

Zur Selbstverständlichkeit der Körperpsychotherapie

von Andreas Wehowsky

Zusammenfassung:

Der Artikel versucht, die Gültigkeit der Körperpsychotherapie als eine Hauptströmung der Psychotherapie deutlich zu machen, in Abgrenzung zu bloß gelegentlichen Berücksichtigungen des Körpers in einigen Psychotherapien. Ein kurzer historischer Abriß des Verhältnisses zum Körper in der westlichen Kultur soll zeigen, wie die Ambivalenz gegenüber dem Körper auch in der Psychotherapie noch als Mißtrauen gegenüber der somatischen Arbeit und als Dominanz sprachlich-symbolischer Arbeit fortbesteht. Demgegenüber haben die Körperpsychotherapien jedoch ein umfangreiches diagnostisches und strategisches Verständnis somatischer Prozesse entwickelt, das in einigen zentralen Begriffen beschrieben wird. Die abschließende Beschreibung einer Sitzung illustriert die Möglichkeiten körperpsychotherapeutischer Arbeit.

Einführung – Wozu überhaupt Körper?

Während das Informationszeitalter neue Schübe der Loslösung der Kommunikation vom Körper ermöglicht, siehe Internet als entkörperter Informationsdschungel, schleppen wir Therapeuten uns nach wie vor körperlich zu unseren Therapien und sprechen eines Tages davon, daß eben diese Körper, und wir in ihnen, nun ausgebrannt seien. Was haben wir nur mit ihnen gemacht, daß diese Träger von Lebendigkeit sich vorzeitig in Asche umzuwandeln scheinen? Was spräche eigentlich dagegen, Psychotherapie via Internet vom Urlaubsort aus zu betreiben? Tastatur, Maus, Internet-Telefon und Videokamera würden uns ermöglichen, uns endlich zu erholen und wieder saftig zu fühlen. Telefonseelsorge funktioniert ja schließlich auch.

Die Vorstellung rüttelt natürlich an einem stillschweigenden Übereinkommen: körperliche Anwesenheit scheint einen besonderen Wert zu besitzen. Sie in Frage zu stellen, insbesondere in der Therapie, wäre wohl ein Anschlag auf Menschlichkeit. Aber wie anwesend sind wir denn nun eigentlich mit unseren Körpern, in der Therapie? Zu den Emblemen eines gediegenen Praxisraumes zählen in der Regel Sessel, zwischen Ikea oder teurer, von einer manchmal depressiven Bequemlichkeit, aus denen man erst am Ende der Stunde wieder herausfindet. Fortschrittlichere, die Couch noch weiter hinter sich lassend, können sich auch in Form von Familienaufstellungen im Raum positionieren. Ja, wir haben gelernt mit Kontakt zu arbeiten, mit Interaktion, mit non-verbale Signalen, mit dramatisierenden Darstellungen, mit feinfühligem Hineinspüren in uns – und wer wollte schon zurück zu den Reichianisch-Dionysischen Olympiaden früherer Zeiten? Wozu Körperpsychotherapie, nachdem doch viele Therapien immerhin dabei sind, ihn als Appendix der Psyche und als Kodierungssystem von Bedeutungen wahrzunehmen und hier und da, körperorientiert, zu aktivieren? Wozu? ... weil die Tradition der Körperpsychotherapie ein Verständnis von Verkörperung hervorgebracht hat, das die Würde und Lebendigkeit des Körpers zur Grundlage ihrer Arbeit macht und weiß, daß menschliche Entfaltung in der gegenseitigen Stimulation von somatischer, psychischer und essentieller Entwicklung stattfindet. Die Spektren von prä- zu transpersonaler Entwicklung verlaufen nicht vom Körper (prä-) zum Geist (trans), sondern parallel in der Entfaltung aller Ebenen. Die im Verhältnis zur Psyche relative Vernachlässigung somatischer Entwicklung in den Psychotherapien ist ebenso wie die relative Vernachlässigung spiritueller Entwicklung nur aus der Geschichte des Abendlands zu verstehen, nicht zu entschuldigen.

Körper und Geist: Spaltung oder Integration?

In den antiken Wurzeln abendländischer Reflektion über den Körper tauchen bereits die grundlegenden und polaren Metaphern des Körpers als Tempel oder Grabmal des Geistes oder der Seele auf. Die Ambivalenz, die sich hierin ausdrückt, begründet das Spektrum an Einstellungen zum Körper zwischen Würdigung und Abscheu. Was für eine Wohnstatt ist der Körper für uns? Ist er ein wunderbares Gefährt unseres Geistes, fähig zu weitreichenden Entwicklungen, oder ein Gefängnis, das uns bindet und behindert? Natürlich ist die Antwort eine Frage der Perspektive, und beide Perspektiven haben ihre eigene Gültigkeit. Natürlich ist der Körper auf der einen Seite ein wertvolles Instrument des Bewußtseins, und auf der anderen Seite auch ein Schleier, der unser Bewußtsein filtern und trüben kann, wie z. B. die Forschungen zu Nah-Todeserfahrungen zeigen, die häufig zu neuen und transformierenden Lebenseinstellungen führen. Entscheidend aber ist, welche Bewertungen wir an diese Doppelnatur des Körpers anheften und welche Konsequenzen sie haben. Die grundlegende Geschichte des Körpers im Abendland ist hinlänglich bekannt. In der Entfaltung des dualisierenden oder spaltenden Denkens wurden der Materie und damit dem Körper in der Regel die schlechteren Karten zugespielt. Sie wurden zunächst zum Träger spiritueller und moralischer Verwerflichkeit, zum Träger des Schlechten und Bösen, sofern sie nicht im Dienste der Kultur diszipliniert und aufgewertet wurden. Die Belegung der Sexualität mit der Erbsünde war buchstäblich der Gipfel, ein durchschlagender gleichwohl. Später, in der wissenschaftlichen Emanzipation von Theologie und Ethik, wurde der Körper mechanisiert, instrumentalisiert, der Rationalität und Ökonomie preisgegeben.

Insofern Zivilisationsgeschichte die Geschichte von repressiven Machtverhältnissen war und ist, wurde der Körper das erste Opfer restriktiver, gewaltsamer und verstümmelnder Behandlung, Mißhandlung und Erziehung. Die Ausrottung der westlichen schamanistischen und volkstümlichen Traditionen von Heilung durch die Tötung von vielen Millionen Menschen diente als kollektiver Vorspann für effektivere Sozialisation in gesellschaftlich kontrollierbaren Institutionen. Während das Zeitalter der Aufklärung hohe Werte rational begründete und einforderte, war deren praktische Umsetzung oft durchdrungen von Grausamkeit – vielleicht die wirkungsvollere Botschaft. Immerhin entstand Psychotherapie dort, wo die Folgen nicht mehr weiterhin ausgliederbar waren, an den Traumata von Gewalt, Mißbrauch und Unterdrückung. Statt Tempel oder Grabmal wird der Körper zum Träger der Verwundungen.

Die Entdeckung des Unbewußten war bei Freud nicht von ungefähr die Entdeckung unterdrückter Inhalte. Freud thematisierte die Schattenseiten der Zivilisation, wenn auch mit der entscheidenden Pirouette seines Widerrufs realen Mißbrauchs und Inzests und ihrer Verlagerung ins Reich der Phantasie. Wurde der Mißbrauch auch ausgeklammert, die Unterdrückung wurde immerhin benannt, ohne im Grundsatz in Frage gestellt zu werden. Zivilisation bei Freud kann nicht anders als unterdrücken und sublimieren, da Freuds Anthropologie und insbesondere sein Verständnis von Körperlichkeit die negativen Projektionen westlicher Kultur auf den Körper nicht aufhob. Zwar wurde Freud zum radikalen Detektiv menschlicher Libido und Sexualität, aber in ihren Wurzeln betrachtete er sie als polymorph pervers. Wenn aber menschliche Natur am Ursprung pathologisch ist, muß Zivilisation dies korrigieren, also wird es bei einem gewissen Maß an Unterdrückung bleiben müssen. Der Soziologe Norbert Elias hatte diese Denkfigur in die Grundlagen seiner einflußreichen Zivilisationstheorie eingebaut und beschrieben, wie die kulturellen Errungenschaften von körperlichen Verfeinerungen und gewaltfreierem öffentlichen Verhalten auf strengeren Maßnahmen der Triebunterdrückung basieren. Die Haltung besteht unter vielen Psychotherapeuten als Mißtrauen gegenüber dem Körper noch heute fort. Mit dem Körper zu arbeiten steht im Verdacht des Ausagierens, zu berühren steht im Verdacht zu sexualisieren. Symbolisierung durch Sprache und Bilder hat Vorrang vor somatischer und emotional-expressiver Leben-

digkeit. Verbal-symbolisches Handeln hat größeren Wert als die Symbolik non-verbaler Handlung.

Die Geschichte des Körpers im Westen hatte und hat natürlich auch immer ihre Gegenbewegungen und ihre Errungenschaften, nur sind diese gesellschaftlich selten sehr einflussreich geworden. Ob es sich um die Geschichte der Konzeptualisierungen feinstofflichen Körper handelt, die Liebesromantik der Troubadours, die in antiker Wissenschaft und hermetischer Alchimie gegründete Kultur der Renaissance und schließlich die Wurzeln der Körperpsychotherapie, häufig, beileibe nicht immer, waren diese Bewegungen emanzipativ, bezogen auf die jeweilig bestehenden Machtverhältnisse. Ihrem Bewußtsein liegt tendenziell eher ein Denken in aufeinander bezogenen Polaritäten zugrunde, als die Aufspaltungen in unvereinbare Dualitäten. Die Bemühungen um die Entdeckung der Einheit in der Welt, die Wiederbelebung von Eros als Sehnsucht nach dieser Einheit, führte nicht zuletzt dazu, das Verhältnis zwischen Mann und Frau gleichberechtigter zu sehen als gemeinhin üblich war. Gleichwohl bargen diese Bewegungen auch immer die Gefahr einer regressiven Idealisierung, die fundamentalistischen und faschistischen Strömungen Vorschub leisteten. Genaue Unterscheidungen sind hier notwendig.

Einem radikal positiven Verhältnis zu Natur, Körperlichkeit, Geschlechterbeziehung und demokratischen Willensbildungsprozessen standen oft Skepsis, Ablehnung, Unterdrückung und Vereinnahmung gegenüber. Während der Naziherrschaft war es ja beispielsweise nicht nur Wilhelm Reich, der mit Hilfe der Psychoanalytiker ausgebeutet wurde, sondern viele andere Menschen, die körpertherapeutisch arbeiteten und der Verfolgung ausgesetzt waren. Ihr Exodus hat in Deutschland und Europa eine Lücke hinterlassen, die mit dazu beiträgt, daß immer noch umstritten ist, ob Körperpsychotherapie als eine Hauptströmung der Psychotherapie anerkannt werden kann. Dabei bedarf es jedoch einer Neuschreibung der Geschichte. Denn nicht etwa ist die Körperpsychotherapie ein Ableger der Psychoanalyse, sondern umgekehrt ist die Psychoanalyse aus der älteren Tradition der Körperpsychotherapie heraus entstanden, wie David Boadella in seinem Artikel über den französischen Erneuerer der Psychiatrie Pierre Janet (1859-1947) gezeigt hat. In weiteren, bisher unveröffentlichten Artikeln hat Boadella die Ursprünge der modernen (Körper-)Psychotherapie über 225 Jahre bis zu dem Wiener Arzt Franz Anton Mesmer (1734-1815) zurückverfolgt. Kennzeichnend für die 100 Jahre Psychotherapie zwischen Mesmer und Janet war das Verständnis der körperlichen, psychischen und spirituellen Dimensionen des Lebens. Boadella beschreibt, wie sowohl die körperliche als auch spirituelle Dimension in unserem Jahrhundert aus dem Bereich der Psychotherapie herausgedrängt wurden. Und, so möchte ich hinzufügen, sich die Therapeuten in die bequemen Sessel hineintrieben. Triumph unserer Fähigkeit, uns sprachlich zu symbolisieren, endlos.

Dennoch, dieses Jahrhundert ist auch die Zeit der Durchsetzung einer neuen Integration von Geist und Körper, sowohl in den Wissenschaften, als auch in den Therapien. Ken Wilber spricht vom zentaurischen Stadium, in dem sowohl Geist wie Körper zu den existentiellen Erfahrungsbereichen eines integrierten Selbstes zählen. Genau um diese Erfahrung und Integration geht es in den Körperpsychotherapien. Ihr Ausgangspunkt ist die Verbindung von Geist und Körper, nicht deren Trennung, die René Descartes in seinem Dualismus zwischen Körper und Bewußtsein für die Moderne begründet hatte. Worin diese Verbindungen bestehen, ist eine der spannendsten wissenschaftlichen Fragestellungen unserer Zeit. Für die Praxis der Körperpsychotherapie können jedoch einige grundlegende Aussagen getroffen werden, ohne in die komplexen Forschungsergebnisse und philosophischen Auseinandersetzungen notwendigerweise eintreten zu müssen.

Lebensströme und Lebensfelder

Zunächst einmal geht es um die einfache aber profunde Unterscheidung, daß ich nicht einfach nur einen Körper habe, der gelegentlich seine Beachtung braucht, um befriedigt, frustriert oder gedeutet zu werden, sondern körperlich bin. Das heißt, in der therapeutischen Arbeit nehme ich mich und meine Klienten von vornherein verkörpert wahr. Meine Aufmerksamkeit ist körperlich, ebenso auf non-verbale Gegebenheiten und Kommunikationen ausgerichtet wie auf sprachliche. Körperhaltungen und Bewegungen im Raum und in der Zeit, Gesten, Gestaltungen von Kontakt, Atmung, der Ton der Stimme und Sprache, der Ausdruck von Spannungen, Stimmungen und Gefühlen sind ebenso wichtig wie die Inhalte sprachlicher Mitteilungen. Mit anderen Worten, alle Aspekte von Zuständen, in denen sich TherapeutIn und KlientIn begegnen und mit denen sie sich gegenseitig beeinflussen, gehören grundsätzlich in die Landkarte meiner Aufmerksamkeit.

Diese Wahrnehmung von Zuständen ist zugleich Grundlage der Diagnostik. Im Unterschied und in Ergänzung zur sprach-orientierten Diagnostik sprechen wir in der Biosynthese von Pulsations-Diagnose. Diese ist sowohl nach innen gerichtet, als es sich um die Wahrnehmung meines eigenen Zustands und um die subjektive Selbstwahrnehmung der KlientIn handelt, als auch nach außen, insofern es sich um meine Beobachtung der KlientIn und ihrer Beobachtung von mir handelt. Die Unterscheidung zwischen innerer und äußerer Wahrnehmung legt auch die Unterscheidung zwischen subjektiver und objektiver Diagnose nahe, der Komplementarität zwischen subjektiven Erleben und objektivierender Beobachtung. Aus der zunächst phänomenologischen Wahrnehmung der Zustände stellen sich bereits wichtige Fragen. Ist das, was sprachlich ausgedrückt wird, in Übereinstimmung mit der non-verbalen Präsentation und Kommunikation oder gibt es hier wichtige Ergänzungen, Widersprüche und Unstimmigkeiten? Um diese Fragen zu klären, ist sprachlich gelenkte Aufmerksamkeit auf die oft unbewußteren non-verbalen Parameter notwendig.

Körperpsychotherapie ist in der Lage, diese Parameter sehr systematisch in die Wahrnehmung zu rücken. Die Biosynthese spricht von den drei Lebensströmen, die von anderen körper-psychotherapeutischen Schulen zum Teil unterschiedlich stark in den Vordergrund gestellt werden. Diese drei Lebensströme manifestieren sich bereits früh in der Embryogenese als die drei Keimschichten Endo-, Meso und Ektoderm, aus denen sich die somatischen Systeme des Nahrungskanals mit seinen inneren Organen und der Atmung (Endoderm), das Skelett, die Muskulatur und das Blut-Kreislaufsystem (Mesoderm) und das Nervensinnssystem einschließlich der Haut und des Gehirns (Ektoderm) entwickeln. Auf dieser Ebene der Beschreibung bilden die drei Lebensströme eine dreigliedrige Grundstruktur von Körpergewebe und Systemen, die in ihrem Zusammenspiel das biologische Lebensfeld des Körpers bilden. Wir können mehre Lebensfelder unterscheiden. Zum Lebensfeld des physischen Körpers treten folgende Lebensfelder hinzu: energetische Strömungen, wahrnehmbar als Sensationen und Empfindungen, Emotionen, stimmlicher und sprachlicher Ausdruck, sprachliches, imaginatives und intuitives Denken und umfassende, essentielle Qualitäten von Präsenz.

Auf jeder Ebene der Lebensfelder können wir nun die drei Lebensströme in jeweils neuer Gestalt wiederfinden. Auf physischer Ebene als Motorik, Stoffwechsel und Sensorik, auf energetischer Ebene als Tonus, Ladung und Erregung, auf emotionaler Ebene als motorische, vegetative und konzeptuelle Aspekte der Gefühle, auf sprachlicher Ebene als handlungs-, erlebens- und bedeutungsorientierte Sprachstile, auf imaginativer Ebene als motorische, emotionale und semantische Aspekte der Vorstellungen und essentiell als die drei Grundqualitäten von Wille, Liebe und Erkenntnis. Graphische gesprochen ziehen sich die Lebensströme also vertikal durch die horizontal geschichteten Lebensfelder und erleben dabei eine Metamorphose, einen Gestaltwandel.

Die horizontalen Lebensfelder bilden mit anderen Worten mehrere Oktaven der Lebensströme. Auf diese Weise entstehen deutliche Korrespondenzen zwischen Lebensströmen und Lebensfeldern. Die Motorik beinhaltet die Themenbereiche Körperstruktur, Körperhaltungen, muskuläre Spannungen und motorische Schemata, im weitesten Sinne also Handlungen und Verhalten. Vegetative Lebendigkeit beinhaltet die Themenbereiche energetische Ladung, Muster der Atmung, Zugänglichkeit und Ausdrucksfähigkeit von Gefühlen, im weitesten Sinne also Affekte. Das Nerven-Sinnessystem umfaßt die Themenbereiche Wahrnehmung und Fokussierung der nach außen und innen gerichtete Sinne, Kontaktverhalten, Strukturen des Bewußtseins und die Verarbeitung von Erfahrungen, im weitesten Sinne also Kognition. Diesen drei großen Themenbereichen von Handlung, Affekt und Kognition sind die drei therapeutischen Prinzipien von Erdung, Zentrierung und Anschauung zugeordnet.

Körperbild und Körperschema

Zu der phänomenologischen Diagnose der Zustände des Klienten aufgrund der Lebensströme und Lebensfelder treten weitere diagnostische Fragen hinzu, die für die körperpsychotherapeutischen Strategien und Interventionen von großer Wichtigkeit sind. Im Wesentlichen handelt es sich hier um die Unterscheidung zwischen Körperbild (body image) und Körperschema (body schema) der KlientInnen. Beide können wieder auf der Grundlage der drei Lebensströme beschrieben werden. Das Körperbild umfaßt die drei Aspekte der *wahrnehmenden Erfahrung* des Körpers, des *konzeptuellen Verständnisses* des Körpers und der *emotionalen Einstellung* zum Körper. Das Körperbild bezieht sich also auf die Präsentation und Repräsentation des Körpers im Bewußtsein, in der Psyche. Das Körperschema hingegen ist die vorbewußte Organisation des Körpers in Beziehung zu einer spezifischen physischen und sozialen Umgebung. Während diese Organisation in der Geschichte des Körperschema Konzeptes überwiegend auf die motorische und posturale Organisation bezogen wurde, können wir ebenso die Strukturierung der Wahrnehmung, der Atmung und der metabolisch-vegetativen Prozesse hinzunehmen. Das Körperschema beschreibt die unbewußten Formungen der Physiologie in Antwort auf spezifische Lebensumgebungen. Während das Körperschema ganzheitlich oder einheitlich funktioniert, besteht das Körperbild aus einzelnen, ins Bewußtsein gehobenen und spezifisch repräsentierten Wahrnehmungen des Körpers. Dabei beeinflussen die vorbewußten Fähigkeiten der Körperschemata die bewußten Intentionen der Psyche als sowohl einschränkende als auch befähigende Faktoren, während sich umgekehrt das Körperbild in die Funktionsfähigkeit des Körperschemas zwar normalerweise nicht einmischt, es aber in spezifischen Situationen auch behindernde oder entfaltende Wirkungen ausüben kann.

Wenn wir nun jedoch das Konzept der Lebensfelder mit den Konzepten des Körperbildes und Körperschemas koppeln, kommen wir zu weiteren Differenzierungen. Oben hatten wir gesehen, daß die Korrespondenzen zwischen Lebensströmen und Lebensfeldern die drei großen Bereiche von Handlung, Affekt und Kognition hervorbringen. In jedem dieser Bereiche, genau genommen auf jedem einzelnen Lebensfeld, entstehen im Laufe unserer Entwicklung spezifische Schemata und Bilder, die sich miteinander koppeln. George Downing spricht deshalb von affekt-motorischen Schemata. Dieser Begriff sollte ausgeweitet werden zu einem Verständnis des Zusammenklanges von motorischen, affektiven und kognitiven Schemata. Dasselbe gilt für die Bilder, sofern es sich um bewußte Wahrnehmungen und Repräsentationen dieser drei Bereiche in der Psyche handelt.

Während Psychotherapie in der Regel den Körper nur über die symbolisierenden Körperbilder einbezieht und die Arbeit mit den Körperschemata ausschließt, arbeitet die Körperpsychotherapie mit beiden, Körperbildern und Körperschemata. Dabei ist der zentrale Gedanke der Körperpsychotherapie, daß Veränderungen im Körperschema zu Veränderungen im Körperbild führen und daß dies vom Standpunkt der Reorganisation in der Regel eine pro-

funde und effektive Vorgehensweise ist. Dies um so mehr, als Körperschemata in der Regel einen gemeinsamen Nenner des Verhaltens auf verschiedenen Ebenen der Lebensfelder bilden, im Sinne des Zusammenklanges motorischer, affektiver und kognitiver Schemata. So wird z.B. das Denken durch früher herausgebildete motorische und affektive Fähigkeiten in seinen Möglichkeiten beeinflusst. Mit anderen Worten, die Verkörperung von Mustern des Verhaltens, Fühlens und Kommunizierens in der Therapie bietet einen Schlüssel, um Schwierigkeiten greifbar werden zu lassen und neue Möglichkeiten zu erforschen.

Oben hatte ich bereits beschrieben, wie in der Arbeit mit KlientInnen auf die Kohärenz oder Diskrepanz zwischen verbalen Inhalten und non-verbalen Darstellungen geachtet wird. Die sprachlich gelenkte Aufmerksamkeit auf unbewußtere non-verbale Parameter kann hier mit den Begriffen des Körperbildes und Körperschemas genauer beschrieben werden. Die Arbeit mit den Körperbildern zielt zunächst auf eine umfassendere Achtsamkeit und bewußtere Repräsentation der Körperschemata ab, versucht dann jedoch in weiteren Schritten, die Schemata nicht nur in ihren Bedeutungen zu verstehen, sondern aktiv weiterzuentwickeln, insbesondere dort, wo ihre bisherige Formungen weiteren Entwicklungen im Wege stehen. Dazu bedarf es einer weiteren Entfaltung der Diagnostik über die bisherige phänomenologische Erfassung von Zuständen hinaus. Die Frage stellt sich, inwieweit die jeweiligen Zustände Auskunft geben über grundsätzlichere Strukturen von Organisation, inwieweit sie typische Schemata oder Muster repräsentieren.

Hiermit sind Entwicklungsstadien von Gesundheit und Pathologie gemeint, also Ressourcen und Fähigkeiten ebenso wie Grade von Störungen, von leichteren Charakterstilen über Charakterneurosen zu schwerwiegenderen Persönlichkeitsstörungen und Psychosen. Beide Ebenen, die Entwicklung von Fähigkeiten wie die Entwicklung von Störungen, deuten auf altersspezifische Entwicklungsphasen hin, deren Diagnose für den therapeutischen Kontakt, die Strategien und die Interventionen wichtig sind. Mit diesen Phasen sind entwicklungspezifische Themen verbunden, die durch die Herausbildung und Meisterung der somatischen, emotionalen und mentalen Schemata ausdifferenziert und integriert werden oder eben auch nicht, was dann zu den bekannten charakterologischen Fixierungen führt, die weitere Entwicklungen beeinträchtigen.

Die Wirkungen von Schock-Traumen, die oft zu posttraumatischen Streßsyndromen führen, können zu Störungen von bereits aufgebauten Ebenen von Organisation führen, die zu den Entwicklungsstörungen Ähnlichkeiten aufweisen, aber tatsächlich zu einem späteren Zeitpunkt entstanden sind.

Strategien und Interventionen

Zum diagnostischen Geschick der Körperpsychotherapeuten zählt es also, aus dem von Klienten präsentierten Themen, Geschichten und Verhaltensweisen die zentralen Muster oder Schemata herauszulesen, um mit ihnen im therapeutischen Prozeß aktiv zu arbeiten. Körperpsychotherapie hat umfassende Möglichkeiten, in erfahrungsorientierte Prozesse einzutreten, in denen bestehende Schemata erforscht und verändert werden können. Dies geht über sprachliche Arbeit allein weit hinaus, da jetzt das ganze Spektrum von Körperlichkeit einbezogen werden kann. Hierzu zählen die Möglichkeiten direkter Berührung, die Erforschung posturaler Veränderungen und Bewegungen, die Arbeit mit Atem und Stimme, mit emotionalem Ausdruck und Containment, mit Kanälen des Kontakts und der Sinnesorgane und nicht zuletzt die Arbeit mit Grenzen. Das Verhältnis von Sprache, Imaginationen und Körper verändert sich gegenüber herkömmlicher Psychotherapie dahingehend, daß es hier nicht einseitig um die Sprachfindung für somatisch-emotionale Prozesse geht, sondern auch um die Verkörperung von Sprache. Es entsteht ein wechselseitiges Verhältnis zwischen Sprachfindung und Körperfindung, zwischen Symbolisierung, Handlung, Expressivität und Sein.

Auf allen genannten Ebenen somatischer Arbeit begegnen wir sowohl einschränkenden wie kompetenten Mustern. Der somatische Kontakt zwischen TherapeutIn und KlientIn ermöglicht die Erfahrung und Entfaltung dieser Muster und ihrer Intensitäten. Sie werden dadurch in einer Weise offengelegt und greifbar, die alleine kaum oder gar nicht möglich ist. Ebenso wie der sprachliche therapeutische Dialog katalysierend wirkt, so auch der somatische. Und ähnlich wie die Psychotherapien ausgefeilte Instrumentarien entwickelt haben, um den sprachlichen Dialog zu gestalten, so haben die Körperpsychotherapien jede der genannten Ebenen, über Berührung, Bewegung, Atem und Ausdruck vielfältige Differenzierungen somatischer Arbeit in Verbindung mit Sprache und Imagination hervorgebracht. Die Grundprinzipien von Erdung, Zentrierung und Anschauung können über vielfältige Interventionen therapeutisch wirksam werden.

In dem Verständnis dieser Grundprinzipien hat sich im Laufe der Zeit immer mehr ein bipolares Verständnis von Abweichungen von einer optimalen, dynamischen Mitte durchgesetzt, d.h., charakterologische und posttraumatische Störungen können somatisch als jeweilige Über- und Unterfunktionen im muskulären Tonus, in Bewegungen, in Atemmustern, emotionalem Ausdruck, Grenzbildungen und sensorischem wie kognitivem Fokus beschrieben werden. Dieses Verständnis hat wichtige Konsequenzen für somatische Strategien. Während Wilhelm Reich einerseits zwar dieses Verständnis bereits entwickelt hatte, so konnte seine Metapher von der somatischen Panzerung als funktionaler Entsprechung des Charakterpanzers zu einseitig als Beschreibung von Überspannung verstanden werden, wodurch die ebenso auftauchenden Muster von Unterspannung in den Hintergrund gerieten. Dies mag einer historischen Realität entsprochen haben, wie manche Autoren, z. B. der Reichianer Will Davis, in der Beschreibung einer Veränderung von sogenannten „hard structures“ zu „soft structures“ nahelegen. In dem Maße jedoch, wie sich eine genauere Diagnose von Über- und Unterspannungen in Verbindung mit den jeweiligen charakterologischen Konsequenzen entwickelte, veränderten sich auch die Strategien somatischer Arbeit. Hatte in den 70er Jahren noch deutlich die Vorstellung kathartischer Lösung der in Panzerungen gefangenen Energien, Haltungen, Gefühle und Erinnerungen gestanden, so setzte sich mit der Erfahrung destabilisierender Wirkungen und sich wiederholender Kreisläufe die Erkenntnis durch, daß bewußte Arbeit mit formativen Prozessen und Reorganisation eine größere Rolle zukommen mußte.

Korrespondierend zum Begriff der Tiefenpsychologie verfügt die Körperpsychotherapie heute über ein Verständnis von Tiefensomatik, das eine differenzierte Arbeit mit Körperschemata, ihrer Repräsentation in Körperbildern und deren Formung und Veränderung im Rahmen menschlicher Beziehungen ermöglicht. Menschliches Wachstum läßt, so zeigt die Körperpsychotherapie, den Körper dabei nicht zurück. Somatische Arbeit ist nicht nur dann angezeigt, wenn es sich um Regressionen in präverbale Stadien und nonverbale Prozesse handeln soll, sondern bleibt auch die Grundlage für Progression. Für die Entfaltung menschlicher Qualitäten ist die transverbale, somatisch erfahrbare Präsenz mit der Klarheit emotionaler und mentaler Bewußtheit in natürlicher Weise verbunden.

Vignette

Dies ist eine Sitzung mit einem Mann in den Fünfzigern, den ich Werner nennen werde. Er arbeitet u.a. als Therapeut mit Filmen und stand in der Vorbereitung eines Projektes bei einer großen Filmgesellschaft, das er auf einer Pressekonferenz darstellen sollte. Die Sitzung begann mit einer Unklarheit über das Thema – er sprach von einem allgemeinen Gefühl von Frustration. Werner ist ein gedrungener Mann, warmherzig und sensibel, mit einer zurückhaltenden, manchmal schwer zu verstehenden Stimme, bei gleichzeitig hoher innerer Ladung. Seine Struktur zeigt deutliche masochistische Züge.

Um mehr Klarheit und Dynamik aufzubauen, begannen wir mit energetischer Arbeit im Stehen. Vom Rücken her half ich ihm, insbesondere im Oberkörper aus einer gebeugten und zusammengezogenen Haltung mehr in die Ausdehnung zu gehen, unterstützt durch Bewegungen der Arme, Lockerung des Kiefers, tieferer Atmung und stimmlichen Ausdruck. Nach einiger Zeit entstanden unwillkürliche Bewegungen in den Armen, die Werner jedoch zunächst unterbrach. Nach wiederholten Aufforderungen konnte er sie mehr erforschen, mit Unterstützung der Stimme. Auf meine Nachfragen hin entstand das Bild eines Hais, mit geöffneten Maul, und entsprechenden Tönen. Bald darauf überkreuzten sich die Arme zu einem Kreuz und Werner sagte: „Ich bin wie eine Opferung. Ich denke an meine Mutter, ohne es zu wollen. Ich bin am Kreuz.“ Trauer und Wut entstanden. „Ich würde Dich gerne so lieben wie ich es einmal getan habe. Aber ich habe so viel Ärger. Ich wurde betrogen.“ Der Betrug bestand darin, daß seine Mutter ihn nicht anerkennen und unterstützen konnte für seine Leistungen. Ich entschied, daß der Ausdruck von Ärger hier nur alte Muster fortsetzen würde und fragte deshalb, ob er sich vorstellen könnte, diese Unterstützung zu bekommen, und wie sich dies anfühlen würde. Werner konnte sich dies nur über die Augen seines spirituellen Lehrers vorstellen. Er spürte ein Schluchzen, daß jedoch in der Brust steckenblieb, wo das Gefühl von Frustration im Wege war. Ich ermutigte Werner, die Bewegungen und Töne des Hais einzusetzen. An dieser Stelle trat ein weiteres Bild aus einer vorherigen Meditation hinzu, die Vorstellung eines Tigers, der sich in Bewegungen des rechten Armes verkörperte und reißende Bewegungen machte, während der linke Arm den Hai verkörperte. Schließlich kniete sich Werner vor eine Matratze und schrie und schlug mit beiden Armen. Dies sah sehr angestrengt aus, als wenn die Aktion seinem zusammengezogenen und gebeugten Muster des Herauspressens folgte. Ich schlug ihm vor, das Schlagen mehr zu genießen. Die daraus entstehende Lockerheit und Ausdehnung brachte ihn in Kontakt mit einem Gefühl, daß er als kleiner Junge gehabt hatte. Als er dreieinhalb Jahre alt gewesen war, wollte seine Mutter, das er auf einem Stuhl vor anderen Menschen ein Lied aufführte, das mit der damaligen Kriegssituation verbunden war. Werner fühlte sich zu klein dafür, von den Augen der Erwachsenen beurteilt und hatte Angst. Verbunden mit der Kraft des Tigers fühlte er jetzt Impulse, ihnen die Augen auszukratzen. Ich stellte ihn vor die Wahl, eine neue Entscheidung zu treffen, ob er singen wollte. Werner entschied sich, aus eigenem Antrieb zu singen und es gut zu machen. In diesem Moment entdeckte er „seine“ Stimme. „Meine Stimme gehört mir! Ich atme besser, ich spreche besser.“ Die Veränderung war für alle Teilnehmer der Gruppe, in der diese Sitzung stattfand, mit großer Berührtheit zu spüren. Werner erforschte seine veränderte, viel weiter tragende Stimme, die er jetzt seine reale Stimme nannte, noch etwas länger, bevor wir die Sitzung reflektierten und er über die Bedeutung dieser Erfahrung für seine bevorstehenden Aufgaben in Radiointerviews und der Pressekonzferenz sprach. Die Vorstellungen vom angreifenden Hai und reißendem Tiger konnte Werner als Erinnerung und Unterstützung für die Entdeckung und Entfaltung seiner veränderten, realen Stimme ohne die Verletzlichkeit und Scham akzeptieren, die diese Bilder zunächst während der Sitzung ausgelöst hatten. Auch die Vorstellung der unterstützenden Augen seines Lehrers konnte Werner nach diesem Prozeß mit viel Dankbarkeit in sich hineinlassen.

Viele der somatischen Interventionen, durch die ich Werner während der Arbeit unterstützt habe, können hier in der Kürze nicht beschrieben werden. Zum einen bestanden sie aus sehr direkten Berührungen, die vor allem am Anfang das Ziel hatten, seinen Körper in eine offenere Form einzuladen und dadurch mehr Lebendigkeit freizusetzen. Gleichzeitig gaben sie insbesondere durch die Stärkung des Rückens ein Gefühl von Sicherheit, daß Werner zu Beginn der Sitzung nicht genügend gespürt hatte und das ihm half, sich auf seinen intensiven Prozeß einzulassen. Zum anderen galten viele Interventionen seinen Bewegungsimpulsen in den Armen, die sonst immer wieder unwillkürlich aufgegeben worden wären. Meine sprachlichen Interventionen hatten dazu begleitend die Absicht, die sich entfaltenden Prozesse durch die Beteiligung und Verbindung mehrerer Lebensfelder zu vertiefen. Die Ver-

änderung der Haltung, die muskuläre Lockerung des Kiefers, die Unterstützung der Atmung durch Bewegungen der Arme, die Stimme, die Verbindung zu bedeutungsvollen Vorstellungen des Hais und Tigers, die Begegnung mit seiner Mutter und die damit verbundenen Gefühle und Gedanken zeigen die allmähliche Orchestrierung eines sich herauschälenden Themas auf vielen sich gegenseitig unterstützenden Ebenen.

Der zweite wichtige Aspekt meiner sprachlichen Interventionen bestand darin, die sich wiederholenden Schemata von Frustration und Ärger nicht weiter zu verfolgen, sondern hier nach den Qualitäten zu suchen, die in Werners Beziehung mit seiner Mutter gefehlt hatten und nach Wegen zu suchen, sie für ihn erfahrbar werden zu lassen. Verkörperte Imagination ist hierfür ein Medium, das unter den richtigen Bedingungen große transformierende Wirkungen haben kann. Ein zweites Moment von Reorganisation betraf das Schema seines Schlagens. Indem ich das neue Moment von Genuß und Spiel einführte, öffnete sich Werner für die Resonanz mit einer noch verborgeneren Erfahrung, die sich schließlich als Schlüssel zur Inbesitznahme seiner Stimme herausstellte. Im nachhinein wurde offensichtlich, daß dies ein zentrales Thema seiner gegenwärtigen Lebenssituation war.

Literatur

David Boadella: Awakening sensibility, recovering motility. Psycho-physical synthesis at the foundations of body-psychotherapy: the 100-year legacy of Pierre Janet, in: International Journal of Psychotherapy, Vol. 2, No. 1, May 1997

David Boadella: Embodiment in the therapeutic relationship: main speech at the First Congress of the World Council of Psychotherapy, Vienna, 1-5 July 1996, in: International Journal of Psychotherapy, Vol. 2, No. 1, May 1997

George Downing: Körper und Wort in der Psychotherapie, Kösel, München 1996