

Einleitung

Die Integrative Bewegungs- und Leibtherapie

Kontext

Krisen machen sensibel. Sie haben zur Folge, daß der Verstand und alle Sinne aktiviert werden, um mögliche Wege aus der Krise zu finden. Und das ist gut so.

Die Krise unserer Zivilisation ist für viele Menschen spürbar, einer Zivilisation, die in ihrer Überbewertung des Intellekts den Körper zur Maschine degradiert und damit die lebendige Verbindung von Vernunft und Herz zerrissen hat. In dieser Trennung konnte es geschehen, daß bestimmte Formen der Wissenschaft „objektiv“ und „wertfrei“, d. h. ohne Frage nach dem Sinn, also „von Sinnen“, das technisch Machbare gemacht haben, ohne zu fragen, ob es der Entfaltung oder der Zerstörung des Lebens dient. Diese Trennung des Verstandes von den Sinnen, der Leiblichkeit und dem Gefühl, mit dem Ziel der Bemächtigung und Beherrschung des Körpers und der Natur, hat in Krisen geführt und ist selbst in die Krise gekommen.

Ansammlung von Kenntnis der äußeren Welt ohne Selbst-Erkenntnis, ohne Verbindung zur inneren Welt, spaltet und kann dem Menschen in seiner Ganzheit und Differentialität, Tiefe und Verwobenheit nicht gerecht werden.

So führen Wege aus der Krise folgerichtig über die Wiedergewinnung des Leibes als Einheit, der Sinne als Werkzeuge ganzheitlicher Erkenntnis von Sinn und der Untrennbarkeit von Herz und Verstand.

Die wissenschaftlichen und philosophischen Sichtweisen dieser Zeit, die vielfach als „Wendezeit“ begriffen wird, setzt neben das positivistische Machbarkeitsdenken ein differentielles und zugleich ganzheitlich relationales Schauen, in dem es nicht um Bemächtigung und Herrschaft geht, sondern um Wahrnehmen und Verstehen und um ein Handeln, das eine Antwort auf das Wahrgenommene ist.

Auch die Wissenschaften vom Menschen verändern sich in dieser Zeit des Wandels. Sie schärfen ihren Blick für die Phänomene und die Folgen von Spaltungen und sie verbinden die Frage „Was ist der Mensch?“ mit der Frage „Was dient ihm (und seiner Mitwelt) zum Heil und zur Entwicklung?“ So kann Medizin zur *Heil-Kunde* und zur Wissenschaft vom guten Leben werden.

Auf diesem Boden entwickeln sich eine ganze Reihe von innovativen Körper- und Psychotherapien. Viele behalten ganz oder teilweise die Spaltung in Psyche und Soma bei, obwohl sie sich jeweils in das an-

dere Gebiet hinein ausdehnen. Psycho-Therapien einerseits und Körper-Therapien andererseits gehen beide noch weitgehend davon aus, daß Heilung erfolgen kann, wenn man nur eine Dimension des Menschen behandelt.

Die INTEGRATIVE THERAPIE geht hinter diese Spaltung zurück und über sie hinaus, indem sie versucht, den Menschen immer differentiell und als Ganzen zu sehen. Sie ist weder eine Psycho- noch eine Körpertherapie, sondern sie ist „Humantherapie“. Sie ist darum bemüht, diese getrennten Perspektiven zusammenzubringen und befaßt sich vor allem mit Zusammenhängen, Durchgängen und Übergängen, mit den Prozessen, die das Ganze in seinen Bewegungen beschreiben.

Folgerichtig ist sie auf der philosophischen Ebene eingebettet in die Traditionen der Phänomenologie und Hermeneutik, der Strömung, die die Dinge betrachtet, so, wie sie sich selber zeigen und diese Phänomene zur Grundlage ihres Erkenntnisprozesses macht. Im therapeutischen Prozeß geht es darum, die Phänomene des eigenen Seins wahrzunehmen und zu erleben (KlientIn) oder mitzuerleben (Therapeutin), und sie dann in einen Bedeutungszusammenhang zu stellen. Diese gemeinsame Sinn- und Bedeutungssuche und -findung geschieht dann auf dem Wege einer wahrnehmungsorientierten „ernüchterten Phänomenologie und Hermeneutik“ (Schmitz, Petzold), indem in einem vielschichtigen Prozeß von Wahrnehmen, Erfassen, Verstehen und Erklären, Erkenntnis über das eigene Leben in Kontext und Kontinuum gewonnen wird.

Entwicklung

Die INTEGRATIVE THERAPIE ist ein sozialwissenschaftlich und tiefenpsychologisch fundiertes, ganzheitliches Therapieverfahren, das 1965 von Prof. Dr. H. G. Petzold begründet und seitdem mit Dr. J. Sieper und Dr. H. Heinl und ihren Mitarbeiterinnen entwickelt wird und das sich – getreu seiner heraklitischen Orientierung – in ständiger Weiterentwicklung befindet. Da sich die INTEGRATIVE THERAPIE bewußt der Vielschichtigkeit des Menschen in seiner Lebenswelt zuwendet, entstanden im Laufe der Erfahrungen mit therapeutischen Prozessen verschiedene Zugänge, unterschiedliche Methoden des diagnostischen und therapeutischen Vorgehens.

Eine dieser Ausdifferenzierungen ist die INTEGRATIVE BEWEGUNGS- UND LEIBTHERAPIE, die hier in einigen wesentlichen Aspekten, vor allem praktisch, beleuchtet werden soll.

Die INTEGRATIVE THERAPIE als Verfahren und die INTEGRATIVE BEWEGUNGS- UND LEIBTHERAPIE als Methode sind offen und in Bewegung. Auf ihrem Entstehungs- und Entwicklungsweg flossen und fließen Erfahrungen aus der Erprobung und Begegnung mit anderen Verfahren und Methoden ein. Diese Zuflüsse speisen sich aus vielen Quellen: einmal ist dies die Psychoanalyse in Form von unorthodoxen Freudschülern, die die Analysetechniken flexibler handhabten, einen leibhaftigeren und kreativeren Kontakt zwischen Therapeut und Klient suchten (Ferenczi, Groddeck). Es sind dies das Therapeutische Theater (Iljine) mit all seinen Wahrnehmungs- und Ausdrucksübungen, das Psychodrama (Moreno) und die Gestalttherapie (Fritz und Lore Perls). Weiterhin sind es körperzentrierte Verfahren (A. Lowen, O. Raknes), Wahrnehmungs-, Atem- und Bewegungsarbeit unterschiedlicher Schulen (u.a. Gindler, Middendorf, Ouspiensky, Sheleen, Schoop) und kreative, kunsttherapeutische Verfahren (Sieper, Orth).

In dem weitgefächerten und umfassenden Denken und Arbeiten von H. G. Petzold entstand im Laufe der letzten 30 Jahre eine differenzierte und konsistente Theorie und im Wechselspiel damit eine ebenso differenzierte und lehrbare Methode.

Die Anwendung in der Praxis reicht von der Arbeit mit Kindern bis zu der mit alten Menschen, von Gesunden über die mit Neurotikern, Psychosomatikern bis zu Psychotikern und zu anderen Bereichen. Je nach Klientel kann die Methode eingesetzt werden zur Entfaltung der Persönlichkeit, zur Prävention, Stabilisierung und zur Heilung von kranken und geschädigten Menschen.

Dieses Buch wendet sich in erster Linie der Praxis zu. Wer sich näher mit den theoretischen Grundlagen und Konzepten beschäftigen möchte, findet diese in folgenden Büchern, in denen H. C Petzold seine theoretischen Schriften zusammengefaßt hat:

Integrative Bewegungs- und Leibtherapie
Ein ganzheitlicher Weg leibbezogener Psychotherapie
2 Bände, Paderborn 1988

Integrative Therapie
Modelle, Theorien und Methoden für eine schulenübergreifende
Psychotherapie
3 Bände, Paderborn 1993

(Hinweis: Im folgenden Text finden sich in Klammern fettgedruckte Begriffe. Diese sind im Stichwortregister der oben genannten Bücher von Petzold zu finden und geben nähere Auskunft über die behandelten Konzepte.)

Im Folgenden wird der Mensch aus drei Perspektiven beschrieben, die das „neue“ Denken (das immer wieder auch an ganz altes Denken anknüpft) charakterisieren und die auch grundlegend sind für das hinter der INTEGRATIVEN THERAPIE stehende Menschenbild.

Die Perspektiven geben Sicht auf

- die dialogisch-relationale,
- die ganzheitlich-integrative und
- die dynamisch-prozeßhafte Seinsweise des Menschen.

Sichtweisen

*Die erste Perspektive:
Der Mensch als dialogisch-relationales Wesen*

Ko-respondenz und Intersubjektivität

Was war früher: die Henne oder das Ei? Diese berühmte alte Frage macht uns bewußt, daß wir nichts wissen über den ersten Ursprung des Lebens. Ein-deutig sagen läßt sich jedoch, daß beide, Henne und Ei, aufeinander bezogen sind. Es gäbe das Ei nicht ohne die Henne und die Henne nicht ohne das Ei. Und soll das Ei der Anfang eines neuen Lebewesens sein, so ist noch eine weitere Beziehung nötig, nämlich die, die zur Befruchtung führt.

So sind auch wir Menschen in Beziehung gezeugt. Auf allen Ebenen des Seins muß etwas zusammenkommen: Zuneigung, Liebe, leibliche Vereinigung, Verschmelzung von Ei und Samenzelle, damit ein neues Leben anfangen kann zu werden und sich dann zu entwickeln. In der Zeit der Schwangerschaft sind die Organismen von Mutter und Kind in einem physiologischen Dialog. Forschungen haben gezeigt, daß die Sensumotorik und die Wahrnehmungsfähigkeit des Föten sich schon sehr früh entwickeln und er auf Veränderungen der Herztöne oder der Muskelspannung der Mutter reagiert. Der Dialog ist aber keineswegs nur physiologisch. Die Mutter ist auch emotional und gedanklich auf das werdende Leben bezogen, sie ist „guter Hoffnung“, „in freudiger Erwartung“, sie „trägt ein Kind unter dem Herzen“, wie man früher sagte. Ihr ganzes Wesen lebt sozusagen in einem leibhaften Gespräch mit dem Kind. In der letzten Schwangerschaftsphase kann dieses Gespräch auch schon ganz real in der

spielerischen Berührung mit den strampelnden Armen und Beinen geführt werden.

Der Zeitpunkt der Geburt, der ersten großen Trennungsarbeit, wird – wie man heute weiß – durch Mutter und Kind gemeinsam initiiert, und die Geburt selbst ist eine Gemeinschaftsarbeit, eine Kooperation. Nachdem beide getrennt sind, ihre physiologischen Kreisläufe nicht mehr ineinander greifen, bekommt der Dialog andere, neue Formen: Haut berührt Haut, atmen und lauschen, schreien und stillen, schauen und schauen, lächeln und fühlen, lieben und wachsen.

Das Kind wird in eine Gemeinschaft hineingeboren, es lebt zusammen mit anderen in einer Ko-existenz (Koexistenz) und wächst und entwickelt sich im lebendigen vielfältigen Austausch mit denen, die sich zu ihm in Beziehung setzen. Zunächst vollzieht sich dieser Dialog anschließend an die intrauterine Zeit auf der leiblich-affektiven Ebene. In der versorgenden, zärtlichen und spielerischen Berührung wird die Fähigkeit des Kindes zur Empfindung und Wahrnehmung geübt und gleichzeitig damit seine Möglichkeiten, eigene Intentionen, eigenes Wollen und Verlangen kennbar zu machen. Im Tragen, Wiegen, Streicheln und im empathischen Antworten auf die Grundbedürfnisse des Kindes ist das praktische Tun immer mit einem emotionalen Bezogensein gekoppelt. Die Zufriedenheit und Freude über das Stillen nach dem Schreien (oder das Gegenteil davon) drückt sich sowohl beim Kind als auch bei der Bezugsperson in der Muskelspannung, im Gesichtsausdruck, ja in der ganzen inneren Gestimmtheit aus. Und zwischen beiden entsteht durch diese vielfältigen Reaktionen aufeinander ein Zusammenspiel, ein emotionales Band, das der Qualität dieser Interaktion entspricht. Wenn dieser dialogische Wachstumsraum vorhanden ist, wenn Empathie, Dialog (Empathie, Dialog) und Ko-respondenz sich etablieren, reift die Beziehung, reift das Kind und schreitet fort zu den nächsten Entwicklungsschritten, die wiederum differenziertere Formen des Kontaktes, des Dialoges möglich machen (Ko-respondenz). In diesem dialogischen Reifungsprozeß entstehen Bewußtsein, Selbst-Bewußtsein und Identität, d. h. eine Reifung, die die Begegnung mit anderen Menschen auf der gleichen Ebene der Entwicklung ermöglicht. Subjekt seines Lebens geworden, kann sich der Mensch seinesgleichen öffnen und zusätzlich zu der leiblich-affektiven Dimension des Kindes auf der seelisch-geistigen, existentiellen Ebene mit ihm in einen Kommunikationsprozeß treten und darin Höhe, Tiefe und Weite der menschlichen Existenz erfahren (Intersubjektivität).

Kreativität und Ko-kreation

Im Kindes- wie im Erwachsenenalter schließen Menschen sich zusammen in Gemeinschaften wie Spielgruppen, Banden, Familie, Schule, Gemeinwesen, Gesellschaft etc., verflechten ihre Interessen und ihre Kräfte (Synergie) und gestalten in Zusammenarbeit (Ko-operation) eine lebendige Gemeinschaft in kleinen Räumen wie in großen politischen Zusammenhängen. Alles hängt zusammen, eine Handlung beeinflußt die andere, eine Idee erneuert Altes, Eingeroistes, Kon-kurrenz (von lat. con-currere = zusammenlaufen) und Kon-flikte (von lat. con-fligere = zusammenwerfen) schärfen die Sicht oder behindern den Fortgang dieses kreativen Prozesses (Ko-kreation). Das Gesicht unserer Erde ist jeweils das Ergebnis dieser Konkreation von Menschen miteinander und der Menschen mit der Erde, wobei auch immer die Möglichkeit besteht, nicht die aufbauenden, sondern die zerstörerischen Kräfte zu bündeln und somit Krankheit, Krieg und Niedergang der Erde zu bewirken (Ko-destruktion, Devolution). Jedes Individuum ist in die kleinen und weltweiten Relationen eingebunden als Subjekt, das Mitverantwortung trägt und das aufgerufen ist, in einem dialogischen Prozeß seine relationale Seinsweise zu leben, d. h. sein Bewußtsein für die Notwendigkeit zu schärfen, weltweit miteinander und nicht gegeneinander zu leben, inklusiv und nicht exklusiv zu denken und zu handeln, mit dieser Erde und unseren Mitbewohnern darauf im Dialog zu leben, wissend, daß es nur „Eine Welt“ gibt.

In der INTEGRATIVEN BEWEGUNGS- UND LEIBTHERAPIE verstehen wir Therapie ebenfalls als einen Dialog in einem gemeinsamen Raum zwischen zwei Menschen oder in einer Gruppe, in dem sich Menschen einander öffnen und Empathie und Resonanz füreinander entwickeln. Freilich ist es in erster Linie die Aufgabe der TherapeutIn, sich empathisch auf das Gegenüber einzulassen und aus der Empathie heraus eine Frage, eine Antwort, ein Angebot zu gestalten. Diese Interventionen im dialogischen Raum können auf der leiblichen Ebene in einem Bewegungsangebot oder einer Berührung liegen, auf der emotionalen Ebene im Benennen oder Zeigen der eigenen Berührtheit, der ko-emotiven Resonanz, oder im reflexiven und geistigen Gegenüber-Sein. Gelingt dieser Korrespondenzprozeß, so füllt sich der Raum zwischen ihnen mit Vertrauen, mit Beziehung. Und diese ist die Basis, auf der dann gemeinsam Such-Bewegungen gemacht werden können, um Wege zu unentwickelten oder geschädigten Strukturen der Persönlichkeit finden und gehen zu können. Ebenso können Wege gegangen werden zu guten und tragenden Er-

fahrungen, zu Kraftquellen und Wünschen, die Mut machen, Schritte der Entwicklung und Heilung zu gehen. Das Üben des feinspürigen Dialoges in der therapeutischen Beziehung bahnt den Weg zu einem feinspürigen Dialog des Klienten oder Patienten mit sich selbst, zu einer Selbst-Empathie, die Selbst-Verständnis hervorbringt und gegebenenfalls Selbst-Hilfe ermöglicht.

Die zweite Perspektive: Der Mensch als ganzheitlich-integratives Wesen

Die Wissenschaft, die unsere Kultur in den vergangenen Jahrhunderten (seit Archimedes) hervorgebracht hat, beruht auf der Fähigkeit des Menschen, sich von dem Gegenstand, den er untersuchen will, zu distanzieren. Er stellt sich ihm entgegen, betrachtet ihn aus unterschiedlichen Perspektiven, beobachtet ihn unter verschiedenen Bedingungen, klassifiziert und bewertet. Dies schafft die Grundlage für weitreichende wissenschaftliche Erkenntnisse aller Art. Heute sind Wissenschaftler im Verein mit Technikern in der Lage, immer neue, feinere Verfahren und Apparate zu entwickeln, um immer genauer klassifizieren, kartieren und diagnostizieren zu können. Notwendigerweise wird das Forschungsgebiet dabei immer enger umgrenzt, der Forscher immer spezialisierter. Spezialist zu sein, der an einem Detail forscht und dennoch das Ganze nicht aus dem Auge verliert, wird immer schwieriger. Es bedarf integrativer Persönlichkeiten und Sichtweisen, die dem Verlust von Zusammenhängen entgegenarbeiten.

Werden wissenschaftliche Erkenntnisse in technische Verfahren umgesetzt, ohne hinreichenden Blick auf die Zusammenhänge im Großen und die tatsächlichen oder möglichen Konsequenzen, so besteht die Gefahr, daß die Folgen sich letztlich gegen den Menschen und die Umwelt kehren (z. B. militärische und zivile Atomforschung und Atomindustrie). Der Blick auf die Zusammenhänge und Konsequenzen wird zunehmend auch unter dem Druck der möglichen Verwertbarkeit verengt. Forschungsergebnisse müssen „sich letztlich rechnen“, sie müssen ökonomisch nutzbar sein.

In dieser verengten Sichtweise wird der Gegenstand der Forschung nur als kategorisierbares, manipulierbares und verwertbares Objekt gesehen. Der Mensch selbst ist von diesen objektivierenden Untersuchungsmethoden nicht ausgenommen, und seine Lebensprozesse stehen in unserer Gesellschaft ebenfalls zunehmend unter dem Diktat des ökonomischen Nutzens. Außerdem wurde der Mensch mit zunehmender Arbeitsteilung, Differenzierung der Konsumge-

wohnheiten und der ökonomischen Verhältnisse in seinem Lebensvollzug mehr und mehr zerteilt und verschiedenen Spezialisten und „Verkäufern“ zugeordnet: dem Psychologen, dem Arzt, dem Bodybuilder, dem Freizeitgestalter, die alle im Prozeß der Vermarktung von Lebensprozessen mitwirken.

So ist es für uns ganz normal, daß auch wir uns objektivieren, von außen betrachten, unsere körperliche Leistungsfähigkeit mit Geräten trainieren und messen, reproduktives Wissen anhäufen in der Hoffnung, es ökonomisch nutzbar machen zu können und uns im undifferenzierten Konsum der überschwemmenden Gütervielfalt von uns selbst entfremden.

Diese objektivierende und ökonomisch orientierte Kultur hat dazu geführt, daß ganzheitliche Möglichkeiten, das Leben und die Welt zu erfassen, vor allem die Intuition, der „6. Sinn“, abgewertet wurden und verkümmert sind. Wir sind eine Kultur der Wissenschaft, des Wissens geworden, der Produktion und des Konsums, der Ökonomie, nicht der Weisheit, der Ökologie und der Ökosophie. Weisheit entwickelt sich nur in gleichzeitig ganzheitlicher und differenzierender Schau. Wollen wir Wege zu dieser ganzheitlichen Schau wiederfinden – und sie sind uralt – so müssen wir Objektivierung, Aufspaltung und Entfremdung, die Hand in Hand gehen, überwinden.

Leib

Zur Aufspaltung der Ganzheit Mensch gehört die Auffassung, er bestehe aus einem sichtbaren Leib und einer unsichtbaren Seele. Mit zunehmender Bewußtwerdung und Hochschätzung des Verstandes gab es auch die Dreiteilung in Körper, Seele und Geist. Je nach Sichtweise und Zeitströmung hatten die Begriffe eine unterschiedliche Füllung und Wertschätzung.

Neuere Anthropologien (G. Marcel, M. Merleau-Ponty, M. Buber, V. v. Weizsäcker, H. Schmitz, H. Petzold) und in ihrer Folge die innovativen experientiellen Therapieformen versuchen die alten Spaltungen zu überwinden. Sie wenden sich in erster Linie dem ganzen Menschen zu und sehen Unterteilungen als Aspekte, den Versuch einer Ausdifferenzierung eines in Wirklichkeit einheitlichen Systems.

So bringt Petzold für die INTEGRATIVE THERAPIE den ganzheitlichen Ansatz auf die Formel: „Der Mensch ist ein Körper-Seele-Geist-Wesen in einem sozialen und ökologischen Umfeld. „Und: „Der Mensch ist Leib-Subjekt in der Lebenswelt“ (Petzold 1988, 186 bzw. 111). Die Bindestrichschreibung deutet an, daß hier nicht separierte

Teile des Menschen gemeint sind, sondern Ausdifferenzierungen, Aspekte, Dimensionen der einen und ganzen Person. Und dieses Wesen, diesen ganzen Menschen, diese Person, nennt er auch Leib-Subjekt. Dies bedarf einer näheren Erläuterung. Der Begriff *Körper* bezeichnet in der Umgangssprache, wie gesagt, nur einen Aspekt des Menschen, einen Teil. Und vor allen Dingen bezeichnet er ein Objekt. Wir sagen: wir *haben* einen Körper. Da Denken und Sprache Realitäten schaffen, alte Deutungen bestätigen, ist es gut, ein anderes Wort einzuführen, um sich aus alten Vorstellungen zu lösen. Wir nennen also die Gesamtheit von Körper-, Seele- und Geistdimensionen mit ihren sozialen und ökologischen Qualitäten LEIB. Dies ist ein altes Wort unserer Sprache, das im alt- und mittelhochdeutschen Sprachgebrauch den lebendigen Körper und auch den ganzen Menschen meinte. In dem mhd. Wort *līp* ist Leib mit Leben ganz eng verbunden. Es hat sich sogar im engl. *life* und im norw. *liv* in die Bedeutungsrichtung „Leben“ weiterentwickelt. Das Wort „Körper“ (von lat. *corpus*) konnte auch den toten Körper bezeichnen.

Sprechen wir von der *Körperdimension* des Leibes, so meinen wir die biologische, physiologische, organismische Ebene, das Vegetative, das unsere somatische Lebensbasis darstellt. Es ist das wunderbare Einander von unendlich vielen verschiedenen hochkomplexen Vorgängen, die unser physiologisches Lebendigsein ausmachen und die wir weder eingangsetzen noch beenden können (außer durch Tötung und Freitod). Ohne all diese biochemischen, biophysikalischen Prozesse wären wir nicht. Aber wir sind mehr als physiologische Prozesse, denn sie bringen eine neue Qualität hervor: das Mentale, das im Vorgang der Emergenz in komplexen Systemen entsteht. Der Körper als Organismus ist sich seiner selbst nicht bewußt. Er vollzieht seine Regelkreise nach ihm innewohnenden Gesetzen und diese emergieren Bewußtsein (**Emergenz**). Der LEIB ist der Körper, der vom Bewußtsein seines Seins durchdrungen ist, der sich selbst erspürt, erfährt und erdenkt, der sich selbst wahrnimmt und sich dieser Selbstwahrnehmung bewußt wird (**awareness** und **consciousness**). Er ist ein Subjekt, das sich selbst objektivieren kann, in dem also Subjekt- und Objekthaftes ineinanderfallen.

Das Materielle im Menschen (Gewebe, Organe) ist durchdrungen von Transmateriellem (Gefühle, Gedanken, Erinnerungen, Handlungspläne), das wir eigentlich nicht vollständig definieren können, sondern dem wir uns immer wieder nur versuchsweise beschreibend annähern können, denn es ist das Subjekt der Definition. Das Transmaterielle übersteigt das Materielle, aber es ist nie ohne das Materielle: ein Gedanke kann nicht ohne das Gehirn gedacht werden, ein

Gefühl nicht ohne neuronale Aktivität gefühlt werden. Ein Beispiel für den transmateriellen Leib ist das „Phantomglied“: Der materielle Körper ist versehrt, der transmaterielle Leib ist unversehrt. Diese Ganzheit versuchen wir auszudrücken mit Formulierungen wie: der Leib ist der beseelte Körper oder die sichtbare Seele, die durchgeistigte Materie oder der inkarnierte Geist (**materiell, trans-materiell**).

Unter *Geist* verstehen wir sowohl die kognitiven Vernunftskräfte, als auch ihre Inhalte, die Fähigkeit, Verbindungen zu erschauen oder zu legen, die es möglich machen, Sinnbezüge herzustellen zwischen dem Körperlich-Materiellen und dem Transmateriellen, ja, sich eventuell einer immateriellen Dimension anzunähern, wenn man diese als existent annimmt.

Die Seelendimension ist das sich selbst Erspüren, Erleben, Erfühlen „von innen“ her. Sie ist die Gesamtheit von Affekten, Gefühlen, Leidenschaften und Strebungen, die wiederum die Motivationskräfte für unsere inneren Entwicklungen und äußeren Handlungen sind und die unsere innere Ausrichtung und unser Lebensgefühl bestimmen. Die Seele hat eine ahnende Verbindung zum Grund der menschlichen Existenz und zu der geistigen Kraft, die alles Leben durchweht (hebr. *ruach*; gr. *pneuma* = Atem, Geist, Wind).

Alle diese Begriffe sind sozusagen Arbeitsbegriffe, die uns helfen, uns selbst zu beschreiben. Das Benennen der unterschiedlichen Aspekte suggeriert immer wieder eine Getrenntheit von etwas, das ein ineinander verschranktes System, ein dynamisches Kräftefeld ist. Wir sollten uns deshalb bescheiden in dem Bewußtsein, daß wir uns das Leben nicht selbst gegeben haben, und es deshalb nie bis ins letzte ergründen werden. Wir können es aber mit Gedanken durchdenken und im Erleben durchdringen. Besonders bei Höhepunkten und Tiefpunkten unseres Lebens, wo die Lebendigkeit eine intensive Qualität hat, in Momenten von tiefer Trauer, großer Freude, heftiger Wut, orgastischer Lust erleben wir unmittelbar, daß Körper- und Seelendimension ineinanderfallen: körperliches Beben, Hochspannung, das Blut, das in den Kopf schießt und der gefühlte Affekt „Wut“ sind eins. Auch bestimmte existentielle Lebensphasen machen dieses untrennbares Ineinander deutlich: z. B. eine schwangere Frau ist nie nur eine Frau, die sich physiologisch fortpflanzt, sondern sie ist „in anderen Umständen“, sie lebt auf andere Art und Weise als eine nichtschwangere. Es geschieht ihr etwas, das sie – auch an ihrer Ausstrahlung merkbar – verändert und einen körperlich-seelisch-geistigen und sozialen Wachstumsprozeß anstößt.

Leib und Lebenswelt

Ebenso wichtig wie das Ineinander der innerleiblichen Aspekte ist das Ineinander und die Zusammengehörigkeit von Mensch und Welt, von Individuum und Gesellschaft: „Der Mensch ist Leib-Subjekt in der Lebenswelt.“

Diese Lebenswelt ist nicht nur ein „Drumherum“, sondern sie ist wesentlich konstitutiv, prägend für den Menschen und das auf mehreren Ebenen: sozial als unmittelbares familiäres Umfeld, als Zugehörigkeit zu einer bestimmten Schicht, ökologisch als Wohnraum, als landschaftlich-klimatisches Umfeld, insgesamt als Kulturreis und Zeitepoche. Bleiben wir beim Beispiel des Schwangerseins und Gebärens: Im Mittelalter war es völlig normal, ein „uneheliches“ Kind zu bekommen. Im letzten Jahrhundert bis vor einigen Jahrzehnten jedoch war es für ein Mädchen hierzulande eine Katastrophe. Es wurde gesellschaftlich stigmatisiert. In der „gehobenen“ Gesellschaft war die Abwertung meist noch größer als bei „einfachen“ Leuten. In gebildeten Schichten wurde überhaupt die Körperdimension des Leibes abgewertet und in den Hintergrund gedrängt zugunsten einer hohen Bewertung von Intellekt und normativen Wertvorstellungen. Was das Gebären betrifft, so ist es in einigen Naturvölkern heute noch eine sehr natürliche Angelegenheit, eine Aufgabe der Frau, die sie im Kreise anderer Frauen bewältigt. In unserem Kulturreis galt dies auf dem Lande für lange Zeit. Im städtischen Bereich und wiederum in „höheren“ Schichten geschah das Gebären mehr und mehr in Krankenhäusern, wo die Frauen sich aus der Hand gaben in die Hand von Ärzten und Apparaten, so daß dieser natürliche, von innen gesteuerte Prozeß zu einem entfremdeten, von außen bestimmten Ereignis wurde. Je nachdem, wie also die jeweilige Lebenswelt aussieht, erlebt eine Frau ihre Schwangerschaft, das Gebären und ihre Mutterrolle ausgesprochen unterschiedlich, ja sie ist oder wird in dem jeweiligen Kontext eine andere Frau. Dieses Beispiel zeigt exemplarisch für viele andere: Mensch und Umfeld bedingen einander und verändern sich gegenseitig.

Analog zur Seinsweise des Menschen ist die Vorgehensweise der INTEGRATIVEN BEWEGUNGS- UND LEIBTHERAPIE auch ganzheitlich, d. h. differentiell und integrativ ausgerichtet. Auf welcher Ebene der Focus der Arbeit auch liegt (auf der körperlichen, emotionalen, kognitiven Ebene), die Therapeutinnen sind sich immer des ganzen Menschen bewußt, sie erspüren sozusagen die anderen Ebenen mit und suchen zusammen mit den KlientInnen/PatientInnen nach Durch- und Übergängen zwischen den Bereichen. Sie oszillieren

in ihren Interventionen und Arbeitsweisen zwischen den Ebenen, um verschüttete Zugänge zu öffnen und Durchgänge passierbarer zu machen, damit die Selbstregulation der KlientIn auf allen und zwischen allen Ebenen besser arbeiten kann. Das Ziel ist eine immer bessere Integration des Vorhandenen und die Reintegration von vergessenen, verdrängten, verlorenen Potentialen. Für dieses Streben nach mehr Ganzheit in sich benötigt die KlientIn einen „ganzen“ Menschen als Gegenüber. So arbeiten die Integrativen Therapeutinnen mit ihrer Resonanz auf der gedanklich-konzeptuellen, auf der emotionalen und auf der körperlichen Ebene und sind bereit, auch auf allen drei Ebenen mit den Klientinnen in die Interaktion zu gehen.

Die Therapeutinnen sehen die Klientinnen stets in ihren Umfeldbezügen. Sie machen sich ein Bild von der häuslichen Umgebung, der Herkunft, der schichtspezifischen Zugehörigkeit, dem sozialen Netz und den Normen und Werten, die darin herrschen. Alles dies fließt in die diagnostische Hypothesenbildung und in die Zielvorstellung der Therapie mit ein (s. Osten 1995).

Dritte Perspektive: Der Mensch als dynamisch-prozeßhaftes Wesen

Leben ist Bewegung

Leib und Bewegung sind untrennbar miteinander verbunden. In dem Moment, in dem das Leben, das bewegte Lebendigsein, aus dem Leib gewichen ist, wird er bewegungslos, er wird zum toten Körper. Denn wie Leib und Bewegung, so gehören Leben und Bewegung untrennbar zusammen, und zwar auf allen Ebenen. In jeder Zelle unseres Organismus spielen sich pausenlos bewegte Prozesse ab: Versorgung, Entsorgung, Abbau, Umbau, Aufbau. Verschiedene Stoffe wirken auf andere ein, bewegen Organe zur Aktivität und Produktion, Impulse laufen vom Gehirn überall hin und wieder zurück etc. Solange wir leben, kennt der Organismus keinen Stillstand. Im seelischen Bereich ist es ähnlich. Empfindungen, Affekte, Gefühle, Wünsche können wir nur wahrnehmen, weil sie uns bewegen. Das Wort E-motion kommt von lat. *movere* = (sich) bewegen. Also ist Gefühl etwas, das sich heraus-bewegt von innen nach außen. Wir spüren emotionale Prozesse „am eigenen Leibe“: die Gefühlsregungen der ersten Liebe, die ungewöhnlichen Empfindungen wecken, heftige Affekte, die den Leib schütteln, starke Gefühle, z. B. der Freude, die das Herz hüpfen und die Augen strahlen machen oder Stimmungen wie Hoffnungslosigkeit,

die die Spannung abfallen und den Blick stumpf werden lassen (**Re-gung, Empfindung, Affekt, Gefühl, Stimmung**).

Ein Mensch, dessen Gefühle so erstorben sind, daß sie ihn nicht mehr zu lebensbewältigenden und lebensgestaltenden Handlungen antreiben, vegetiert nur noch, er wirkt wie tot. Auch Beziehungen, die aus Gefühlen entstehen, sind Bewegungen: Zu-neigung, Ab-neigung, Kon-fluenz (Zusammen-Fluß), Kon-takt (gegenseitige Berührung), Beziehung. Und wir wissen: auch menschliche Beziehungen, in denen sich nichts mehr bewegt, sind tot. Das gleiche gilt für Organisationen, Gemeinwesen, in denen man sich nicht mehr zusammen- und auseinander-setzt.

Bei Beziehungen und handlungsorientierten Aktivitäten spielen natürlich die Gedankenbewegungen eine große Rolle: träumen, sich Bilder machen, phantasieren, planen, entwerfen, verknüpfen, argumentieren etc.

Alle diese unterschiedlichen Bewegungen von Körper, Seele und Geist sind verwurzelt im Leibe, ja sie konstituieren das lebendige Leib-Subjekt, den sich bewegenden, emotional bewegten, denkenden und handelnden Menschen. Der *Bewegungsbegriff* der INTEGRATIVEN BEWEGUNGS- UND LEIBTHERAPIE führt also aus einer engen *Körperbezogenheit* heraus und in das umfassende *Leibkonzept* hinein.¹

Leben ist Entfaltung

Nicht von Anfang an sind alle diese Bewegungsmöglichkeiten ausgebildet. Sie entwickeln, entfalten sich erst. Beim Menschen sind es Ei und Samenzelle, die in Bewegung aufeinandertreffen und die in einem dynamischen Prozeß der Verschmelzung ihre Eigenschaften nicht einfach addieren, sondern ein Drittes, Neues möglich machen. Sie formen zusammen einen neuen Bauplan, einen Rahmen sozusagen, in dem Möglichkeiten und Fähigkeiten, Stärken und Schwachpunkte schlummern, die es zu entfalten und zu gestalten gilt. Dies geschieht prozeßhaft vom Augenblick der Verschmelzung an. Der Entwicklungsprozeß hat den Charakter eines permanenten Wach-sens und Werdens, und wie bei jedem Wachstum liegen die Impulse, der „Impetus“ in dem werdenden Wesen selbst (**evolutive Kraft**). Der Mensch will nicht anders als sich entfalten: vom Liegen über das Sitzen bis zum Stehen und Gehen, vom dumpfen Empfinden zum prägnanten Fühlen, vom Erahnen zum Erkennen und Wissen. Der Weg

1 Zur Definition von Bewegung s. auch Petzold 1993a, S. 1343f.

dieser Entwicklung ist nie eine lineare Bewegung, sondern ein vielschichtiger und hochkomplexer Vorgang, der keinen Stillstand kennt, sondern vom Mutterleib bis zum Sterbebett wirksam ist. Wie die relationale Seinsweise des Menschen zeigt, verläuft dieser komplexe Vorgang aber nur, wenn ein ko-respondierendes dialogisches Milieu vorhanden ist. Hätten die Impulse kein Gegenüber, würden sie ins Leere laufen und verpuffen. Gibt es aber dieses Entwicklungsmilieu, so verläuft die Entwicklung im dialogischen Raum zwischen dem Menschen und seiner sozialen Mitwelt (interpsychisch) und mit zunehmender Reifung auch in ihm selbst (intrapsychisch). Entwicklung, Reifung und Selbstfindung (d. h. Entschlüsselung der eigenen Potentiale, Entdecken und Ergreifen der in einem selbst angelegten Möglichkeiten) sind also immer an Entwicklung von Interaktion und Kommunikation gebunden. Der Impetus, das Interesse (= miteinander, dazwischen sein), das Vorwärtsdrängen im Menschen führen dazu, daß er bereit ist, eine erreichte Entwicklungsstufe wieder zu verlassen, aufzubrechen und im Experiment Neues anzugehen und damit sein altes System zu verändern. Insgesamt bringen die Aufbrüche und Experimente neue Erfahrungen, die das bereits bekannte Wissen erweitern und differenzieren, und es in Akten der Integration Teil der Persönlichkeit werden lassen. Aus der hohen Differenzierung werden dann wieder Strukturen herausgefiltert, Komplexität wird reduziert. Etwas Neues wird nun zu Bekanntem, so daß ein weiterer Aufbruch stattfinden kann.

Einem Kind merkt man die Erregung noch an, die mit einem Entwicklungsschub einhergeht. Es spürt den Zugewinn an Möglichkeiten. Das Leben eröffnet sich und das Kind ergreift die Möglichkeiten oder läßt sich von der Welle der Veränderungen mittragen. Im Erwachsenenalter, mit zunehmender reflexiver Bewußtheit, fließen wir nicht mehr nur mit dem Prozeß der Entwicklung. Persönlichkeitsstrukturen haben sich verfestigt, Erregung und Neugier mischen sich mit dem Bedürfnis, Erreichtes zu sichern, und es kann zu leichten und schwerwiegenden Hemmnissen und Störungen des Lebensflusses kommen. Diese Störungen können sich sowohl intrapsychisch, wie auch im Fluß zwischen Ich und Welt manifestieren. Aus Angst können wir uns teilweise oder ganz den anstehenden Entwicklungen verweigern, sozusagen die Zusammenarbeit mit den von innen oder außen kommenden Impulsen und Herausforderungen blockieren (**Veränderungswiderstand**), was häufig zu Krisen führt.

Die Zielrichtung der Entfaltung, die Entwicklungsaufgaben und Lebensthemen sind zum einen biologisch festgelegt (Aufrichtung, Geschlechtsreife) oder von evolutionären Programmen im So-

zialverhalten bestimmt (Loslösung vom Elternhaus, Partnersuche). Andererseits ergeben sie sich aus inneren Dynamiken (eine dramatische Krankheit konfrontiert mit den Themen Tod und Endlichkeit des Lebens) und aus der Dynamik des Zusammenspiels mit der Welt in Form von wahrgenommenen Aufforderungsimpulsen (*affordances*) aus dem ökologischen Raum oder von Rollenerwartungen, die von „außen“ aus dem sozialen Raum an den Menschen herangetragen werden und auf die er mit Handlungen (*effectivities*) und eigenem Rollenverhalten reagiert. Darüber hinaus treiben einen eigene Wertvorstellungen und Lebensvisionen vorwärts, die zu intuitiv oder bewußt gefällten Entscheidungen führen (politische Betätigung, Lebensstil).

Reifung und Persönlichkeit

Lebenslang lebt der Mensch in diesem dynamischen Kräftefeld von (inneren und äußeren) Atmosphären, Impulsen, Herausforderungen, Ein-Flüssen. Ob ein Impuls, ein Einfluß als Herausforderung angenommen werden kann oder ob er als überfordernd, schädigend und destruktiv erlebt wird, hängt von der Entwicklung der Persönlichkeit zum Zeitpunkt des Ereignisses ab. Ist sie gefestigt, ist sie brüchig, hat sie gelernt, ihre Potentiale flexibel einzusetzen, um eine Antwort auf die Herausforderung zu entwickeln, oder ist sie überfordert und gerät dadurch in eine Krise? Hat das Ich genug Basis, gekräftigt aus einer Krise hervorzugehen, oder würde es durch eine Krise in seiner Stabilität bedroht?

Die Persönlichkeit kann man unter drei Aspekten betrachten. Die INTEGRATIVE THERAPIE sieht das *Selbst* als umfassende Organisation des Menschen, als „Synergem“ sensumotorischer, emotionaler, kognitiver und sozial-kommunikativer Schemata und Stile. Es ist als Leibliches immer vorhanden und für andere wahrnehmbar, auch wenn es keine Bewußtheit von sich selbst hat (der Säugling oder ein Mensch in Bewußtlosigkeit). Im Mutterleib und in den ersten Lebenswochen hat der Mensch – dieses Leibselbst – keine Klarheit über seine Existenz, wohl eine vage Gewißheit, daß er „ist“. In diesem Selbst und aus diesem Selbst heraus beginnt sich das, was es an Potentialen, an Tendenzen, Strebungen, Fähigkeiten in sich hat, im Dialog, im Zusammenspiel mit der Welt zu entwickeln. Dies ist der Weg vom archaischen zum reifen Selbst (*Selbst*). Je mehr Bewußtsein – Selbst-Empfindung, Selbst-Gefühl, Selbst-Erkenntnis –, desto deutlicher erlebt der Mensch sich als individuelles, eigenständiges und doch den anderen, der Welt zugehöriges Wesen. Die Dimension des Selbst, die

dieses Selbst-Bewußtsein gewonnen hat, nennen wir das *Ich*. Im laufenden Interaktions- und Korrespondenzverhalten entwickelt es sich ebenfalls von einer archaischen zu einer immer differenzierteren, reiferen Form (*Ich*). Das Ich kann das Selbst als Leib-Subjekt wahrnehmen, es erlebt sich in der Bewegung, im Fühlen und in der Begegnung mit der Welt. Je mehr es sich der Einflüsse seiner Umwelt inne wird und sich dadurch in seiner individuellen, persönlichen Geschichte begreift, in seinem ureigenen gegenwärtigen Standpunkt und in seiner persönlichen Zukunftsvision, desto deutlicher spürbar ist ihm seine *Identität* (*Identität*). Auch die Entstehung dieses Identitätsbewußtseins ist also ein komplexer Vorgang, der sich relational vollzieht: jeder Mensch wird vom anderen gesehen, nimmt dies wahr und sieht sich selbst. Die Weise, wie andere einen erleben, fließt unmittelbar ein in das Selbst-Erleben. Das Bild, das andere von einem haben, fließt in das Selbst-Bild ein (*Identifikation* und *Identifizierung*).

Die INTEGRATIVE THERAPIE benennt fünf Bereiche, in denen der Mensch eine eigene, unverkennbare Identität entwickelt und gestaltet und aus denen sich wiederum seine Gesamtidentität speist: Leiblichkeit, Soziales Netzwerk, Arbeit/Leistung/Freizeit, Materielles und tragende Wertvorstellungen (**5 Säulen der Identität**).

Der Entwicklungs- und Reifungsprozeß von Selbst, Ich und Identität geht vom Mutterleib bis zum Sterbebett. Es gibt keinen Stillstand, und der Mensch ist niemals „fertig“. Jede neue Erfahrung, jede tiefgreifende Begegnung, jede Krise verändert den Menschen. Im Sterben noch ist er aufgerufen, eine letzte große und transformierende Aufgabe zu lösen und den Schritt ins Unbekannte zu tun (*life-span-development*).

Die INTEGRATIVE BEWEGUNGS- UND LEIBTHERAPIE sieht die PatientInnen bzw. KlientInnen in ihrem fortlaufenden Lebensprozeß, in ihrem Woher und Wohin. Sie ist nicht darauf aus, ihren Prozeß von einem einzigen kardinalen Punkt her zu betrachten, sondern sie versucht, den Menschen von seinen Potentialen, den Hemmnissen seiner Entfaltung und seinen kreativen Bewältigungsstrategien im Laufe seines Lebens her zu sehen.

Zum Zeitpunkt, zu dem eine KlientIn zu Angeboten der Selbst-erfahrung oder zur Therapie kommt, ist der Prozeß oft in eine Stromschnelle geraten, wo die Dynamik drängt und wirbelt oder so in seinem Fluß behindert, daß normales Leben unmöglich wird. Sie in der Kanalisierung, Klärung und Neuorientierung der inneren Pro-

zesse zu begleiten und ihr – wo notwendig – Hilfen zu geben, ist die Aufgabe der Integrativen Therapeutinnen.

Das Vorgehen der TherapeutIn ist jeweils eine flexible Antwort auf die Dynamik: sie begleitet, geht mit, stellt sich hinter/neben die KlientIn/PatientIn, hält, stützt, bremst, ermutigt, Schritte zu tun etc. All dies tut sie auf der symbolischen, wie auch auf der konkreten, leiblichen Ebene. Ebenso flexibel wie die Interventionsstrategien sind die Arbeitssettings. Es gibt keinen starren Rahmen: wöchentliche Einzelstunden, wöchentliche Gruppentreffen, Gruppenwochenenden, Seminarwochen, in Kuraufenthalte eingebundene Therapien sind möglich. Die Persönlichkeitsentwicklung der Klientinnen bestimmt, ob die Angebote stützend und nachsozialisierend oder entfaltend und aufdeckend sind oder von einer Modalität zu einer anderen übergehen. Ausgehend vom Entwicklungsprozeß der KlientIn entsteht in der therapeutischen Beziehung ein dynamischer Prozeß, der den Raum gibt, Altes zu wiederholen, Neues zu experimentieren, Geschehendes bewußt werden zu lassen, um sich dem Fluß der eigenen Entwicklung mit Bewußtheit und im Mitvollzug anzuvertrauen.

Gesundheit und Krankheit

Leibgeschichte

An jedem Punkt des Lebensweges – die frühe Säuglingszeit und schwere hirnorganische Erkrankungen ausgenommen – kann das Leib-Subjekt sich selbst betrachten oder betrachtet werden im Sinne einer Standortbestimmung, einer Bilanzierung oder einer therapeutischen Diagnose. Zu jedem Zeitpunkt ist der Mensch nicht nur der Ausdruck der Ist-Situation, sondern er ist ein Gewordener, der seine ganze Geschichte spiegelt. Die Gesamtheit aller Widerfahrnisse, aller seiner Erfahrungen und die Art und Weise, wie er diese Erfahrungen hat verarbeiten können (Bewältigungsstrategien und -leistungen), haben ihn geformt, gezeichnet, geprägt. So ist der Leib geprägte Form, eingefleischte Lebensgeschichte.

Leibgedächtnis

Der Prozeß des Gewordenseins bleibt während des ganzen Lebens lebendig, dem Menschen teils bewußt, teils unbewußt. Er ist gespeichert im Gehirn, aber auch noch in den „Archiven des Leibes“. Der ganze Mensch ist sozusagen ein wandelndes Gedächtnis: Zellen können z. B. Mikroorganismen wiedererkennen, denen sie schon einmal

begegnet sind; eine Sirene kann einen Menschen unerwartet in Panik versetzen mit Reaktionen von Erstarrung, kaltem Schweiß, Handlungsunfähigkeit, weil z. B. das Geheul der Sirene im Leibgedächtnis mit Fliegeralarm aus Kriegszeiten gekoppelt ist; oder: die Betrachtung eines Bildes „Mutter und Kind“ kann eine weiche innere Atmosphäre und Lösung von Muskelverspannungen zur Folge haben, wenn dadurch gute eigene Kindheitserfahrungen aktiviert werden (**Leibgedächtnis**). Bei neuen Erfahrungen versucht das Gehirn, an bereits bekannte Erfahrungen anzuknüpfen, so daß es auf alle Ebenen Impulse zur Reaktivierung von gespeicherten Reaktionen schickt. Bei dem Beispiel mit der heulenden Fabriksirene wiederholt der Mensch auf der Körperebene die Reaktion: Erstarrung und Totstellreflex, auf der emotionalen Ebene: Angst und auf der Verstandesebene wahrscheinlich rasende Gedanken: Wohin kann ich flüchten?

Die INTEGRATIVE THERAPIE unterscheidet verschiedene Sektoren des Gedächtnisses: das propriozeptive, das atmosphärische, das ikonische, das szenische und das verbal-symbolische. Das frühe Selbstempfinden des Säuglings in der eigenen Bewegung und in der Berührung durch sich und andere ist die Gedächtnisform, die sich zuerst bildet (**propriozeptives Gedächtnis**), dem die Entwicklung des Erlebens, Erfassens und Speicherns von Atmosphären folgt, die das Kind umgeben (**atmosphärisches Gedächtnis**). Hinzu kommt die Wahrnehmung und Wiedererkennung eines Klanges und eines Bildes: ein Ball, die Stimme der Mutter (**ikonisches Gedächtnis**). Mit zunehmender Differenzierung der Welterfassung können ganze Szenen und Szenenfolgen in ihren Zusammenhängen erfaßt werden (**szenisches Gedächtnis**), und mit der Differenzierung des Verstandes, der Deutungs- und Konzeptualisierungsmöglichkeiten, können auch begriffliche Zusammenhänge gespeichert und erinnert werden (**verbal-symbolisches Gedächtnis**). Nach der Kleinkindphase wirken alle zusammen (**integrales Leibgedächtnis**) und machen den Menschen zu einem Wesen mit Geschichte, das „autobiographisch memorieren“ kann. Mit dem Leib-Konzept der INTEGRATIVEN BEWEGUNGS- UND LEIBTHERAPIE geht also ein breiteres und differenzierteres Verständnis von Gedächtnis einher als üblich. Der Mensch hat die Ereignisse, die ihm im Laufe seines Lebens begegnet sind, in ihren Atmosphären und Szenen wahrgenommen, erfaßt, mit seinen Möglichkeiten gedeutet und in einen Sinnzusammenhang gestellt und gespeichert, d. h. das Ereignis ist auf allen Ebenen (Wahrnehmung, Erfassung, Deutung, Erinnerung) ein Teil des Menschen geworden. Diese vielschichtige Speicherung und also Abrufbarkeit macht sich die INTEGRATIVE BEWEGUNGS- UND LEIBTHERAPIE zunutze,

wie auch das „kollektive Gedächtnis“ gemeinsamer Erinnerungen, die in Familien, Gruppen, Dorfgemeinschaften, Freundeskreisen, einem Volk, einer Kultur bewahrt, gepflegt, geteilt werden beispielsweise in einer Therapiegruppe.

Entfaltungsfördernde und krankmachende Milieus und Konstellationen

Wie gesund nun die Entwicklung eines Kindes zum Erwachsenen und weiter zum alten Menschen verläuft, hängt davon ab, was es an Grundausstattung mitbringt und welche vorherrschenden Atmosphären es umgeben, ob es seiner Entwicklung und Entfaltung förderliche, hemmende oder gar zerstörerische Einflüsse sind (**prävalentes Milieu**). Was ein gutes, förderliches Milieu ist, hängt wieder mit dem jeweils herrschenden Menschenbild zusammen, wie es in unterschiedlichen Milieus und Erziehungsstilen zum Tragen kommt. So mit ist das, was wir als „gute“ oder „schlechte“ Milieus betrachten, gesellschafts- und zeitabhängig.

Wir müssen uns also Rechenschaft darüber geben, welche Fähigkeiten und Fertigkeiten wir heute entwickelt sehen möchten. Einige seien hier benannt:

Grundvertrauen, Verwurzelung im Dasein, die Fähigkeit, sinnhaft und zentriert zu leben;

Empathie und Resonanzfähigkeit, Interaktions- und Kommunikationsfähigkeit, Beziehungs-, Hingabe- und Liebesfähigkeit;

Eigenständigkeit, Mut und Verantwortlichkeit für sich und andere. Distanzierungsfähigkeit, um sich im Prozeß des Lebens verstehen und seinen Platz in der Welt erkennen zu können.

Kreativität, um diese Fähigkeiten (**Kompetenzen**) in Fertigkeiten (**Performanzen**) umzusetzen, damit sie Wirklichkeit werden können.

Die Idee des Grundvertrauens lässt uns Hemmnisse, Krankheiten und Krisen letztlich als Herausforderungen und Impulse zur Weiterentwicklung sehen.

Die hierzu förderlichen Milieus, die die Integrative TherapeutIn im Empathie- und Resonanzgeschehen mitgestaltet und die sie in den Erlebnisangeboten herzustellen versucht, ziehen sich durch den ganzen Praxisteil des Buches und sind im Kap. III, 1 („Frühe Zwischenleiblichkeit“) explizit beschrieben.

Wenn wir uns nicht nur mit der Persönlichkeitsentfaltung befassen, sondern auch mit Nachsozialisierung und Heilung, so ist es nötig, sich die vorrangigen Faktoren und Konstellationen anzuschauen, die eine Entwicklung beeinträchtigen können. Petzold unterscheidet hierbei Konflikte, Defizite, Störungen und Traumatisierungen. Wir ziehen zum besseren Verständnis Petzolds Definitionen der vier pathogenen Konstellationen heran:

Konflikte: „Konflikte können wir als das zeitgleiche Aufeinandertreffen von widerstreitenden Impulsen bzw. von Stimulierungen und Hemmungen definieren. Sie stellen eine Polarisierung, einen ungelösten Spannungszustand dar, der, wenn er perpetuiert wird und entsprechend gravierend ist, zu pathologischen Reaktionen führt“ (Petzold 1977a, 267).

Defizite: „Defizite, verstanden als fehlende Lernerfahrungen und unzureichende Ausbildung somato-motorischer, emotionaler und kognitiver Strukturen bewirken, daß nachfolgendes Lernen beeinträchtigt wird, sofern die defizitäre Entwicklung nicht nachsozialisiert werden kann“ (Petzold 1977a, 264). Beispiel: eine Mutter versorgt ihr Kind zwar, weicht dem direkten Hautkontakt aber eher aus und lässt ihm wenig taktile Stimulierung zukommen. So wird das Leibselbst des Kindes mangelhaft ausgebildet, was auf allen Ebenen Störungen und Fehlfunktionen zur Folge haben kann.

Störungen: „Wir unterscheiden von den Defiziten die Störungen als Impulse, die auf die Selbstregulationsprozesse des Organismus derart einwirken, daß sie vorübergehend oder dauernd beeinträchtigt, fehlgeleitet oder lahmgelegt werden“ (Petzold 1977a, 265). Beispiele hierfür sind ambivalentes oder überbeschützendes Verhalten der Mutter dem Kind gegenüber. Eine klammernde Mutter strafft ihr Kind für eine selbständige Entdeckung der Welt und stört so seine Loslösung.

Traumatisierungen: „Wir fassen den Begriff der Traumatisierungen in Abhebung zu dem der Störungen oder des Defizits sehr eingegrenzt als eine außergewöhnliche, kurzzeitige Stimulierungssituation, die für den Organismus derart bestandsbedrohende Wirkung hat, daß sie zu bleibenden Strukturschäden führt“ (Petzold 1977a, 267; zitiert nach Petzold 1990, 1028f.).

Beeinträchtigungen in den frühkindlichen Entwicklungsphasen sind besonders gravierend, da das Kind alles, was es erlebt, total erlebt. Es kann sich nicht distanzieren, das Geschehen nicht relativieren und sich nicht wehren, da es seine Bezugspersonen braucht. Ob Schädi-

gungen entstehen, hängt von der Grundausstattung ab und davon, ob es in der Folgezeit Kompensationsmöglichkeiten gibt. Sind diese nicht vorhanden, sondern folgen den frühen schädigenden Erfahrungen immer wieder unglückliche Umstände und Ereignisse, so können sich bleibende Störungen entwickeln oder Krankheiten zum Ausbruch kommen. Das Auftreten einer Krankheit entsteht nicht monokausal, sondern synergetisch durch das Zusammenwirken unterschiedlicher Faktoren – positiver und negativer – im Laufe des Lebens (*chains of adverse and protective events*).

Nicht alle psychischen Störungen haben ihren Ursprung in der Kindheit. Zu jedem Zeitpunkt des Lebens kann es zu einer Häufung erschütternder und labilisierender Faktoren kommen (ein Kind stirbt, der Partner wird arbeitslos bei hoher Verschuldung}, oder es kann sich eine vorherrschende Lebensatmosphäre einstellen, die schädigend ist (Leistungsdruck und Konkurrenzkampf am Arbeitsplatz oder Vernachlässigung und Unterstimulierung im Altenheim). Wir sprechen dann von „frühen“, „mittleren“ oder „späten“ Schädigungen.

Zurückkehrend zu unseren anthropologischen Grundlagen, den drei Seinsweisen des Menschen: dialogisch-relational, ganzheitlich-integrativ und dynamisch-prozeßhaft, beschreiben wir nun drei Entstehungsgeschichten von Schädigungen, die den Focus der Schädigung jeweils in einem dieser Gebiete hat.

Drei Beispiele einer Entwicklung zur Krankheit

1. Beispiel: Defizit im dialogisch-relationalen Bereich

Erfährt ein Säugling zu wenig Berührung, zu wenig leibliche Zuwendung, kann dies dazu führen, daß die Spürfähigkeit, der „perzeptive Leib“, zu wenig stimuliert wird und das Kind sich zu wenig in der Berührung selbst erleben kann. Dies kann zur Folge haben, daß die Spürfähigkeit und später das Leibschema schlecht ausgebildet werden. Wenn die Berührung wenig wirkliche Zuwendung zu dem Kind enthält, der emotionale Dialog dürrtig ist und wenig Entwicklungsbasis bietet, bekommen das Selbsterleben und das Selbstgefühl des Kindes wenig Kontur, wenig Prägnanz. Es bleibt eher diffus und steht in der Gefahr, unter belastenden Lebensbedingungen in Konfluenzzustände zu fallen. Können diese Defizite nicht in der Folgezeit durch andere Bezugspersonen kompensiert werden, führt das in der weiteren Entwicklung eventuell zu unklaren Selbst- und Ich-Grenzen, zu einer schwachen Empathiefähigkeit und zu unklaren Strukturen des

Denkens, Fühlens und Kommunizierens. Werden dann im Jugend- oder Erwachsenenalter Beziehungen mit ebenso unsicheren Persönlichkeiten mit unklaren Grenzen oder widersprüchlichen Impulsen eingegangen, in denen es Sehnsucht nach Nähe gibt und gleichzeitig die Unfähigkeit, sie herzustellen oder auszuhalten, so kann es zu Beziehungsabbrüchen und bleibenden Schwierigkeiten im Beziehungsverhalten kommen.

2. Beispiel: Trauma bzw. Störung, Schädigung im ganzheitlich-integrativen Bereich

Wächst ein Kind auf in einer Familie, in der Zuwendung, aber auch immer wieder körperliche und/oder emotionale Gewalt herrscht, wird es wiederholt traumatisiert durch Mißhandlungen, Liebes- oder Kontaktentzug, so kann es als Bewältigungsstrategie verschiedene Wege gehen: es kann z. B. sein Leben spalten in eine Realwelt und eine Traumsphäre. Oder es begibt sich vielleicht auf die Leistungsschiene, versucht über angepaßtes Wohlverhalten und über Können Anerkennung und Vermeidung der schmerzlichen Situationen zu erreichen. Wenn dies nicht möglich ist, kann es über frühe Selbständigkeit (**maligne Progression**) versuchen, sich so bald wie möglich aus der Familie hinauszuentwickeln.

In allen Fällen werden die leiblichen und psychischen Schmerzen betäubt, anästhesiert, die Empfindungsfähigkeit vermindert, damit das Schmerzliche so wenig wie möglich gespürt werden muß. Im ersten Fall wird statt dessen die Phantasiefähigkeit des Leibes (**der phantastische Leib**) stark ausgebildet, im zweiten Fall die Verstandesfähigkeiten. Es entstehen möglicherweise Spaltungen der verschiedenen Aspekte des Leibes. Sucht derjenige, der seinen Verstand gut entwickelt hat, einen Platz in sehr intellektuell orientierten, (oft männlichen) sozialen Gruppierungen, in denen Rationalität hoch und Empfindungsfähigkeit niedrig bewertet wird, ist es wahrscheinlich, daß er zu einem intellektuell über- und emotional unterentwickelten Menschen wird. Da eine fehlende Balance die Persönlichkeit in ihrer Stabilität gefährdet, kann es bei stark emotionalen Ereignissen (Tod eines Elternteils, Verlassenwerden von der Partnerin) zum Zusammenbruch des ungleichgewichtigen Systems kommen. Gleichzeitig wäre dieser Zusammenbruch die Herausforderung zur Herstellung einer besseren Balance durch Bearbeitung der frühen traumatischen Erfahrungen und durch Entwicklung der Empfindungsfähigkeit.

3. Beispiel: Konflikt, Schädigung im dynamisch-prozeßhaften Bereich

Stellen wir uns im 3. Bereich ein Kind vor, das mit viel Lebenslust und Kraft begabt ist und die Welt auf eigenwillige Art experimentierend erleben und ergreifen will, das aber in einer Familie aufwächst, die sehr stark normativ orientiert ist und diese Orientierung als starres Konzept in der Erziehung durchsetzen will (brav, gehorsam, ordentlich, unauffällig, angepaßt). Im Inneren des Kindes und in seinem Kontakt zu den Erziehungspersonen entstehen zwangsläufig immer wieder Spannungszustände zwischen dem eigenen inneren Drang nach Experiment und Weltaneignung und den von außen gesetzten Begrenzungen. Es kommt zu Konflikten zwischen dem Kind und seinem Umfeld, was zur Folge haben kann, daß das Kind sich nicht ernstgenommen, ja nicht angenommen fühlt. Da jedes Kind (und jeder Mensch) dieses aber ersehnt, verlagert sich der Konflikt ins Innere, wo die widerstreitenden Impulse von Expansion und Suche nach Akzeptanz ausgetragen werden müssen und oft genug zu Hoffnungslosigkeit, Lähmung und unklaren Verhaltensweisen führen. Wird diese Konfliktkonstellation nicht bewußt und bleibt der Mensch weiterhin in einem einengenden Milieu, so kann es die Körperdimension des Leibes sein, die über Krankheiten den Konflikt nach außen bringt (**Psychosomatose**). Gelingt ein Ausbruch aus der Enge, kann der Mensch die Erfahrung von Veränderung und Befreiung machen.

Bei Einengung haben die Möglichkeiten des Kindes oder des Erwachsenen keinen Raum, in dem sie sich prozeßhaft, Schritt für Schritt entfalten können. Die Eigendynamik wird gestört, gebremst und damit der Mensch in gewisser Weise verformt. Jede Gesellschaft, jede Zeit formt „ihre“ Menschen, die herrschenden Normen gestalten ihn nach einem kulturkonformen Bild. Man spricht deshalb auch von Enkulturation und Sozialisation. Werden diese Formungen so stark, daß sie zu Deformationen entgleisen, sprechen wir von einer „Kolonialisierung“ des Leibes (**Kolonialisierung**), in der es um Bemächtigung, um Unterdrückung zugunsten herrschender Prinzipien und Machtkonstellationen geht (z. B. Mädchenerziehung, militärischer Drill, Erziehung zum guten Konsumenten).

Die drei Arbeitsmodalitäten

Um nun vorbeugend, heilend und entfaltend (präventiv, kurativ und evolutiv) tätig zu sein, kennt die drei Vorgehensweisen:

Die **übungszentriert-funktionale** Arbeitsweise beschäftigt sich mit dem Kennenlernen und Beeinflussen von leiblichen Funktionen, wie Atmung, Spannung, Flexibilität, Koordination und Kraft. Der Ansatz liegt hier auf der Körperebene des Leibes mit dem Ziel, die Funktionen zu stärken, zu regulieren und zu vitalisieren. Da das Vorgehen immer mit der Wahrnehmung des Vorgangs (oder des Empfindens vor und nach der Übung) verknüpft ist, geht es nie um ein „rein“ körperliches Üben oder Trainieren. Die Übende wird sich aufgrund der Wahrnehmung gleichzeitig ihrer selbst bewußt, und somit beeinflußt das Arbeiten auf dieser Ebene auch die anderen Ebenen des Leibes.

Die **konfliktzentriert-aufdeckende** Vorgehensweise zielt darauf, evidentes konflikthaftes Material aufzugeben oder verdecktes aufzudecken, um es – aus dem Schatten ans Licht des Bewußtseins gekommen – in Auseinandersetzung mit seiner aktuellen Konflikthaftigkeit, mit den Konfliktfolgen zu bearbeiten oder durch Bearbeitungen im regressiven Milieu anzugehen.

Dazwischen liegt, sich in diese beiden genannten Bereiche ausdehnend, die **erlebniszentriert-stimulierende** Arbeitsweise. Jede funktionale Arbeit wird tiefer und ganzheitlicher, wenn immer wieder während des Arbeitens die Erlebnisqualität angesprochen wird, und jede konfliktorientierte Arbeit benötigt die stimulierende Erlebnisaktivierung, um sich an im Leibarchiv gespeichertes Material anzunähern. Daher kann man die erlebniszentriert-stimulierende Arbeitsweise als das Herzstück der **INTEGRATIVEN BEWEGUNGS- UND LEIBTHERAPIE** ansehen.

Die drei Modalitäten sind in der Praxis häufig verschränkt: Eine funktionale Übung geht über in ein erlebnisorientiertes Angebot und aus diesem entsteht eine Konfrontation mit Konfliktmaterial. In der Neuorientierung nach Beendigung der Konfliktarbeit kann es sein, daß dort wieder die Übung steht (allerdings gefüllt mit allem Vorherigen), nämlich die Übung eines neuen Verhaltens oder einer neuen Haltung (z. B. Übung der Aufrichtung). So nimmt das Veränderungsgeschehen häufig die Form einer Spirale an.

Alle drei Gebiete ausführlich zu beschreiben, ist uns an dieser Stelle nicht möglich. So wenden wir uns in erster Linie dem Herzstück, der erlebniszentrierten Arbeitsweise zu, wobei wir die Verschränkung

mit den beiden anderen immer wieder andeuten, benennen und ab und zu auch ausführen.

Die erlebniszentriert-stimulierende Arbeitsweise

Erleben und Erfahren sind ganzheitliche Zugangsweisen, die beim sinnlichen Wahrnehmen über den Leib als „totales Sinnesorgan“ und beim integralen Leibgedächtnis ansetzen. Durch vielfältige Anregung, durch das Angebot von Aufgaben und stimulierenden Konstellationen, die in der Ko-respondenz zwischen TherapeutIn und KlientIn entwickelt werden, bietet das erlebniszentrierte Arbeiten den Rahmen und die Interventionen, die dem Menschen möglich machen, sich sich selbst auf lebendige Weise zuzuwenden, zu vorgefaßten Meinungen und Selbstbildern Distanz, Exzentrizität zu gewinnen, um sich im Tun (oder Nichtstun) neu zu erleben. Die Wahrnehmungsfähigkeit des Leibes wird aktiviert (der **perzeptive Leib**), die Archive des Leibes, die Lebenschronik geöffnet und die bewußten oder schlummernden Erinnerungen erforscht (der **memorative Leib**) und ausgehend davon die Ausdrucksmöglichkeit des Leibes erweitert und entfaltet (der **expressive Leib**). Unserem integrativen Ansatz getreu, geht es nicht nur um pures Erleben. Die Erlebende soll sich selbst wahrnehmen in dem, was sie erlebt und wie sie es erlebt. Das heißt, sie erfaßt das Wahrgenommene differentiell in seiner Qualität. Mit zunehmender Klarheit und Durchdringung des Erlebten kann sie auch verstehen, was geschieht und wie die Zusammenhänge sind. Je klarer dies alles ins Bewußtsein tritt, desto besser kann sie das Begriffene erklären und sich bewußt werden, in welche Richtung sie sich verändern möchte (**hermeneutische und therapeutische Spirale**).

Zugänge, Impulse, Themen

Der **Zugang**, der gewählt wird, ist je nach Person und Situation verschieden: man kann bei Gedanken ansetzen, bei Wünschen und Visionen, bei Bildern und Gefühlen (**top-down approach**), oder bei der leiblichen Erscheinungsform, bei Haltungen und Bewegungen (**bottom-up approach**), oder bei einer Kombination von beiden.

Die **Impulse**, die ins Erleben führen, sind ebenso vielfältig.

Es sind reale, von außen herangetragene Impulse: Berührungen, die Wärme der Sonne, Musik, die Herausforderung eines Raumes...

Es sind Bilder und Vorstellungen, die visualisiert werden: Gras unter den Füßen, die Weite des Weltraumes, der Geruch eines Tieres...

Es sind thematische Angebote, die über die Bewegung ins Erleben führen: öffnen und schließen, leibliches Erleben in der Pubertät...

Es sind Medienangebote, die über Experimente zum Erleben führen: Bewegung mit Tüchern zu Musik, Steine auf verschiedenen Leibregionen...

Die Themen, die in der erlebniszentrierten Arbeit angesprochen werden, sind unbegrenzt. Ganz generell wird der Mensch mit sich selbst in Kontakt gebracht. Er tritt mit sich in einen Dialog, ertastet, ergreift und begreift sich selbst und erlebt sich in Dimensionen von Raum und Zeit. Im Erleben kann er sich von seiner eigenen Geschichte berühren lassen, sich begegnen in den verschiedenen Aspekten seines Gewordenseins, seiner Gegenwart und seiner Zukunft. Dadurch kann er mehr und mehr zum Leibsubjekt werden, das in Beziehung zu sich selbst steht und diese Beziehung aus der exzentrischen Position betrachten und reflektieren kann (s. Kap.I: Der Leib in seinen Dimensionen).

Wie die Geschichte, die Dynamik zwischen innen und außen, so können auch die intrapsychischen Dynamiken thematisiert werden, das Wechselspiel oder Zusammenspiel der vielfältigen Kräfte, die das Innenleben des Menschen zu jedem Zeitpunkt seines Lebens ausmachen. Hier geht es um Polarisierung, Balancierung und Zentrierung (siehe Kap. II: Der Leib in seinen Dynamiken).

Das Thema der Begegnung mit dem Du, dem Gegenüber, ist mit seinen vielfältigen Aspekten der Inter-Aktion, der dritte große Themenbereich. Der Mensch kann sich auf der leiblichen, emotionalen und geistigen Ebene mit anderen erleben, sich im Spiegel der anderen sehen, sich seinen Verhaltensweisen stellen und im Experiment Neuland hinzugewinnen.

So wie der Mensch sich im Kontakt, im Dialog mit Menschen befindet, so tut er es auch – meist nur mitbewußt – mit den Dingen um sich herum und mit der Natur, der Landschaft, in der er lebt. Auch sie sind – anders als Menschen – mit ihm und um ihn. Und mit all diesen Beziehungen lebt der Mensch eingebunden in das vielfältige Kräftespiel der Welt. Über den Atemstoffwechsel, die großen und kleinen Rhythmen, die natürlichen Zyklen, über die Lebenskraft ist er einbezogen, Teil eines größeren Ganzen (siehe Kap. III, Der Leib in seinen Relationen).

Solch erlebniszentriertes Arbeiten, das den ganzen Menschen in all seinen Dimensionen anspricht, verändert den Menschen, selbst ohne daß er dies intendiert. Diese Veränderung betrifft alle drei der oben beschriebenen Seinsweisen des Menschen.

Das Ziel der Veränderung durch die erlebniszentrierte Arbeit ist: das Entdecken, Erleben, BewußtMachen und Entfalten dieser drei Seinsweisen.

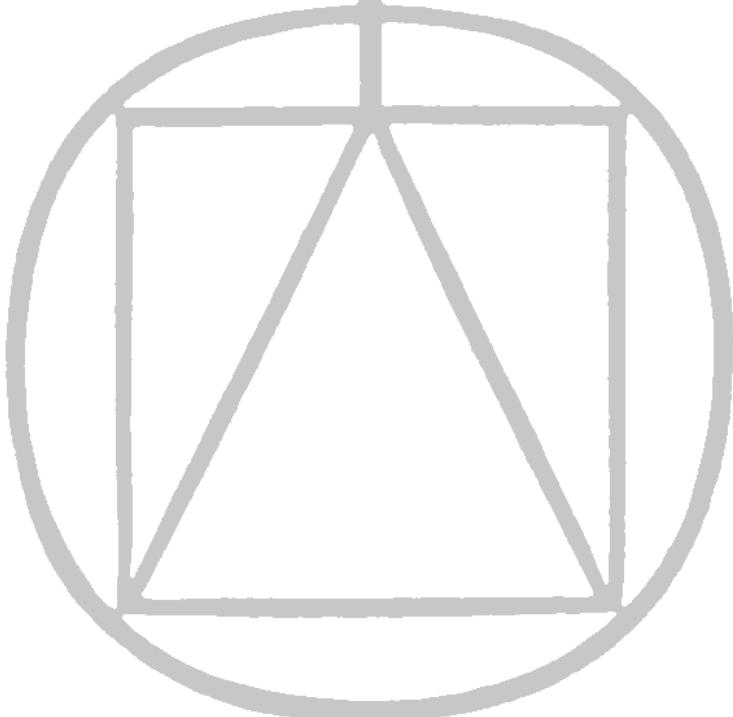
Im dialogisch-relationalen Bereich geht es darum, die Qualitäten des eigenen Beziehungsverhaltens zu entdecken und zu erkennen, was die Fähigkeiten, Unfähigkeiten, die eingeschliffenen Muster und Vermeidungsstrategien sind. Es geht darum zu entdecken, wie es um Empathie und Resonanz bestellt ist, mit Hinwendung und Abgrenzung und ganz generell mit dem Bezogensein auf andere Menschen.

Die Konsolidierung und Entfaltung, die Vertiefung und Bereicherung des Erlebens und des Ausdrucksverhaltens in Beziehungen ist das Ziel. Diese Beziehungen schließen die Beziehung zu sich selbst ein, zu sich selbst als Erwachsenem wie die zu den „inneren Kindern und Kinderländern“, die ein Mensch in sich trägt. Es geht aber auch um die Beziehung zu Dingen der Umwelt. Wachsen in der dialogisch-relationalen Seinsweise heißt letztlich, erleben, daß man eingebunden ist in Zusammenhänge, in kleine menschliche und in große kosmische, und es heißt, das vorgeburtlich angelegte Grundvertrauen in diese großen Zusammenhänge hinein zu erweitern.

Das Ziel einer differentiellen und zugleich ganzheitlich-integrativen Arbeit heißt: entdecken, erleben und bewußt machen von Differenzen, Unterschiedlichkeiten, aber auch von Fragmentierungen, Trennungen und Spaltungen in einzelne Aspekte, die wir mit der Welt und uns selbst betreiben durch die Haltungen und Bewertungen, die wir den Lebensprozessen entgegenbringen. Das Ziel ist, sich auf- und abspaltender Verhaltensweisen zu entledigen und neue Sicht- und Handlungsweisen einzubüben. Durch das Erspüren und Erleben von Durchgängen, Übergängen und Zusammenhängen der Aspekte seiner selbst kann der Leib als totales Sinnesorgan zum Tragen kommen, und aus der Fragmentierung kann der Mensch als Ganzer auftauchen und die Welt als Gesamtzusammenhang erfahren werden, in den das Subjekt eingebunden ist. Das Ziel ist, kongruent zu werden, d. h. eine Stimmigkeit in sich zu erreichen von Leibausdruck, Bewegtheit, Emotionalität, Intentionalität, gedanklicher Ausrichtung und dem Handeln oder in-Ruhe-Sein. Ziel ist auch, sich auf den Weg zu machen, um verlorene, verschüttete, unterdrückte und entfremdete Teile und Aspekte seiner selbst, „seines Selbst“, wieder aufzufinden und sie sich wieder anzueignen, wieder zu eigen zu machen

und somit Schritte aus der Entfremdung in die Vertrautheit und Zugehörigkeit tun.

Das Ziel, das angestrebt wird im Bezug auf die dynamisch-prozeßhafte Seinsweise ist, sich selbst nicht als starres System mit festen Vorgaben und einem klaren Ziel zu sehen, sondern als bewegt und andere bewegend, unterwegs, im Fluß. Das bedeutet zu begreifen, daß das Leben kein Frage- und Antwortspiel ist, das man besteht, wenn man seine Lektionen gut gelernt hat, sondern daß sich die kleinen und großen Lebensfragen, auch die Frage nach Gesundheit, Krankheit und Heilung, erst auf dem Wege stellen und daß die Antworten individuell und solidarisch mit anderen gesucht werden müssen. Ziel ist es, sich selbst als entwicklungsfähig zu erleben, in einer Bewegung, die gesetzmäßigen Notwendigkeiten folgt, aber auch mit einem freiheitlichen Spielraum ausgestattet ist und die mitfließt im großen Strom des Lebens und im Lauf der Welt. Veränderung ist das einzige Beständige, Metamorphose und Transformation, Werden und Vergehen, sind Urbewegungen, die es existentiell zu begreifen und in die es einzuschwingen gilt.



Überleitung zum Praxisteil

Dieses Buch ist in gewisser Weise ein Widerspruch in sich selbst. Wie kann es angehen, daß in einem Therapieverfahren, das seine Interventionen dialogisch aus dem Prozeß heraus entwickelt, Übungen und Erlebnisangebote gleichsam vom Kontakt isoliert und als fixierte Angebote dargestellt werden? Steht die Fixierung nicht im Widerspruch zum Prozeß? Ja, in der Tat. Die Entscheidung, dennoch ein solches Buch, eine „kulturelle Konservierung“ zu machen, ist uns nicht leicht gefallen. In erster Linie wurde und wird das Verfahren der IBT im lebendigen Tun, „im Prozeß“ weitervermittelt. Wenn wir nun Übungen und Erlebnisangebote aus diesem Prozeß herausnehmen und aufschreiben, so unternehmen wir damit den Versuch, sie in einem anderen Zusammenhang unter einer bestimmten Perspektive zu gruppieren (z. B. der der Entwicklungspsychologie). Die Rückübersetzung in die praktische Arbeit, die kreative Einpassung in den laufenden Selbsterfahrungs- oder Therapieprozeß muß von den BenutzerInnen des Buches selbst geleistet werden. Dies geschieht dadurch, daß sie dreifach im Kontakt sind: mit der eigenen Person und ihren derzeitigen Möglichkeiten (professionelle Sicherheiten und Unsicherheiten, momentane persönliche Leistungsfähigkeit), mit dem Kontext (ökologischer, institutioneller Rahmen, Setting, Handelt es sich um eine EinzelKlientIn, eine Gruppe, welches Klientel?) und drittens mit dem Kontinuum (Prozeß der Klientin oder der Gruppe, zur Verfügung stehende Zeit). Intuitiv und bewußt zugleich führen alle diese Faktoren in der TherapeutIn zu der Entscheidung

- a) ob ein Erlebnisangebot gemacht wird,
- b) welches Erlebnisangebot gemacht wird,
- c) auf welche Art es angeboten wird,
- d) wie weitergearbeitet wird.

Da die Erlebnisangebote eingebettet sind in ein größeres Ganzes, entscheidet sich im Kontext und im Kontinuum auch, wie weitergearbeitet wird, d. h. wie im Sinne der hermeneutischen und therapeutischen Spirale das Wahrgenommene, Erlebte auch erfaßt, begriffen und verstanden werden kann, damit die Arbeit nicht im Erleben „hängenbleibt“, sondern – alle Ebenen des „Leibes im Kontext“ verbindend – der Integration dient.

Es wird also kaum möglich sein, ein Erlebnisangebot genau so zu übernehmen, wie es hier vorgefunden wird. Dieses Buch kann und will kein Rezeptbuch sein, weil keine Situation der anderen gleicht.

Was das Buch möchte ist dies: Theorie und Praxis der INTEGRATIVEN BEWEGUNGS- UND LEIBTHERAPIE in ihrer Verflochtenheit vorstellen und damit

Praktikerinnen der Methode eine geordnete Übersicht bieten über das, was sie tagtäglich anwenden;

Tanz- und Bewegungstherapeutinnen unterstützen, ihre Angebote prozeßbezogen zu entwickeln und zu gestalten;

Psychotherapeutinnen inspirieren, ihre Vorgehensweisen zu bereichern und zu erweitern.

Entstehungsgeschichte der Übungen und Erlebnisangebote

Alle Übungen und Erlebnisangebote sind aus der Praxis heraus entstanden und in der Praxis erprobt. Sie stehen in einer langen Tradition praktischer Überlieferung, die am Beginn dieses Jahrhunderts im „Therapeutischen Theater“ Iljines, im Improvisationstraining, in der „sensory awareness“ u.a. ihren Ausgang nahm (siehe Seite 66). Viele Materialien wurden in die INTEGRATIVE BEWEGUNGS- UND LEIBTHERAPIE aufgenommen und im praktischen Arbeiten über die Jahrzehnte hinweg verändert und entwickelt. Zahllose Übungen und Angebote wurden von Hilarion Petzold neu entwickelt und weitergegeben. Diese wiederum gestalteten sich in jedem Kontext und unter den Händen jeder Therapeutenpersönlichkeit neu und anders in lebendiger Weise. Neue wurden nach den spezifischen Leitprinzipien der IBT erarbeitet, so daß in den letzten 20 Jahren ein Repertoire entstand, das Allgemeingut der IBT geworden ist, aus dem alle schöpfen, das aber auch durch die Individualität und Kreativität einzelner seinerseits bereichert wird. Es ist also oft nicht möglich, bestimmte Übungen bestimmten „Schöpferinnen“ zuzuordnen. Auch wir verstehen uns in dieser Tradition, indem wir aus praktischer Überlieferung, flexibler Anpassung und kreativer Neuschöpfung im Geiste ganzheitlicher integrativer Leibarbeit Weiterentwicklung betreiben. In diesem Sinne fühlen wir uns als Glieder einer Kette, die weitergeht.

Zur *Anrede*, die wir in den Erlebnisangeboten benutzen, sei folgendes gesagt: Wir gebrauchen oft die Du-Form, manchmal aber auch die Sie-Form, da die Anrede in unserer therapeutischen Praxis je nach Klientel auch unterschiedlich ist.

Wir gebrauchen durchgängig die weibliche Anredeform, obwohl wir in unserer Arbeit selbst immer beide Anredeformen verwenden,

wenn beide Geschlechter anwesend sind („Jeder und jede suche sich einen Platz“). Dies scheint uns die angemessene Form. Beim Schreiben ist dies aber sehr umständlich, so daß wir uns aus folgenden Gründen für die weibliche Anredeform entschieden haben: die meisten Leib- und Bewegungstherapeuten sind Frauen und die meisten Klienten und Patienten, die einen leibbezogenen Therapieansatz suchen oder sich auf ihn einlassen, sind Frauen. Wer mit Menschen beiderlei Geschlechts arbeitet, passe die Anredeweise selbstverständlich dem jeweiligen Personenkreis an.

Der Gebrauch der Worte KÖRPER und LEIB: Will man die Bedeutung eines Wortes verändern, so ist dies keine einfache Sache. Auch wenn das Bewußtsein sich schon verändert hat, so hält der alte Sprachgebrauch doch noch lange an. Was die beiden Begriffe Körper und Leib angehen, so befinden wir uns in einem solchen Übergangsstadium. Bei der Arbeit versuchen wir unserem Klientel verständlich zu machen, daß wir mit dem Wort „Leib“ den lebendigen, personalen Körper, die Körper-Seele-Geist-Einheit als Person meinen. Wir verwenden diesen Begriff so weit wie möglich. Es gibt aber Menschen und Situationen, wo dieses Wort zu fremd, zu künstlich wirkt, so daß wir um der natürlichen Beziehung willen zunächst den bekannten Begriff „Körper“ verwenden. In diesem Buch wenden wir hauptsächlich den Begriff „Leib“ an. Aber da, wo wir uns in der Arbeit dicht an der organismischen Basis des Leibes und nahe an der funktionalen Arbeit befinden, greifen wir noch auf den Begriff „Körper“ zurück. Wir tun dies, um dem Übergang Rechnung zu tragen, der beide Möglichkeiten beinhalten muß.