

Seine Würfel, Deine Couch und ich

Rolle und Funktion von Körper zwischen Psychotherapie und Gesellschaft

Ulrich Sollmann

Gleich würde dieser Holländer kommen, hieß es geheimnisvoll, als ich den großen, halbdunklen Trainingsraum betrat. Und dann würde richtig die Post abgehen. Ich erinnere mich noch gut an die Ehrfurcht aber auch die verschmitzte Lust, die in der Betonung der Worte meines Gegenübers lagen, die mir gleich zugeworfen wurden, als ich meiner Verwunderung darüber Ausdruck verliehen hatte, doch zu einer ordentlichen therapeutischen Fortbildung bezüglich der Arbeit mit drogenabhängigen Jugendlichen angereist zu sein.

Hatte ich doch, so wie sonst damals üblich, Tische, Stühle, Flip-Chart und Moderationskoffer erwartet, befand mich aber in besagtem halbdunklen Raum, ohne Tisch und ohne Stuhl, nur mit zwei Matratzenbergen bestückt. Die ebenfalls angereisten anderen Teilnehmer, es müssen wohl um die 40 gewesen sein, saßen auf ihren Decken am Boden, plauderten angeregt miteinander oder tanzten ganz ausgelassen durch den Raum. Nur drei oder vier andere Personen schauten ähnlich verdutzt drein wie ich.

Ich arbeitete damals, Anfang der 70er Jahre, in der Drogentherapie und wollte eine Woche bezahlte Weiterbildung nutzen, um neuere Konzepte und Erfahrungen zu erörtern, aber auch, um einfach mal rauszukommen. Aus heutiger Sicht weiß ich nicht, ob ich damals Opfer eines Erweckerlebnisses gewesen bin oder einem geheimen Weiterbildungsplan nach dem Motto: »Anleitung zur Verunsicherung« auf den Leim gegangen war. Ich weiß wohl, dass ich weder Erweckungsjünger bin, noch Fan irgendeines neumodischen psychologischen Rattenfängers.

Ich erinnere mich jedoch noch genau an den Moment, als besagter ominöser Holländer die erste halbe Stunde im Raum war. Wir machten Körperübungen, die ich nicht ganz begriff, die aber seltsamerweise dazu führten, dass ganz normal

aussehende Menschen plötzlich anfangen zu schreien, zu zucken, zu schlagen, zu trampeln, sich wie wild anzugreifen. Oder lauthals lustvoll zu lachen. Natürlich erinnere ich mich auch an das völlig überraschend aufgetauchte Vibrieren in meinen eigenen Beinen bei der Lowen'schen Schmetterlingsübung. Ganz im Bewusstsein aber vielleicht doch noch den kognitiven, rettenden Zauberschalter zu finden, der dem Spuk ein Ende setzen würde. Weit gefehlt. Hatte mich doch schon die Explosionskraft der unwillkürlichen Beckenvibration erwischt.

Ich weiß, nicht wie lange ich da wohl so gelegen hab.

Ich erinnere mich jedoch noch ganz genau an den letzten Tag, den Samstagmorgen, an den Sonnenaufgang, den ich zusammen mit einer attraktiven Frau auf einem der Matratzenberge genoss. Die ganze Nacht dort wohl genossen haben musste.

Der ominöse Holländer war übrigens Jan Velzeboer, mein späterer Lehrtherapeut. Er war derjenige, von Alexander Lowen ausgebildet, der vor ca. 50 Jahren die Bioenergetische Analyse in den deutschsprachigen Raum gebracht hatte.

»War das dem Zeitgeist geschuldet, wieder so eine kathartische Gruppe, aus heutiger Sicht natürlich idealisiert, verklärt erinnert?«, könnte jemand sagen. Oder bin ich jetzt schon in dem Alter, in dem man beim Wiedersehen anfängt, sich schenkelklopfend Geschichten aus der Schulzeit zu erzählen? Geschichten, die anfangen mit: »Weißt du noch damals?« Oder beklage ich im Integrationskampf psychotherapeutischer Schulen das Schicksal von Heimatvertriebenen: einmal Körperpsychotherapeut, immer Körperpsychotherapeut?

Die Leidenschaft des Dilettanten

Nein, ich bin und bleibe lieber Dilettant. Dilettare kommt aus dem Lateinischen und heißt »sich erfreuen« und hatte früher nicht diesen denunziatorischen Beigeschmack. Ein Dilettant konnte durchaus vollendete Kenntnisse und Fähigkeiten erlangt haben. Er hatte bloß keine formale Ausbildung, keinen »Abschluss«. Vor 200 Jahren diente das Wort als Bezeichnung für eine Leidenschaftlichkeit, die sich von der Dekadenz des Adels, seiner Blasiertheit, unterschied.

Willkommen im Club.

Was ist damals eigentlich mit mir passiert? Welche Relevanz hatte diese Erfahrung für mich als Körperpsychotherapeut? Und warum erzähle ich Ihnen das eigentlich?

Die erste Frage ist ganz leicht zu beantworten: In dieser Woche damals wurde eine der wesentlichen Weichen in meinem Leben gestellt. Beruflich und persönlich. Aufgewacht aus einem kognitiven Tagtraum, der mir die intellektuelle, erfolgreiche Durchdringung des Lebens vorgegaukelt hatte, war ich auf dem

Boden meines Stammhirns angekommen. Montags noch voller Hoffnung auf einen therapeutischen Lernzuwachs nach alter Manier, war ich in ein lustvolles Experiment gestolpert, das mich spätestens am Samstagmorgen den süßen Duft eines wunderbaren Affekts hatte schmecken lassen.

Noch am selben Mittag bat ich Jan um einen Termin in Holland, um mit ihm die Möglichkeit einer therapeutischen Ausbildung zu klären, die sich explizit auf die Arbeit mit dem Körper bezieht.

Welche Relevanz hatte diese Erfahrung für mich als Körperpsychotherapeut und welche Relevanz kann sie für die erfahrungsbasierte, wissenschaftlich fundierte Körperpsychotherapie gerade auch in der Gruppe haben?

Einerseits ermöglichte mir die Unmittelbarkeit und Tiefe der damaligen überraschenden neuen Erfahrung, einen unbekanntes Raum des Erlebens zu betreten und zu erkunden. Im wahrsten Sinne des Wortes getrieben durch die Überzeugungskraft, die aus der spontanen Identifikation mit Jan Velzeboer erwachsen war, erlebte ich eine Erfahrungsenergie, die mir die Sicherheit gab, mich in Prozesse fallen zu lassen, die ich damals noch gar nicht verstand. Eine Selbstsicherheit, die mich auf die mir sonst so vertraute kognitive Kontrolle verzichten ließ. Diese Prozesse in der Gruppe waren natürlich keine Magie. Waren nicht Wirkung einer geheimen Droge, deren Einnahme ich nicht gemerkt hätte. Diese Erfahrung kam zur rechten Zeit am rechten Ort. Zudem war ich durch die gesellschaftspolitische Umwälzung Ende der 60er Jahre emotional auf solche Erfahrungen gewiss gut eingestimmt.

Statt diskursiv angeeignetes Wissen, am Flipchart visualisiert und konzeptionell aufbereitet, wie einen Besitz mit nach Hause zu nehmen, bestand der wesentliche Lerneffekt damals darin, dass ich, ohne es beabsichtigt zu haben, mich selbst in Besitz zu nehmen begonnen hatte. In der Erfahrung einer, dieser Gruppe und wegen dieser Erfahrung in der Gruppe.

Es sollte ein langer Weg werden. Und es ist noch ein langer Weg. Zum Glück bin ich noch auf diesem.

Körperpsychotherapie und handlungsorientierte Forschung

Ganz im Sinne von erfahrungsbasierter Wissenschaft sowie Aktions-/Handlungsforschung begann ich, mich seit jenem Sensitivity-Training erstmalig gleichzeitig als Objekt und als Mittel der eigenen Untersuchung wahrzunehmen, einzuschätzen und mir diesen Erfahrungsraum auch konzeptionell, theoriebegleitend anzueignen. Und nicht nur das. Handlungsforschung meint nach Kurt Lewin Folgendes:

»In der Handlungsforschung sind jene Menschen und Menschengruppen, welche von den Wissenschaftlern untersucht werden, nicht mehr bloße Informationsquelle des Forschers, sondern Individuen, mit denen sich der Forscher gemeinsam auf den Weg der Erkenntnis zu machen versucht« (Lewin 1963).

In einer Gruppe, in einem bestimmten Kontext, in einer jeweils gesellschaftlichen Situation.

Ich hatte seit diesem Sensitivity-Training begonnen, mich mit mir selbst als Forscher *und* Forschungsobjekt auf den Weg zu machen.

Forschung als handlungsorientierte Forschung lebt in dem Kräftefeld von Informationssammlung, Diskurs, Handlungsorientierung, Erkennen und Handeln. Oder übertragen auf eine körperorientierte Gruppenerfahrung, so wie ich es damals erfahren hatte, und das war ja das Wesentliche, wirkt sich dies als wechselseitig sich bedingender (d. h. reziproker) Prozess aus zwischen körperlich-sinnlicher Erfahrung, verkörperten Ausdruck, Durcharbeiten und Aneignung/Verinnerlichung, Hypothesenbildung zu »Körper«, entsprechende Gestaltung der nächsten Erfahrungsschritte und konzeptionell-theoretische Begriffsbildung und zwar in einer Gruppe.

Somit spiegelte mir die Erfahrung in besagtem Workshop schon damals wesentliche Wirkkriterien, Kräfte und Strukturmerkmale von »Körper«. Und eröffnete mir Perspektiven, überhaupt mit dem Körper, und zwar im Sinne von Handlungsforschung, arbeiten zu können.

Ich will mich exemplarisch auf einige dieser Aspekte beziehen, um einerseits besagte Wirkkriterien von »Körper« exemplarisch zu beschreiben und andererseits zu unterstreichen, dass gerade diese Wirkkriterien die Arbeit mit der Komplexität von »Körper« in einer Gruppe erleichtern. Und nicht nur das: Orientiere ich mich in der Gruppenarbeit an diesen Wirkkriterien, induziert dies automatisch entsprechende Resonanzen auf der Körperebene jedes einzelnen und auf der Ebene des Gruppenkörpers. Und auch umgekehrt: Die Arbeit mit dem Körper induziert immer entsprechende Gruppenprozesse.

Nicht-Vorhersagbarkeit

Die Komplexität von »Körper« bedingt prinzipiell eine Nicht-Vorhersagbarkeit sowie Nicht-Beherrschbarkeit von spezifischen, indikatorisch beabsichtigten, gezielten Wirkungen. (Absage an ein lineares Ursache-Wirkungs-Geschehen).

Beispiel: Jede Übung oder körperpsychotherapeutische Intervention, und das kennen Sie alle hier wahrscheinlich selbst gut genug, führt *auch* zu anderen, nicht

beabsichtigten, d. h. individuell höchst unterschiedlichen, Effekten sowie Prozessen des Erlebens und Selbst-Ausdrucks, zudem noch auf ganz unterschiedlichen Ebenen.

(Halb-)Autonome Körperreaktion

Erleben, Ausdruck und Arbeit mit (halb-)autonomen Körperreaktionen schaffen ein Fließgleichgewicht von Körperreaktion, Erleben, Information, Bewusstheit und Bewertung. Dies kann verglichen werden mit dem Kontinuum des Wahrnehmungsflusses in der Gestalttherapie. (Absage an die Vorstellung von »Gesundheit *oder* Krankheit«).

Beispiel: Zittern, Vibration, Spontanreaktionen auf den unterschiedlichen Ebenen des Selbst-Ausdrucks sind wesentliche Merkmale, wie Alexander Lowen es ausdrückt, von lebendigem Leben. Damals wie heute vielfach noch wird aber beispielsweise Muskelzittern in der Medizin und im Sport als »unerwünscht« (da nach klassischen Medizinmodellen theoretisch und konzeptionell nicht näher fassbar) sediert bzw. wegrainiert.

Experimente sind prinzipiell offen

Körpererfahrung, Arbeit mit dem Körper und Verstehen von »Körper« sind wesentlich durch einen Experimentalcharakter gekennzeichnet. (Absage an die Vorstellung, psychotherapeutische Intervention müsste stets durch bewusste, zielorientierte Indikation getragen sein und einen gewünschten Effekt bewirken).

Beispiel: Unter Experiment verstehe ich hier die systematische, systematisierte *und* spontane Körpererfahrung, die entweder induktiv oder deduktiv zu neuen, überraschenden da unvorhergesehenen Wirkungen oder Erkenntnissen führt und gerade auch führen soll. Angebotene Körperübungen sowie die Einladung zur Verkörperung im Sinne von Selbstaussdruck und Selbsterfahrung bilden stets u. a. diesen Experimentalcharakter ab. Sie sind unverzichtbarer Teil des körpertherapeutischen Geschehens. Bilden sie doch gerade die Möglichkeit, sich körperlich-emotional neu, d. h. anders zu vorherigen Erfahrungen, unterschiedlich zu sich selbst zu erfahren.

Impulsvorgabe zur Selbstregulation

Arbeit mit dem Körper sowie Körpererfahrung unterliegen dem Prinzip der Impulsvorgabe zur Selbstregulation (Vester 2005). Ein äußerer oder innerer

Stimulus setzt selbst-generative Prozesse in Gang, die prinzipiell wieder selbst Stimulus sein können. (Absage an die Vorstellung von Technikmodellen oder kognitiv systematisierten Verstehenskonzepten sowie Handlungsmodellen).

Beispiel: Jede Körperübung setzt, wenn auch indikatorisch gezielt gemeint, immer auch einen unspezifischen Impuls im Organismus. Es ist in der Regel nicht von vornherein klar, auf welcher Ausdrucksebene und wie, d. h. mit welcher Qualität, es zu einer Wirkung kommen wird. Dies kann z. B. auf der körperlichen, der emotionalen, der kognitiven Ebene sein. Dies kann Prozesse der Öffnung aber auch der Gegensteuerung mobilisieren usw. Ein gutes Beispiel ist die Arbeit mit der Atmung. Wird sie durch einen Impuls beeinflusst, kommt es immer im Gesamtorganismus zu Effekten, die zunächst einmal einem geheimen Plan folgend ihren eigenen Weg suchen. Ein anderes Beispiel, das dies auf der Verhaltensebene illustriert, ist der Eskimo, der auf einer Eisscholle stehend, mit dem Speer in der Hand, auf eine Robbe wartend, um diese zu erlegen, auch auf den Wind, die Bewegung der Eisscholle und die möglichen Kollisionen mit anderen Eisschollen achtend, schließlich eine Robbe mit nach Hause bringt. Er ist ständig auf einer der vielen Ebenen unvorhergesehenen Impulsen ausgesetzt und wird unbewusst so reagieren, dass er und seine Familie nicht verhungern müssen. Wir stehen auf unseren eigenen Eisschollen. Ich würde als Eskimo wahrscheinlich manchmal verhungern.

Erregung und Information

Das Zusammenspiel von Erregung und/oder Energie sowie Information prägt den Erfahrungsprozess, stimuliert den Fluss von Wahrnehmung und Erkenntnis und nährt ständig aufs Neue die Neugier, die Motivation und Bereitschaft, sich zu entwickeln. (Absage an die Vorstellung, eine intentional-abgeschlossene Entwicklung sei eine gelungene Entwicklung).

Beispiel: Es gibt wohl inzwischen keine wissenschaftlichen Zweifel mehr an der Annahme der wechselseitigen Bezogenheit von sachrationalen und emotionalen Aspekten in einer Gruppe und in der Gesellschaft. Die Gestalttherapie beschreibt dies, nicht nur im Therapieprozess sondern bezogen auf das Leben insgesamt, wohl durch das Figur-Hintergrund-Phänomen. Die Psychoanalyse durch das Konzept, dass es ein Vorbewusstes und Bewusstes gibt. »Auch Freud sah die Grundlage für die Gestaltbildung, und zwar in dem, was er das >Vorbewusste< nannte. Wir nennen es den *Hintergrund*, aus dem die Figur hervortritt«, so Perls und Kollegen (2007). Die Hirnphysiologie betrachtet es als Spannungsfeld von Erregung und Information. Die Herausbildung von Gestalten, Information, Strukturen usw. erwächst also auf

einem, man könnte sagen erregenden Hintergrund, von dem sich die eigentliche Gestalt oder Figur, die Information, die Struktur abhebt. Beide Seiten stehen in einer dauerhaften Wechselbeziehung zueinander und bedingen sich gegenseitig.

Situative Erfahrung in Wahrnehmungsfenstern

Die Wahrnehmung von »Körper« ist und bleibt stets situativ, bruchstückhaft und subjektiv-einzigartig. (Körper-)Wahrnehmung findet also immer auch in sog. Wahrnehmungsfenstern statt. (Absage an die Wahrnehmung als Wahrnehmung und Bestimmung eines objektiv-zusammenhängenden Abbilds von Realität).

Beispiel: In der Hirnphysiologie (Ernst Pöppel) spricht man von sog. Wahrnehmungsfenstern und schreibt diesen eine Dauer von max. drei Sekunden zu. Innerhalb dieser Wahrnehmungsfenster ist eine Integration von Reizen möglich. Verschiedene Reize können als zusammenhängend wahrgenommen werden. Sequenzielle (zeitlich nacheinander ablaufende) Information sowie die zeitgleich entsprechende Mobilisierung von Information auf unterschiedlichen organismischen Ebenen, wie es gerade in der Körperpsychotherapie üblich ist, können als gleichzeitig wahrgenommen werden und/oder in einem sinnhaften und sinnstiftenden Zusammenhang gesehen werden. Aber nur für max. drei Sekunden. Nachdem sich das Wahrnehmungsfenster geschlossen hat, öffnet sich ein neues. Der Zwischenraum zwischen diesen Wahrnehmungsfenstern bleibt wie eine Black Box im Dunkeln. Das heißt: Wahrnehmung und die Kontinuität von Wahrnehmung sind immer eine Aneinanderreihung von Zeitfenstererfahrung. In der Körperpsychotherapie haben wir es also mit subjektiv konstruierten Räumen von Selbsterfahrung und Selbstdefinition zu tun. Das gleiche gilt analog auch für die gruppen- und soziale Wahrnehmung. Therapeutische Beziehung ist also immer gebrochene Beziehung. Und natürlich Vertrauen auf besagte Black Box.

Geschlossenes System

»Körper« und Körpererfahrung sind und bleiben ein geschlossenes System, das sich nur situativ und partiell dem Subjekt erschließt. Aber auch nur dem Subjekt selbst. (Absage an das Konzept der objektiven Erkenntnis und/oder wissenschaftlichen Reproduzierbarkeit als Wesensmerkmal von »guter« Wissenschaft).

Beispiel: Fritz B. Simon hat schon früh ausführlich beschrieben, dass man nicht direkt in das System Psyche eines anderen Menschen intervenieren kann:

»Der Zugang zu ihr erfolgt stets über die Veränderung der Umwelt der Psyche (z. B. Körper, den Kontext oder das soziale System). Die Psyche selbst ist also als ein operational geschlossenes System zu betrachten. Es gibt für den außenstehenden Beobachter keinen direkten Zugang zu einer fremden Psyche. Sie ist jeweils bestenfalls der Selbstbeobachtung oder der Selbsterfahrung zugänglich« (1994).

Körperpsychotherapie hat daher neben der Systemischen Therapie, die über die Veränderung des sozialen Kontexts Einfluss nimmt, über die Veränderung des Körpers als einer wesentlichen Kontextvariablen Einfluss auf die Psyche als System und die verschiedenen Systemebenen. Dies ist für die Körperpsychotherapie, und das möchte ich an dieser Stelle deutlich betonen, ein Alleinstellungsmerkmal im psychotherapeutischen Feld.

Immer auch Beziehungsimpuls

Körpererfahrung ist nur dann fruchtbar und bekömmlich, wenn sie den Kontakt zur umgebenden Wirklichkeit und zum beteiligten Beziehungssystem schafft, sichert, erweitert oder modifiziert. (Absage an das Konzept der Trennung von Körper, Psyche, Emotion, Person und Handeln).

Beispiel: Gefühle sind immer aus der frühen Beziehungserfahrung definiert, durch spätere Beziehungen modifiziert und strukturiert. Mit diesen Gefühlen körperpsychotherapeutisch zu arbeiten, induziert immer die alten Beziehungsfiguren und mobilisiert immer, auch wenn niemand im therapeutischen Kontext anwesend wäre, einen Beziehungsimpuls, der Merkmal jeder Emotion ist. In diesem Beziehungsimpuls verborgen und durch denselben geweckt, ist jeder körperpsychotherapeutische Schritt, jede Intervention *immer* auch Induktion von Beziehung oder imaginierten Beziehungspersonen (analog zur familientherapeutischen Arbeit als Familientherapie mit nur einer Person). Vergleichbar hierzu ist das dialogische Prinzip in der Gestalttherapie, nach dem alles im Menschen durch die Bezogenheit auf den Anderen, auf das Gegenüber wesensmäßig gekennzeichnet ist.

Öffnung *und* Gegensteuerung

Körperarbeit, Körpererfahrung und »Körper« meint immer zeitgleich, und komplementär Öffnung und Gegensteuerung (Widerstand), Gefühl und Verstand, Energiefluss und Struktur(-bildung) usw. (Absage an das dichotome Konzept von »entweder ... oder«).

Beispiel: Bei den für die Bioenergetische Analyse typischen Stressübungen kommt es entsprechend der Charakterstruktur zur entsprechenden Mobilisierung des Energieflusses *und* zeitgleich zur entsprechenden (Re-)Konturierung der Körperstruktur sowie zu neuem Ausdruck. Dies kann sowohl explorativ-diagnostisch als auch therapeutisch-operativ genutzt werden. Stress, Krise und andere direkt nicht beherrschbare Belastungssituationen induzieren/mobilisieren als Kontextvariable oder innere Impulse zur Selbstregulation diese Form der Ambiguität. Körperpsychotherapeutische Diagnose, Intervention und Prozesse fördern somit die Ambiguitätstoleranz im gesamten Organismus.

Lernen ist Ent-Lernen

Körperlernen ist immer auch Ent-Lernen. Körperlernen als Erfahrungsprozess stimuliert wesensmäßig alte, widerstandsfähige, da bislang »erfolgreiche« Lernmuster, die es emotional, körperlich und psychisch in ihrer Gesamtheit neu zu orchestrieren gilt (Absage an Körperlernen als technisch-funktionales Lernen wie in einem Training).

Beispiel: Die Arbeit z. B. am Widerstand entspricht in diesem Sinne dem Prozess des Ent-Lernens. Ohne diesen Schritt ist neues Lernen im Sinne von Neustrukturierung des Fließgleichgewichts von Emotion, Körper und Psyche bzw. als Impulsvorgabe zur Selbstregulation im Sinne von neuem Lernen nicht möglich. Es gibt, und das darf nicht aus den Augen verloren werden, natürlich ganz unterschiedliche Formen der Arbeit mit dem Widerstand und ganz unterschiedliche Indikationen. Die Arbeit mit dem Widerstand ist natürlich nur ein Zugang. Ich möchte an dieser Stelle noch einmal Bezug nehmen auf Simon und die systemtheoretische Perspektive. Die »einzige« wirkungsvolle Interventionsdimension ergibt sich demnach durch die Perturbation, sprich Störung des Systems. Erst wenn nämlich ein System gestört ist, kann ein Lernvorgang, also neues Lernen, möglich werden. Körperpsychotherapie ist somit auch Anleitung zur Verunsicherung.

Psychosoziale Induktion

Erlauben Sie mir noch einen kurzen Bezug zu einer meiner Wurzeln hinsichtlich der Arbeit mit Gruppen und Systemen. Geht es mir doch gerade um die erfahrungswissenschaftliche Perspektive der körperbezogenen Arbeit in Gruppen und Systemen.

Im Rahmen meines sozialwissenschaftlichen Studiums hatten wir uns Ende der 60er Jahre des letzten Jahrhunderts zusammen mit dem Psychoanalytiker und Sozialwissenschaftler Carl Klüwer mit zwei zentralen Fragen des Club of Rome befasst, der in seinem Buch *Grenzen des Wachstums* (Madows 1972) konstatierte, dass die Menschen über genügend Wissen verfügen, aber nicht danach handeln. Sei es das Wissen zu Klima, Ressourcen, Bevölkerung usw.

Wie kriegt man also die Menschen dazu, nach ihrem Wissen zu handeln und umgekehrt, wie kann ein Wissen generiert werden, das nicht als Depotwissen verwaltet wird oder in irgendwelchem Bibliotheken verstaubt, sondern eine dem Menschen gerechte, fruchtbare und nachhaltige Entwicklung ermöglicht? Sind das nicht auch Fragen, die in der körperpsychotherapeutischen Gruppe von Belang sind?

Über mehrere Jahre hinweg entwickelten wir damals entsprechende Verstehensmodelle *und* Verhaltens-Architekturen, um daran gruppal sowie mit großen Systemen in dieser Hinsicht zu arbeiten (zeitweilig arbeiteten wir mit Systemgrößen von mehr als 600 Menschen). In der Tradition des psychoanalytisch ausgerichteten Tavistock Instituts in London entwickelten und begleiteten wir zirkulär wirkende Projektprozesse und Konferenzsysteme, die sich im Wesentlichen über die Gestaltung von wechselseitig sich bedingenden, d. h. reziproken Prozessen dem Verstehen der psychosozialen Induktion widmeten.

Der handlungs-wissenschaftliche und erfahrungspraktische Zugang unterscheidet grundsätzlich nicht mehr zwischen Forschungsobjekt und Untersuchungsobjekt. Dies war für unsere damalige Arbeit insoweit bekömmlich und dadurch nachhaltig wirkungsvoll, als wir gemeinsam, vor Ort, bei den und mit den Beteiligten an den ureigensten Bedürfnissen, Interessen und Problemen und Themen der Menschen ansetzten. Gerade über die Arbeit mit der psychosozialen Induktion, wie wir es damals nannten, fanden wir *alle* Zugang zu der jeweils relevanten Information *und* die Art der Beschäftigung damit, nämlich die Aneignung und die Verarbeitung derselben. Letzteres war bezogen auf Kontext und Fragestellung damals ziemlich neu. Und aus der spezifischen Beschäftigung mit der Aneignung dieser Information durch die unterschiedlichen Modi der Verkörperung in der Gruppe heraus konnten neue Informationen generiert werden, die wiederum in den Prozess einfließen.

Ziel war es immer, konstruktive statt restriktive Lösungen in dieser Hinsicht zu entwickeln, sowie restriktive Prozesse erlebbar, verstehbar und behandelbar zu machen. Konstruktiv meint hier, dass die Konfliktlösung sowohl die sachrationale Seite (Wunschmotiv) als auch die emotionale Seite (Angstmotiv) hinreichend berücksichtigt. Ich möchte an dieser Stelle an die frühen Arbeiten von Bion, Argelander, Ezriel u. a. erinnern.

Sie können mir glauben, dass mich diese Arbeit persönlich und beruflich mit dem Virus der professionellen Leidenschaft infiziert hatte, sich nämlich aus der Erfahrung von situativ-szenischer Zufriedenheit heraus nie zufrieden zu geben. Vielleicht bin ich ja immer noch das neugierige, staunende und unbekümmerte Kind von damals. Übrigens Kinder lernen gerade auch aus ihrem Erstaunen heraus.

Wechselnde (Teil-)Identifikationen in der Gruppe

Warum erzähle ich Ihnen das? Nun, auch bei Psychotherapie und Körperpsychotherapie in der Gruppe geht es immer um diese beiden Fragen des Club of Rome. Wie können Menschen aus ihrem Wissen, d.h. der Körpererfahrung, lernen und wie können sie ihr Wissen im Sinne ihrer Bedürfnisse nutzen. Solche Wege, solche Prozesse zu ermöglichen, kann meines Erachtens eine wichtige Aufgabe von Körperpsychotherapie sein.

Natürlich hatte schon damals, während meines Sensitivity-Trainings, dieser Virus in mir gesteckt. Und natürlich erlag ich damals schon der Verführungskunst dieser drängenden Frage des Club of Rome: Wie kann ich aus der Körpererfahrung in der Gruppe ein Wissen über »Körper« generieren, das ich persönlich *und* professionell-beruflich brauche? Und wie kann ich mit diesem Wissen und aus diesem Wissen heraus mich entwickeln *und* als Körperpsychotherapeut mit Menschen arbeiten?

Entsprechend der oben kurz beschriebenen psychosozialen Induktion ging ich davon aus, dass dies auch in Bezug auf die Wirkkriterien von »Körper« so sein müsste. Meine Überlegungen und Schlussfolgerungen stützen sich dabei auf die Annahme der prinzipiellen reziproken Analogie zwischen Wesensmerkmalen von »Körper« und der spontan induzierten Verkörperung dieser Merkmale in und durch die Gruppe. Ich beziehe mich in diesem Zusammenhang auf die Feldtheorie, die aus der Gestalttheorie entwickelt und hauptsächlich von Kurt Lewin (1890–1947) weiter ausgearbeitet worden ist. Die Theorie besagt, dass aus einer Anordnung psychologisch relevanter Kräfte (*Vektorkräfte*) das individuelle Verhalten hervorgeht und auf diesem Hintergrund auch verstanden werden kann. Und auch umgekehrt gilt: Aus der individuellen Erfahrung lassen sich in der Tradition der Aktionsforschung Erkenntnisse schlussfolgern über »den Körper« und somit über die Körper der »anderen«.

Und nicht nur das: analog zu Spiegelungsprozessen im menschlichen Gehirn kann die psychosoziale Induktion in der Gruppe auch als Ausdruck eines gruppalen, sozialen Gehirns verstanden werden.

Diese Vorgänge – als nonverbales Resonanzphänomen oder Echo-Effekt in der Wissenschaft diskutiert – basieren zudem im Wesentlichen auf den wechselnden oftmals unbewussten (Teil-)Identifikationen in der Gruppe mit den eigenen Themen und den gruppal, im Prozess des Geschehens miterlebten Themen der anderen. Ist es doch so, dass gerade in den damaligen Sensitivity-Gruppen, heute werden sie gerne als erlebnisorientierte Gruppen bezeichnet, jeder mit seinem eigenen Erleben befasst war. Und nicht nur das. Man war auch unbewusst, ob man wollte oder nicht, mit den Auswirkungen des verkörperten Selbstausdrucks der anderen befasst. Die Gleichzeitigkeit der verschiedenen individuellen Erfahrungen und der gemeinsame Austausch in der Gruppe hierüber lebte von diesen wechselnden Teilidentifikationen bzw. speiste dieselben.

Psychoanalytisch gesehen bildet sich (nach Stock-Whitacker/Lieberman 1965) in solchen Kontexten eine Spannung zwischen beunruhigenden Motiven (Wunsch) und den reaktiven Motiven (Furcht) heraus, zwischen denen der einzelne für sich und die Gruppe eine Lösung finden muss. Diese Lösung konnte im besseren Verstehen des eigenen Erfahrungsraums liegen, in der bewussten Bezugnahme auf andere in der Gruppe, aber auch in der Ermöglichung von allgemeinen, theoretisch-konzeptionellen Erkenntnissen (vgl. Argelander 1967; Ezriel 1950; Klüwer 1974). Insoweit waren Erfahrung, Verkörperung, Entwicklung und Erkennen in dem damaligen Workshop für mich als gemeinsamer Prozess Ausdruck solcher psychosozialen Induktionen und beginnendes Erkennen desselben.

Die hierdurch bedingte und mobilisierte unbewusste Verkörperung von »Körper« auf einem jeweils bestimmten Hintergrund erfüllte damals für mich, und erfüllt in jeder anderen körpertherapeutischen Gruppe heute auch, daher grundsätzlich drei Funktionen, nämlich:

- a. praktisch-therapeutische Arbeit mit dem Körper
- b. konzeptionell-theoretisches Verstehen von »Körper«
- c. kontextuell-historische Relativierung von »Körper« (d.h. Körper ist nicht gleich Körper) sowie entsprechender Diskurs im wissenschaftlichen Feld

»(Selbst-)Erfahrung« in der Wissenschaft

Erlauben Sie mir an dieser Stelle noch einen kleinen Exkurs, um den Begriff »Erfahrung«/»Selbsterfahrung« für das hier Ausgeführte näher zu bestimmen. Erfahrung kann eher »äußere« Erfahrung sein, d.h. bewusstes Erleben, Teilhabe an und Gestaltung von Ereignissen in der umgebenden Welt. Erfahrung kann auch eher »innere« Erfahrung sein, d.h. Wesensmerkmal und Ausdruck von Imagination, Denken, Fühlen, Antizipation usw. Erfahrung wirkt

sich somit immer begleitend aus auf die Emotionen, die Motivationen und kognitiven Entscheidungen des jeweiligen Subjekts. Bezogen auf das Hier und Jetzt. Und bezogen auf die Zukunft.

Erfahrung spielt in der Wissenschaft eine zentrale Rolle. Insbesondere Naturwissenschaften, aber auch Geisteswissenschaften beziehen sich zur Legitimation ihrer Aussagen auf erfahrbare, sinnliche und messbare Größen. Ein zentraler Gegenstandsbereich der Psychotherapiewissenschaft ist erkenntnistheoretisch die Urteilsbildung (nicht zu verwechseln mit der kognitiven Entscheidungsbildung), welche sich aus aposteriorisch gemachten Erfahrungen und apriorisch getroffenen analytischen Schlussfolgerungen zusammensetzen.

Vereinfacht gesagt haben sich viele der damaligen Erfahrungen, Einschätzungen und hierauf aufbauenden Arbeitskonzepte der Körperpsychotherapie als wissenschaftlich verstehbar, begründbar und belastbar herausgestellt (vgl. Hirnphysiologie, Affektforschung, Säuglingsforschung u. a.). Insoweit sind die damaligen aposteriorischen Erfahrungen unverzichtbarer Bestandteil des Erkenntnisraumes von professionell arbeitenden KörperpsychotherapeutInnen oder eines Wissenschaftsprozesses insgesamt geworden. Psychotherapiewissenschaftlich belastbare apriori Erkenntnis ist *ohne* diese Erfahrungsgrundlage und die darauf aufbauende Weiterentwicklung von (neuer) aposteriorischer Erfahrung nicht mehr denkbar. Und auch umgekehrt: Apriorisch gesetzte Erkenntnisse leiten *immer* über in neue Erfahrungsprozesse. Wer will schon das Faktum der permanenten Entwicklung von Wissenschaft leugnen. Das, was heute gilt, kann morgen bereits überholt sein, kann sich morgen als trügerisch herausgestellt haben. Man sieht das zurzeit z. B. in der zunehmend diskutierten Kritik an der Behandlung der Erkenntnisse der Hirnphysiologie. Nimmt man diese Kritik ernst, und das sollte man in einem diskursiven Prozess, muss man gerade auch bei uns ins professionelle Nachdenken kommen.

Wissenschaft ist also nur so gut d. h. so aussagekräftig wie der Umgang von Wissenschaft mit sich selbst und den Menschen gut ist.

Ihnen mag das, was ich hier sage, in 2011 nicht sonderlich neu und erwähnenswert erscheinen. Haben doch Grundlagenwissenschaft und Psychotherapiewissenschaft inzwischen viele dieser Grundannahmen bestätigt.

Nein, es ist nicht mehr sonderlich neu. 1972 aber war das alles ziemlich neu. 1972 herrschte in der Wissenschaft ein eher objektivistisches Verständnis vor. Und 1972 gab es den Körper in der Psychotherapie noch gar nicht richtig bzw. er wurde oft sogar explizit ausgeschlossen. Tilmann Moser hat dies leider exemplarisch für viele erleben müssen und darüber publiziert. Bei anderen körperpsychotherapeutischen KollegInnen, bei mir auch, stand dann irgendwann das Gesundheitsamt mit Staatsanwaltschaft und einer Strafanzeige vor der Praxistür. Und nicht nur

damals: Noch heute kann man, wenn man sich zum Körperbezug bekennt, aus der Kassenärztlichen Versorgung ausgeschlossen werden. Dies klingt düster, wenn auch Körperpsychotherapie im Klientenfeld eine hohe Attraktivität besaß und besitzt.

Was wir vom Würfler lernen können

Sie haben sich sicherlich gefragt, wann ich endlich etwas zu den Würfeln und der Couch sage. Nun ich möchte Sie nicht enttäuschen. Wenn Sie das Kultbuch der 70er Jahre *Der Würfler* lesen, werden Sie sehen, dass ich damals, bevor ich auf den Matratzenberg gestiegen bin, gewürfelt hatte.

Das Buch erzählt die Geschichte des Psychiaters und Psychoanalytikers Luke Rhinehart. Dieser ist gelangweilt von seinem Leben als Familienvater und Therapeut und beginnt, Entscheidungen auf Grundlage eines Würfels zu treffen. Zunächst überlässt er dem Würfel nur die Entscheidung über Dinge des Alltags wie die Behandlungsformen seiner Patienten oder die Organisation seines Privatlebens. Im weiteren Handlungsverlauf erarbeitet Rhinehart die Theorie, dass jeder Mensch multiple Persönlichkeiten besitzt, die er mittels des Würfels entdecken und ausleben kann.

Sie können es natürlich auch etwas seriöser haben: Platon verbot den Dichtern den Zutritt zu seiner Stadt. Er bezichtigte sie, mit Geschichten zu verführen, die der Wahrheit fern waren. Warum verbot Platon den Poeten den Zutritt zur Stadt, die Polis? Weil er den Mythos säte, dass es nur eine Wahrheit geben könnte, nur eine wirkliche Wirklichkeit. Inzwischen wissen wir, dass die Wahrheit sich wie eine Hure gebärdet, so der Philosoph Nietzsche.

Ich vergnügte mich damals 1971 mit einer dieser Huren, nämlich Luke Rhinehardt, der mit seinem Kultbuch *Der Würfler* die lustvolle Unendlichkeit der Möglichkeiten propagiert und uns in seinen Bann gezogen hatte. Ich tat dies, nachdem ich über einige Jahre einem anderen Geschichtenerzähler, nämlich S. Freud, gefolgt war.

Bitte verstehen Sie meine Worte nicht als abgeklärten Alterszynismus. Nein. Verstehen Sie meine Worte als Ausdruck von höchstem Respekt, Respekt dafür, dass jeder der beiden, genauso wie andere auch, den Mut hatte, unkonventionell und dilettantisch genug zu sein, um ihre Geschichten in die Stadt zu tragen. Und dass sie vor allem einen Weg gefunden hatten, der in die Stadt führte.

Ich möchte abschließen mit Max Frisch, der da sagt: »Jeder erfindet sich eine Geschichte, die er für sein Leben hält.« Übertragen auf Körperpsychotherapie heißt dies, dass wir zusammen mit den PatientInnen ein neues Kapitel in diesem Buch schreiben und es mit ihnen zusammen im Therapieprozess gemeinsam verkörpern.

Literatur

- Argelander, H. (1967): Das Erstinterview. Psyche 7.
- Bauer, J. (2005): Warum ich fühle, was Du fühlst: Intuitive Kommunikation und das Geheimnis der Spiegelneurone. Hamburg.
- Bion, W.R. (1990): Erfahrungen in Gruppen und andere Schriften. Frankfurt a.M.
- Erikson, E.H. (1965): Kindheit und Gesellschaft. Stuttgart.
- Ezriel, H. (1950): Psychoanalytic Approach to Group Treatment. Brit. Journal of Med. Psychology 23.
- Höppel, E. & Edinghaus, A. (1994): Geheimnisvoller Kosmos Gehirn. München.
- Klüwer, C. (1974): Kinder und Jugendliche im psychosozialen Spannungsfeld, Bd. 1. Bochum.
- Lewin, K. (1963): Feldtheorie in den Sozialwissenschaften. Bern.
- Lorenzer, A. (1972): Zur Begründung einer materialistischen Sozialisationstheorie. Frankfurt a.M.
- Lowen, A. (1988): Bioenergetik. Reinbek.
- Madows, D. (1972): Die Grenzen des Wachstums. München.
- Moser, H. (1975): Aktionsforschung als kritische Theorie der Sozialwissenschaften. München.
- Perls, F.; Hefferlein, R. & Goodman, P. (2007): Gestalttherapie. 9. Aufl. Stuttgart.
- Rhinehart, L. (1971): Der Würfler. 4. Aufl. Rastatt.
- Simon, F.B. (1994): Die Form der Psyche. Psychoanalyse und neuere Systemtheorie. Psyche 48.
- Sollmann, U. (1988): Bioenergetik in der Praxis. Hamburg.
- Sollmann, U. (1986): Die Rolle der Gruppe in der bioenergetischen Analyse. In: Petzold, H. & Frühmann, R. (Hg.): Modelle der Gruppe. Paderborn, S. 65ff.
- Sollmann, U. (2006): Gruppenprozesse in der Körperpsychotherapie. In: Marlock, G. & Weiss, H. (Hg.): Handbuch der Körperpsychotherapie. Stuttgart, S. 882ff.
- Stock-Whitaker, D. & Liebermann, M. (1965): Psychotherapy through the group process. London.
- Vester, F. (2005): Die Kunst vernetzt zu denken. München
<http://de.wikipedia.org/wiki/Platon>
<http://de.wikipedia.org/wiki/Erfahrung>