

## »Reich mir die Hand ...«

### Körpersprache in Trauersituationen

Felix Grützner

Die im Titel zitierte berühmte »Handreichung« ist Mozarts Oper »Don Giovanni« entnommen. Der ewige Verführer lädt hier mit poetischen Worten das Bauernmädchen Zerlina auf sein Schloss ein. Im italienischen Original lautet der Text: »Là ci darem la mano, là mi dirai di sì!« (»Dort werden wir uns die Hand geben, dort wirst Du mir sagen: ja!«). Mit »dort« meint Don Giovanni sein Land- schloss und wir wissen, was er dort mit Zerlina vorhat. Wenn sie ihm am Ende der Arie die Hand reicht – und eben nicht nur den kleinen Finger –, dann gibt sie damit eindeutig ihre Einwilligung zu dem, was folgen mag.

Der Handschlag ist eine uralte und in vielen Kulturen bedeutende Geste. Bei Vertragsab- schlüssen die rechte Hand in die des Gegenübers zu legen, das war in kriegsreichen Zeiten auch ein Beweis dafür, die Waffe niedergelegt zu haben und in friedlicher, ehrlicher Absicht gekommen zu sein. Doch kann in einem Händedruck noch viel mehr liegen. Greife ich kraftvoll zu und nehme die Hand des anderen wie in eine Schraub- zwinde, oder gehe ich mit schlaffen Fingern über diese Geste hinweg? Zeige ich körperliche Stärke und Durchsetzungswillen oder ist mir die Ver- einbarung nicht so wichtig und bin ich gar nicht ganz bei der Sache?

#### Bewusst oder unbewusst

Erinnern Sie sich an Ihren letzten Händedruck und *wie* Sie zugegriffen haben? Was Anlass und Inhalt der Zusammenkunft waren, werden Sie vermutlich noch wissen, möglicherweise nicht die Qualität, mit der Sie zugepackt haben. Un- bewusstheit prägt den Großteil unserer körper-

sprachlichen Äußerungen. Häufig *sagen* wir et- was mit dem Körper und wissen es überhaupt nicht. Ein Beispiel: Schon den ganzen Morgen und auch jetzt, während der geschätzte Kollege Ihnen auf dem Flur entgegenkommt, überlegen Sie fieberhaft und suchen nach Worten. Sie wol- len ihm endlich mitteilen, dass nicht er, sondern Sie für die attraktive neue Position ausgewählt wurden. Noch bevor Sie das Wort an ihn richten können, fragt Ihr Kollege: »Na, was gibt es? Of- fenbar nichts Gutes, so schwer, wie es dir fällt!« – Wundern Sie sich, warum er schon ahnt, dass er gleich etwas Unangenehmes erfahren wird? Nun, Sie haben schon die ganze Zeit *gesprochen*, als Sie da mit unruhigem Blick und etwas fahrigem Ges-





ten im Flur standen. Und jetzt, wo er vor Ihnen steht, da erforscht Ihre rechte Hand nervös die Hosennaht, während die linke am Ohrfläppchen zupft. In diesem Fall hat der unbewusste Einsatz von Körpersprache etwas Positives: Ihr Kollege ist bereits auf schlechte Nachrichten vorbereitet, noch bevor die enttäuschende Neuigkeit ausgesprochen ist.

Wie in diesem Beispiel, so ist Körpersprache überall in unserem Lebensalltag präsent. In Analogie zu Paul Watzlawicks (1921–2007) Ausspruch »Man kann nicht nicht kommunizieren« (in: Watzlawick u. a. 1969, S. 53) hat die Tanzpädagogin Dore Jacobs (1894–1979) es auf den Punkt gebracht: »Bewegung ist (...) mehr als Zweck-tun; sie ist eine Äußerung des ganzen Menschen, nicht nur des Körpers, (...) als Sprache erfüllt und durchdringt sie das Leben« (1972, S. 21). Was auch immer wir mit unserem Körper tun, es wird immer auch von uns sprechen: von unserem Herkunft, unserem Sein – und unserem Sein-Wollen. Auch von unserer Einzigartigkeit: Niemand hält die Kaffeetasse exakt genauso wie

ich. Und wie ich sie halte, das ist jeden Tag und jedes Mal anders und ist immer auch Ausdruck meines gegenwärtigen Seins und Daseins.

Aus dem menschlichen Miteinander ist körpersprachliche Kommunikation nicht wegzudenken. Schauen wir bewusst darauf, was unser Gegenüber über den Körper ausdrückt, so kann dies Ausgesprochenes bestätigen – nicht selten aber auch konterkarieren. Und manchmal braucht es keine Worte, um einander zu verstehen. Der Blick auf den Körper verbreitert die Basis, auf der wir unsere Mitmenschen (für) *wahrnehmen* können: »Er hat gesagt, dass es ihm besser geht!« – Doch sein trauriger Blick und die hängenden Schultern sprachen genau das Gegenteil. *Lesen* wir in unserem Gegenüber solche unbewussten Äußerungen, so ist es nicht immer klug, verbal darauf zu antworten oder diese wortlosen Äußerungen gar zu spiegeln. Ein »Dir geht es heute nicht so gut, oder?« kann Rückzug und Abweisung auslösen. Die Konfrontation mit den unbewussten Körpersignalen kann Scham und Frustration wachrufen, weil der oder die Betreffende sich vielleicht große Mühe gegeben hatte, sein oder ihr Inneres nach außen hin zu verbergen. Nun muss sie/er erfahren, dass die Fassade durchsichtig geworden ist. In der Körpersprache liegen mitunter sehr intime Gefühle und Gemütszustände offen. Und nicht selten können wir gar nicht darüber hinwegsehen, selbst wenn wir es wollten. Es versteht sich von selbst, wie sehr in der Begegnung mit diesen ungewollten Offenbarungen es gilt, Achtsamkeit und Respekt zu wahren.

### Weinende Hände

Maria Callas, der wohl bedeutendsten Opernsängerin des 20. Jahrhunderts, sagt man nach, sie habe auf der Bühne ihre Hände weinen lassen. Gemeint ist eine Szene aus Giuseppe Verdis »La Traviata«, in der die Protagonistin Violetta Valéry vom Vater ihres Liebhabers aus moralischen Gründen zum Verzicht aufgefordert

wird. Die ehemalige Kurtisane sieht in diesem Augenblick ihr neues Leben in einer erfüllten Beziehung zerbrechen. Dieses Beispiel verdeutlicht, wie stark Körpersprache sein kann und dass selbst einzelne Körperteile Emotionen zum Ausdruck bringen können. Die Szene ist auch exemplarisch dafür, wie Gesten und Körperhaltung in Verlust- und Trauersituationen auszudrücken vermögen, wovon der Mund schweigt. Violetta reagiert mit ihren Worten, den gesellschaftlichen Konventionen folgend, sehr gefasst und vernünftig auf die Forderung, ihren Geliebten Alfredo freizugeben, damit dessen Schwester nicht unter dieser gesellschaftlich geächteten Verbindung leiden muss und standesgemäß verheiratet werden kann. Doch Violettas Körper spricht in diesem Moment wie Verdis Musik eine völlig andere Sprache: Der Schmerz, das Gefühl des Scheiterns, die Angst vor Verlassen- und Verlorenheit – sie finden in der Körperhaltung, in Blicken und Gesten einen wortlosen Ausdruck von tief berührender Intensität.

Körperhaltung und Mimik lassen Gefühle und Stimmungen nach außen dringen, die in der gesprochenen Sprache mit Floskeln und Konventionen überdeckt werden. Scham oder falsche Rücksichtnahme sind hier nur zwei der Gründe, die uns hindern auszusprechen, was uns im Inneren bewegt. Dann reden Trauernde davon, dass »es schon gehe« und man »klarkomme« – wo in der Realität nichts mehr geht.

### Berührt werden

Begegnen wir Menschen in schmerzvollen Situationen oder nach kürzlich durchlebten Verlusterfahrungen, dann nehmen wir deren körpersprachliche Signale auf und verspüren nicht selten, wie sich Stimmung und Gefühlslage unseres Gegenübers auf uns übertragen. Wir sind gerührt, ja angerührt vom Leid des Gegenübers. So vollzieht sich möglicherweise genau das, was der Volksmund voraussetzt, wenn er sagt: *Geteiltes Leid ist halbes Leid.*



© Jörn Neumann

*In der Körpersprache liegen mitunter sehr intime Gefühle und Gemütszustände offen. Und nicht selten können wir gar nicht darüber hinwegsehen, selbst wenn wir es wollten.*

Neurophysiologisch betrachtet werden in solchen Situationen die Spiegelneuronen im Gehirn stimuliert. Ihre Aktivität ist mit einer Haltung verknüpft, die wir Empathie oder Einfühlung nennen. Wo wir auf diese Weise durch körpersprachliche Signale in Schwingungen versetzt werden, treten wir in Kontakt mit unserem Gegenüber, ob wir dies wollen oder nicht: »Kontakt ist Berühren und Berührtwerden, ist Abgrenzung und Austausch zugleich« (2011, S. 56). Sind wir in diesen Augenblicken wach und aufnahmefähig für die Bewegung, die wir in uns spüren, so können wir reagieren und umgehen mit dem, was uns der Mensch, dem wir begegnen, entgegenträgt.

Ähnlich wie grobe  
und rasch dahin  
geworfene Worte  
können Gesten,  
Mimik und andere  
körperliche Aus-  
drucksformen Gren-  
zen überschreiten  
und verletzen.



© Angelika Böll

### Antwort geben

Manchmal wissen wir gar nicht, dass wir Antworten auf die körpersprachliche Ansprache geben: ein Blick, ein Zucken um den Mund, eine Geste, eine Andeutung des Zu- oder Sich-Abwendens. So wie der Trauernde mitunter nichts davon weiß, wie sichtbar sein Leid nach außen ist, so wissen wir nichts von unseren Antworten. Schon der Schritt nach vorn, den wir unbewusst tun, ist ein *beredtes* Zeugnis davon, dass wir uns einlassen und nicht zurückschrecken.

Wie im Gespräch wollen und können auch körpersprachliche Botschaften überlegt und wertschätzend sein. Ähnlich wie grobe und rasch dahin geworfene Worte können Gesten, Mimik und andere körperliche Ausdrucksformen Grenzen überschreiten und verletzen. Doch wo wir mit Aufmerksamkeit Signale wahrnehmen und *hören*, was gesprochen wird, ob mit dem Mund oder dem ganzen Körper, da können wir Antworten formulieren oder Fragen stellen. Das geschieht manchmal ebenso stotternd und suchend wie in der gesprochenen Sprache: der Versuch einer Annäherung mit einer Geste, das Warten auf ein positives Signal, die langsame Bewegung von Hand und Arm hin zur Schulter. Wir tasten uns vorsichtig heran und gehen in eine Suchbewegung nach dem, was »passt«, sei es eine liebevolle und kräftige Umarmung, ein sanfter Händedruck an der Schulter oder ein auch körperlich »stummes« Seit-an-Seit-Stehen.

Vielleicht ist allein die körperliche Präsenz, das bloße Da-Sein im Angesicht von Leid und

Trauer eine der stärksten Gesten, über die wir verfügen. Die Zurückhaltung, die wir aus Respekt und Wertschätzung einem Menschen mit einer bewussten inneren Haltung entgegenbringen – sie kann auch auf der körperlichen Ebene in manchen Situationen genau das »rechte Wort« sein. Nicht das krampfhaft Suchen nach den vermeintlich richtigen Worten oder Gesten ist entscheidend, sondern ein waches Bewusstsein für das, was ist – bei uns selbst wie bei den Menschen, denen wir begegnen: »Der Kontakt vollzieht sich im Hier und Jetzt. Jetzt berühre ich und werde ich berührt. Intensiver, zeitlich ausgeweiteter Kontakt führt zur Begegnung« (Richter 2011, S. 57).



© Angelika Böll

**Dr. phil. Felix Grützner** ist Tänzer und Choreograph. Er leitet Seminare zu Körpersprache und Bewegung mit dem Schwerpunkt Palliative Care. Er tanzt in Gottesdiensten und bei Trauerfeiern ([www.lebenstaenzer.de](http://www.lebenstaenzer.de)). Darüber hinaus ist er Wissenschaftlicher Mitarbeiter am

Lehrstuhl der Universität Bonn und als Koordinator und Projektleiter in der Ansprechstelle des Landes Nordrhein-Westfalen für Palliativversorgung, Hospizarbeit und Angehörigenbegleitung (ALPHA Rheinland) tätig.

E-Mail: [gruetzner@lebenstaenzer.de](mailto:gruetzner@lebenstaenzer.de)

### Literaturhinweise

- Jacobs, D.: Die menschliche Bewegung. Düsseldorf 1972.  
Richter, K. F.: Erzählweisen des Körpers. Kreative Gestaltarbeit in Therapie, Beratung, Supervision und Gruppenarbeit. Göttingen 2011.  
Watzlawick, P., Beavin, J. H., Jackson, D. D.: Menschliche Kommunikation. Bern/Stuttgart/Wien 1969.