

Körperarbeit in der Gestalttherapie

Beziehung, therapeutische Haltung und Behandlungsziel

Durch den Einfluss des jüdischen Religionsphilosophen Martin Buber, ein Zeitgenosse des Begründers der Gestalttherapie Fritz Perls, wird diese als Begegnung von zwei einzigartigen Menschen verstanden. Perls meinte: „Ich und Du, das sind die Grundlagen zum Wir, und nur gemeinsam können wir das Leben in dieser Welt menschlicher machen.“ Bubers Aussage „Von Geburt an lebt der Mensch in Beziehungen und alle Entwicklung geschieht in und durch das Erleben von Beziehungen.“ wird auch durch den amerikanischen Säuglingsforscher Daniel Stern bestätigt. Dieser weist nach, dass der Mensch von Geburt auf ein soziales Wesen ist. Er hat die Veranlagung, unverwechselbare Interaktionen mit seinen Mitmenschen aufrechtzuerhalten. Es sind also Interaktionstendenzen, die sich seit dem Tag der Geburt leiblich einschleifen. Der Mensch entwickelt sich, indem er handelt, mit seiner Umwelt in Interaktion tritt und diese und sich selbst dabei erlebt. Das bedeutet, dass sich der Mensch in Beziehungen zu anderen selbst verwirklicht.

Umgesetzt auf die therapeutische Behandlung lässt sich daraus folgender Schluss ziehen: Wenn Kränkung, Verletzung und Beschädigung der Seele und des Körpers in erlebten Beziehungen erfahren wird, dann muss auch Heilung im Erleben von Beziehungen stattfinden. Es braucht eine korrigierende dialogische Erfahrung, Therapeut(inn)en als reale Personen, die bereit sind, sich in selektiver Offenheit auf ein Gegenüber einzulassen.

Die Haltung der Gestalttherapeut(inn)en in der Begegnung ist gekennzeichnet von Präsenz und Respekt den Klient(inn)en gegenüber, ohne dabei das Gefühl für die eigene Realität zu verlieren. Für eine bestimmte Zeit wird eine geteilte Wirklichkeit und ein gemeinsamer Sinn zwischen zwei Menschen hergestellt. Auf der Suche nach persönlicher Bedeutung, etwa von Träumen, Symptomen oder Lebensmustern, wird im Hier und Jetzt gemeinsam versucht, Verständnis herzustellen. Dabei ist der Zugang stets ein phänomenologischer. Das bedeutet, dass es um emotionales Erschließen und Benennen von Problemen geht.

Der Klient/die Klientin soll lernen, eigene Bedürfnisse besser wahrzunehmen, ihre Bedeutung zu erfassen und Prioritäten zu setzen, um situationsadäquate Handlungen durchführen zu können. Autonomie und die Bereitschaft, Verantwortung für das eigene Denken, Empfinden und Handeln zu übernehmen, stellen ganz zentrale Werte innerhalb der Persönlichkeitsentwicklung des Klienten dar. Der Mensch wird durch das, was ihm widerfährt, was ihm geschickt wird, also durch sein Schicksal, angeregt. Durch sein eigenes Tun und Lassen kann er darauf antworten. Er besitzt die Fähigkeit, sein Schicksal zu verantworten, eine Lebensantwort zu geben oder diese auch zu versagen.

Das Behandlungsziel der Gestalttherapie könnte so formuliert werden: Es geht um die

Entwicklung der Fähigkeit, die eigenen psychischen, geistigen, physischen und sozialen Wünsche und Bedürfnisse möglichst ohne Schaden für sich und die Umwelt zu erfüllen. Auch die Weltgesundheitsorganisation (WHO) hat ein Verständnis von Gesundheit, in dessen Zentrum das Wohlbefinden steht. Gesundheit ist demnach ein Prozess, ein fließendes Muster, das Tag für Tag neu im Zusammenwirken von Alltagsprozessen hergestellt wird. Aus gestalttherapeutischer Sicht ist Gesundheit ein Wachstumsprozess, in dem Stabilität und Veränderung nicht als Gegensätze angesehen werden. Das umfasst auch die Notwendigkeit, Begrenzungen anzuerkennen, die Unsicherheiten des Lebens zu akzeptieren und trotzdem auf die eigenen Fähigkeiten vertrauen zu können. Zur Entwicklung dieses Vertrauens braucht es Therapeut(inn)en, die ihre Klient(inn)en nicht bloß akzeptieren, sondern diese darüber hinaus in ihrer Individualität bestätigen. Das bedeutet, sie mit ihrem Potenzial zu erkennen und dabei zu unterstützen, um durch die Arbeit an sich selbst ihren einmaligen Platz in dieser Welt einnehmen zu können.

Dabei gilt das Motto: „Lausche, was zu werden du bestimmt bist, was dieser einmalige gegenwärtige Augenblick bestimmt ist, zu werden.“ Es geht also darum, durch Beziehung (nicht unbedingt mit Worten) dem anderen zu signalisieren: „Ich nehme dich an, so wie du bist und bin bereit, dich so gut ich kann zu unterstützen“. Erst aus dieser Beziehung heraus kann sich der/die Einzelne verändern und entwickeln - aus der Neurose förmlich herauswachsen.

Körperlicher Dialog

Zwischenmenschlicher Dialog ist auch immer körperlicher Dialog. Was nach Paul Watzlawick für die verbale Kommunikation gilt - man kann nicht nicht kommunizieren - gilt auch für die körperliche Ebene. Die gestalttherapeutische Beziehung ist trotz aller vorhandener Asymmetrie innerhalb der Rollenkonstellation, da ein Hilfe Suchender und ein Hilfe Gebender miteinander zu tun haben, eine Beziehung, in der zwei Menschen möglichst ihr ganzes Wahrnehmungssensorium nützen sollten. Da wir körperliche Wesen sind, nehmen wir einander auch körperlich wahr. Die Aufmerksamkeit der Gestalttherapeut(inn)en ist dabei auf nonverbale und sprachliche Kommunikation ausgerichtet. Körperhaltung, Gestik, Atmung oder auch der Tonfall werden dabei ebenso ernst genommen, wie die Inhalte sprachlicher Mitteilungen. Im Behandlungsverlauf wird der Therapeut/die Therapeutin selbst zum Instrument, indem ihm/ihr die eigenen körperlichen, emotionalen und intellektuellen Reaktionen Orientierung geben. Da aber der Prozess des Klienten/der Klientin im Vordergrund steht, sollte die Therapeutin/der Therapeut einen Teil der eigenen Reaktionen zurückhalten, also bewusst retrofektieren. Ruth Cohn spricht in diesem Zusammenhang von „selektiver Authentizität“. Alles, was zum Ausdruck gebracht wird soll authentisch, also subjektiv stimmig sein. Jedoch welche Gefühle und Gedanken mitgeteilt werden und wann, das wird stets in Hinblick auf die Frage, was dem Verlauf der Therapie dienlich ist, entschieden. Diese Haltung

setzt eine sichere Selbstwahrnehmungsfähigkeit der Therapeut(inn)en voraus. Sie sollten sich der Vielzahl von Informationen nach innen (etwa Sinneseindrücke, Bewegungsimpulse oder die Wahrnehmung von körperlichen Verspannungen) und nach außen (etwa Atmung, Körperhaltung, Tonfall, Gestik und Mimik) möglichst bewusst sein und einen relativ selbstverständlichen Umgang damit pflegen. Denn die körpersprachliche Dimension des Dialoges gestaltet den therapeutischen Prozess ganz erheblich mit. Der nonverbale Informationsfluss ist deutlich unmittelbarer, als der verbale und diesem immer vorgelagert. Das bestätigen auch die jüngeren neurobiologischen Forschungsergebnisse. Sprachliche Kommunikation führt nur dann zu Veränderung, wenn durch nichtsprachliche Kommunikation bereits ein konsensueller Zustand hergestellt worden ist.

Die Trennung von Körper und Geist hielt sich ja lange und reicht sogar in die moderne Medizin hinein, in welcher der Körper allein unter physikalischen, chemischen und biologischen Gesichtspunkten behandelt wurde. Der Begriff "Psychosomatik" geht bereits von einem ganzheitlichen Zusammenhang aus. In vielfältigen Arbeiten beschreiben Thure von Uexküll (1981) und Viktor von Weizsäcker (1973), wie sich die Psyche des Körpers bemächtigt, um dort Konflikte auszutragen. Problematische Themen werden abgewehrt und auf der Körperebene ausgetragen. Der Zusammenhang zwischen körperlichen Vorgängen und psychischen Prozessen wird klar gesehen. Der physische Vorgang wird als Begleiterscheinung gesehen, der mit einem auslösenden psychischen Ereignis in direkter Verbindung steht. Es wird als ein psychischer Konflikt gesehen, der körperliche Symptome verursacht.

In der Gestalttherapie werden im Gegensatz dazu physische und psychische Prozesse als zwei Aspekte desselben Ganzen gesehen. Diese holistische Auffassung basiert auf dem Prinzip, dass das Ganze mehr ist, als die Summe seiner Teile. Daher betrachtet eine integrative Sicht beides als Bestandteil einer untrennbaren Äußerung des Selbst, oder mit einem typisch gestalt-therapeutischen Begriff gesagt, des Organismus. Fritz Perls meint, um wieder ein Ganzes zu werden, muss der Dualismus im Menschen geheilt werden, denn wir sind eine ganzheitliche Einheit („Holismus“), aber wir sind frei, vielerlei Aspekte von dieser Ganzheit zu abstrahieren „Wir können unserem jeweiligem Interesse entsprechend das Verhalten dieses Organismus oder seine soziale Funktion (...) oder dies oder jenes abstrahieren, doch müssen wir uns hüten, eine solche Abstraktion als einen „Teil“ des gesamten Organismus zu begreifen.“

Die Arbeit mit Körperwahrnehmung

Der Körper als unsere Verankerung in der Welt ist mit seinen Sinnen auf diese gerichtet. In der Gestalttherapie wird er als Erkenntnis- und Wahrnehmungsorgan miteinbezogen. „Awareness“, die Bewusstheit im Hier und Jetzt ist der Schlüssel zum aufmerksamen Spüren und zur Schulung der Eigenwahrnehmung. Die Aufmerksamkeit wird auf körperliche

Empfindungen gelenkt, um diese wieder ins Bewusstsein zu rufen. Dabei werden manche Empfindungen deutlicher als andere wahrgenommen: das kann eine bestimmte Körperhaltung sein, Verspannungen im Nacken oder ein Druckgefühl in der Magengegend. Diese Empfindungen sind „Figuren“, die in den Vordergrund treten und sich somit vom Hintergrund der Körpererfahrung abheben. Es wird also etwas Herausragendes bewusst erlebt. Sobald dies für das Selbst bedeutend wird, beginnt es Aufmerksamkeit zu erregen und an Energie zu gewinnen. So kann etwa Traurigkeit als Anspannung des Zwerchfells erlebt werden. Die körpersprachliche Botschaft wird in einem nächsten Schritt aufgegriffen und der Klient/die Klientin wird aufgefordert, ganz bewusst bei dieser Empfindung zu bleiben, den Atem dorthin zu lenken oder die Hand aufzulegen.

Das dazugehörige Gefühl kann so aktiviert werden. Aus dem blockierten Gefühl wird Erregung, der Bauch beginnt vielleicht zu zittern, der Brustbereich hebt und senkt sich und die Traurigkeit wird zum Weinen und Schluchzen. Das Gefühl wird so direkt in Bewegung umgesetzt. Eine Verspannung im Nacken kann vielleicht als übermächtiger Kontrollzwang erlebt werden, der Klient/die Klientin hat dann das Gefühl, dass durch das Bewegen des Nackens dieser wieder nachgibt. Der Therapeut/die Therapeutin fordert dazu auf, Impulsen einfach zu folgen, sie zu wiederholen oder sogar bewusst zu verstärken. Über das Wahrnehmen und Verstärken körpersprachlicher Phänomene werden zurückgehaltene Impulse und unerledigte Situationen (sogenannte „offene Gestalten“) ausgedrückt. Innere Bilder können dadurch entsprechend dem lebensgeschichtlichen Hintergrund aktualisiert werden. In der Gestalttherapie wird davon ausgegangen, dass zurückgehaltenen Gefühlen und Impulsen ein Vermeidungsverhalten zu Grunde liegt. Gerät ein Individuum in Konflikt zwischen den eigenen Bedürfnissen und denen seiner Umwelt und findet keine angemessene Lösung, um dieser ambivalenten Situation zu entrinnen, dann versucht es, schmerzhafte oder auch lustvolle Gefühle möglichst zu unterdrücken, um diese scheinbar unerträglichen Gefühle nicht mehr spüren zu müssen. Der freie körperliche Ausdruck wird dadurch jedoch eingeschränkt, wodurch die Intensität von Gefühlen und Empfindungen abgeschwächt wird. Jeder ungelöste Konflikt ("offene Gestalt") in der Entwicklung hinterlässt seine Spuren, führt zu einer Starre in Haltung und Ausdruck sowie einer Verflachung des Atems. Wird nun die Aufmerksamkeit auf Gefühle und körperliche Empfindungen gelenkt, so intensiviert sich der Kontakt zum Körper. Auf diesem Weg werden unvollendete Bedürfnisse oder auch verdrängte Wünsche wieder ins Bewusstsein geholt. Sie können unmittelbar, ganzheitlich und intensiv erlebt und durch Bewegungen ausgedrückt werden. Die Gestalt kann sich nun auch körpersprachlich vervollkommen, denn durch den Ausdruck werden unmittelbare körperliche Veränderungs-schritte gesetzt. Es verändert sich etwa das Körperempfinden, der Atem oder die Körperhaltung. Grundsätzlich gilt, dass erst was ganzheitlich abgerufen wird mit Ressourcen und anderen Erinnerungen verknüpft und verändert werden kann. Ohne Aufmerksamkeit, ohne Bewusstheit im Hier und Jetzt sind wir viel stärker durch früh erlernte Muster, die im Gehirn abgespeichert sind, eingeschränkt. Da sie uns heute nicht mehr

bewusst sind, unterliegen sie der Gewohnheit. Aufmerksamkeit führt zu Erregung und diese ist eine grundlegende Voraussetzung für das Erlernen neuer Bewältigungsformen.

In der therapeutischen Situation werden nun Gefühle und ungelebte Handlungen zum Ausdruck gebracht. Dieses Experimentieren im Hier und Jetzt bringt einen aktiven Prozess in Gang. So wie jedes Erleben durch Erinnerung geprägt ist, so kann auch jedes Erleben zu Erinnerungen hinführen. Psychotherapie, aber auch jede andere bedeutsame Begegnung, verändert solche Erinnerungen, da sie durch den gegenwärtigen Kontext deutlich beeinflusst werden.

Es wird also immer eine gegenwärtige Wirklichkeit konstruiert. Je mehr Sinnesqualitäten, Affekte und Bewegungen miteinbezogen werden, desto besser kann eine neue Erfahrung verankert werden, da diese im Gehirn in mehreren sensorischen und motorischen "Karten" abgespeichert wird. Lernen bedeutet in diesem Zusammenhang, dass das Verhalten eine generelle Änderung erfährt, die sich in einer Fülle unterschiedlicher Handlungen äußert.

Allerdings erfordert dies, im Kontakt zu sein mit sich selbst und seiner Umwelt, damit das Prinzip der organismischen Selbstregulation wieder in Kraft treten kann. Dieses lässt sich mit den Worten Fritz Perls etwa so beschreiben: „Der gesunde Organismus mobilisiert alle seine Potentiale, um die im Vordergrund stehenden Bedürfnisse zu befriedigen. Sobald eine Aufgabe erledigt ist, weicht sie in den Hintergrund zurück und erlaubt dem, was inzwischen das Wichtigste geworden ist, in den Vordergrund zu treten.“ Der Organismus wird in der Gestalttherapie als eine ganzheitlich funktionierende Einheit verstanden, die mit ihrer Umwelt engstens verflochten ist. Der gesunde Organismus antwortet unter normalen Bedingungen adäquat auf aktuelle Situationen.

Bioenergetik

Die Bezeichnung „Bioenergetik“ stammt aus dem Griechischen und bedeutet sinngemäß „Lebenskraft“. Die bioenergetische Analyse nach Alexander Lowen hat ein komplexes körperdiagnostisches Verständnis entwickelt. Demnach sind alle fixierten Körperhaltungen Ausdruck einer Kompensation von Mangel, Unterdrückung oder Frustration. Jede körperliche Unbeugsamkeit entspricht einer psychischen Starre. Durch das sogenannte „Körperlesen“ werden muskuläre und energetische Blockaden sowie die dadurch zurückgehaltenen Impulse und Gefühle erkannt. Die fixierten Körperhaltungen werden daraufhin einer der fünf Charakterstrukturen (schizoid, oral, psychopathisch, masochistisch und rigid) zugeordnet. So würden etwa Muskelverspannungen beim Schizoiden der Versuch sein ihn zusammenzuhalten, um das Gefühl der Verunsicherung abzuwehren. Verspannungen beim Oralen wären darauf zurückzuführen, dass er sich anklammern will, aus der Angst heraus, verlassen zu werden. Im weitgehend unbekleidetem Zustand wird zunächst im Stehen Körperform und -haltung, muskuläre Spannungsmuster, Hautdurchblutung, Augen- und Gesichtsausdruck sowie Energieniveau und -verteilung beurteilt. Ein- und

Ausatembewegungen werden analysiert, denn die wichtigste Affektsperre ist die Atemhemmung. Die Qualität des Bodenkontaktes wird ebenso erfasst. Dabei handelt es sich um ein wichtiges Prinzip der Bioenergetik. Durch "grounding" (Erden) soll das Erregungsgeschehen im Körper mit der Erde verbunden werden.

Denn wer in seiner körperlichen Realität verwurzelt ist, steht mit sich selbst, seinen Mitmenschen und seiner Umwelt in Beziehung und nimmt auch körperlich wahr, was mit ihm und um ihn herum geschieht.

Durch die direkte Arbeit am Körper können Blockaden beseitigt werden. Lowens Methode umfasst hierzu eine Reihe von Übungen, die den "Körperpanzer" lockern. Dadurch kann der physischen Befreiung eine emotionale folgen. Beuge- und Streckübungen, tiefes Atmen, Stresspositionen oder auch Tret- und Schlagübungen kommen zum Einsatz, um Wut, Zorn, Lust und Freude freizusetzen. Diese Art der Körperarbeit klingt nach Schweiß und Anstrengung. Anfangs war das auch ganz typisch für die Bioenergetik, da es primär darum ging, angestaute Energie abzuführen und durch Widerstände durchzugehen. Das Motto für uns Fortbildungskandidat(inn)en lautete dementsprechend: „Schmerz und Unlust sind kein Grund aufzuhören, finde einen anderen!“

Körperarbeit in Bioenergetik und Gestalttherapie im Vergleich

Der körperorientierte Ansatz in der Gestalttherapie nach Fritz Perls und die Bioenergetische Analyse nach Alexander Lowen sind stark durch die Arbeit des Freud-Schülers Wilhelm Reich beeinflusst. Dieser verband die Physiologie mit der Psychologie. Als Kliniker und Supervisor analysierte Reich an vielen Fallstudien Abwehr- und Widerstandsmuster und leitete davon Charakterstrukturen ab. Anhand dieses Zusammenhanges begann er mit der direkten Arbeit am Körper.

Eine zentrale gemeinsame Grundannahme in Gestalttherapie und Bioenergetik lautet: Bedeutsame Lebenserfahrungen prägen nicht nur die Psyche, sondern finden auch ihren Niederschlag im ganzen Körper. Sie beeinflussen Atmung, Körperhaltung, aber auch die Art der Bewegungen. Hinsichtlich der therapeutischen Praxis bestehen jedoch große Unterschiede zwischen den beiden Schulen:

Dass der Widerstand aktiv direkt oder indirekt durch den Therapeuten/die Therapeutin aufgebrochen werden soll, steht im diametralen Gegensatz zur gestalttherapeutischen Sicht, in der jede Form von Widerstand als sinnvolle vitale Äußerung des Selbst verstanden wird. Es waren einst schöpferische Lösungen in schwierigen Lebenssituationen, die nun chronisch und unangemessen geworden sind. Diese früheren Bewältigungsstrategien werden jetzt als Hindernisse auf dem Weg der freien Persönlichkeitsentwicklung erlebt. So betrachtet erfährt der Widerstand nicht mehr ausschließlich eine Abwertung. Für den Klienten/die Klientin bedeutet ein heilsamer Umgang mit Widerständen, sich mit diesen zu identifizieren, um die

darin enthaltene Botschaft zu verstehen.

Dadurch entwickelt sich so etwas wie Wertschätzung für die eigene Tapferkeit und Kreativität, mit denen versucht wurde, schwierige Situationen zu meistern. Perls betrachtete das Erleben der Blockierung (Impass, Sackgasse) sogar als eine entscheidende Stelle im Verlauf der Therapie: „Wenn ihr nicht durch die Sackgasse durchstoßt, dann ist alles woran ihr interessiert seid, der Status quo.“ Die Klientin/der Klient lernt mit Hilfe des Therapeuten/der Therapeutin, aber doch aus eigener Kraft, aus dieser herauszufinden. Das benötigt aber Zeit. Weder kann der Prozess künstlich beschleunigt, noch können notwendige einzelne Schritte dabei ausgelassen werden. Deshalb, und da stets in die organismische Selbstregulation der Klient(inn)en vertraut wird, gilt in der Gestalttherapie das Motto: „Don't push the river, it flows by itself.“

Struktur und Fließen

Im Gegensatz zur Bioenergetik wird in der Gestalttherapie auch auf eine Diagnoseerstellung aufgrund des körperlichen Zustandbildes verzichtet. Es wird darauf vertraut, dass die heilenden Prozesse aus der spontanen Aktivität des Körpers und nicht durch die Verwendung bestimmter Techniken ausgelöst werden. Daher stehen auch keine Strategien zur Bearbeitung und Auflösung des "Charakterpanzers" zur Verfügung.

In der gestalttherapeutischen Arbeit wird nur den Themen Aufmerksamkeit geschenkt, die von den Klient(inn)en kommen. Die Bioenergetik arbeitet im Gegensatz dazu mit „ausgelösten“ Gefühlen. Hier handelt es sich um einen grundsätzlichen anthropologisch-methodischen Unterschied: Die Gestalttherapie geht vom emotionalen "Vordergrund" aus, die Bioenergetik vom Charaktertypus. Die Kategorisierung von Muskelverspannungen in Charaktergruppen folgt dem kausalen Denken, im Gegensatz dazu steht das prozessuale Denken der Gestalttherapie.

Ich habe meine Gestalt- und Bioenergetikausbildung parallel gemacht. Diese beiden Methoden schienen für mich über lange Zeit hinweg unvereinbar zu sein. Inzwischen habe ich gelernt, die beiden unterschiedlichen Ansätze zu verbinden, nämlich dann, wenn ich die bioenergetischen Charakterstrukturen als momentane Arbeitshypothese annehme und Übungen als Experiment durchführe, bei denen auf persönliche Grenzen geachtet wird. Die Anwendung von Techniken braucht einen entsprechenden dialogischen Bezugsrahmen. Wenn etwa eine Klientin über Blockierungen oder Schmerzen im Beckenbereich klagt, so biete ich Körperübungen an, um die Anspannung in diesem Bereich ein wenig zu lockern, ein Stück weit zu dekontrollieren, um dann den Körper tun zu lassen, was er möchte. Denn dieser weiß besser als das „kontrollierende Ich“, was gut für ihn ist. Meine Klientin macht sich nun bewusst, was in ihrem Körper vorgeht, bleibt im Kontakt mit dem Schmerz, mit der Spannung. Dadurch können dahinterstehende Überzeugungen und Konflikte aktualisiert werden, die dann gestalttherapeutisch prozesshaft bearbeitet werden.

Auch "Körperlesen" gewinnt mehr den Charakter eines "szenischen Erfassens", denn über die

Diagnostik hinaus braucht es eine phänomenologische Sichtweise, um mit dem Offensichtlichen im Kontakt zu bleiben. Denn durch schnelle Erklärungen und festgelegte Diagnosen gerät leicht die persönlich erlebte Wirklichkeit eines Klienten/einer Klientin in den Hintergrund und der direkte Kontakt geht verloren. Wenn wir uns bewusst sind, dass das, was wir über eine Sache wissen, nur ein Aspekt der Wirklichkeit ist, dann können wir unsere Konzepte ein Stück zur Seite geben und dem Offensichtlichen begegnen. Das bedeutet ein freies Sich-Öffnen für das, was einem in der jeweiligen dialogischen Situation begegnet - vielleicht unsicher, aber ohne Angst. Dies erfordert zweierlei: Einmaligkeit und Spontaneität. Denn jede lebendige Situation trägt trotz aller Ähnlichkeiten mit früheren ein neues Gesicht. Sie verlangt nach einer Äußerung von uns, die nicht schon bereit liegen kann. Zur Verdeutlichung dieser phänomenologischen Sicht ein Zitat von Metzger, einem Gestaltpsychologen: „Das Vorgefundene einfach hinnehmen wie es ist, auch, wenn es ungewohnt, unerwartet und unlogisch, widersinnig erscheint und unbezweifelten Annahmen und vertrauten Gedankengängen widerspricht. Die Dinge selbst sprechen lassen, ohne Seitenblicke auf Gekanntes, früher Gelerntes,... Der Sache mit Liebe und Ehrfurcht gegenüber treten...“.

Übertragung - Gegenübertragung

Körperinterventionen sind viel direkter und intimer als sprachliche, da der Körperkontakt Austauschprozesse auf Ebenen beschleunigt, die der Sprache oft nicht zugänglich sind. Wenn etwa der Rücken berührt wird, macht es einen Unterschied, ob der Vater dort hingeschlagen hat oder ob die Oma einen liebevoll umarmt hat. Bei direkter Berührung können auch Prozesse in Gang gesetzt werden, in denen der Therapeut/die Therapeutin als Figur aus der Vergangenheit erlebt wird. Das erfordert ein sehr bewusstes Umgehen mit Übertragungs- und Gegenübertragungsphänomenen, da der Therapeut/die Therapeutin als reale, körperlich erfahrbare Person für den Klienten/die Klientin mehr in den Vordergrund tritt.

Der Begriff „**Übertragung**“ stammt ursprünglich aus der Psychoanalyse und besagt im Wesentlichen, dass auf eine Person der Gegenwart so reagiert wird, als sei es eine Person aus der Vergangenheit. Übertragung ist somit eine Wiederholung, die Neuauflage einer alten Beziehung. Erkennbar ist sie laut Ralph R. Greenson an ihrer Unangemessenheit, Intensität, Ambivalenz, Launenhaftigkeit und Zähigkeit.

Typisch ist, dass neue Situationen und Menschen so wahrgenommen werden, als würden sie zu Szenen von früher gehören. Übertragung kann auf realen vergangenen Erlebnissen basieren, die sich in der therapeutischen Beziehung wiederholen. Sie kann aber auch mit Wünschen und Sehnsüchten zusammenhängen, die sich auf ideale Eltern beziehen und die nun auf den Therapeuten/die Therapeutin gerichtet sind. Er/sie wird idealisiert und unerfüllt

Wünsche werden auf ihn/sie projiziert. Er/sie stellt sich in dieser Situation ganz bewusst als Beziehungspartner(in) zur Verfügung, da gemeinsam herausgearbeitet werden soll, was der alten Situation gilt und was aktuell ist. Denn die Übertragung soll der Wirklichkeit Platz machen. Deshalb ist es wichtig, dass Therapeut(inn)en ihre innere Resonanz zulassen und eine klar abgegrenzte Haltung haben, sodass tiefgehende Berührungen nicht als Manipulation, sexuelle Verführung oder vorschneller Trost erlebt werden. Die Therapeutin/der Therapeut muss während des Behandlungsprozesses eigene Bedürfnisse heraushalten, Grenzen spüren und auf diese achten sowie die Entwicklung der therapeutischen Beziehung berücksichtigen. Aber auch die Klientin/der Klient ist sich bewusst, dass sie/er den therapeutischen Prozess mitbestimmt. Er/sie weiß, dass es wichtig ist über die therapeutische Beziehung zu sprechen und die Eigenverantwortung wahrzunehmen. Denn die gesammelten Beziehungserfahrungen während der Therapie sollen eine autonome Lebensgestaltung fördern.

Der Begriff „**Gegenübertragung**“ kommt ebenfalls ursprünglich aus der psychoanalytischen Tradition. Darunter versteht man sowohl die Übertragung von biographischen Inhalten der Therapeut(inn)en auf deren Klient(inn)en, als auch die gefühlsmäßige und körperliche Reaktion der Therapeut(inn)en auf die Übertragung der Klient(inn)en. Daher müssen Therapeut(inn)en sich während der Ausbildung mit der eigenen Lebensgeschichte auseinandersetzen. Dass sie mit eigenen Anteilen oder mit persönlichen Themen während der Behandlung in Kontakt geraten sind, merken sie daran, dass sie emotional überreagieren oder vorschnell interpretieren. Das Fühlen der Therapeut(inn)en kann auf eigene Neurosen hinweisen, es liefert aber auch wichtige Informationen über Klient(inn)en. Denn vieles, das zur inneren Situation eines Menschen gehört, wird etwa aus Scham oder Angst nicht zur Sprache gebracht. Diese impliziten Informationen, die oft auch unbewusst sind, erreichen trotzdem die Therapeut(inn)en. Es können dies etwa Gefühle, Erwartungen, Bedürfnisse, Wünsche oder Ängste der Klient(inn)en sein. Sie äußern sich in Zeichen, die Klient(inn)en unbewusst aussenden - über die Stimme, Blicke oder sonstige Körpersprache, über vegetative Reaktionen oder Symptome, über Betonungen oder Weglassungen, über Gesten, Handlungen und vieles mehr. Um diese Informationen der Klient(inn)en wahrzunehmen, müssen Therapeut(inn)en in sich Resonanz zulassen.

Die neurobiologische Entsprechung ist, dass das Gehirn über Nervenzellenverbände verfügt, deren besondere Eigenschaft darin besteht, dass sie eine Doppelfunktion haben. Es sind dies Netzwerke, die aktiv werden, wenn die eigene Person fühlt, handelt oder über Handlungsabsichten nachdenkt, als auch dann, wenn miterlebt wird, wie sich die entsprechenden Vorgänge in einer anderen Person abspielen, sagen die beiden Mediziner Joachim Bauer und Horst Kächele. Körpersprachliche Signale, die von einer anderen Person ausgehen, werden von den fünf Sinnen wahrgenommen und dann zunächst von spezialisierten Regionen des Gehirns decodiert und anschließend an höhere kortikale Zentren – z.B. Emotionszentren – weitergeleitet. Dort lösen sie Resonanzaktivität aus. Nervenzellen, die

nicht nur am eigenen Erleben und Handeln beteiligt sind, sondern zugleich im Sinne der Resonanz aktiv werden und so anzeigen können, was in einem anderen vor sich geht, werden als „Spiegelneurone“ bezeichnet. Bewusstseinsfähige Resonanz der Therapeut(inn)en auf Klient(inn)en liefert daher wichtige Informationen.

Weiterführende Literatur

- Bauer**, Joachim: *Das Gedächtnis des Körpers. Wie Beziehungen und Lebensstile unsere Gene steuern.* Frankfurt am Main: Eichborn 2002.
- Bialy**, Jeanette von; Bialy, Helmut Volk von: *Siebenmal Perls auf einen Streich: die klassische Gestalttherapie im Überblick.* Paderborn: Junfermann 1998.
- Cohen**, Sherry S.: *Zärtlichkeit heilt: berühren, streicheln, massieren.* Genf (u.a.): Ariston, 2. Auflage 1994.
- Downing**, George: *Körper und Wort in der Psychotherapie: Leitlinien für die Praxis.* München: Kösel 1996.
- Dreitzel**, Hans Peter: *Gestalt und Prozess. Eine psychotherapeutische Diagnostik oder: Der gesunde Mensch hat wenig Charakter.* Köln: Edition Humanistische Psychologie 2004.
- Fischer**, Karl Maximilian (Hrsg.): *Die Seele ist transpersonal. Beiträge zur Transpersonalen Psychotherapie.* Linz: edition pro mente 2007
- Fuhr**, Reinhard (Hrsg.): *Handbuch der Gestalttherapie.* Göttingen (u.a.): Hogrefe 2001.
- Galuska**, Joachim (Hrsg.): *Den Horizont erweitern: Die transpersonale Dimension in der Psychotherapie.* Berlin: Leutner 2003.
- Geissler**, Peter: *Analytische Körperpsychotherapie. Bioenergetische und psychoanalytische Grundlagen und aktuelle Trends.* Wien: Fakultas 1997.
- Gottwald**, Christian: *Körperpsychotherapeutische Perspektiven zur Neurobiologie,*
<http://www.eidos.at/inhalt/artikel/neurobio.htm> (22.05.2003)
- Hoffmann-Axthelm**, Dagmar (Hrsg.): *Der Körper in der Psychotherapie.* Basel: Schwabe 1996.
- Juhan**, Deane: *Körperarbeit: die Soma-Psyche-Verbindung. Ein Lehrbuch.* München: Droemer Knaur 1992.
- Kepner**, James I.: *Körperprozesse: ein gestalttherapeutischer Ansatz.* Köln: Edition Humanistische Psychologie, 4. Auflage 1999.
- Koll**, Rolf D.: *Körperarbeit und Bewußtseinserweiterung: der biologisch-energetische Weg zu einem eigensinnigen Leben.* Haan: Aro 1996.
- Krohne**, Horst: *Handbuch für heilende Hände: das A - Z der Übertragung von Heilenergie.* München: Ansata, 2. Auflage 2002.
- Lowen**, Alexander: *Die Spiritualität des Körpers: innere Harmonie durch Bioenergetik.* München: Heyne 1991.
- Lukoschik**, Andreas; Bauer, Erich: *Die richtige Körpertherapie: ein Wegweiser durch westliche und östliche Methoden.* München: Kösel 1989.
- Maaser**, Rudolf: *Theorie und Methode der körperbezogenen Psychotherapie: ein Leitfaden für die klinische Praxis.* Stuttgart (u.a.): Kohlhammer 1994.
- MacNeely**, Deldon A.: *Berührung: die Geschichte des Körpers in der Psychotherapie.* München: Kösel 1992.
- Mahr**, Karin: *Rückkehr zum Körper: Bewegungstherapie, ein neuer Ansatz.* Reinbek bei Hamburg: Rowohlt 1994.
- Maurer**, Anna: *Auf der Suche nach dem Selbst. Oder wie ich lernte, mich dem Fluß des Lebens anzuvertrauen.* Wien: Ibero 1998.
- Maurer**, Anna: *Feuer und Flamme. Ein spiritueller Weg im Alltag.* Wien: Ibero 2002
- Maurer**, Anna; **Weidinger**, Hans Peter (Hrsg.): *Von Herz zu Herz. Liebe und Begegnung in Psychotherapie und Spiritualität.* Wien: Ibero, 2008

- Mayr**, Praxedis: *Sensory Awareness: Möglichkeiten und Grenzen: Reflexion einer somato-psychischen Bewusstseinsarbeit *somatopsychischen**. Innsbruck, Universität, Diplom-Arbeit 1994.
- Moser**, Tilmann: *Bewegung, Berührung, Stille.*- In: connection: special (Nr. 53, 2001).
- Perls**, Frederick S.: *Gestalt-Therapie in Aktion*. Stuttgart: Klett-Cotta, 3. Auflage 1979.
- Perls**, Frederick S.: *Gestalttherapie. Lebensfreude und Persönlichkeitsentfaltung*. Stuttgart: Klett-Cotta, 2. Auflage 1981.
- Perls**, Frederick S.: *Das Ich, der Hunger und die Aggression. Die Anfänge der Gestalt-Therapie*. Stuttgart: Klett-Cotta, 3. Auflage 1985.
- Petzold**, Hilarion (Hrsg.): *Psychotherapie & Körperdynamik: Verfahren psycho-physischer Bewegungs- und Körpertherapie*. Paderborn: Junfermann, 7. Auflage 1994.
- Röhrich**, Frank: *Körperorientierte Psychotherapie psychischer Störungen: Ein Leitfaden für Forschung und Praxis*. Göttingen (u.a.): Hogrefe, Verlag für Psychologie 2000.
- Sieberer-Nagler**, Katharina: *Bewegungs- und körpertherapeutische Verfahren in Theorie und Praxis*. Innsbruck, Universität, Diplom-Arbeit 2003.
- Stern**, Daniel: *Die Lebenserfahrung des Säuglings*. Stuttgart: Klett-Cotta 1992.
- Valentin-Pretis**, Isabella: *Lehrbuch für Sensitive Gestalt Massage. Teil 1*. Klagenfurt: Kärntner Druck- und Verlagsgesellschaft 1998.
- Walch**, Sylvester: *Dimensionen der Seele. Transpersonale Psychologie und holotropes Atmen*. Düsseldorf; Zürich: Walter 2002.
- Wilburger**, Andrea: *Die Bedeutung von Martin Bubers Menschenbild für die Psychotherapie: diskutiert anhand der Gestalttherapie und der Beziehungsanalyse von Thea Bauriedl*. Innsbruck, Universität, Dissertation 1990.
- Zundel**, Edith (Hrsg.): *Im Energiekreis des Lebendigen: Körperarbeit und spirituelle Erfahrung*. Freiburg im Breisgau; Wien (u.a.): Herder 1995.



Anna Maurer, Jahrgang 1950

Psychotherapeutin in freier Praxis (Integrative Gestalttherapie, Bioenergetische Analyse - ÖAAG/DÖK)

Supervisorin – Persönlichkeitscoach

Lehrtherapeutin für Gestalttherapie (IGWien), Transpersonale Psychotherapie und Holotropes Atmen (ÖATP)

Begründerin und Ausbilderin für Integrative Gestalt Massage und IGM-Körpertherapie

Leiterin von Bioenergetikkursen und Meditationsabenden (Yoga & buddh. Traditionen)

Autorin der Bücher: „Auf der Suche nach dem Selbst“, „Feuer und Flamme“ & „Von Herz zu Herz“ (Hrsg) (IBERA - Wien)

Seminar- und Vortragstätigkeit

In meiner langjährigen Arbeit als Einzel- und Gruppentherapeutin beziehe ich Körper, Psyche und Geist mit ein, genauso wie kontemplative und meditative Praktiken.

1010 Wien, Riemergasse 11/7

2454 Trautmannsdorf/Leitha, Alleegasse 23b

Tel. & Fax: 0043 (0)1 513 72 98

Mobil: 0043 (0)664 260 5884

E-mail: anna.maurer@chello.at

www.annamaurer.at