

DIE LAUTEN UND LEISEN SPRACHEN DES KÖRPERS

Eva Gerussi
www.gerussi-kinesiologie.ch



Mensch hast du Töne!

Furzen, rülpsen, hicksen, niesen, schniefen, schnaufen, schnäuzen, räuspern, husten, kratzen, knarren, knacken, ächzen, stöhnen, lachen, weinen, schreien, wimmern, gurgeln, singen, reden, rufen.

Ein vielfältiges Laute-Programm steht uns zur Verfügung, allen möglichen Gefühlen und Bedürfnissen Ausdruck zu geben, uns selber wahrzunehmen und miteinander zu kommunizieren.

Während manche sich auf alle möglichen Arten lautstark bemerkbar machen, wenn nötig mit Hilfsmitteln zu Demonstrationszwecken, versuchen andere, lautlos durchs Leben zu huschen und wenden dazu alle Tricks von Verbergungstaktiken an.

Wir alle haben dennoch einen Codex, gewisse Töne vor der Öffentlichkeit zu verhalten.

Nur dumm zuweilen, dass der Körper nicht immer dem Willen gehorcht, sondern seine Geräuschkulisse unwillkürlich von sich gibt. Wenn uns mitten im Konzert oder im Theater eine Husten- oder Niesattacke heimsucht, versuchen wir dies natürlich, wie auch die gängigen Benimmregeln es vorschreiben, zu unterdrücken, mindestens aber mit einem Stofftaschentuch den Lärm zu dämpfen. Von medizinischer Seite wird vom Unterdrücken des Niesens jedoch abgeraten, weil durch den entstehenden Druck Bakterien in die Gänge der Ohren und der Nebenhöhlen gepresst werden könnten.

Die meisten unserer natürlichen und unwillkürlichen Körpergeräusche ordnen wir dem Bereich der Peinlichkeit zu, versuchen sie zu verhindern und entschuldigen uns, wenn sie uns doch der Aufmerksamkeit der andern preisgeben.

Sollten sie gar von gewissen Duftstoffen begleitet sein, tun wir so, als würde uns dies nichts angehen.

Die meisten dieser Geräusche verbinden wir mit bestimmten Zuständen und haben stets eine allgemeingültige Patentlösung bereit.

- Oh, dein Magen knurrt, iss was!
- Du gähnst ja, bist du müde?
- Jetzt musste ich schon dreimal niesen, ich muss mir eine Erkältung eingefangen haben.
- So ein fröhlicher Mensch, der immer lacht!
- Du solltest dich mal untersuchen lassen, bei dem Rumoren in deinem Bauch.

Körpergeräusche können durchaus Signale einer Erkrankung sein, meistens sind sie jedoch Mitteilungen des Körpers. Dem Muskeltest sei es gedankt, dass ich mit Sicherheit weiss, dass mein Gähnen um die Mittagszeit nichts mit Müdigkeit zu tun hat, sondern dass sich so bei mir der Hunger meldet. Wenn aber mein Magen so ganz toll knurrt, ist das meistens dann, wenn ich wütend bin.

Sehr oft plaudert der Körper meiner Klienten in den Sitzungen mit. So bestätigt beispielsweise ein Magenschnurren eine soeben gemachte Erkenntnis im Sinne von: «Endlich gibt's Entspannung.»

Immer wieder ist es äusserst erstaunlich, was uns der Körper mit diesen Geräuschen alles mitteilt, wenn wir nur darauf eingehen. Wie oft schon konnten dank solchen tönenden Signalen wichtige Informationen im Bezug zu anstehenden Themen gefunden werden. Der plötzlich auftretende Hustenanfall hat nicht im Entferntesten mit einer Erkrankung zu tun, sondern deutet möglicherweise auf etwas hin, das gesagt werden sollte oder nicht gesagt werden darf.

Hierzu ein paar Beispiele:

Herrn X verkommt innert Sekundenbruchteil sein voller Bariton zu einem kläglichen Kratzen.

Über dieses Signal kommen wir mit 2–3 «Mausklicks» (das sind bei mir natürlich Muskeltests) an den Kern des Übels. Es stellt sich heraus, dass hinter seiner allabendlichen Heiserkeit ein tiefe Abscheu vor sich selber steckt, weil er in zarter Kindheit jeden Abend dem Vater beichten musste, was er alles Schlimmes an-

gestellt hatte und dieser erst zufrieden war, wenn der Junge mindestens eine Schandtat eingestanden hatte, obwohl er sich keiner Schuld bewusst war. Jeden Abend durchlief der nunmehr gesetzte Herr die gleiche Szenerie auf unterbewusster Ebene mit den dazugehörigen Stress-Symptomen. Mit dieser Erkenntnis geben seine Eingeweide ein tiefes brummendes Entspannungssignal. Endlich ist der Zusammenhang geklärt und sein wahres Wesen kann wieder zur Entfaltung kommen. Ich brauche kaum zu erwähnen, dass Herr X von nun an eine vollkommen reine Abend-«Stimmung» erlebt.

Frau Y scheint eine ausserordentlich heitere Person zu sein, welche eine rechte Portion Humor hat und so herzlich über sich selbst lachen kann.

Bei näherem Hinhören verrät aber das leichte Schepfern in der Stimme, dass das Lachen ihre versteckte Version von Weinen ist. Mit dieser Erkenntnis bricht es wie ein Sturzbach aus ihr heraus und sie kann sich mit heftigem Schluchzen von der Last befreien, immer fröhlich sein zu müssen. Sie entdeckt die Vielfalt der Gefühle und kann sich immer mehr echt begeistern für das, was das Leben bietet.

Herr Z mit seinem penetranten und lautstarken Bauchrumoren hat bereits reihenweise Magen- und Darmspiegelungen sowie alle möglichen weiteren Untersuchungen über sich ergehen lassen, glücklicherweise ohne Befund. Was wir aber herausfinden konnten, war, dass sein Gedärme lautstark von sich gibt, was Herr Z sich selbst verbietet, nämlich seine Freude zu zeigen. Er hat gelernt, sich gesetzt und unauffällig zu benehmen und seine Freude allenfalls mit einem bescheidenen Lächeln zu quittieren. Seine Natur jedoch drängt dazu, die Freude total körperlich auszudrücken, wie die Kinder halt. Diese Erkenntnis motiviert ihn, seine Körperlichkeit neu zu entdecken und seinen Gefühlen den natürlichen Ausdruck zu verleihen. Dadurch wird Herr Z sehr natürlich und deshalb vollkommen «unauffällig».

Noch subtiler und unterschwelliger kommunizieren wir über Düfte.



Unser «Riecher» ist der frühest ausgebildete und ursprüngliche unserer Sinne und könnte als perfektes Fernmelde- und Frühwarnsystem geschätzt werden. Statt uns auf ihn zu verlassen besetzen wir jedoch unsere Duftrezeptoren (ca. 400 Rezeptoren mit ca. 30 Mio. Riechzellen für die Wahrnehmung von rund 1 Billion Mischungen von Duftmolekülen auf einer Fläche von ca 2 Briefmarken) mit Molekülen von synthetischen Duftstoffen.

Trotz dieser Einschränkung täuschen diese fremden Düfte doch nicht über die Informationen hinweg, die wir in unserer Ausdünstung vermitteln. Das Näschen unterscheidet ganz klar zwischen vertrauten, befremdenden oder gefährlichen Düften.

«Ein einziger Geruch weckt ganze Gruppen von alten Empfindungen wieder auf; wirkt mehr auf die Phantasie als selbst das Auge» (Jean Paul)

Magst du mich riechen?

Auch wenn wir uns alle hygienischen, verdauungsfördernden und desodorierenden Mittel zunutze machen, um unsere auffälligen Duftnoten zu reduzieren, verhindern können wir sie nicht. Jeden Tag geht der ewige Kampf von neuem los, vergebens. Kaum verlassen wir frischgeduscht und hoffentlich wohlparfümiert das Badezimmer, beginnt auch schon wieder der ätzende Prozess der Eigenduftentwicklung.

Nur die süßen Säuglinge sind von diesem Stress noch verschont. Kein Wunder, die Kleinsten verströmen ja so einen wundervollen Engelsduft, dass man die Nase kaum von ihnen wegbringt. Das hat erwiesenermaßen einen guten Grund: Düfte erreichen unser Gehirn in den emotionalen Verarbeitungszentren und aktivieren unser Belohnungssystem. Das bedeutet, dass wir das, was Wohlgefühle erzeugt, wiederholen möchten. So ist natürlich die Pflege und Versorgung unserer Sprösslinge gewährleistet. Das Neugeborene selbst erkennt seine Mutter an ihrem Duft, mit dem es sich schon im Mutterleib über den Geschmack des Fruchtwassers vertraut gemacht hat. Mit der Geburt erweitern sich natürlich die Dufterfahrungen, und was im familiären Umfeld an Düften und Körpergerüchen vorherrscht, prägt sich als «der Nestgeruch» ein.

Der Körpergeruch setzt sich aus vielfältigen flüchtigen chemischen Verbindungen zusammen. Faktoren wie Geschlecht, die genetische Struktur des Immunsystems, Ernährung, Art der Mikroorganismen, sexuelle Bereitschaft, Hygiene und Bewegung spielen dabei eine Rolle, nicht zuletzt aber auch unsere Gefühlslage.

Angst, Panik, Wut, aber auch Freude und Glück definieren durch die entsprechenden Hormone unsere Ausdünstung. Diese werden zumeist nicht bewusst wahr-

genommen, wirken aber auf unterbewusster Ebene anziehend – erotisierend oder abstossend – widerlich.

Wenn ein Kind nun in einem Dunstkreis von Wut gross wird, fühlt es sich darin geborgen und heimisch.

Wut riecht geil

Ist das Kind gross geworden und seine sexuelle Bereitschaft ist erwacht, findet es sich bald schon im Erleben seiner Träume. In der ersten Verliebtheit ist es wie ein Heimkommen. Doch schon nach kurzer Zeit fangen die Zwistigkeiten an. Immer mehr ähnelt das Beziehungsmuster dem der Eltern.

Natürlich: seine Wahl galt ja weder dem tollen Aussehen noch dem zu erhoffenden Wohlstand und auch nicht der Einfühlsamkeit des andern, sondern ganz einfach dem Duft, und der war halt so heimelig. Aus dem «Ich mag dich riechen» wird alsbald «du stinkst mir». Was nun?

«Mit Gründen ist da nichts zu machen – was einer mag, ist seine Sach’, denn kurz gesagt: In Herzenssachen geht jeder seiner Nase nach» (Wilhelm Busch)

Wie wir alle aus der kinesiologicalischen Praxis wissen, haben wir mit unserer Methode bestes Handwerkszeug, um solche Konditionierungen zu löschen und die natürlichen eigenen Programme zu installieren.

Gerade bei Beziehungsproblemen, ebenso auch bei unangenehmen Ausdünstungen oder Mundgeruch (wenn alle hygienischen Massnahmen nichts helfen), lohnt es sich, nach den vertrauten Duft- und Geruchsprägungen zu fragen. Dabei spielen die Duftnoten unserer Emotionen die wichtigste Rolle, denn gleich und gleich gesellt sich gern. Wut zu Wut, Panik zu Panik, Freude zu Freude, Glück zu Glück. Wenn wir Stress lösen und uns neu auf den natürlichen eigenen Duft des Wohlbefindens programmieren, statt Stresshormone die natürlichen Pheromone duftend entfalten, werden wir einen Hauch von Moschus, Vanille und Amber verströmen, schöner als in 1001 Nacht.