

Ursula Reinsch

Was wirkt ist Wirklichkeit – und verkörpert sich

Körperausdruck und Körpersprache – Überschneidungen mit personzentrierten Grundhaltungen

Prof. Walter Samuel Bartussek war einer der beiden Hauptreferenten auf den GwG-Fortbildungstagen im Juni in Mainz. In seinem Beitrag zum Thema „Kontakt – Kommunikation – Kooperation“ stellte der Pantomime und Experte für Körperausdruck und Körpersprache dar, welchen Einfluss beide Ausdrucksformen auf unterschiedliche Kommunikationssituationen haben können. Dabei ging es um die Wirkung der kleinen, unbewussten, häufig kaum wahrnehmbaren Bewegungen und Körperhaltungen. Bartussek zeigte dabei Parallelen und Überschneidungen mit dem Personzentrierten Ansatz auf und erläuterte, wie Beraterinnen und Psychotherapeutinnen die vielschichtigen Darstellungsformen des Körpers professionell und auch persönlich nutzen können. Walter Samuel Bartussek ist Diplomingenieur, freischaffender Künstler für Bewegungstheater, Pantomime (Ausbildung bei Rolf Scharre in Salzburg und bei Adam Darius in London), Professor und Lehrbeauftragter für Körperausdruck und Bewegungsschulung in Wien und Linz; Trainer und Seminarleiter für Körpersprache, Mentaltraining und Körper-Energie in Wien und Graz.

Als Walter Samuel Bartussek das Podium betrat, wurde es schon nach ganz kurzer Zeit im Saal mucksmäuschenstill, ohne dass der Pantomime die Teilnehmer zur Ruhe aufgefordert hatte. Die Anwesenden reagierten mit ihrem Ruhig-Werden auf die persönliche Ausstrahlung des Künstlers – und dies war bereits eine Art erste Übung, für das, was sie in der Plenumsveranstaltung erwartete. Kerzengerade, konzentriert, den Blick offen aufs Publikum gerichtet stand der „Experte für Körperbewusstsein“ da. Seine Körperhaltung drückte wortlos und unmissverständlich seine innere Haltung als Botschaft aus: „Jetzt trete ich auf“. Eine Art persönlicher Auftritt sei auch jede Kommunikation, ob professionell oder persönlich, kommentierte Bartussek. Und damit folge er letztlich denselben Gesetzmäßigkeiten wie Bühnenauftritte. Diese Gesetzmäßigkeiten waren der rote Faden durch die Veranstaltung und die Verbindung zum Thema Kommunikation.

Zu den Gesetzmäßigkeiten gehören in erster Linie solche: Jeder menschliche Körper fungiert in der Kommunikation als Sender und Empfänger für inhaltliche und Beziehungsaspekte. Letztere werden vor allem nonverbal vermittelt, wobei Offenheit, Zuwendung, Umgang mit Raum und Zeit eine wichtige Rolle spielen. Das, was wir mit dem Körper



Walter Samuel Bartussek

(sehr oft unbewusst) ausdrücken, unsere Körpersprache, unsere Körperhaltung, Stimme, Lautstärke und Klang, wirken immer direkt auf das bzw. die Gegenüber und beeinflussen die Wirklichkeit. „Das, was wirkt, ist Wirklichkeit“, erklärte der Körperausdrucks-Experte. Es war offensichtlich, dass es bei solchen Wirkungs-Zusammenhängen überwiegend

um nicht-sprachliche Kommunikation, also um die nonverbale Ausdrucksweisen ging – insbesondere weil Bartussek dies an geeigneten Stellen pantomimisch überzeichnet vor Augen führte. Dass Menschen nur einen geringen Teil ihrer Botschaften sprachlich vermitteln und der größte Teil, etwa 90 Prozent sich – ähnlich wie bei einem Eisberg – unter der Oberfläche verbirgt, war einer der Aspekte, die Bartussek veranschaulichte. (Man konnte zuschauen, was der Körper alles auszudrücken kann.) In der Veranstaltung – und ebenso in dem von knapp 50 Teilnehmern besuchten Workshop – ging es vor allem darum, zu spüren, zu erspüren und zu verstehen, wie sich nonverbaler Körperausdruck auf die Kommunikation auswirkt. Was der Körper ohne Worte alles „sagen“ kann, hatten viele Teilnehmer bereits am Vorabend in einer „pantomimischen Tagesschau“ im Kulturzentrum „Alte Patrone“ miterlebt; dort hatte der Künstler liebevoll-ironisch personzentriertes Miteinander dargestellt.

Das menschliche Energiefeld beeinflusst Kommunikation

Bartussek erläuterte unter anderem, dass es eine Art „menschliches Energiefeld“ gibt, das alle Erfahrungen als gespeicherten Informationen enthält“, und

dass diese unbewussten Informationen, das Feinstoffliche – siehe Modell Eisberg – „jede Kommunikation beeinflussen.“ Wer bei dieser Aussage skeptisch einen Ausflug in die Esoterik vermutete, wurde eines Besseren belehrt: Bartussek war vor seiner pantomimischen Körperausdrucksarbeit als Diplomingenieur tätig. Und aus diesem Kontext leitete er seine Erkenntnisse zu den menschlichen Energiefeldern ab – anhand eines Beispiels aus der Elektrotechnik. So zeigte er an einem Schaubild auf, was geschieht, wenn zwei elektromagnetische Felder (z. B. zwei Drahtspulen in einem Trafo) sehr nahe aneinander geraten. Sie beeinflussen sich automatisch gegenseitig; ihre Energiefelder verschmelzen, sie wirken aufeinander ein. Ähnliches geschehe auch beim menschlichen Kontakt. Und deshalb sei ein erster Schritt für eine gelungene Kommunikation, bei Beginn eines Gesprächs nicht nur auf die offene Zuwendung mit Blickkontakt sondern auch auf den „richtigen“ Abstand zur Gesprächspartnerin zu achten.

Um die Bedeutung von Nähe und Distanz zu demonstrieren, griff Bartussek das Bild aus der Elektrotechnik auf und bezog es auf Kommunikationsprozesse. Er bat dazu zwei Teilnehmerinnen aufs Podium. Ihre Aufgabe lautete: „Gehen Sie aufeinander zu und zwar genau so lange, wie Sie dies als angenehm empfinden. Probieren Sie die für Sie beste Nähe durch kleinste Schritte, eventuell auch Korrekturen, aus.“ Bei einer Distanz von gut zwei Armlängen blieben die beiden Teilnehmerinnen unabgesprochen stehen und rührten sich nicht mehr von der Stelle. Die hieraus folgende Logik war eindeutig: „Bis hier hin und nicht weiter – halte bitte Abstand (bleibe stehen!).“ Bei Nähe und Distanz gebe es, so Bartussek, zwar kulturelle Unterschiede; im Wesentlichen näherten sich Menschen jedoch immer auf den mehr oder weniger gleichen Abstand – in der Kinesik als die Intimzone bezeichnet – einander an (von Liebenden oder vertrauten Menschen einmal abgesehen). Sie stoppten dann, wenn sie das Energiefeld, die „Aura“, des anderen spürten. In allen Kommunikationsprozessen komme es darauf an, diese Distanz- und Nähebedürfnisse zu erken-

nen und zu beachten – insbesondere in Beratungs- und Psychotherapiesituationen. (Man kann die Klientin fragen, ob der Abstand, in dem man sich gegenüber sitzt und die ganze Sitzordnung im Raum für sie angenehm ist.)

Kleinste Bewegungen beeinflussen Kommunikation

Bartussek zeigte weiter auf, dass bereits die kleinste Kopfbewegung während eines Gesprächs, beispielsweise, wenn man den Kopfes nur um wenige Millimeter zur Seite dreht oder den Blick abschweifen lässt, unbewusst Desinteresse oder das Ende eines Gesprächs signalisieren könnten. Der „Sender“ sei sich dieses Signals häufig überhaupt nicht bewusst. Gesprächspartner reagierten aber – auch wiederum unbewusst – auf solche feinen Zeichen. So könnten Missverständnisse, Missstimmungen oder Störungen entstehen. Im Umkehrschluss: Wer achtsam mit solchen Wirkungen umgeht, kann Unzulängliches verhindern.

Bartussek veranschaulichte als „Experte des genauen Beobachtens“ aber nicht nur derart kleine Haltungsänderungen durch seine pantomimische Ausdrucksstärke. Vielmehr unterstützte er an geeigneten Stellen humorvoll, dabei immer wertschätzend, mit großer sprachlicher Ausdruckskraft pointiert seine Darstellung. Er zeigte dabei auf, wie eng Sprache und Körpersprache verbunden sind. Einige Kostproben:

- „Wer ganz offen ist, der kann nicht ganz dicht sein.“
- „Mit Verstand machen wir unseren Standpunkt deutlich (hier spricht auch der Körper im Raum).“
- „Wer nicht in seiner Mitte ist, der ist außer sich.“
- „Bei einem entgegenkommenden Verhalten gehen wir auf den anderen tatsächlich zu.“
- „Zuwendung vermittelt wir, indem wir möglichst alle Körperteile dem anderen zuwenden (entgegen-drehen).“
- „Aufrichtige, geradlinige Menschen (aufgerichtet und gerade) drehen

keine krummen Dinge, durch die sie auf die schiefe Bahn geraten (krumm, schief, verdreht).“

- „Achtung für einen Menschen bedeutet Achtung (aufpassen!) auf dessen Grenzen (Distanz, Position im Raum, oben, unten).“

Anhand einer weiteren Übung mit allen Teilnehmern machte der Künstler einen anderen Aspekt nonverbaler Kommunikation deutlich: Nämlich wie wichtig die Körperhaltung ist, wenn es um Stimmigkeit (Stimmung, stimmt das?) geht. Er bat die Teilnehmer, Füße und Beine einmal eng nebeneinander zu stellen, so dass sie sich berührten. Wer sich darauf einließ, konnte sofort fühlen, dass dies eindeutig auf der körperlichen Ebene ein Gefühl der Enge und Beklemmung verursachte. Als Bartussek diese Enge, die nicht nur körperlich zu verstehen ist, zusätzlich als „Verklemmtheit“ pantomimisch ausdrückte, wurde sie noch deutlicher spürbar. Die Erläuterung hierzu: Formuliert man in einem Gespräch mit großartigen Arm- und Handbewegung und fester Stimme aber eng zusammengepressten Beinen und Füßen großherzig und großzügig, wirkt dies als „Doppelbotschaft“. Der geschulte Gesprächspartner wird es sofort wahrnehmen; unbewusst auch der nicht-geschulte. Gefühlsmäßig kommt solch ein Gesprächspartner weder glaubwürdig noch überzeugend beim anderen an. Verwirrung oder Verunsicherung können die Folge sein.

Stimmigkeit setzt Bewusstsein voraus

Auch die Stimme beeinflusst in einer solchen Situation die Stimmung. Konstellationen wie die oben beschriebene „werden als nicht stimmig wahrgenommen.“ Zwar könne der Mensch sprachlich ausdrücken, was er in Wahrheit nicht fühle; es sei jedoch nur sehr schwer möglich, Ambivalenzen oder Unehrlichkeiten körperlich völlig zu unterdrücken: „Der Körper lügt nicht.“ Wichtig sei: „Körperliche Andeutungen haben immer Bedeutung, denn sie deuten auf essentielle Impulse im Gesprächspartner hin, die vor allem in

der Therapie wichtige Aufschlüsse über innere, unbewusste, emotionale Vorgänge liefern können.“ In jeder Kommunikationssituation sei es enorm hilfreich, sich dieser komplexen Zusammenhänge bewusst zu sein und deshalb neben der sprachlichen Ebene auch auf das zu fokussieren, was der Körper spricht. „Um unser körperlich-geistig-seelisches Befinden zu steuern und damit in zwischenmenschlichen Begegnungen stimmig handeln zu können, müssen wir mehr und mehr Bewusstheit über uns selbst (Körper, Gefühle, Gedanken) bekommen. Gleichzeitig entwickeln wir zunehmend Wissen über die uns zur Verfügung stehenden feinstofflichen Energien. Fließen Bewusstheit und Wissen zusammen, entsteht Weisheit.“

Der Künstler warnte jedoch davor, einzelne Ausdrucksformen des Körpers als eindeutige Botschaft zu werten – immer könne es für Körperhaltungen auch andere Ursachen, beispielsweise Rückenprobleme, oder ähnliches geben. Deshalb sei es wichtig, die Situation ganzheitlich wahrzunehmen – der Körperausdruck sei immer nur ein, wenn auch wesentlicher Teil des Ganzen, der

hilfreiche Informationen geben könne. Um so wichtiger sei es daher, bezüglich beobachteter Körpersignale lieber öfter rückzufragen, statt einfach eigene Interpretationen zu versuchen.

Körperausdruck – Personenzentrierter Ansatz

Am Ende seiner – körpersprachlich wie sprachlich – ausdrucksstarken Veranstaltung verband Bartussek sein Wissen mit verschiedenen Aspekten und Grundhaltungen des Personenzentrierten Ansatzes. Er berücksichtigte dabei auch das Ziel personenzentrierten Arbeitens: nämlich Menschen im Rogerschen Sinne darin zu unterstützen, sich zu einer „fully functioning person“ zu entwickeln. Bezogen auf einige personenzentrierte Grundeinstellungen, zeigte Bartussek auf, wie diese sich körpersprachlich unterstützen ließen:

- Personenzentrierte Bedingung „Die Therapeutin/Beraterin soll kongruent, echt, eine integrierte Person sein“: Körpersprachlich ausgedrückt bedeutet dies, dass die Botschaften

aller Körperteile und die verbale Aussage übereinstimmen müssen und Blickkontakt mit dem gegenüber zu halten, im Augen-Blick zu sein.

- Personenzentrierte Bedingung „Authentizität“: Alle Botschaften aller Teile (Körper und Sprache) müssen Aufrichtigkeit = Aufrichtung zeigen. Wer aufrecht steht oder sitzt, wirkt aufrichtig. Gleichzeitig sollte der Kontakt zum Boden (Erdung), die Verbindung nach oben und zur eigenen Mitte gespürt werden, vorhanden sein. Dann werden Aktionen und Reaktionen als authentisch empfunden.
- Personenzentrierte Bedingung „Wertschätzung“: Beraterinnen und Psychotherapeutinnen könnten auch körpersprachlich Zuwendung und Achtung ausdrücken, durch Gestik, Mimik, Stimme. Gleichzeitig zeige auch immer die Haltung, der ganze Körper, ob er Grenzen respektiere oder nicht.
- Personenzentrierte Bedingung „Empathie“: Der Körper zeige, ob er sich schütze oder sich öffne. Auch die Hinwendung und Zu-neigung oder das Nachvollziehen von Haltungen des anderen zeigen die Möglichkei-



ten des Mitgefühls. Berührtheit oder Anteilnahme (z. B. Trost) lässt sich vor allem durch Berührung vermitteln.

- Ziel personenzentrierter Entwicklung „fully functioning person“: In ihrer Selbstexploration könne auch die Klientin lernen, im Hier und Jetzt, in der eigenen Mitte zu sein. Unterstützend wirke hier ein Körper-Bewusstseins-training (totales Körperbewusstsein, zu fühlen, wo etwas für mich stimmt und wo nicht). Dies erleichtere es, alte Muster (im Körperausdruck) zu erkennen und sie durch neue, selbstbestimmte Normen und Werte zu ersetzen.

Doppelter Nutzen in Beratungs- und Therapiesituationen

Am Ende der Veranstaltung war deutlich: Kenntnisse über Körperausdruck und -sprache können in Beratungs- und Therapiesituationen in zwei Richtungen wirken. Einerseits kann die Beraterin oder Psychotherapeutin durch entsprechendes Wissen Stimmung und Stimmungslagen ihrer Klientinnen auch über Körperhaltungen und -ausdruck erkennen und darauf sensibel reagieren. „Stimmungen verkörpern sich“, sagte Bartussek. Andererseits können Beraterinnen und Psychotherapeutinnen auch die Wirkungsweise ihrer eigenen Körpersprache überprüfen und spüren, wo innere und äußere Haltungen keine Einheit bildeten und optimierbar wären. Hier stellt sich die Frage: Wie beeinflusst unsere Körpersprache unsere Aus-Strahlung (Er-Scheinung)? Diese Stimmigkeit zwischen innerer und äußerer Haltung passe hervorragend zu der personenzentrierten Grundhaltung der „Kongruenz“. Wichtig: Überträgt sich meine Eigenwahrnehmung auch wirklich zur Klientin? Denn erst dann, wenn dies von anderen so empfunden wird, bin ich in meiner eigenen Selbstexploration soweit erfolgreich geworden. In diesem Zusammenhang verweisen wir auf das Übungsbuch von Bartussek (siehe Literaturverzeichnis). Hier handelt es sich um ein Buch, das detailliert und von vielen Übungen unterstützt aufzeigt, wie Körperausdruck wirkt. Konsequenz angewendet können diese Übungen, „Wen-

dungen“ im Körperausdruck bewirken, die eigene Wirkung, Wahrnehmung und Bewusstheit verbessern.

Veranstaltungshinweis

An die Leser, die Interesse an einer Veranstaltung mit Professor Bartussek haben: Die GwG-Akademie plant, im nächsten Jahr Veranstaltungen an zentralen Orten mit Professor Bartussek durchzuführen. Beachten Sie bitte dazu unsere Veranstaltungshinweise im Internet, in den newsletters und in der GwG-Zeitschrift.

Literaturangaben von Walter S. Bartussek

Walter S. Bartussek: „Bewusst sein im Körper. Training für Bühne und Alltag“, Taschenbuch, Matthias-Grünwald-Verlag, Mainz, 2000. *Zusammenhänge zwischen Körperhaltungen, Präsenz, Ausstrahlung und Energie, Wahrnehmungsschulung für den Körperausdruck, Übungen zur Visualisation und Aktivierung der eigenen Wirkung auf Klientinnen, Mitmenschen und Publikum im weitesten Sinne.*

Julius Fast: „Körpersprache“, rororo Sachbuch 7244, 1979.

Der „Klassiker“ in Taschenbuchformat, auf amerikanisch-simplifizierende Art geschrieben, keine Fotos, Stichworte am Seitenrand hervorgehoben, leicht und unterhaltend zu lesen.

Vera F. Birkenbihl: „Signale des Körpers“, mvg-verlag, Paperbacks 1985.

Populärwissenschaftlich und gut gegliedert, sehr praxisnah, mit vielen Übungsvorschlägen, Zeichnungen und zusammenfassende Merksätze eingerahmt.

Samy Molcho: „Körpersprache“, Mosaik-Verlag 1983.

Mit vielen Fotos und illustrativen Erläuterungen, Streifzug durch alle relevanten Themen, ein Buch zum Schmökern. Von Samy Molcho sind noch weitere Bücher zum Thema Körpersprache im Handel erhältlich.

Horst Rückle: „Körpersprache für Manager“, Verlag Moderne Industrie 1979.

Umfassendes, detailliertes Standardwerk mit Fotos von Persönlichkeiten aus dem öffentlichen Leben; für diejenigen, die es ganz genau wissen wollen.

Walter S. Bartussek: „Pantomime und darstellendes Spiel. Körperausdruck, Selbsterfahrung, Persönlichkeitsbildung“, Taschenbuch, Matthias-Grünwald-Verlag 1990.

Viele Anregungen für Spiele und Übungen zur kreativen Selbsterfahrung über den Körperausdruck sowie Sensibilisierung, Interaktion und pantomimische Darstellung.

Anschrift:

Prof. D. I. Walter Samuel Bartussek
Pantomime, studio gold egg
Goldegggasse 29/All/1
A 1040 Wien, Austria
Tel. & Fax: +43 1 505 40 13
E-Mail: bartussek@gmx.at