotherapie) legt hier auf über 300 Seiten das Ergebnis einer mehr als 25-jährigen Beschäftigung mit körpersprachlichen Dialogen zum Zwecke der Einleitung heilsamer Prozesse vor. Die Herausgeber Sabine Trautmann-Voigt und Bernd Voigt klären zunächst auf knappen 7 Seiten **Einleitung** die Begriffe Körpersprache und Grammatik, gehen dann kurz auf kulturspezifische Handlungsmuster ein und benennen verschiedenen Ebenen der Wahrnehmung von Körpersprache. Sie verdeutlichen das komplexe Zusammenspiel verschiedener Phänomene bei der Interpretation der Körpersprache und erläutern abschließend den Aufbau des Buches.

Im **ersten Hauptteil** wird zunächst kurz auf den Bedeutungswandel des Begriffs Körpersprache eingegangen und auf „vielfältige Möglichkeiten, die Körpersprache für Diagnostik und Intervention zu verwenden“ (S. 11) verwiesen. „Körpersprache ist das erste Kommunikationssystem und dient der zwischenmenschlichen Verständigung durch Bewegungen, die Bedeutungen transportieren.“ (S. 9) Einige wichtige therapeutische „Grundströmungen“, die die Körpersprache mehr oder weniger explizit nutzen, werden kurz referiert: Vegetotherapie, bioenergetische Analyse, Gestalttherapie, KBT, FE, psychoanalytisch orientierte Körperpsychotherapie, Tanz- und Ausdruckstherapie sowie VT.

Das folgende Kapitel behandelt auf 24 Seiten die Dialektik von Körpersprache und verbaler Kommunikation. Zunächst werden zwei universelle Vokabularien behandelt (Gesichtsausdrücke für Gefühle und Nähe-Distanz-Regulation), wobei auf kulturelle Differenzen und die Probleme der Interpretation eingegangen wird. Ergebnis ist: „Es gibt keine der verbalen Grammatik entsprechenden Regeln zur Normierung einer Kombination körpersprachlicher Signale.“ (S. 23/24)

Ein weiteres Kapitel behandelt Sprache und Körpersprache im Kontext sozialen Handelns und zählt diverse „Körperteilbesetzungen“ in verschiedenen Kulturen auf. Diese knappen Ausführungen sollen Therapeuten vor allem dafür sensibilisieren, dass soziale und kulturelle Aspekte wichtig sind und starre Einteilungen immer riskant sind. Trotz dieser kulturellen Relativierungen wird im nächsten Abschnitt Körpersprache als „natürliches“ Signal- und Zeichensystem dargestellt. Aber auch hier wird betont: „Es gibt keinen Ursache-Wirkungs-Zusammenhang zwischen einem bestimmten körpersprachlichen Signal bzw. einem Signalcluster und einer bestimmten vorhersehbaren emotionalen oder körperlichen Reaktion eines Gegenübers.“ (S. 36) Als letztes werden Aspekte einer gemeinsamen Handlungstheorie von Sprache und Körpersprache herausgearbeitet. Es geht dabei nicht um einzelne abgrenzbare körpersprachliche Zeichen, sondern um komplexe Signal- und Ausdrucksmuster. Die Grammatik der Körpersprache muss insofern dreidimensional entwickelt werden und das Signalsystem, das Bedeutungssystem und das Kontextsystem im Sinne eines „rhythmisch-dynamischen Handlungsdialogs“ umfassen. Diese drei Dimensionen/Perspektiven können analog zu den 3 Funktionen der Sprache gesehen werden: Darstellungsfunktion, Ausdrucksfunktion und Appellfunktion.

Der **zweite Hauptteil** behandelt in zwei Kapiteln die Entwicklung der Körpersprache aus biologischer und entwicklungspsychologischer Perspektive. Das erste dieser Kapitel folgt auf 37 Seiten dem Grundgedanken, dass die Körpersprache auf stammesgeschichtlich alte Formen der zwischenmenschlichen Verständigung zurückgeht. Zunächst werden die wichtigsten pränatalen Entwicklungsfaktoren dargestellt, wobei bereits hier an Fallbeispielen die Möglichkeit von Entgleisungen der Körpersprache zwischen Mutter und Kind illustriert wird. Auffällige Verhaltensweisen können als körpersprachliche Versuche bewertet

werden, negativ erlebte frühe Interventionserfahrungen zur Darstellung zu bringen. Reflexe als körpersprachliche Muster der frühen Kommunikation bilden die Grundlage eines Verständnisses der Körpersprache als eigenständigem Kommunikationssystem. Aufbauend auf den Reflexen, deren Bedeutung wiederum an vielfältigen Beispielen aus der Tanz- und Bewegungstherapie anschaulich gemacht wird, wird die Entwicklung über die Haltungskontrolle und Bewegungskoordination hin zu komplexen Bewegungsphrasen geschildert. Auch die Bedeutung der Schwerkraft wird kurz angesprochen.

Damit wird sehr anschaulich deutlich, dass und wie ein unterentwickeltes Haltungsprogramm zu unterentwickelten Möglichkeiten des Denkens, Planens und Handelns führt.

Das zweite dieser beiden Kapitel fasst auf 42 Seiten die wichtigsten hirnphysiologischen Voraussetzungen des Menschen zur Kommunikation über Körpersprache zusammen. Der erste Abschnitt skizziert Entwicklungsstufen der automatisierten Körpersprache, geht auch auf Details des Aufbaus des Kleinhirns und der Großhirnrinde ein und diskutiert zusammenfassend die Rolle der Spiegelneuronen. „Unter Stress feuern Handlungsneurone so, wie ursprünglich eine Aktion körpersprachlich erlebt und im Körpergedächtnis abgespeichert wurde, was zur aktuellen Situation nicht passen muss.“ (S. 97) Die Bedeutung der Vernetzung der Sinne und die verschiedenen Dimensionen des Gedächtnisses werden klar dargestellt und anhand von Fallbeispielen werden sowohl Dysfunktionen als auch therapeutische Herangehensweisen illustriert. Die neurobiologischen Begründungen der multimodalen Interventionen von Körperpsychotherapeuten werden deutlich. In einem abschließenden Abschnitt werden zentrale Ergebnisse der Säuglingsforschung dargestellt und das Lichtenbergsche Motivationssystem wird mit der körpersprachlichen Perspektive verknüpft.

Der **dritte Hauptteil** entfaltet dann Psychotherapie als rhythmisch-dynamischen Handlungsdialog und geht explizit auf Diagnostik und Intervention durch Körpersprache ein. Das erste 44 Seiten umfassende diagnostisch orientierte Kapitel stellt die Frage, wie sich in therapeutischen settings aktivierte, biologisch verankerte Systemzustände, die körpersprachlich durch Beziehungserfahrungen kodiert sind, lesen lassen. Die Autoren begreifen körpersprachliche Analysen als „Prozessanalysen von Handlungsdialogen“ und gehen damit weit über die im ersten Hauptteil referierten anatomisch-statischen Sichtweisen sowohl des bioenergetischen body-reading als auch der subjektiven Anatomie der FE und KBT hinaus. Drei Analysensysteme zur Dekodierung von Handlungsprozessen werden ausführlich dargestellt und gewürdigt: Der ursprüngliche Ansatz der Bewegungsanalyse (LMA) nach Rudolf Laban, der psychoanalytisch begründete Ansatz (KMP) nach Judith Kestenberg und der Ansatz nach Yona Shahar-Levy (BMMP), der aktuelle entwicklungspsychologische und neuropsychologische Aspekte einschließt.

Im nächsten interventionsbezogenen Kapitel werden auf 13 Seiten theoretische Bezugspunkte für die Entwicklung von Interventionen genannt, die die Ebene der Körpersprache nicht nur mental, sondern auch aktiv durch körpersprachliches Handeln in der Therapiestunde berücksichtigen. Aus Hirnforschung, Säuglings- und Bindungsforschung werden gezielte Bewegungsexplorationen bzw. Übungen abgeleitet. Weiterhin werden 5 grundlegende „Behandlungsprinzipien“ jenseits der je nach Schulenorientierung differierenden Benennungen herausgearbeitet und anhand von Fallvignetten erläutert. Die Autoren berücksichtigen dabei drei diagnostische Dimensionen (Beziehungsdimension, Problemdimension und Ressourcendimension).

Ein weiteres Kapitel veranschaulicht in systematisch aufgebauten Fallbeispielen, wie sich Körpersprache in der Therapie als rhythmisch-dynamischer Dialog entfalten kann. Die vier sorgfältig ausgewählten Störungsbereiche betreffen eine Bindungsstörung des Kindesalters, Ängste bei depressiver Persönlichkeit, Suchtkrankheit und posttraumatische Belastungsstörung bzw. Traumafolgestörung. Es werden jeweils das Störungsbild bzw. die Symptomatik, das Selbsterleben der Patienten sowie der psychodynamische Befund in Anlehnung an OPD, die Phänomenologie des Bewegungsbildes bzw. der körpersprachlichen Vorlieben, die Patientenbeschreibung und der Therapieverlauf anhand ausgewählter Stundenprotokolle beschrieben.

Abschließend folgt ein langes Kapitel, in dem systematisch Übungen beschrieben und themenzentriert zusammengefasst werden. Behandelt werden sowohl Übungen zum Aufwärmen, zur Körperwahrnehmung, zur Vitalisierung, zur Regulierung von Impulsen und Emotionen, Nähe-Distanzübungen, Erdungsübungen, Übungen, die das Bewegungsrepertoire erweitern sollen usw. Dieses Kapitel ist eine reiche Fundgrube für Therapeuten, die mit Gruppen arbeiten.

Der **Anhang** gibt noch einmal eine allgemeine Definition der Bewegungsanalyse und Hinweise für vereinfachte Bewegungsanalysen in der Praxis sowie Arbeitsblätter und Übungen zum Selbststudium sowie eine Kurzdarstellung eines Kompaktcurriculums. Ein ausführliches Literatur- und Sachverzeichnis runden das gelungene Buch ab.

Insgesamt also ein Basis- und Studienbuch, das nicht nur umfassend über die Grammatik der Körpersprache informiert, sondern einen integrativen, schulübergreifenden Therapieansatz darstellt.

Dr. phil. Dipl. Päd. Alfred Köth  
Körperpsychotherapeut (DGK)  
[alfred.koeth@gmx.de](mailto:alfred.koeth@gmx.de)