

Christian Gottwald

Körpertherapie auf dem Boden von potenzialentfaltender Gestalttherapie

Einleitung

Körpertherapie beeinflusst das Erleben und Verhalten unmittelbar über den Körper. Sie kann zunächst als lerntheoretische oder verhaltenstherapeutische Therapiemethode angesehen werden. Im Unterschied zu psychodynamischer Psychotherapie kann sie aufgrund ihrer Wirkmöglichkeiten auf die Behandlung einer neurotischen Konfliktdynamik von psychischer Struktur und ihre geschichtlichen Hintergründe verzichten. Die Prinzipien der Gestalttherapie mit ihrem experimentellen Vorgehen und ihrer Bewusstseinshaltung von awareness bieten jedoch auch eine Grundlage für ein immer tieferes Verständnis, eine Einordnung und immer weitergehende Integration der Körpertherapie in den Rahmen einer psychodynamischen, potenzialentfaltenden Psychotherapie. Sie kann aber auch in der Persönlichkeitsentwicklung und beim Coaching eingesetzt werden. Körpertherapie kann parallel zu einer Psychotherapie oder unmittelbar verbunden mit Psychotherapie bei dem gleichen oder einem anderen Therapeuten angeboten werden. Eine Menge von Verfahren und Techniken wird unter diesem Begriff subsumiert.

Der Autor konnte seit 1972 verschiedenste Methoden der humanistischen Psychologie, aber auch anderer körpertherapeutischer Richtungen kennen lernen, erfahren oder selbst erlernen. Sie alle waren eindrücklich und in verschiedener Weise wirksam. Daraus ergab sich die nahe liegende Frage nach der Essenz dieser so verschiedenen Vorgehensweisen, und wie sie auf die psychotherapeutische Arbeit bezogen oder in sie integriert werden können. Die Gestalttherapie und ihre Prinzipien boten eine sehr gute Fundierung. Diese integrative Basis wurde später durch die Hakomimethode von Ron Kurtz erweitert.

In diesem Beitrag soll unter anderem gezeigt werden, wie in einer Bewusstseinshaltung von Achtsamkeit und mit Hilfe körpertherapeutischer Experimente ein sehr differenziertes körpertherapeutisches Vorgehen und eine Integration sowohl in ein heilkundliches als auch in ein entwicklungspsychologisches Gesamtkonzept möglich sind, zumal ein Wechsel und eine Verflechtung zwischen Körpertherapie und Psychotherapie jederzeit geschehen kann. Ein Einstieg in ein psychodynamisches therapeutisches Arbeiten ist immer dann sinnvoll, wenn Veränderungen durch reine Körpertherapie nicht oder nicht ausreichend zustande kommen.

Menschen sind eine Einheit von Körper, Seele und Geist. Jede dieser Ebenen ist absolut und in jedem Moment untrennbar mit den anderen verbunden. Gleichzeitig kann von jeder dieser Ebenen Einfluss auf die anderen und auf unser Erleben und Verhalten ausgeübt werden. Die deutsche Sprache hat für die Einheit von Körper, Seele und Geist das schöne, aber nur noch selten gebrauchte Wort Leib. Insofern wäre der Ausdruck Leibtherapie passender, wenn er nicht so altmodisch klänge. Der Leib kann einerseits als „gefrorene“ Lebensgeschichte angesehen werden. Er drückt sie aus und bietet Zugang zu dieser Geschichte, aber andererseits auch zu dem im Leib enthaltenen Wesen oder dem, was manchmal als Weisheit des Körpers bezeichnet wird. Sie resultiert aus dieser verkörperten Geist-Seele mit allen ihren Potentialen. Die in jedem Augenblick vorhandenen unzähligen Variationen, Erweiterungen und neu zu kreierenden Möglichkeiten können von den meisten Menschen nicht erkannt werden. Spätestens die Erkenntnisse der modernen Quantenphysik machen diesen Möglichkeitsraum der Gegenwart unübersehbar. Üblicherweise aber sind Menschen in die geschichtlich bedingten Muster ihrer

Persönlichkeit eingesperrt. Klienten können am einfachsten über den körperlichen Kanal die innere Wahrheit solcher Zusammenhänge erahnen, erspüren, ertasten, begreifen, wenn sie über den Körper ihre Befindlichkeit beeinflussen. Sie merken dabei gleichzeitig, wie sie über den Leib Einsichten gewinnen, von denen sie als ganze Menschen ergriffen werden. Sie lernen, ihre Bedürfnisse zu erfüllen und machen noch im Erwachsenenleben die basalen Erfahrungen, die sie häufig unbewusst ein Leben lang - seit ihrer Säuglingszeit - gesucht haben. Grundlegende Selbst- und Beziehungserfahrungen sind in der Therapie über bloßes Reden nicht in der gleichen Qualität vermittelbar. Der Leib hingegen ist das Empfangsorgan und der Boden für solche elementaren Erfahrungen. Er kann als Zuhause erlebt werden, als Gefäß für Selbstzufriedenheit und Einssein. Heilsame neue Erfahrungen können wahrscheinlich ein Leben lang erfahren und internalisiert werden. Körpersprachliche Botschaften, die der Leib unweigerlich und ohne Unterbrechung kommuniziert, können im Laufe der Zeit immer besser verstanden werden.

Naturwissenschaftliche Grundlagen

Körpertherapie wird in den letzten Jahren eindrucksvoll auch von Seiten der Neurowissenschaften unterstützt. Es ist inzwischen eindeutig, wie in jedem Moment die verschiedenen Ebenen von Körper, Seele und Geist untrennbar eine affektiv-sensomotorische Einheit bilden und das Erleben und Verhalten und sogar das Denken bestimmen. Die traditionelle cartesianische Trennung von Körper und Geist ist nicht mehr haltbar. Lernen und Veränderungen des Erlebens und Verhaltens kommen durch neue, möglichst eindrucksvolle Erfahrungen zu Stande. Die Begrenzung der Einflussmöglichkeiten über unser Denken oder über das Sprechen in Redekuren werden sehr infrage gestellt (siehe besonders Gerhard Roth, Joachim Bauer und Gerald Hüther). Der unmittelbare Einfluss über den Leib ergibt sich als logische Konsequenz aus der Neurobiologie, wird aber auch durch konkrete Studien unterstützt.

Bereits 1968 hatte H. Sellar die entspannende Wirkung des Ausatems und ihren Einfluss auf den Blutdruck untersucht. Er stellte fest, dass die hemmende Wirkung der Barorezeptoren während der Expiration deutlich stärker als während der Inspiration ist und dass gleichzeitig der Muskeltonus reduziert und die Sehnenreflexe gedämpft werden. 1988 hatten Fritz Strack et al. damit experimentiert, wie ein zwischen den Zähnen oder den Lippen gehaltener Stift die Befindlichkeit von Menschen beeinflusst, weil dadurch die Mimik in Richtung auf einen traurigen oder lächelnden Gesichtsausdruck hin verschoben wird. Die Auswirkungen dieses Experiments wurden 2005 von Glenberg et al. in ganz ähnlicher Form bestätigt. Paul Ekman und Wally Friesen hatten 1992 ebenfalls nachgewiesen, wie verdeckt vorgenommene Manipulationen der Gesichtszüge von Probanden deren Stimmung eindeutig in die Richtung des manipulierten Gefühlsausdrucks veränderten. Vissing und Hjortso zeigten auf, wie kräftige Handgriffe, aber auch schon die Imagination davon den Sympathicotonus erhöhen. John Riskind wies 1982 den Einfluss einer aufgerichteten im Gegensatz zur gebeugten Haltung auf die Befindlichkeit nach. Experimente von Lewis zur antagonistischen Wirkung von Lachen und Schamgefühlen und solche von Sauerland zum Einfluss der Körperhaltung auf Schamgefühle werden von Allan Schore zitiert. 2003 berichtete Nouchine Hadjikhani im Dezemberheft der Current Biology über ihre Untersuchungen, wie Körperhaltungen von Beobachtern auch bei abgedeckter Mimik von außen in ihrem Ausdrucksgehalt eindeutig verstanden werden. Ramachandran hatte die entspannende Wirkung des Lachens untersucht. Schon sehr viel früher hatte Carrol Izard den Erholungseffekt von Freude auf die verschiedensten Organsysteme nachgewiesen. Wohlbefinden im Dasein und Kontakt, besonders auch

angenehme Berührungen der Haut durch Massagen und Streicheln stimulieren ein großes Motivationssystem und führen zu einer Ausschüttung von Dopamin, Oxytocin und körpereigenen Opiaten, den Enkephalinen, Endorphinen und Dynorphinen. Das wiederum führt zu einer Ausschüttung von Neurotrophinen wie BDNF (Brain Derived Neurotrophic Factor), die eine Aussprossung und Verschaltung von Neuronen unterstützen. Gleichzeitig wird das Immunsystem angeregt (Übersichtsliteratur siehe Bauer 2006).

Alles das unterstützt die praktische Erfahrung von Körpertherapeuten: um das Erleben und Verhalten von Menschen zu verändern, müssen nicht unbedingt jedes Mal die zugrunde liegenden aus ihrer Geschichte gewachsenen Repräsentanzen ins Bewusstsein gebracht werden. Die zu Grunde liegenden Gefühle des kindlichen Selbstanteils des impliziten Beziehungswissens müssen nicht aufgerufen werden; auch auf dem Weg der Körpertherapie kann man Menschen helfen und sie anregen, ihr Potenzial zu erweitern.

Alle motorischen, sensorischen oder affektiven Qualitäten von Körperhaltungen, von Körpergesten und von Bewegungen, insbesondere von Atembewegungen, sind Teile neuronaler Muster. Diese sind in unterschiedlichen Modulen im Gehirn abgespeichert. Nicht nur die Großhirnrinde bestimmt das in der assoziativen Hirnrinde erzeugte Bewusstsein und die Kognition, das Denken, das Verhalten und das Erleben, sondern besonders auch die inneren Regelkreise im Stammhirn, Mittelhirn, Zwischenhirn und im limbischen System. Diese wiederum stehen in Verbindung mit den Nervenzellen des Darms, dem so genannten Bauchgehirn. Die Verbindung wird unter anderem über die Überträgersubstanzen im Gehirn und im Körper, die Neurotransmitter und die Hormone im Blut hergestellt. Körperhaltungen, Körperbewegungen, Berührungen und die Weise zu atmen beeinflussen aber nicht nur das eigene Erleben und die eigene Effektivität, sondern auch, wie andere Menschen und die umgebende Welt wahrgenommen werden. Das Gehirn scheint Signale vom vegetativen Nervensystem, von den Propriozeptoren (den Rezeptoren, die über die Gelenksstellung Rückmeldung geben), den Enterorezeptoren (den Rezeptoren aus den Innereien), den verschiedenen Rezeptoren der Muskeln und von den anderen Sinnesorganen zu brauchen, um Gefühle angemessen generieren zu können. Konkret heißt das zum Beispiel: Man kann sich mit hochgezogenen Schultern und angehaltenem Atem und verkrampfter Gesichtsmuskulatur nicht wirklich wohl fühlen.

Durch bewusste Gesten, durch Veränderungen der Haltung und der Spannungsmuster der willkürlichen und unwillkürlichen Muskulatur, der Faszien und der Gelenke, genauso wie durch Massagetechniken und Veränderungen des Atmens und des Stimmausdrucks wird die emotionale Befindlichkeit geprägt. Sie kann absichtlich und gezielt verändert werden. Veränderungen auf dieser Ebene wirken gleichzeitig auf die elementaren Grundlagen der menschlichen Existenz. Der Organismus antwortet seinerseits ständig mit erlebbaren Feedback-Signalen, die von Antonio Damasio als somatische Marker bezeichnet wurden. Die genannten bewussten und gezielten Veränderungen können somit eine sehr wirkungsvolle und tiefgreifende Umstellung bewirken, die in allen Lebensbereichen spürbar wird. Die Wirksamkeit der in der Körpertherapie eingesetzten Mittel: Beobachtung und Beeinflussung von Atem und Stimme, Berührungen, die Veränderung der Körperhaltung, des Kontaktes zum Boden, der Balance, des Tonus der willkürlichen und unwillkürlichen Muskulatur durch Entspannung oder Massage, bekommt durch die Ergebnisse der Neurowissenschaften eine deutliche Bestätigung.

Da der Körper und die Affekte und die Emotionen so zentral und miteinander verbunden das Erleben bestimmen, folgt nicht zuletzt aus den Erkenntnissen der Neurobiologie, dass in der Therapie alle affektiven, sensorischen und motorischen Kanäle immer bewusster und differenzierter einbezogen werden müssen. In der Körpertherapie werden die

Möglichkeiten des körperlichen Kanals in vielfältiger Weise genutzt, um Menschen zu helfen, sich besser spüren und wahrnehmen, aber auch herausfinden zu können, wie sie sich in ihrem Leibe wohler, zufriedener, erfüllter oder gar glücklicher fühlen, wie sie effektiver in ihrem Leben auftreten und handeln können. Kurzum: wie sie gesünder werden können.

Wichtige Hinweise bieten auch die Erkenntnisse von Abraham Maslow und die Studien von Mihaly Csikszentmihalyi darüber, wie Glück und Zufriedenheit zustande kommen können. Die vom Letztgenannten beschriebene Erfahrung von „Flow“ dürfte mit einer Bewusstseinsverfassung von Präsenz und einem Fluss beim Atmen, aber auch mit einer aufgerichteten und entspannten Haltung zu tun haben. Die Potenziale und Möglichkeiten, auf die uns die Quantenphysik aufmerksam macht, können in einem gemeinsamen Prozess zwischen Therapeut und Patient zumindest erahnt, dann aber auch leibhaftig entdeckt und erfahren werden.

Methoden, Verfahrensweisen, Techniken und Übungen

Körpertherapie kann eine Fülle von Verfahrensweisen, Techniken und Übungen beinhalten. Behandelt wird die Weise des Daseins im Leibe, wie man zum Beispiel mit der Schwerkraft umgeht, sein Gewicht an den Boden abgibt und aufrecht und balanciert steht, wie man sich anspannt oder entspannt, wie man atmet, wie man die eigene Stimme oder noch umfassender alle Sinne nutzt. Wesentliche Ansätze der Körpertherapie, die sich in verschiedenen Schwerpunkten mit diesen Themen beschäftigen, sollen beschrieben werden:

Massage

Schon Wilhelm Reich hatte die verspannte Muskulatur seiner Klienten massiert. Er ging davon aus, dass er so Blockierungen des energetischen Flusses seiner Patienten lösen konnte. Eine wesentliche Weiterentwicklung dieser Grundidee war die von Margret Elke entwickelte Esalen Massage. Im Laufe der Zeit wurden in diese Ganzkörpermassage weitere Elemente der Körpertherapie integriert, die zum Beispiel aus dem Rolfing, der Feldenkrausarbeit, der Cranio-Sakral-Therapie, oder aus der Arbeit von Milton Trager stammten. Charakteristisch für diese Ganzkörpermassage sind leicht fließende Streichungen über die Gesamtlänge des Körpers, passive Gelenkbewegungen und tiefe Massagen von Muskeln und Gelenken. Dabei wird auf Harmonisierung mit dem Atemrhythmus geachtet. Die Eigenwahrnehmung der Klienten wird sehr unterstützt. Auch Massagetechniken aus anderen Kulturkreisen wie die aus Hawaii stammende Lomi Lomi werden körpertherapeutisch eingesetzt. Diese Massagen zielen auf eine tiefe Entspannung und regen die Zirkulation in den Blutgefäßen und Gefäßen des lymphischen Systems an. Ganz unmittelbar entsteht Wohlbefinden, immer wieder tauchen auch Gefühle auf, die aus der Geschichte des Klienten stammen. Wenn das geschieht, sind Übergänge zur psychotherapeutischen Arbeit möglich oder häufig auch nahe liegend.

Atem- und Stimmarbeit:

Ein wesentliches Element unserer Befindlichkeit ist die Weise, wie wir atmen. Die eine ist der „natürliche“ und spontane Atem, die andere der geführte Atem, wie er beispielsweise in den Kampfkünsten als Atemkraft eingesetzt wird. Der spontan fließende Atem verstärkt das Lebensgefühl, deprimierter Atem dagegen ist eine der Grundlagen von Angst und Depression. Allein durch die Veränderung der Atmung können zumindest momentan wie nebenbei depressive und ängstliche Gefühle verschwinden, ohne dass man unbedingt auf die impliziten Hintergründe der im Leib steckenden geschichtlichen Repräsentanzen

eingeht. Menschen atmen manchmal aus gutem Grund eingeschränkt, beispielsweise um ihre Gefühle zu reduzieren. Häufig geschieht das jedoch eher unbewusst als Ergebnis ihrer Lerngeschichte. Sie atmen dann vielleicht überwiegend im Brustkorb oder im Bauchraum und wissen nicht, dass sich beim natürlichen Einatmen das Zwerchfell zusammenzieht und sich der Bauch vorwölbt, wenn sich die geraden und queren Bauchmuskeln locker entspannen und weiten, und dass gleichzeitig der Brustkorb durch die Anspannung der externen und die Entspannung der internen Zwischenrippenmuskeln geweitet wird und die Rippenbögen angehoben werden. Stattdessen haben viele Menschen gelernt, nach der Devise „Bauch rein, Brust raus“ die Bauchmuskeln anzuspannen. Dann muss das Zwerchfell in der Einatmung gegen diesen Widerstand anarbeiten. Die chronische Anspannung der Zwischenrippenmuskeln hält auch den Brustkorb starr. Viele Menschen lernen erst in der Therapie, dass die volle Ausatmung dadurch ermöglicht wird, dass die Bauch- und Beckenbodenmuskeln aktiv einbezogen werden. Dadurch wird das einigermaßen entspannte Zwerchfell passiv nach oben gehoben und aufgewölbt. Durch die Kontraktion der internen Zwischenrippenmuskeln wird gleichzeitig der Brustkorb zusammengepresst.

Man kann Klienten sehr unmittelbar helfen, diese Möglichkeiten zu realisieren und wieder voller und natürlicher zu atmen. Klienten mit dysfunktionalen Atemmustern können zunächst die entsprechenden Verspannungen oder den mangelnden Einsatz der Atemmuskeln verspüren. Anschließend lernen sie (unter Umständen mit aktiver Unterstützung durch Massagen und andere Techniken), die verschiedenen an der Atmung beteiligten Muskelgruppen wieder besser zu spüren und zu entspannen oder in der rechten Weise zu nutzen. Dann entfalten die Atemmuskeln wieder ihre volle Wirkung. Die Klienten lernen dann, ihren Atem im dynamischen Zusammenspiel zwischen Spannung und Entspannung der verschiedenen Atemmuskelgruppen wieder natürlicher fließen zu lassen und zu erweitern.

Der Umgang mit dem Atem ist für Menschen genauso charakteristisch wie die Weise sich mit der Stimme auszudrücken. In der Körpertherapie kann das zunächst einmal bemerkt und erfahren werden. Anschließend kann ausprobiert werden, wie es sich anfühlen würde, im wahrsten Sinn des Wortes stimmiger zu werden und diesen stimmlichen Ausdruck durch die verschiedenen Resonanzräume im Körper zu unterstützen. Mit der Stimme und mit ausgewählten Lauten können Klienten die verschiedenen Räume ihres Leibes wieder beleben.

Das kann besonders gut in Gruppen geübt werden, wenn Klienten beispielsweise in Paaren zusammenarbeiten. Konkret: Einer der Partner stellt sich als Begleiter für den anderen zur Verfügung, der auf dem Boden liegend seinem Atem nachspürt. Beide können zunächst einmal merken, wie sie ihre Atmung und ihren Stimm Ausdruck einschränken und dann diese Muster Atemzug um Atemzug ein klein wenig erweitern. In der Gruppe ist es besonders leicht, sich wechselseitig anzuregen, jeden Ausatem in der Weise stimmig werden zu lassen, so dass die Stimme zum Ausdruck der immer neuen gegenwärtigen Befindlichkeit wird und dass alle Qualitäten des gegenwärtigen Erlebens in einem fortwährenden Suchprozesse weiter ausgedrückt werden - egal ob es Körperempfindungen, Stimmungen, Affekte, Gedanken, Gefühle oder Erinnerungen sind.

Der begleitende Partner kann den liegenden dort berühren oder auch massieren, wo dieser es zur Unterstützung seiner Atmung wünscht. Der Begleiter stellt sich vor, dass sein Atem und seine Stimme sich durch seine Hände im Körper seines Partners ausbreiten. Beide arbeiten mit der Vorstellung, dass sie ihre Lebenskraft in dieser Welt stärken, indem sie ihre Atmung erweitern und sich mit ihrer Stimme hörbar machen. Einatmung kann

bedeuten, auch im übertragenen Sinne aufzuatmen und zusätzliche Lebensenergie zu empfangen. Eine freie Ausatmung aber erleichtert den Ausdruck der eigenen Existenz. Unmittelbar und eindrücklich wird evident, dass man sich der gegenwärtigen Umgebung hingeben kann. Ausatmung kann dazu noch mit der Vorstellung verbunden werden, die Vergangenheit loszulassen, um endlich in einer neuen Gegenwart anzukommen. Die Klienten werden zu der Vorstellung eingeladen, aus der Vergangenheit gleichsam herauszusterben, um in die jeweilige neue Gegenwart hineingeboren zu werden. Dabei dürfen sie auch ihre Bewegungsimpulse zulassen. Zahlreiche weitere Vorstellungen wie jene, einzelne Organe anzulächeln, können Atemmuster wirkungsvoll beeinflussen. Der Therapeut kann selbstverständlich auch in der Gruppe die Klienten darin unterstützen, verspannte Atemmuskeln zu bemerken und durch Massagen zu lösen. Nach einem solchen Experiment von einer Stunde Dauer ist die Veränderung des emotionalen Zustandes für die meisten Klienten sehr eindrucksvoll. Eine 47-jährige Patientin mit chronischer posttraumatischer Belastungsstörung - sie war sehr verzweifelt in die Gruppe gekommen - berichtete beispielsweise, dass sie jetzt endlich eine Ahnung davon habe, wie sie eigentlich von Gott gemeint sei. Jetzt könne sie ihr Leben ganz anders erleben.

Arbeit mit dem geführten Atem und der Stimme könnte auch bedeuten, dass Klienten lernen, im Stand oder im aufrechten Sitzen gezielt durch das sehr bewusste Singen der Vokale a,e,i,o,u, ihre inneren Räume und Organsysteme zu beleben oder ihre Atemkraft (die in Japan Ki, in China Chi, in Indien Prana genannt wird) zu nutzen. Eine besondere Weise davon ist der Kampfschrei (Kiai) aus den Kampfkünsten. Auch regressive, also aus der Kindheit stammende Gefühle sind mit solchen Weisen des geführten Atems unmittelbar zu verändern. Der bewusste Einsatz von Kampfschreien mobilisiert sehr eindrucksvoll Wachheit und Vitalität.

Beeinflussung von Körperhaltung und Bewegung

Neben der Atmung spielen die Muster der Körperhaltung und der Bewegungen eine große Rolle für die Befindlichkeit und die Effektivität von Handlungen. Man kann leicht demonstrieren und selbst ausprobieren, welchen Einfluss beispielsweise eine kollabierte oder verkrampfte Haltung gegenüber einer lockeren und entspannten Aufrichtung hat. Dabei wird man feststellen, dass man sich ohne guten Kontakt zum Boden und ohne Balance und mit kollabiertem Brustkorb kaum vertreten und erst recht nicht aggressiv werden kann. Nicht nur in solch einem Fall sind die alten und bewährten Regeln und Techniken aus den Kampfkünsten, besonders aus dem Aikido und dem Tai Chi, sehr hilfreich. Sie helfen manchmal unmittelbarer als die Stresspositionen der Bioenergetik den Klienten, ihren Kontakt zum Boden (ihr „Grounding“), ihre Aufrichtung, ihre Zentrierung und Balance zu verbessern. Menschen lernen, dadurch und zusätzlich durch die Arbeit mit der Atemkraft „Ki“, ihr Grundgefühl und das Gefühl von Sicherheit in der Welt ganz unmittelbar und kurzfristig zu beeinflussen. Natürlich müssen derartige Veränderungen später weiter eingeübt werden. Auch grundlegende Bewegungsmuster wie das Gehen können auf dem Boden solcher Erfahrungen anders wahrgenommen und verändert werden. Alle diese Techniken legen gleichzeitig eine bessere Grundlage dafür, sich selbst in unterschiedlichen Kontexten zu behaupten.

Klienten, die angeleitet werden, sich gezielt anders zu bewegen und ihre Mimik und ihre Gesten zu verändern, können entdecken, dass sie unangenehmen Gefühlen nicht unbedingt ausgeliefert sind, sondern dass sie diese Gefühle beeinflussen können. Die oben genannten Studien von Ekman usw. haben diese Erfahrung bestätigt. Wenn Klienten bei unangemessenen Gefühlen von Schwäche die Zähne fletschen, den Unterkiefer vorschieben und aggressive Töne produzieren, bahnen solche Gesten und Haltungen den

die Möglichkeit, Wut und Ärger zulassen und spüren zu können – und Kraft. Mit lächelndem Gesicht kann man Wut und Ärger nur sehr begrenzt erleben. Diese sind aber Grundlage eines angemessenen Durchsetzungsvermögens. Die Klienten können durch entsprechende Experimente die Atemenergie, Stimme und Haltung verändern, den Zugang zu Wut eröffnen und Wut überhaupt erst einmal erleben und dann lernen, dieses Gefühl zu akzeptieren, zu modulieren und im jeweiligen Kontext situationsgerecht zuzulassen.

Einige der folgenden Anregungen entstammen weiteren neurobiologischen Studien, die von Allan Schore zusammengefasst beschrieben wurden:

Ein immer wiederkehrendes Gefühl von Scham und Ekel kann manchmal verwandelt werden, indem man mit Unterstützung von Zwerchfellstößen aggressive Lachlaute von sich gibt. Manchmal kann eine unangemessene Schamreaktion durch den Ausdruck von Ekel und entsprechende Gesten sowie durch forciertes Herausstrecken der Zunge oder durch forciertes Lachen verschwinden. Mit gezielten Bewegungen oder Klopfübungen auf die eigene Muskulatur kann die Vigilanz gesteigert werden. Forciertes Ausatmen kann, wie es durch Studien von Sellar angedeutet wurde, entspannend wirken. Darüber hinaus gibt es eine ganze Palette von weiteren energetisierenden Interventionen. Alle diese Erfahrungs- und Handlungsmöglichkeiten können den Klienten gezeigt und von ihnen ausprobiert und dann weiter geübt und verankert werden.

Auf beeindruckende Weise werden Gefühle erlebbar und veränderbar, wenn Klienten einfach die den Gefühlen innewohnenden Impulse in Bewegungen umsetzen. Hier bestätigt sich die Arbeit des Emotionsforschers Rainer Krause:

- Angst sucht nach Entfernung zum Objekt, Wut will das Objekt wegstoßen oder schlagen,
- Freude strebt zum Objekt hin oder einfach dazu, sich zu bewegen,
- Ekel treibt an, etwas auszuscheiden oder aus der Nähe zu entfernen,
- Neugier lockt, sich einem Objekt anzunähern,
- Trauer sucht, sich zurückzuziehen.

Praxeologische Besonderheiten

Wahrnehmung und Aufmerksamkeit, experimentelle Grundhaltung

In einem integrativen körpertherapeutischen Vorgehen sind die bewusste Anregung zur Achtsamkeit und ein bewusster Umgang mit Aufmerksamkeitslenkung und einen experimentelles Vorgehen wie es von der Gestalttherapie von Anfang an gepflegt wurde sehr hilfreich. Die Neurowissenschaften haben herausgearbeitet, dass Veränderungen des Erlebens und Verhaltens und Lernprozesse durch neue, heilsame Erfahrungen zu Stande kommen. Solche Erfahrungen führen zu mehr Wohlbefinden und Gesundheit. Die Wörter: Wohlbefinden, und Heilung, das englische „health“ und das griechische „Holos“ gehören nicht von ungefähr dem gleichen Wortstamm an. In der Psychotherapie und in der Körpertherapie können deshalb immer wieder Experimente gestaltet und deren Ergebnisse ausgewertet werden, in denen ausprobiert wird, wie Patienten und Klienten sich wohler fühlen können und in ein ausgewogeneres Verhältnis mit ihrer Umgebung und letztlich dem großen kosmischen Ganzen (Holos) kommen können. Dadurch werden sie gesünder werden. Jede Vorerfahrung und jedes Wissen von Klient und Therapeut kann als Experiment in die Arbeit eingebracht und ausprobiert und in den Auswirkungen ausgewertet werden. Dadurch wird die Arbeit sehr kreativ und gleichzeitig passgenau. So

wie die ersten lebenden Zellen lernen mussten, Rückmeldungen aus ihrer Umgebung aufzunehmen, so sorgen die so genannten somatischen Marker für ständiges Feed-back in diesem experimentellen Vorgehen. Ein achtsames „Monitoring“, also die bewusste Teilhabe an körpertherapeutischen Prozessen, erlaubt permanente Kurskorrekturen in den momentanen Vorgehensweisen. In jedem Augenblick kann das angestoßene innere Erleben oder die äußere Wirkung von Berührung und Bewegung bemerkt werden. Körpertherapeutische Interventionen können gleichsam als wissenschaftliche Experimente verstanden werden, die in ihren Auswirkungen durch unmittelbare Rückmeldungen über „somatische Marker“ jederzeit erfahren und korrigiert werden können.

Die Wahrnehmung dafür kann sehr verfeinert werden. Auch dieser Gesichtspunkt wird durch neurobiologische Studien unterstützt. Wolf Singer hat in Tierexperimenten nachgewiesen, wie Aufmerksamkeit Lernprozesse beeinflusst, begünstigt oder intensiviert. Vielleicht ist Aufmerksamkeit sogar die Voraussetzung zum Erlernen neuer Muster. Das können viele Menschen aus ihrer Erfahrung bestätigen, wenn sie sich daran erinnern, wie sie beispielsweise gelernt haben, Fahrrad zu fahren. Darüber hinaus ermöglichen Präsenz und Aufmerksamkeit, jederzeit an gegenwärtigen Prozessen Anteil zu nehmen und auszuwerten, welche Auswirkungen ein bestimmter äußerer oder innerer Einfluss auf den Organismus und das gegenwärtige Erleben und Verhalten hat. Viele Klienten nehmen solche Veränderungen unmittelbar wahr und erleben sie als sehr eindrücklich. Selbst ganz einfache Berührungen scheinen Klienten darin zu unterstützen, sich im Leib anwesend zu erleben. Sie bemerken dann leichter, was es bedeuten kann, präsent zu sein. Die unmittelbare Erfahrung ersetzt unangemessene Interpretationen.

Fehler zu machen ist dabei ein wertvoller Weg des Lernens: die entsprechenden Auswirkungen werden unmittelbar erfahren und sinnvolle Kurskorrekturen werden angestoßen. Zum Beispiel kann ein Klient mit chronischen Verspannungen in der Schultermuskulatur ein Tablett tragen und dabei merken, wie er die Schultern unnötig hoch zieht. Anschließend kann er seine Haltung aus dem Tai Chi erinnern und sie auf diese einfache Tätigkeit übertragen.

Die Verkörperung von Ressourcen

In den Kontext eines experimentellen Bewusstseins gehört auch, wie Ressourcen erinnert, wieder belebt und integriert werden können. Der menschliche Organismus scheint die ihm innewohnenden Potenziale als Teil seines genetischen Erbes erahnen und erkennen zu können, so als sei ein Wissen über diese Potenziale in der Kindheit lediglich zurückgedrängt oder vergessen worden. Immer wieder ist es möglich, mit Klienten Ressourcen aus ihren anderen Lebensbereichen aufzusuchen und unmittelbar in vergegenwärtigte problematische Kontexte einzubringen. Klienten fühlen sich sehr erleichtert, wenn sie ihre Potenziale entdecken oder erweitern. Gleichzeitig dürfte die Verkörperung dieser Potenziale eine charakteristische Genexpression zur Folge haben.

Letztlich ist jede Körpertherapie Erschließung von Ressourcen. Meist werden unter Ressourcen bereitliegende Muster oder Schemata des Verhaltens und Erlebens verstanden. Sie sind im neuronalen Netzwerk bereits angelegt und können belebt und mit anderen Möglichkeiten im Erleben und Verhalten von Klienten verknüpft werden. Schon zu Beginn jeder Art von Therapie können Klienten damit experimentieren, ob sie eine Problemlösung oder eine Erweiterung ihrer Möglichkeiten einfach mit Hilfe von leicht zugänglichen Ressourcen verwirklichen können, ob solche Ressourcen angeregt werden oder ob zusätzliche Kompetenzen erlernt werden müssen. Ressourcen können spontan erinnert oder gezielt angestoßen und anschließend unmittelbar körperlich ausgeübt werden.

Mit Hilfe sinnvoller körpertherapeutischer Angebote in einem experimentellen Grundverständnis können Menschen lebenslang die ihre Grundverfassung bestimmenden Muster lernend erweitern. Immer wieder staunen sie über die eindrucksvollen Effekte, die auftreten, wenn sie ihre Verbindung zum Boden, ihre Balance oder ihre Weise zu atmen verbessern und ihre Stimme wirkungsvoller einsetzen. Der Einsatz der eigenen Stimme, das Tönen von Vokalen oder Klängen in den verschiedenen Resonanzräumen des Körpers kann die eigene Befindlichkeit sehr differenziert verändern. Dysfunktionale Muster werden verändert oder ersetzt durch funktionale, die zu mehr Erfolg, Zufriedenheit und Glück beitragen.

Integration der Körpertherapie in ein psychotherapeutisches Gesamtverständnis

Wie aber kann Körpertherapie sinnvoll auf ein körperpsychotherapeutisches Gesamtverständnis bezogen werden?

Körpertherapie mit den bereits aufgeführten Techniken, das Selbstgefühl und das Basiserleben zu verändern, bewirkt wie schon angedeutet häufig und in kurzer Frist eindrucksvolle Veränderungen des Erlebens und Verhaltens. Aufrichtung und Haltung des Körpers können sich verändern. Durch Körperkontakt, Berührungen und Massagen sind Veränderungen des Muskeltonus möglich. Emotionale Gesten können aufgegriffen und erweitert, Atemmuster können modifiziert werden. Der Gebrauch der Stimme kann differenziert werden. Spontan auftretende Vorstellungen können verkörpert ausgeführt werden. Letztlich handelt es sich um eine lösungsorientierte, lerntheoretische und verhaltenstherapeutische Vorgehensweise.

Selbstverständlich hat eine solche Körpertherapie natürliche Grenzen. Ein dann nahe liegender Wechsel in eine eröffnende Psychotherapie und der Einstieg in vorhandene Konfliktdynamiken und ihre geschichtlichen Hintergründe erscheint übrigens auch durch weitere Erkenntnisse der Neurowissenschaften noch zwingender: Zum Beispiel wird von Antonio Damasio die unausweichliche Bedeutung des impliziten Gedächtnisses für das gegenwärtige Erleben und Verhalten herausgearbeitet. Er bezeichnet das, was der Säuglingsforscher und Psychoanalytiker Daniel Stern als implizites Beziehungswissen oder RIGs (Representations of Interactions that have been Generalized) beschrieb, als dispositionelle Repräsentationen. In der Psychoanalyse werden diese als Selbst- und Objektrepräsentanzen bezeichnet. Unausweichlich ist jedes gegenwärtige Erleben und Verhalten von diesen gespeicherten Repräsentanzen der geschichtlichen Erfahrung abhängig, die dann aufgegriffen werden müssen, wenn Veränderungen durch Körpertherapie höchstens beschränkt oder kaum möglich sind.

Bei jeder Art von Atemerweiterung oder Entspannung der Muskeln können sehr leicht und spontan Gefühle auftauchen. Im Rahmen der Körpertherapie reicht es meistens, diese Gefühle einfach freundlich zuzulassen. Wenn aber aufgrund von getriggerten unangenehmen Repräsentanzen und geschichtlichen Kontexten massivere Widerstände gegen eine unmittelbare Erweiterung von Mustern im Kontakt oder von Körpermustern beispielsweise der Atmung oder des Einsatzes der Stimme oder der Körperhaltung bestehen oder wenn zwischenzeitlich erreichte Fortschritte nach kurzer Zeit wieder verschwinden, ist eine die geschichtlichen Hintergründe einbeziehende eröffnende Körperpsychotherapie nahe liegend, denn dann brauchen Klienten eine intensivere Begleitung für diese Gefühle in einer eröffnenden, psychodynamischen Körperpsychotherapie.

Das trifft besonders dann zu, wenn Menschen in ihrer Geschichte zu massive, ihre Gegenwart prägende Erfahrungen erlebt haben. Veränderungen ihrer Befindlichkeit und ihres Verhaltens werden dann bestenfalls momentan möglich. Jeder Therapeut kennt

kurzfristige Erleichterungen im Leben von Klienten oder bei sich selbst, nach denen man unmittelbar in die alten Muster zurückfällt oder im nächsten Moment sogar ganz unangenehme Nebenwirkungen erlebt. Wenn der einfachste Weg, vorhandene Ressourcen aufzufinden und aktiv und verkörpert ins Spiel zu bringen, die bereits im neuronalen Netzwerk des Gehirns verankert sind und wenn auch neue Möglichkeiten, im Leibe zu sein, zu atmen oder sich anders zu verhalten und im Kontakt zu sein bereits entdeckt, aufgezeigt und ausprobiert wurden und keinen ausreichenden Effekt haben und die Grenzen eines solchen Vorgehens sichtbar werden, müssen die im gegenwärtigen Erleben enthaltenen geschichtlich bedingten Affekte, Gefühle und Erinnerungen einbezogen werden. Das entspricht dann mehr einer psychodynamisch-psychotherapeutischen Betrachtung und Vorgehensweise. Dabei wird auf die innere Konfliktdynamik und ihre geschichtlichen Hintergründe eingegangen.

Die Aktualisierung der in der Gegenwart enthaltenen Geschichte wird gemeinhin als Arbeit mit oder in der Regression bezeichnet. Diese Regression sollte jedoch immer in den Dienst einer Progression gestellt werden. Auch in einer die geschichtlichen Hintergründe und ihre Affekte und Gefühle eröffnenden psychotherapeutischen Arbeit können immer wieder die Mittel der Körpertherapie einbezogen werden, indem die körperlichen Muster, beispielsweise der Atemfluss und Stimmausdruck beachtet und gegebenenfalls körpertherapeutisch erweitert werden.

Bei regressiven Prozessen im Rahmen einer eröffnenden Körperpsychotherapie besteht manchmal die Gefahr, dass Patienten sich von alten Gefühlen überschwemmt fühlen. Dann könnte daran gearbeitet werden, zunächst funktionalere Muster für die Aufarbeitung des alten Schmerzes oder schlimmer früherer Erfahrungen aufzurufen oder neu zu entwickeln, indem zum Beispiel Möglichkeiten aus den Kampfkünsten oder aus der Atemarbeit genutzt werden. Solche neu angelegten Muster können dann mit den früheren Erfahrungen verknüpft werden. Im Erleben der Klienten wirkt das dann so, als würde sich ihr „Kindanteil“ diese Möglichkeiten aneignen.

Manchmal muss und kann eine und die erlebbare Lebensgeschichte und ihre Gefühle eröffnende psychodynamische Körperpsychotherapie körpertherapeutisch vorbereitet und überhaupt erst ermöglicht werden. Gefühle haben wie angedeutet physische Grundlagen. Manche Klienten müssen und können erst rein körperlich in die Lage gebracht werden, dass sie ihre bisher abgewehrten Gefühle überhaupt erleben und erfahren können. Manche Klienten sind kaum in ihrem Körper anwesend und brauchen Anleitung und Unterstützung, um überhaupt bei einem Körpergefühl anzukommen. Dazu können ein Mindestmaß an Sinneswahrnehmungen, ein Gefühl für die eigenen Verspannungen und die Weise zu atmen und grundlegende entspannende Erfahrungen oder verhelfen, unterstützt beispielsweise durch Massage und Berührungen. Beide können besonders am Anfang der Therapie sehr hilfreich sein, um spüren zu können, dass Entspannung und Veränderung überhaupt möglich sind.

Literatur

Bauer J (2006): Prinzip Menschlichkeit. Hamburg: Hoffmann und Campe

Csikszentmihalyi M (1992): Flow. Stuttgart: Klett-Cotta

Damasio A (1999): Ich fühle, also bin ich. München: List

Damasio A (2001): Descartes' Irrtum. Stuttgart: Schattauer

Damasio A (2003): Der Spinoza-Effekt. München: List

- Ekman P, Friesen WV (1974): .Detecting deception from the body and face. *Journal of Personality and Social Psychology*; 29, 288-298
- Ekman P, Sorenson ER, Friesen WV (1969): Pan-cultural elements in facial displays of emotion. *Science*; 164(875):86–88
- Glenberg AM, Havas D, Becker R, Rinck M (2005): Grounding Language in Bodily States. In: Zwaan R, Pecher D.: *The Grounding of Cognition: The Role of Perception and Action in Memory, Language and Thinking*. Cambridge: University Press
- Gottwald C (2006): Körperpsychotherapeutische Perspektiven zur Neurobiologie. In: Marlock G, Weiss H (Hrsg.): *Handbuch der Körperpsychotherapie*. Stuttgart: Schattauer
- Gottwald C (1976): Nachanalytische Psychotherapien. In: Peters U (Hrsg.): *Die Psychologie des 20. Jahrhunderts*. Zürich: Kindler
- Gottwald C (2005): Körperpsychotherapie-eine Anwendung der Neurobiologie? In: Schrenker L, Schricker C, Sulz S (Hrsg.): *Die Psychotherapie entdeckt den Körper*. München: CIP-Medien
- Hüther G (2003): Die nutzungsabhängige Reorganisation neuronaler Verschaltungsmuster. In: Schiepek G (Hrsg.): *Neurobiologie der Psychotherapie*. Stuttgart: Schattauer
- Izard C (1977): *Human emotions*. New York: Plenum
- Izard C (1991): *The psychology of emotions*. New York: Plenum Press
- Izard C (1992): Four systems for emotion activation: Cognitive and noncognitive *Psychol Rev* 99:561-565
- Krause, Rainer (1997) *Allgemeine psychoanalytische Krankheitslehre, Bd.1*. Stuttgart, Berlin, Köln: Kohlhammer
- Kurtz R (2002): *Hakomi, eine körperorientierte Psychotherapie*. München: Kösel
- Roth G (2001): *Fühlen, Denken, Handeln*. Frankfurt: Suhrkamp
- Roth, G. (2004) *Das Verhältnis von bewusster und unbewusster Verhaltenssteuerung*. *Psychotherapie- Forum*, 12, 59 -70
- Schore A (1994): *Affect Regulation and the Origin of the Self*. Hillsdale New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates, Publishers
- Schore A (2002): *Clinical Implications of a psychobiological model of projective identification*. unveröffentlichtes Manuskript
- Siegel DL (1995): *Memory, trauma and psychotherapy*. *J Psychother Pract Res* 4:93-122
- Seller H et al. (1968): Über die Abhängigkeit der pressorezeptorischen Hemmung des Sympathicus von der Atemphase und ihre Auswirkung in der Vasomotorik. *Pflügers Arch Ges Physiol* 302: 300 - 314
- Strack F et al. (1988) Inhibiting and facilitating conditions of the human smile. *Journal of Personality and Social Psychology* 5: 768 - 777
- Vissing SF, Hjortso EM (1996): Central motor command activates sympathetic outflow to the cutaneous circulation in humans . *J Physiol* 492: 931-9

Anschrift des Verfassers:

Dr. med. Christian Gottwald

Eidoshaus

Wehnerstraße 23

81243 München

Tel.: 089-89689423

Fax: 089-89689425

E-Mail: info@gottwald-eidos.de

Internet: www.gottwald-eidos.de