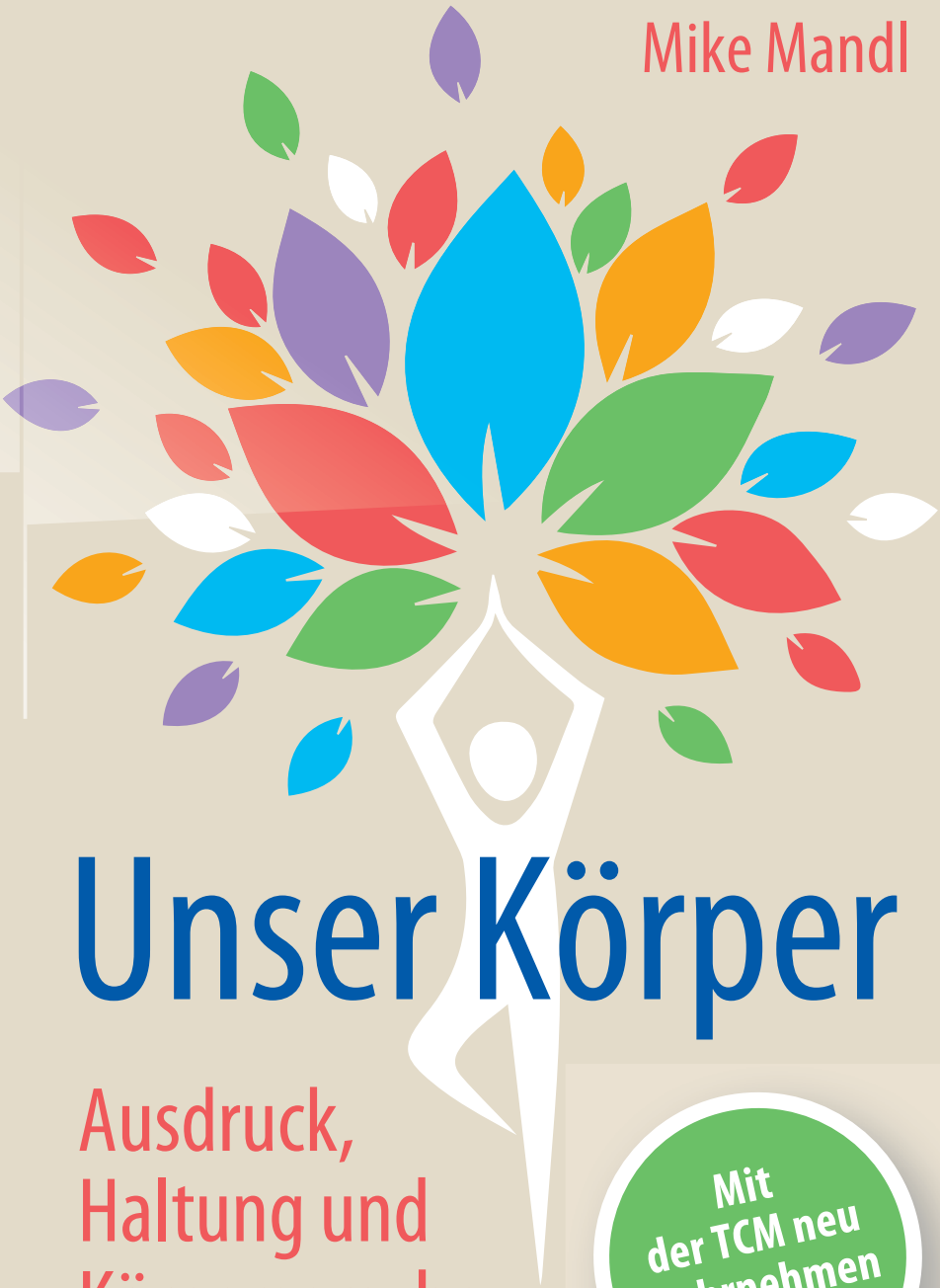


Mike Mandl



# Unser Körper

Ausdruck,  
Haltung und  
Körpersprache

Mit  
der TCM neu  
wahrnehmen

SACHBUCH



Springer

# Unser Körper – Ausdruck, Haltung, Körpersprache

Mike Mandl

# Unser Körper – Ausdruck, Haltung, Körpersprache

Mit der TCM neu wahrnehmen

 Springer

Mike Mandl  
Wien, Österreich

ISBN 978-3-662-63381-6      ISBN 978-3-662-63382-3 (eBook)  
<https://doi.org/10.1007/978-3-662-63382-3>

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

© Der/die Herausgeber bzw. der/die Autor(en), exklusiv lizenziert durch Springer-Verlag GmbH, DE, ein Teil von Springer Nature 2021

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung der Verlage. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Wiedergabe von allgemein beschreibenden Bezeichnungen, Marken, Unternehmensnamen etc. in diesem Werk bedeutet nicht, dass diese frei durch jedermann benutzt werden dürfen. Die Berechtigung zur Benutzung unterliegt, auch ohne gesonderten Hinweis hierzu, den Regeln des Markenrechts. Die Rechte des jeweiligen Zeicheninhabers sind zu beachten.

Der Verlag, die Autoren und die Herausgeber gehen davon aus, dass die Angaben und Informationen in diesem Werk zum Zeitpunkt der Veröffentlichung vollständig und korrekt sind. Weder der Verlag noch die Autoren oder die Herausgeber übernehmen, ausdrücklich oder implizit, Gewähr für den Inhalt des Werkes, etwaige Fehler oder Äußerungen. Der Verlag bleibt im Hinblick auf geografische Zuordnungen und Gebietsbezeichnungen in veröffentlichten Karten und Institutionsadressen neutral.

Fotonachweis Umschlag: (c) Adobe Stock, abundzu  
Mandala am Kapitelbeginn: © bagus/stock.adobe.com  
Umschlaggestaltung: deblik Berlin

Planung/Lektorat: Renate Eichhorn  
Springer ist ein Imprint der eingetragenen Gesellschaft Springer-Verlag GmbH, DE und ist ein Teil von Springer Nature.  
Die Anschrift der Gesellschaft ist: Heidelberger Platz 3, 14197 Berlin, Germany

# Körper (Be)Deutung – Geschichten von Kopf bis Fuß

Körpersprache ist die meist gesprochene Sprache der Welt. Sie spielt die Hauptrolle in jedem Kommunikationsprozess, ob im kleinen familiären Rahmen oder auf der Bühne der Weltpolitik. Die gesprochenen Worte verkommen dabei zur Nebensache. Manche Studien räumen ihnen weniger als zehn Prozent an Bedeutung ein. Für den Gesamteindruck und die Glaubwürdigkeit zählen vielmehr Haltung, Gestik, Mimik, Sprechtempo, Stimmlage und Betonung. Was wir sagen, können wir leicht beeinflussen. Wie wir etwas sagen, ist hingegen schwer zu kontrollieren. Der körperliche Ausdruck gilt als echter, als wahrer. Er spiegelt direkt und unverblümt unsere Gefühle, das, was wir wirklich sagen wollen, unser wahres Ich.

Worte sind nicht mehr als eine Absichtserklärung. Wie ernst wir diese Absicht meinen, zeigt die Körpersprache. Der Körper lügt nicht. Diskrepanzen zwischen verbalem und physischem Ausdruck registrieren wir sofort. Sie machen uns skeptisch: weil es so wirkt, als würde die Person „nicht zu dem stehen“, was sie da so von sich gibt, dass sie nicht ihren ehrlichen „Standpunkt“ vertritt, dass ihre Meinung „auf wackeligen Beinen“ steht, dass ihr für Offenheit und Direktheit das „notwendige Rückgrat“ fehlt, dass es sich bei der Person möglicherweise um einen „Wendehals“ handelt, dass sie mit „gespaltener Zunge“ zu uns spricht.

Es kann als Konsens betrachtet werden, dass wir über den Körper wesentlich mehr über uns preisgeben als über die Sprache. Selbst die besten Redner greifen diesbezüglich auf entsprechende Coachings zurück, ob mächtige Präsidentin, globale Geschäftsperson oder Schauspieler mit Superstar-Status. Authentizität entsteht, wenn physischer Ausdruck, Tonfall und Inhalt des

Gesprochenen deckungsgleich sind. Die (Be)Deutung der Körpersprache für unser Zusammenleben ist enorm.

Es gibt jedoch eine zweite Form von Körpersprache, die zwar weniger bekannt, aber trotzdem nicht weniger wichtig ist: Es ist die Sprache, mit der unser Körper zu uns spricht. Durch seine Formen, seine Strukturen, seine Ausprägung. Betrachten wir unseren Ebenbild, dann erzählt es uns mannigfaltige Geschichten: Über unsere Herkunft und unseren Werdegang. Über unseren Status Quo und unsere Zukunft. Es berichtet von Möglichkeiten und Grenzen, von Stärken und Schwächen, von Vorlieben und Abneigungen. Es kann uns helfen, uns selbst zu erkennen, vorausgesetzt, wir verstehen seine Sprache. Diese zu erlernen, ist Ziel dieses Buches.

Mein Beruf ist Therapeut. Mein Hintergrund ist die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM). Wie viele andere ganzheitliche Systeme geht die TCM von einer engen Interaktion zwischen Körper und Geist aus. Der Geist beeinflusst den Körper. Der Körper beeinflusst den Geist. In vielen tausenden Behandlungen habe ich erfahren, dass ein Körperteil weit mehr ist als bloß ein Körperteil. Meine Klientinnen und Klienten haben dies ebenso erfahren. Welche Botschaft schlummert in den Füßen? Welche in den Händen? Was hat es zu sagen, wenn diese groß und kräftig sind? Was bedeutet es, wenn sie filigran und flexibel sind? Wie viel kann unser „Rücken ertragen“? Welche Aufgaben können und sollen wir mit unseren „Schultern stemmen“? Wie „hartnäckig“ können wir sein, wenn uns der Wind des Lebens rauer ins Gesicht bläst? Die Kernfragen sind: Wer sind wir in körperlicher Hinsicht? Was sagt unser Körper über uns? Welches Potenzial schlummert in ihm? Welche Entwicklungen haben ihn geprägt? Für die Antworten müssen wir uns nur betrachten.

Dabei geht es nicht um Schubladen für Eigenheiten oder Auffälligkeiten der Persönlichkeit. Es geht um eine Standortbestimmung. Denn ist es nicht so: Mittlerweile scheint es derart viele Wege zu Gesundheit und Wohlbefinden zu geben, dass der Dschungel des Angebots die Orientierung beinahe unmöglich macht. Jede Diät beansprucht für sich, die ultimative Lösung in Ernährungsfragen gefunden zu haben. Jede Bewegungsform sieht sich als das Gelbe vom Ei. Jede Therapie ist überzeugt, den Stein des Weisen zu besitzen. Es gibt ihn jedoch nicht, den Königsweg zum Glück. Es gibt nur den individuellen Weg.

Dieser individuelle Weg muss maßgeschneidert sein. Er muss sitzen, wie ein Hochzeitskleid: Auf den Leib geschnitten. Und wie ein guter Schneider oder eine gute Schneiderin dementsprechend penibel die Maße nimmt, können auch wir von unserem Körper ablesen, was genau zu ihm passt. Daher: Standortbestimmung. Anders ausgedrückt: Ein Sportwagen fühlt

sich auf der Autobahn wohl. Dafür ist er gedacht, dafür ist er konstruiert. Natürlich: Man kann mit ihm auch im Gelände fahren. Nur: Sein volles Potenzial wird er dort nicht abrufen können. Genauso wenig wie ein Geländewagen dies am Nürburgring tun würde. Einer fünfköpfigen Familie wird es im kleinen Stadtauto schnell einmal zu eng, wenn die Reise weiter als 100 m geht. Und als einzelne Person muss man nicht unbedingt mit einem Lkw zum Brötchen-holen fahren.

So ist das auch mit uns und unserem Fahrzeug: Unserem Körper. Er kann mehr oder weniger alles. Wir können ihn überall einsetzen. Wir können ihn Stunden vor den Computer verbringen lassen oder ihn stundenlang den Berg hinaufjagen. Wir können mit ihm das Uhrwerk einer Schweizer Uhr zusammenbauen, Beethovens Symphonien am Klavier interpretieren oder Chirurgie an Kinderherzen durchführen. Wir können mit ihm Bäume fällen, Mike Tyson k.o. schlagen oder durch den Ärmelkanal schwimmen. Aber bei welchen Tätigkeiten blüht er auf? Was tut ihm wirklich gut? Was passt zu ihm? Was braucht er? Wie erwecken wir ihn voll und ganz zum Leben? Lassen Sie uns mit ihm sprechen. Lassen Sie ihn zu uns sprechen. Dazu lade ich Sie ein. Möge dieses Buch zur besseren Kommunikation beitragen.

Mike Mandl

# Inhaltsverzeichnis

<b>1</b>	<b>Einleitung</b>	1
1.1	Geschichten von Kopf bis Fuß	2
1.2	Dieses Buch ist von Bedeutung für ...	4
1.3	Die Einleitung, die Betriebsanleitung oder die einleitende Betriebsanleitung	6
<b>Teil I Der Baum Mensch</b>		
<b>2</b>	<b>Der Baum Mensch: von Wurzeln und Blüten</b>	11
2.1	Was wir haben und was wir daraus machen: Über Konstitution und Kondition	15
2.2	Die drei Schätze und Somatopsychologie	16
2.3	Yin und Yang und die fünf Elemente	19
<b>Teil II Die Wurzeln</b>		
<b>3</b>	<b>Die Füße – Sicherheit und Stabilität</b>	25
3.1	Temperatur und Stabilität	28
3.2	Achilles und die Sehne	31
3.3	Spannend oder platt: Das Fußgewölbe	32
3.4	Schweiß und Käse	34
3.5	Was Sie für Ihre Füße tun können	34



## X Inhaltsverzeichnis

<b>4</b>	<b>Die Beine – Standhalten und Fortschreiten</b>	37
4.1	Das X und das O des Knies	39
4.2	Die Beine: Stelzen oder Stampfer?	43
4.3	Die Waden: Immer auf dem Sprung?	45
4.4	Was Sie für Ihre Beine tun können	47

### Teil III Der Stamm

<b>5</b>	<b>Das Becken – Aussitzen, Durchsetzen oder Sitzenbleiben</b>	51
5.1	Die Hüfte: Gespreizt oder geschlossen	55
5.2	Von Knackärschen und Elefantenhintern	58
5.3	Der heilige Knochen, die Schlange und der Sex	61
5.4	Was Sie für Ihr Becken tun können	64
<b>6</b>	<b>Der Bauch – Zentrierung und Verdauung</b>	65
6.1	Waschbrett oder Kugel?	69
6.2	Prall oder hängend?	72
6.3	Was Sie für Ihren Bauch tun können	73
<b>7</b>	<b>Der Rücken – aufrichtiges Ertragen</b>	75
7.1	Von aufrichtig bis steif	78
7.2	Krumm, gebeugt und das Kreuz mit dem Kreuz	81
7.3	Der seitliche Verzug	84
7.4	Was Sie für Ihren Rücken tun können	85
<b>8</b>	<b>Die Brust – das Herz zeigen</b>	87
8.1	Von Trichtern, Hühnern, Panzerknackern und dem Gorilla	90
8.2	Der Busen der Natur – die Natur des Busens	94
8.3	Was Sie für Ihre Brust tun können	96

### Teil IV Die Krone

<b>9</b>	<b>Die Hände – Manifestieren und Begreifen</b>	101
9.1	Waschlappen, Schleifpapier, Temperatur und Feuchtigkeit	105
9.2	Kraft und Ausprägung: Von Schraubzwingen und Antennen	108
9.3	Fingerspitzen und das Gefühl	110
9.4	Was Sie für Ihre Hände tun können	112

<b>10 Die Arme – wie wir uns durchsetzen und umarmen</b>	115
10.1 Das Astl und die Bingo Wings	118
10.2 Popeye lässt grüßen	123
10.3 Was Sie für Ihre Arme tun können	124
<b>11 Die Schultern – eine Frage der Belastbarkeit</b>	125
11.1 Breite Schultern, schmale Schultern, Tarzan und Jane	128
11.2 Hochgezogen oder hängend?	130
11.3 Der Bewegungsspielraum	133
11.4 Was Sie für Ihre Schultern tun können	135
<b>12 Der Hals – Durchsetzen oder Nachgeben</b>	137
12.1 Kurz oder lang: Von Stieren und Schwänen	141
12.2 Der dicke Hals oder die Sache mit dem Frosch	145
12.3 Was Sie für Ihren Hals tun können	147
<b>13 Der Kopf – die Hauptsache und die fünf Elemente</b>	149
13.1 Der Holz-Kopf	152
13.2 Der Feuer-Kopf	153
13.3 Der Erd-Kopf	154
13.4 Der Metall-Kopf	155
13.5 Der Wasser-Kopf	157
13.6 Drei Ebenen und zwei Pyramiden	159
13.7 Was Sie für Ihren Kopf tun können	160
<b>Stichwortverzeichnis</b>	163