

# 84 Gruppenprozesse in der Körperpsychotherapie

Ulrich Sollmann, Bochum, Deutschland

Ulrich Sollmann ist Bioenergetischer Analytiker und Dipl.-Sozialwissenschaftler mit dem fachlichen Spezialgebiet der Wechselbeziehung von Körpersprache und Handlungsmustern. Zu diesem Thema leistet er regelmäßig Beiträge in Presse und Fernsehen und berät als Trainer für Körpersprache Unternehmen und Manager, z. B. bei Daimler Chrysler oder der Deutschen Bank.

Seit 1976 ist Ulrich Sollmann als niedergelassener Psychotherapeut tätig, mit Ausbildungen in Gestalttherapie, Bioenergetik und systemischer Therapie. Er hält Vorträge auf Kongressen, ist Journalist (u. a. Der Spiegel, SZ, ARD, ZDF) und hat an verschiedenen Universitäten (u. a. Essen, Dortmund, Münster) gelehrt. Seine zahlreichen Veröffentlichungen umfassen ein breites Spektrum, vom Bioenergetik-Lehrbuch bis hin zum populären Buch über die Körpersprache in der Politik, und mehr als siebzig Fachartikel.

Ulrich Sollmann ist Vorsitzender des Deutschen Verbandes für Bioenergetische Analyse (DVBA). Seit 25 Jahren befasst er sich ausführlich mit dem Thema der Bioenergetik im Gruppenprozess. Hier gibt er seine Erfahrungen und Konzepte weiter.

Die Körperpsychotherapie ist vielfach als Einzelpsychotherapie entwickelt worden. Auch wenn von Anfang an die Körperpsychotherapie im Kontext einer Gruppe zur Wirkung kam, so hat man bislang in schriftlicher Form noch keine explizite Gruppentheorie entwickelt, mit dem Ziel, diese Prozesse im einzelnen zu verstehen bzw. therapeutisch gezielt zu nutzen, obwohl es vielfach ausgereifte in der Praxis erprobte Konzepte gibt, z. B. für Encounter, Bioenergetische Analyse (Sollmann 1986), Unitive Psychology. Bis heute unterliegt es daher eher dem persönlichen Geschick, der Intuition und der Erfahrung eines

Körperpsychotherapeuten, seine Arbeit und die Entwicklung von Gruppenprozessen fruchtbar miteinander zu verknüpfen. In der Regel fließen andere gruppentherapeutische Konzepte bzw. Ausbildungserfahrungen in die eigene Gruppenpraxis ein.

## Historie und erste Weichenstellungen

Die meisten Kollegen haben die Körperpsychotherapie in Gruppen kennen gelernt (Sensitivity Gruppen, Encounter-Gruppen u. a.). Die dort benutzten Methoden und Konzepte entstammen einer humanistisch-psychologischen Tradition.

Im Lauf der vergangenen 40 Jahre kam es zu unterschiedlichen Gewichtungen. So gab es Zeiten, in denen Elemente der Encounter-Gruppen einfließen, dann Zeiten, in denen verstärkt mit der Energie oder der (Übertragungs-)Beziehung oder der Dynamik der Prozesse u. a. gearbeitet wurde. Seit etwa 20 Jahren ist die Beschäftigung mit den Prozessen in einer Ausbildungsgruppe vielfach ein Pflichtteil des Curriculums.

Interessant ist aber festzuhalten, dass es nur selten zu einer expliziten Ausformulierung von »Körperpsychotherapie als Gruppenpsychotherapie« gekommen ist.

Ich beziehe mich hier im Wesentlichen auf folgende Ansätze: Bioenergetische Analyse, Gestaltpsychotherapie, Psychoanalytische Gruppentheorie, Encounter und Sensory Awareness. An einem Fallbeispiel werde ich die Konzeption einiger psychoanalytischer Modelle im Rahmen

eines körperpsychotherapeutischen Prozesses in der Gruppe illustrieren.

## Die Gruppe als lebendiges Geschehen

Anhand der Analyse von Ausschnitten eines fünftägigen Workshops möchte ich Konzept, Prozess und einige Wirkfaktoren veranschaulichen. Ebenso stelle ich die Verbindung des psychoanalytischen Denkhintergrundes mit der bioenergetisch-analytischen Konzeption und Praxis dar.

Grundsätzlich kann man Prozess und Dynamik, sprich Entwicklung, in einer körperorientierten Gruppenpsychotherapie unter folgenden Aspekten zusammenfassen:

- das Gruppengeschehen in einer körperpsychotherapeutischen Gruppe ist als Prozess zu verstehen,
- dieser Prozess ist als wechselseitig sich bedingender Identifikationsprozess zu sehen,
- die Arbeit in der Gruppe basiert auf dem Aspekt der psychosozialen Induktion,
- das sich verdichtende Verstehen in der Gruppe wird als therapeutisches Handlungskonzept körperpsychotherapeutisch genutzt.

Kommt eine körperpsychotherapeutische Gruppe zusammen, gibt es keine Ziele, die für alle Teilnehmer gleichermaßen gültig sind. Statt dessen spiegelt die Gruppe das Ensemble verschiedener Einzelinteressen. Jeder stellt sich in der Gruppe vor, präsentiert sich sowohl verbal als auch durch seine körperliche Wirkung. Die Teilnahme an einer Gruppe ergibt sich vornehmlich aus dem geäußerten Wunsch, körperliche Spannungen abzubauen, sich selber zu erfahren usw. Für jede spezifische Gruppengröße ist immer wieder die Frage zu stellen: Wie kommen die Teilnehmer untereinander klar? Wie gehen sie miteinander um? Wie viel Raum wird jedem eingeräumt? Wird der Therapeut mit jedem individuell arbeiten oder nur Übungen vorschlagen? Die Teilnehmer werden sich also vortasten, um

sich als Gruppe, als Erfahrungszusammenhang auf Zeit, zusammenzufinden. Dabei ist es zunächst unerheblich, ob und wie weit der Therapeut hierauf gezielt Einfluss ausübt.

In Anlehnung an den englischen Psychoanalytiker Ezriel möchte ich sagen, dass der manifeste Inhalt einer körperpsychotherapeutischen Gruppe praktisch jeder beliebigen Art sein kann. Die Gruppe kann miteinander zu sprechen beginnen, eine gemeinsame Übung machen, in einer Grounding-Stellung stehen oder ähnliches (Ezriel 1950). Wesentlich ist bei der psychoanalytischen Arbeit in der Gruppe immer die Annahme, dass sich parallel hierzu ein darunter liegendes Gruppenproblem, eine gemeinsame Spannung, entwickelt. Die Gruppe ist sich dessen in der Regel nicht bewusst, obwohl dieser Vorgang das Verhalten der Teilnehmer in der Gruppe bestimmt. In der Gruppe wird das Spannungsniveau durch das Ensemble der charakterlichen Körpermerkmale und funktionalen Entsprechungen unterstützt. So wird der eine oder andere nach einer Übung zu Anfang seine Erlebnisse, Gedanken und Gefühle berichten, andere werden schweigen. Oft werden solche Bemerkungen überhaupt nicht von den anderen aufgefangen, offensichtlich weil sie nicht zu dem passen, was auf dem eigenen unbewussten Verstehenshintergrund liegt. Wenn eine Äußerung jedoch in den Zusammenhang mit der eigenen Person zu bringen ist, wenn sie passt, trifft sie vielleicht auf das unbewusste Erleben anderer Gruppenmitglieder. Allmählich beginnt das gemeinsame unbewusste Verstehen an Bedeutung zu gewinnen und sich in der Gruppe determinierend auszuweiten.

Der Körperpsychotherapeut sieht sich in der Gruppe also immer sowohl der Thematik der verbalisierten und in der Regel individuell-charakterlichen (Körper-)Äußerungen der Teilnehmer ausgesetzt, als auch den unbewussten Fantasien in der Gruppe mit dem jeweiligen gruppalen Spannungsniveau. Das Besondere für den Therapeuten ist, dass er immer, auch wenn er in Einzeltherapie vor der Gruppe arbeitet, mit diesen Identifikationen als unbewusstem Gruppengeschehen konfrontiert ist.

## Die Gruppe bemüht sich »tränenlos«

Ich will am zweiten Tag des angesprochenen Workshops den Ausdruck von Energie und das körperliche persönliche Erleben vertiefen und wähle eine Übung, bei der die Teilnehmer sich hinlegen und abwechselnd mit den Füßen auf den Boden trampeln, mit dem Becken auf die Matratze klopfen oder mit den Fäusten schlagen. Ich bitte jeden, zwischendurch keine Pause zu machen, um an den Punkt der individuellen körperlichen Erschöpfung zu kommen. In der Regel dauert diese Übung, bei einiger Ermutigung durch mich, etwa zehn Minuten. Viele Teilnehmer in anderen Gruppen drücken ihre Erschöpfung dann durch Lachen, Weinen, Toben u. a. aus, bevor jeder Einzelne sich individuell entscheidet aufzuhören. Die Teilnehmer dieser Gruppe machen die Übung sehr lange (ca. 30 Minuten), beklagen sich dabei wenig und halten sowohl den gefühlsmäßigen Ausdruck ihrer Energie beim Trampeln, Klopfen und Schlagen als auch den der Erschöpfung zurück. Die Gruppe ist leise. Keiner lacht, weint oder tobt.

Ich bemerke dies und unterstütze nun gelegentlich, indem ich daran erinnere, keine Pause zu machen. Ich bin unsicher und ringe mit mir, wie ich das Geschehen zu verstehen habe, und ob ich stärker ermuntern soll, weiterzumachen und/oder das Gefühl auszudrücken. Gelegentlich ertappe ich mich bei der Fantasie, »es müsse etwas passieren«, verstehe sie dann aber gegen Ende der Übung als unbewusste gruppale Delegation eines Leistungsanspruchs der Gruppe an mich, eines Leistungsanspruchs, den, wie ich vermute, die meisten Teilnehmer gut aus ihrem Leben kennen.

Die Gruppe ist bei der Übung ziemlich ruhig, kaum einer stöhnt oder lärmt bei der Anstrengung. Weiterhin weint niemand oder wird wütend. Ich gehe in der Gruppe herum, um mir von jedem einen persönlichen Eindruck zu verschaffen. Einige ermuntere ich, vorsichtig weiterzumachen, andere frage ich, wie es ihnen geht. Ein junger Mann, J. (Theologe in einem Krankenhaus), bemüht sich intensiv. Sein Körper ist hager und verhärtet, sein

Gesicht bei der Anstrengung verzerrt und/oder ängstlich. J. windet sich auf der Matratze, wenn die Anstrengung größer wird, ohne jedoch aufzuhören oder sein Gefühl stimmlich auszudrücken. Er bleibt still. Gelegentlich taucht ein Impuls zu weinen auf seinem Gesicht auf. Seine Augen öffnen sich ab und zu, als würden sie etwas suchen. Ich gehe zu ihm, unterstütze ihn und frage nach, was ihn so aufwühlen würde. J. berichtet mir, dass er schon als kleiner Junge auf dem Bauernhof seiner Eltern auf Geheiß seines Vaters zentnerschwere Säcke schleppen musste. Seine Wirbelsäule tut ihm bei der Übung genauso weh wie damals beim Schleppen der Säcke. J. reißt sich zusammen, schluckt seinen Weinimpuls herunter und fängt immer wieder an zu trampeln, zu schlagen oder zu klopfen. J. fühlt sich mehr und mehr bei mir aufgehoben, wenn ich ihn befrage und bei ihm verweile. Ich empfinde mit ihm und spüre besonders seine Sprachlosigkeit und die ständige Last der Säcke auf den jugendlichen Schultern. Ich erinnere mich, dass J. zu Anfang der Sitzung von seinen Schwierigkeiten berichtet hatte, auf die Sorgen der Patienten im Krankenhaus eingehen zu können. Am liebsten wolle er keinen Kontakt mehr mit ihnen, aber er geht immer wieder hin.

Als alle Teilnehmer der Gruppe ruhig liegen, lasse ich jeden über seine Erlebnisse berichten. Gelegentlich frage ich nach. Ich spüre eine getragene Stimmung im Raum, ohne sie jedoch schon in Worten ausdrücken zu können. Ich greife in meinen Bemerkungen Kernsätze aus den Berichten der Teilnehmer auf (sharing), um meinen Eindruck von der gruppalen Stimmung zu vertiefen und den anderen mitzuteilen. Mehr und mehr Teilnehmer beginnen, sich unbewusst mit der Thematik der Tränenlosigkeit zu identifizieren. Die Stimmung kann sich in der Gruppe ausbreiten, ohne dass sie schon explizit ins Bewusstsein dringt.

Ich möchte den Identifikationsprozess in der Gruppe näher durchleuchten. Jeder Teilnehmer der Gruppe, selbst wenn er nur an Einzelarbeit, an einer individuellen Betreuung durch den Therapeuten interessiert ist, wünscht oft unbewusst eine ausreichende Beteiligung in der Gruppe. Die se unbewusste Beteiligung kann dann sein, dass

er entweder das Geschehen in der Gruppe verfolgt oder so beeinflusst, dass er zum »richtigen« Zeitpunkt seinen persönlichen Wunsch erfüllt bekommt. Er ist bemüht, die Auswirkungen des gruppalen Geschehens für sich zu verstehen und zu nutzen. Andere bemühen sich auf ihre Art. Die Beteiligung der Gruppenmitglieder wächst und geht in ein wechselseitig sich bedingendes Beziehungsgeschehen über. Das prozesshafte Ansteigen des Pegels der unbewussten Aufmerksamkeit und Identifikation in der Gruppe führt nicht unbedingt dazu, dass jeder seinen Wunsch auf Gruppenebene erfüllt bekommt. Die wachsende Intimität in der Gruppe mobilisiert nun aber nicht nur die Wünsche der Teilnehmer, sondern auch deren Befürchtungen. Die Gruppe gerät in einen Prozess, der als Abfolge von Wünschen, Konflikten, Konfliktlösungen, neuen Bedürfnissen usw. verstanden werden kann. In einem Gruppenprozess gibt es verständlicherweise nicht die Möglichkeit, dass Bedürfnissen sofort die Befriedigung folgt.

## Der Versuch der männlichen Kampfansage

Ich erlebe die Gruppe wie eine »tränenlose« Gruppe, die die Anforderungen des Lebens und der Körperarbeit hier und jetzt »bestens schafft«. Man bemüht sich weiterzumachen, macht sich hart dabei, klagt wenig und bleibt aufmerksam im Hinblick auf das, was ich sage und mache. Als ich meinen Eindruck ausspreche, spüre ich bei den Teilnehmern zunächst Betroffenheit und vorsichtige Zustimmung. Einige, zumeist Frauen, nehmen sich jetzt Zeit, von sich und ihren Bemühungen während der Übung als auch im Leben zu berichten.

Gegen Ende der Abendsitzung, als deutlich wird, dass ich gleich gehen werde, wird von den Männern mir gegenüber Unmut geäußert. Ich sei fordernd, anspruchsvoll und würde etwas sehen, was nicht stimmt. Ich wolle, sagt man, dass die Gruppe weint. Für einen Moment bin ich von dem »männlichen« Widerstand mir gegenüber über-

rascht und überlege, was ich erwidern oder ob ich die Kampfansage annehmen soll. Ich spreche die Kampfansage der Gruppe an mich an und beziehe mich dann noch einmal auf meinen Eindruck vom unbewussten Gruppenthema: den ungeweinnten Tränen. Meines Erachtens ist der Wunsch zu kämpfen in dieser rigiden Gruppe eher ein sekundäres Gefühl, eine unnötige Verstärkung von bereits gut vorhandenen Ich-Qualitäten. Ich gehe nicht weiter auf die Kampfansage ein, um mich wieder auf die vorausgegangene Arbeit mit J. zu beziehen, seinen tiefen Wunsch, ein kleiner Junge zu sein, zu lachen und weinen zu können, ohne schuften zu müssen. Der Konflikt zwischen Kämpfen, tränenlosem Durchhalten auf der einen Seite und dem Wunsch, klein und weich zu sein, gestützt zu werden, beginnt sich zuzuspitzen.

## Der Fokalkonflikt ist die kleinste Einheit im Gruppengeschehen

In einer körperpsychotherapeutischen Gruppe sind die Mitglieder, wie in jeder anderen Kleingruppe, darauf angewiesen, sich gegenseitig zuzuhören, zunächst aber herauszufinden, wie sie sich gegenseitig verstehen können. Sie müssen ihre persönlichen Wünsche und die Bedürfnisbefriedigung selbst als auf das szenische Geschehen in der Gruppe bezogen erleben lernen. Vielleicht macht der Wunsch eines oder mehrerer Gruppenmitglieder anderen Angst, sich nicht genügend einbringen zu können. Diese Mitglieder versuchen nun auf ihre Art, sich am Geschehen in der Gruppe zu beteiligen. Die Gruppe gerät, wie Whitaker und Lieberman (1965) beschrieben, in einen dialektischen Prozess, dessen kleinste Einheit als Fokalkonflikt bezeichnet werden kann. Er ist dadurch gekennzeichnet, dass ein beunruhigendes Motiv – psychoanalytisch ein Wunsch – und ein reaktives Motiv – eine Furcht – aufkommen, zwischen denen die Gruppe eine Lösung finden muss.

Der Fokalkonflikt ist einerseits szenischer Ausdruck des Zusammenspiels der unbewussten Wünsche der Gruppenmitglieder und ein Ausschnitt des Identifikationsprozesses in der Gruppe. Andererseits mobilisiert er die entsprechenden individuellen Fokalkonflikte aller Gruppenmitglieder. Die Situation in der Gruppe gerät in eine Spannung. Die Gruppe kann dieser unbewussten Spannung nicht ausweichen, sie muss eine Lösung finden, mit dieser Spannung umzugehen. Die Gruppenlösung selbst kann in zwei Richtungen erfolgen, denn es besteht eine Spannung zwischen Wunsch und Furcht.

Der Grad der Angst, der aufkommt, entspricht dabei der Spannungsintensität in der Gruppe. Die Lösung kann eine ermöglichende (konstruktive) sein, wenn das beunruhigende Motiv, der anfängliche Wunsch, unmittelbar erlebt oder deutlicher geäußert werden kann. Die Lösung der Gruppe gibt dem Wunsch und dessen Befriedigung mehr Raum. Eine Lösung der Gruppe kann andererseits eine restriktive sein, wenn sich die reaktive Furcht mehr durchsetzt. Als Folge wird der Wunsch der Gruppe etwas eingengt oder zurückgedrängt im Vergleich zum Moment des Aufkommens des Wunsches. Auch diese Lösung mindert die Spannung in der Gruppe. Jede Lösung eines Fokalkonfliktes bedingt das Aufkommen eines neuen Wunsches und einer neuen Furcht. Es ist deutlich, dass jede Lösung nur einen Schritt im Prozess der Gruppe ausmacht. Jeder Fokalkonflikt bedingt einen neuen, das Geschehen in der Gruppe wird somit zu einer dialektischen Abfolge von Fokalkonflikten.

Herrschen restriktive Lösungen vor, erhöht sich der Grad der Individualisierung/Rivalisierung in der Gruppe. Das Gruppengeschehen wird eingengt, bis schließlich die Gruppe sich auflösen wird. Findet die Gruppe eher zu konstruktiven Lösungen, so findet der Einzelne sich in seinen lebensgeschichtlichen Anteilen im Gruppengeschehen wieder, und die Gruppe entwickelt sich prozesshaft Schritt für Schritt von Szene zu Szene weiter. Sie findet ihr spezielles Thema und handelt dieses unbewusst als solches ab.

In der Art und Weise, wie die Gruppe Erfahrung gewinnt und Methoden entwickelt, mit dem

Spannungsniveau bei der Abhandlung der Themen in dieser Weise konstruktiv umzugehen und im Stile der Auseinandersetzungen ein entsprechend zuträgliches Arrangement zu finden, schafft sie eine Gruppenkultur. Die Kultur ist sozusagen das Ensemble aller möglichen Funktionen in der Gruppe, mit denen die Gruppe in der Konfliktverarbeitung vorwärts geht.

Als ich an jenem Abend die Gruppe verlasse, ist die Auseinandersetzung nicht beendet. Das gruppenweite Spannungsniveau bleibt erhöht. Einige lachen erleichtert, einige sind nachdenklich, andere erleben sich weiterhin in einer Kampf Stimmung.

## Die Opferung des »kleinen Jungens« als Teil des rigiden Schicksals

Ich beginne am nächsten Morgen mit Dehn- und Groundingübungen. Die Gruppe ist wach. Ich spüre keine Notwendigkeit, das Thema des letzten Abends anzusprechen, schlage jedoch eine Übung vor, um die Atemräume, insbesondere die Vorderseite des Körpers, zu dehnen, um weiche Gefühle zu lockern. Jeder legt sich für einige Minuten auf eine kleine Deckenrolle, die jeweils unter der Taille, den Rippenbögen und längs der Wirbelsäule zwischen den Schulterblättern liegt. Die Teilnehmer werden dadurch mit der Möglichkeit und den Schwierigkeiten (Schmerzen) konfrontiert, loszulassen, tiefer zu atmen und weiche Gefühle zu spüren. Die Gruppe ist wieder sehr leise. Bei einigen schmerzt die Rolle/Dehnung erheblich. Ich sehe dies am Gesichtsausdruck und an der Art, wie die Deckenrolle verschoben wird. Doch wieder sagt niemand etwas, beklagt sich oder weint. Ich gehe wieder herum und unterstütze behutsam die Dehnung im Körper, die Atemtiefe und den Energiefluss. Manchmal berühre ich nur mit meiner Hand die Schulter oder die Brust mit einem Finger, manchmalweise ich jemanden darauf hin, seinen fast versteckten Ton von Schmerz und Weinen zu

hören. Manchmal habe ich fast Sorge, dass allein mein Herumgehen und meine Unterstützung, es müsse doch »etwas Lautes« geschehen, schon forcierend wirken könnten.

## Der wechselseitig sich bedingende Identifikationsprozess in der Gruppe

Tritt eine psychotherapeutische Gruppe zusammen, so wird einerseits die spezifische Dynamik des wechselseitig sich bedingenden Identifikationsprozesses wirksam. Andererseits werden sich die Spannungsfaktoren, die Dynamik körperlicher Vorgänge im einzelnen Individuum, die durch die Übungen und die körperlichen Interventionen mobilisiert werden, auf Gruppenebene widerspiegeln. Im Prozess der Gruppe kann man also sehen, dass jeder Teilnehmer versucht, die vorgeschlagene Übung jeweils auf seine Art »sinnvoll« mitzumachen und zu erleben. Der Therapeut erhält sowohl durch die spezifischen körperlichen Reaktionen während der Übung als auch durch die im Anschluss an die Übung mitgeteilten individuellen Erlebnisäußerungen wichtige Informationen. Die Mitglieder bemühen sich nun im weiteren Geschehen oder werden dazu ermuntert, sich für die anderen vorstellbarer und nachvollziehbarer einzubringen. Die Anschaulichkeit kann dabei unterschiedliche Grade haben. Indem jemand versucht, seine körperlichen Vorgänge und sein Erleben anschaulich zu vermitteln, gerät er in der Gruppe in eine bestimmte Lage: Er ist derjenige, der Körperlichkeit benennt, sie in Worten ausdrückt und auf sein Leben bezieht. Er repräsentiert in der Gruppe durch seine Teilidentifikation in der Übung ein gewisses Maß an emotionaler Gestimmtheit. Ein anderer Teilnehmer bringt durch seine Schilderung vielleicht einen anderen Erlebnisaspekt der Übung oder des speziellen Körperbereichs ein, ein Dritter wiederum einen anderen. Der Körperpsychotherapeut ist wie jeder andere Teilnehmer am Gruppenprozess unter wech-

selnden Teilidentifikationen beteiligt (Gegenübertragung). Er wird sich ebenso einbeziehen, indem er versucht, das Gesagte oder die körperlichen Reaktionen nachzuvollziehen und zu verstehen. Das heißt, die Teilidentifikation ist sowohl für den berichtenden Gruppenteilnehmer als auch für die anderen erforderlich, die die Situation verstehen wollen. Es hilft ihnen, wenn sie die emotionalen Anteile nacherleben können, welche bei der Körperübung für den Berichtenden typisch sind. Der Therapeut kann sich sowohl im Gespräch als auch durch das Angebot einer seinem Verstehen entsprechenden Körperübung am Prozess der wechselnden Teilidentifikationen in der Gruppe beteiligen. Die jeweilige Körperübung stellt somit einen analytischen Beitrag im Prozess der Gruppe dar. Der Vorgang der Teilidentifikation beim einzelnen wird vertieft, das Geschehen auf Gruppenebene durch den spezifischen Wechsel von Übung und Gespräch analytisch verdichtet. Werden nun die unterschiedlichen erlebnisbezogenen Aspekte eines Körperbereichs oder eines Körperthemas durch die Berichte der Teilnehmer eingebracht und durch die neuen Übungen verdichtet, lernen die Teilnehmer zu verstehen, beginnt sich die Dynamik des emotionalen Gehalts eines Körperbereichs in der Gruppe zu entfalten. In dieser Reaktualisierung eröffnet sich für den Teilnehmer ein Zugang zum Problem auch auf Gruppenebene. Klüwer spricht bei diesem Vorgang von der »psychosozialen Induktion in der Gruppe« (Klüwer 1974).

Beim anschließenden Sharing sitzt jeder auf einer Matratze und berichtet über seine Gefühle. Das Gespräch ermutigt die Teilnehmer, einige beginnen jetzt zu weinen, andere schweigen betroffen, wenn sie von den Schmerzen und den Erlebnissen aus der Kindheit der anderen hören. Viele Teilnehmer beziehen sich mehr oder weniger deutlich auf die Erinnerung von J., an seinen »kleinen Jungen«, der damals so hart hatte schuffen müssen. Ich identifiziere das Thema des tränenlosen Weinens als Teil des »rigiden Schicksals«. Da die Angstspannung in der Gruppe durch das Weinen

am Morgen stark vermindert ist, kann ich mich direkt auf die gestrigen Ereignisse beziehen, um sie mit den aktuellen Vorgängen in der Gruppe zu verknüpfen. Die Stimmung in der Gruppe ist warm und verbindend. Obwohl jeder noch auf seiner Matratze sitzen bleibt, spüre ich den hohen Grad an Aufmerksamkeit füreinander. Der Einzelne beginnt Kraft aus dem neuartigen körperlichen Erleben der Weichheit im Gefühl und der verringerten Abhängigkeit von den rigide verhärteten Teilen der Lebensgeschichte zu schöpfen.

## Die »geheime Fantasie« in der Gruppe

Die durch die Übung, das Gespräch und die wechselseitigen Teilidentifikationen mit dem Körperbereich sowie durch das Körperthema sich allmählich entwickelnde »geheime Fantasie« (Argelander 1967) in der Gruppe sagt sowohl etwas aus über die emotionale Dynamik des Körperbereichs und über die aktuellen emotionalen Beziehungen in der Gruppe als auch über die Verknüpfung körperlicher und gruppaler Vorgänge.

Eine körperpsychotherapeutische Gruppe muss einige Bedingungen erfüllen, um energetisch »im Fluss zu bleiben«. Zunächst einmal muss sie zusammen kommen, dann müssen die Mitglieder untereinander in eine Beziehung, in einen Kommunikationsprozess treten. Ziel ist, dass in der Gruppe ein szenisches Verstehen zustande kommt, in dem jeder sich wiederfindet und seine Wünsche annähernd befriedigt sieht. Das gemeinsame Verstehen führt somit zu einer Verminderung der Spannungsintensität in der Gruppe und einer Verbesserung des Gruppenklimas. Für jeden ist es vorteilhaft, sich auf seine Art zu entscheiden, das Gruppengeschehen als Nährboden für weitere Bedürfnisbefriedigung zu erhalten. Hierdurch wird auch der Prozess in der Gruppe unterstützt, so dass die aufkommende Angst nicht zu einer Bedrohung der Gruppe und/oder zu einer Vereinzelung der Mitglieder führt.

## Zum Abschluss

Das Interessante dieser psychoanalytischen Konzepte für Körperpsychotherapeutinnen und -therapeuten besteht darin, dass sie unabhängig von den Besonderheiten jeder einzelnen körperpsychotherapeutischen Ausrichtung zur Wirkung kommen. Auch wenn ich mich vornehmlich, so wie in diesem Fallbeispiel, auf die bioenergetische Analyse bezogen habe, so weiß ich aus eigener Erfahrung, aber auch aus dem kollegialen Austausch, dass diese hier beschriebene psychoanalytische Perspektive in der Regel hilfreich, wirksam und begreifbar ist.

Das von mir geschilderte Zusammenspiel besagter psychoanalytischer Gruppenkonzepte und der Körperpsychotherapie stellt zudem die Möglichkeit dar, interdisziplinär, praktisch und konzeptionell zu arbeiten bzw. den wissenschaftlichen Diskurs zu befruchten.

Offen bleibt weiterhin die Frage, warum bislang noch kein ausformuliertes Konzept einer körperbezogenen Gruppentherapie vorgelegt wurde. Hier besteht noch ein großer Bedarf, da ja die Körperpsychotherapie sehr häufig im Kontext von Gruppen praktiziert und gelehrt wird.

## Literatur

- Argelander, H. (1967): Das Erstinterview. *Psyche* 7, 21. Jg., 341–368.
- Ezriel, H. (1950): Psychoanalytic Approach to Group Treatment. *Brit. Journal of Med. Psychology* 23, 59–74.
- Klüwer, C. (1974): Kinder und Jugendliche im psychosozialen Spannungsfeld. Teil 1. Bochum: unveröffentlichtes Vorlesungsmanuskript.
- Sollmann, U. (1986): Die Rolle der Gruppe in der Bioenergetischen Analyse. In: Petzold, H. und R. Frühmann (Hrsg.): Modelle der Gruppe in Psychotherapie und psychosozialer Arbeit. Band II. Paderborn: Junfermann.
- Whitaker, D. S. und M. A. Lieberman (1965): *Psychotherapy through the Group Process*. London: Tavistock Publications.