

Inhaltsübersicht

Einleitung

Die Integrative Bewegungs- und Leibtherapie	21
Kontext	21
Entwicklung	22
Sichtweisen	24
Die drei Arbeitsmodalitäten	43
Übergang zum Praxisteil	49

Praxisteil

I. Dimensionen der Leiblichkeit	57
1. Leib als Einheit von Körper, Seele und Geist	55
1.1 Verschränkung der drei Ebenen	55
1.2 Imaginationen und Empfindungen als ganzheitliche Verlebendigung	58
2. Leib in der Selbstwahrnehmung	65
2.1 Selbsterleben in Ruhe	71
2.2 Selbsterleben in Bewegung	75
2.3 Selbsterleben mit Objekten und in der Berührung	77
2.4 Selbsterleben in Äußerungen des Leibes	85
3. Leib im Raum	90
4. Leib in der Zeit	109
5. Leib als „eingefleischte“ Geschichte	112
5.1 Sprachliche Hinführung zum Leib	116
5.2 Leibregionen und -funktionen als Ausdruck der Lebensgeschichte	119
5.3 Der Mensch im Symbol	130
5.4 „Eingefleischte“ Geschichte in der Gesamtschau und in Lebensabschnitten	136
5.5 Die Arbeitsweise der intermedialen Quergänge	143
6. Leib als soziale Realität	149
7. Leib als Mikroökologie	152
II. Dynamiken des Leibes	155
1. Leben im Wechselspiel von Eindruck und Ausdruck	156
2. Leben im Spannungsfeld der Gegensätze	170
2.1 Gegensätze und Spannungsfelder	173
2.2 Übergänge, Ambivalenzen und Integration	187

3	Leben aus der Mitte	199
3.1	Aufrichtung	201
3.2	Balance.	207
3.3	Mitte, Einklang	210
III.	Der Leib in seinen Relationen	217
1.	Frühe Zwischeneiblichkeit	
	Wachsen in Geborgenheit und Weg in die Eigenständigkeit	218
1.1	Positive Konfluenz.	222
1.2	Grundvertrauen	228
1.3	Befriedigung von Grundbedürfnissen	237
1.4	Blick-, Gesichts-, Stimm-, Berührungsdialog	247
1.5	Leib- und Bewegungserforschung	263
1.6	Grenzerfahrung und Loslösung	265
1.7	Welterforschung und -gestaltung	266
2.	Ich – Selbst	
	Identität	271
3.	Ich – Du	
	Intersubjektivität.	287
3.1	Selbstwahrnehmung.	289
3.2	Kontakt und Abgrenzung	293
3.3	Begegnung und Beziehung in Auseinandersetzung	299
3.4	Das Zusammenspiel	314
4.	Ich und die anderen	322
4.1	Individuen miteinander	323
4.2	Individuen formen und gestalten die Gruppe	326
4.3	Verhältnisse in der Gruppe	333
4.4	Zwei Gruppen	337
4.5	Individuum und Gruppe.	341
5.	Ich und die Dinge	346
6.	Der Mensch im Kosmos	352
	Literatur.	363

Inhaltsverzeichnis

Nachwort als Vorwort.	21
Einleitung	
Die Integrative Bewegungs- und Leibtherapie	21
Kontext	21
Entwicklung.	22
Sichtweisen	24
Der Mensch als dialogisch-relationales Wesen.	24
Ko-respondenz und Intersubjektivität	24
Kreativität und Ko-kreation.	26
Der Mensch als ganzheitlich-integratives Wesen	27
Leib	28
Leib und Lebenswelt	31
Der Mensch als dynamisch-prozesshaftes Wesen	32
Leben ist Bewegung	32
Leben ist Entfaltung	33
Reifung und Persönlichkeit	35
Gesundheit und Krankheit	37
Leibgeschichte.	37
Leibgedächtnis	37
Entfaltungsfördernde und krankmachende Milieus	39
Drei Beispiele einer Entwicklung zur Krankheit	41
Die drei Arbeitsmodalitäten	44
Die erlebniszentriert-stimulierende Arbeitweise	45
Zugänge, Impulse, Themen	45
Überleitung zum Praxisteil»	49
Entstehungsgeschichte und Umgang mit den Übungen und Erlebnisangeboten	50
I. DIMENSIONEN DER LEIBLICHKEIT	53
1. Leben als Einheit von Körper, Seele und Geist	55
1.1 Verschränkung der drei Ebenen	55
Erinnern – Spüren – Fühlen.	55
Bewegen – Fühlen – Begreifen	56
Fühlen – Bewegen – Imaginieren	56
Bewußtwerdung des Zusammenhangs	57

1.2	Imaginationen und Empfindungen als ganzheitliche Verlebendigung.	58
	Vorstellung einer Zitrone	59
	Luftballon und Stein	60
	Wanderung	61
	Gang „über Gras und Stein“	62
	Evokation einer Landschaft	63
2.	Leib in der Selbstwahrnehmung”	65
	Achtsamkeit	69
2.1	Selbsterleben in Ruhe	71
	Auflagepunkte.	71
	Mitte – Peripherie.	71
	Grenze – Innenräume – Organe	72
	Wahrnehmungsfluss.	73
	Abklopfen, abstreichen	73
	Dehnen, strecken	74
2.2	Selbsterleben in Bewegung.	75
	Gehen im Raum.	75
	Stehen als Bewegung	76
	Liegen, Sitzen, Stehen und Gehen als Beziehung	76
	Gehen als Zusammenspiel von Einzelbewegungen	76
	Leibregionen im Kontakt zueinander	77
2.3	Selbsterleben mit Objekten und in der Berührung	77
	Liegen auf dem Seil	78
	Ab- und Umrollen mit dem Ball	79
	Wahrnehmung mit einem Stein	79
	Gesicht berühren mit Objekten aus der Natur (Feder, Blatt...)	80
	Sich berühren lassen von den Händen einer Partnerin.	80
	Sich wahrnehmen in eigener Berührung	81
	Variationen zum Thema „Berührung“	82
	Die eigenen Hände berühren und begegnen sich	83
	Leib und Glieder im Kontakt miteinander	84
2.4	Selbsterleben in Äußerungen des Leibes	85
	Gähnen	85
	Seufzen, Stöhnen	86
	Zittern.	87
3.	Leib im Raum.	90
	Körper im Raum – Raumkörper	93
	Ausdehnung und Umraum	93

Umraum – Grenze – Innenraum	93
Sich betasten als Leib im Raum	94
Bewegung von der eigenen Mitte in den Raum	95
Raumwahrnehmung	95
Der Raum als Gegenüber.	96
Raumerkundung in Bewegung	97
Gliederung des Raumes	98
Gliederung und Aneignung des Raumes	98
Gliederung und Gestaltung des Raumes 1, 2	99
Ich im Raum	100
Platz im Raum nehmen mit Decke	101
Landschaft als Lebensraum	102
4. Leib in der Zeit	103
Ruhe.	106
Tempo	106
Rhythmus – vorgegeben	107
Rhythmus – selbst erzeugt	108
Atem, Herzschlag, Puls	108
Atem und Bewegung	109
Lungenflügel – Flügelschlag.	110
Persönlicher Rhythmus	111
5. Leib als „eingefleischte“ Geschichte	112
5.1 Sprachliche Hinführung zum Leib	116
Redewendungen („Jeder hat sein Kreuz zu tragen“)	116
Eigenschaftswörter („hochnäsig, unterwürfig“).	117
Allgemeine Lebensthemen („Nicht auf die Beine kommen“)	117
„Eingefleischte“ Strukturen	118
5.2 Leibregionen und -funktionen als Ausdruck der Lebensgeschichte	119
Hände	119
Füße	120
Sinnesorgane	120
Atem als Lebensmuster	121
Atembeobachtung.	121
Gesicht als Spiegel des Lebens.	122
Mein Jetzt-Gesicht	123
Mein Kindergesicht	123
Mein Altersgesicht	124
Integrationsarbeit	124

Haltung und Bewegung als Ausdruck von eingeprägter Lebensgeschichte	124
Haltung als Ausdruck des Augenblicks	127
Gegenwärtige Lebenssituation	129
5.3 Der Mensch im Symbol	130
Dialog mit Tier, Baum, Wind.	130
Identifikation mit Tier, Baum	130
Geleitete Imagination und Identifikation.	131
Seilfigur als Symbol	132
Leib als Bild (body chart)	133
Tonskulptur	134
5.4 „Eingefleischte“ Geschichte in der Gesamtschau und in Lebensabschnitten – Lebenspanorama.	136
Vogelflug.	136
Babyzeit	137
„Trotzphase“	138
Weggang aus dem Elternhaus	139
Lebenspanorama	140
Zeitreise: Vergangenheitsprojektion	140
5.5 Die Arbeitsweise der intermedialen Quergänge.	143
Das gemalte Panorama und die Bewegungsarbeit	144
Visualisierung und Umsetzung in szenisches Spiel	145
Maske – Bewegung – Text	146
Bewegung – Visualisierung – Bild – Bewegung	147
6. Leib als soziale Realität („social body“)	149
Haltungen und Bewegungen in unterschiedlichen Kulturen	149
Frauenwelt – Männerwelt.	150
Geschlechtersozialisation	151
7. Leib als Mikroökologie	152
„Natürliche“ Prägung	152
II. DYNAMIKEN DES LEIBES	155
1. Leben im Wechselspiel von Eindruck und Ausdruck	156
Bewusstwerdung des eigenen Ausdrucks	157
Leibliche Berührung als Eindruck.	158
Eindruck und Ausdruck.	158
Der Leib auf dem Weg zu seinen Gefühlen	160
Emotionen finden leibhaften Ausdruck.	161
Umspielen von Ausdrucksgrenzen	162

Resonanz und Abgrenzung	163
Resonanzbewegung 1, 2	165
Klärung von Eindrücken 1, 2	166
Krankheitssymptome als Ausdruck von Eingedrücktem 1, 2	167
2. Leben im Spannungsfeld der Gegensätze	170
2.1 Gegensätze und Spannungsfelder	173
„Engung – Weitung“ 1–4	173
Domestizierung 1, 2	174
Blockieren – fließen lassen	176
Erstarren – verflüssigen	176
Geben – nehmen	177
Sich öffnen – sich schließen 1–5	178
Rund – eckig/gerade	181
Gegensätze in der Spannung	181
Klein – groß	184
Zuwendung zu sich selbst – Zuwendung zu anderen	185
Vorgegebene Struktur – spontan entstehende Struktur	186
2.2 Übergänge, Ambivalenzen und Integration	187
Übergänge zwischen zwei Polen	187
Übergänge zwischen Positionen	189
Ambivalenz: Ich möchte – aber	191
Konflikt zwischen zwei Bedürfnissen	192
Bekanntes Verhalten – gegenteiliges Verhalten	193
Erkundung und Veränderung von Verhaltensmustern	195
Gegensätze – Übergänge – Integration	196
Gegensätze – Dialog – Integration	197
3. Leben aus der Mitte	199
3.1 Aufrichtung	201
Die imaginäre Mittelachse	201
Die rechte und die linke Seite	202
Stand – Aufrichtung – Haltung	203
Sich gründen – die Mittelachse umspielen	205
Der Atem umspielt die Achse	206
3.2 Balance	207
Labiles Gleichgewicht	207
Sich fallen lassen – sich auffangen	208
Fallen und aufstehen	208
Gleichgewicht im Tun	209

3.3 Mitte, Einklang	210
Kreisen aus der Mitte	210
Atmen – zwischen Mitte und Weite	210
Atmen aus der Mitte.	211
Mitte als Symbol.	212
Tönende Mitte	213
Geben und empfangen – Herz	213
Grundton	214
Einklang.	215
III. DER LEIB IN SEINEN RELATIONEN	217
1. Frühe Zwischenleiblichkeit	
Wachsen in Geborgenheit und Weg in die Eigenständigkeit	218
1.1 Positive Konfluenz.	222
Sich überlassen in Geborgenheit	223
Kreis und rhythmische Musik	224
Kreis und wandernde Stöcke	224
Meditative Kreistänze	225
Kreis als Resonanzraum	225
Bewegung nach Musik.	226
Gruppenleib.	226
„Robbeninsel“	227
1.2 Grundvertrauen	228
„Du bist willkommen“	229
Sich anvertrauen, tragen und wiegen lassen	229
Auf dem Rücken und auf Händen getragen werden	230
Gewicht ablegen – Vertrauen üben	231
Sich von der Erde tragen lassen und auf einer Wolke schweben.	231
Gewiegt werden und wiegen	232
Sich selbst wiegen	232
Sich einschwingen auf den Atem	232
Führen und geführt werden	234
Eine Gruppe führen	235
Sich von einem Ton führen lassen	235
Selbstvertrauen	235
Selbstvertrauen – alleine blind gehen	235
1.3 Befriedigung von Grundbedürfnissen	237
Exkurs: Empathie	238
Spannungslösung	240

Spannungen selbst lösen.	241
Wärme, Schutz, Geborgenheit	243
Hunger – gestillt und genährt werden	243
Hunger, Einverleibung, Sättigung.	244
Hunger, Nahrungsbeschaffung, Einverleibung	245
Wunscherfüllung, Eltern – Kind – Resonanz	246
 1.4 Gesichts-, Blick-, Stimm- und Berührungsdialog	247
Exkurs: Rolle der BegleiterIn	250
Begleitet werden.	251
Spiegelung von Mimik, Gestik, Gang	251
Angeschaut, geschen werden	251
Dialog zweier Gesichter	252
Eigenes Gesicht im Spiegel	253
Vorstellung, angeschaut zu werden	254
Sich selbst anschauen	255
Berührung – Berührungsdialog	256
Stimmdialog.	256
Gehört werden – hören	257
Exkurs: Berührung.	258
Freie Erkundung in der Berührung seiner selbst	258
Berührung und Kraft	258
Funktionale Erkundung in der Berührung eines anderen Menschen	259
Freie Erkundung in der Berührung eines anderen Menschen	259
Berührungsdialog	259
Imagination positiver Berührung	259
Berührungserfahrung	259
Multiple Stimulierung.	260
Weg in die Eigenständigkeit.	261
 1.5 Leib- und Bewegungserforschung.	263
„Mein Knie – dein Knie“	263
Interaktionsspiel der Hände.	264
Ausdehnung und Bewegungserfahrung.	264
 1.6 Grenzerfahrung und Loslösung	265
Sich anlehnen – sich wegdrücken	265
Bande und Fesseln.	265
Eigenwille	265
Ja – Nein.	266
 1.7 Welterforschung und -gestaltung (real und magisch)	266
Zuhause – weite Welt	266

Erforschen und zerlegen von Naturmaterial.	267
Bauen und gestalten im Raum.	267
Spiel mit Stühlen im Raum	268
Zoo – Verwandlung in Tiere.	269
Rollenspiel.	270
2. Ich – Selbst	
Identität	271
Identifizierung, Identifikation, Valuation	271
Fremdattribution 1, 2	273
Sich selbst sehen mit „anderen“ Augen	275
Selbstattribution.	275
Die fünf Säulen der Identität	275
Das soziale Atom.	277
Ich–Stärke.	278
Identität	279
Geschlechtsidentität.	280
Erotik	281
Sozialisierte Geschlechtsidentität	282
Meine Kraftquellen	283
Eigenschaften und Kraft verstärken 1, 2.	283
Ablösung von den Eltern	284
Weg – Lebensweg	285
3. Ich – Du	
Intersubjektivität	287
3.1 Selbstwahrnehmung in der Begegnung mit dem Anderen	
Exkurs: Räume und Grenzen	289
Grenzen	290
Durchlässige Grenze.	291
Grenzwahrnehmung und Hülle	291
Exkurs: Intermediärobjekte	292
3.2 Kontakt und Abgrenzung	
Begrüßung.	293
Blickkontakt.	293
Berührungskontakt	294
Exkurs: Intermediärobjekte	294
Kontaktaufnahme über Medien.	295
Abgrenzungsgesten	295
Nähe und Distanz	296
Annäherung und Abgrenzung.	297
Raum greifen – Kontakt und Abgrenzung	298

3.3	Begegnung und Beziehung in Auseinandersetzung	299
	Kontakt wird zur Begegnung (Ball, Decke)	301
	Ver-bind-ung 1, 2 (Seil)	302
	Kontakt-Zone (Seil)	303
	Seil-schaft	304
	Begegnung der Hände	305
	Rücken-Sprache	305
	Fuß-Dialog	305
	Blind gehen – tasten – berühren	306
	Konkurrenz	306
	Manipulation	307
	Kraft	307
	Kampf 1–3	308
	Aggression	310
	Raum greifen	311
	Durchsetzung	312
	Konfrontation	312
	„Päckchen packen“	312
3.4	Zusammenspiel: Miteinander – gegeneinander – füreinander	314
	Marionette	314
	Bildhauer	315
	Halt und Stütze in Wechselseitigkeit	315
	Miteinander – gegeneinander – füreinander	316
	Rücken miteinander	317
	Aktiv – passiv – gemeinsam	317
	Zwei Bewegungen verändern sich in der Begegnung	318
	Miteinander atmen	319
	Synchronizität, Zusammenspiel	319
	Geben und nehmen in Gegenseitigkeit	320
	Füreinander	321
	Gemeinsamkeit – Eigenständigkeit	321
4.	Ich und die Anderen	
	Leben in sozialen Bezügen	322
4.1	Individuen miteinander	323
	Den freien Raum in der Mitte füllen	323
	Freie Gruppenaktionen	324
	Jede gestaltet den eigenen Raum	325
4.2	Individuen formen und gestalten Gruppen (Synergie)	326
	Eine Gruppe entsteht	327

Gruppenbild malen	327
Gruppenskulptur	328
Gruppenmaschine.	329
Gruppengeschichte	329
Gruppentanz mit Zauberschnur	330
Improvisation im großen Rundseil	331
Gruppenatem	331
Tönen in der Gruppe	332
Gruppenrhythmus.	332
Nonsenspalaver	333
4.3 Verhältnisse in der Gruppe	333
Seilverstrickungen	333
Kontakt, Spaß, Überforderung	335
Zupacken oder warten.	335
Soziogramm	336
4.4 Zwei Gruppen	337
Gruppenfindung	338
Individuen wechseln zwischen zwei Gruppen.	339
Eine Gruppe empfängt eine andere	339
Zwei Gruppen stehen sich gegenüber	340
4.5 Individuum und Gruppe	341
Namensbewegung spiegeln	341
Viele rhythmische Namen.	341
Namen schreiben und bewegen	342
Namenskreis.	342
Kreistanz	342
Geschlossener Kreis	343
Sich als Individuum der Gruppe annähern	343
Als Individuum von der Gruppe etwas wünschen.	344
Sich vor der Gruppe exponieren.	345
5. Ich und die Dinge	346
„Mein“ Dorf („meine“ Stadt)	348
Häuser, Wohnungen, in denen ich gelebt habe	348
Kuscheltier, Buch oder Spielzeug	348
Ein Gegenstand, der mir wichtig ist	349
Ein Baum, ein See, ein Stück Natur	350
Mein Wohnzimmer (Arbeitszimmer)	350
„Es brennt“: Sie dürfen drei Dinge retten	351
Ein Ding, das ich gerne besitzen möchte	351

6. Der Mensch im Kosmos	352
Teilhabe	353
Sei Stein, Pflanze, Tier, Mensch	354
Metamorphose	355
Die vier Elemente	356
Alles fließt	357
„Erdung“ und „Himmelung“	357
Atmen zwischen Himmel und Erde	358
Weite	359
Stille	360
Literatur	363