

Meine besondere Körper- und Zeichensprache unter dem Aspekt kommunikativer Kompetenz

1. Weshalb ist meine Sprache so besonders?

Zu allererst möchte ich sagen, dass ich in der Lage bin, auf alle gebräuchlichen und üblichen Arten zu kommunizieren, sowohl auf verbale, als auch auf nonverbale Weise. Ich kann sprechen, mich mit Blicken verständigen, gestikulieren oder alles zur gleichen Zeit, so wie es die meisten Menschen können um andere zu verstehen oder selbst verstanden zu werden. Es gibt keinen Mangel an Fähigkeiten, mit anderen zu kommunizieren. Obwohl Deutsch meine Muttersprache ist, kann man sehen, dass ich in Englisch schreibe (das Original dieses Textes habe ich in Englisch geschrieben); ich kann sogar einige leichte russische Texte lesen. Während meines Sozialarbeitsstudiums hier an der Gesamtschule in Kassel begann ich, die Gebärdensprache für Gehörlose zu lernen.

Aber darüber hinaus, und das ist -denke ich- sehr ungewöhnlich, mache ich immer viele verschiedene Gestiken und Gesichtsmimiken, außer wenn ich schlafe. Diese Art des Gestikulierens beinhaltet verschiedene Bewegungen der Hände und Arme und manchmal sogar der Beine. Oft bewege ich sogar meinen Kopf in viele verschiedene Richtungen. All diese Gestiken sind meistens sehr schnell und sehr plötzlich, sodass ich immer etwas Platz um mich herum brauche. Wenn du mich sehen könntest, würdest du vielleicht sagen, dass ich herumwirbele und meinen Kopf und meine Arme durch die Gegend schleudere. Fast immer sind diese Bewegungen sehr stark und wiederholen sich für eine kurze Zeit sehr oft. Nichtsdestotrotz mache ich sie manchmal auch sehr vorsichtig.

Die Phasen des Gestikulierens unterscheiden sich sehr von einander. Sie können kurz oder lang sein, sie können schwach und weich oder stark und wild sein, es kann nur eine Art von Zeichen geben oder viele, alle miteinander vermischt, einige Male wiederholt oder nur einmal. Zu diesen Zeichen kommt fast immer ein Ausstoßen von Lauten oder Worten oder beides hinzu (die meisten sind aggressiv oder sexualisiert). Sie können fast unhörbar sein, aber die meiste Zeit sind sie sehr laut bis hin zu einem Schreien.

Für eine lange Zeit kannte ich die Bedeutung meiner vulgären Ausdrücke nicht, bis ich erkannte, dass ich Worte für etwas gefunden hatte, was ich früher einmal erlebt habe musste. Seit ich erwachsen bin, gebrauche ich sie immer mehr, ebenso wie das immer lautere Schreien stark angestiegen ist. Beide Arten von Zeichen, die Lärmenden ebenso wie die Wirbelnden, erscheinen entweder jedes für sich oder treten gleichzeitig auf.

Ich erlebe das Auftreten meiner Zeichen als ein Muster. Ein Block von Zeichenkombinationen wiederholt sich ständig. Es können weitere Zeichenkombinationen folgen. Ich fühle mich erst wieder ausgeglichen, wenn ich meine Zeichen als Muster ausdrücken konnte. Diese kurzen Momente der Aktivität können sich in der Länge, der Stärke und auch Art der Zeichen unterscheiden. Von Zeit zu Zeit verschwinden manche Zeichen, während sich neue entwickeln. Die Lautstärke und Stärke der Zeichen hängt sehr von meinem Befinden ab, von dem Ort, an dem ich mich befinde und davon, was um mich herum passiert. Wenn ich mich gut fühle, sind die Zeichen normalerweise weniger stark und kommen sehr selten. Je besser ich mich fühle und je entspannter ich bin, umso weniger und weniger stark treten Zeichen auf. Je mehr ich mich unter Druck fühle, desto öfter zeige ich eine Menge unkontrollierter Zeichen. Das ist normalerweise die Regel.

Bevor ich weiter darüber spreche, muss ich sagen, dass es eine Möglichkeit gibt, die Bewegungen und Laute ein wenig zu kontrollieren. Einen Bruchteil einer Sekunde vorher spüre ich immer eine Art Impuls, der sich aufbaut und zu dem Zeichen oder einer Reihe verschiedener Zeichen führt. Wenn ich will und genügend Kraft habe, bin ich in der Lage, diese Kettenreaktion von Zeichen oder Teile von ihr zu unterdrücken, oder ich kann die Intensität meiner Handlungen für einige Zeit oder wenigstens für einen Moment verringern. So erlange ich wenigstens ein bisschen Kontrolle, aber das kostet eine Menge Energie und lenkt meine Aufmerksamkeit den ganzen Tag über sehr auf mich. Ob ich mein Gehirn und meine Kraft nutze, um die Zeichen zu kontrollieren, hängt einerseits davon ab, wie sich die Menschen in meiner Umgebung benehmen, wenn sie sich meiner Seltsamkeit bewusst werden und andererseits davon, wie ruhig und unbekümmert mich ihre Reaktionen lassen. Wenn es mich nicht kümmert, dass Menschen mich anstarren und

diskriminieren, fühle ich mich frei genug, um meinen Impulsen zu folgen und lebe sie aus, anstatt sie auf unnatürliche Art und Weise zurückzuhalten. Doch das geschieht nicht regelmäßig. Es ist sehr viel wahrscheinlicher, dass ich, wenn ich irgendwohin gehe und andere beobachte, mich sehr ängstlich fühle und versuche, mich so angepasst wie möglich zu verhalten. Wenn ich das tue, werde ich immer nervöser und angespannter.

Wie ich vorhin bereits erwähnte, hängt mein Agieren mit Zeichen sehr oft von meiner gefühlsmäßigen Anspannung ab. Nichtsdestotrotz ist es möglich, dass ich andersherum agiere. Wenn ich mit engen Freunden zusammen bin und mich entspannt fühle, habe ich keine Angst vor blöden Reaktionen, so dass ich mich nicht so stark kontrollieren muss und meine Zeichen auslebe, wie sie kommen. Ich genieße diese Art entspannter Situationen auch, wenn ich alleine, mit meiner Freundin oder meine Familie zusammen bin. Andersherum ist es natürlich auch möglich. Obwohl ich unter Druck stehe oder mich auf etwas Bestimmtes konzentriere, kommen nahezu keine Zeichen zum Vorschein, da meine Aufmerksamkeit so stark auf eine bestimmte Sache fixiert ist, dass ich keine Kraft habe, um wild zu gestikulieren und zu schreien. Zusammengefasst kann ich sagen, dass das immer währende Senden von Zeichen aus zwei Gründen keine leichte Aufgabe ist:

Wenn du durchgehend aktiv bist, kostet das eine Menge Energie, Konzentration und Aufmerksamkeit. Sehr oft fühle ich mich hinterher müde und es ist schwer, wieder runter zu kommen oder einfach ruhig und entspannt zu bleiben. Es ist schwer, irgendeiner Art von Arbeit für eine längere Zeit ohne Pausen nachzugehen, besonders während körperlicher Aktivitäten. Die meiste Zeit mag ich es nicht, in der Öffentlichkeit zu sein. Ins Theater, Kino, in ein Restaurant oder einfach in die Innenstadt zu gehen ist anstrengend. In einem Auto oder einer Straßenbahn mit einer Menge von Menschen um mich herum zu sitzen, wo jegliche Bewegungen unmöglich sind, ist eine Qual für mich. Menschen können mein Verhalten nicht verstehen. Sie fühlen sich verwirrt, besorgt, peinlich berührt, schockiert oder amüsiert. Sie reagieren mit einem Starren, Lästern, oder anderen Arten der Diskriminierung, mit Lachen, Stottern oder sie greifen mich verbal an.

2. Die Bedeutung der Zeichen

Um die Bedeutung der Zeichen verständlich zu machen, möchte ich erklären, warum ich all das tue. Dafür muss ich weit in meine frühe Kindheit zurückgehen. Ich denke, alles fing an als mein Vater begann, mich sexuell zu missbrauchen, als ich noch ein kleines Baby war. Mittlerweile vermute ich, dass es viele Jahre dauerte, bevor er aufhörte. So, wie ich es erlebte, müssen Liebkosungen und Kitzeln ebenfalls zu möglichen sexuellen Übergriffen hinzugezählt werden. Diese Taten gingen weiter, bis ich etwa 14 war. Von meinem Vater als Kind vergewaltigt worden zu sein, zerstörte nicht nur meine Seele, sondern endete in einer schweren emotionalen Störung. Ich liebte diesen Mann und zugleich hasste ich ihn für das, was er mir antat. In einem Satz: Ich fühlte mich gespalten und ambivalent und ich versuche verzweifelt, so gut wie möglich zu überleben. Meine Gefühle waren gemischt, unklar und verwirrt, und sie sind es noch immer.

Neben dem sexuellen Missbrauch erfuhr ich durch meine Familie kaum eine Unterstützung darin, meine Gefühle auszudrücken, unabhängig davon, ob sie angenehm oder unangenehm waren. Gefühle zu zeigen, schien sowohl schwierig als auch irgendwie gefährlich zu sein. Meine Eltern lernten nie, sich frei genug zu fühlen, um ihre Emotionen direkt zu zeigen, weder die Guten noch die Schlechten. Und ich habe es auch nicht gelernt. Während Emotionen wie Traurigkeit, Wut, Hass und so weiter 'nicht erlaubt' waren, waren solche wie Vergnügen, Fröhlichkeit und Freude ziemlich willkommen. Niemand war in der Lage, mir zu zeigen, wie man in einer üblichen und gesunden Art seine Gefühle lebt. Außerdem hätte es mein Vater als eine zu große Bedrohung empfunden, wenn ich Gefühle wie Ärger und Hass ausgelebt hätte, da es bedeutet hätte, dass ich mich wehre. Doch das wäre auch für mich zu gefährlich gewesen. Ich hätte ihn dann verloren.

Zu diesem Zeitpunkt entschieden sich meine Seele und mein Körper gemeinsam dafür, eine neue Art Ausdruck zu entwickeln, eine Sprache, die sowohl sichtbar als auch hörbar (und erlaubt!) war, eine Sprache, die es mir ermöglichte, mich von meinen Aggressionen, Ängsten, meinen Zwiespältigkeiten und meinen Unsicherheiten zu befreien: Meine Zeichen.

Sie halfen mir zu überleben. Ich wäre sonst vielleicht gestorben. Heute bin ich stolz darauf, diesen Weg der Verarbeitung gefunden zu haben. Obwohl es hart ist mit ihnen zu leben, es immer wieder schwierig ist, mit Menschen zusammen zu sein, unbesorgt einkaufen zu gehen, etc., bin ich froh, sie zu haben, froh, zu leben.

Ich musste meine Zeichen eine lange, lange Zeit gebrauchen; sie waren der einzige Weg, um emotional stabil zu bleiben, der einzige Weg, um auszudrücken, was ich fühlte. Einmal gelernt, nutzte ich dieses Schema ständig, da ich wusste, dass es funktionierte und dass ich leben würde. Und ich sende diese Zeichen mit 24 Jahren noch immer, obwohl mein sexueller Missbrauch und meine gefühls-lose Lebensform vorbei sind. Aber das Zeigen meiner Gefühle durch Zeichen steckt so tief in mir, dass ich nahezu alle Emotionen noch immer zuerst verschlüsselt zeige. Ich arbeite hart an mir, um mir meiner Gefühle bewusst zu werden, bevor ich sie durch meine Zeichen automatisch ausdrücke. Wenn ich spüre, was ich fühle, habe ich eine Chance, sie auf natürliche Weise zu zeigen, sodass mich meine Gefühle nicht länger krank machen.

Die Zeichen, die ich zeige, sind Relikte einer alten Struktur, mit meinen Emotionen umzugehen, die ich nicht so leicht ändern kann. Wenn ich heute wütend bin, nutze ich (normalerweise) noch immer diese Methode, um sie auszudrücken, obwohl das natürlich nicht die angemessene Weise ist, damit umzugehen. Das bedeutet nicht, dass ich meine Gefühle unterdrücke, aber ich zeige sie in einer abgewandelten Art. Manchmal bin ich sehr traurig, wenn ich bemerke, dass meine Freunde meine Zeichensprache verwirrt, auch wenn sie sie kennen. Dann wünsche ich mir, in der Lage zu sein, das, was ich in dieser Situation fühle, direkt auszudrücken.

Menschen haben das Problem, dass sie mich einfach nicht verstehen können, sie wissen nicht, was in mir (und außerhalb von mir) passiert. Mein Problem ist, dass die Menschen meistens nicht in der Lage sind, mit ihrer Verwirrung oder ihren Ängsten umzugehen. Sie diskriminieren mich, anstatt mich offen zu fragen, was los ist. Dann stelle ich mir vor, dass ich rufe: Starrt mich nicht an, fragt mich!

3. Wie ich mit meiner Körper- und Zeichensprache umgegangen bin und heute umgehe

Gleich von Anfang an bemerkten meine Eltern meine Zeichen. Ich hatte sie ja für sie gemacht. Sie waren allerdings nicht in der Lage, sie so zu interpretieren, wie ich sie verstanden haben wollte. Ich fühlte mich hilflos, und meine Eltern fühlten sich ebenso. Sie fragten Ärzte nach einer Erklärung, was ihr Sohn da tat und warum. 13 oder 14 Jahren lang musste ich zu einer Menge Ärzten und Therapeuten gehen. Aber keiner dieser Spezialisten konnte eine befriedigende Antwort geben. Sie erzählten meinen Eltern immer, dass ich krank sei, psychisch oder psychosomatisch krank.

So wurde ich seit meiner frühen Kindheit als krank abgestempelt. Meine Eltern glaubten, ich sei krank, und so glaubte ich es auch. Sie nannten meine Zeichen „Symptome“, während ich zu einem seltsamen, einem unerklärlichen medizinischer Fall degradiert wurde. Die zwei wesentlichen Konsequenzen dieser Entwicklung waren:

- Dass ich mich immerzu fremd und krank fühlte, beeinträchtigte meine Entwicklung eines starken Selbstvertrauens, meines Selbstbewusstseins und meines Gefühls der Selbstbestimmung immens. Es war sehr schwer für mich, zu dem Punkt zu gelangen, an dem ich sagen konnte: Ich bin nicht krank, ich bin gesund, aber andere diskriminieren mich, weil ich bin, wie ich bin.
- Wenn ich nur als krank angesehen wurde, war ich auch der, der dafür verantwortlich war. Was hatte also irgendjemand anderes damit zu tun? Ich war es, der sich merkwürdig und ungewöhnlich verhielt. Niemand kam jemals auf die Idee, meine Eltern nach dem verrückten Verhalten ihres Sohnes zu fragen, geschweige meine Eltern selbst. All das half mir nicht, aber es half, perfekt zu verstecken, was mein Vater mir so lange Zeit angetan hatte.

Als ich 22 Jahre alt war, fand ich heraus, was mir als Baby passiert war. Ich brauchte zwei Jahrzehnte, um herauszufinden, was meine Zeichen bedeuten, warum ich sie brauchte und noch immer brauche und welcher Mechanismus meinem Vater sowohl direkt, als auch indirekt half, seine zerstörerischen Taten für Jahre zu verschleiern. Seit ich 15 bin, mache ich mehr oder weniger regelmäßig Therapien. Diese halfen mir nach und

nach, das Chaos in mir zu enträtseln, mich emotional neu zu ordnen und dadurch ein mir nun verständliches Bild von mir selbst zu schaffen. Mir wurde bewusst, was ich in verschiedenen Situationen fühlte, erkannte, dass ich oft eine Menge Wut habe, die ich nicht direkt einer Person gegenüber ausdrücke. Nach einiger Zeit spürte ich, dass die Beziehung zu meinem Vater nicht so gut war, wie er es immer behauptete. Ich lernte, Abstand von ihm zu halten, meinen eigenen Instinkten zu folgen. Dies stellte sich als richtig für mich heraus.

Einige Therapeuten und Freunde halfen mir, einen Standpunkt zu entwickeln, der nicht mit der üblichen Meinung übereinstimmte, mich weiterhin als krank zu betrachten, sondern zu sagen: Ich werde von anderen diskriminiert. Heute nenne ich meine Symptome Zeichen, da sie bedeutungsvoll sind und ich selbstbewusst und stark genug bin, um mein Leben selbst in die Hand zu nehmen. Mein Gestikulieren tendiert dazu, ein immer größerer Teil meiner Persönlichkeit zu werden. Es ist ein signifikanter Teil meiner kommunikativen Kompetenz. Manchmal nutze ich es als ein Mittel der Kommunikation oder um eine gewollte Reaktion bei einer Person hervorzurufen. Ich nutzte es sogar, um gegen meinen Vater zu rebellieren, um unabhängig und stark zu werden. Es fühlt sich nicht so an, als sei ich meinen Gefühlen noch immer ausgeliefert, sondern so, als ob ich ein wenig Kontrolle über meine Zeichen erlangt hätte.

Nichtsdestotrotz gibt es Probleme. Eines ist mein anhaltendes Wiederholen sexueller und/oder aggressiver Worte, welche mehr oder weniger hörbar sind, abhängig von meiner Willenskraft, sie zu unterdrücken. Menschen oder sogar Freunde sind natürlich manchmal geschockt oder fühlen sich peinlich berührt, wenn sie zufällig solche Wörter hören. Ein weiteres großes Problem sind meine Schreie, die teilweise so laut und scharf sind, dass sie nicht nur mich selbst verletzen, sondern auch die, die bei mir sind. Da ich sie kaum in der Öffentlichkeit zeige, sind es in erster Linie meine Familie, meine Freundin und ich, die unter ihnen leiden.

4. Meine Zeichen und mein Beruf als Sozialarbeiter

Natürlich habe ich sehr oft darüber nachgedacht. Es ist ein Problem. Ich weiß einfach nicht, was passieren wird, wo ich arbeiten werde und wie die Mitarbeiter und Klienten sein werden. Manchmal ist es hilfreich, sich vorzustellen, was passieren wird, aber meiner Meinung nach muss ich warten und schauen, wie ich mit den Problemen umgehen kann, wenn ich mit ihnen konfrontiert werde. Ich habe immer erlebt, dass der ausschlaggebendste Punkt ist, sich mit anderen Menschen zusammenzusetzen und in einer entspannten Atmosphäre offen über das Problem zu reden. Menschen wollen mich nicht wirklich diskriminieren. Ich bemerke immer eine große Erleichterung, wenn sie etwas über meine Zeichen erfahren.

Meine Interessen an der Sozialarbeit konzentrieren sich im Wesentlichen auf zwei Themen: Ich möchte gerne zum Thema Behinderung (Diskriminierung erfahren) arbeiten oder im Bereich des sexuellen Missbrauchs bei Männern. Das erste Praktikum, das ich absolvierte, war sehr interessant. Ich arbeite bei fab e.V., einem Verein, dessen Ziele es sind, behinderte Menschen dabei zu unterstützen, selbstbestimmt leben zu können. Im zweiten Praktikum entschied ich mich, in der 'mannagerie' zu arbeiten, einem Zentrum, das von Männern für Männer geführt wird, die an Themen interessiert sind, die sich mit Männern befassen. Ich werde versuchen, einige Aktivitäten auf das Thema des sexuellen Missbrauchs an Männern zu legen. Meine Hoffnung ist, dass die sexuell missbrauchten Männer, mit denen ich als Klienten (und ebenso Betroffenen) arbeiten werde, meine Zeichen verstehen und akzeptieren werden. Ich hoffe, dass ich mich immer stark genug fühlen werde, um zu erklären, was ich tue und warum ich es tue. Ich werde sicherlich einige Kompromisse als Sozialarbeiter eingehen müssen, entweder mit der Belegschaft oder dem Team, in dem ich sein werde, oder mit den Klienten, oder mit beiden, doch mein Vorteil ist:

Ich bin bereits daran gewöhnt und was noch wichtiger ist: Seit ich diese versteckten Aspekte meiner frühen Kindheit entdeckt habe, fühle ich mich besser und besser. Ich spüre und mir wird klar, in welchem Ausmaß ich mein Leben bis jetzt verbessert habe, in welchem Ausmaß ich gelernt habe, mit meinem Problem umzugehen, in welchem Ausmaß ich mein

Handeln verstehen kann als eine mögliche und wichtige Form meines Kommunikationsspektrums. Diese Entwicklung ermutigt mich sehr und ich bin sehr sicher, dass ich meinen Weg finden werde, auch als Sozialarbeiter.

Lothar Schwalm, Kassel, 1993/02/01

[ein Aufsatz im Rahmen meines Sozialwesen-Studiums]