

Jules Zwimpfer

Körpertherapeutische Handlungsimpulse und Übungen

In: GFK Texte 2, 1995, S. 50-55

Willst du erkennen, lerne zu handeln!
Heinz v. Foerster

Einführendes Gejammer

In der Körperpsychotherapie entsteht immer wieder das Phänomen, dass TherapeutInnen, die ausgebildet sind, mit dem Körper zu arbeiten, in den Stühlen sitzen bleiben, reden und dabei vergessen, den Körper dazu zu nehmen. Das passiert in verschiedenen Schulen, unabhängig von der konkreten körpertherapeutischen Richtung. (Siehe Knapp-Diederichs, 1989 und Hilton, 1990/91).

Die TherapeutInnen gebrauchen ihr Wissen über Beziehungen oder Charakterstrukturen, wenden ihre Kenntnisse über energetische Prozesse aber wenig an, obwohl sie die am eigenen Leib erfahren haben und auch ausgebildet sind, solche Prozesse zu begleiten. (Es müssen ja auch gute Erfahrungen gewesen sein, sonst wären sie nicht KörperpsychotherapeutInnen geworden!) In der therapeutischen Arbeit verhalten sie sich so, als ob sie keine Ideen hätten oder ihrer Idee zu wenig Gewicht gäben. Sie wissen, es wäre sinnvoll und nötig, einen Vorschlag zu machen, um den Focus vom Gespräch zum Körper zu lenken, ein Thema über einen andern Zugang als das Gespräch zu erfahren oder einfach etwas auszuprobieren.

Es gibt aber auch ein anderes Extrem bei Leuten, die mit dem Körper arbeiten: sie tun das auf eine zu technische Art. Sie wenden ihre Übungen, Übungsabläufe, Massagetechniken bei allen Leuten auf die gleiche Weise an. Die Übung wird wichtiger als der Klient, als die Welt des Klienten.

Es sind zwei Extreme: auf der einen Seite TherapeutInnen, die zu starre Übungen über die Klienten stülpen. Diese Übungen würden dringend Modifikationen und einen klientenzentrierten Ansatz brauchen. Auf der andern Seite gibt es TherapeutInnen, die in der konkreten Situation keine Ideen haben oder zwar welche haben, aber sich nicht getrauen, sie umzusetzen. Für sie wäre es hilfreich, mit einer Übung anfangen zu können und dann Variationen zu entwickeln.

Grundpulsationen

Ich möchte den "Technikern" eine klientenzentrierte Haltung näher bringen und den "Handlungsgehemmten" ein Modell vermitteln, um zu konkreten Übungsvorschlägen zu kommen. Mein Interesse liegt in der Pulsation zwischen diesen beiden Polen. In

einem Film über Perls machte dieser mal mit der Hand eine pulsierende Bewegung zwischen Faust und ausgestreckter Hand. Dieses Bild habe ich im Kopf, wenn ich von Pulsation rede.¹

Ich würde gerne einen Raum entfalten, in dem sich TherapeutIn und KlientIn in verschiedenen Pulsationen hin und her bewegen: einer Pulsation zwischen "Liebe und Spiel" (Maturana/Verden-Zöllner), zwischen klientenzentriert begleiten und strengem Übungsablauf, einer Pulsation auch zwischen inhaltlicher, psychologischer Welt und der energetischen Welt. In diesem Raum kann Psychotherapie - so wie ich es verstehe - überhaupt erst stattfinden. Es gibt Raum für Begegnung, neue Erfahrungen, Veränderung - einen "heilenden" Raum.

Es geht mir dabei nicht um Vollständigkeit, sondern um eine Auswahl, mit der ich in der therapeutischen Arbeit gute Erfahrungen gemacht habe. Vier Beispiele möchte ich näher erläutern.

1. Pulsation: Liebe und Spiel

Diese Pulsation ist die wichtigste von allen. Mit Liebe meine ich die tiefe Beziehung zwischen zwei Menschen - auch zwischen Klient und Therapeut -, die aufbaut auf gegenseitiger Achtung, Interesse, Wertschätzung und Ehrlichkeit. Wir können das nicht machen, Liebe kann nur entstehen - oder auch nicht. Was wir aber machen können, ist spielen, zusammen etwas ausprobieren, neue Welten entfalten lassen. Wenn wir Glück haben, verstärken sich die beiden Pole gegenseitig: durch mehr Vertrauen ist der Klient bereit, sich auf fremde Welten einzulassen, und durch die gemeinsamen Erfahrungen wird die Verbundenheit vertieft. Leider geht es halt auch immer wieder in die andere Richtung: durch eine unsichere Beziehung wird der Spielraum immer kleiner. Im Wort "Spiel-Raum" ist diese Pulsation von Liebe und Spiel auch drin: mit Liebe entfaltet sich ein Raum (Holding), in dem Spiel möglich ist. Diese Pulsation kenne ich auch gut im Alltag, z.B. auf einer Wanderung mit Freunden. Mit diesem Wechselspiel von ruhig unterwegs sein und anregenden Gesprächen am Abend oder in den Pausen kann eine lebendige Vertrautheit entstehen.

In der Körperpsychotherapie brauchen wir diesen "geschützten und nährenden Spielraum" dringend. "Wollen wir etwas ausprobieren?" ist für mich eine wichtige Frage in der therapeutischen Arbeit. Dazu braucht es eine spielerische Haltung. Damit meine ich: Ganz in dem sein, was wir tun, wie Kinder. Für einen Moment gibt es keine Zukunft, keinen Sinn und Zweck, nur gegenwärtiges Erleben. Ich glaube, dass dieser Spielraum auch ein wichtiges Thema für die Ausbildung von angehenden Psychotherapeuten und -therapeutinnen ist. Zu schnell ist man sonst in der Leistungsthematik drin und verstärkt die Tendenz, auf der sicheren Seite zu arbeiten, und das ist in unserer Kultur nun einmal das Gespräch.

2. Pulsation: Sicherheit und Angst

Bei den meisten prozessvertiefenden Vorschlägen taucht das Gegensatzpaar Sicherheit und Angst auf. Es ist oft nötig, in eine angstbesetzte Situation oder in ein

angstmachendes Gefühl zu gehen. Dazu braucht es aber ein sicheres Holding oder eine zeitliche Begrenzung und ein Hin- und- Her- Gehen zwischen angstmachender und sicherer Situation. Es gibt keine Möglichkeit der persönlichen Veränderung, wenn man alle angstmachenden Situationen vermeidet. Es gibt aber auch keine Möglichkeit zur Veränderung ohne Vertrauen und Geborgenheit. Reich prägte den Begriff Lustangst. Diese Gefühle meine ich auch damit.

3. Pulsation: offener und strukturierter Ablauf

Mich interessiert auch die Pulsation zwischen "einfach etwas machen" und einer klar strukturierten Übung. Ich kann mich mit dem Klienten in beiden Polen in strukturgebundenen Prozessen verlieren. Damit meine ich, dass Klienten, die häufig vernebeln, sich mit zu offenen Übungen verlieren und überstrukturierte Klienten durch klare Abläufe einfach etwas durchziehen und das vage und entfaltende Geschehen vermeiden. Die meisten Spiele (von Kartenspielen bis Sport und Schach) sind so aufgebaut, dass es als Rahmenbedingungen strenge Regeln gibt, die unendlich viele Möglichkeiten erlauben, wenn man dann spielt. Auf diese Weise sind auch gute körpertherapeutische Übungen aufgebaut. Ich kann mich so an einen klaren Rahmen halten und mit verschiedenen Klienten zu ganz anderen Ideen und Wendungen kommen während eines Prozesses.

4. Pulsation: Psychologische und energetische Welt

Im Wort Körperpsychotherapie ist diese Pulsation schon drin, die Bewegung zwischen der inhaltlichen, psychologischen Welt und der energetischen. Nach meiner Meinung braucht es von Anfang an in einer Psychotherapie zu einer psychologischen Optik eine energetische. Stimmung, Ladung, Blockierung, Strömen sind Phänomene, auf die zu achten sehr hilfreich und nötig ist. (siehe Aufsatz von Will Davis 1989). Ich vertrete oft das vereinfachende Motto: "Biologie kommt vor Psychologie!" Damit meine ich, dass es meistens nichts bringt, dem Klienten nur auf einer psychologischen Ebene zu begegnen. Es braucht dringend die energetische Perspektive, und dazu braucht es energetische Übungen. Meine Vorschläge gehen vor allem von der psychologischen Welt in die energetische und oft auch wieder zurück in die psychologische, um einen eher vertrauten Rahmen anzubieten.

Modelle, um körpertherapeutische Übungen zu entwickeln

An dieser Stelle möchte ich den Versuch wagen, Ideen aufzuschreiben, wie man körpertherapeutische Übungen oder auch nur Handlungsimpulse entwickeln kann. Dazu möchte ich auch Einblick geben in die Art und Weise, wie das bei mir oft geht. Für mich sind die wichtigsten Ausgangspunkte dazu Gegensatzpaare, Spielen und Ladung (energetische Welt). Es geht mir dabei nicht um Vollständigkeit, sondern um meine persönlichen Vorlieben. Das kann natürlich nur in diesem Pulsationsraum mit den oben beschriebenen Grundpulsationen entstehen. Das erscheint mir eine notwendige Voraussetzung zu sein, um auf diese Weise zu arbeiten.

1. Gegensatzpaare

Die wichtigsten Konstruktionshilfen für Handlungsimpulse oder Übungen sind für mich Gegensatzpaare. Z.B. eng / komplex, zerstreut / zentriert, energetisch / psychologisch, Bewegung / Ruhe, laut / leise, zusammen / allein, verkrampft / locker, zusammengefallen / aufrecht, usw. Man kann aus den meisten Begriffen Gegensatzpaare konstruieren. Ein Bild dazu: von jedem Punkt geht es in die vier Himmelsrichtungen. Mir geht es in diesem Aufsatz vor allem um die Unterstützung von Handlungsimpulsen aus dem psychotherapeutischen Gespräch heraus. Das stärkste Gegensatzpaar ist also das Gespräch auf der einen Seite und das körperliche Erleben auf der andern Seite. An einem Beispiel wird vielleicht verstehbar, wie ich das meine. Bei einem Klienten fällt mir auf, dass er immer wieder aus dem Kontakt geht. Ich spreche das an, vielleicht auch, wie es mir dabei geht, usw. Eine weitere Möglichkeit - und nach meiner Meinung eine notwendige - ist, anhand des Gegensatzpaares Kontakt - Rückzug, damit körperlich zu arbeiten. In diesem Feld Kontakt - Rückzug entfalten sich unzählige Möglichkeiten: 1) Modalitäten: mit den Augen, mit Tönen, mit Berührung; 2) mit Bewegung: mit der Hand Kontakt machen und wieder weg gehen, sich zudrehen und abdrehen, usw.; 3) mit der Atmung; 4) mit der Haltung; usw, usw. Es gibt unzählige Möglichkeiten, mit diesem Gegensatzpaar Kontakt - Rückzug körperliche Übungen zu erfinden.

Ein Hobby von mir - man könnte dazu auch Neurose sagen - hilft mir dabei. Wenn ich etwas sehe oder höre, frage ich mich automatisch, was wohl das Gegenteil wäre. Ich habe das schon als Kind gemacht, und ich mache das immer noch.

2. Spielen

Ich spiele gerne. Das können technische Geräte, Karten oder eine Rolle sein. Körperpsychotherapie hat viel mit Spielen zu tun. Ich habe weiter oben versucht, das zu beschreiben. Wenn der Spielraum gesichert ist, wird es Zeit zu spielen. Als Ausgangspunkt kann eine der Übungen dienen, die ich weiter unten beschrieben habe. Es geht bei diesem Punkt nicht so sehr um das Was, sondern um das Tun an sich. Einfach etwas tun zusammen auf eine erlaubende, spielerische Art kann neue Welten erfahrbar machen. Wir können uns von der Gestalttherapie und dem Psychodrama über das Spielen anregen lassen. Für mich hat zusammen spielen fast gleich viel Bedeutung wie zusammen reden.

3. Energetische Welt

Ich glaube, dass Veränderungen nicht nur in einer psychologischen Sprache beschrieben werden können. Ein Teil meiner Aufmerksamkeit ist in der therapeutischen Situation immer auf das energetische Geschehen gerichtet, beim Klienten, bei mir, zwischen uns. "Was geht da energetisch vor sich?" Diese Frage ist auch bei einem Gespräch sehr wichtig. Z.B. welche Wörter haben Ladung? Welche Bilder "elektrifizieren" mich? Welche Körperteile wirken lebendig, welche tot? usw. Es geht einfach darum, aus einer energetischen Perspektive heraus hinzuschauen, hinzuhören, hinzuspüren. Am Anfang ist den PsychotherapeutInnen diese Welt eher fremd, darum ist es wichtig, den Blick für energetisches Geschehen und für energetische Muster auch im Alltag zu üben. Ich bin von dieser energetischen Welt

fasziniert und entdecke immer wieder, wie Ereignisse, die sehr komplex und unverständlich sein können, durch die energetische Perspektive plötzlich einfach und logisch werden, z.B. Gruppenprozesse, das Wetter, Selbsteinbrüche, usw.

Vorschlag für ein Übungsgerüst

Ich würde gerne ein Übungsgerüst vorstellen, mit dem ich selber gute Erfahrungen gemacht habe. Die Ideen dazu sind von der Bioenergetik, Keleman, Gestalttherapie, von meinen Kindern, von mir, usw. Ich habe mich da nie um ein Copyright gekümmert. Grundsätzlich geht es dabei um Vorschläge, wie ich erstens von Inhalten zum energetischen Geschehen im Körper kommen kann, zweitens, wie ich Pulsationen als Ausdruck von Lebendigkeit unterstützen kann und drittens, wie ich festgefahrene Themen ausweiten und wieder komplexer machen kann.

Mit den Übungen, die ich unten vorstellen möchte, habe ich ein Übungsrepertoire, auf das ich mich verlassen kann, auf das ich zurückgreifen kann, das mir Sicherheit gibt. Es geht mir nicht um Rezepte, die man schnell so machen kann, sondern um Rezeptwelten wie z.B. die Italienische Küche. Mit der Zeit kann mit einem solchen Gerüst ein reicher Erfahrungsschatz entstehen. Ich weiss inzwischen, wie ich ein Gespräch beginne oder es wieder in Gang bringen kann, wenn es steckengeblieben ist; dazu gibt es Ideen, Erfahrungen. Da stehen uns Werkzeuge zur Verfügung. Mit diesem Übungsgerüst stelle ich mir etwas ähnliches für den körperlichen Bereich vor. Wir beginnen mit einer Übung, und die kann sich irgendwohin entwickeln. Mit der Zeit habe ich ein Repertoire von Übungen, die ich gezielt einsetzen kann und über die ich mir auch Gedanken machen kann.

Als Gerüst möchte ich **drei Arten von Übungen** vorschlagen: im Sitzen, im Stehen und im Liegen.

1. Sitzen

Einfache und doch sehr wirkungsvolle körpertherapeutische Übungen sind im Sitzen schon nach einigen Sitzungen möglich, vor allem, wenn Focusing schon in den ersten Sitzungen eingeführt wird, d.h. in die innere Achtsamkeit gehen, vom Beschreiben ins Erleben hin und her wechseln. Der Übergang vom Gespräch zum Körper ist hier am einfachsten. (Es wird dann auch oft ein Übergang von der psychologischen in die energetischen Welt sein.) Eine Grundübung ist, einfach innerlich zu einer Situation gehen und tief atmen, wenn nötig Augen- und/oder Körperkontakt machen. Dadurch ist gleichzeitig ein sicherer Rahmen gegeben in einer angstvollen Situation. Durch die vertiefte Atmung ist es möglich (manchmal), dass im Erleben des Klienten neue Erfahrungen möglich sind und dass sich etwas Neues entfalten lässt. (Oft auch zwischen TherapeutIn und KlientIn.)

Beispiel: Eine Klientin erzählt von einer Situation mit Leuten, in der sie sich unsicher und abgelehnt fühlte. Auf meinen Vorschlag hin stellte sie sich die Situation nochmals vor und atmete dazu. Als sie mich anschaute nahm sie meine Augen kalt und ablehnend wahr. Ich berührte sie am Arm um über diesen Kanal in Kontakt zu bleiben und forderte sie auf, die Augen zu schliessen. Sie spürte viel Angst und

Schmerz von dieser Ablehnung und weinte. Durch meine Berührung am Arm fühlte sie sich gleichzeitig aber auch sicher. Als sie die Augen wieder öffnete war ein Schleier weg, der meistens zwischen uns war.

Hier ist die Beschreibung einer anderen Übung, um mit schwierigen inneren Zuständen (Selbsteinbrüchen) Erfahrungen zu machen und nicht nur darüber zu reden. Der Klient ordnet verschiedene emotionale Zustände, Symbole, Themen, usw. der linken und der rechten Hand zu. Das geht sehr gut mit Gegensatzpaaren wie z.B. es geht mir gut / es geht mir schlecht oder meine verschlossene und meine offene Seite, in einer Selbstverengung oder draussen usw. Ich nehme mit den Leuten viel Zeit, damit sich die beiden Welten entfalten können: Wie fühlt es sich an, welche Gedanken, Sätze, Haltung gehören dazu, usw. Um Freiraum zu bewahren hilft die Vorstellung, dass ich den entsprechenden Arm in diese Welt eintauchen lasse, ohne meine Mitte zu verlieren. Wir gehen zusammen hin und her, bis die beiden Zustände gleichzeitig wahrnehmbar sind. Dann schlage ich vor, die beiden Hände in Zeitlupe (mindestens zehn Minuten) zusammen zu führen. Dadurch gehen wir von einer psychologischen Welt in eine energetische, in der es mehr um Strömungen, Blockierungen, Stockungen usw. geht. Ich begleite diesen Prozess nur mit Wörtern wie "atme", "bleib dabei", "nimm wahr". Wenn sich dann die Hände berühren wird oft ein anderer Zustand erlebt, der ausserhalb von bestimmten Symptomen oder zweiwertigen Systemen ist.

Beispiel: Ein Klient hatte im therapeutischen Prozess immer wieder heftige Abstürze. Wenn es ihm dann gut ging, verhielt er sich so, als ob diese Abstürze nichts mit ihm zu tun hätten. Ich schlug dann diese Integrationsübung mit den Händen vor. Links ordnete er der verzweifelten und verkrampften Seite zu; rechts den leichten, beweglichen Zustand. Ich liess ihm viel Zeit, diese beiden unterschiedlichen Zustände zu spüren, immer wieder hin und her gehend. In Zeitlupe führte er dann die beiden Hände zusammen. Als sich dann die beiden Hände berührten, hatte er ein Gefühl "als ob sich die beiden Atmosphären vermischen". Er fühlte sich voll und gleichzeitig offen.

2. Stehen

Nach meiner Erfahrung sind die meisten Klienten nach ein paar Sitzungen (!) gerne bereit, im Stehen etwas auszuprobieren. Sei es, um eine Haltung zu verdeutlichen oder eine kurze Situation zu spielen. Ich möchte sehr betonen, dass es schon früh in der Therapie darum geht, den Körper auf diese Weise einzubeziehen. Die Hürde wird dann sehr klein, wenn es darum geht, in eine konkrete Übung einzusteigen. Eine Grundübung im Stehen ist sicher, in eine bestimmte körperliche Haltung (z.B. niedergeschlagen, fröhlich, "Nackenschmerzen") zu gehen und die zu verstärken, zu übertreiben. In diese Haltung gehen, genau nachspüren, wie der Klient das macht, es vielleicht auch mitspielen und so spiegeln, usw. Auf diese Weise geht die Aufmerksamkeit vom Inhalt in eine andere Modalität und der Klient hat ganz andere Ressourcen zur Verfügung. Aus der übertriebenen Haltung kann der Klient dann ganz langsam loslassen (vielleicht auch in Zeitlupe) oder in eine gegenteilige Haltung gehen oder zwischen zwei Haltungen hin und her gehen. Ich kann auch von aussen mit meinen Händen das Anspannen und das Loslassen unterstützen.

Beispiel: Ein Klient kam immer wieder in die Rolle, dass er sich klein macht, dass andere für ihn sorgen. Ich schlug dann vor, nebeneinander zu stehen und uns an den Händen zu nehmen. Es passierte automatisch, dass er mir die Hand gab, dass ich in der erwachsenen Rolle war: er gab die Hand von hinten, und ich umfasste sie von oben. Ich schlug vor, dass wir ganz langsam und achtsam die Handstellung wechseln und er sich gross machen sollte (Ich liess mich klein werden). Wir gingen dann einige Male hin und her mit den verschiedenen Handstellungen und Körperhaltungen. Er spürte dann eine tiefe Sehnsucht, dass jemand für ihn schaut und auch, wie fremd ihm die Rolle des Grossen zuerst war. Wir gingen dann so im Raum herum und explorierten so die beiden Rollen. Für ihn ging mit dieser Übung eine neue Welt auf.

Wenn es um zwei gegensätzliche Zustände geht, symbolisiere ich mit einer Linie durch den Raum den Fluss der Veränderung und an den beiden Enden die Extremzustände. Der Klient kann sich dann an den Ort hinstellen, der zu seinem momentanen Zustand passt und von da sich im Raum nach hinten und nach vorn bewegen, um seine Welt auszuweiten und die Zwischentöne kennenzulernen.

Oft ist auch eine Übung in die andere Richtung angesagt: Es geht darum, verschiedene Zustände deutlich herauszuarbeiten und die Unterschiede erlebbar zu machen. Dazu symbolisiere ich mit einer Decke eine Abgrenzung durch das Zimmer: vor der Grenze ist z.B. der alte Zustand, hinter der Grenze der neue. Es kann auch der Starke und der Schwache oder der Feige und der Mutige sein, irgendein Gegensatzpaar ist möglich. Ich nehme normalerweise den vertrauteren Zustand vor die Grenze und den weniger vertrauten hinter die Grenze. Mit dem Schritt über die Grenze geht der Klient von einem Zustand in den andern. Ich verbinde diesen Schritt oft mit Abmachungen oder Hausaufgaben. Ich übernehme dabei Rollen wie "Der Spielverderber" oder auch "Der Verbündete" und "Der Zeuge". Beim Begleiten habe ich hier auch eher die energetische Welt im Hinterkopf als die psychologische. Damit meine ich, dass es mir da nicht so sehr um Inhalte geht, sondern um Ladung, Halten, Speichern, in Bewegung kommen, eine klare Richtung finden, geerdet sein. Dazu braucht es genug Zeit.

3. Liegen

Oft ist hier die grösste Barriere - vom Sitzen auf dem Stuhl ins Liegen auf der Matratze zu kommen. Ein Trick ist hier, mit diesem Vorschlag zu kommen, wenn jemand müde ist. (Leute mit sehr viel körpertherapeutischen Erfahrung legen sich selbstverständlich hin, reagieren aber eher mit Unwillen beim Sitzen oder Stehen.) Dass die Atmung, das Atemmuster beim Liegen das zentrale Thema ist, sollte klar sein, und ich erwähne es nur der Vollständigkeit halber. Ich möchte hier auch wieder ein Übungssetting vorschlagen, auf das ich mich verlassen kann, wenn mir nichts ein- oder auffällt beim Klienten.

Als Grundübung schlage ich hier das Hin- und Hergehen zwischen ruhig werden (erstarren) und in Bewegung kommen (Ausdruck, energetisieren) vor. Die Füsse werden auf die Matratze gestellt, die Atmung ruhig werden lassen und nach einiger Zeit gehen oder rennen an Ort. Dazu kann auf der psychologischen Ebene die Vorstellung kommen, in eine angstbesetzte Situation zu gehen und dann wegzurennen oder die Erstarrung mit Tönen aufzulösen.

Beispiel: Ein Klient hatte die eingefleischte Tendenz zu erstarren, zu verstummen und grau zu werden. Wir gingen auf diese Weise immer wieder in schwierige, angstbesetzte Situationen (z.B. Schule). Wenn er erstarrte, forderte ich ihn auf, Töne zu machen und oder wegzurennen, bis er sich wieder sicher fühlt. Er wurde sichtbar lebendig dabei, seine Haut rötete sich, die Atmung vertiefte sich und auch seine Stimme wurde melodischer.

Oft ist die Tendenz zur Erstarrung so gross, dass es Hilfe von aussen braucht. Ich spiele dann das Spiel "die Rettung in der Lawine". Wenn jemand voll in der Erstarrung ist, belebe ich ihn mit den Händen von aussen, ich massiere den ganzen Körper mit dem Bild vom Verschütteten in der Lawine und rede mit ihm wie mit einem Überlebenden. Mit der Zeit ist dann die Auflösung der Erstarrung mit Bewegung möglich.

Für viele KlientInnen ist es am Anfang oft schwierig, sich einfach auf die Atmung einzulassen. Da schlage ich oft die Jelly-fish-Übung vor. (M.Heller 1994). Der Klient liegt auf dem Rücken und stellt die Beine auf. Mit der Ausatmung öffnet er die Beine etwas und mit der Einatmung schliesst er sie wieder. Das gibt eine pulsierende Bewegung mit der Atmung zusammen. Man kann die Arme dazu nehmen, das Becken oder auch den Kopf. Oft helfe ich mit Berührungen und leichtem Ziehen und Drücken im Rhythmus der Atmung dieser Grundpulsation nach. Auf diese Weise kann ein Klient lernen, die Atmung wahrzunehmen und sich Körperempfindungen zu überlassen.

Ein weiterer Zugang für die Atmung ist folgender: den Klienten immer weniger atmen lassen (wenn das als natürliche Tendenz auftritt) und ihn dann unterstützen, mehr zu atmen, eine Weile vielleicht sogar die Pausen beim Ein- und Ausatmen weglassen. Da Hin- und -Her- Gehen in das Wenig- Atmen und in das Viel- Atmen, eventuell noch Bewegungen dazu nehmen.

Zusammenfassung der Übungen

Ich möchte zum Schluss betonen, dass ohne eine tragfähige Beziehung solche Übungen aufgesetzt und nutzlos sind. Eine tragfähige Beziehung ist also Voraussetzung! Dazu braucht es dann Freude am Spielen und am Ausprobieren und den inneren Freiraum, einen Vorschlag zu machen, der auch abgelehnt werden darf. Für diese Art Arbeit braucht es auch mein inneres Mitschwingen; ich muss energetisch präsent sein. Ich fühle mich selber aber auch lebendiger und offener, als wenn ich nur im Stuhl sitze und zuhöre. Dieses Übungsgerüst verstehe ich als Anregung. Untenstehend ist eine kleine Tabelle, in der diese Übungen in kurzen Stichworten zusammengefasst sind:

Sitzen

Integration von 2 Welten, in ein Gefühl gehen und im Kontakt bleiben

Modalität: visualisieren

Körper: atmen, wahrnehmen, schauen

Segment: Kopf, Brust, Arme

Ebene: eher psychologisch

Stehen

Über die Grenze gehen, Handwechselübung, Haltungsänderung in Zeitlupe

Modalität: handeln, bewegen

Körper: Haltung, spielen, erden, bewegen

Segment: Rücken, Beine, Füße

Ebene: energetisch und psychologisch halb-halb

Liegen

Erstarren / Bewegen, Vibration / Pulsation, Jelly fish

Modalität: überlassen

Körper: atmen, überlassen, pulsieren, strömen

Segment: Brust, Zwerchfell, Bauch, Becken

Ebene: fast nur energetisch

Schluss

Ich habe versucht, zwei Ausgangspunkte zu skizzieren, um die Schwelle abzubauen, mit dem Körper zu arbeiten. Am einen Ende sind die konkreten Übungen, die man ausprobieren und dabei anpassen und erweitern kann. Am andern Ende versuchte ich aufzuzeigen, wie man zu Überlegungen kommen kann, um solch Übungen zu erfinden. Ich hoffe, dass von beiden Enden her die eigenen Handlungsimpulse unterstützt werden können.

In einem zweiten Aufsatz zu diesem Thema im nächsten Heft werde ich vor allem auf Symbole und symbolisches Denken und Handeln in der Körperpsychotherapie eingehen.

Anmerkung:

1 *Ernst Juchli*: Ich möchte im Einverständnis mit Jules eine Bemerkung zur Verwendung des Begriffs "Pulsation" machen. Ich meine, dass wir das Wort nur im Sinn von "eine Sache pulsiert" (etwa das Herz, das Blut oder ein elektrisches Feld) gebrauchen sollten. "Pulsieren zwischen dem und dem" tönt für mich nicht sinnvoll. Der Begriff würde plötzlich zwei ganz verschiedene Bedeutungen kriegen. Ich habe Jules vorgeschlagen, "pendeln zwischen..." zu verwenden. Verständlicherweise gefällt ihm aber das nicht so gut, weil das nach blossem eindimensionalen "Hin-und-Her-gehen" tönt. Im gemeinsamen Gespräch wie auch beim Lesen des Textes kam es mir vor, dass Jules eigentlich eine zwei- oder mehrfache Pulsation meint. So kann das Selbst einer Person einen Spielraum entwickeln, der dann natürlich pulsieren kann. Dabei kann etwas Angstausslösendes angestossen werden. Es entsteht ein pulsationsfähiger Angstraum, in dem wiederum etwas Drittes angestossen werden kann oder in dem wieder ein Anfangspunkt für die Entstehung des Spielraums gefunden wird usw.

Literatur:

Davis, Will: Arbeit aus einer energetischen Perspektive. In Ströme Nr. 3, 1989.

Heller, Michael: Der "Jelly-Fish" oder die Reichianische Welt der Gerda Boyesen. In Energie & Charakter Nr. 9, Juni 1994.

Hilton, Robert M.: Narzissmus und der Widerstand des Therapeuten bei der Arbeit mit dem Körper. In Ströme Nr. 4, 1990/91.

Keleman, Stanley: Forme dein Selbst. Kösel 1994.

Knapp-Diederichs, Volker: Das Kind mit dem Bade oder Körpertherapie als funktionelle Orgonomie. In Ströme Nr. 3, 1989.

Maturana, Humberto R. und Verden-Zöllner, Gerda: Liebe und Spiel, die vergessenen Grundlagen des Menschseins. Auer 1994.