

## Zeitlupenbewegung (Slow-Motion-Movement SMM)

*Ulrich Sollmann*

Bioenergetische Übungen nach Alexander Lowen haben unterschiedliche Intentionen. Beispielsweise greifen Mobilisierungs- oder Fallübungen direkt in das psycho-physische Zusammenspiel von Atmung, Muskeln, kognitiver Kontrolle, Erleben, u. a. ein. Sie wirken emotional tief und bewirken oft überraschende Erfahrungen. Für viele sind solche Übungen ein wichtiger Schritt im Therapieprozess oder nach der Aufwärmphase, sich eingehender mit der Erfahrung des eigenen Körpers zu befassen.

Die Slow-Motion-Übungen (Übungen im Zeitlupentempo) stellen einen anderen zentralen Zugang zur Körpererfahrung in der bioenergetischen Arbeit dar. Sie bauen sinnvoller Weise, wie sonst auch, auf der Energiemobilisierung auf. Ziel der Übungen ist es, sowohl die differenzierte emotionale Wahrnehmung des Körpers zu fördern, als auch die geweckten Impulse, Gefühle, Erinnerungen sich spontan entwickeln zu lassen (weitere entsprechende Konzepte in: »Bioenergetik in der Praxis«) bzw. der psychophysischen Integration.

Die Arbeit mit der Zeitlupenbewegung ist Teil der therapeutischen Arbeit zwischen Therapeut und Klient. Sie ist auch ein hilfreicher Zugang zur Erfahrung des eigenen (Körper-) Selbst, können die Übungen doch gerade auch alleine oder zusammen mit einem Partner durchgeführt werden.

Die Arbeit mit der Zeitlupenbewegung erfordert ausreichend (Übungs-) Zeit und anschließende Ruhe. Auch wenn man glaubt, die Bewegung bereits langsam genug zu machen, geht es oft noch langsamer. Viele erleben diese Art der Bewegung als Einladung, sich dem Fluss von Gedanken, Gefühlen, Körperwahrnehmung ohne die Begrenzung eines Zeitrahmens hinzugeben. Andere erleben sich aber gerade durch die ungewohnte verlangsamte Bewegung emotional mit ihrer unbewussten Abwehr konfrontiert. Viele der

Bewegungsabläufe dauern 20, 30 oder gar 40 Minuten. Wenn man eine Übung zu zweit macht, kann der Begleiter den jeweiligen Körperbereich langsam, im Zeitlupentempo, bewegen. Oder aber er kann den selbstgemachten sanften Bewegungsfluss leicht und behutsam im Sinne der Übungsanleitung so korrigieren, dass auch die bewusste Erfahrung von Zeitlupe, Verlangsamung in der Bewegung möglich ist. Insoweit fungiert der Partner als Hilfs-Ich.

Hier ein typisches Übungsbeispiel:

»Legen Sie sich auf den Boden. Die Beine sind angewinkelt, die Füße stabil auf dem Boden aufgestützt, die Augen geschlossen, der Mund leicht geöffnet, der Kiefer locker.

Beginnen Sie dann langsam, in Zeitlupe, die Beine zur Seite sinken zu lassen, bis sie ganz geöffnet sind. Bewegen Sie stufenweise die Beine einige Millimeter und halten dann inne, atmen zwei bis drei Mal und bewegen anschließend erneut die Beine. Fahren Sie so fort, bis die Beine ganz geöffnet sind. Lassen Sie sie dann eine Weile in dieser geöffneten Stellung ruhen, um sie wieder genauso langsam zu schließen. Stellen Sie sich dabei vor, dass die Beine sich wie Schmetterlingsflügel zur Seite öffnen und wieder schließen. Nehmen Sie sich für die einmalige Bewegung des Öffnens und Schließens 20 bis 30 Minuten Zeit. Erschrecken Sie nicht über die Länge der Zeit, sondern *vergessen Sie die Zeit.*«

## Konzept der Zeitlupenbewegung

Die Arbeitskonzepte der Zeitlupenbewegung (Slow-Motion-Movement SMM) stellen einen wichtigen Teil bioenergetisch-analytischer Theorie und Praxis dar. Sie sind eine basale Möglichkeit, Selbstregulierung zu ermöglichen, zu erleben, zu verstehen und mit ihr indikatorisch, praktisch zu arbeiten.

Andere Basiskonzepte der Bioenergetischen Analyse sind z. B.:

- Arbeit mit der Charakterstruktur,
- Arbeit mit spezifischen Körpersegmenten,
- Energiemobilisierung,
- Arbeit mit dem Widerstand.

Mit SMM zu arbeiten heißt, mit der inneren Bewegung (Motilität) und der äußeren, sichtbaren Bewegung, mit Bewegung und Interaktion/Kontakt, mit Bewegung und Widerstand zu arbeiten. Die Zeitlupenbewegung mobilisiert, differenziert und fokussiert dabei die Wechselwirkung zwischen psychischem Gleichgewicht und körperlichem Wohlbefinden. Insoweit verkörpert dieses Konzept grundlegende Prinzipien der Bioenergetischen Analyse/Körper-

psychotherapie. SMM basiert auf dem Zusammenspiel des Prozesses von Energiefluss und der (Selbst-) Strukturierung von persönlicher (Körper-) Erfahrung. Dies ist notwendiger Weise mit dem bewussten Körpererleben, mit der Stimulierung des persönlichen Erlebens, der Körper-Bild-Imagination und natürlich mit der Interaktion – dem so wichtigen non-verbalen Dialog zwischen Therapeut und Klient – verknüpft.

Wenn in der Bioenergetischen Analyse mit Bewegung gearbeitet wird, geht es sowohl um die äußerlich sichtbare, aktive Bewegung, als auch um die innere Bewegung/Motilität. Bewegung ist ein komplexes Geschehen von verschiedenen Grundelementen. Je nach Indikation oder Zielsetzung liegt der Arbeits-Fokus eher auf dem einen oder auf dem anderen Aspekt. Und doch werden die anderen Aspekte jeweils implizit immer mit berührt. Zentrale Elemente/Aspekte von Bewegung sind u. a.:

- Beginn der Bewegung,
- Energieniveau,
- Interaktion von Atmung und Bewegung,
- Charakter der Bewegung (Fluss, Spezifizierung usw.),
- Persönlicher Ausdruck/Selbstaussdruck,
- Timing als Strukturimpuls während des Erfahrungsprozesses,
- Emotionaler, affekt-psychologischer Inhalt,
- Bewegung in/als Kontakt, Interaktion und Beziehungsgestaltung u. a.,
- Kulturelle Prägung.

Die Arbeit mit SMM kann aktiv oder passiv gestaltet sein. Aktiv meint den Vollzug der eigenen Bewegung im Zeitlupentempo. Passiv meint die therapeutische Intervention. In diesem Fall bewegt der Therapeut im Zeitlupentempo den jeweiligen Körperbereich, sei es der Arm, der Finger, das Bein, der Kopf usw.

Entsprechend der Indikation bzw. therapeutischen Zielsetzung gestaltet sich die Arbeit mit der Zeitlupenbewegung unterschiedlich. So kann ein und dieselbe Bewegung einer unterschiedlichen Funktion im Therapieprozess dienen, und die Arbeit mit ein und derselben Bewegung kann entsprechend Indikation und Zielsetzung Unterschiedliches induzieren. Die jeweilige Bewegung selbst erhält dadurch besagte unterschiedliche Funktion. Sie kann Motor und Agens für die jeweiligen Prozesse sein. Sie kann Teil des Geschehens sein. Sie kann im besonderen Maß emotional besetzt sein.

Typische Indikationen für die Zeitlupenbewegung sind folgende:

- Beginn der Bewegung –  
Hierdurch wird die Wahrnehmung des Bewegungsimpulses gefördert, ebenso die emotionale und imaginative Assoziation, sowie die

- Verknüpfung von Muskeltätigkeit, Emotion und Stimulation des Gehirns. Man bewegt sich, ohne sich letztendlich zu bewegen.
- Belebung, Fokussierung und Spezifizierung von (Körper-) Wahrnehmung
    - Die Stimulation der Körperprozesse und Wahrnehmung ermöglicht die absichtslose Erfahrung der unterschiedlichen Ebenen im Organismus (Muskeltätigkeit, Atmung, Denken, Fühlen, Erinnern usw.). Dies schärft den Wahrnehmungsprozess an sich und verhilft zu Wahrnehmungsverdichtungen. So kommt es nach einiger Zeit zu der fokussierten Wahrnehmung eines bestimmten Bereichs im Organismus, mit dem dann anschließend weitergearbeitet werden kann.
  - Zusammenspiel von Atmung und Bewegung/Selbstausdruck –
    - Die Wahrnehmung des Zusammenspiels von Atmung und Bewegung schärft das Gefühl und das Bewusstsein und erhöht das Gespür für die innere Bewegung, die Motilität, das innere Bewegt-Sein und In-Bewegung-Sein.
  - Situative Zeitlupenbewegung –
    - Hierdurch kommt es zu einer fokussierten Erfahrung von Zeit und jeweiliger (Beziehungs-) Situation.
  - Spezifischer Ausdruck von Affekt und Emotion –
    - Die verlangsamte Bewegungserfahrung verdichtet die bewusste emotionale Erfahrung. Die zeitliche Verzögerung/Verlangsamung fungiert dann im Sinne einer strukturbildenden Maßnahme/eines Containers. Es kommt nicht zu einer emotionalen (kathartischen) Abfuhr.
  - Ausdruck persönlicher Gesten –
    - Persönliche Gesten können durch die verlangsamte Bewegung bewusst wahrgenommen, können emotional angeeignet werden und in ihrer (unbewussten) Bedeutung integriert erlebt und verstanden werden. Aufbauend auf der bewussten Erfahrung und Aneignung dient das Spiel mit möglichen gestischen Bewegungs-Variationen zur erweiterten Erfahrung des Selbst und der Aktivierung von Ressourcen.
  - Spezifische Interaktionsbewegung –
    - Dies gilt auch im Bezug auf die Interaktion mit einem anderen Menschen und/oder dem Therapeuten.
  - Typische Eltern-Kind-Interaktion –
    - Die verlangsamte Bewegung dient der bewussten Re-Inszenierung

biografischer Beziehungskonstellationen und Lebensszenen. SMM dient somit als fokussierende Strukturierungshilfe, sowie als Stimulierung von Bewusstheit.

Die Kontinuität der Geistesfunktionen, so Moshe Feldenkrais, wird durch die jeweils entsprechenden motorischen Funktionen gestärkt. In der Körperpsychotherapie wird daher differenziert mit der funktionalen Einheit von Wahrnehmung und motorischem Antrieb gearbeitet, und mit Feldenkrais kann davon ausgegangen werden, dass eine Verbesserung von Denken, Fühlen und Imagination durch eine Verringerung motorischer (Über-) Aktivität, sowie durch einen reibungslosen Ablauf der Muskelfunktionen zu erreichen ist.

Mit der Zeitlupenbewegung zu arbeiten stellt somit einen Ansatz der simultanen Verbesserung der unterschiedlichen Funktionsbereiche des menschlichen Organismus dar. Insoweit ist die Arbeit mit der Zeitlupenbewegung ein körperpsychotherapeutisches Konzept, das aber auch der Reedukation dient.

## Funktion der SMM

Grundsätzlich erfüllt die Zeitlupenbewegung (und/oder ein Therapieprozess) eine Vielfalt von Funktionen. Diese rücken entweder in ihrer jeweiligen Besonderheit in den Fokus des therapeutischen Interesses oder werden im Rahmen von Komplexität und Selbstregulation (implizit) stimuliert, sinnhaft erfahren, strukturiert und schließlich verstanden.

Zentrale Funktionen der Zeitlupenbewegung sind u. a.:

- Vertiefte und differenzierte Körper-Selbst-Wahrnehmung;
  - Unterstützung (teil-) autonomer Reaktionen (z. B. Vibration usw.);
  - Exploration der Erfahrung von autonomen Reaktionen;
  - Mobilisierung von Energie und Gefühl;
  - Impulsvorgabe zur Selbstregulation;
  - Auf- und Entladung zur gleichen Zeit;
  - Erfahrung des (Prozesses von) Widerstand;
  - Belebung der Ambiguität von Kontrolle und Loslassen;
  - Gewinn von Klarheit, Bewusstheit und persönlicher Sinnhaftigkeit durch emotionale Körpererfahrung;
  - Stärkung des Gefühls und der Erfahrung des Selbst;
  - Unterstützung der (Selbst-) Diagnose;
  - Selbstunterstützung der eigenen Person durch Dehnung des Erfah-
-

rungsflusses, sowie Erfahrung von Zeit als Prozess und Erfahrung von Zeitfenstern der Bewusstheit;

- Spielerische Belebung von Kontakt, Beziehung oder Interaktion.

Insoweit ist die Arbeit mit der Zeitlupenbewegung, obwohl im Rahmen der Bioenergetischen Analyse explizit ausformuliert, ein originär körperpsychotherapeutischer Zugang im Beziehungsgeschehen. Er ermöglicht die integrative Betrachtung sowie die Praxis von Arbeit mit dem Körper, Arbeit mit der Charakterstruktur, Arbeit mit der Therapiebeziehung und Arbeit mit dem (Körper-) Selbst.

Darüber hinaus kann die Arbeit mit der Zeitlupenbewegung auch, szenisch indiziert, im nicht-körperpsychotherapeutischen Kontext genutzt werden. Die Arbeit mit dem Körper und die Körpererfahrung kann dann mit dem eigenen psychotherapeutischen Instrumentarium beleuchtet und durchgearbeitet werden.

Sie kann schließlich auch im nicht-therapeutischen Kontext, im Sport, in der Geburtsvorbereitung, in der Selbsterfahrung, im Coaching genutzt werden.

## Bezugnahme auf wissenschaftliche Konzepte

Das Konzept der Zeitlupenbewegung stützt sich auf Teilkonzepte anderer wissenschaftlicher Disziplinen. Sie illustriert und begründet ebenso wissenschaftliche Aussagen dieser Disziplinen. Sie stellt daher einen interdisziplinären Ansatz in Theorie und Praxis dar. Dies heißt auch, dass Teilkonzepte der Bioenergetischen Analyse durch andere wissenschaftliche Disziplinen bestätigt sind oder dass bestimmte Teilkonzepte anderer wissenschaftlicher Disziplinen durch die Praxeologie des Konzepts der Zeitlupenbewegung an Bedeutung gewinnen bzw. diese bestätigen.

Das Konzept der Zeitlupenbewegung nimmt vornehmlich Bezug auf folgende Disziplinen:

### Bioenergetische Analyse/Körperpsychotherapie

Gerade durch die verlangsamte Bewegung kommt es zu einer intensiven, in der Regel auch bewusst wahrgenommenen Energiemobilisierung. Dies geht einher mit der Gleichzeitigkeit der Erfahrung von subtiler Auf- und Entladung. Diese dient der (Selbst-) Diagnostik, sowie der Integration von Körper-Selbst-Erfahrung.

---

## Systemtheorie/Biokybernetik

Die Zeitlupenbewegung achtet den Umstand, dass die Person, der Körper ein geschlossenes System darstellt, das von außen her prinzipiell nicht direkt veränderbar ist. Impulse zur Selbstregulation dienen der (unspezifischen) Stimulierung des Systems einerseits und der Beobachtung sowie Erfahrung der hierdurch provozierten Wirkungen andererseits. Insoweit unterstützt die Arbeit mit der Zeitlupenbewegung die Selbst-Erfahrung als prinzipiell geschlossenes System, das aber auch prinzipiell im Kontakt/im Austausch mit der umgebenden Umwelt, dem anderen System ist.

## Psychologische Bewegungstheorie

Arbeitet man in der Psychotherapie mit Personen, mit der Energie, mit den Gefühlen und Affekten, basiert dieses Geschehen immer auf Bewegung. Gefühl ohne Bewegung ist nicht vorstellbar. Bewegung ist immer mit Gefühl verknüpft. Bewegung ist auch immer Atmung, Atembewegung. Und Atmung unterstützt, intensiviert, fördert oder blockiert das Gefühl. Die Arbeit mit der Zeitlupenbewegung unterstützt daher das Zusammenspiel von Körper, Atmung, Gefühl, Bewegung und Person bzw. ist Ausdruck desselben.

## Hirnphysiologie/Zeitfenster der Bewusstheit

(Körper-) Wahrnehmung setzt sich aus einem Kontinuum von Zeitfenstern zusammen. Bewusste Wahrnehmung ist jeweils nur in einem Zeitfenster von ca. drei Sekunden möglich. Dann schließt sich das Zeit-/Wahrnehmungsfenster. Bildlich gesprochen öffnet sich dann ein neues. Schlussfolgernd kann angenommen werden, dass es keine stringente, systematische bewusste Wahrnehmung gibt. Subjektiv wird das Kontinuum der Zeitfenster aber als eine Einheit, als ein und dieselbe Wahrnehmung empfunden. Die Arbeit mit der Zeitlupenbewegung kann daher zu einer (selbst-) trügerischen Einschätzung und Entwicklung führen. Dies ist der Fall, wenn man glaubt, dass man durch diesen Zugang zum Körper, Wahrnehmung und Entwicklung derselben gewissermaßen linear, systematisch beeinflussen zu können. Fakt ist aber, dass die durch die Zeitlupenbewegung induzierte Wahrnehmung ein unbewusstes Puzzle von Wahrnehmungseinseln darstellt. Das Gehirn gestaltet, ergänzt aufgrund seiner Erfahrung dieses Puzzle zu

---

einem für die jeweilige Person, mit ihrer jeweiligen Geschichte sinnhaften, einheitlichen Bild.

## Theorie der Affektlogik

Affekte sind immer Motor und Organisator von Denken, Fühlen und Handeln zugleich. Wenn es durch die Zeitlupenbewegung zu einer systemischen Stimulierung/Impulsvorgabe zur Selbstregulation kommt, kann davon ausgegangen werden, dass immer Denken, Fühlen und Handeln gleichzeitig berührt sind. Ebenso heißt dies auch, dass es im Laufe des Prozesses zu wechselseitigen Stimulierungen zwischen Denken, Fühlen und Handeln kommen wird. Dieser Vorgang mobilisiert den Organismus als Ganzes. Dieser Vorgang dient aber auch der (Selbst-) Diagnostik insoweit, als Impulsvorgabe, Stimulation, Selbstregulation, Fließ-Gleichgewicht usw. bewusst wahrgenommen werden, fokussiert und jeweils therapeutisch behandelt werden können.

## Chaostheorie/Quantenmechanik

Die Arbeit mit Denken, Fühlen, Körper und Verhalten führt zu nicht vorhersehbaren Reaktionen und Wirkungen. Sie ist daher nicht weder determiniert noch determinierbar. Man kann gewiss eine gleiche, ähnliche fraktale Struktur bei Denken, Fühlen, Körper und Verhalten bei der jeweiligen Person annehmen, geht es beim Menschen diesbezüglich doch um eine relative Selbstähnlichkeit.

Betrachtet man den Menschen dann als ein prinzipiell in sich geschlossenes System, kann die Arbeit mit der Zeitlupenbewegung auch als Impulsvorgabe in ein chaotisches System verstanden werden, in dem, bezogen auf den Therapieprozess, ein nicht vorhersagbares, scheinbar überraschendes Verhalten auftauchen kann, das aber durch bestimmte, typische Muster, Selbstähnlichkeit gekennzeichnet ist (vgl. Konzept der funktionalen Entsprechung).

## Psychoanalyse

Die Zeitlupenbewegung regt die freie Assoziation und die körperbezogene Erfahrung derselben an. Sie entspricht in ihrer Dynamik aber auch derselben. Schließlich ermöglicht sie auch einen Zugang zu frühen, vorsprachlichen



Erfahrungen, die (noch) nicht in Sprache oder in sprachlich gebrachte Bilder integriert sind.

## Literatur

- Alexander, Gerda (1976): Eutonie. München (Kösel).  
Ciampi, Luc (1982): Affektlogik. Stuttgart (Klett-Cotta).  
Geba, Bruno Hans (1976): Das Atembuch. Berlin (Setarap).  
Lowen, Alexander (1988): Bioenergetik. Reinbek (Rowohlt TB).  
Marlock, Gustl; Weiß, Halko (Hg.) (2006): Handbuch der Körperpsychotherapie. Stuttgart (Schattauer).  
Petzold, Hilarion (1974): Psychotherapie und Körperdynamik. Paderborn (Junfermann).  
Rosenberg, Jack Lee (1975): Orgasmus. Berlin (Setarap).  
Sollmann, Ulrich (1988): Bioenergetik in der Praxis: Stressbewältigung und Regeneration. Reinbek (Rowohlt TB).  
Sollmann, Ulrich (1996): Management by Körper: Körpersprache, Bioenergetik, Stressbewältigung. Zürich (Orell Füssli).  
[www.wikipedia.org/wiki/chaostheorie](http://www.wikipedia.org/wiki/chaostheorie) (06.05.2008).