

## **Inhaltsverzeichnis:**

<b>1. Einleitung- Körpersprache sagt mehr als viele Worte .....</b>	<b>3</b>
<b>2. Zusammenfassung: Körpersprache- Schlüssel zur Persönlichkeit .....</b>	<b>3</b>
<b>3. Körperbeobachtung- Körperzeichen und Körpersignale .....</b>	<b>4</b>
3.1. Kopf und Hals .....	4
3.2. Die Augen .....	4
3.2.1. <i>Die Pupillen</i> .....	4
3.2.2. <i>Die Intensität des Blickes</i> .....	5
3.2.3. <i>Augenkontakt während der verbalen Kommunikation und Richtung des Blickes</i> .....	5
3.3. Der Mund .....	6
3.3.1. <i>Parallelen zwischen Informations- und Nahrungsaufnahme</i> .....	7
3.3.2. <i>Prägung des Mundausdrucks durch das seelische Leben</i> .....	7
3.3.3. <i>Essgewohnheiten als Aufschlüsse über die Eigenarten des Menschen</i> .....	7
<b>4. Essen als Strategie zur Lösung von Probleme .....</b>	<b>8</b>
4.1. Ursachen für Essstörungen und ihre Symptome .....	8
4.2. Warum sind zum größten Teil Frauen betroffen? .....	9
4.3. Umgang der essgestörten Frauen mit ihrem Körper .....	10
<b>5. Schlusswort: Der Körper kann nicht lügen .....</b>	<b>11</b>
<b>6. Literaturverzeichnis .....</b>	<b>12</b>
<b>7. Anhang: Einige Fotos aus Zeitschriften für Frauen</b>	

Motto: „Der Körper ist der Handschuh der Seele.“

### **1. Einleitung: Körpersprache sagt mehr als viele Worte**

Das Thema Körpersprache ist ein dankbares und gleichzeitig undankbares Thema: es ist höchst interessant, denn es betrifft jeden einzelnen ohne Ausnahme.

Andererseits ist es ein Bereich, der so umfangreich ist, dass man sehr viel Platz braucht, um das ganze Gebiet einzuschließen, man könnte vielleicht sogar sagen, es sei unmöglich, mit der Körpersprache fertig zu werden, weil es keine zwei Menschen gibt, bei denen ein Körpersignal hundertprozentig identisch wäre.

Auf dem Büchermarkt gibt es jede Menge praktische Ratgeber und die Unternehmen investieren ohne lange zu überlegen viel Geld in verschiedene Seminare, da es sich in jedem Fall bestätigt, wie die trainierte Körpersprache die Persönlichkeit entfaltet. Es wird in der Populärliteratur versprochen: „Im Beruf verhilft Ihnen eine überzeugende Körpersprache zu mehr Erfolg und Ansehen.“ (Rebel, 1999, S. 161)

Der Körper lügt nicht und ist direkter und ehrlicher als alle Worte.

## **2. Körpersprache- Schlüssel zur Persönlichkeit**

Das Thema Körpersprache wurde bereits unzählige Male bearbeitet. Aus diesem Grunde werden in dieser Arbeit nur einige Teile unseres Körpers beobachtet. Am Anfang werden der Kopf und der Hals beschrieben, weiter dann die Augen und der Mund, da sie über eine besonders große Ausdruckskraft unseres Körper verfügen. Am Gesicht gibt es zahlreiche Muskeln und Nerven, die keine spezielle Funktion haben, außer sie zur Mimik, bzw. zu Gefühlsäußerungen zu verwenden. Über das Thema Mund gehen wir zu einem gesellschaftlichen Problem über, und zwar zu den Essstörungen. Diese entstehen, während man versucht, den Körper zur Konfliktlösung einzusetzen und durch die strenge Kontrolle über den Körper die Gefühle zu unterdrücken. Da man auf diese Weise mit dem Körper nicht umgehen kann, wird man schnell süchtig. Die Deutung der Mimik und Gestik ist uneindeutig, man muss bei der Erklärung der Signale immer auch die Aspekte wie Umgebung, soziale Situation u.ä. berücksichtigen.

*Schlagerworte:* Körperzeichen und Körpersignale – Kopf und Hals – Augen – Mund –  
Essstörungen – Essgestörte Frauen

### 3. Körperbeobachtung- Körperzeichen und Körpersignale

Im Laufe der Zeit hat der Mensch einen sehr guten Spürsinn für Veränderungen im Ausdruck, Gestik, Haltung und Körperbetonung seiner Mitmenschen entwickelt. Der menschliche Körper ist der merkwürdigste Organismus im ganzen Tierreich. Dessen ist sich der Mensch dank seinem Denkvermögen gut bewusst und geht damit dementsprechend auch um.

#### 3.1. Kopf und Hals

Die Form des Gesichtes ist angeboren, Ähnlichkeiten mit anderen Personen ergeben sich durch genetischen Code. Dennoch sieht jedes Gesicht anders aus, seine Individualität wird mit den Jahren durch Lebensführung, Erlebnisse und innere Verfassung geprägt.

„Im Kopf tragen wir alle Sinnesorgane, die uns Informationen geben, und das Gehirn, das zentrale Organ der Speicherung und der Entscheidung.“ (Molcho, 1996, S. 126)

Die Aufnahmefähigkeit hängt von der Gelenkigkeit des Halses ab. Die Beziehung drückt die Geschichte eines Mannes und einer Frau aus, die miteinander streiten, wer der Wichtigere in der Familie ist. Der Mann behauptet, er sei der Kopf und entscheide, worauf die Frau erwidert, sie sei der Hals, aber sie bewege den Kopf, wohin sie wolle.

#### 3.2. Die Augen

Der Mensch ist im wesentlichen ein visuelles Wesen, da rund 80% aller Informationen gerade über die Augen aufgenommen werden.

##### 3.2.1. Die Pupillen

Was für einen Ausdruck das Auge macht, ist durch mehrere Faktoren bedingt: Bewegung der Muskel, Glanz im Auge, vor allem jedoch durch die Pupillengröße.

Die Pupille reagiert erstens physiologisch auf Lichtverhältnisse (je weniger Licht, desto mehr erweitert sie sich, um besser wahrnehmen zu können), zweitens auf Gedankenströme (wirkt etwas angenehm, interessant oder konzentriert sich der Blick auf etwas, wird die Pupille größer). Die Erweiterung der Pupille ist immer einem positiven Gefühl verbunden und so empfinden wir Personen mit großen Pupillen als sympathisch und anziehend.

### 3.2.2. Die Intensität des Blicks

Ein intensiver Blick hat oft Charakter eines Kampfes, er enthält Drohung oder Warnung. Jedem ist das Kinderspiel bekannt, bei dem derjenige verliert, der mit seinem Blick ausweicht. Die Dauer und Intensität des Blickes entscheidet darüber, was der Blick bedeutet; falls statt eines Kampfes eine Beziehung entstehen soll, wird der Augenkontakt ab und zu unterbrochen. Bei Begegnung fremder Personen auf der Strasse signalisiert ein kurzer Blick die Wahrnehmung. Ein kurzer Blick reicht vollkommen, jeder weitere wirkt unangenehm und irritierend. Aber auch ein Verzicht auf den Augenkontakt ist unrichtig- es ist kränkend für den Übersehenen, es wirkt, als ob er nur Luft wäre.

Ein tiefer und zärtlicher Blick wird zwischen nahen Menschen oder bei Betrachtung einer liebevollen Situation gewechselt. Die Augenmuskeln entspannen sich und der Kopf neigt zur Seite, ähnlich wie bei einem verträumten Blick. So können verliebte Paare von einem tollen Abend sprechen, ohne dabei viel zu reden- die Sprache der Augen ist für sie die beste Verständigung.

Vergrößern sich während eines Gesprächs die Augen des Partners, bedeutet dieses Signal, dass man nach mehreren Informationen verlangt, weil er entweder neugierig ist oder etwas nicht verstanden hat. Verlangen nach Information zeigen auch Augen, die schmaler werden. In diesem Fall wünscht man sich aber nicht Erweiterung, sondern Vertiefung der Informationen.

### 3.2.3. Augenkontakt während der verbalen Kommunikation und Richtung des Blicks

Es ist sehr günstig, wenn man während einer verbalen Kommunikation gleichzeitig auch einen Augenkontakt zu dem anderen haben kann. Zwischen dem Gesagten und dem, was der Erzähler fühlt, kann ein Widerspruch existieren. Das verrät gerade sein

Blick, indem er unsicher wird. Wird der Blickkontakt für länger unterbrochen, ist die Fortsetzung des Gesprächs bedroht. Die Person, die den Augenkontakt meidet, will die Kommunikation unterbrechen. Wird ein Vortrag als zu lang oder langweilig empfunden, richtet sich der Blick des Zuhörers zum Fenster, er möchte den Raum verlassen.

Auch dann wird ein direkter Blick vermieden, wenn man seine Stellungnahme nicht äußern will. Ab und zu sieht man die Kontaktperson zwar an, aber nicht in der direkten Linie, es ist nur eine Vortäuschung.

Eine klar definierbare Bedeutung hat ein Blick nach oben: es ist, als ob man Hilfe von übernatürlichen Kräften suchen würde. Beispiele dafür sind ein Schüler, der einen Rat sucht oder ein Sportler, der hilflos seine Bemühungen aufgibt.

Ebenso vom Blick zum Boden kann man viel erfahren: es handelt sich meistens um scheue und „verkrämpfte“ Leute, die Angst vor neuen Erfahrungen haben. Dagegen verrät ein nach vorne schauender Mensch von sich, dass er bereits an die Zukunft denkt. Er kann große Pläne in seinem Kopf schmieden oder nur von der unrealen Welt träumen.

Sogar geschlossene Augen können sprechen: der Mensch will sich innere Ruhe verschaffen, sich von der Außenwelt trennen. Die Reize werden ihm zu stark und unangenehm. Schließt einer der Gesprächspartner kurz die Augen und nickt kurz mit dem Kopf, soll es für den anderen ein Zeichen sein, dass er verstanden wurde, dass die Informationen reichen.

### 3.3. Der Mund

Als nächstes wird die Funktion unseres Mundes näher beschrieben. Über den Mund erfüllen wir eine der natürlichsten Aufgaben in unserem Leben. Wir nehmen Flüssigkeiten und Nahrung zu uns, damit wir überhaupt existieren können. Die zweite Aufgabe, die der Mund, bzw. die bewegenden Lippen und Zunge, erfüllen, ist das Sprechen, mit dessen Hilfe wir in Beziehung mit der Außenwelt treten.

#### 3.3.1. Parallelen zwischen Informations- und Nahrungsaufnahme

Allerdings kann man bei der Informations- und Nahrungsaufnahme Parallelen beobachten: wenn wir etwas großartiges erfahren, machen wir oft den Mund auf, ähnlich wie wenn einen großen Bissen in den Mund nehmen.

Strecken wir die Zunge auf jemanden heraus, wollen wir ihm zeigen, dass wir ihn ablehnen, gleich wie bei der Nahrungsaufnahme- es schmeckt uns nicht, wir wollen es loswerden. Umgekehrt wenn man sich die Lippen mit der Zunge leckt: es bedeutet nicht nur- das Essen war hervorragend, sondern es kann auch ein erotischer Signal sein, dass derjenige, der ihn sendet, zur sexuellen Aktivität bereit ist. Frauen feuchten sich die Lippen an, weil sie dadurch auf den Mann erotischer wirken.

Wenn wir stark überlegen, wandert die Zunge dabei oft durch den Mund, als ob man nach Essensresten suchen würde, oder nach Gedanken.

Wenn wir uns in die Lippen beißen oder sie zusammenpressen oder uns den Mund mit den Händen decken, bestrafen wir uns dafür oder wir bereuen, dass was wir gesagt haben.

Spitzen wir die Lippen, lassen dabei den Mund jedoch geschlossen, können wir uns nicht für ja oder nein entscheiden. Das ist gleich, wie wenn wir etwas in dem Mund nehmen wollen, doch im letzten Moment wissen wir es doch nicht so ganz genau, ob wir es tun sollen. Eine andere Bedeutung hat es, wenn es sich um einen Flirt handelt, der einen Kuss demonstrieren soll.

### 3.3.2. Prägung des Mundausdrucks durch das seelische Leben

Der Mundausdruck wird ziemlich stark durch seelische Dauerzustände geprägt. Ein fröhlicher und genießender Mensch hat eine Ausstrahlung und immer ein Lächeln auf dem Gesicht, während der Verbitterte und pessimistisch Denkende meistens für schlecht gelaunt gilt.

„Wegen seines positiven Signalwerts wurde das Lächeln zum demonstrativen Bestandteil des Begrüßungs- und Begegnungsrituals.“ (Molcho, 1996, S. 150)  
Allerdings spielt das Lachen schnell eine andere Rolle (es wird „unehrlich“), wenn man es mit anderen (Gesichts-)bewegungen kombiniert.

### 3.3.3. Essgewohnheiten als Aufschlüsse über die Eigenarten des Menschen

Wenn uns das Essen schmeckt, so ziehen wir die Mundwinkel hinauf (es entsteht eine Schalenform), damit es nicht rausfallen kann. Dasselbe machen wir mit den Mundwinkeln, wenn uns etwas gefällt oder freut: wir lachen.

Der Gegensatz dazu ist, wenn wir etwas nicht mögen. Die Lippen ziehen sich hinab, als ob wir uns wünschen würden, damit der Happen verloren geht. Auch wenn uns etwas nicht passt, bekommt das Gesicht einen „sauerer“ oder „bitterer“ Ausdruck.

Ebenso beim Weinen und Schreien verzerren sich die Muskeln. Die hängenden Mundwinkel und der weit geöffnete Mund erinnern an Fluchtreaktion und an Aufnahmeverweigerung.

Viele Aufschlüsse über die Verfassung und über die Eigenarten des Menschen geben die Essgewohnheiten:

Schnelles Essen lohnt sich nicht. Wer jede Speise schnell unzerkaut runterschlingt (vom Genießen ist überhaupt keine Rede), bekommt Verdauungsprobleme. Auf gleiche Weise geht ein solcher Mensch wahrscheinlich mit den Informationen. Sie empfangen sie in großer Eile und ohne sie verarbeitet zu haben, geben sie schon wieder ab. Jedoch nur in Form von Klischees und Wiederholungen.

Umgekehrt geht mit dem Essen und mit den Informationen ein Langsamesser um. Er nimmt nur kleine Happen zu sich und genießt sie richtig. Gleich macht er es mit dem Leben. Eine andere Art von Langsamessern sind Menschen, die jeden Brocken erst gründlich untersuchen, bevor sie ihn in den Mund legen. Sie finden immer etwas zum Aussetzen. Im Leben müssen sie zwanghaft an jemandem rumnörgeln und mit dem, was sie haben, können sie so gut wie nie zufrieden sein.

Nicht umsonst behauptet man, dass die Liebe durch den Magen geht. Was wir essen, soll uns auch schmecken. Wir identifizieren es auch mit dem, was oder wen wir gern haben. Deswegen sind wir manchmal bereit, von einer geliebten Person auch das zu nehmen, was wir nicht lecker finden (vgl. Molcho, 1996) oder essen auch wenn wir nicht hungrig sind, weil wir niemanden verletzen wollen.

Ein alter Spruch sagt: Wie man isst, zeigt, wie man ist. Wenn wir Kummer haben, spiegelt sich das auch in unserem Essenverhalten wider. Entweder verlieren wir den Appetit oder wir versuchen das Problem „aufzuessen“. So benehmen wir uns, wenn wir jemanden verachten (wir lehnen sein Essen ab) oder wir verweigern die Nahrung,

wenn wir unsere Enttäuschungen äußern wollen, sich an jemandem rächen oder die Aufmerksamkeit der anderen auf uns zu ziehen (um zu demonstrieren, dass etwas nicht in Ordnung ist).

#### **4. Essen als Strategie zur Lösung von Problemen**

##### 4.1. Ursachen für Essstörungen und ihre Symptome

Wie oben schon erwähnt wurde, versuchen manche Leute, und vor allem dann Frauen, Essen oder „Nichtessen“ als eine Strategie zur Lösung von Probleme anzuwenden, für die sie noch keinen besseren Weg gefunden haben. Essen als Erpressmittel einzusetzen ist jedoch ein sehr gefährliches Spiel, da man dabei ein hohes Risiko eingeht, selbst schwere (in einigen Fällen sogar unheilbare) Wunden davonzutragen. Magersucht, Esssucht und Bulimia nervosa sind die drei verschiedenen Formen von Essstörungen (obwohl sie unterschiedliche Merkmale haben, gibt es darunter zahlreiche Gemeinsamkeiten), zu denen man ungewollt entgleisen kann.

„Essgestörte kennen zwar Gefühle von Unzulänglichkeit, Traurigkeit, Zorn, Angst, Hass oder auch Wunsch nach Unabhängigkeit, wissen aber oft nicht damit umzugehen. Sie versuchen daher, diese Emotionen unter strenger Kontrolle zu halten, weil sie sich unter anderem vor den Konsequenzen fürchten, wenn sie die Gefühle zulassen würden.“ (Harland und Siegel, 1996, S. 28) Sie vertrauen ihrem Körper und seinen Gefühlen nicht und versuchen die Emotionen durch Hungern oder übermäßiges Essen zu unterdrücken. So unlogisch es klingen mag, „ist die Essstörung nicht das Problem, sondern stellt den Versuch einer Problemlösung dar.“ (Harland und Siegel, 1996, S. 28) Es ist also augenscheinlich, dass der Körper nicht „verschweigen“ kann, dass etwas nicht in Ordnung ist, obwohl man die Emotionen durch den Willen verdrängen versucht.

##### 4.2. Warum sind zum größten Teil Frauen betroffen?



Viele Frauen sind fest darüber überzeugt, dass nur schlanke Frauen als attraktiv gelten. Sie glauben daran, dass sich der sowohl private als auch berufliche Erfolg von selber einstellt, wenn sie Idealgewicht erreichen werden.

Bereits in der Kindheit suggeriert man den Mädchen die Wichtigkeit eines idealen Körperbild. Mädchen werden anders erzogen als Jungen. Sie werden verhätschelt und geschützt, wie es nur geht. Problematisch wird diese Art von Erziehung, wenn sie zu jungen Frauen werden und ihre Unabhängigkeit beweisen sollen. Die Untersuchungen berichten darüber, dass das Essproblem zu etwa 70% im Alter von 11 bis 20 Jahren auftritt (vgl. Harland und Siegel, 1996). Häufig wissen sie in dieser Situation nicht weiter und gerade in diesem Alter sind die meisten Mädchen auf den kritischen Punkt angelangt. „Essstörungen können in diesem Fall ein Mittel zur Konfliktlösung, ein Zeichen der Überforderung und ein Hilferuf zugleich sein.“ (Harland und Siegel, 1996, S. 31)

Die Zahl der Essstörungen nimmt in den entwickelten Staaten gefährlich zu. Auf die Frau werden immer mehr Erwartungen gestellt, was verursacht, dass sie ihre Identität nicht finden kann. Eine sehr große Rolle spielt auch das Schönheitsideal: das von den Medien und Werbung vermittelte Idealkörper wird immer dünner, während sich das tatsächliche durchschnittliche Gewicht von Frauen erhöht. Mit dem zunehmenden Einfluss von Werbung prägt sich das Schönheitsideal noch stärker in den Köpfen ein.

Männer sind aufgrund eines strengeren Erziehungsmuster besser in der Lage, mit solchen Konflikten fertig zu werden. Der Männeranteil an Essstörungen liegt bisher bei ca. 10% (vgl. Harland und Siegel, 1996). Doch man kann davon ausgehen, dass durch den Einfluss der Medien und der Werbung auch die Zahl der Männer, die unter Essproblem leiden, in der Zukunft ansteigen wird.

Ganz anders kann die Situation in anderen Kulturen aussehen: Dort kann Wohlgenährtsein Aufschluss über die soziale Stellung geben, der Wohlstand soll durch den eigenen Leib gezeigt werden (vgl. Langsdorff, 1985).

#### 4.3. Umgang der essgestörten Frauen mit ihrem Körper

Egal unter welcher von den oben genannten Essstörung die Frauen leiden, allen drei Gruppen ist es gemeinsam, dass sie einen extrem hohen Wert auf einen „perfekten“ Körper

legen. Der Unterschied besteht jedoch darin, was sie sich unter einem vollkommenen Körper vorstellen.

Magersüchtige meinen (unbewusst), dass wenn sie Kontrolle über die natürliche Trieb- Hunger- gewinnen, können sie auch die Gefühle „zähmen“.

Bulimikerinnen wollen mit einem attraktiven Äußeren Anerkennung finden, die sie sich selbst nicht zulassen.

Auch Esssüchtige (Übergewichtige) beschäftigen sich dauernd mit eigenem Körper. Sie empfinden Scham über ihr Gewicht, aber der Kampf gegen die überflüssige Pfunde scheint ihnen aussichtslos zu sein, sie halten sich für Versager.

## **5. Uneindeutigkeit der Körpersprache**

Wir haben die Analyse der Körperreaktionen nur auf Beschreibung ein paar von denen eingeschränkt, da die deutbaren Details von Gestik und Mimik enorm vielfältig sind. Noch komplizierter wird die Erklärung der Reaktionen unter Bezug auf die konkrete soziale Situation (Status und Rollen miteinander kommunizierender Personen) und auf das Kulturniveau (vor allem die Religion), in dem man sich gerade befindet. Weiter darf man die Unterschiede zwischen Frau und Mann und Erwachsenen und Kind außer acht lassen. Die gleichen Signale müssen noch lange nicht dasselbe bedeuten. Die gleiche Mimik und Gestik hat in nimmt in verschiedenen Kulturen verschiedene Werte an und damit beginnt die Körpersprache zu einer Fremdsprache zu werden, ähnlich wie die Sprache des fremden Volks selbst.

Weitgehend übereinstimmend sind solche Signale, die von der biologischen Entwicklung gekennzeichnet und in den genetischen Code gespeichert sind. Die Uneindeutigkeit ergibt sich jedoch in dem Moment, wenn die Signale kulturell und gesellschaftlich bedingt sind. Die Wertungen können bis zu extrem voneinander abweichen, und deswegen muss man als Fremder auf sein Verhalten in einer unbekanntem Kultur sehr gut aufpassen (vgl. Molcho, 1996).

## **6. Schlusswort: Der Körper kann nicht lügen**

Man sollte sich gut überlegen, wie wichtig es ist, dass man immer versucht, als er „selbst“ aufzutreten, denn nur dann, wenn er nichts vormacht, kann er überzeugend wirken. Schließlich braucht er sich um eine Vortäuschung gar nicht bemühen – sein Körper verrät ihn nämlich. Überschätzen wir nicht den sprachlichen Anteil bei der gegenseitigen Verständigung.

Versuchen wir nicht, unseren Körper zur Problemlösung „auszunutzen“. Dazu ist er nicht gedacht und würde es uns früher oder später auch zeigen. Unser Körper kann als ein hervorragendes Kommunikationsmittel dienen. Damit wir dieses erreichen, müssen wir erst selber seine Sprache gut lernen. Der Körper spricht zu uns und erst durch ihn sprechen wir zu den anderen.

## **7. Literaturverzeichnis:**

Harland, S. & Siegel, W. ( 1996). Essstörungen. Erkennen und behandeln.

Köttingen/Aarau: Midena-Verlag .

Langsdorff, M. (1985). Die heimliche Sucht, unheimlich zu essen . Frankfurt am Main : Fischer Verlag GmbH .

Molcho, S. ( 1996). Körpersprache . München : W. Goldmann Verlag .

Rebel, G. ( 1999). Mehr Ausstrahlung durch Körpersprache (3. Aufl.) . München : Gräfe und Unzer Verlag GmbH .