Zeitschrift: Magglingen : Monatszeitschrift der Eidgenössischen Sportschule Magglingen mit Jugend + Sport

Herausgeber: Eidgenössische Sportschule Magglingen

Band: 53 (1996)

Heft: 8

Artikel: Entdeckungsreise durch den Körper

Autor: Keiser, Maria

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-993301

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 13.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Wir sprechen immer, auch wenn wir nichts sagen. Durch unsere Sprache mit dem Körper. Lügen ist mit dieser Sprache schwierig. Aber die wenigsten Menschen verstehen sie.

Maria Keiser
Fotos: Daniel Käsermann

Über den Körper wahrnehmen und Signale senden

Entdeckungsreise durch den Körper

(Fortsetzung von Nr. 6/96)

Kennen und spüren Sie Ihren Körper überhaupt? Oder wissen Sie nicht mehr, wer Sie sind?

Bereit zu einem Experiment?

Gut. Ziehen Sie sich aus! Nackt. Die Kleider können Sie anbehalten.
Und entspannen Sie sich.
Keine Angst, es schaut Ihnen niemand dabei zu, wenn wir jetzt auf Entdeckungsreise gehen. Wir sind ganz allein mit unserem Körper. Und jetzt spüren wir ihn einmal, zeichnen mental unsere Konturen. Nun spüren wir den Kopf. Sicher nicht so schwierig, wir kopflastigen Individuen! Unser Gehirn hat – gemäss Morris Desmond – mehr als das dreifache Volumen eines Schimpansengehirns. Und was machen wir mit diesem Volumen...?

Die Augen

Wir haben auch Augen im Kopf. Unsere Fenster der Seele, wie sie Samy Molcho so schön beschrieben hat. Für mich das ausdruckstärkste, wunderschönste Sinnesorgan. Ein wahres Kunstwerk. Die lichtempfindliche Netzhaut auf der Rückseite des Augapfels beherbergt Millionen von Sehzellen, die dem Gehirn Informationen zuleiten. In der Mitte der Augen befinden sich die Pupillen. Sie sagen so viel aus, sind verräterisch im positiven wie auch im negativen Sinne. Wie Sie sicher wissen, reagieren die Pupillen physiologisch auf Lichtverhältnisse. Sie verengen sich bei grossem Lichteinfall und erweitern sich bei geringer Helligkeit, damit sie besser wahrnehmen können. Auf Gefühlseinflüsse und Gedankenströme reagieren die Pupillen analog. Wenn das Auge etwas sieht, das ihm sehr gefällt oder bei Konzentration auf etwas Schönes, Erfreuliches, weiten sich die Pupillen stärker als normal, und bei etwas Abstossendem, Negativem – visuell oder ideell – können die Pupillen auf Nadelstichgrösse zusammenschrumpfen. Die Pupillengrösse lässt sich nicht absichtlich oder bewusst regeln. Mit den Augen kann man demnach nicht lügen. Schauen Sie sich vermehrt in die Augen. Sie werden sehen, es öffnen sich für Sie die Fenster zur Seele. Waren Sie übrigens schon mal in einem Spielsalon? Es wird Ihnen jetzt sicher bewusst, warum professionelle Spieler meistens getönte Brillen tragen.

Der Mund

Unser Mund, vielsagend, ausdrucksstark und sehr emsig. Haben Sie sich je vorgestellt, was mit dem Mund während des ganzen Tages abläuft? Wir nehmen Nahrung damit auf, grosse und kleine Brocken und geben «Nahrung», leicht und schwerverdauliche, durch unsere Sprache weiter. Machen Sie ein bisschen Gymnastik mit Ihrem Mund. Stellen Sie sich verschiedene Situationen vor, verbale und nonverbale, beobachten und spüren Sie die verschiedenen Mundstellungen. Überlegen Sie. Wer ein gesundes Gleichgewicht zwischen Körper, Geist und Seele hat, läuft sicher nicht mit heruntergezogenen Mundwinkeln herum. Aufgepasst, unser jahrelang geführter innerer Dialog spiegelt sich im Alter auch in unseren Lippen wider.

Die Ohren

Machen Sie sich auch ein bisschen Gedanken über Ihre Ohren, über Ihre Nase, ihre Schultern. Ich schlage Ihnen ein kleines Spiel vor: Wandern Sie im Zimmer herum. Jetzt ziehen Sie die Schultern hoch. Spüren Sie die Bewegung, die Haltung, den Blickwinkel (eingeschränkt)? Jetzt nach vorne, nach hinten usw. Spüren Sie Verkrampfungen, Einschränkungen? Machen Sie das gleiche Spiel mit dem Kopf und achten Sie darauf, was die Arme und Füsse dabei tun. Kommen Ihnen gewisse Haltungen bekannt vor?

Die Hände

Die Hand ist das sensibelste, phantastischste Werzeug des Menschen. Sie ist eines der wichtigsten Instrumente aktiver Kommunikation zwischen uns und der Aussenwelt. Die Hand ist so

Die Hand: Nicht nur Werkzeug, auch Instrument aktiver Kommunikation. Sie kann auch Wärme und Geborgenheit übertragen.

Maria Keiser ist von Beruf Arztgehilfin am Sportwissenschaftlichen Institut der ESSM. Sie hat sich privat auf dem Gebiet der Körpersprache weitergebildet und erteilt auch Kurse für Schulen, andere Institutionen und Privatpersonen.

komplex, dass wohl kein Roboter je ihre vielfältigen Bewegungen nachahmen könnte. Wer sich nicht mit den Händen ausdrücken kann, dem fehlt eines der wichtigsten Verständigungsmittel. Wärme-, Schmerz- und Berührungsempfindlichkeit sind äusserst fein. Die Hand ist ein phantastischer Hautfühler. Denken Sie nur daran, was wir alles (ohne hinzusehen) spüren und unterscheiden können (verschiedene Stoffe, Materialien usw.). Die Hand kann grobe Arbeiten verrichten, aber auch eine Geige zum Klingen bringen, sogar durch ihre Feinheit Dynamik, Rhythmus und Gefühl akzentuieren. Die gleiche Hand kann aber auch greifen, schlagen, streicheln, stossen, schieben usw. Faszinierend, wie früher Marktfrauen Gewichte durch Wägen mit der Hand bestimmen konnten, ziemlich genau sogar. Heute undenkbar, da wir die Leistungsmöglichkeiten und Beanspruchungen unseres Körpers durch Maschinen und Apparate «fortschrittlich» entlastet haben.

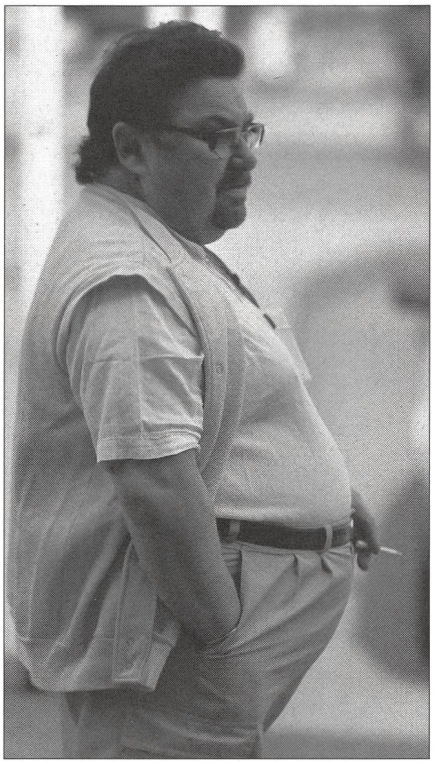
Vergessen Sie bei der Reise durch Ihren Körper Ihre Füsse nicht. Welch immense Arbeit sie doch den ganzen Tag leisten müssen. Leonardo da Vinci hat den menschlichen Fuss als «ein Meisterwerk der Technik und ein Kunstwerk» beschrieben. Tragen wir Sorge zu ihnen.

Die Füsse

Ich möchte mit Ihnen wieder spielen. Laufen Sie im Zimmer herum, jetzt aber mit Konzentration auf die Füsse: kleine Schritte, grosse Schritte, Fuss nach aussen gekehrt, nach innen und spüren Sie wieder. Was geschieht oben mit den Schultern, mit den Händen, mit dem Kopf? Finden Sie Parallelen? Versuchen Sie noch verschiedene Gangarten, z.B als fröhlicher, deprimierter, arroganter, zerstreuter, ehrgeiziger Mensch. Spüren Sie und unterscheiden Sie Schrittgrösse, Blickwinkel, Verkrampfungen.

Zum Schluss

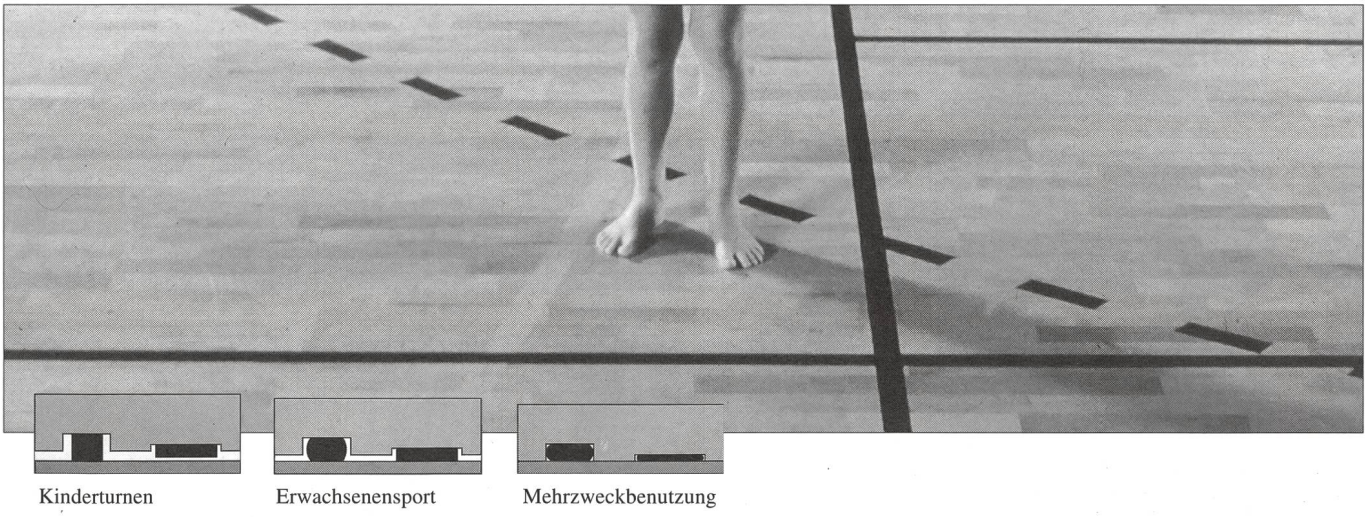
Was soll das, werden Sie sich fragen. Sehen Sie, ich möchte Ihnen bewusster machen, wie die innere Haltung, die innere Beweglichkeit, die innere Stimmung sich in der äusseren widerspiegelt. Und zwar im ganzen Habitus, von Kopf bis Fuss. Geist, Körper und Seele sind untrennbar miteinander verbunden. Die Masken könnten wir demnach ablegen, sie blockieren nur.



Schauen Sie die Menschen wieder bewusster an und denken Sie daran: Echtes bleibt stets neben Echtem bestehen, so verschieden auch der Ausdruck sein mag. ■

NEU – EINZIGARTIG – NATÜRLICH
BOEN Boflex P1

Der Parkettbelag für Turn- und Mehrzweckhallen, Gymnastik- und Aerobicstudios



- Progressiver Kraftabbau
- Ideal geeignet für Kindersport
- Erfüllt alle DIN-Normen
- Geringeres Verletzungsrisiko dank Flächenelastizität
- Mehrzweckbenutzung
- Kurze Bauzeit bei Hallenbodenrenovationen

⇨ **Besuchen Sie eines unserer Referenzobjekte** ⇦

HAGETRA AG, Sennweidstr. 1B, 8608 Bubikon, Schweiz, Tel. 055/243 34 00, Fax 055/243 38 76

HAGETRA
Parkett für alle Böden