

# FocusingJournal



Nr. 29

*Campbell Purton*  
"Experiencing and the Creation of Meaning" (ECM)  
von Gene Gendlin

*Beatrix Teichmann-Wirth*  
Wilhelm Reichs Erbe

*Gabriele Lindemann*  
Gewaltfrei nach innen schauen - um echt statt nett zu sein

*Evelyn Proß*  
Thinking at the Edge (TAE) in der Praxis

*Anke Zillessen*  
Berührung braucht Raum

## Liebe Leserin, lieber Leser,

es war im Sommer 1976. Ich brütete über meiner Diplomarbeit und versuchte mich an einem Text aus "Experiencing and the Creation of Meaning" von E. T. Gendlin. Ich übersetzte seitenweise Wort für Wort und kapierte ... nichts. Gleichzeitig verspürte ich ein schwer beschreibbares "fiebriges" Gefühl, das mir eine Sicherheit vermittelte, dass hier "etwas" ist, was mir weit über die Mühen der Diplomarbeit hinaus etwas bedeuten würde. Dieses "schon-(implizit)-Gespürte-aber-noch-nicht-(explizit)-Gewusste", aus dem sich die "Creation of Meaning" formt. Übrigens: "Creation" (und nicht etwa "Construction")!

Im Herbst 2012 können wir hier nun Campbell Purtons Zusammenfassung dieses wichtigen Buchs im FocusingJournal veröffentlichen - von Christiane Geiser in lesbares Deutsch übersetzt. Danke. Das "fiebrige Gefühl" von damals habe ich übrigens bei dieser Gelegenheit wiedergefunden. Und es spannt sich ein großer Bogen von ECM nach TAE... (!) Neugierig geworden? Auch diesmal bietet dieses Journal viel Interessantes diesseits und jenseits der Einsichten Gendlins. Sie können es so cool, so warm oder auch heiß genießen, wie Sie eben möchten.



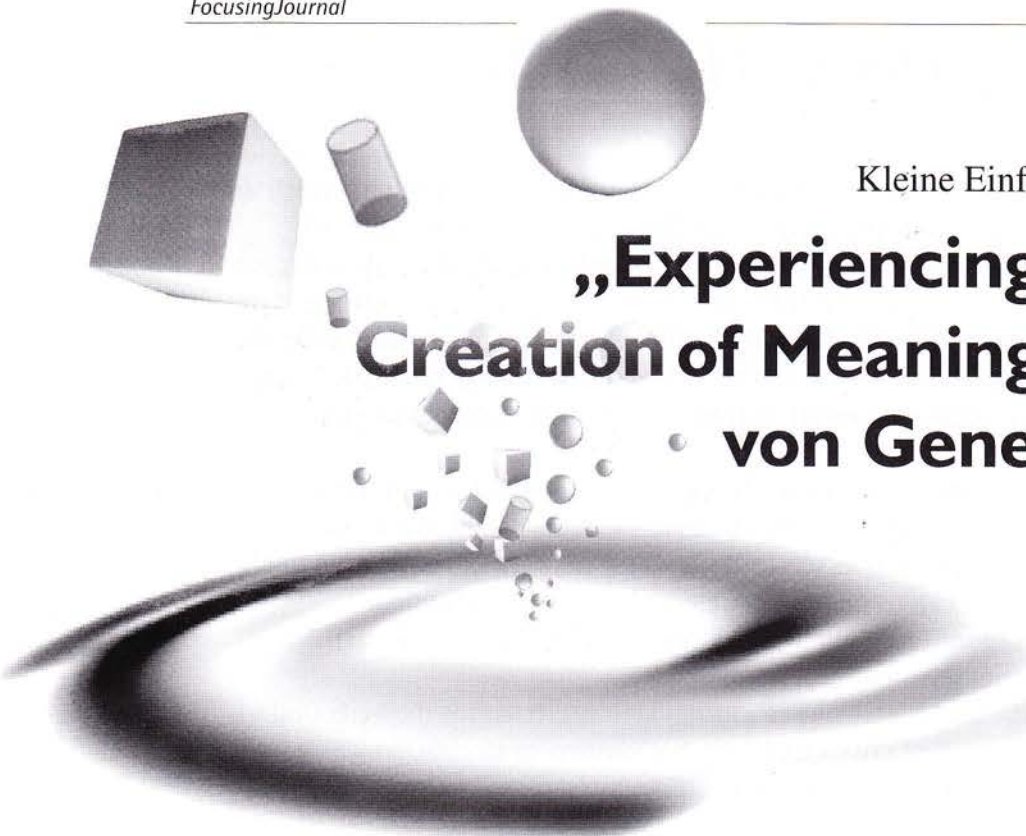
Ihr (Dein)

*Hans Neidhardt*

Hans Neidhardt

# Inhalt

- 2 *Campbell Purton*  
"Experiencing and the Creation of Meaning" (ECM)  
von Gene Gendlin
- 6 *Beatrix Teichmann-Wirth*  
Wilhelm Reichs Erbe  
Die Einbeziehung des Körpers in die - personzentrierte -  
Psychotherapie
- 12 *Gabriele Lindemann*  
Gewaltfrei nach innen schauen -  
um echt statt nett zu sein
- 15 Termine
- 19 *Evelyn Proß*  
Thinking at the Edge (TAE) in der Praxis
- 24 *Anke Zillessen*  
Berührung braucht Raum  
Wie wir Freiraum für die Physiotherapie  
(und nicht nur dort) nutzen können



Kleine Einführung in das Buch

# „Experiencing and the Creation of Meaning“ (ECM) von Gene Gendlin

von Campbell Purton

„Experiencing and the Creation of Meaning“ ist Gendlins erste Buchveröffentlichung. Sie hat den Untertitel „A Philosophical and Psychological Approach to the Subjective“, ist 1962 erschienen und bildet sozusagen das Fundament, auf dem die späteren Arbeiten Gendlins ruhen.

Campbell Purton, Ph.D., lehrt an der University of East Anglia in Norwich und gilt als einer der besten Kenner von Gendlins Philosophie. Er hat diese Einführung für seinen Kurs „Focusing and the Power of Philosophy“ geschrieben, den er 2002- 2004 zusammen mit Rob Foxcroft und Barbara McGavin auf der Isle of Cumbrae (Schottland) durchgeführt hat.

Christiane Geiser hat den Text übersetzt und uns zur Veröffentlichung zur Verfügung gestellt.

Im Zentrum von Gene Gendlins Philosophie steht der Gedanke „*interaction first*“ (zuerst ist Interaktion). Zuvor verwendete er dafür den Begriff „*encounter*“ („Begegnung“). Die Vorstellung dabei ist, dass die *Begegnung* grundlegender ist als das, was sich begegnet; dass die Interaktion fundamentaler ist als die Dinge, die interagieren. Man könnte auch sagen: Dinge können nicht als gänzlich separierte Sachen existieren, und Menschen existieren nur in Beziehung zu einer Welt, die andere Menschen mit einschließt. Ein Gedicht von Rilke drückt etwas davon aus:

*Niemals bin ich allein.  
Viele, die vor mir lebten  
Und fort von mir strebten,  
webten,  
webten  
an meinem Sein.  
(aus: Mir zur Feier)*

Menschliches Erleben ist durch und durch relational. Wir sind in ein Netzwerk hineingeboren und in eines eingeführt worden, das aus menschlichen Beziehungen besteht. Trotzdem haben wir unsere eigene Identität. Allerdings ist diese Identität festgelegt und verankert in unserem Platz im Netzwerk – nur Du

allein wurdest genau um diese Zeit an diesem Ort von diesen Eltern geboren! Im Prinzip könnte irgendjemand anderer alle Deine charakteristischen Eigenschaften haben – aber sie würden Dich nicht ausmachen. Du hast einen einzigartigen Platz in der Welt.

Jeder einzelne Mensch hat jetzt seine eigenen speziellen Erfahrungen – sein eigenes Erleben des Ortes, an dem er gerade ist. Aber sein Erleben ist verbunden mit dem menschlichen Netzwerk, in das er hineingeboren wurde und ohne das sein Erleben überhaupt nicht existieren würde.

Auf welche Art und Weise ist nun dieses einzigartige Erleben des Individuums verknüpft mit dem Netzwerk einer menschlichen Gesellschaft, mit den Denkweisen, die eine Gesellschaft ausmachen, mit den Regeln, Konventionen und Formen einer Gesellschaft, mit der Sprache?

Manchmal kann es uns so vorkommen, als ob Sprache und gesellschaftliche Regeln unser Erleben festlegen würden – aber das muss nicht so sein. Sprache kann unser Erleben auch ausdrücken, statt es einzusperren (Rilkes Gedicht z.B. tut das, es drückt auf diese Art ein Erleben aus). Auf der anderen Seite kann es manchmal so erscheinen, als ob die Einzigartigkeit unserer Erfahrung uns isolieren könnte –

denn niemand kann ja wirklich wissen, was jemand anderer fühlt. Und doch, auch hier: das muss nicht so sein, und wieder geschieht es durch Sprache (oder auch durch Musik oder Tanz oder durch andere symbolische Formen), dass wir nicht allein sind.

Die *Beziehung zwischen Erleben und Sprache* im weitesten Sinn ist zentral für die menschliche Art des Seins; und sie ist auch das zentrale Thema in ECM.

Diese generellen und eher abstrakten Themen sind die Grundlagen des ECM; sie geben dem Buch, wenigstens für mich, seine philosophische Bedeutung. Aber das ECM diskutiert nicht nur generell das Thema der Beziehung zwischen Symbolen und Erleben (*experiencing*), sondern zeigt ziemlich detailliert, wie der Bezug zwischen der *Art* des Erlebens und den Symbolen in der Praxis funktioniert. Im Kapitel 3 können wir sehen, wie das passiert. Die beiden ersten Kapitel haben mehr damit zu tun, zu zeigen, dass es überhaupt so etwas wie „*experiencing*“ (Erleben) gibt – etwas, das Leute, die an Focusing interessiert sind, sicher nicht anzweifeln! Also kann es auch eine Art der Annäherung an das Buch sein, mit Kapitel 3 zu beginnen.

Gendlin gibt nicht eine, sondern *sieben unterschiedliche Wege an, wie Symbole mit dem Erleben in Beziehung stehen können*:

#### 1. direct reference (direkte Bezugnahme):

Das ist der Fall, wenn wir uns auf ein Erleben beziehen, das wir „haben“, ohne es aber schon beschreiben zu können. Zum Beispiel „dieses Gefühl, das ich hatte, als ich Cedric traf... ich kann es nicht in Worte fassen!“ Dabei hast du es ja bereits in Worte gefasst! Du hast gerade gesagt „*dieses* Gefühl...“. Du hast keine Wörter verwendet, um das Gefühl zu beschreiben, aber Du hast sie gebraucht, um Dich auf das Gefühl zu beziehen. Beachte, wie auf eine Art und Weise „dieses Gefühl“ nicht wirklich da war, bis du versucht hast, seiner mit Worten habhaft zu werden – *dieses* spezielle Gefühl kommt erst mit den Worten. Es ist auf eine seltsame Art und Weise zwischen „etwas erschaffen“– und einfach etwas bemerken, das schon da ist. So ist Sprache; sie ist merkwürdig, sie ist kreativ. Dieses Thema zieht sich durch das ganze ECM.

#### 2. recognition (Wiedererkennen):

Dann haben wir den Fall, in dem wir schon ein uns zur Verfügung stehendes Symbol haben, zum Beispiel ein Wort wie „beschämt“. Wenn wir diesem Wort begegnen, ruft es in uns eine bestimmte Art von Erleben hervor. Hier ist also die Beziehung zwischen einem Symbol und der Erleben so, dass das Symbol am Erleben zieht, es sozusagen herauszieht. Rilkes Gedicht holt eine bestimmte Art der Erfahrung, des Erlebens hervor. Aber auch in vertrauten Situationen ist das so: die Situation ruft eine bestimmte Art der Erfahrung in uns hervor, und das ist

es, was uns diese Situation vertraut macht– etwas, das wir wiedererkennen. Wir schauen auf das Schachbrett und sagen: „Ah, Schachmatt!“ Die bekannte Situation, in der wir uns befinden, lockt aus uns eine bestimmte Art der Erfahrung heraus, die gleiche, die das Wort „Schachmatt!“ auslöst. Situationen können auf diese Weise wie Symbole wirken. Es gibt eine Beziehung zwischen dem Symbol (oder der Situation) und unserer Erfahrung (unserem Erleben), durch die wir etwas wieder erkennen, während wir dem Symbol (oder der Situation) begegnen.

#### 3. explication (Erläuterung):

Hier ist es umgekehrt wie bei 2. Wenn wir Rilkes Gedicht lesen, kann es in uns eine bestimmte Art des Erlebens auslösen, das wir wiedererkennen, wenn wir es einmal erlebt haben. Aber als Rilke das Gedicht schrieb, war es genau anders herum mit der Beziehung zwischen Erleben und Symbol: Er begann mit dem Erleben und fand dann Worte, die es ausdrücken und wiedergeben würden (oder in Gendlins Begriffen: das Erleben „explizieren“, es explizit machen).

#### 4. metaphor (Metapher, übertragener Ausdruck) und

#### 5. comprehension (Verstehen, Beinhalten):

Wenn wir eine Erfahrung machen, können wir sie häufig erklären, erläutern (sie explizit machen durch Wörter oder andere Symbole). Wenn wir das tun wollen, müssen die Wörter schon da sein für uns, damit wir sie benutzen können. Zum Beispiel bleiben wir für einen Moment bei diesem Gefühl, das wir bekamen, als wir Cedric getroffen hatten – und dann bemerken wir, dass dieses Gefühl das von „beschämt sein“ war. „Beschämt“ ruft ganz genau dieses Erleben hervor, das wir hatten, als wir Cedric trafen; es gibt eine „Passung“: Ah, das ist genau das, was ich gefühlt habe!

Aber manchmal gibt es kein abrufbares Wort, das zu diesem Erleben passt. Dann müssen wir Wörter ins Spiel bringen, die zwar ihre je eigene Bedeutung haben (die Erfahrungen, die sie normalerweise abrufen), die aber auf eine neue Art und Weise gebraucht werden können, um *diese* Bedeutung hervorzurufen. Das passiert, wenn wir eine Metapher benutzen.

Es gibt zwei Aspekte beim Gebrauch einer Metapher, die aufeinander bezogen sind, so wie „Wiedererkennen“ und „Erläutern“ aufeinander bezogen sind.

Der eine taucht auf, wenn wir ein Gedicht lesen, das eine Metapher enthält, so wie „weben“ in Rilkes Gedicht. „Weben“ hat seine eigene Bedeutung in Verbindung mit der Kleiderherstellung, aber es gibt Aspekte seiner Bedeutung, die auch in ganz neuen Situationen angewendet werden können. Da gibt es zum Beispiel den Aspekt, dass verschiedene Stränge von Material zusammengebracht werden können und sich daraus ein neues Ganzes formen lässt. Wenn Rilke an sich selber und all seine Aspekte

denkt, dann bringt das Bild des „Webens“ eine spezielle Art hervor, an sich selbst zu denken – als einen, der „gewebt“ wurde durch all die, die vor ihm kamen, durch all die, die etwas beigetragen haben dazu, wie er jetzt ist.

Wenn wir hingegen das Gedicht lesen, geschieht die Verbindung zwischen den Wörtern und der Erfahrung genau anders herum: Wir lesen das Wort „gewoben werden“ und das holt dann in uns eben diesen felt sense, „gewoben“ worden zu sein, hervor, mit dem Rilke begonnen hat. Gendlin verwendet den Begriff „Metapher“ für die Art von Beziehung, in der wir vom Wort ausgehen, das dann die Erfahrung kreiert. Die andere Art von Beziehung, in der wir mit der Erfahrung beginnen und dann eine Metapher kreieren, nennt Gendlin *Verstehen/Beinhalten*: die Metapher zieht etwas zusammen oder beinhaltet das gesamte verwickelte Ding (*the whole intricate thing*), das wir da fühlen.

#### 6. relevance (Bedeutungszusammenhang, Belang)

Die Bedeutung eines Symbols zu verstehen, heißt immer auch, andere Bedeutungen zu verstehen, denn Symbole tauchen in miteinander verbundenen Bedeutungsgeweben auf. Zum Beispiel schließt das Verstehen des Worts „weben“ in Rilkes Gedicht das Verständnis von Kleiderherstellung ein, das wiederum das Verständnis von Menschen einschließt, die Kleider brauchen und so weiter. Für jede spezielle gefühlte Bedeutung (*felt meaning*) – so wie für die Bedeutung von „weben“ – gibt es andere Bedeutungen, die für das Verstehen dieser Bedeutung wichtig sind. Diese anderen Bedeutungen gehören dann zu dieser Bedeutung dazu / schwingen mit (*come into the having of this meaning*).

#### 7. circumlocution (Umschreibung)

Wir haben gesehen, dass 5 (Verstehen/Beinhalten) sich auf dieselbe Art auf 4 (Metapher) bezieht wie sich 3 (Erläutern) auf 2 (Erkennen) bezieht. Die letzte Kategorie 7 (Umschreibung) bezieht sich auf ähnliche Art und Weise auf 6 (Bedeutung). In 6 (Relevanz) beginnen wir mit der gefühlten Bedeutung („felt meaning“) von z.B. „weben“ und erforschen andere Bedeutungen, die wichtig für ihr Verständnis sind. In der Umschreibung 7 erschaffen wir die Möglichkeit, dass jemand anderer diese Bedeutung verstehen kann, indem wir drumherum reden, uns auf dieses und jenes beziehen, z.B. dass Menschen Kleider tragen und Kleider so angefertigt werden können, dass man verschiedene Stränge von Material so zusammenfügt, dass sie kreuzweise miteinander verknüpft werden... bis die Person, zu der wir sprechen, eine Ahnung davon bekommt, was „weben“ bedeutet. Wenn sie das versteht, aber noch nicht begreifen kann, wie eine Person von anderen „gewebt“ werden kann, müssen wir weiterreden, z.B. über verschiedene

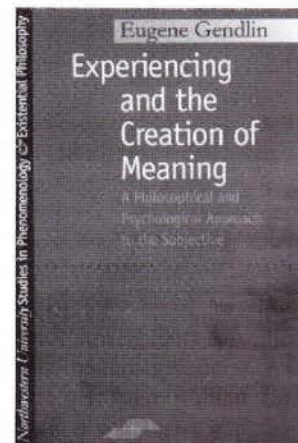
Stränge/Fäden oder Seiten in einer Person und wie diese miteinander verknüpft sind, eine Art durchflochten/verwoben sein... Wird es klar? Hier erschaffen wir eine neue Bedeutung des Worts „weben“ aus alten Bedeutungen.

Gendlin ist beständig mit diesem Thema von Bedeutungserschaffung beschäftigt. Bedeutung wird nicht einfach erfunden, aber sie ist auch nicht einfach da und wartet darauf, entdeckt zu werden. Ein Aspekt dieses Themas ist, dass wir nicht einfach wählen resp. erfinden können, wie wir die Bedeutung unseres Lebens haben wollen (so wie es einige existentialistische Philosophen für möglich halten). Auf der anderen Seite sind wir aber auch nicht einfach die, die wir sind, ohne darauf Einfluss nehmen zu können. Wir erschaffen unser Leben, ganz ähnlich wie ein Dichter ein Gedicht erschafft. Das ist, wie ich denke, eines der zentralen Themen der Arbeit von Gendlin.

Kapitel 4 handelt von der Erschaffung neuer Bedeutungen, und die Kapitel 5 und 6 tauchen tiefer in die philosophischen Implikationen all dessen ein. Einleitung und Kapitel 7 erforschen die Bedeutung dieser Diskussion für Psychologie und Psychotherapie – das sind nicht so sehr philosophische Kapitel, sie können separat gelesen werden, was wiederum ein anderer möglicher Eingang in das Buch wäre.

Übersetzung: Christiane Geiser  
Englischer Text unter:

[http://www.focusing.org.uk/ladybird\\_guide\\_ECM.html](http://www.focusing.org.uk/ladybird_guide_ECM.html)



„Experiencing and the Creation of Meaning“ ist 1997 bei Northwestern University Press nachgedruckt worden und kann über [www.focusing.org](http://www.focusing.org) bezogen werden.



# Wilhelm Reichs Erbe

Zur Einbeziehung des Körpers in die - personzentrierte - Psychotherapie

von Beatrix Teichmann-Wirth

*Wilhelm Reich beschrieb als erster Analytiker, wie sich die individuelle Lebensgeschichte im Körper des Menschen einprägt. Er hat in seiner grundlegenden Forschungsarbeit das Fundament für die Ein-beziehung des Körpers in die Psychotherapie gelegt. Im Folgenden soll sein Werk in Erinnerung gerufen und dessen Basis für die neoreichianischen Verfahren beschrieben werden. In einem weiteren Abschnitt soll am Bei-spiel der person-zentrierten Psycho-therapie erkundet werden, wie auch innerhalb „verbaler“ Psychotherapie Erkenntnisse des Reichschen Werkes nutzbar gemacht werden könnten.*

## Leben und Werk Wilhelm Reichs

Wilhelm Reich, 1897 in Galizien geboren, war zuallererst Forscher, wiewohl er bis zu seinem Lebensende als Therapeut und Arzt tätig war.

Die Auseinandersetzung um die für Reich zentrale Frage „Was ist Leben“ begann bereits 1919 zu Beginn des Medizinstudiums, im Zuge dessen Reich mit Freud in Berührung kam, mit dem ihn eine intensive Beziehung verband, welche letztlich an der Frage nach der gesellschaftlichen Bedingtheit von Leid zerbrach. Reich wurde bereits mit 23 Jahren in die Wiener Psychoanalytische Vereinigung aufgenommen und begann noch im selben Jahr als Psychoanalytiker zu praktizieren. All seine bahnbrechenden Erkenntnisse - sei es zur Neurosenätiologie, zum Zusammenhang von Körper und Psyche, die Fortführung der Libidotheorie, die Charakteranalyse, im Übrigen der einzige Beitrag, der nach wie vor ungeteilte Anerkennung von Seiten der Psychoanalyse findet - zur Krebserkrankung bis hin zu seinen Wetterexperimenten fußten auf penibler empirischer Forschungstätigkeit.

Reichs Lebensgeschichte ist geprägt vom oftmaligen Verlust seiner örtlichen (Wien, Berlin, Skandinavien, USA) und ideellen Heimat. So wurde er 1934 sowohl aus

der Internationalen Psychoanalytischen Vereinigung wie auch aus der Kommunistischen Partei ausgeschlossen. Die Verfolgung gipfelte letztendlich im Verfahren, das die Food-and-Drug-Administration gegen ihn wegen Erzeugung und Verwendung von Orgon-Akkumulatoren einleitete und fand ihren Höhepunkt in der Bücherverbrennung und der Verurteilung Reichs zu einer Gefängnisstrafe, im Zuge welcher er 1957 starb (vgl. Boadella, 1995; Sharaf, 1994).

In der Folge sollen aus der Fülle von Reichs Forschungstätigkeit jene drei Bereiche beschrieben werden, welche zu den Grundpfeilern der Vegetotherapie zählen und daher auch für deren Weiterentwicklung im Rahmen der neoreichianischen Verfahren bedeutsam sind. Ich tue dies ziemlich ausführlich, um ein tieferes Verständnis der Grundlagen körperorientierter Psychotherapie zu ermöglichen und auch, weil eine authentische und effiziente Integration von körpertherapeutischen Aspekten in die (personenzentrierte) Psychotherapie meiner Erfahrung nach einer profunden Verankerung in der Theorie bedarf.

## Theoretische Grundlage der Charakteranalytischen Vegetotherapie

### Das energetische Fundament

Freuds Libidotheorie schien Reich vor allem in zwei wesentlichen Punkten ergänzungsbedürftig:

*Das Wesen der gesunden Sexualität:* Reich revidierte die damalige Vorstellung, dass die sexuelle Funktionsstörung ein Symptom unter vielen sei. Durch seine Erfahrung in der Behandlung neurotischer Patienten kam er zu dem Schluss, dass jede seelische Störung zugleich auch eine genitale Funktionsstörung ist und darüber hinaus, dass die genitale Störung das wichtigste Symptom der Neurose darstellt. Um das zu beweisen, war ein Infragestellen der Vorstellung vom Wesen der gesunden Sexualität notwendig, denn nicht alle Neurotiker waren orgastisch impotent. Nicht das „Funktionieren“ in der Sexualität, die Fähigkeit zum Vollzug des Geschlechtsaktes, sondern die „orgastische Potenz“, „die Fähigkeit zur Hingabe an das Strömen der biologischen Energie ohne jede Hemmungen ...“ (Reich, 1987, S. 81) ist nach Reich das Zeichen gesunder Sexualität.

*Angst und sexuelle Erregung:* Im Konzept der Psychoneurosen, das Freud später entwickelt hat, liegt die Betonung auf dem seelischen Inhalt einer Neurose. Reich hingegen betrachtet vor allem deren somatische Quelle: „Es kann nicht anders sein, als dass ein geringer Konflikt, an sich normal, eine kleine Störung des sexuellen Energieausgleichs herbeiführt. Diese kleine Störung verstärkt den Konflikt und dieser wiederum die Stauung. Derart heben psychischer Konflikt und körperliche Erregungsstauung einander gegenseitig in die Höhe“ (Reich, 1987, S. 89). Der Angst liegt nun nicht – wie Freud dies annahm – eine Verwandlung von sexueller Energie zugrunde. Dieselbe Erregung wird als Angst erlebt, wenn ihr die Wahrnehmung und Abfuhr verwehrt ist („Stauungsangst“). Der therapeutische Ansatzpunkt besteht darin, der Neurose die energetische „Nahrung“ zu entziehen, was durch die Abfuhr der Sexualenergie möglich wird.

### Das charakteranalytische Fundament

Im Gegensatz zu den Analytikern, welche die Auffassung vertraten, dass der Widerstand des Analysanden am besten zu umgehen sei, wenn eine positive Beziehung zum Patienten hergestellt wird, bemerkte Reich in seiner therapeutischen Praxis immer wieder eine Art „geheimer Feindseligkeit“, die von der offen bekundeten Kooperationsbereitschaft der Patienten verdeckt war. Durch eingehendes Studium der Widerstandsformen kristallisierte sich zunehmend das „Charakteristische“ des Widerstandes jedes einzelnen Patienten heraus, weshalb Reich diesen als „Charakterwiderstand“ bezeichnet. Dies nahm Reich zum Anlass, nicht, wie bislang in der analytischen Praxis üblich, Material in der Folge seines Auftretens zu deuten, sondern systematisch vom „Oberfläch-

lichsten, dem bewussten Empfinden des Kranken Nächstliegenden her“ (Reich, 1987, S. 106). Durch konsequentes Aufdecken von Widerständen, wie sie in der Analyse auftauchen, gelangte Reich zur Annahme einer „Panzerschichtung“. Er versteht darunter ein geordnetes, historisches und strukturelles Gewebe. Er begreift somit die Charakterstruktur als erstarrte Lebensgeschichte. „Die gesamte Erlebniswelt der Vergangenheit lebt in der Form der charakterlichen Haltung in der Gegenwart. Das Wesen eines Menschen ist die funktionelle Summe aller vergangenen Erlebnisse“ (ebd.). Jeder frühkindliche Konflikt lässt sich im Jetzt auffinden, in der Spur, in der er erhalten blieb.

Schematisch vereinfacht ist die Persönlichkeit in drei „Schichten“ darstellbar:

- Äußere Schicht: Oberfläche, Fassade der sozial erwünschten Seiten. Sie präsentiert sich oftmals in übermäßiger Höflichkeit.
- Mittlere Schicht: sozial unerwünschte, reaktive Haltungen, sogenannte negative Emotionen. Reich zufolge sind sie jedoch kein Hinweis auf die biologische Verankerung der Destruktivität, sondern Ausdruck der „Wut über die Versagung im Leben und den Mangel an sexueller Befriedigung“ (Reich, 1987, S.114); sie stehen somit im Dienste des Lebenstriebs.
- Der Kern – die primären Bedürfnisse: „In der Tiefe des neurotischen Mechanismus, hinter all den gefährlichen, grotesken, vernunftlosen Phantasien und Impulsen fand ich ein Stück einfacher, selbstverständlicher, anständiger Natur“ (Reich, 1987, S. 133). Für Reich gilt es innerhalb der Therapie, diesen Teil der Persönlichkeit zu befreien. Er stellt sich damit in einen krassen Gegensatz zu den psychoanalytischen Theorien, die Natur (= Trieb, Sexualität) und Kultur (= Moral, Arbeit und Pflicht) für unvereinbar erklären. Reich stellt der moralischen Regulierung die „ökonomische Selbststeuerung“ gegenüber. Dies ist eine Moral, die nicht gelenkt wird von Aufforderungen wie „Du sollst“ oder „Du musst“, sondern aus den spontanen Bedürfnissen des Organismus entsteht.

Reich war mit der Annahme eines guten Kerns im Menschen ein Vorreiter der humanistischen Psychotherapie.

### Neurosenätiologie – Individuum und Gesellschaft

Reich zufolge schlägt sich der Widerspruch zwischen den Triebbedürfnissen und den gesellschaftlichen Ansprüchen in der Psyche des einzelnen nieder. Für ihn ist hierbei die Unterdrückung der Sexualität zentral. Die Quellen der Sexualunterdrückung sind in der Familie zu suchen, wo die gesellschaftlichen Forderungen ihren Niederschlag finden: „Die Erziehung steht im Dienst der jeweiligen gesellschaftlichen Ordnung“ und „... die Unterdrückung der kindlichen und jugendlichen Sexualität hat die Funktion, den Eltern die autoritäre Hörigkeit der Kinder zu erleichtern“.

tern" (vgl. Reich, 1995, S. 166). Dies bilde den massenpsychologischen Hintergrund für faschistische Entwicklungen. (Reich, 2005)

### Die Einbeziehung des Körpers in die Analyse – charakteranalytische Vegetotherapie

Reich spricht von der prinzipiellen Einheit von Körper und Seele. Körperliche Vorgänge sind nicht, wie früher angenommen, nur Folgeerscheinungen von seelischem Erleben, sondern diese Empfindungen auf körperlicher Ebene. Die Hemmung des biopsychischen Energieflusses und damit der Ausdruck von Gefühlen und sexueller Erregung äußert sich demnach sowohl auf der körperlichen wie auch auf der psychischen Ebene – hier in der charakterlichen Hemmung, dort in der muskulären Verspannung. „Jede muskuläre Verkrampfung, wo auch immer sie auftritt, ist nicht etwa nur eine Folge, ein Ausdruck oder eine Begleiterscheinung des Verdrängungsmechanismus ... (sondern) das wesentliche Stück am Verdrängungsvorgang. Die Verkrampfung der Muskulatur ist die körperliche Seite des Verdrängungsvorganges und die Grundlage seiner dauernden Erhaltung" (Reich, 1987, S. 226). Vegetotherapie bietet Reich zufolge die Möglichkeit, „den komplizierten Umweg über die psychischen Gebilde wenn nötig zu vermeiden" (Reich, 1987, S. 227) und direkt über den Körper auf den Energiefluss zu wirken. Unter „Panzerung", ein Begriff, der zum Ausdruck bringt, dass im Körper ein Kriegszustand herrscht, der in der Krebserkrankung einen dramatischen Ausdruck findet (vgl. Reich, 1994), versteht Reich das Vorhandensein von chronischen Verkrampfungen. Davon unterschieden werden natürliche bzw. vorübergehende Kontraktionen. Panzerung äußert sich sowohl in einer Funktionseinschränkung der Atmung, physischer Beweglichkeit als auch der emotionalen Erlebnisintensität. Der therapeutische Zugang erfolgt in der charakteranalytischen Vegetotherapie sowohl über das Auflockern von muskulären Verspannungen als auch über das Bearbeiten chronischer Charakterhaltungen. Bei der Beschreibung des Muskelpanzers unterscheidet Reich *sieben Segmente*, worunter ringförmige Muskelgruppen einer funktionellen Einheit verstanden werden. Es sind dies: das Augen-, das Mund-, das Hals-, das Brustkorb-, das Zwerchfell-, das Bauch- und das Beckensegment. Bei Panzerung des Augensegments sind beispielsweise die Sinneswahrnehmungen Sehen, Hören, Riechen betroffen, da sie die Muskeln um das Auge, Lider, Stirn und die an der Basis des Hinterkopfes umfasst. Damit verbunden ist eine Einschränkung der Ausdrucksvielfalt z.B. durch stets aufgerissene Augen – ein Ausdruck der Angst bzw. des Schreckens. Eine Panzerung in diesem Bereich ist Ursache für Symptome wie Kopfschmerzen, Schwindel bzw. Beeinträchtigung der visuellen, akustischen und olfaktorischen Wahrnehmung (vgl. Baker, 1980).

### Die „klassische“ Vegetotherapie

Reich arbeitete sukzessive ausschließlich über den Körper und nannte diesen Therapieansatz „Vegetotherapie", obwohl ihm selbst der Ausdruck „Orgasmotherapie" treffender erschien – als Konzession an die „Schamhaftigkeit der Welt in sexuellen Dingen".

Die Lösung muskulärer Panzerung findet zum einen über die direkte Behandlung und Lockerung der betroffenen Bereiche statt, was jedoch nicht mit Massage im herkömmlichen Sinn zu verwechseln ist, da der Vegetotherapeut immer der „Ladungsformel" – energetische Aufladung mit nachfolgender Entladung – folgt und leitender Gesichtspunkt stets die emotionale Funktion der Muskelspannung ist. Klassischerweise beginnt man mit der Lösung des Augensegments, weil hier die Panzerung entwicklungs-geschichtlich am frühesten stattfand (rund um die Geburt und in den ersten Lebenswochen). Zum anderen wird das „Strömen" von innen nach außen durch besondere Beachtung der Atmung angeregt. Aus der Beobachtung, dass Patienten schon in frühen Jahren den Atem anhalten, um vor allem sexuelle Erregung zu unterdrücken, räumt Wilhelm Reich dem Atmen eine zentrale Bedeutung ein – einerseits, was die Abwehr von Impulsen anbelangt, andererseits in der Verstärkung von Empfindungen.

Die Intensivierung der Atmung geschieht durch verbale Anweisung sowie durch Berührung bzw. Bewegungen. Die „natürliche Atmung" ist mit einer vollen Beweglichkeit der Brust und des Bauches verbunden, der Atmungsvorgang geht dabei mit einer wellenförmigen Bewegung einher. Mit zunehmender Lösung körperlicher Blockaden kommt es zu wahrnehmbaren Strömungsempfindungen, die fortschreitend bis ins Becken bzw. in die Beine reichen, welche letztendlich im Orgasmusreflex (Reich, 1987) ihren Ausdruck finden. Der Orgasmusreflex ist gekennzeichnet durch eine einheitliche Bewegung des ganzen Körpers und ist mit einem Gefühl von Strömen und Schmelzen verbunden. Das Lösen des Muskelpanzers ermöglicht ein unmittelbares Erleben, welches bisweilen von einem Erinnern frühkindlicher Erlebnisse begleitet ist. Da Erinnerungen im Körper gespeichert sind, gelangen sie durch Lösung der körperlichen Blockaden „wie von selbst" zu Bewusstsein.

Vegetotherapeutische Arbeit erfolgt klassischerweise im Liegen. Die Knie sind angewinkelt (90°), weil dies den freien Fluss der Energie begünstigt. Der Klient wird eingeladen, durch den geöffneten Mund ein- und auszuatmen.

### Therapeutische Haltung und therapeutisches Ziel

Auch wenn diese therapeutische Vorgehensweise sehr technisch anmutet, ist es zuallererst die therapeutische „Fähigkeit" der „vegetativen Identifikation", das heißt der Fähigkeit, energetisch zu kommunizieren, die leitend ist. „Energetisch kommunizieren" heißt, „jenseits von Sprache, Gestik, Mimik



und nur durch Aussenden, Ausdehnen des Energiefeldes anderen zu übermitteln, was wir fühlen, denken ..." (Neidhöfer, 1991, S. 117) und "... andere als Energiefeld wahrzunehmen und die energetischen Botschaften zu verstehen" (ebd., S. 119).

Das therapeutische Ziel ist im Begriff des „genitalen Charakters“ gefasst, hierbei ist die „vegetative Beweglichkeit“ zentral, wovon der Orgasmusreflex nur ein Ausdruck ist. Sie zeigt sich u.a. in einer Lebendigkeit und Beweglichkeit von Gesichtszügen, in vollständiger und tiefer Atmung, in einem ruhigen, regelmäßigen Puls und normalem Blutdruck (vgl. Raknes, 1973). Sie hat ihre Entsprechung in Kontaktfähigkeit zu allen für den Menschen bedeutsamen Bezügen (zum eigenen Körper, zur Natur, zu anderen Menschen ...). Die enge Verflechtung von Körper und psychischem Erleben zeigt sich in folgendem Zitat: „...ein tiefes und anhaltendes Gefühl von Wohlbe finden und Kraft, das auch spürbar ist, wenn man mit Schwierigkeiten zu kämpfen hat oder nicht allzu starke Schmerzen erleidet. Einige dieser Empfindungen lassen sich auf ein Lustgefühl in den Genitalien während der Atmung zurückführen“ (Raknes, 1973, S. 116).

### **Körperorientierte Ansätze in der Tradition Wilhelm Reichs**

Neoreichianische Therapieansätze beziehen sich in unterschiedlichem Maße auf die oben beschriebenen theoretischen Aspekte. Bisweilen ist es mehr der energetische Aspekt, die direkte Einflussnahme auf den Energiefluss und die Beachtung der Pulsation, wie dies insbesondere in der Orgontherapie nach Lassek (2005) und in Radix und dessen Weiterentwicklung in der Funktionalen Analyse nach Will Davis (vgl. Glenn & Müller-Schwefe, 1999) geschieht.

Andererseits ist es das charakteranalytische Fundament, welches eine detaillierte Ausformulierung in der Bioenergetischen Analyse durch Lowen (1981) und in neuerer Zeit durch Dietrich (2004) erfuhrt.

Gerda Boyesen (1987), die Begründerin der Biodynamischen Psychotherapie, hat neben der Muskelauch die Gewebe- und Eingeweidepanzerung beschrieben und den Stellenwert der Peristaltik als psycho-physische Regulationsfunktion erforscht sowie die „Psychoperistaltik“ mithilfe einer spezifischen Massagetechnik nutzbar gemacht.

Unterschiedlich sind die Gewichtung der Sprache und die Deutung des während der Körperarbeit auftauchenden Materials. Generell ist eine Entwicklung von einer auf Katharsis ausgerichteten therapeutischen Arbeit, die durch Entladung auf die Befreiung von Blockaden abzielte, hin zu einem subtileren Umgang mit energetischen Bewegungen, der Fähigkeit Energie zu halten und auch die Nutzung des selbstregulativen Potentials des Körpers zu erkennen.

Interessierte LeserInnen seien auf Einführungsartikel zu körperorientierten Ansätzen in Stumm (2011) be-

ziehungsweise auf das Handbuch der Körperpsychotherapie (Marlock&Weiss, 2006) hingewiesen.

### **Die Einbeziehung des Körpers in den personenzentrierten Ansatz**

Betrachtet man die personenzentrierte Realität, so ist sie auch heute noch vornehmlich – wie Wiltschko (2010, S. 185) es beschreibt – auf die „klassische GT-Übung“ Sitzen und Sprechen beschränkt. Es ist in der Praxis nach wie vor nicht selbstverständlich, dass Ebenen der Symbolisierung von verbalem zu körperlichem Ausdruck wechseln, auch die Handlungsebene ist oftmals auf eben jenes Sitzen und Sprechen beschränkt. Berührung findet zumeist nur am Beginn und am Ende der Stunde statt, schon gar nicht wird sie bewusst als Intervention „eingesetzt“. Dieser Realität steht gegenüber, dass in der Grundlegung des Personenzentrierten Ansatzes Annahmen wie die eines vertrauenswürdigen Organismus, einer positiven Entwicklungsrichtung – der Aktualisierungstendenz – und einer organismischen Bewertungsinanz zu Grunde liegen. Dies alles sind körpernahe Konzepte. Auch beim sich selbst verwirklichenden Menschen, der „fully functioning person“ (Rogers, 1973), ist, vergleichbar mit dem genitalen Charakter bei Wilhelm Reich, der Organismus zentral. Ein so lebender Mensch „gebraucht seinen Organismus als Mittel, die existentielle Situation in sich und seiner Umwelt so genau wie möglich zu erschließen. Er benutzt alle Daten, die ihm sein Nervensystem zur Verfügung stellen kann, er nutzt sie bewusst, berücksichtigt aber, dass sein Gesamtorganismus vielleicht klüger sein mag – und oft ist – als sein Bewusstsein. ... Er kann seinem Organismus vertrauen; nicht weil dieser unfehlbar wäre, sondern weil er den Auswirkungen jeder seiner Aktionen vollkommen offen gegenüberstehen kann und sie berichtigen kann, wenn sie ihn nicht befriedigen“ (Rogers, 1988, S. 297).

Der Organismus schließt den Körper und seine Fähigkeiten ein. Die Voraussetzung, um – wie es oben heißt – „die existentielle Situation zu erschließen“, ist zuallererst ein offenes Sinnessystem. Das ist die Basis. Die Offenheit für all diese Erfahrungen aus dem Inneren und Äußeren ist unmittelbar mit der Freiheit von körperlichen Blockaden, wie sie Wilhelm Reich als Panzerungen beschreibt, verbunden.

### **Die Therapeutin als Instrument**

Eine Integration von körpertherapeutischen Aspekten bedarf einer tiefen Verankerung von körperlichem Wissen, ein Wissen um die Rhythmen des Lebendigen, der Pulsation (dem Ausdehnen und Zusammenziehen), wie sie von Reich und in der Folge von Gerda Boyesen, Will Davis und anderen beschrieben wird. Es ist ein Wissen, über das, was Gendlin (1998) als „order of carrying forward“ und in der Übersetzung von Wiltschko (1995) als „Fortsetzungsordnung“ beschrieben wird. „Die Fortsetzungsordnung sagt, dass die Art, wie der Körper den

nächsten Schritt findet, der den gegenwärtigen Erlebensprozess fortsetzen oder weitertragen wird, in einer bestimmten Weise wohlgeordnet ist, obwohl dieser nächste Schritt nicht ein logisches Ereignis dessen ist, was bereits da war. ... Diese Ordnung verlangt immer nach einem weiteren Fortsetzungsschritt (Wiltschko, 1995, S. 18). Sie ist nicht kognitiv zu erfassen, festzuhalten und schon gar nicht vorwegnehmend zu planen. Das Wissen um die Gesetze des Lebendigen ist naturgemäß nicht durch Lektüre zu erwerben. Es ist das Ergebnis eines Prozesses körperlicher Öffnung und, um mit Reich zu sprechen, einer Entpanzerung. Nur dann ist der Körper des Therapeuten ein verlässliches Instrument der Wahrnehmung, er steht zudem für die ganze Bandbreite des Ausdrucks zur Verfügung und ermöglicht, dass die Therapeutin „mehrsprachig“, verbal und nonverbal selbst-verständlich antworten kann.

### Der Körper als Wahrnehmungsinstrument

In der therapeutischen Situation steht der Körper als Wahrnehmungs-, Ausdrucks-, und Handlungselement zur Verfügung. Ich möchte im Folgenden eingehender auf den Wahrnehmungsaspekt eingehen und untersuchen, welche zusätzlichen Möglichkeiten sich ergeben, wenn die Therapeutin ihren Körper als Wahrnehmungsinstrument nutzt.

Personenzentrierte TherapeutInnen beziehen sich hauptsächlich auf den Inhalt des Gesagten beziehungsweise auf die dahinterliegenden Gefühle. Was meiner Ansicht nach zu kurz kommt, ist das, was hinter den Inhalten liegt, die Konzentrationsrichtung auf das *Wie*. Darin liegt ein reicher Schatz für ein tieferes Verstehen des Menschen. Voraussetzung dafür ist ein gestimmtes Körper-Instrument, die Freiheit von chronischen Blockaden. „Organismische Resonanzfähigkeit“ (Teichmann-Wirth, 2002, S. 402) ist die Fähigkeit, mich anstimmen zu lassen vom Gegenüber. Wilhelm Reich nennt das „vegetative Identifikation“ und meint damit, dass auf der Basis von ungestörtem, direktem energetischen Kontakt ich im eigenen Körper nachempfinde, was im anderen vor sich geht.“ (vgl. Neidhöfer, 1991). Es ist die Fähigkeit, sich beeindrucken zu lassen, wahrnehmend, fühlend, atmend teilhaben zu können am Geschehen.

Dies ist eine Ebene von Einfühlung, mehr noch einer Eins-Fühlung (vgl. Finke, 1994), die dem eher kognitiv getönten Verstehen an die Seite gestellt ist. Es ist nicht so sehr eine Haltung sondern sinnlich-körperlich spürbares Erleben.

Um diese Konzentrations- bzw. Wahrnehmungsrichtung einzunehmen, braucht es ein spezifisches *Eingestimmt-Sein*, und das wiederum ein anderes *Da-Sein* der Therapeutin, eine spezifische *Präsenz*. Es ist eine Veränderung der Aufmerksamkeit vom gerichteten, „hellen“ Alltagsbewusstsein zur inneren Achtsamkeit, welche „tief, sanft, ruhig ist und weit“ (vgl. Kurtz 1985) oder wie Tolle (2001) es als Verbindung mit dem inneren (energetischen) Körper oder

als Gegenwärtigsein beschreibt. (vgl. dazu auch Heidenreich & Michalek, 2010)

Im therapeutischen Kontakt bedeutet dies eine Veränderung der grundsätzlichen Bewegung von einer auf den Klienten zugehenden hin zu einem Zu-Mir-Kommen-Lassen. Es ist eine Öffnung des organismischen Resonanzraumes, ein Empfänglichwerden und -sein für das, was vom Klienten in seiner Ganzheit bei mir ankommt. Diese Aufmerksamkeit ist einem defokussierten Schauen gleich. Die Beeindruckbarkeit setzt Kongruenz (Lietaer, 2003) in mir voraus, d.h., dass ich mit meinem Organismus in Verbindung bleibe während der Stunden. Nur dadurch kann ich in Resonanz treten, andernfalls ist die Gefahr gegeben, dass ich dem Klienten meine Sichtweise „überstülpe“.

### Körper Ebenen

Diese grundsätzliche Einstimmung ermöglicht, dass ich den Klienten auf 4 Ebenen seiner Leiblichkeit wahrnehmen kann:

Die *Ebene des physischen Körpers* – den von außen wahrgenommenen Körper, d.h. den Körper in seiner Faktizität, im Materiellen der Knochen, Gelenke, Muskeln und der Gewebssubstanz. Oftmals können gerade Personen, bei welchen schon früh ein Bruch zwischen organismischem Selbsterleben und Selbstkonzept stattgefunden hat (insbesondere bei sogenannten Frühstörungen wie Psychosen und Borderlinestörungen bzw. schweren Traumatisierungen) ihren Körper nur schwer wahrnehmen. Es ist also gut, wenn ich einerseits als Therapeutin meine Wahrnehmung zur Verfügung stelle und andererseits den Klienten einlade, seinen Körper ganz konkret wahrzunehmen und im wörtlichen Sinne zu be-greifen.

Darüber hinaus ist ein Wahrnehmen des äußeren Körpers, wie er in seiner Struktur geworden ist, ein Mittel, mich in den Ausdruck des Menschen einzufühlen. Reich (2002) und in der Folge vor allem Alexander Lowen (1981) beziehungsweise in neuerer Zeit Reinhold Dietrich (2004) haben in ihrer Charaktertypologie eine Zuordnung von Körper- und charakterlicher Struktur vorgenommen. Es wird beschrieben, wie sich die je eigene Geschichte mit all ihren Einschränkungen der Erlebensfähigkeit im Körper ausdrückt. Die Strukturgebundenheit (Renn & Wiltschko, 2003, S.79ff) des Erlebens und Verhaltens zeigt sich im Körper als eine bleibende Haltung. Beispielsweise drückt sich Angst als dauerhaftes Hochgezogensein der Schultern, als ein nicht zu beeinflussendes Aufreißen der Augen, als ein chronisches Atemanhalten aus.

In der personenzentrierten Therapie werden aufgrund dieser Aspekte nicht wie in der Bioenergetischen Analyse diagnostische Einordnungen vorgenommen, die dann handlungsleitend sind. Personenzentrierte PsychotherapeutInnen werden diese Wahrnehmung vielmehr auf sich wirken lassen, und es als eine Mög-

lichkeit nutzen, um „die Welt des andern“, wie Rogers sagt, über diese Wahrnehmung und bewusste Imitation zu betreten, um somit zu einem vertieften Verstehen des Selbstkonzepts zu kommen. Es dient in erster Linie einem selbstkonzeptbezogenen Verstehen (Finke, 1994), das das störungsspezifische Wissen aus der Charakteranalyse nutzt.

Eine Zwischenschicht zwischen physischem und emotionalem Körper ist die Ebene der *Bedürfnisse* – Kälte, Hunger, Halt, Bewegung, Ruhe .... Rogers versteht als primäres Ziel von klientenzentrierter Therapie das Einswerden mit dem eigenen Organismus, eine Rückkehr zur sensorischen und innerorganischen Erfahrung und ein Wiederaufsuchen einer organismischen Bewertungsinstanz (Rogers, 1984). Besonders dort, wo ein früher Bruch stattgefunden hat, nämlich bei den primären Bedürfnissen, können Klienten diese Bedürfnisse nicht oder schwer erkennen. Es ist meiner Erfahrung nach wesentlich, dass ich mich im Sinne von Winnicotts „holding function“ „zur Verfügung stellen“ kann, indem ich – wie eine Mutter – erkennen helfe, welche Bedürfnisse jetzt gerade erfüllt sein wollen.

Die Ebene des *emotionalen Körpers*: Oftmals sprechen Klientinnen von Emotionen („ich bin traurig, wütend, verzweifelt...“), und diese Worte erreichen uns nicht wirklich, es sind Begriffe mit nur geringem Ausdrucksgehalt. Mit Hilfe unserer organismischen Resonanz können wir wahrnehmen, wenn eine wirkliche *e-motion*, eine Herausbewegung stattfindet. Hilfreich kann die Einladung an den Klienten sein, in seinem Körper zu spüren und zu beschreiben, wie sich diese Emotion im Körper anfühlt. Ich als Therapeutin nehme über meine organismische Resonanz wahr, was sich beim Klienten als stimmig anfühlt. Das wäre der Bereich des organismusbezogenen Verstehens, wie Finke (1994) es benennt. Habe ich mich beim selbstkonzeptbezogenen Verstehen in meiner Aufmerksamkeitsrichtung von außen zum Klienten gewandt, so lasse ich mich nun hier anstimmen und wirke als Resonanzraum.

Der *Energiekörper*, der alle Ebenen der Körperlichkeit „durchtränkt“, verbindet uns in uns und mit dem Außen (der Natur, der Kunst und dem anderen Menschen). „Wir arbeiten nicht bloß an individuellen Konflikten und spezifischen Panzerungen sondern am Lebendigen selbst“ (Reich, 2002, S. 362). Und weiter: „Das Lebendige funktioniert jenseits aller Wortvorstellungen und Begriffe. Die Wortsprache ist eine biologische Ausdrucksform auf bereits hoher Entwicklungsstufe“ (ebd.). Reich (ebd.) spricht von der „Ausdrucksprache des Lebendigen“, die es zu verstehen gilt.

Eine Orientierung auf den energetischen Gehalt des vom Klienten Geäußerten, seien es Worte, Gesten oder emotionaler Ausdruck, lässt erkennen, inwiefern dieser Ausdruck ein authentischer und echter ist. Über die organismische Resonanz ist es möglich zuerspüren, ob das, was der Klient ausdrückt, aus dem

„biologischen Kern“ oder aus einer sekundären Schicht des Menschen kommt, also strukturgebunden ist. So führt das „lebendige Wort“ eine organismische Schwingung mit sich, das so Gesagte ist aufrüttelnd und unmittelbar berührend. Gerda Boyesen (1987) bezeichnet dies als „organismisches Sprechen“.

Auch wenn ein nonverbaler Ausdruck das Erleben oftmals unverstelt zum Ausdruck bringt, kann auch dieser strukturgebunden sein. Die Erfahrung zeigt, dass Frauen beispielsweise oftmals weinen, was „von außen“ als Ausdruck von Trauer gedeutet werden könnte. Mithilfe meiner organismischen Resonanz spüre ich in meinem Körper jedoch die dahinterliegende Wut, wie auch bei Männern umgekehrt die Wut oftmals die nicht ins Selbstkonzept integrierte Trauer und das Weinen („Männer weinen nicht“) verdeckt. Mein Körper signalisiert mir auch, wenn eine Geste, ein Wort, eine Bewegung einen Prozess im Sinne der Fortsetzungsordnung fortträgt, ob also Weiterentwicklung und Wachstum, ein lebensfördernder Schritt stattfindet. So zeigte sich in der Begleitung von krebserkrankten Menschen, dass sich eine derart tiefe, organismische Einfühlung sogar bei lebensnotwendigen Entscheidungen wie die der Therapiewahl des Klienten als hilfreich erweist (Teichmann-Wirth, 2008).

In der personzentrierten Therapie findet ein Pendeln zwischen den verschiedenen Verstehensebenen statt, es ist im jeweiligen Kontakt zu entscheiden, ob ich den Blick auf das Strukturgewordene, das Feste, Konzepthafte, Gepanzerte richte oder auf das Lebendige, Implizite, Organismische.

### Zusammenfassung

Wilhelm Reich gilt als Vater der körperorientierten Psychotherapie. Mit der Erforschung der Lebensenergie und der Beschreibung der funktionellen Identität von Körper und Seele hat er ein profundes Fundament für die Einbeziehung des Körpers in die Psychotherapie gegeben, wie sie in den neoreichianischen Ansätzen spezifische Akzentuierungen erfährt.

In der personzentrierten Therapie – als Beispiel für „verbale“ Psychotherapie – kann dieses Wissen insofern nutzbar gemacht werden, als eine explizite Beachtung von Körperstruktur als störungsspezifischer Verstehenshintergrund wie auch eine Orientierung auf organismische Phänomene stattfinden. Vor allem auf dieser Basis findet die energetische Dimension in der Psychotherapie Beachtung. Grundlage – dies sei abschließend betont – ist ein gestimmtes Körper-Instrument des Therapeuten.

### Literatur

- Baker, E. (1980). Der Mensch in der Falle. Das Dilemma unserer blockierten Energie. Ursachen und Therapie. München: Kösel.
- Boadella, D. (1995). Wilhelm Reich: Pionier des neuen Denkens. Leben und Werk des Mannes, der in der Sexualität das Problem der modernen Gesellschaft

- erkannte. Bern: Scherz.
- Boyesen, G. (1987). Über den Körper die Seele heilen. München: Kösel.
- Finke, J. (1994): Empathie und Interaktion. Stuttgart, New York: Springer.
- Gendlin, E. (1998): Focusing-orientierte Psychotherapie. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Glenn, L., Müller-Schwefe, R. (1999). The Radix Reader. Albuquerque, NM: Radix Institute.
- Dietrich, R. (2004). Analytische Bioenergetik. Das Persönlichkeitsmodell der 5 Lebensweisen. Verlag Dietrich: Salzburg.
- Heidenreich, T., Michalek, J. (Hrsg.) (2010). Achtsamkeit und Akzeptanz in der Psychotherapie. Ein Handbuch. 3. überarbeitete und erweiterte Auflage. Tübingen: Dgvt Verlag.
- Kurtz, R. (1985). Körperzentrierte Psychotherapie. Essen: Synthesis.
- Lassek, H.(2005). Orgontherapie. Ein Handbuch der Lebensenergie-Medizin. Berlin: Leutner.
- Lietner, G. (2003). Echtheit. In: G. Stumm, J. Wiltshcko, W.W. Keil (Hrsg.). Grundbegriffe der personzentrierten und focusingorientierten Psychotherapie und Beratung. (S. 79-82) Stuttgart: Klett-Cotta.
- Lowen, A. (1981). Körperausdruck und Persönlichkeit. Grundlagen und Praxis der Bioenergetik. München: Kösel (Orig. 1971).
- Marlock, G., Weiss, H. (2006), (Hrsg.). Handbuch der Körperpsychotherapie. Stuttgart: Schattauer.
- Neidhöfer, L. (1991). Intuitive Körperarbeit. Oldenburg: Transform.
- Raknes, O. (1973). Wilhelm Reich und die Orgonomie. Frankfurt: Nexus.
- Reich, W. (1987). Die Entdeckung des Orgons. Die Funktion des Orgasmus. Köln: Kiepenheuer & Witsch (Orig.: 1927 bzw. 1932).
- Reich, W. (1994). Die Entdeckung des Orgons. Der Krebs. Köln: Kiepenheuer & Witsch (Orig.: 1948).
- Reich, W. (1995). Der Einbruch der sexuellen Zwangsmoral. Köln: Kiepenheuer & Witsch (Orig.: 1932).
- Reich, W. (2002). Charakteranalyse. (3. überarbeitete Auflage) Köln: Kiepenheuer & Witsch (Orig.: 1948).
- Reich, W. (2005). Die Massenpsychologie des Faschismus. Köln: Kiepenheuer & Witsch (Orig.: 1948).
- Renn, K., Wiltshcko, J. (2003). Strukturgebundenheit. In: G. Stumm, J. Wiltshcko, W.W. Keil (Hrsg.). Grundbegriffe der personzentrierten und focusingorientierten Psychotherapie und Beratung. (S. 79-82) Stuttgart: Klett-Cotta.
- Rogers, C.R. (1973). Entwicklung der Persönlichkeit. Stuttgart: Klett (Orig. 1961).
- Rogers, C.R. (1984). Der Prozess des Wertens beim reifen Menschen. In: C.R. Rogers, B. Stevens (Hrsg.). Von Mensch zu Mensch. Paderborn: Junfermann. (S. 37-55). (Orig. 1967).
- Rogers C.R. (1988). Lernen in Freiheit. Frankfurt/Main: Fischer (Orig. 1969).
- Sharaf, M. (1994) Wilhelm Reich: Der heilige Zorn des Lebendigen. Die Biographie. Berlin: Simon und Leutner.
- Stumm, G. (2011). (Hrsg.). Psychotherapie. Schulen und Methoden. Wien: Falter.
- Teichmann-Wirth, B. (2002). Zur Einbeziehung des Körpers in die Klientenzentrierte/Personzentrierte Psychotherapie. Perspektive 2: Der einzubeziehende Körper. In: W.W. Keil, G. Stumm (Hrsg.). Die vielen Gesichter der personzentrierten Psychotherapie. (S. 391-410). Wien: Springer.
- Teichmann-Wirth, B. (2008). (M)eine Krebserkrankung. Eine personzentrierte Wegbeschreibung. In: M. Tucza, G. Stumm, D. Kimbacher, N. Nemeskeri (Hrsg.). Offenheit und Vielfalt. Personzentrierte Psychotherapie: Grundlagen, Ansätze, Anwendungen. (S. 291-304). Wien: Krammer.
- Tolle, E. (2001). Jetzt. Kamphausen: Bielefeld.
- Wiltshcko, J. (1995). Focusing-Therapie. Focusing Bibliothek. Studentexte Heft 4. Würzburg: DAF.
- Wiltshcko, J. (2010 ). Hilflosigkeit in Stärke verwandeln. Focusing als Basis einer Metapsychotherapie Bd.1. Münster: Edition Octopus.

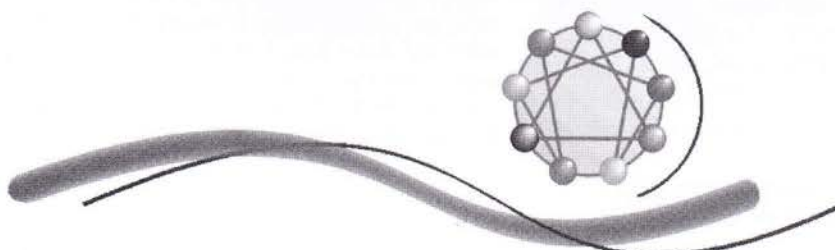
(Erstveröffentlichung in: Psychologie in Österreich 4/2011, S. 262-268.)



**Dr. Beatrix Teichmann-Wirth**  
 Personzentrierte Psychotherapeutin  
 1160 Wien  
 beawirth@yahoo.de

anzeige

## enneagramm live 201



focusing-orientierte einföhrung in das enneagramm der charaktermuster.  
 25.-27.januar 2013, hirschberg (bei heidelberg). info: www.hans-neidhardt.de

# Gewaltfrei nach innen schauen – um echt statt nett zu sein

von Gabriele Lindemann

„Was hat eigentlich die Gewaltfreie Kommunikation mit Focusing zu tun?“ werde ich gelegentlich gefragt. „Da geht's doch drum, nett zu sprechen, damit man weniger Konflikte hat...?“

„Wieder mal eine Annahme, mit der ich überhaupt nicht glücklich bin“, denke ich mir und kann mir noch knapp ein Geraderücken verkneifen. Schade, dass die Bezeichnung GFK kaum vermuten lässt, welche Potenziale darin schlummern.

Als ich vor rund 13 Jahren Marshall Rosenberg kennen lernte, entflamten mich besonders seine Worte „Ich habe noch niemanden getroffen, der es nicht genossen hätte, anderen etwas zu geben – vorausgesetzt, er wurde nicht dazu gezwungen.“ Mit diesem Menschenbild wollte ich unterwegs sein und bekam eine leise Ahnung davon, wie sich das auf meine Beziehungen und Konflikte auswirken könnte. Jahrelanges Lernen und Erproben dieser wertschätzenden Lebenshaltung brachten mir eine große Ernte ein: ich lernte, mich klarer auszudrücken und zu mir zu stehen und dabei auch die Anliegen anderer zu wahren. Es gelang mir immer besser, Störungen frühzeitig ansprechen, hinter Feindbildern wieder Menschen zu sehen und dadurch Konflikte leichter zu lösen. Über den Arbeitsbereich hinaus konnte ich die Beziehungen zu meinen Liebsten mehr genießen und rundum meine Handlungsräume besser erkennen, sogar in scheinbar ausweglosen Situationen. Vor allem aber gewann ich dadurch Klarheit, wie ich leben möchte und authentisch zu mir stehen kann. Was macht die GFK so wirksam?

## Selbstachtung beginnt vor Fremdachtung

Bevor wir anderen empathisch begegnen, braucht es eine Grundlage – Verständnis für uns selbst. In manchen Zwickigkeiten mag es ganz gut gelingen, einmal einen Schritt zurück zu treten. Das Klären der eigenen Gefühls- und Bedürfnislage bringt frischen Wind, um dann wieder konstruktiv ins Gespräch zu starten. Doch wenn sich ungünstige Verhaltensmuster wiederholen, brauchen wir mehr Aufmerksamkeit für unser Innenleben. Ärger, Schuld, Scham, sind zum Beispiel wichtige Wegweiser, die uns zeigen: unser Leid und Unbehagen wird dadurch ausgelöst, wie wir innerlich auf einen Auslöser reagieren und anschließend handeln.

## Ein Beispiel aus der Coachingpraxis

Karin schildert, wie ihr Bereichsleiter in einer Teamsitzung ihre Projektleitung mit den Worten kommentiert „So etwas möchte ich nicht nochmal erleben, dass der Termin um Wochen überzogen wird. Das war keine Glanzleistung.“ Im ersten Moment ist sie sprachlos, dann werden schon die nächsten Tagesthemen diskutiert. Nach der Sitzung wird sie von ihren inneren Stimmen geplagt: „Das ist ja peinlich. Du kassierst vor allen anderen einen Vorwurf und kriegst den Mund nicht auf. So etwas kannst du dir doch nicht bieten lassen. Wie sollen die anderen über deine Kompetenz denken? Wie unprofessionell! Schließlich gab es im Team gute Gründe für diese Verzögerung und den Kunden konnten wir trotzdem zufrieden stellen.“ Neben einer Ladung Ärger wird sich Karin ihrer Scham bewusst, die hinter den peinlichen Gedanken steht. Enger Atem und Magendrücken zeigen ihr, dass sie im Augenblick von ihrer Umwelt wie abgeschnitten ist und im Strudel von Gedanken gefangen scheint.

## Auslöser und reaktives Denken trennen

Als Ausgangspunkt aller (inneren und äußeren) Prozesse in der GFK werden die reinen Beobachtungen von den Bewertungen getrennt. Stimmt es wirklich, was Karin erlebt hat oder sind es Geschichten, die sie sich selbst erzählt? In unserer Gesellschaft gibt es starke Prägungen, die eigenen beurteilenden Gedanken als Realität anzusehen und damit einer Illusion zu glauben. Dann überrascht es nicht, wenn wir uns folglich von uns selbst oder von anderen entfremden. Was ist tatsächlich geschehen? Was sind meine Bewertungen, Erwartungen, Interpretationen darüber? In Karins inneren Antworten darauf regt sich ein erstes Aufatmen.

## Selbstepathie – destruktives Denken in Mitgefühl wandeln

Beim Folgen ihrer Körperreaktionen landet Karin bei einem Knäuel von angespannter Übelkeit, der nach einiger Aufmerksamkeit etwas Trauriges folgt. Gesehen werden mit der eigenen Leistung und mit ihren guten Absichten, respektvoller Umgang und dass Grenzen gewahrt werden, das sind Bedürfnisse, die gerade zu kurz kommen. Die Anspannung geht in eine Weichheit und Wärme im Brustraum über. Hier

lässt es sich gut aushalten und dem Raum geben, wonach sie sich gerade am meisten sehnt: Vertrauen und Wertschätzung.

### Echtheit und kraftvolles Handeln

Im Kontakt mit der ganzen Fülle ihres Bedürfnisses macht sich bei Karin ein Lächeln breit. Wärme und etwas Kraftvolles sind gerade im Vordergrund. Wenn sie sich nun an die Ausgangssituation zurück erinnert, scheint ihr diese weit entfernt. Gibt es jetzt einen Handlungsschritt, um für ihr Anliegen nach Wertschätzung zu sorgen? „Ja, ich spreche meinen Bereichsleiter morgen unter vier Augen auf diese Situation an und sage ihm, was ich gerne anders hätte.“

### Aufrichtigkeit nach der Selbstklärung

Das Vier-Schritte-Modell in der GFK gibt nicht nur bei der inneren Selbstempathie eine Orientierung, sondern ist auch im äußeren Kontakt wirksam. Durch bewusste Wahl der Sprache übernehmen wir selbst Verantwortung für unsere Gefühle und erreichen dadurch mehr und mehr eine wertschätzende Haltung. Statt zu fragen „Wer ist schuld und wer hat Recht?“ können wir uns klar und ehrlich für die eigenen Anliegen einsetzen und das auch dem Gegenüber zugestehen. Wir beschreiben die auslösende Situation, ohne zu bewerten (1), unsere Gefühle in Bezug auf die Situation (2), die Bedürfnisse, die als Ursache unserer Gefühle gehört werden wollen (3) und eine konkrete Bitte (4), die wir an unser Gegenüber stellen, die diese Bedürfnisse erfüllen könnte.

### Störungen ansprechen und Grenzen wahren

Karin geht auf ihren Bereichsleiter zu: „Wenn ich daran denke, dass Sie gestern vor den Kollegen sagten, dass unsere Projektarbeit keine Glanzleistung war (Beobachtung), bin ich unzufrieden (Gefühl). Mir geht es darum, dass Grenzen gewahrt werden (Bedürfnis). Bitte sprechen Sie mich künftig bei Dingen, die meinen Verantwortungsbereich betreffen, erst direkt an. Können Sie sich das vorstellen (Bitte)?“

### Empathie und die wertschätzende Verbindung

Verständnis bedeutet nicht, mit den Handlungen anderer einverstanden zu sein. Es dient den Bedürfnissen, nicht den Taten. Empathisch hören heißt, sich in die Schuhe des anderen zu stellen und neugierig dessen Bedürfnisse zu erforschen, wie der weiterführende Dialog zeigt:

Bereichsleiter (BL): „Ich verstehe Ihren Wunsch, aber die Dinge müssen auch auf den Tisch kommen.“

Karin (K): „Denken Sie daran, dass es im Projekt eine Terminverzögerung gab, von der Sie im Nachhinein erfahren haben (Beobachtung) und ist Ihnen dabei wichtig, zu wissen, woran Sie sind (Bedürfnis)?“

BL: „Natürlich. Es muss sichergestellt sein, dass wir so bald wie möglich Lösungen finden, die uns weiter bringen.“

K: „Geht es Ihnen auch um Verlässlichkeit (Bedürfnis)?“

BL: „Ja. Sie wissen, dass das ein wichtiger Kunde ist, da steht viel für uns auf dem Spiel.“

K: „Möchten Sie künftig auch die Statusmeldungen erhalten, um bei Terminänderungen informiert zu sein (Bitte/Handlungsschritt)?“

BL: „Das gefällt mir.“

K: „Es freut mich, dass wir einen Weg gefunden haben, der beidseitig Klarheit schafft. Im nächsten Meeting möchte ich dann nochmals darstellen, wie sich unser Team engagiert hat, um den Kunden zufrieden zu stellen. Mir geht es dabei um Vertrauen und Wertschätzung für unsere Arbeit. Passt das auch für Sie?“ (Aufrichtigkeit)

BL: „Einverstanden.“

Im Wechsel zwischen Aufrichtigkeit und Empathie werden die Bedürfnisse auf beiden Seiten erforscht. Ist dann eine wertschätzende Verbindung hergestellt, können Lösungen gefunden werden, mit denen beide zufrieden sind.

### Präsenz – mir meines inneren Lebens mehr bewusst sein

Die häufigsten Fragen, die mir von Teilnehmenden nach den ersten Umsetzungsschritten mit der GFK gestellt werden, sind: „Wie kann ich meine Gefühle und Bedürfnisse besser erkennen?“ und „Wenn ich geladen oder blockiert bin, vergesse ich manchmal blitzschnell, was ich über GFK gelernt habe.“ Focusing unterstützt dabei, im Alltag einen Gang zurückzuschalten. Das regelmäßige Verweilen mit dem Felt Sense bereitet einen Boden, der Wege zu den eigenen Bedürfnissen aufzeigt. Wenn so das Emotionale kontinuierlich verkörpert wird, steigen die Chancen, dass wir in hitzigen Alltagssituationen leichter darauf zugreifen können. Letztlich finden wir im Kontakt mit den eigenen Anliegen neue Handlungswege zur Zufriedenheit.

### Literatur:

Lindemann, Gabriele und Heim, Vera (2010): Erfolgsfaktor Menschlichkeit. Wertschätzend führen – wirksam kommunizieren. Paderborn: Junfermann

Rosenberg, Marshall B. (2001): Gewaltfreie Kommunikation. Paderborn: Junfermann



**Gabriele Lindemann**  
90491 Nürnberg  
lindemann@menschenundziele.de  
www.menschenundziele.de

siehe auch die Seminarankündigung auf Seite 23

# Thinking at the Edge (TAE) in der Praxis

von Evelyn Proß

*„Wir sind es gewohnt und darin sehr geübt, unser Wissen einzubringen. Erfahrung dagegen ist etwas Diffuses, oft nicht konkret formulierbar und eher ein unklares Gefühl. Erfahrung beinhaltet jedoch mehr als unser direkt verfügbares Wissen ... es beinhaltet über das Wissen hinaus unsere Erlebnisse, Gefühle, Einschätzungen ... alles was wir an Eindrücken und Erkenntnissen im Laufe unseres Lebens gesammelt haben.“*

## Der TAE-Prozess

Dieses Zitat aus einem TAE-Prozess einer Therapeutin über „Erfahrung“ trifft den Kern von Thinking at the Edge. TAE ist ein Denken an der Grenze (Edge) zwischen dem noch nicht strukturierten körperlichen Spüren und den Symbolisierungen durch Worte, Konzepte, Bilder und Handlungen. Der 14-stufige Prozess beruht auf Gendlins Philosophie des Impliziten (Gendlin, 1997a) und den von ihm beschriebenen funktionalen Beziehungen zwischen Symbolisierung und Erleben (Gendlin, 1997b). Im TAE-Prozess wird, wie im Focusing, immer wieder zwischen diesen beiden Ebenen gewechselt. Das implizite Wissen, das Erlebte und Erfahrene, das in einem Felt Sense spürbar ist, wird versprachlicht. Zu Beschreibungen, die zu einem Thema schon da sind, seien es Begriffe, Sätze, Geschichten oder erlebte Situationen (Beispiele), wird tiefer in die zugehörige gefühlte Bedeutung eingetreten.

Das Wechselspiel zwischen Denken und Spüren verändert jeweils das andere, es findet ein Weitertragen (carrying forward) statt. Das Themenfeld weitet sich aus und differenziert sich immer mehr, wie ein Baum mit seinen Verästelungen. Man dringt jedoch auch immer tiefer in das Thema ein, in die Wurzeln des Baumes. Die TAE-Schritte sind Stufen einer Leiter, mit der sich zu den Wurzeln der Erfahrung hinuntersteigen lässt und dann hinauf in die verästelte Baumkrone der Ideen, Erkenntnisse, überraschenden Gedanken und neuen Begriffe, um daraus eine Theorie zu entwickeln.

Im Gegensatz zum Focusing hat sich TAE noch wenig verbreitet. Die ursprüngliche Absicht, mit dem TAE-Prozess eine Theorie zu entwickeln, mag abschrecken. Ein anderer Grund liegt wohl in der Komplexität des Prozesses. Allein die Anzahl der Schritte, deren Reihenfolge Gendlin, wie er selbst sagt, nie behalten konnte, legen sich wie eine Last auf den TAE-Praktizierenden. In meinem ersten TAE-Prozess habe ich mich zeitweise mehr mit den einzelnen

Schritten als mit meinem Thema auseinandersetzt. Irgendwann befand ich mich in einem Dickicht aus vielen Worten und Sätzen mit dem Gefühl, nie wieder herauszufinden.

Dennoch hat mich TAE von Anfang an fasziniert und es wurde zu meiner Arbeitsmethode. Mit einem partnerschaftlichen TAE-Prozess verbinden sich für mich zwei Kriterien für ein kreatives und motivierendes Arbeiten: einen Gesprächspartner zu haben, dem ich meine Ideen, Gedanken und Pläne erzählen kann, und die Möglichkeit, meine Erfahrung in meine Arbeit einzubringen. Ich startete einen TAE-Prozess, um TAE für partnerschaftliches Arbeiten weiterzuentwickeln und TAE gebrauchsfähiger zu machen. Teile des Prozesses werde ich im folgenden Abschnitt schildern, um meine persönliche Vorstellung von TAE darzulegen und um in den TAE-Prozess einzuführen. Im zweiten Teil dieses Artikels gehe ich umgekehrt vor. Ich wandere mit Ihnen durch die einzelnen Zimmer des TAE-Hauses und veranschauliche die TAE-Schritte (Gendlin, 2004) mit Beispielen. Zum Schluss stelle ich verschiedene Anwendungen für TAE vor.

## Das TAE Haus

Gleich zu Beginn entstand in mir das Bild eines Hauses als Metapher für den TAE-Prozess. Die einzelnen TAE-Schritte befinden sich in den Zimmern des Hauses. Die Sequenz, in der die Zimmer aufgesucht werden und die Dauer des Verweilens können selbst bestimmt werden. Es war mir wichtig, aus dem engen Korsett der Abfolge der einzelnen TAE-Schritte herauszukommen. Daraus ergab sich der Satz [Kernsatz in Schritt 1]: *Ein TAE-Haus gestalten und mit Leben erfüllen.*

Das TAE-Haus symbolisiert den ganzen Prozess auf einen Blick und erleichtert es, sich im TAE-Prozess zurechtzufinden.

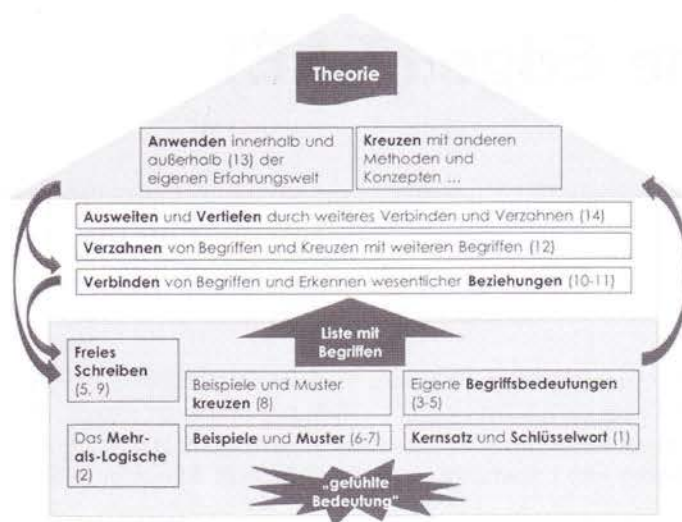


Abbildung 1: Das TAE-Haus

Ich habe mir das Wort „Haus“ als Schlüsselwort weiter vorgenommen. Bei der Suche nach Wortbedeutungen (Schritt 3) bin ich auf das Synonym „Gebäude (building)“ gestoßen. „Building“ hat den Prozess des Bauens und das Ergebnis des Bauens in sich vereint. Im Deutschen bietet das Wort „Bau“ viele Variationen: Bauweise, Bauart, Aufbau, Baustelle, Bauwerk, Anti-Bau. Jedem dieser Begriffe ordnete ich meine eigenen Bedeutungen zu [Schritt 4] und daraus formulierte ich eine erste, eigene Vorstellung des TAE-Prozesses [Schritt 5]:

*TAE bietet die grundlegende Bauweise, wie ein Konzept oder eine Theorie – das Bauwerk – entwickelt wird, an. TAE kann als ein Gebäude aufgefasst werden, in dem die unterschiedlichen Methoden (Schritte) in den Zimmern untergebracht sind. Die Zimmer können in unterschiedlicher Reihenfolge besucht oder auch nicht besucht werden, um ein Konzept zu entwickeln. Das TAE-Gebäude ist somit kein „Bau“ im Sinne eines Gefängnisses, sondern ein Gebäude, das besucht werden kann, um die individuelle Bauart des Prozesses der Konzeptentstehung zu erkunden. Es ist die Baustelle für die Gestaltung eines Konzeptes. Die Ergebnisse aus dem Besuch der ein-*

*zelnen TAE-Räume bilden dabei die Bausteine aus dem das Konzept, ein nach außen sichtbares (Bau)Werk, aufgebaut wird.*

Es drängten sich Widersprüche auf [Schritt 2], die mit dem Zusammenhang von Struktur und Prozess zu tun haben. Die Struktur der TAE-Schritte wird benötigt, um einen Prozess durchführen zu können, und die Struktur ist ein Ergebnis des sich entwickelnden Prozesses. Einerseits ist es notwendig, eine Struktur zu haben, um den Prozess zu erlernen. Andererseits hindert eine rigide Struktur den Prozessfluss. Dem Prozess wird das Leben entzogen.

Neben den vielen Bedeutungen von „Bau“ steckte noch mehr in der Metapher bzw. dem dazugehörigen Felt Sense des TAE-Hauses. Es war kurz vor Weihnachten,

und ich erkannte die Analogie zur Weihnachtsgeschichte, in der die Suche von Maria und Josef nach einem Ort zum Schutz für die Geburt Jesu beschrieben wird. Genauso bietet das TAE-Gebäude Schutz und Sicherheit für das noch ungeborene Konzept. (Die Weihnachtsgeschichte kann als ein Beispiel aufgefasst werden [Schritt 6]. Aus meinem momentanen Erleben zu der Geschichte, konnte ich ein relevantes Muster darin finden [Schritt 7]).

Das TAE-Haus bietet der noch ungeborenen Idee (dem Konzept, der Theorie) Sicherheit und Schutz, um nach und nach symbolisiert zu werden. Es bietet Schutz und Sicherheit für die Person, die den TAE-Prozess durchführt. Doch wie lässt sich dies in die Anleitungen integrieren? Im Domain-Focusing (Lee, 1998) gibt es neben dem Denken und Fühlen (Felt-Sensing) die Selbstempathie als dritte Säule des Focusing-Prozesses. Vom Platz der Selbstempathie aus lassen sich Blockaden und Kritikerprozesse, aufkommende Emotionen, Überforderungen mit dem TAE-Prozess oder Schwierigkeiten mit einzelnen Schritten bearbeiten.

Thema	Felt Sense	Selbstempathie
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mit welchem Wort möchte ich starten?</li> <li>• Was bedeutet das Wort ____ für mich in dem Kontext meines Themas?</li> <li>• Passt das Wort ____ oder gibt es ein anderes Wort, das mein körperliches Wissen besser ausdrückt?</li> <li>• Kann ich noch ein Wort finden, das aus dem Körpergefühl kommt und einen weiteren, wesentlichen Aspekt beschreibt?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gibt es eine gefühlte Bedeutung, die mit dem Thema, an dem ich arbeite und in Verbindung zu diesem Wort kommt?</li> <li>• Kann ich diese gefühlte Bedeutung näher beschreiben (Wo im Körper, Gestalt, Struktur, emotionales Wort, Bewegung, Bild...?)</li> <li>• Passt das neue Wort zu meinem Körpergefühl?</li> <li>• Was spüre ich in meinem Körper, wenn ich das neue Wort halte?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Was ist eine gute Art von Selbstempathie, um mit diesem Schritt zu beginnen?</li> <li>• Kann ich ____ (freundlich, sorgsam, akzeptierend, geduldig ...) sein?</li> <li>• Kann ich ____ (Geduld, Verständnis) mit mir haben, ein geeignetes Wort zu finden?</li> <li>• Kann ich anerkennen, dass die Wörter, die ich finde, nicht genau das ausdrücken, was ich sagen möchte?</li> </ul>

Tabelle 1: Mit Wörtern arbeiten (Schritt 3) im Domain-Focusing-Format



Tabelle 1 zeigt beispielhaft den 3. Schritt des TAE-Prozesses im Format des Domain-Focusing. Jeder TAE-Schritt umfasst einen Focusing-Prozess, der durch den spezifischen TAE-Schritt strukturiert ist. Das Verbinden zwischen den Domänen „Felt Sense“ und „Thema“ entspricht der Pendelbewegung nach innen (zum Felt Sense) und außen (zur Symbolisierung durch Sprache), die für jeden TAE-Schritt fundamental ist. Die gleichzeitige Präsenz der Domänen „Thema“ und „Felt Sense“ erinnert daran, immer wieder zurück zum Felt Sense zu kehren und sich nicht im Erzählen zu verlieren. Aus der Beschreibung und dem Eintreten in den Felt Sense lassen sich neue und relevante Bedeutungen und Erkenntnisse zum Thema herausziehen, wie die Fäden eines Wollknäuels. Der Weg über die Selbstempathie kann ebenfalls zu einem Weitertragen des TAE-Prozesses führen. Wenn z.B. nach der Bearbeitung einer Schwierigkeit oder einer starken Emotion die Frage nach der Relevanz für das Thema gestellt wird, werden die Domänen „Selbstempathie“ und „Thema“ verknüpft.

## Die TAE-Schritte

### 1. Phase (1. Stockwerk)

Der Eingang ins TAE-Haus führt in das Zimmer, das den ersten Schritt, „Speaking from the Felt Sense“ beherbergt. Den von Nelson (2004) beschriebenen 0. Schritt zur guten Positionierung integriere ich in Selbstempathie-Fragen: Was ist eine gute Art von Selbstempathie, um den Prozess zu beginnen? Oder: Kann ich neugierig, gelassen, offen ... den ersten Schritt beginnen? Im ersten Schritt wird das Thema aus einem Felt Sense, der die Ahnung einer Idee und die Erfahrung zu einem Thema trägt, identifiziert. Alles was zum Thema schon bewusst ist, wird artikuliert. Eine erlebte Situation, die mit dem Thema in Verbindung steht, unterstützt den Bezug zur eigenen Erfahrungswelt. Ein erster Kernsatz wird formuliert, der die Krux, das Dilemma, die Hauptfrage oder Problematik enthält.

Von dieser Stelle aus kann mit einem Schlüsselwort im Kernsatz weiter gearbeitet werden. In den Schritten 3-5 soll die Barriere der vorhandenen Strukturen, Konzepte und Theorien, die auch der Sprache zugrunde liegen, durchbrochen werden. Es werden eigene Begrifflichkeiten gesucht, die sich an der konventionellen Sprache reiben können, um das zu beschreiben, was im Felt Sense steckt. Weitere, oft ungewöhnliche Wörter liefern neue Aspekte oder sind passender. Es wird tiefer in die Relevanz der Wörter und in die vielen implizit wirkenden Bedeutungen eingetreten (Tab.1). Hierzu ein Beispiel über das Schlüsselwort „Energie“:

*Was bedeutet Energie?*

*Sie ist körperlich spürbar, ein Bild von einem Vulkan, etwas, das ausbricht. Etwas, das tief von unten*

*kommt und hoch geht. Energie ist eine zentrale Macht inmitten des Körpers.*

*Weitere Begriffe für Energie:*

- *Stärke: Sie bewegt sich weniger, ist gegensätzlich zur Energie, sie steht wie ein Berg. Sie ist stabil, etwas das sich nicht bewegt. Stärke ist Stabilität im Sinne von Sich-nicht-bewegen, was immer auch passiert.*
- *Kraft: Kraft wird in einer aktiven Art und Weise genutzt. Stärke steht mehr mit einer Person, Kraft steht mehr mit Aktionen in Beziehung. Kraft bedeutet, einen Einfluss auf ETWAS zu haben.*

Erlebnisse und Ereignisse werden als spezifische Beispiele hinzugezogen (Schritt 6), um darin Muster zu erkennen (Schritt 7). Ein Muster ist eine Beziehung zwischen Details, das sich auch auf andere Situationen übertragen lässt. Durch „Kreuzen“ bilden sich neue Muster heraus, die oft das Nicht-Offensichtliche und Unentdeckte an die Oberfläche bringen (Schritt 8). Das Kreuzen kann als ein Mitnehmen des Musters eines ersten Beispiels in die Betrachtung eines zweiten Beispiels verstanden werden. Was erkenne ich frisch in dem zweiten Beispiel, wenn ich es durch das Muster des ersten Beispiels betrachte?

Beispiel aus einem Prozess mit dem Thema „Arbeiten in Organisationen“:

*Es gab nur einen Abschlussbericht, der in ein computergestütztes Formular eingegeben werden musste. Als ich dies für ein 3-Jahresprojekt versuchte, war die große Herausforderung es so zu kürzen, dass die Zahl der Zeichen nicht überschritten wurde. Es blieb praktisch nichts mehr übrig und damit hatte auch das Projekt selbst für mich keine Bedeutung mehr. Die Mühe von drei Jahren erfolgreicher Projektarbeit verpuffte in ein paar bedeutungslosen Sätze.*

*Muster: Bedeutungslosigkeit entsteht durch Reduktion.*

Ich verzichte in meinen TAE-Begleitungen auf den Schritt 2, jedoch nicht auf das „Mehr als Logische“ als Quelle der Veränderung und des Neuen. Jede Person, die ich begleitet habe, stößt meist früher als später auf etwas, das unlogisch, widersprüchlich, paradox erscheint oder ein Dilemma ist, und ich weise darauf hin. Die direkte Intervention des 2. Schrittes: „Finde etwas, das mehr als logisch ist“, hat für mich selbst etwas Paradoxes, genauso wie die Anweisung „sei spontan“.

### 2. Phase (2. Stockwerk)

Im zweiten Stockwerk ist die Theoriebildung untergebracht. Um ins 2. Stockwerk des TAE-Hauses zu gelangen, werden wesentliche Begriffe aus dem bisherigen Prozess durch Prüfung mit dem Felt Sense in einer Liste gesammelt. Durch logische Verknüpfungen von drei ausgewählten Begriffen A, B und C

(Schritte 10-12) werden noch tiefgründigere Bedeutungen ausgegraben und es kommen weitere, außer-gewöhnliche Aspekte an die Oberfläche.

Das Gleichsetzen zweier Begriffe (Schritt 10) entspricht nicht einem Gleichsetzen in der formalen Logik; es vollzieht sich ein weiteres Verstehen auf experientieller Ebene, wie das folgende Beispiel zeigt:

*A = ein Appell zur Autonomie; B = keine willkürliche Antwort; A = B: Ein Appell zur Autonomie IST keine willkürliche Antwort.*

*Ein Appell zur Autonomie führt dazu, keine willkürliche Antwort zu haben. Es ist mehr als meine eigene Antwort. Keine willkürliche Antwort unterscheidet sich von einer eigenen individuellen Antwort. Der Appell zur Autonomie hat nichts mit Individualismus zu tun.*

Die Suche nach der inhärenten Verknüpfung der Begriffe [Schritt 11] kann durch die Frage „Was ist das Wesentliche von A, so dass es auch B ist?“ erleichtert werden. Hierzu ein Beispiel einer Studentin aus einem Prozess zur Rollenklärung:

*A = Front; B = eine Folge eines Fehlers; A ist inhärent B: Front ist inhärent eine Folge eines Fehlers.*

*Offensichtlich ist eine Front etwas Negatives, das aus einem Missverständnis resultiert. Ein Fehler ist ebenfalls etwas Negatives, dem meist ein Missverständnis zugrunde liegt. Die gefühlte Bedeutung ist, dass Front und Fehler beide nicht endgültig sind, sie sind behebbar. Eine Front kann also durch das Aufklären von Fehlern behoben werden, genauso wie ein Fehler aufgeklärt werden kann. Die inhärente Verbindung ist: behebbar-sein*

Im 12. Schritt wird mit drei oder vier von nun an konstanten Begriffen das Gerüst der Theorie gebildet. Ein Begriff wird durch die anderen definiert. Dies ist immer möglich, da sie aus demselben Felt Sense stammen. Dieser Schritt eignet sich als Abschluss, um die entfaltete Erfahrung in einigen Sätzen zusammenzufassen. Oder er ist der Beginn einer sich immer weiter differenzierenden Theoriebildung, indem weitere Begriffe hinzugezogen und logisch miteinander verknüpft werden [Schritt 14].

### 3. Phase (Dach)

In meinem Verständnis des TAE-Prozesses unterscheide ich eine dritte Phase. Das Dach stellt die Verbindung zur Außenwelt dar. In dieser können Konzepte von außen ein- und mit den eigenen Thesen in Verbindung gebracht werden. Im Dach ist das Zimmer für Schritt 13, die Anwendung bisheriger Erkenntnisse auf ein anderes Themenfeld, angesiedelt. Auch das erarbeitete Konzept oder die erstellte Theorie wird von dieser Stelle aus angewendet bzw. in die Welt gebracht.

## TAE-Anwendungen

TAE wurde nicht nur zu meiner Arbeitsmethode, sondern zu einem Teil meiner Arbeit selbst. Es haben sich drei Anwendungsfelder herauskristallisiert:

### TAE zur Explikation beruflicher Erfahrung

Das Entschlüsseln und Artikulieren von Erfahrung auf einem bestimmten Gebiet, um eine neue Theorie zu bilden, ist die ursprüngliche Anwendung des TAE-Prozesses. Doch auch ohne Theoriebildung ist es eine Bereicherung, sich mit TAE der eigenen Erfahrung bewusst zu werden. Menschen, die einen TAE-Prozess durchführen, sind immer erstaunt, was in ihnen steckt. Sie beschreiben den Prozess als freudige Entdeckungsreise und sind dankbar, Mut für die eigene Position zu einem Thema gefunden zu haben. Das Anfangszitat macht deutlich, wie sehr gerade beratende Berufe von der Erfahrung leben. Auch bei der Gestaltung von Geschäftsplänen, Trainings- und Beratungskonzepten ist dieses experientielle Vorgehen sehr hilfreich.

### TAE als Prozess zur persönlichen Entwicklung

Die ersten TAE-Prozesse, die ich begleitet habe, hatten beruflichen Veränderungen zum Thema. Doch wurden daraus meist Prozesse über persönliche Probleme. Mit TAE lässt sich eine Theorie über die intensive Erfahrung zu einem persönlichen Problem entwickeln. So hat fast jeder Erfahrung mit Stress oder Überlastung zu tun. Ich habe über meine Schreib-Blockaden mit TAE gearbeitet. Der TAE-Prozess gab mir die nötige Distanz, um die langjährige Problematik endlich anzugehen, und hat dazu geführt, dass ich sehr tief in das implizite Wissen dazu eindringen konnte. Die vielen Erkenntnisse über die Hintergründe der Schreibblockade ermöglichten mir einen Weg heraus zu finden.

### TAE-Schritte für Therapie, Beratung, Coaching und Seminare

Die einzelnen Schritte von TAE eignen sich dazu, losgelöst von der Theoriebildung, um den Focusing-Prozess zu bereichern oder Klienten zum eigenen Erleben zu bringen. In Seminaren zur Stressbewältigung und zum Selbstmanagement und in Einzelbegleitungen habe ich positive Erfahrungen darüber gesammelt, dass die Arbeit mit Begriffen oder Erlebnissen ein sicherer Weg zu sich selbst sein kann. Bei der Stressbewältigung lassen sich z.B. die eigene Bedeutung von Stress definieren, in erlebten Situationen Stressoren und Stressverstärker erkennen sowie Bewältigungsmuster und Wohlfühlplätze finden (Proß, 2012).

Mit der Auswahl an Themen (Tab. 2) von TAE-(Teil-) Prozessen, die ich begleitet oder selbst durchgeführt habe, möchte ich Lust auf eine Entdeckungsreise mit TAE machen:

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Relevanz der Parsifal-Legende für mein Leben</li> <li>• Über ein Buch von Ken Wilber</li> <li>• Meine Zufriedenheit</li> <li>• Über Authentizität</li> <li>• Erfahrung, Lernen, Lehren</li> <li>• Ver- und Entwicklungen</li> <li>• Rollenklärung</li> <li>• Automatisch-Sein</li> <li>• Altern und Veränderung</li> <li>• Krebserkrankungen von weiblichen Künstlern</li> <li>• Krankheit ist relativ</li> <li>• Das Moralische am Kranksein</li> <li>• Stressbewältigung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Blockaden</li> <li>• Innen-Außen-Beziehung und persönliche Entwicklung</li> <li>• Ressourcen und Energie</li> <li>• Mutter-Tochter-Beziehungen</li> <li>• Passende Kontakte</li> <li>• Mein Kulturverständnis</li> <li>• Unterstützung, die den Raum nicht einschränkt</li> <li>• Wahre Unterstützung für Lehrer</li> <li>• Ein anderes, natürliches Konzept über Arbeit</li> <li>• In Organisationen als Mensch gedeihen</li> <li>• Eine Theorie über meine Zukunft</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Berufliche Veränderung</li> <li>• Mein Angebot ist Zuhören</li> <li>• Focusing und TAE in den Transition Town Prozess einbringen</li> <li>• Die Focusing- und Nicht-Focusing-Welt überbrücken</li> <li>• Als Focuser in einer Nicht-Focusing-Welt überleben</li> <li>• Wie erreiche ich Menschen in der Arbeitswelt?</li> <li>• Geschäftsplan – Profil – Mission</li> <li>• Konzepte für Berichte, Semester- und Abschlussarbeiten</li> <li>• Kreatives Schreiben</li> </ul>
--	--	---

Tabelle 2: Themen von TAE-Prozessen

**Literatur**

Gendlin, E.T. (1997). Experiencing and the Creation of Meaning. Evanston: Northwestern University Press, pp. 90-137.

Gendlin, E.T. (1997). A Process Model.

Gendlin, E.T. (2004). Thinking at The Edge (TAE) Steps. In: *The Folio. A Journal for Focusig and Experiential Therapy*, 19/1, pp. 12-24.

Lee, R. L. (1998). Domain Focusing – A Focusing Teaching Model. Unveröffentlichtes Manuskript.

Nelson, Kye (2004). Starting TAE from a Strong Position. *The Folio. A Journal for Focusig and Experiential Therapy*, 19/1, pp. 27-3.

Proß, Evelyn (2012). Der Belastung eine Sprache geben – Ein (Er)Lebens-Prozess zur Stressbewältigung. *Gesprächspsychotherapie und Personzentrierte Beratung*, 1/12, pp. 10-20.



**Dr. Evelyn Proß**  
 Master of Org. Psychology  
 Dipl.-Mineralogin  
 Personzentrierte  
 Beraterin (DFG/GwG)  
 Focusing-Trainerin (TFI)  
 79713 Bad Säckingen

Dr. Evelyn Proß wird auf der **32. Internationalen Focusing Sommerschule** ein *Seminar zur Praxis des TAE* halten: 3. bis 7. August 2013 im Humboldt-Haus Achberg.

**Anzeige**

Vertiefendes Einführungsseminar

# Gewaltfreie Kommunikation

24.-26. Januar 2013

im DAF Würzburg

Do 10-18:30, Fr 9-18:00,

Sa 9-16:00 Uhr

**Leitung:** Gabriele Lindemann

Gabriele Lindemann leitet Ausbildungsprogramme und Retreats als anerkannte Trainerin in Gewaltfreier Kommunikation. Langjähriges Lernen und Zusammenarbeiten mit Marshall B. Rosenberg, Robert Gonzales u.a. Autorin, Moderatorin, Business Coach.

**Kostenbeitrag:** € 360.-

**Anmeldung:** im DAF-Sekretariat,  
 info@focusing-daf.de

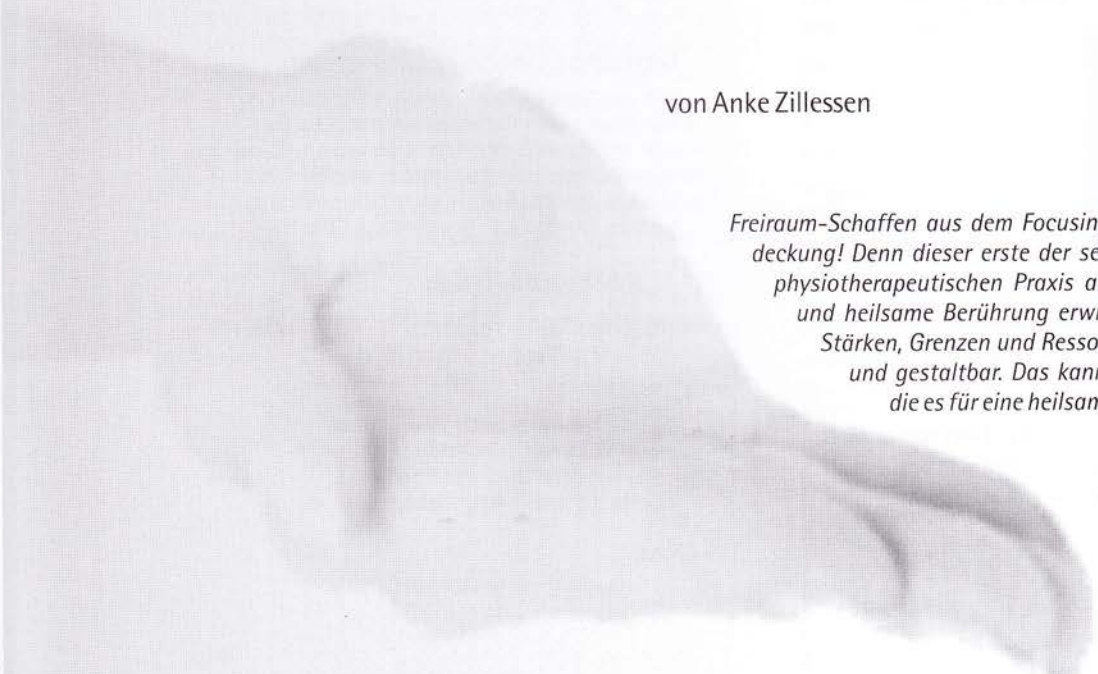
Siehe dazu auch den Artikel  
 „Gewaltfrei nach innen schauen -  
 um echt statt nett zu sein“  
 Seite 13 und 14 in diesem Journal



# Berührung braucht Raum

Wie wir Freiraum für die Physiotherapie (und nicht nur dort) nutzen können

von Anke Zillessen



*Freiraum-Schaffen aus dem Focusing ist für die Physiotherapie eine Entdeckung! Denn dieser erste der sechs Focusing-Schritte hat sich in der physiotherapeutischen Praxis als hilfreiche Grundlage für achtsame und heilsame Berührung erwiesen. Mit Freiraum werden Wünsche, Stärken, Grenzen und Ressourcen oft deutlicher spürbar, äußerbar und gestaltbar. Das kann Menschen die Sicherheit vermitteln, die es für eine heilsame Berührung braucht.*

### „No touch!“

Vor einigen Wochen hatte ich einen wundersamen Traum: Ich träumte von einem hochschwangeren Känguru, das vor einer großen abschüssigen Wiese stand. Klar war: es musste da hinunter, daran ging kein Weg vorbei. Klar war allerdings auch, dass es mit seinem dicken Bauch kaum noch springen konnte, schon gar nicht einen steilen Abhang hinab.

Also begann das schwangere Känguru, die Wiese hinunter zu rollen. Zunächst langsam, dann immer schneller werdend – schließlich kugelte es in atemberaubender Geschwindigkeit weiter und weiter. Etwa auf halber Strecke löste sich von der rasenden Känguru-Kugel ein kleiner brauner Fellball. Beide rollten weiter – jetzt nebeneinander – die Wiese hinab. In der Talsohle angekommen, kamen sie in einiger Entfernung zueinander zur Ruhe ...

Aus den Büschen ringsum kamen Menschen, die von allen Seiten aufgeregt auf die kleine Fellkugel zustürmten, ich war auch dabei. Kaum dort angekommen, wollte der Schnellste von uns das kleine Fellbündel berühren. „No touch!“, schoss es laut und klar aus mir heraus, ohne dass ich darüber nachdenken konnte. „Don't touch' muss es heißen!“, korrigierte mich noch jemand aus der Menge – aber schon wichen alle zurück, so dass ein achtungsvoller Raum um das Kleine entstand. In der Mitte des Raumes atmete es ... und bewegte sich zart. Wir betrachteten das flauschige, braune, sich regende, atmende Fellknäuel ... und warteten und atmeten mit. Und schließlich öffneten wir den Kreis für die herannahende Känguru-Mutter. Sie trat ein, wandte sich in aller Seelenruhe ihrem Kleinen zu und begann ihm liebevoll das Fell zu lecken.

### Kontakt braucht Raum

„Der Begriff *Freiraum* leitet sich von Eugene Gendlins Hinweis ab, dass zwischen dem, der erlebt (Ich) und dem, was er erlebt (Inhalt) ein *space* geschaffen werden müsse.“ (s. Gendlin&Wiltchko, S. 130)

Wenn es mir gelingt, diesen Raum zu schaffen, kann ich sicher sein, dass mir das, was ich erlebe, nicht allzu dicht auf der Pelle sitzt. Mein Ich kann dann ein Stück weit durchatmen, lebendig werden, durch diesen Zwischen-Raum. Ich bin hier und das, was ich erlebe, ist dort – zum Beispiel Wärme, Kälte, Freude, Schmerz, Anspannung, Angst oder sogar Berührung. „Ich bin hier und der Schmerz ist dort“ oder: „Ich bin hier und die Berührung ist dort“ – das klingt zunächst ein wenig seltsam ...

Spielen wir weiter mit dieser Vorstellung des Raums zwischen Ich und Erleben: Wenn ich mein Erleben also als Gegenüber habe, heißt das, dass ich es anschauen kann, dass ich es hören kann, dass ich es beschnuppern kann, dass ich es beschreiben und benennen kann. Also mit ihm in Kontakt treten kann – anstatt mich davon überwältigen oder vereinnah-

men zu lassen. Und dass ich nicht nur irgendeinen, sondern sogar einen angemessenen Abstand zwischen mir und diesem Erleben herstellen kann.

In der physiotherapeutischen Praxis hat sich diese Art von Kontaktieren durch den Freiraum hindurch als ein wesentlicher Schritt zu einem heilsam gestaltbaren Umgang mit Phänomenen wie Schmerz, Anspannung, Angst, Blockade, Starre, Schwindel ... und Berührung erwiesen. Demnach ist es so: Ich kann mit Schmerz in Kontakt treten, oder: Ich kann mit Berührung in Kontakt treten? – Genau!

### Körper- und Seelenschmerz lindern: Manuelle Therapie

Seit gut zwei Jahren arbeite ich als Physiotherapeutin an einer Fachklinik für Psychiatrie und Psychotherapie. Die meisten Menschen, die zu mir in die Physiotherapie (Krankengymnastik) kommen, spüren Schmerzen – unabhängig von allen Diagnosen. Meist ist unklar, ob diese Schmerzen körperlichen Ursprungs sind. In der Psychiatrie und Psychosomatik werden solche Schmerzen als „somatoform“ bezeichnet. Damit ist gemeint, dass diese Schmerzen sich nicht oder nicht hinreichend auf eine organische Erkrankung zurückführen lassen. Das können Rückenschmerzen, Kopfschmerzen, Nackenschmerzen, Schulterschmerzen, ... oder etwa über den ganzen Körper verteilte Schmerzen sein („alles tut weh“...).

Als Physiotherapeutin habe ich die Möglichkeit Schmerzsymptomatikern zum Beispiel mithilfe der „Manuellen Therapie“ zu behandeln und häufig auch zu lindern. Die Manuelle Therapie ist eine spezielle Behandlungsform, die durch besondere Handgriffe Gelenke und Organe, sowie die dazu gehörigen Strukturen wie Muskeln, Bänder, Bindegewebe und Nerven entlasten und deren gesunde Funktion unterstützen und regulieren kann. Wenn ich manualtherapeutisch arbeite, habe ich demnach meist sowohl mit Schmerz(linderung) als auch mit Berührung zu tun.

### Wenn uns etwas „in den Knochen steckt“ ...

Meiner Erfahrung nach haben somatoforme Schmerzen, besonders chronische Schmerzen am Bewegungsapparat, häufig einen Ursprung, der in der Biografie der Menschen zu finden ist: Eine einst als mehr oder weniger starke Verunsicherung, Lebensbedrohung, Verletzung oder Verlust erlebte Begebenheit, ein so genanntes Trauma, sowohl auf der somatischen als auch auf der psychischen Ebene. Umgangssprachlich sagen manche „Mir steckt der Schreck von damals noch immer in den Knochen.“

Und häufig erinnern die Menschen zunächst gar keine konkrete Begebenheit, die sie in Verbindung mit derart starken oder hartnäckig anhaltenden Schmerzen bringen können. Bewusstes Erinnern ist

für eine wirksame physiotherapeutische Behandlung auch gar nicht nötig. Bisweilen treten Erinnerungen allerdings gerade dann an die Oberfläche, wenn wir uns dem Körper zuwenden – manchmal sogar zum ersten Mal. Diese Körpererinnerungen können unterschiedliche Formen und Ausprägungen haben, beispielsweise: plötzliche Anspannung, Angst, Schwindel und Übelkeit, Temperaturveränderungen, Zittern, zuckende Bewegungen, dissoziative Symptome (sich nicht mehr gut spüren, Erleben abspalten).

Thomas Fuchs, Professor für Philosophische Grundlagen der Psychiatrie und Psychotherapie an der Universität Heidelberg, nennt dieses Phänomen des körperlichen Erinnerns „leibliches Gedächtnis“: „Wir wollen nun dieses leibliche Gedächtnis als implizites vom expliziten oder autobiographischen Gedächtnis unterscheiden. [...] Es *vergegenwärtigt* die Vergangenheit nicht, sondern enthält sie als *gegenwärtig wirksame* in sich.“ (Fuchs, S. 38)

Beim heilsamen, freiraum-orientierten Kontakt mit diesen noch immer als wirksam erlebten, „alten“ Körpererfahrungen können sich Schmerzsymptomatiken verändern und sogar auflösen.

Was im (physio)therapeutischen Umgang mit diesen Phänomenen der Erinnerung zunächst wichtig erscheint, ist: dass sich die Menschen möglichst sicher fühlen können. Denn wenn wir uns sicher fühlen, sinkt häufig die Grund-Anspannung. Angst, Erstarrung oder Unruhe können weichen, die Orientierung kommt zurück und der Schmerz ist (besser) auszuhalten – und manchmal verschwindet er sogar, noch bevor ich manualtherapeutisch zu behandeln beginne.

### Wie fühlt sich „sicher“ an? – Neuer Umgang mit Grenzen

Allzu oft haben Menschen mit Trauma-Erfahrungen allerdings kaum eine Ahnung, wie sich „sicher“ anfühlen könnte, da Grenzüberschreitungen und Übergriffe seit langer Zeit zu ihrem Leben gehören. Möglicherweise haben sie selbst mehrfach ihre Grenzen missachtet, nämlich ihre eigenen Schmerzgrenzen oder etwa ihre Belastungsgrenzen und erleben tagtäglich – auch in therapeutischen Zusammenhängen – dass Grenzen unbeachtet bleiben. Zum Beispiel, indem bei physiotherapeutischen oder ärztlichen Untersuchungen – unachtsam oder unreflektiert – Grenzen der Intimsphäre unangekündigt überschritten werden, bei Operationen sogar die Körpergrenzen verletzt werden (müssen!), bei Gelenkmanipulationen (so genanntem „Einrenken“) die natürlichen körperlichen und seelischen Schutzfunktionen übergangen werden. Oft helfen solche therapeutischen Eingriffe ja auch und sind dann ein Segen! Die – naturgemäß damit verbundenen – Grenzüberschreitungen werden daher als „normal“ oder zumindest als „notwendig“ erlebt und tun dennoch auf eine

Weise gar nicht gut, weil sie die alten Grenzverletzungen immer wiederholen.

Hingegen sind Erfahrungen von Achtsamkeit, Sicherheit und Freiraum im physiotherapeutischen Rahmen vielen Menschen neu. Sie erleben einen solchen Umgang mit sich (selbst) oft zum ersten Mal bewusst. Manchmal verbunden mit einer anfänglichen Verunsicherung hinsichtlich des Neuen – manchmal auch begleitet von einem spontanen Aufatmen und einem Wohlgefühl: „Raum haben in mir und um mich herum“ (Wiltschko, S.131). Eine Klientin, die einst viel Gewalt erfahren hatte, sagte einmal – sichtlich erstaunt – zu mir: „Noch nie ist jemand so behutsam mit mir umgegangen.“

### Relative Sicherheit und Selbstfürsorge

Peter A. Levine, Traumaforscher und Begründer des „Somatic Experiencing“ (SE) schreibt dazu: „Die Therapeutin muss eine Atmosphäre von relativer Sicherheit schaffen, die Zuflucht, Hoffnung und Lösungsmöglichkeiten vermittelt. Das kann bei traumatisierten Personen eine heikle Angelegenheit sein. [...] Durch die ruhige sichere Zentriertheit, entspannte Wachsamkeit, mitfühlende Zurückhaltung und spürbare Geduld der Therapeutin verliert sich die Verzweiflung der Klientin allmählich.“ (Levine, S. 105) Levines Zitat erinnert daran, dass es für den Freiraum der/des KlientIn hilfreich ist, wenn auch die Therapeutin in einer besonderen achtsamen Weise da ist: zentriert, wachsam, mitfühlend und zurückhaltend, geduldig. Im Sinne des Focusing möchte ich ergänzen: wenn sie dabei selbst in ihrem Freiraum ist.

Levine empfiehlt nachvollziehbar, in einem nächsten Schritt zur Selbstfürsorge anzuleiten: „Wenn Therapeuten lediglich ein Gefühl von Sicherheit vermitteln (ganz gleich wie wirkungsvoll), machen sie ihre Klienten nur von sich abhängig – was das Machtungleichgewicht zwischen Klient und Therapeut verstärkt. Um das zu verhindern soll die Klientin mit Hilfe der nächsten Schritte lernen, sich selbst effektiv zu beruhigen und aufzubauen und ihre Selbstregulation zu verstärken (Levine, S. 105 ff). Levine zeigt in seinen Büchern und Seminaren einige sehr brauchbare Übungen dazu auf. Er bezieht sich dabei auch auf Elemente aus dem Focusing, insbesondere auf den von Eugene Gendlin geprägten Begriff des „Felt Sense“.

In seinem Buch „Focusing“ betont Gendlin, dass der Körper – ist er im Freiraum („ohne Verkrampfung“) – sein Wissen (Felt Sense) um den nächsten Schritt bereits in sich trägt: „Darf Ihr Körper erst einmal er selbst sein, ohne Verkrampfung, weiß er schon alleine mit Ihren Problemen umzugehen.“ (Gendlin 1998, S. 96 f)

Für die physiotherapeutische Praxis habe ich entdeckt, dass das Freiraum-Schaffen eine gute Möglichkeit bietet, zu Beginn des Settings für eine relati-

ve atmosphärische Sicherheit zu sorgen, in dem die dann folgende (beispielsweise manualtherapeutische) Körper-Behandlung und Berührung als besonders sorgsam und nachhaltig hilfreich erlebt werden kann. Auch während ich die manualtherapeutischen Handgriffe anwende oder zum Ausführen von Bewegungen anleite, geht es mir immer wieder um den Freiraum. Und zwar im Sinne einer Unterstützung der Selbstfürsorge meiner KlientInnen.

### Die drei Aspekte des Freiraums

Zur Erinnerung: „In der Focusing-Praxis wird pragmatisch das Schaffen von (1) äußerem Freiraum, (2) Beziehungsfreiraum und (3) innerem Freiraum unterschieden.“

(1) *Äußeren Freiraum* zu schaffen bedeutet, im äußeren Raum Bedingungen herzustellen, die erlauben, sich möglichst wohl zu fühlen: etwa im Raum einen „guten Platz“ finden, es sich auf diesem Platz „einrichten“ und eine im Moment stimmige Körperhaltung zu suchen.

(2) *Beziehungsfreiraum* bedeutet, zur anderen anwesenden Person einen im jeweiligen Moment „guten, richtigen“ Abstand einzustellen, der eine offene und freie Beziehung ermöglicht, in deren Rahmen Focusing geschehen kann. Das schließt das Ansprechen von die Beziehung „trübenden“ Phänomenen ein.

(3) *Inneren Freiraum* zu schaffen bedeutet, einen „richtigen“ Abstand zwischen der erlebenden Person (erlebendes Ich) und ihren Erlebnishalten zu finden: Die Person ist weder von ihrem Erleben getrennt (Dissoziation) noch mit ihm eins (Identifikation).“ (Wiltschko, S. 132)

### Konkrete Freiraum-Beispiele aus der physiotherapeutischen Praxis

Im Folgenden möchte ich eine Sammlung von Möglichkeiten des Freiraum-Schaffens vorstellen. Nie kommen sämtliche dieser Möglichkeiten in einem Setting zum Einsatz. Ich wähle vielmehr je nach Situation und Bedarf aus diesem „Freiraum-Kofferchen“ aus. Auch die Reihenfolge ist im Grunde beliebig, auch wenn es meist Sinn macht, „von außen nach innen“ zu gehen. Also zunächst mal den Raum, den Ort im Raum und etwa die Kleidung, später das innere Erleben freiraum-orientiert zu gestalten.

Für das physiotherapeutische Setting hat sich zudem gezeigt, dass die obige Reihenfolge (1) äußerer Freiraum, (2) Beziehungsfreiraum, (3) innerer Freiraum meist nicht dem Therapie-Prozess entspricht. Da ich hier im Zusammenhang mit Beziehungsfreiraum vor allem das Thema Berührung anspreche, und ich mit Berührung erst beginne, wenn der äußere und der innere Freiraum da sind, habe ich in meiner folgen-

den Sammlung umsortiert: Zuerst äußerer Freiraum, dann innerer Freiraum, dann Beziehungsfreiraum. Zugleich ist mir aber auch völlig klar, dass sich die drei Ebenen Innen, Außen, Beziehung immer gegenseitig bedingen und im Wechselspiel zueinander stehen. So dass im Therapieprozess beispielsweise mit der Berührung der innere Freiraum wieder verloren gehen kann. Oder dass es manchmal zuallererst um Beziehungsfreiraum geht, beispielsweise wenn ein/e KlientIn warten musste (was leider vorkommt) und sich deswegen über mich ärgert.

#### (1) Äußerer Freiraum (skizziert)

- *Sich umschauen, sich orientieren:* Was ist das hier für ein Raum? Was gibt es zu sehen, ... was zu hören, ... was zu riechen? Aufmerksam im Raum umhergehen, Dinge berühren, aus dem Fenster schauen. Wo im Raum halte ich mich gerne auf? Auf dem Stuhl, dem Gymnastikball oder der Behandlungsliege ..., die Türe im Blick, die Wand im Rücken ... Wie können wir den Raum aktuell angemessen für uns gestalten? Das Fenster öffnen oder schließen, die Heizung an oder aus, ...
- *Die Ausgangs-Position gestalten:* Möchte ich lieber sitzen, stehen oder liegen, ...? Auf dem Boden oder auf der Behandlungsliege? Oder mich bewegen?
- *Kleidung:* Möchte ich die Kleidung anlassen, mich nicht ausziehen müssen (das ist für eine physiotherapeutische Behandlung zunächst für viele überraschend). Eine Klientin sagte mir mal: „Ich würde Schuhe und Mantel gerne anlassen, um bei Gefahr rasch hinauslaufen zu können“, oder eine andere: „Die Westernstiefel sind für mich wie eine zweite Haut“.
- *Es sich bequem machen,* im Liegen beispielsweise so: Ein Kissen unter dem Kopf, die Hände auf dem Bauch, die Brille und den Gürtel ablegen, die Beine hochlegen, eine Decke als Hülle, aber nicht über die Füße („damit ich mich bei einer nötigen Flucht nicht mit den Füßen in der Decke verheddere“) – und auch ich als Therapeutin achte darauf, dass ich es möglichst bequem habe.
- *Sich erlauben, sich wohl zu fühlen:* Eine Wärmflasche auf dem Bauch oder an den Füßen, eine Tasse Tee oder ein Glas Wasser in Reichweite, noch mal schnell auf die Toilette gehen ... (auch ich als Therapeutin achte auf meine Bedürfnisse und nehme sie zumindest wahr)
- *Sich Zeit nehmen,* den Zeitrahmen klären und einhalten (die Uhr in Sichtweite, auch für die Klientin)
- *Geschützter Raum:* das Telefon ist abgestellt oder klingelt weiter, niemand kommt unvorhergesehen herein, ich als Therapeutin verlasse den Raum nicht unangekündigt, die Fenster sind so, dass niemand direkt reinschauen kann.

## (2) Innerer Freiraum

- *Den Kontakt zur Unterlage spüren:* Wir können das beispielsweise so anleiten: „Vielleicht mögen Sie jetzt den Kontakt Ihrer Körperrückseite zur Unterlage wahrnehmen.“ Oder: „... Ihrer Fußsohlen zum Boden ...“. „Können Sie den Untergrund spüren? Wie fühlt er sich an, ist er eher kalt oder warm, eher glatt oder flauschig, eher hart oder weich? Vielleicht mögen Sie spüren, wie Sie aufliegen, sie könnten dabei unten beginnen (im Liegen): Wie liegen meine Fersen auf, eher punktuell, eher flächig, rechts und links etwa gleichstark? Wie meine Waden und Kniekehlen, mein Becken, mein unterer Rücken?“ usw. „Dabei geht es jetzt gar nicht um richtig oder falsch, sondern einfach darum, wie es gerade ist.“

Ich lade also ganz bewusst zur Wahrnehmung der Kontaktqualität zwischen Körper und Umgebung ein. Wenn dies glückt, erlebt der/die KlientIn die Berührung zur Behandlungsbank (zum Stuhl, zum Boden, ...) als eine Art „Gegenüber“, das sie/er gestalten und verändern kann. Dazu lade ich dann auch ein: „Wenn sich der Kontakt Ihrer Fersen auf der Unterlage noch unangenehm oder unpassend anfühlt, verändern Sie einfach die Position.“

Achtung: Ohne konkrete Anleitung in den Körper zu spüren kann für manche Menschen verunsichernd und beängstigend sein – das konkret angeleitete Abspüren/Abtasten des Kontakts zur Unterlage gibt hingegen Struktur. Es bietet Orientierung und macht die Körpergrenzen deutlich: „Wo fange ich an, wo höre ich auf, wo berühre ich?“

- *Augen auf oder zu?* Es ist sinnvoll, bewusst zu entscheiden oder entscheiden zu lassen, ob dieses Kontakt-Experiment lieber mit geöffneten oder mit geschlossenen Augen durchgeführt wird. Oft bietet sich an, beides auszuprobieren. Geöffnete Augen haben meist den Vorteil, dass zusätzlich auf der visuellen Ebene Kontakt zum Umfeld besteht, das kann zusätzlich Orientierung geben. Geschlossene Augen haben meist den Vorteil, dass der Kontakt zum inneren Spüren leichter ist.
- *Den Atem wahrnehmen:* „Und dann mögen Sie vielleicht spüren, dass Ihr Atem auch dabei ist. Der muss gar nicht irgendwie besonders sein, der ist okay so wie er ist.“ Und dann vielleicht: „Wenn es sich für Sie angenehm anfühlt, können Sie sich mit dem Ausatmen noch ein wenig mehr auf der Unterlage niederlassen.“ (Vorsicht, das kann auch den Freiraum nehmen! Manche, besonders Menschen mit Depressionen, gleiten dann in ihre innere „Schwere“ ab). „Probieren Sie mal, ob es Ihnen möglich ist, zugleich entspannt zu sein und doch auch wach zu bleiben?“
- *Sorgen, Grübelthemen, Gedankenkarrussell zur Seite stellen,* wenn vorhanden – und wenn das geht (zum Beispiel durch „Päckchenpacken“). Zunächst die Frage: „Darf ich Sie fragen, wo Sie ge-

rade mit den Gedanken sind?“ Wenn dann so etwas kommt wie: „Beim Spüren“, erübrigt sich das Päckchenpacken ...

- *Einen guten Ort im Körper finden,* wenn Schmerzen oder andere unangenehme Phänomene in den Vordergrund rücken. Ein Ort mit weniger Schmerz, weniger Anspannung, ... Sobald ein einigermaßen guter Ort gefunden ist: „Wie zeigt es sich, dass dieser Ort sich gut anfühlt?“ „Vielleicht mögen Sie einen Moment dabei bleiben, wenn das für Sie angenehm ist ...“

Peter Levine nennt das „gegensätzliche Empfindung“: „Eine erstaunlich wirkungsvolle Methode im Umgang mit schwierigen Empfindungen besteht darin, Klienten zu helfen, eine „gegensätzliche“ Empfindung zu finden: eine Empfindung, die in einem bestimmten Körperteil, einer bestimmten Haltung oder einer kleinen Bewegung angesiedelt ist; die damit verbunden ist, dass die Person sich nicht erstarrt und hilflos, sondern sich in ihrer eigenen Kraft und/oder im Fluss fühlt. Wenn sich das Unbehagen auf diesem Weg verlagert, und sei es nur für kurze Augenblicke, kann der Therapeut die Klientin ermutigen, sich auf diese flüchtige physische Empfindung zu konzentrieren und zu einer neuen Sicht zu gelangen, indem sie eine „Insel der Sicherheit“ entdeckt und sich dort niederlässt oder sich zumindest relativ gut fühlt. [...] Mit zunehmender Stabilität eröffnet sich ihr die Möglichkeit der freien Wahl und sogar von angenehmen Gefühlen, während neue synaptische Verbindungen entstehen und sich festigen. Die Klientin lernt allmählich, die eigene Wahrnehmung zwischen inneren Empfindungen von relativem Wohlbefinden und Unbehagen und Verzweiflung hin und her zu verlagern. [...] Das Hin- und Herschaukeln zwischen diesen beiden Polen nimmt schwierigen Empfindungen wie Angst und Schmerz die Schärfe.“ (Levine, S. 109f)

- *Bewegung* kann inneren Freiraum schaffen. Sowohl aktive Bewegung ohne Berührung, als auch Bewegtwerden („Meine Wirbelsäule beginnt sich gerade wieder ihrer selbst bewusst zu werden“, sagte kürzlich ein Klient während ich seine Wirbelsäule sanft hin und her bewegte) oder aktive Bewegung gegen einen wohl dosierten und geführten Widerstand. Das macht die eigene Mitte, sowie Grenzen deutlicher und lässt die Selbstwirksamkeit wieder mehr spüren. Insbesondere Menschen, die sich innerlich „starr“ oder „eng“ oder „zäh“ fühlen, empfinden sich nach Bewegung freier, gewinnen wieder mehr „Innen“-Raum. Manchmal sind es eher die ganz kleinen, feinen Bewegungen (etwa bei Balance-Übungen oder der oben beschriebenen Wirbelsäulenmobilisation), die Raum schaffen – manchmal eher größere Bewegungen (sich Räkeln, Gehen, Yoga-Übungen, ...). Auch den Atem wahr zu nehmen ist im Grunde eine Bewegungswahrnehmung (s.o.). Während der Bewegung und auch



hinterher lade ich zu achtsamem Spüren ein: „Vielleicht mögen Sie die Bewegung gerade mal innerlich mitempfinden.“ ... „Wie ist das für Sie?“ ... „Wie fühlt es sich jetzt an?“ „Wo spüren Sie die Bewegung (die Berührung, den Widerstand) am deutlichsten?“ ... „Wie fühlt sich jetzt ihr Körper als Ganzes an?“ ... „Wie ist ihre Stimmung?“

### (3) Beziehungsfreiraum, Freiraum rund um die Berührung

Zur Beziehung fallen mir naturgemäß noch viele andere Aspekte außer der körperlichen Berührung ein. Im Rahmen dieses Textes möchte ich mich allerdings auf das beschränken, was den Freiraum rund um die körperliche Berührung betrifft und ausmacht:

- *Die Therapeutin passend platzieren* – nicht zu weit weg, nicht zu nah. Eher seitlich, rechts oder links, vorne oder hinten ... oder: auf Augenhöhe (das kann eine Herausforderung sein, wenn die/der KlientIn liegt, ich schraube dann die Behandlungsbank hoch)
- *Klären, ob Körperkontakt jetzt überhaupt passend und heilsam ist.* Gerade wenn eine große Sehnsucht nach Berührung deutlich wird („Meine Füße schreien nach Berührung“, sagte mir neulich eine Klientin), ist es meiner Erfahrung nach gut, zunächst einmal mit der Sehnsucht da zu sein, der Sehnsucht Raum zu geben. Und nicht allzu schnell in direkten Haut-Kontakt zu gehen. Erst einmal ohne direkte Berührung für Beziehungsfreiraum zu sorgen. Besonders in solchen Situationen ist eine klare Präsenz von mir als Therapeutin hilfreich. So dass die/der KlientIn die Erfahrung machen kann, in angemessenem Beziehungskontakt zu sein, auch wenn (oder gerade weil!) kein Körperkontakt stattfindet.
- *Eine angemessene Ausgangsstellung* für Körperkontakt wählen (lassen): Berührung im Stehen oder Sitzen ist oft weniger heikel als im Liegen – beim Liegen besteht die Gefahr des sich abhängig und hilflos ausgeliefert Fühlens (Regression).
- *Information und Orientierung* geben (Was schlage ich vor? Warum schlage ich das vor? Was ist mein Anliegen? Was ist der theoretische Hintergrund?) Berührung ankündigen, Berührung „genehmigen“ und gestalten lassen, so dass die/der KlientIn verstehen kann, selbst gestalten kann und als erwachsene Person angesprochen bleibt und als solche handeln kann.
- *Selbst-Berührung* kann eine wunderbare Brücke zwischen der Angst vor Berührung und der Sehnsucht nach Berührung sein (Markieren: „Vielleicht mögen Sie zunächst einmal wahrnehmen, wie sich Ihre eigenen Hände dort auf dem Bauch anfühlen ... wie ist das für Sie? Wie spüren die Hände den Bauch und wie spürt der Bauch die Hände?“)
- *Berührung auf der Kleidung, auf der Decke, die die/den KlientIn einhüllt oder auf den KlientInnen-Händen kann ebenfalls ein dosierter Übergang, eine Brücke zu Körperkontakt sein* – auch das kündige ich als Vorschlag an: „Wäre es für Sie vorstellbar, dass ich jetzt gleich mit meinen Händen Ihren Fuß berühre, sie können die Socken dazu einfach anlassen...“
- *Während der Berührung auch auf anderen Ebenen zugewandt bleiben:* Vielleicht durch Blickkontakt, durch verbale Begleitung (da reicht manchmal ein „mhh“, ein „ja genau“, ein deutliches Ausatmen) – oder gerade diese Zuwendung zurücknehmen (für manche wird Körperkontakt und Blickkontakt zu viel)
- *Wie gestalte ich die Berührung?* Zunächst mal etwa so: Flächig, klar und entschieden, zugleich Raum gebend, achtsam, aufmerksam, absichtslos, mich innerlich zurücklehnend – nicht primär abtastend, einen Muskel, Knochen oder Sehnenansatz suchend (das braucht es in der Physiotherapie auch, zum Beispiel zur Befunderhebung oder zur Behandlung einer bestimmten Körperstruktur).
- *Mit unterschiedlichen Berührungsqualitäten experimentieren:* Wenn es die/den KlientIn nicht überfordert, kann es hilfreich sein, verschiedene Berührungsqualitäten miteinander auszuprobieren: Mit mehr oder weniger Druck, flächig oder punktuell, zart oder beherzt, innerlich viel Raum gebend oder „auf die Pelle rückend“. Was von den ausprobierten Varianten fühlt sich jetzt gerade am angenehmsten an?
- *Geteilte Aufmerksamkeit:* Sehr gute Erfahrungen mache ich damit, mit einer Art geteilter Aufmerksamkeit einerseits in meinen berührenden Händen zu sein und zugleich an meinem eigenen Körper den Bereich zu spüren, den ich bei der/dem KlientIn gerade berühre: Also: wenn ich eine Hand an die Schulter der/des KlientIn lege, bin ich mit der Aufmerksamkeit auch in meiner eigenen Schulter. Das kann ich sogar „veröffentlichen“, also der/dem KlientIn gegenüber während der Behandlung äußern. Wenn ich mit KlientInnen teile, was ich plane, denke oder fühle, kann ihnen dies Sicherheit geben.
- *Einbettung:* Zudem versuche ich auch den Raum drumherum aufmerksam wahr zu nehmen. Vielleicht auch wahr zu nehmen, dass der Behandlungsraum Teil eines Gebäudes ist, das Gebäude in der Landschaft liegt, usw. („In was ist das gebettet?“ – diese innerliche „Joker-Frage“ während des Berührens habe ich mir aus meiner Craniosacraltherapie-Ausbildung bei Theo Kaiser als wertvolle Erinnerung an verschiedene Ressourcen-Ebenen mitgenommen)
- *Response geben:* ich nutze mein eigenes Leiberleben als Resonanzinstrument und äußere dies möglicherweise auch, als Angebot: „Mögen Sie hören,

was ich wahrnehme, während meine Hand da unter Ihrem Nacken liegt?" Oder: „Ich spüre selbst etwas in meinem Körper, während ich Sie am Rücken berühre. Das würde ich Ihnen gerne berichten, wenn Sie es hören mögen.“ (Vorsicht: Wir brauchen nicht alles, was uns in den Sinn kommt, zu äußern.)

- *Nachfragen und zuhören*, immer wieder zur Äußerung einladen (vor allem auch, wenn mir als Therapeutin der innere Kontakt zur/zum KlientIn abhanden kommt): „Mögen Sie mir erzählen, was Sie gerade erleben?“ oder „Wie ist es gerade für Sie?“ oder „Ich bin mir gerade nicht so sicher, ob es Ihnen gut geht, ist es okay so für Sie?“ und ganz grundsätzlich: „Wenn Ihnen irgendetwas unangenehm ist, dann sagen Sie es bitte sofort, dann schauen wir gemeinsam, wie wir das ändern können.“
- *Veränderungen, Neues, als positiv Erlebtes sichern*: „Vielleicht mögen Sie gerade mal dabei bleiben, solange das für Sie angenehm ist.“
- ... und immer wieder auch viel „*lebendige*“ Stille, ohne Worte, ohne Aktion, wenn es (für beide) passt und sich sicher anfühlt!
- *Berührungen nicht unangekündigt aufheben*: Bevor ich den Körperkontakt wieder auflösen möchte, kündige ich das zumindest an – und mache dazu möglicherweise folgenden Vorschlag: „Ich möchte meine Hand gleich wieder von Ihrem Rücken lösen – wäre das für Sie in Ordnung?“ und: „Vielleicht können wir uns vorher noch innerlich von unserem Kontakt verabschieden. Jede von uns nimmt sich wieder ein bisschen zu sich zurück – können Sie mit diesem Bild etwas anfangen? ... Und Sie sagen mir dann einfach, wenn Sie soweit sind, wenn ich also meine Hand wegnehmen kann.“

#### Fazit zum achtsamen Berühren

Angemessener sicherer Kontakt sollte sich etwa so anfühlen: Es ist jemand da, dem ich vertrauen kann. Ich bin auf gute Weise in Kontakt und habe dennoch meinen Raum.

Angemessene Berührung kann die innere Präsenz verstärken, kann „in den Körper bringen“ (das hilft bei Dissoziation), den Körper „zum Leben erwecken“ – und dadurch überhaupt ermöglichen, (wieder) so etwas wie inneren Halt und Handlungsfähigkeit zu spüren. Durch Berührung kann demnach weiterer Freiraum entstehen. Und: Freiraum-Schaffen macht Berührung oft erst möglich.

#### Wenn Berührung den Freiraum nimmt ...

- *Wenn Berührung zu früh, zu dicht, zu schnell – oder überhaupt – geschieht*: Die Erinnerung daran, dass Berührung zwar die größte Sehnsucht bedeutet, aber einst als übergriffig erlebt wurde, kann das (vegetative) Nervensystem ungemein belasten

und bei Menschen mit traumatischen Erfahrungen zu Dissoziationen, Panikattacken oder Flashbacks führen, manchmal sogar zum völligen „inneren Ausstieg“ bis hin zur Ohnmacht. Und das bisweilen trotz aller Achtsamkeit und Behutsamkeit. Sobald ich bemerke, dass sich so etwas anbahnt, geht es vor allem darum, die/den KlientIn beherzt ins „Jetzt“ einzuladen, also ein Guiding einzubringen, das Tempo zu verlangsamen, Ressourcen zu erinnern, zur Orientierung zurückzufinden – zum Beispiel etwa so: „Bitte spüren Sie erneut Ihre Füße auf dem Boden, Ihren Körper auf der Unterlage – geht das für Sie?“ Oder: „Bitte öffnen Sie jetzt die Augen und nehmen Sie diesen Raum hier wahr, den Physiotherapieraum hier in der Klinik und sich selbst darin als Ganzes“ oder: „Können Sie wahrnehmen, dass Sie hier als erwachsene Frau auf diesem Stuhl sitzen – und dass ich, Ihre Physiotherapeutin, auch da bin?“ Oder: „Ihr Atem ist auch da, mögen Sie den erneut spüren?“ oder: „Schauen Sie sich um und sammeln Sie innerlich alles, was rot ist (oder grün, oder orange, ...) – Sie können das dann auch gerne laut aussprechen.“ Manchmal hilft Menschen auch etwas stark Riechendes dabei, wieder ins Jetzt und in ihren Körper zu kommen. Oder etwa der Klang einer Klangschale. Oder einfach ein Schluck warmer Tee.

Auch die Information über das, was gerade passiert, über das Strukturgebundene, kann helfen: „Mir scheint, Sie geraten da gerade wieder in ihre alte Geschichte hinein – können Sie das auch beobachten? ... Das kann sich wie ein Sog anfühlen, da hinein zu müssen, ist meiner Erfahrung nach aber gar nicht so hilfreich. Ich kann diesen Sog gerade ganz gut spüren ... Bitte versuchen Sie, sich innerlich ein ‚Stopp‘ zu sagen, und hier auf dem Teppich zu bleiben.“

- *„Zu kalte“ Hände, „zu warme“ Hände* – da meine Hände nicht immer passend temperiert sein können, kann ich das sprachlich begleiten, etwa so: „Ich werde jetzt also mit meinen Händen an Ihren Kopf kommen, Sie werden gleich spüren, dass meine Hände heute kühl sind. ... Wie ist das für Sie? Wenn es Ihnen unangenehm kühl ist, sagen Sie es bitte gleich, dann ändern wir es so, dass es für Sie angenehmer wird.“ Übrigens: Lange Zeit hatte ich die Sorge, meine bisweilen kühlen Hände könnten ein Manko sein. Inzwischen weiß ich, dass sie oft sogar mit dem aktuellen (Kontakt-)Thema resonieren, dass sie vielleicht sogar genau passend sind. Klienten sagen dann manchmal so etwas wie: „Nein, das Kühle ist mir gerade recht, weil ich dann deutlicher spüre, wo die Grenze zwischen mir und Ihnen ist.“ Und: Klienten beruhigt es, dass mir meine kühlen Hände offenbar nicht peinlich sind, sondern dass ich mir das erlaube und einfach offen damit in die Beziehung gehe.
- *Berührung an „heiklen“ Stellen*: Welche Stellen als heikel erlebt werden hat immer mit der Befindlich-

keit oder den Erfahrungen zu tun – der KlientInnen oder mit meinen eigenen. Manche Menschen können Berührung am Kopf nicht ertragen, andere an den Händen, wieder andere in Becken-Nähe oder an den Füßen oder an schmerzhaften, juckenden, tauben, ... Körperstellen. Wenn sich das herausstellen sollte, sofort darauf eingehen. Es kann sein, dass es gut ist, den Körperkontakt dann sofort aufzuheben. In der Regel ist aber noch möglich, das anzufagen: „Ist es gut, meine Hände da jetzt sofort wegzunehmen?“ Dann allerdings auf anderen Ebenen gut dabei bleiben: Mit Blickkontakt oder sprachlich. So dass die/der KlientIn sich nicht „plötzlich total verlassen fühlt“. Danach unbedingt dazu einladen, zu spüren, wie es sich jetzt ohne den Körper-Kontakt anfühlt. „Wie ist es jetzt für Sie, ohne meine Hand auf Ihrem Rücken? Mögen Sie dazu etwas sagen?“ Oder auf der Beziehungsebene: „Wie erleben Sie es, dass wir damit jetzt so umgegangen sind?“ Manchmal kommt dann die (mutige!) Frage: „Sind Sie jetzt nicht enttäuscht, dass ich Ihre Hand dort nicht ertragen kann?“ Oft ist es nämlich das erste Mal, dass bewusst erlebt werden kann, wie die Grenzüberschreitung passiert ist. Und dass sie dennoch jemand geachtet und rückgängig gemacht hat, ohne in ein Gefühl der persönlichen Verletzung, des Abgewiesenseins zu geraten. Erfahrungsgemäß wirkt es sich heilsam aus, wenn ich als Therapeutin mögliche Anflüge von „Enttäuschung“, „Scham“, „Versagen“ gleich erkenne (Strukturgebundenheiten laden zu diesen Reaktionen ja ein!), und vielleicht auch „veröffentliche“ – vielleicht etwa so: „Ja, ich war nah dran, mich irgendwie inkompetent zu fühlen, aber wenn ich mir meiner Rolle bewusst werde, kann ich das einfach beobachten, dass das passiert. Und kann mir meinerseits ein ‚Stopp‘ sagen.“

### Freiraum als Form der therapeutischen Selbstfürsorge

Als enorm wichtig erscheint mir, dass wir als TherapeutInnen möglichst oft selbst im Freiraum sind – insbesondere, wenn wir mit Berührung arbeiten. So etwas wie „Abgrenzung“ – in Form einer Abwehr oder eines Sich-Verschließen-Müssens – erübrigt sich dann. Und das spart Kraft.

„Therapeuten haben eine Reihe von Möglichkeiten zur Verfügung, ihren eigenen Freiraum immer wieder zu finden und aufrecht zu erhalten.

Dazu gehört

- die Selbstaufmerksamkeit auf die eigene Körperhaltung
- ... auf das Atmen und
- ... auf das eigene Erleben gegenüber dem Klienten (Resonanz).
- Das variable Regulieren der Distanz zum Klienten
- Das Ausdrücken von Responses (unmittelbares persönliches, authentisches Antworten auf die Person des Klienten)
- das Einhalten des vereinbarten Settings.“ (Wiltschko, S. 132)

### Clearing a Space – den Raum klären

Gendlins englische Formulierung „Clearing a space“ gefällt mir fast noch besser als die deutsche Wortschöpfung „Freiraum“. Der (Zwischen-)Raum ist nicht einfach frei, sondern er ist klar für mich, geklärt – der Außenraum, der Innenraum, der Beziehungsraum. Das gibt mir und meinen KlientInnen die Orientierung und den Halt, die uns bei Verstrickung helfen, vor Verausgabung schützen und uns Handlungsfähigkeit ermöglichen.

„Den Raum klären“ als Synonym für „Freiraum-Schaffen“ – das finde ich eine glückliche Beschreibung für die Grundlage meiner physiotherapeutischen Arbeit, insbesondere bevor und während es um körperliche Berührung geht.

Ein klarer, geklärt Raum – Freiraum – ermöglicht es mir, meinen KlientInnen mit wohlwollendem Interesse und offenem Herzen zu begegnen. Wenn dies gelingt, fühlt es sich immer heilsam an.

#### Literatur (Auswahl):

- Fuchs Thomas, *Leib und Lebenswelt. Neue philosophisch-psychiatrische Essays*. 2008
- Gendlin Eugene T., *Focusing: Short Form* in: [www.focusing.org/short\\_gendlin.html](http://www.focusing.org/short_gendlin.html) Zugriff 21.7.2012
- Gendlin Eugene T., *Focusing*. 1998
- Gomes Sónja, *Seminarskript zu Fasziararbeit in der Traumalösung*. 2011
- Levine Peter A., *Sprache ohne Worte. Wie unser Körper Trauma verarbeitet und uns in die innere Balance zurückführt*. 2010
- Wiltschko Johannes, *Freiraum, Freiraum schaffen* in: *Grundbegriffe der Personenzentrierten und Focusing-orientierten Psychotherapie und Beratung* (Hg.: Stumm, Wiltschko, Keil). 2003. S. 130 ff



**Anke Zillessen**

Physiotherapeutin, Germanistin MA  
79102 Freiburg  
unter [www.ankezillessen.de](http://www.ankezillessen.de)  
gibt's die ungekürzte Textfassung  
inclusive Behandlungsbeispiel