

Ulrich Sollmann

KÖRPERSPRACHE IM /ALS DIALOG

Körperdiagnostik ist eine dynamische Interdependenz und ein lebendiges Geschehen. Der Prozeß der Körperdiagnostik ist als dialogisches Geschehen immer Informationssammlung, Wirkungsgeschehen auf den anderen und Handlungsimpuls. Die Darstellung eines Ausbildungsseminars für Gestalt-Therapeuten befaßt sich mit einem speziellen Aspekt der Körpersprache im/als Dialog, nämlich dem Beginn von Beziehung. Dieser ist, wie der Wettlauf zwischen Hase und Igel, letztendlich nie erfaßbar, aber ständige Wirklichkeit im therapeutischen Prozeß.

Ich verstehe Körpersprache nicht fotografisch. Ein abgebildeter Körper kann viel mehr ausdrücken als auf den ersten (statischen) Eindruck durch das Bild entstehen mag.

Körperausdruck ist immer Wirkung eines lebendigen Menschen im/nach außen. Körpersprache ist somit charakterisiert und geprägt durch »fotografische« Elemente, die Wirkungsqualitäten nach außen, das dialogische Potential und meine Erwidern als Gegenüber. Wenn ich mich mit Körpersprache, dem Körperausdruck befasse, so reicht es nicht aus, einer bestimmten Systematisierung oder Kategorisierung, wie sie leider vielfach vorzufinden ist, zu folgen. Körpersprache im/als Dialog ist immer Darstellung, Ausdruck und Dialog zwischen zwei lebendigen Körpern. Im Folgenden werde ich mich daher mit vier Bereichen befassen:

- um Körpersprache als lebendigen Ausdruck erlebbar zu machen,
- um die Prägnanz körpersprachlichen Verhaltens zu demonstrieren,
- um gewisse Häufungen im Sinne der bioenergetischen Charakterthematization vorzustellen
- und um spezifische Möglichkeiten und Methoden für die eigene Praxis an die Hand zu geben.

DER ERLEBBARE KÖRPER

Ich denke an eine Gruppe Gestalt-Therapeuten, die sich im Rahmen der Ausbildung mit Fragen der Körperdiagnostik befassen wollten. Zu Beginn des Seminars herrschte ein ermöglichendes Klima in der Gruppe. »Jeder durfte so sein, wie er ist.« Ich beginne mit einigen Aufwärmübungen im Stehen und gebe vier Leitlinien an die Hand, um aus den gymnasti-

schen Übungen heraus den Körper und sich erleben und ausdrücken zu können:

»Registriere nur die Körpersensationen, Empfindungen, ohne zu fragen, was sie bedeuten, woher sie kommen und wie sie zu verstehen sind.«

»Beobachte Deine Atmung, wo und wie sie im Körper ist. Registriere, daß jede körperliche Änderung die Atmung beeinflußt und umgekehrt.«

»Spüre Dein Gefühl und registriere Deine Gedanken in einer bestimmten Übung, bei der Atmung, einer speziellen Empfindung. Frage aber nicht danach, ob und wie alles miteinander verbunden ist.«

»Drücke Dich so aus, wie Du möchtest und spüre, was in der Gruppe, in Bezug auf die anderen, geschieht.«

Zunächst ist in der Gruppe bei den Übungen meiner Anleitung »alles möglich«. Die Übungen scheinen rein zufällig ausgewählt, helfen lockern, dehnen und atmen. Interessant ist, daß eine Anregung von mir, eine Intervention, ein Impuls ganz unterschiedlich aufgegriffen wird. Einige Teilnehmer machen etwas anderes, auch wenn sie genau gehört haben, was ich gesagt habe, jeder reagiert trotz gleicher Anweisung persönlich anders.

Ein Impuls in Bezug auf einen speziellen Bereich im Körper hat immer Auswirkung im ganzen Organismus. Dieses ist für Außenstehende oft sichtbar, selbst aber nicht immer erlebbar. Obwohl ich in den Übungen kleine Impulse setze und daran erinnere, nicht zu viel zu machen, auf sich aufzupassen und nicht die eigenen Grenzen zu überschreiten, so stelle ich mehr und mehr fest, daß dieser Anweisung nicht entsprochen wird.

Die Teilnehmer machen bereitwillig mit, berichten von ihren Erfahrungen und Eindrücken, haben Spaß. Als ich sie bitte, sich nach vorne gebeugt aushängen zu lassen, kommt Ruhe in der Gruppe auf. Als die Teilnehmer sich wider aufrichten, ist der Stimmungsumschwung klar und deutlich. Die Betroffenheit ist gewachsen, Trauer ist aufgekommen. Einige beginnen, sich in ihren Gefühlen und körperlichen Empfindungen »wiederzuerkennen«, bzw. diese auf ihren Alltag zu beziehen.

Die Teilnehmer legen sich hin, um auszuruhen. Ich gebe ihnen viel Zeit, sich zu spüren, die Gedanken nicht festzuhalten, um sich zu verdeutlichen, was geschehen ist.

Es ist deutlich geworden, daß das Angebot von unspezifischen Körperübungen durch das Mitmachen, Erleben und Ausdrücken persönlicher geworden ist. Man kann sagen, daß sich durch die Beteiligung und unbewußte (Teil-)Identifizierung »etwas« verdichtet hat, das sich während der nach vorne gebeugten Körperhaltung lösen und an die Oberfläche des Erlebens kommen konnte. Der Kontakt zu sich und zum eigenen Körper, bzw. zu dem unbewußten Geschehen in der Gruppe ist gewachsen, so daß die Betroffenheit spürbar und als Thema/Struktur benennbar ist.

Ich kann nun davon ausgehen, daß sich relativ viele Teilnehmer in und durch ihre Betroffenheit mit diesem Thema innerlich anfreunden, so daß gewissermaßen eine identifikatorische Körper-Kontur der Gruppe erahnt werden kann.

Meine Arbeit ist in diesem Zusammenhang als Hilfe zum Miterleben, zum Körperausdruck, zur Themenfindung und Strukturierung zu verstehen. Ich bin bei meiner Beteiligung und bei meinen Interventionen durch kleine Einwüfe, klare, prägnante und kurze Anweisungen, witzige Rückkoppelungen als Feedback eher sparsam. Ansonsten bin ich wachsam, beobachte, registriere den Körperausdruck des einzelnen und/oder auf dem Hintergrund dessen, was in der Gruppe möglich ist. Auf jeden Fall:

- aktiviere ich den Körper,
- gleiche Kopfflastigkeit aus,
- sammle Daten,
- setze Impulse,

- lasse körperliche/erlebensmäßige Muster erleben und erkennen.

Meine unspezifischen Fragen (was passiert im Körper, wie geht es Dir, wie atmest Du) verwirren vielfach dadurch, daß sie gewöhnlich wirken. Viele in der Gruppe meinen, daß gezielteres Nachfragen, Fokussieren auf bestimmte Körperteile, etc. sinnvoller sei. Und doch ermögliche ich spezifische, persönliche Erfahrungen, das Erkennen von Reaktions- und Wirkungsmustern im Organismus, kleine, aber prägnante Rückkopplungszusammenhänge, das Erleben spezifischer Eigenarten bei jedem (Schwäche in den Beinen, Brüche in der Wirbelsäule etc.) und daß sich ein Thema in der Gruppe abzuzeichnen beginnt, im anschließenden Gespräch wird jedem deutlich, daß die beliebigen Übungen zu Anfang eine geheime Intention beinhalten. Es geht zum einen um die Lockerung, Dehnung, Stärkung, Belebung bestimmter Körperbereiche, zum anderen um das Erleben des Körpers und die Identifizierung.

Der Vorgang der spannenden/spannungsvollen Identitätsbildung über den Körper in der Gruppe ist ein vielschichtiges Zusammenspiel von Diagnose, Intuition, Indikation und Prozeß, das bei genügender Wachsamkeit, Kontakt, Sparsamkeit als das Geschehen in der Gruppe prägnant werden kann.

Oder auch verkürzt: Wie wird der Körper mit Leben gefüllt und wie wird Leben verkörpert!

KÖRPERAUSDRUCK ALS WIRKUNGSGESCHEHEN

Ich möchte anhand von vier Übungen, die ich in der Therapeutengruppe vorgestellt habe, vier zentrale Wirkmechanismen von Körperausdruck/Körpersprache illustrieren und zur Diskussion stellen. Es wurde, und das sei jetzt schon betont, immer wieder deutlich, wie delikat das Bemühen war, sich vorbehaltlos, vermeintlich objektiv, in Ruhe und/oder kritischer Distanz zu nähern.

Resonanz mit Verzerrung

In der Spiegelübung stehen sich zwei Teilnehmer jeweils gegenüber. A stellt sich so hin, wie er möchte,

ändert seine Körperhaltung, geht in Bewegung, ändert seine Mimik, ganz wie es ihm beliebt. B spiegelt A, indem er genau das, und zwar unmittelbar, was A ausdrückt, kopiert.

Zunächst macht den meisten das spielerische Spiegeln Spaß. Körperausdruck und Bewegung sind locker, für mich als Außenstehenden kommt viel »Material« in Bewegung, so daß es sichtbar wird. Die Teilnehmer in der Gruppe beteiligen sich, stellen eine Beziehung her und versuchen, sich immer mehr in den anderen zu versetzen.

Und doch heißt, »den anderen körperlich zu verstehen«, ihm voller Empathie gegenüberzustehen, auf der Erlebensebene ein Resonanz mit Verzerrung zu sein. Man kann schlichtweg nicht kopieren! Es ist immer eine Verzögerung da, immer eine rechts-links Verschiebung, eine Verzerrung beim Tempo der Änderungen, etc. Auch wenn ich den Körper des anderen genau vor mir sehe, wird dieser zum »unüblichen Körper«. Es gelingt anfangs, (vermeintlich) statische Ausdruckshaltungen zu imitieren. Die meisten kommen jedoch in größte Schwierigkeiten, wenn sich aus dem zunächst fotografischen Körperausdruck eine Beziehung, eine kommunikative Geste, ein Dialogangebot ergibt. Z.B. fällt es leicht, das Heben der rechten Schulter zu imitieren. A hebt die rechte Schulter, B die linke, wenn A jedoch B die rechte Hand zur Begrüßung geben will, wird B in der Regel auch seine rechte Hand anbieten. Die Teilnehmer bekommen Spaß an diesen verwirrenden, austestenden Impulsen. Die »Kopierer« fühlen sich mehr und mehr eingeengt und fürchten, im Tempo der Änderungen von Körperhaltungen unterzugehen.

Es fällt schwerer, bei sich zu bleiben bzw. beim anderen. Man kommt sich so nahe (Gefahr der Konfusion), daß der Akteur seinen Kopierer/Spiegel mitreißt und letztendlich die Chance hat, Macht über ihn zu bekommen. Der »Kopierer/Spiegel« fühlt sich verpflichtet, der Aufgabe entsprechend empathisch genug den Körperausdruck nachzumachen. Er läuft aber dabei Gefahr, den Bezug zu sich selber zu verlieren, den Verzerrungen durch die unterschiedlichen Dimensionen zu erliegen und schließlich Opfer

seines empathischen Anspruchs zu werden.

Körperlicher Nachvollzug, körperlicher Dialog und Empathie sind gewiß schätzenswerte therapeutische Qualitäten. Vorbedingung und wesentlicher therapeutischer Bestandteil ist die innere Vorbereitung des eigenen Körpers als Resonanzboden. Der Therapeut muß lernen, den Beginn einer Bewegung, einer Körperhaltung, eines mimischen Ausdrucks, einer Geste zu sehen, selber zu spüren und zu verstehen. Den *Beginn* einer Bewegung, bevor man in einen körperlichen Dialog verwickelt wird!

Die Spiegelübung ist hierfür eine gute Vorbereitung und Übung. Gleichzeitig nutzt man die Erkenntnisse und Gesetzmäßigkeiten der Ideometrik. Auch wenn man eine Körperhaltung, eine Bewegung selbst (noch) nicht einnimmt, bzw. durchführt, wird man bei genügender innerer Identifikationsbereitschaft sich neuro-muskulär darauf einstellen. Man kann sagen, ich bin so wie der andere zu 10 %. Meine Muskeln reagieren, meine neuronalen Verknüpfungen werden sensibilisiert, die Atmung ändert sich. Gleichzeitig wird durch die teilidentifikatorische Leistung und das Fokussieren auf den Beginn von Bewegung und Ausdruck die »Bahnung« im eigenen Organismus erleichtert.

Stellen Sie sich vor, Sie müssen eine fest zugeschraubte Flasche öffnen. Ihnen gelingt es nicht. Sie probieren einige Male, um die Flasche dann schließlich mit viel weniger Kraftaufwand öffnen zu können.

Körperliche Ausdrucksfiguren

Den angehenden Therapeuten ist deutlich geworden, wie schwer es ist, in der Beobachtung eines Körpers, des Körperausdrucks und vor allen Dingen mit den dialogischen Kriterien Schritt zu halten. Es ist fast wie beim Wettlauf zwischen Hase und Igel, jedesmal, wenn der Hase am Ziel zu sein scheint, taucht der Igel auf und sagt: »Ich bin schon längst da!«

Ich wähle daher eine neue Übung, um dem Beobachter/Therapeuten zu ermöglichen, bei sich wahrzunehmen, wie die eigene Beobachtung, das eigene Erleben und Verstehen sich ändern, im Fluß sind. A wählt drei für ihn typische Körperhaltungen aus, um

sie dann nacheinander jeweils für drei Minuten einzunehmen. B schaut sich jeweils drei Minuten lang eine für A typische Körperhaltung an. Es wird nicht gesprochen. Die Körperhaltung wird nicht geändert. Körpersprache im/als Dialog wird hier aus zwei Blickwinkeln heraus wirksam. A besinnt sich, was für ihn typische/persönliche Körperhaltungen sind und entscheidet sich, diese öffentlich zu machen. Er spürt in der Körperhaltung, nimmt sich für sich und sein Erleben Zeit, ohne durch Änderungen, Handeln, Dialog gestört zu werden. Auch wenn A zwischendurch die Haltung ändern möchte, wird ihm nahegelegt, in der eingefrorenen Haltung zu verweilen, um zu spüren, was sich vom Erleben her ändert. B als Beobachter hat Zeit, die Haltung/den Ausdruck von A auf sich wirken zu lassen. Wer ist der andere als Person, als Ganzheit! Was drückt er aus? B wird versuchen, sich in A einzufühlen, um das jeweils persönlich-typische erahnen zu können. Indem B sich die Körperhaltung von A aus verschiedenen Blickwinkeln ansieht — B kann um A herumgehen und ihn von vorne, von hinten, von der Seite ansehen — gewinnt die Ganzheit der Person Plastizität. Im Verlauf dieses Prozesses wird immer wieder das Faktum deutlich, sich in den anderen hineinzufühlen, nach einer Weile bei sich selbst »kleine Störungen« zu spüren, um sich schließlich selbst als unterschiedlich zu A zu erleben. Es ist also sehr wichtig, daß B aufkommende eigene Ungeduld bemerkt, Verspanntheit und/oder Streß im eigenen Körper beim Beobachten, sowie »negative« Gefühle (Ärger, Langeweile, Ablenkung).

Die eingefrorene Körperhaltung von A mobilisiert in B vor allen Dingen auf körperlich-organismischer Ebene einen inneren Dialog. Wie kann der Therapeut beim Patienten bleiben und sich selbst dabei spüren, um schließlich in Ruhe die Ganzheit des körperlichen Ausdrucks von A auf sich wirken zu lassen. Um einem wesentlichen Kriterium von Körperausdruck/Körpersprache gerecht zu werden, weise ich die Beobachter/Therapeuten an, sich immer wieder klarzumachen, was sie mit den anderen machen möchten, was dieser Mensch in dieser Körperhaltung braucht. Es ist nämlich nicht so, daß Körperspra-

che/Körperausdruck wertungsneutral »einfach so da ist«. Alles, was ich (körperlich) sehe, bemerke, spüre, hinterläßt bei mir eine Impulswirkung. Man kann sagen, daß in dem Moment der Bewußtheit über die Beobachtung die Impulswirkung von A in mir als B bereits schon begonnen hat. Was ist also Beobachtung? Was ist Impulswirkung und was ist Reaktion/Resonanz im Dialog!!

Die Therapeuten sind froh und dankbar, Zeit zu haben, um dem »Fluß« im eigenen inneren Raum zu lassen. Interessant ist, daß die vermeintlich statische Körperhaltung dadurch in »Fluß gerät«, daß die Beobachter ihren Standort, ihren Blickwinkel/die Dimension der Beobachtung ändern. Der andere scheint dadurch trotz eingefrorener Körperhaltung in Bewegung zu kommen, daß ich um ihn herumgehe. Diagnose ist immer Indikation. Und das Wechselspiel von Diagnose und Indikation ist bereits therapeutischer Prozeß, wobei sich mir schon die nächsten diagnostischen Blickwinkel eröffnen.

Ich merke, daß die Fokussierung auf körperlichen Ausdruck, körperliche Beobachtung eine schwere Arbeit/Leistung darstellt. Die Gruppe ist bei Beendigung der Übung tief erleichtert. Liegt es an der Fokussierung auf das zunächst rein Körperliche! Oder geht im alltäglichen Dialog die Erschwernis in der Vielfalt von Signalen, Impulsen, Reaktionen unter! Gegen Ende der Abfolge der drei eingefrorenen Körperhaltungen wirken viele der Paare auf mich so, »als würden sie zusammenpassen«. Obwohl A in der eingefrorenen Haltung verbleibt, obwohl B ohne offensichtlichen Kontakt/Austausch zu A herumgeht, begegnen sich A und B und scheinen zu einer körperlichen Ausdrucksfigur zusammenzuwachsen.

Die spannungsvolle Ruhe während der Übung und die anregende Unterhaltung bei Ende der Übung scheinen Indiz genug zu sein, oder erliege ich nur meiner Hoffnung als Gruppenleiter!!

Sie merken sicherlich, wie schwierig es ist, dem vermeintlich eingefrorenen, statischen Körperausdruck Wirkungsqualität zu verleihen und die Verständigung über die einzelnen Aspekte auseinanderzuhalten bzw. miteinander zu verknüpfen.

Eine lustige Verfolgungsjagd

Anhand der dritten Übung »verbale Spiegelung« möchte ich kurz skizzieren, wie Körpersprache im/als Dialog zur Verführung wird, zum spannenden Spiel zwischen Therapeut und Patient, wobei der Therapeut »genötigt« wird, hinter dem Patienten herzu rennen. Er hat, und das wird deutlich, natürlich nie die Chance, durch die Beobachtung und »verbale Spiegelung« den Patienten zu erreichen.

A hat die Aufgabe, körperlich so zu sein, sich so zu verhalten, wie er möchte. B schaut A an, um bei der Beobachtung des Körpers von A diesen so zu beschreiben, daß die Beschreibung wie eine verbale Spiegelung ist. B ist dabei angehalten, nicht zu interpretieren, keine Gefühlsqualitäten zu nennen oder sich in Ausdrucksqualitäten zu verlieren. Wenn z.B. die Mundwinkel nach oben gezogen sind, so muß das genannt werden, statt zu sagen, daß A lächeln würde. Jedem klugen Schnelldenker unter den Therapeuten wird jetzt schon deutlich, daß ich ein höchst verzweiflungsvolles Unterfangen eingebaut habe. Was auch immer beschrieben wird, es bleibt noch sehr viel anderes zu beschreiben. Man kann nämlich nie gleichzeitig alles beschreiben. So bemüht sich der jeweilige Beobachter in der Therapeutengruppe, genau und mit wenigen Interpretationen zu beschreiben. Und das war schwierig genug!

Es entwickelte sich schnell ein lustiger Dialog zwischen A und B. Der Gespiegelte wird dabei oft zum Akteur, um sich dann bei bestimmten Beobachtungen selbst wieder verwundert anzuschauen, so als hätte er gerade etwas ganz Neues an sich erfahren. Das verbale Spiegel-Spiel wird interessanter, lustiger, listiger, hinterhältig und entspannend. Die anfänglich klar eingegrenzte Spiegel-, Feed-Back-Beziehung wird aufgeweicht zu einem aktiv-reaktiven Wirkungsgeschehen zwischen A und B, zu einer lustigen Verfolgungsjagd. Dabei wird der Beobachter gefordert, sich zu entscheiden. Will er sich mehr auf bestimmte Körperteile, -bereiche, -Segmente beschränken/fokussieren oder wird er die Einzelbeobachtung/Fokussierung durch den Bezug zur Ganzheitlichkeit des körperlichen Ausdrucks relativieren? Gleichzeitig, und das ist

äußerst wichtig für den Beobachteten, wird dieser selbst öffentlich gemacht.

Die verbale Spiegelung mobilisiert einen unüblichen Aspekt von Öffentlichkeit, obwohl der Körperausdruck selbst schon öffentlich ist. Man kann sagen, daß durch eine vermeintlich wertneutrale, interpretationslose, verbale Spiegelung ein tiefgreifender, dialogischer Impuls geweckt worden ist. Auch kann man fast sagen, daß der »objektive« Körper durch die vermeintlich wertneutrale Beobachtung in einen dialogischen Bann gezogen wird. Der objektive Körper scheint durch dieses spezifische Kriterium von Öffentlichkeit gewissermaßen mit Leben angefüllt zu werden. Auch wenn ich als distanzierter, »gefühlloser, wertneutraler« Beobachter bemüht bin, keinen persönlichen, dialogischen Bezug herzustellen, so mobilisiere ich doch beim Beobachten Impulse, die sich fast gegen mich selber zu wenden scheinen. Die Beobachteten öffnen sich und beginnen, den Beobachter durch Aktion, Bewegung zu verführen. Der Therapeut kommt schließlich unter Streß!

Gerade wenn wenig Bewegung da ist, wird es schwierig für den Therapeuten/Beobachter. Wenig Bewegung heißt dann für ihn weniger Beschreibung und das bereitet den meisten Therapeuten in der Gruppe Schwierigkeiten. Man kann nicht bei der Beschreibung der geringen Bewegung bleiben, man fühlt sich gewissermaßen gedrängt zu einer differenzierten, komplexen, immer wieder unterschiedlichen Beobachtung/Beschreibung, so, als dürfe keine Ruhe, keine Stille in der Bewegung und Beobachtung sein.

Die anfangs leichte verbale Spiegelübung wird komplizierter. Der Beobachtete wird mit dem eigenen Bedürfnis und der damit verknüpften Schwierigkeit konfrontiert, Ruhe zu haben, sich mit kleinen Bewegungen zu »begnügen«. Der Beobachter/Therapeut sieht sich herausgefordert durch den Faktor Zeit im Beobachtungs- und Spiegelungsprozeß. So berichten einige der Therapeuten von ihren Schwierigkeiten: »Ich kann doch nicht immer das Gleiche beobachten und spiegeln«, »Ich sollte doch beobachten. Es war wie eine ständige Herausforderung«, »Ich war ziemlich sauer, durch meine Beobachtung/Spiegelung

nicht mithalten zu können, so daß ich, als ich Zeit hatte, nicht mehr in Ruhe mit mir und bei dem anderen verweilen konnte«, etc.

Ein Prüfstein

Den Körper eines anderen in seinem Ausdruck zu beobachten, Körpersprache im/als Dialog heißt immer, mit dem Körper etwas machen. Es gibt also keine Beobachtung ohne Interpretation und es gibt keine Körperbeobachtung/-wahrnehmung ohne Beeinflussung und »Machen«. Ich denke, daß gerade dieser Aspekt bei Körpersprache von brisanter, aktueller Bedeutung ist. Es ist klar und muß an dieser Stelle nicht im einzelnen ausgeführt werden, wie sehr der Körper fremdbestimmt ist, manipuliert wird, so daß andere sagen, was für den eigenen Körper richtig und gut ist.

Nun ist es aber so, daß, auch wenn ich Respekt vor dem Körper des anderen habe und mit dem Körper des anderen nichts »machen« möchte, ich nicht umhin komme, mich der ständigen Gefahr, Versuchung und tatsächlichen »Manipulation« zu stellen.

Ich wähle eine Übung, um das »Körper-Machen« zu illustrieren, erfahrbar und wirksam zu machen. A ist eine willenlose, marionetten- oder stabpuppenähnliche Figur. B ist Puppenspieler und kann mit A machen, was er möchte. Eine einzige Empfehlung ist, mit der Puppe sorgsam umzugehen, so daß sie nicht beschädigt und verletzt wird.

Die Übung macht den Spielerpaaren sichtlich Spaß. Ohne große Berührungängste werden die Puppen bewegt, im Raum hin und her gewendet, in Beziehung zu anderen Spielerpaaren gebracht. Schließlich entwickelt sich eine lustige, bedeutungsträchtige Interaktion innerhalb der Gruppe der angehenden Therapeuten. Während einige bemüht sind, sich auf den Körper, das Schwergewicht, die Beweglichkeit des Körpers einzustellen, ohne der Puppe zuviel zuzumuten, begannen andere, durch die Beziehungsaufnahme und Interaktion ihr reichhaltiges Unbewußtes agieren zu lassen. Wäre die Übung in einem anderen Rahmen mit mehr Zeit angeboten gewesen, hätte sich schnell eine unbewußte Thematik der Gruppe

dargestellt. Ich finde es erstaunlich, wie schnell und direkt in der Puppenspielermanipulation eines Körpers die Aufforderung gespürt wird, in Handlung und Interaktion zu gehen. (In anderen Gruppen habe ich die Erfahrung gemacht, daß das nicht immer so ist.) Die Aufgabe, mit dem Körper des anderen »etwas zu machen«, ihn zu formen, zu bilden, zu gestalten und darzustellen, wurde in dem Moment zum Prüfstein für die Therapeuten, als sie mit der Diskrepanz, die durch die »Ungelenkigkeit« eines menschlichen Körpers provoziert wird, konfrontiert wurden — zum Prüfstein, einen menschlichen Körpern, den man fachlich und vom Erleben her zu kennen glaubt, nicht einfach so zu formen zu können. Mal hapert es mit der Funktionsbreite der Gelenke, mal scheidet die Gestaltung des Körpers an den Gesetzen der Schwerkraft, mal verhaspeln sich die Therapeuten, indem sie mehr ihren eigenen Zielen folgen wollen, als den Möglichkeiten des Körpers des anderen gerecht zu werden.

Der Kreativität körperlichen Ausdrucks, bzw. der körperlichen Formbarkeit scheinen keine Grenzen gesetzt zu sein. Ohne große Aufforderung blühten spielerische, witzige, ideenreiche Impulse. Und doch kommen viele vor allem durch die Interaktion der Puppenpaare an eine Grenze des Machbaren. Viele merken ihre Ohnmacht, zögern und hätten »im Ernstfall des Lebens« den anderen als Puppe beschädigt oder zerbrochen. Sie selbst seien als Puppenspieler/Therapeuten an die Grenze des Machbaren, an die Grenze ihrer willensmäßigen Manipulation gestoßen.

... über die Grenze der Bekömmlichkeit

Die Puppen scheinen beim Wechsel fast auf die Umkehrung der Rollen gewartet zu haben. Die Puppenspieler können nicht verheimlichen, daß sie sich rächen wollen. Die vielleicht gut gemeinte Manipulation zuvor war doch nicht so bekömmlich für den einzelnen! Die meisten verweilen nicht lange dabei, als Puppenspieler mit dem Körper des anderen vertraut zu werden. Vielmehr gehen die meisten Puppenspielerpaare gleich in Interaktion, um entweder

den Körper der Puppe durch ungewohnte Bewegungsabläufe zu fordern oder ihn in Kontakt/Interaktion mit anderen Puppen in eine mißliche Beziehung zu setzen. Die meisten der Puppenspieler/Therapeuten werden ihrer anfänglichen Aufgabe nicht mehr gerecht. Den Körper des anderen als Puppe zu »manipulieren« heißt nicht unbedingt, ihn sofort in Handlung und Interaktion zu bringen. Aber wo liegt die haarscharfe Grenze zwischen körperlicher Manipulation/körperlichem Ausdruck auf der einen Seite und körperlich-funktionellem Ausdruck in Form von Handlung, Beziehung und Interaktion auf der anderen Seite!! Auch wenn diese Grenze nur theoretisch konzeptionell geortet werden kann, so bleibt die implizite Aufgabe in der Übung brisant. Die Aufgabe, dem Körper des einzelnen gerecht zu bleiben, ihn zu formen, ihn zu gestalten und ihm zum Ausdruck zu verhelfen, gleichzeitig sich aber der versteckten Interaktions- und Beziehungsimpulse bewußt zu sein, bzw. sie nicht zu sehr einzuschränken.

Die Aufgabe, die Puppe zu gestalten, birgt die große Herausforderung, einen Körper im mehrdimensionalen Raum, bei Würdigung der Schwerkraftgesetze und in seiner komplexen Ganzheit »handhaben« zu können.

Die Puppenspieler/Therapeuten sind unmißverständlich mit der Begrenztheit linearer, therapeutischer Planung und Einflußnahme konfrontiert. Das, was ich will, das, was vielleicht therapeutisch richtig ist, ist in vielen Fällen körperlich-funktionell nicht machbar. Und gerade, wenn ich diese Grenze nicht vorher planen kann und mich entsprechend darauf vorbereiten kann, so unterliege ich ihren geheimen, versteckten Wirkungsgesetzen.

Die Puppen des 2. Übungsdurchganges haben etwas von diesem Grenzgang gespürt. Sie berichten von ihren Eindrücken, Erfahrungen und Gefühlen, wenn die Puppenspieler über die »Grenze der Bekömmlichkeit« gingen. Die Therapeuten auf der anderen Seite scheinen fast erleichtert zu sein, als die Puppen aus der Rolle steigen, keine Lust mehr haben weiterzumachen. Die Puppenspieler bleiben nicht gerne in ihrer Rolle, sondern gehorchen der Entscheidung der

Puppe. Kann dies als versteckter Hinweis dafür gewertet werden, daß die Puppenspieler/Therapeuten die Schwierigkeiten im Umgang mit der Grenze der Bekömmlichkeit unbewußt gespürt haben, oder drückt sich in der plötzlichen Beendigung der Übung die tiefe Erleichterung aus, nicht mehr den Körper des anderen (therapeutisch) manipulieren zu müssen, oder ist es schlichtweg eine Kapitulation vor den Gesetzen des komplexen, ganzheitlichen, menschlichen Organismus?

Auf jeden Fall scheint es mir angebracht zu sein, diesen Grenzbereich mit allen Beteiligten hinreichend zu erörtern. Hinreichend meint, nicht nur die Gesetze, den Ausdruck, etc. des Lebens im Körper zu kennen, sondern sich im Umgang mit dem menschlichen Körper, d.h. dem *lebendigen Leben* ständig neu zu üben, neu zu orientieren und seine therapeutische Eingeschränktheit praktisch interaktiv anzuerkennen. Ich glaube, daß erst hierdurch eine entsprechende Würdigung für den Körper des anderen, für die körperliche Interaktion zwischen Therapeut und Patient garantiert werden.

BEGINN VON BEZIEHUNG

Im zweiten Abschnitt des Seminars liegt der Schwerpunkt der Arbeit auf der körperlichen Interaktion. Wir befassen uns mit:

- dem Körper in Beziehung auf jemand anderen
- dem Körper unter Streß
- typischen körperlichen Ausdrucks- und Interaktionsformen.

Körpersprache im/als Dialog kann nur als feinsinniges Gefüge verstanden werden. Zwar können Informationen, Botschaften, Elemente, Besonderheiten der Körpersprache ermittelt und benannt werden. Und doch unterliegen wir alle im konkreten Dialog dem Geheimnis körpersprachlicher Wirkungen und Resonanz.

Körpersprache kann dabei nie als authentischer Ausdruck gelernt werden. Wir *sind* unsere Körpersprache!

Die Arbeit im Seminar vermittelt daher kein Wissen über Körpersprache, keine Strategien der Einflußnah-

me. Sie ermöglicht, körpersprachliche Impulse zu erleben, die Wirkung in Beziehung auf andere spannend und transparent genug zu erleben und persönliche Besonderheiten innerlich anzunehmen.

Es ist gewiß keine künstliche Trennung, wenn der körperliche Interaktionsprozeß analytisch untersucht wird. Die Arbeit im Seminar möchte ich daher als Anregung verstanden wissen, sich mit Momentaufnahmen im körpersprachlichen Prozeß zu befassen und gleichzeitig die Einzigartigkeit und Unvorhersagbarkeit im weiteren Geschehen zu würdigen.

Wir befassen uns in der Seminargruppe daher mit dem »Beginn« von Beziehung/Interaktion. In der Übung selbst kann jeder Teilnehmer sich mit seinem Körpererleben und seiner inneren Unruhe vertraut machen, um sie gleichzeitig als körpersprachlichen Impuls und als Beginn von Beziehung/Interaktion zu erleben.

Zwei Teilnehmer stellen sich im Abstand von 2 bis 3 Metern gegenüber. A beugt die Knie, vertieft die Beugung mit der Einatmung und kommt mit der Ausatmung zurück in die Ausgangslage. Das Muster von Ein- und Ausatmung leitet das Bewegungsmuster an. Die Atmung wird nicht geändert. A und B schauen sich dabei an und sprechen nicht miteinander. Wenn A die Augen für eine Weile schließen möchte, so kann er dies tun, um sie dann, wenn er möchte, wieder zu öffnen. B beobachtet und spürt seinen eigenen Körper.

Ich lege Wert darauf, einen klaren, einfachen Übungsrahmen anzubieten. Trotz der künstlichen Gestaltung der Beziehungssituation findet jeder genügend Zeit, sich mit seinen Körperempfindungen, der Vielfalt von Impulsen zu befassen. Die Übungsanordnung schließt die Gefahr aus, durch verbale Rückmeldungsvorgänge gefangen zu werden. Auf körperlicher Ebene ist sie zugleich Verunsicherung, aber auch »persönlicher Schutz« und Chance im Sinne einer körpersprachlichen Klarheit/Beschränkung.

Zwei wesentliche Wirkfaktoren sind das Schweigen (verbal) und der ausgedehnte Zeitfaktor. Wir sind in der Regel nicht gewöhnt, beim Körper zu bleiben. Vielfach verfängt man sich in körpersprachlichen, ver-

balen Interaktionen bzw. (vorzeitiger) Benennung körperlicher Empfindungen und Vorgänge.

Die Übungsanordnung bietet daher die Möglichkeit, das Körpererleben zu fokussieren und gleichzeitig als Beziehungsbeginn/Beziehungsimpuls anzunehmen, jeder Teilnehmer bekommt die Möglichkeit, Einfluß auf die Beziehung/Interaktion zu nehmen, indem er seine Augen öffnen und schließen kann. Er bestimmt somit Kontakt und Grenze bei gleichzeitiger körperlicher Präsenz. Die »Beschränkung« auf den Körper in dieser Form ermöglicht A stets einen Zugriff auf die Ausgestaltung der inneren Impulse als Beziehungsbeginn. Sie ist gleichzeitig eine Sicherheit, trotz Grenzziehung anwesend zu bleiben und/oder sich nicht im körperlich-verbale Verwirrspiel zu verstricken.

Eingrenzung als Herausforderung

Die Eingrenzung in der Übung stellt eine Herausforderung dar, sich Körperempfindungen zu bewahren, allmählich dazugehörige Gefühle zu finden und diese in ihrer Bedeutung als Beziehungsbeginn im Kontakt auf jemanden zu richten. Diese sehr persönliche Regelung zieht zunächst keine Konsequenzen nach sich und ist nicht verpflichtend. Sie dient der eigenen Entfaltung und dem Wagnis menschlicher Begegnung. Gleichzeitig schafft dieser Freiraum eine gehaltvolle »Leere«. Die Körperempfindungen, spürbaren Körperimpulse werden angereichert durch Phantasien, Gedanken, regressive Impulse und körpersprachliche Wahrnehmung beim Gegenüber.

Wenn in der systemischen Therapie von der Mustererkennung gesprochen wird, so stellt diese Übung den Raum für Mustererleben dar. Mustererleben heißt in diesem Zusammenhang: Erleben der eigenen Person, impulsives Beziehungsangebot mit dem Abenteuer einer ungewissen Resonanz.

B ist als Gegenüber nicht nur Beobachter oder gar bewertender, distanzierter Therapeut. Auch wenn B »einfach nur so dasteht«, so unterliegt er den gleichen Prozessen wie A. Man kann nun sogar sagen, daß gerade durch diesen sparsamen Übungsrahmen körpersprachliche Wechselwirkungen mobilisiert werden. Auch wenn jeder aufgefordert ist, bei sich

und seinem Körpererleben zu bleiben, ohne bewußt in Interaktion/Beziehung zu treten, so wird er durch die Kontaktaufnahme über die Augen, die Beobachtung und die persönliche Grenzziehung mit dem anderen ohne großes Dazutun in Verbindung gebracht. Man kann sagen, daß die paradoxe Wirkung der Übung gerade darin liegt, durch diese Art von Beschränkung auf den Körper körpersprachliche Beziehung geradezu herauszufordern. Jeder wird mehr und mehr konfrontiert, verunsichert und vertraut in seinem Mustererleben, um sich gerade auf diesem Hintergrund jeweils neu im Kontakt zum Gegenüber zu entscheiden.

Dieser Vorgang hat immer Wirkung auf den anderen. Und es ist nur eine Frage der Zeit, bis eine dialogische Auswirkung empfunden, erlebt oder in ihrer Bedeutung erkannt wird.

Die Chance in dieser Übungsanordnung besteht im (verbalen) Schweigen und im Zeitfaktor. Im Vertrauen hierauf werden sich bei A und B persönlichkeitspezifische Muster herauskristallisieren, die gerade durch die Kontaktaufnahme zu ihrer Bedeutung finden.

A und B werden sich selbst und dem anderen als Person dadurch gerecht, daß sie sich wechselseitig (neuronale) Resonanz sind.

Die therapeutische Fähigkeit zum körpersprachlichen Dialog ist auf diesem Hintergrund das eigene körperliche Angebot zur neuronalen Verknüpfung/Resonanz.

Im Sport ist dieser Vorgang bereits seit längerem bekannt. So hat man entdeckt, daß Zuschauer bei einer Sportveranstaltung in und durch die Spannung der Wettkampfsituation sich »neuronal verknüpfen«. Sie vollziehen innerlich ähnliche Bewegungen wie die Sportler, und dieses ist sogar meßbar!

Der therapeutische Nutzen von Körpersprache/Körpererleben führt über den Vorgang der körperinternen Impulsbildung und brisanten Fokussierung hin zum Wagnis der eigenen körperlichen Präsenz durch den Therapeuten.

Ein so gewonnener Beziehungsbeginn besitzt meines Erachtens eine unschätzbare Bedeutung. Körperspra-

che ist Körpererleben, Körperausdruck, Impulsbildung im Körper, körperliche Begegnung im Schweigen und Würdigung körperlicher Einzigartigkeit!

Ich will diesen Moment des Beziehungsbeginns mit der Bedeutung von Synapsen vergleichen. Diese stellen die Verbindung zwischen den Zellen her, indem sie den Fluß der Erregung bremsen, erweitern, einschränken. Gleichzeitig dienen sie der Transformation des Erregungsflusses in die unterschiedlichen Zustandsqualitäten (elektrisch, biochemisch, gefühlsmäßig, etc.).

Aber nun wieder zurück zum Geschehen in der Seminargruppe!

SCHUTZ VOR THERAPEUTISCHEN BELÄSTIGUNGEN

Der körpersprachliche Dialog zwischen A und B als wechselseitige Resonanzbildung ist ein »normaler Prozeß« zwischen Menschen. Wodurch gewinnt dieses Geschehen Bedeutung für die therapeutische Beziehung!

A und B werden im Anschluß an die Übung aufgefordert, über ihre Empfindungen, Gefühle, Reaktionen und Entscheidungen zu berichten. Die meisten der Teilnehmer sind erleichtert, atmen tief durch, lachen, bewegen sich, um der Konzentration durch die Übung zu entfliehen. Dieses Gespräch ist ein notwendiger Bestandteil des körpersprachlichen Dialogs.

Im therapeutischen Prozeß wird die körpersprachliche Wirkung und Resonanz beim Therapeuten auf dem Hintergrund der Problematik des Patienten, seiner Lebensgeschichte und des Miteinanders in der jeweiligen therapeutischen Szene erörtert. Ich verzichte an dieser Stelle darauf, auf die subtilen Verbindungen zwischen körpersprachlicher und verbaler Erörterung einzugehen.

In der Rückmelderunde wurden 4 Aspekte des körpersprachlichen Beginns einer Beziehung deutlich:

- körperliche Impulse, Empfindungen, Signale sind *immer* mit einer Wirkung auf einer anderen Ebene im Organismus verknüpft (wenn das und das im Körper passiert, taucht dieser und jener Ge-

danke im Körper auf, dann fühle ich das oder das, dann sehe ich beim Anderen das und das ...) Diese »wenn ... — dann ... Beziehung« verkörpert eine Kontaktqualität, beschreibt die Andersartigkeit bei Gleichzeitigkeit im Prozeß und nährt Impulse im Organismus. Es geht nicht um die Ermittlung von Kausalitäten, Funktionsverkettungen und Informationssammlung/verdichtung, sondern um die Tiefenwirkung. Die rückbezogene Tiefenwirkung im Organismus und die gleichzeitig geöffnete Impulsbildung auf das Gegenüber.

- In Verbindung mit der gemeinsamen Erörterung wird deutlich, ob jemand mehr Gewicht auf sein Gefühl legt, auf körperliche Vorgänge und Empfindungen, den Kontakt zum Anderen, regressive Gefühle/Wünsche, Phantasien etc. Im Dialog darf diese Verdichtung sich entwickeln. Sie ist Indiz für die Persönlichkeit des Gegenüber und bezogen auf die vorausgegangenen (empfundenen und/oder beobachteten) körpersprachlichen Ausdrücke, Instrument des gemeinsamen Verstehens.
- Der Faktor Zeit und die prozeßhafte Bildung der körpersprachlichen Bedeutung erleichtern das Kontinuum der Wahrnehmung und Bewußtheit. Sie stellen gleichzeitig eine innerorganismische Herausforderung dar, auf den Körper bezogen zu bleiben und Abwege, Irrwege, Vermeidungsversuche zu wagen. Das gleichzeitige (verbale) Schweigen schützt die beiden, sich vorzeitig zu entlarven, zu konfrontieren, in Konflikt zu geraten oder im herkömmlichen Sinne diagnostisch beurteilt zu werden, jeder darf im körpersprachlichen Erleben so verweilen, wie er es möchte. Obwohl er nie eine Wirkung nach außen und in Richtung auf das Gegenüber vermeiden kann, so ist er doch sicher vor interaktionellen (therapeutischen) Verdächtigungen und Belästigungen!
- Schließlich kann jeder der Beteiligten spüren, worin er sich und zu welchem Zeitpunkt und mit welcher Bedeutung, verfängt.
In der Übung geschieht dies bei A, indem er z.B. zu sehr auf die Atmung achtet, auf seinen Körper

bezogen ist, die Kontaktaufnahme verfolgt oder in seinem Bemühen, »es richtig zu machen«, gebremst ist.

B als Therapeut bemerkt, daß er zuviel reden, auf den Patienten zugehen, logisch nachfragen, die Ebene wechseln möchte etc.

An dieser Stelle möchte ich betonen, daß weder A noch B vermeiden können, sich zu verfangen. Die paradoxe Anordnung der Übung bzw. dieses körpersprachlichen Dialogs propagiert zwar den Respekt vor dem körpersprachlichen Ausdruck und der Persönlichkeit, zielt aber subtil auf eine Verunsicherung, Verwirrung und impulsive Neuorganisation im Organismus ab.

Diese Übung dient also gleichzeitig der Diagnostik, dem dialogischen Geschehen und bereits der Veränderung.

Diese Übung bzw. der körpersprachliche Beginn einer Beziehung bringt folgende Anregungen und Neugier in die Seminargruppe:

- Was (welche Bedeutung) steckt in einem Körperbereich, Segment, Funktionsbereich etc.?
- Sind die Vorgänge, Empfindungen, Eindrücke nur eine Ansammlung von Informationen!
- Wie steht es um die illusionäre Erwartung an (die Praxis) der Körpersprache! Wo liegen die Grenzen des »Machbaren«! Können die körpersprachlichen Informationen, Elemente, Ebenen und Wirkungszusammenhänge systematisiert werden!
- Wie muß die Diskussion um das Verhältnis von Gestalttherapie und Bioenergetischer Analyse auf diesem Hintergrund der Erfahrungen und Beziehungsknüpfung in Zukunft erörtert werden? Wo liegen fruchtbare Verbindungen bzw. unabwägbarere Unterschiede!

KÖRPERLESEN UNTER STRESS

Ein wesentliches Kriterium von Körpersprache ist die Gleichzeitigkeit von passiven (fotografischen) und aktiven (dialogischen) Elementen. Körpersprache im/als Dialog vollzieht sich an der Nahtstelle von Diagnose und (Be-)Handlung. Das (bioenergetische) Körperlesen orientiert sich am Patienten, seinem Körper, dem

Ausdruck und den subtilen Resonanzwirkungen. Körperlesen unter erhöhter Spannung und Streß ist dichter, prägnanter, aber auch durch die Aufmerksamkeit auf eine zentrale Funktion erweitert. Eine körperliche Streßhaltung macht Mühe, Schmerzen, produziert Symptome . ist auf jeden Fall unbequem. Der Mensch beginnt, sich entweder unbewußt durch eine Kompensationshaltung dem Streß zu entziehen oder aber sich bewußt gegen die Symptome, die Schmerzen und sonstigen Unannehmlichkeiten zu entscheiden. Diese Prozesse finden immer und bei jedem statt! (Therapeutisches) Körperlesen beachtet den körpersprachlichen Ausdruck und Dialog, gleichzeitig auch die Kompensations- und Entscheidungsvorgänge. Gerade diese sind persönlichkeitspezifisch, und sie stellen Weichen durch den streßbeeinflussten Erregungsprozeß im Organismus.

Ich bitte die Teilnehmer, zu zweit weiterzuarbeiten. A stellt sich in die bioenergetische Bogenhaltung. Die Füße sind parallel in Hüftbreite, die Knie gebeugt, die Fäuste hinten auf den Beckenrand gestützt, so daß das Becken leicht nach vorn geschoben werden kann. Der Kopf ist aufrecht, die Augen sind geöffnet. Der Körper sieht von der Seite aus wie ein Bogen. B stellt sich A gegenüber, beide sehen sich dabei an. A kann wieder über den Blickkontakt entscheiden.

Nach einer Weile der Wahrnehmung, des Erlebens und der Berichterstattung wird der Streß im Körper, im ganzen Organismus verdichtet. Es können kleine Korrekturimpulse durch A erlebt bzw. durch B beobachtet werden. A und B nehmen sich Zeit für die Wahrnehmung, das Erleben und die Beobachtung. Die Berichterstattung von A führt nicht über in ein Gespräch. B hört zu und fragt sparsam nach.

Diese Rahmenbedingung ist keine dialogische Eingrenzung, sondern dient der körpersprachlichen Fokussierung. A und B sind wachsam im Kontinuum von Bewußtheit, Erleben und Verknüpfung.

Das körpersprachliche Spiel an dieser Nahtstelle erleichtert A und B:

- Wechselvorgänge zu spüren, den Wechsel im Zeitkontinuum zu orten.

- wach für den Moment nach dem Wechsel zu sein,
 - die Einflußgrößen Zeit, erhöhte Spannung und Streß als wirkungsvoll, d.h. wechselinduzierend anzunehmen,
 - Ebenen im Organismus/Persönlichkeit zu differenzieren, zu benennen und/oder zu verdichten,
 - körperliche Vermeidung, Abwehr und Kompensation zu entdecken,
 - die persönlichkeitspezifischen, körperlichen und organismischen Potentiale »auszutesten«, körperliche Signale, Impulse, Ausdrucksformen mit ihrer psychologischen Dimension zu verbinden.
- A und B sind dabei glücklicherweise nicht regungs-, ausdrucks- und wirkungslos aufeinander!

Im therapeutischen Wildwasser

Beide sind zu Sparsamkeit beim Reagieren und Handeln aufgerufen. Vieles wird nicht in Worte gefaßt, ist aber doch sichtbar. Ein Dritter, der das geheimnisvolle Zusammenspiel von A und B beobachtet, bemerkt klar die Oszillation zwischen A und B. Den meisten der Teilnehmer wird dieser Vorgang erst im anschließenden Gespräch deutlich. Man hat während der Übung eine gute Wahrnehmung, innere Reaktionsbereitschaft, impulsive Offenheit füreinander. Das gemeinsame Gespräch ermöglicht die Prägnanz des Interaktionsgeschehens. So berichtet ein Teilnehmer, daß er bei seinem Gegenüber für einen kurzen Moment im Gesicht einen Kampfpuls gesehen habe. Ohne es zu wollen und es bewußt registriert zu haben, sei er daraufhin einen Schritt zurückgegangen. Hierdurch änderte sich wiederum die Perspektive, die Wahrnehmung und das Erleben. Die unbewußte Beziehungsszene schien für einen Moment beruhigt gewesen zu sein.

Allen Teilnehmern wird deutlich, daß und wie Körpersprache, verbale Sprache, Interaktionsmomente und Beziehungsszenen unweigerlich miteinander verknüpft sind, nie voll wahrnehmbar und bewußt erlebbar sind und oft erst ins Nachhinein (durch verbale Benennung) einen transparenten Sinn erhalten.

In den Übungen werden Erlebens-, Ausdrucks- und

Kommunikationsaspekte seziert, um sie in ihrer Funktion für die zwischenmenschlichen Prozesse zu verdichten und bewußt zu machen. Die Anordnung ist selbstverständlich paradox, damit niemand sich auf seinem so erworbenen Wissen ausruhen und in der künstlichen Laborsituation des Seminars sicher fühlen kann. Auch wenn die zukünftigen Psychotherapeuten, wohl geübt in Rationalisierung und Kompensation, sich in der Streßposition einrichten können, so sind sie glücklicherweise nicht hinreichend gesichert im Wildwasser der paradoxen Übungsanleitung. Den Teilnehmern wird die ständige Neuorientierung zwischen geheimem und offenem Wissen während der Übung abverlangt. A merkt etwas während der Übung, B sieht etwas. Während der Berichterstattung wird einiges schon genannt, einiges ausgespart. Der andauernde bzw. vergrößerte Streß verunsichert das ganze Geschehen, so daß man sich immer weniger am Gewohnten und Vertrauten orientieren kann.

Therapeuten müssen in ihrer Ausbildung vieles lernen. Ihre Qualifikationen und Kompetenzen sind in der Regel klar benannt. Die Erfahrung in paradoxen, vielleicht gerade dadurch lebensechten Beziehungsszenen stellt beide auf eine harte Bewährungsprobe. Eine Bewährungsprobe, sich Kompetenzen und Qualifikationen unter Streß zu bewahren. Unter Streß heißt in diesem Fall, körperliche Resonanz zu sein!

BIOENERGETISCHES KÖRPERLESEN

Lassen Sie mich nun zu dem verführerischen, aber auch umstrittenen Konzept des bioenergetischen Körperlesens kommen. Ich bin den Seminarteilnehmern als Gestalttherapeut und Bioenergetischer Analytiker bekannt. Als Gestalttherapeut leicht verunsichert, als Bioenergetischer Analytiker natürlich innerlich erfreut, registriere ich das klar formulierte Interesse und die fiebernde Neugier bei den Teilnehmern am Bioenergetischen Körperlesen. Es scheint mir, als würden die angehenden Gestalttherapeuten (man verzeihe mir hier meine geheime, lästerliche Freude) sich bereitwillig in den Wahrnehmungs- und Erlebensprozeß einlassen, um körpersprachliche und

interaktionale Wirkungszusammenhänge zu erfassen und zu verstehen. Obwohl ich nur dieses Geschehen zum Fokus des Seminars machen will, komme ich nicht umhin, mehr über die strukturelle Entwicklung und Ausprägung von Charakter und Persönlichkeit aus der Sicht der reichianischen Psychoanalyse und Bioenergetischen Analyse vorzustellen.

Die Teilnehmer formulieren ihr Interesse folgendermaßen:

- Wissen um strukturelle Aspekte der Persönlichkeit
- Demonstration und Nacherleben des Bioenergetischen Körperlesens
- Benennen und Vertrautwerden mit den gesunden Anteilen der Persönlichkeits-/Charakterstruktur
- Erörterung und Transparenz von »Mischtypen« (Persönlichkeitsprofil, »ich als Mischtyp«, Wirkungsqualitäten von Mischtypen, situative/szenische Einflußfaktoren auf die strukturelle Entwicklung von Mischtypen)
- Wiederentdecken und Wiedererleben von strukturellen Persönlichkeitsanteilen im Leben
- Kann man und soll man die Persönlichkeitsstruktur verändern!

Auf Grund der geringen zur Verfügung stehenden Zeit und wegen der Komplexität des Themas entscheide ich mich, einerseits körpersprachliche und biographische Aspekte der Persönlichkeitsstruktur aus der Sicht der Bioenergetischen Analyse zu skizzieren, andererseits strukturtypische Haltungsmuster und Körperausdrucksformen erlebbar, beim Gegenüber sichtbar zu machen, um sich eigene Impulse der Einflußnahme zu gestatten.

Um dem Bedürfnis nach praktischem Miterleben der Teilnehmer entgegenzukommen, beginne ich mit der Möglichkeit, sich in zentrale Körperhaltungen, spezifische Spannungsmuster und die möglichen Gefühle von Menschen hineinzusetzen, die durch ihre lebensgeschichtliche Entwicklung eine besondere strukturelle Prägung erfahren haben. Ich orientiere mich hierbei am Konzept der Charakterstruktur, wie es von Wilhelm Reich und Alexander Lowen entwickelt wurde. Ich bin mir dabei der Gefahr und der

Verführung bewußt, die durch solche strukturellen Zuordnungen wirken kann. Gerade bei dem prozeßorientierten psychotherapeutischen Verfahren, wie es die Gestalttherapie darstellt, ist man sensibel für vorschnelle, rigide und/oder stereotype Strukturierungsversuche und das auch zu Recht!

Im Prozeß der Wahrnehmung, des Erlebens und Dialogs ist es so, daß für eine gewisse Zeit, zu einem gegebenen Anlaß und bei spezifischen, persönlichen Voraussetzungen Prozesse zu festen Formen gerinnen. Ist man dem Verfahren gut gesonnen, so spricht man von der Bildung eines Fokus, von der Wechselbeziehung zwischen Prozeß und Formbildung, von persönlichen Haltungen etc. Ist man dem Verfahren kritisch gegenüber eingestellt, spricht man von Stereotypen, Kategorisierung etc. Letztendlich bleibt die persönliche Gewichtung dem einzelnen Therapeuten und der besonderen Situation überlassen, die in der Typisierung ausgedrückte Häufung lebendig genug zu handhaben.

(Ich erinnere mich gut an private Gespräche unter Therapeuten, die gewiß verantwortungsvoll unter dem Etikett von Prozeßorientierung und lebendigem Dialog arbeiten, die in dem privaten small talk keinen Hehl aus einer immer wieder subtil wirkenden eigenen Strukturbildung machen.)

Es läßt mich oft genug schmunzeln, wie Psychotherapie öffentlich prozessual und dialogisch konzipiert wird, privat im entlastenden Gespräch unter Kollegen ein Job wie viele andere ist. Ein Job mit Erfahrungswissen, mit persönlichen Vorlieben und Abneigungen, mit Stereotypen etc.!

Zurück zur lebendigen Veranschaulichung im Seminar. Ich bitte die Teilnehmer, durch den Raum zu gehen, ohne mit den anderen Kontakt aufzunehmen, jedes Mal, wenn die Blicke sich begegnen, soll der Kontakt abrupt abgebrochen werden. Die Bewegungen werden langsamer, mechanisch, schwerer, ohne Kontakt mit anderen. Der Blick geht ins Leere, ins Innere, ins Nichts. Ich bitte die Teilnehmer, ihre Bewegungen mechanischer, abgehackter, roboterähnlich zu machen. Dabei soll der Körper verschoben, verzerrt und ungenau sein. Die Atmung flach und kaum

spürbar, der Kopf leicht geneigt — insgesamt ein Bild wie der Glöckner von Notre Dame, nur ohne dessen sprühende Vitalität!

Die Teilnehmer bleiben stehen, schließen die Augen und spüren in die erstarrte Position, die sie einnehmen. Ich bitte Sie, Augen und Mund so weit wie möglich aufzureißen und so zu halten. Jeder bekommt genügend Zeit, in diese Position von Erstarrung, Kontaktlosigkeit, Angst und Schrecken zu spüren.

Schließlich bitte ich jeden, sich im Raum umzusehen, indem nur die Augen bewegt werden. Die Anweisung, sich wieder normal hinzustellen, wirkt wie eine tiefe, lang ersehnte Erleichterung. Alle haben eine Ahnung bekommen von der Einsamkeit, dem Schrecken und der Erstarrung des schizoiden Erlebens. Im Anschluß erzählt jeder von seinen Eindrücken und seiner tiefen Betroffenheit.

Ich bitte die Teilnehmer, erneut im Raum herumzugehen, die Beine steif wie Stelzen zu machen, das Becken leicht nach vorne zu schieben, die Arme suchend, bittend nach vorne zu strecken und langsam zu gehen. Der Kopf ist dabei leicht nach vorn gestreckt, die Augen groß und offen. Die Atmung ist schwach, die Brust zusammengesunken und leblos. Jeder Teilnehmer stellt sich dabei vor, er sei hilflos, suchend und kraftlos und auf jeden Fall auf sein Gegenüber und dessen Unterstützung angewiesen.

Im anschließenden Gespräch über das orale Erleben wird die Hilflosigkeit, aber auch die tiefe Wut über die eigene Abhängigkeit vom Gegenüber deutlich. Der Körper ist jedoch ohne Energie, um diese Gefühle mit Kraft zum Ausdruck zu bringen. Und der Mensch scheint nur dadurch zu stehen, daß er bis zur Hüfte wie auf Stelzen steht.

Ich bitte die Teilnehmer, erneut im Raum herumzugehen und sich dabei klarzuwerden, wie groß, wie mächtig, bedeutsam und einzigartig sie sind, jeder geht, indem er die Atmung hochzieht, die Schultern hochhält, seinen Schwerpunkt nach oben verlagert. Das Becken ist leicht nach hinten gekippt, das Zwerchfell angespannt. Die Brust hebt sich, der Kopf ebenfalls. Ich bitte die Teilnehmer, so zu gehen, als

würde der Weg nur für sie bestimmt sein. Wenn jemand einem anderen begegnet, soll er ihm durch den Körperausdruck klarmachen, daß der andere aus dem Weg zu gehen habe. »Der andere ist unwichtig. Ich bin derjenige, welcher!«

Vielen Männern im Seminar fällt es leicht, sich so zu bewegen. Man wird lauter, lebendiger, Berührungen werden konkreter. Einigen scheint es Spaß zu machen, sich darzustellen und andere aus dem Weg zu schubsen. In der Rückmelderunde wird deutlich, daß sich der Macher in seinem psychopathischen Erleben in der oberen Körperhälfte spürt und die untere Körperhälfte vernachlässigt. Er scheint mit den Schultern zu stehen statt mit den Beinen.

Die Teilnehmer gehen erneut im Raum umher, beugen die Beine, lassen die Schultern nach vorne hängen und ziehen den Po ein. Die Haltung ist gebeugt, schwer, mühsam, so als würden zentnerschwere Lasten auf den Schultern ruhen. Der Dackel-Blick ist treu und wirkt kindlich. Wenn jemand einem anderen begegnet, stützt er sich bei ihm ab, so daß sein ganzes Gewicht auf dem anderen lastet. Natürlich — wie soll es auch anders sein — kommen beide zu Fall! Und dies ist ein wesentlicher Teil des masochistischen Erlebens: »jetzt bitte ich Dich schon um Hilfe wie viele andere, aber auch Du kannst mir nicht helfen!« Im anschließenden Gespräch kommen die unterschiedlichen Erlebens- und Wirkungsqualitäten zum Tragen. Für nicht wenige scheint es eine geheime Freude gewesen zu sein, den anderen zu Fall zu bringen, nur hält das somit gewonnene Selbstbewußtsein nicht lange vor. Man müht sich weiter, beugt sich, bückt sich, trägt die Lasten und bleibt dabei standhaft!

Let's have a party!

Die Teilnehmer gehen ein letztes Mal durch den Raum. Sie wissen, daß sie ihre lebensgeschichtliche Entwicklung gut durchlaufen haben, ihr Körper ist wohlproportioniert, sie stehen im Leben und meistern ihre Aufgaben (wie es sich auch für jeden guten Psychotherapeuten gehört!). Sie strahlen sich an, spüren ihre Kraft und Durchsetzungsfähigkeit. Wenn

man sich begegnet, freut man sich, nimmt Kontakt auf und signalisiert dem anderen, daß die Dinge schon gut seien.

Schließlich empfehle ich, eine Unterscheidung zu treffen: wenn man jemanden vom anderen Geschlecht trifft, soll signalisiert werden, daß man ein Mann oder eine Frau sein, voller Gefühle und Attraktion. Es macht Spaß, es wird gelacht und geflirtet! Schließlich kommt die Einschränkung! Der Preis, den man im Leben zahlt: Flirten wird unterstützt durch den gleichzeitigen Hinweis, sich doch letztendlich zurückhaltend zu zeigen. Ich sage, daß man das machen könne, indem man entweder sein Becken zurückhält oder sein Herz. Die Teilnehmer gehen weiter durch den Raum, nehmen Kontakt auf, gehen weiter, um sich schließlich körperlich so zu begrüßen, daß sie entweder ihr Herz oder ich Becken anbieten. Es kommt natürlich hierdurch zu komischen Szenen, wenn zwei sich nur mit der Brust berühren und aneinander drücken, während gleichzeitig das Becken nach hinten weggekippt ist. Oder aber man begrüßt sich, indem die beiden Becken aneinander gedrückt sind, und die obere Körperhälfte auf Abstand bleibt. Im anschließenden Gespräch über das rigide Erleben wird die Einsamkeit und tiefe innere Armseligkeit angesprochen. Entweder begrüßt man sich wie bei amerikanischen Partys mit eingeklemmter Sexualität und einem entgleich wackelndem Po oder aber indem alles sexualisiert ist. Man bietet sich und seine Sexualität sofort an, hält aber sein Herz aus der Erfahrung tiefster, unverzeihlicher Verletzung zurück.

CHARAKTERSTRUKTUR UND LEBENSENTWURF

Die Teilnehmer sind erlebnismäßig und durch die Erfahrung struktureller Körperhaltungen innerlich vorbereitet, neugierig, aber auch betroffen genug, tiefer in das Labyrinth struktureller Körperprägung aus der bioenergetisch-analytischen Sicht einzudringen. Ich weiß, daß die Strukturierungsbemühungen, wie sie durch Wilhelm Reich und Alexander Löwen beispielhaft in Angriff genommen sind, auf dem dialogischen Verstehen lebendiger Körper/Menschen beruhen.

Reich und Löwen haben bei ihrer Beobachtung vieler Patienten, durch kollegiale Gespräche und theoretische Überlegungen Verdichtungen und Häufungen von Erlebensweisen, Körperausdrucksverhalten und der Lebensgeschichte vorgefunden. Diese waren wiederum Anlaß und Grundlage der Kategorisierungsversuche. Diese sind zugleich Ausdruck des lebendigen therapeutischen Geschehens. Sie dienen darüberhinaus dem allgemeinen Verstehen des Menschen im Alltag, der konkreten Handlungsanweisung und der Orientierung im interaktionellen Raum therapeutischer Szenen zukünftiger therapeutischer Generationen.

Reich und Lowen weiteten ihre Beobachtungen des menschlichen Körpers, ihr Nach- und Miterleben der damit verknüpften Gefühlslagen aus auf die lebensgeschichtliche Entwicklung des betreffenden Menschen. Sie kamen zu dem Schluß, daß die Körperhaltung, der Körperausdruck, das Erleben und die biographische Prägung miteinander verwoben sind.

Der Körper ist somit ein biographisch geprägter Körper!

jeder Mensch unterliegt dem Prozeß dieser Körperprägung. Die bioenergetisch-analytische Kategorisierung ist somit keine pathologisierende Strukturbildung. Pathologisch ist die Struktur nur im Hinblick auf den Leidensdruck, die eingeschränkte Lebensfähigkeit, die psychosomatischen Beschwerden etc. Das Wissen um die biographische Körperprägung/Strukturbildung ist somit immer Wissen um menschliche Entwicklung *und* pathologische Verdichtung.

Man kann der Anschaulichkeit halber folgende Unterscheidung treffen: jeder Mensch ist in seiner Lebensgeschichte geprägt und verkörpert seine Persönlichkeitsstruktur. Sie ist das Ensemble aller Erfahrungen, Gefühle, Beziehungen, Phantasien, Handlungen und psychophysischen Potentiale/Voraussetzungen. Der Begriff »Charakterstruktur« meint die pathologische Entwicklung des Charakterpanzers (vgl. W. Reich) und die Rekonstruktion desselben. Dieser Charakterpanzer ist selbstverständlich als Metapher ein szenisches Phänomen.

Der durch die gewonnenen Erfahrungen einge-

schränkte Selbstausdruck erschafft zugleich interaktiv seine Wiederholung. Den meisten bioenergetischen Analytikern ist klar, daß es bei der »Behandlung des Charakterpanzers« um eine Rebalancierung der persönlichen Potentiale, Talente, Überlebensfähigkeit auf der einen Seite und eingefrorenen, versteinerten oder geronnenen Problemanteilen auf der anderen Seite geht.

BEZIEHUNGSWEICHEN

Die Teilnehmer hatten Gelegenheit, spezifische strukturelle körperliche Ausdrucksformen wahrzunehmen, zu beobachten, aber auch zu spüren. Im letzten Teil des Seminars »Körpersprache im/als Dialog« geht es um die körperlich-strukturellen Wirkungsqualitäten. Ich verdichte das körperlich-strukturelle Geschehen jeweils exemplarisch durch eine Paarübung. Jeder erhält Gelegenheit, mit einer spezifischen Ausdrucks- und Erlebensform jeder einzelnen Charakterstruktur vertraut zu werden. Der Ausführende in der Übung kann sich in der jeweiligen Körperhaltung erleben, seine Gefühle auf den anderen spüren, um eine Ahnung vom Wesen der jeweiligen (Beziehungs-)Struktur zu bekommen.

Der Beobachter ist wachsam für sein Gegenüber, die eigene innere Resonanz auf die jeweilige Körperstruktur und Impulse, auf den anderen zugehen zu wollen, mit ihm etwas Bestimmtes zu machen, für ihn etwas zu empfinden. Im anschließenden Gespräch bemühen sich beide um ein tieferes Verständnis der jeweiligen Körper- und Beziehungsstruktur. Gleichzeitig erörtern beide ihre eigenen erlebnismäßigen Anteile in diesem szenischen Anspiel.

Das abschließende Gespräch in der Seminargruppe schafft ein Verständnis von der jeweiligen Struktur, den zentralen pathologisch-szenischen Weichenstellungen und den therapeutischen Indikationen. Ich erlaube mir, der Einfachheit halber die von mir vorgeschlagenen Rahmenbedingungen der Übungen nachzuzeichnen, ohne im einzelnen auf den Prozeß der Ausgestaltung und die persönlichen Gespräche einzugehen. Den Teilnehmern werden innerhalb dieses Rahmens typische Haltungsmuster, körperliche Aus-

druckssignale sowie die persönlichen Gefühle in ihrer Wirkung erlebbar, transparent und durch das gemeinsame Gespräch verstehbar.

Bei der Auswahl und der Gestaltung der Übungen habe ich mich an der charakteranalytischen Strukturentwicklung der Bioenergetischen Analyse orientiert. Die entsprechenden einzelnen Übungen waren:

- Kontaktübung und Lebendigkeitsübung (Schizoide Struktur)
- Sehnsuchtsübung und Wutübung (orale Struktur)
- Fallübung und Kraftübung (Psychopathische Struktur)
- Auflehnungs- und Ekelübung (Masochistische Struktur)
- Peinlichkeitsübung und Ganzheitsübung (Rigide Struktur)

Ich gehe nicht im einzelnen auf die Gestaltung der Übungen ein und möchte in diesem Zusammenhang auf mein Buch »Bioenergetik in der Praxis« (Rowohlt-Verlag) hinweisen.

Das gemeinsame Erleben in diesen Übungen und die intensiven persönlichen Gespräche helfen den Seminarteilnehmern, ein anschauliches Verständnis von den bioenergetischen Charakterstrukturen zu erlangen. Sie lernen, sich einzufühlen in die körperliche Haltung und das Erleben vieler Menschen, können dieses Geschehen der lebensgeschichtlichen Entwick-

lung von Kindern zuordnen und sich interaktiv durch phantasiertes und gespürtes Probehandeln beteiligen.

»Körpersprache im/als Dialog« weckt somit die Neugier, sich dem lebendigen anwesenden Körper des Gegenüber anzunähern und zu öffnen, neugierig auf die sehr persönliche lebensgeschichtliche Prägung des Körpers dieses Menschen und auch neugierig auf die vielfältigen geheimen und geäußerten Appelle nach Antwort, Resonanz, Erfüllung der Sehnsüchte und Bereitstellung von Kontakt.

Vielleicht spüren Sie auch den szenisch-interaktionalen Impuls vieler Teilnehmer:

»jetzt kann es losgehen! Ich bin, trotz weicher und zittriger Knie für das gemeinsame Wagnis der Begegnung bereit!«

LITERATUR

Lowen, Alexander: Bioenergetik. Reinbek 1988

Reich, Wilhelm: Charakteranalyse. Fischer 1978

Sollmann, Ulrich: Bioenergetische Analyse. Synthesis 1984

Sollmann, Ulrich: Bioenergetik in der Praxis. Reinbek 1988

Anschrift des Verfassers:

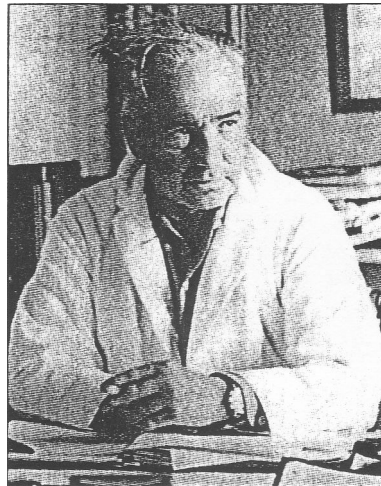
Ulrich Sollmann

Höfstraße 87

4630 Bochum I

GESTALT THERAPIE

Zeitschrift der
Deutschen
Vereinigung für
Gestalttherapie



Umweltgewahrsein ● Ordnung
muß sein ● Körpersprache ●
GestalttherapeutIn — Warum ●
Gestalttherapie und Konstruktive
Entwicklungspsychologie ● Buch-
besprechungen

5. Jahrgang
Heft 1
Juli 1991

1/91

EDITION HUMANISTISCHE PSYCHOLOGIE