

Vortrag beim Theorietag des Österreichischen Arbeitskreises für Konzentrierte Bewegungstherapie „Der Körper in der Psychotherapie – Verschiedene Blickwinkel“ am 10.3.2018

## **VERKÖRPERTE GESCHICHTE. EINVERLEIBTE ERFAHRUNG**

### **Der Körper in der Integrativen Gestalttherapie**

#### **Einleitung**

Die Konzentrierte Bewegungstherapie und die Integrative Gestalttherapie haben einiges gemeinsam und so hoffe ich, dass ich hier nicht Eulen nach Athen trage.

Ich werde in meinem Vortrag zuerst über die philosophischen und theoretischen Grundlagen der Integrativen Gestalttherapie erzählen, die von Anfang an eng mit Körperarbeit verbunden waren und beschreiben wie die GründerInnen der Gestalttherapie Körperarbeit verstanden haben. Weiters gehe ich auf aktuelle Entwicklungen und Konzeptionen innerhalb der Integrativen Gestalttherapie ein und schließe mit einem Überblick über die praktische Umsetzung, Interventionen, Vorgehensweisen.

Die (Integrative) Gestalttherapie verfügt über eine lange Tradition von vielfältiger Einbeziehung von Körper und Leiblichkeit in die therapeutische Praxis. Von Anfang an waren ein einheitliches Menschenbild und damit die Integration von Körper und Leib wesentlich und unabdingbar. Es gibt in der Gestalttherapie keine Spaltung in Körper und Psyche und keine Unterscheidung von Körperarbeit und anderen therapeutischen Arbeiten. Integrative Gestalttherapie ist immer Arbeit am Körper und mit dem Körper, in unterschiedlicher Weise, in unterschiedlicher Tiefung, auf unterschiedlicher Ebene.

#### **Philosophische und theoretische Grundlagen**

Körperlichkeit ist die Basis unseres Seins und es gibt keine Trennung von Körper und Seele oder von Körper, Seele und Geist. Den Menschen gibt es nur als Ganzheit: körperlich und beseelt – also leiblich.

Die Integrative Gestalttherapie hat den Leib-Begriff von **Maurice Merleau-Ponty** übernommen. Mit Leib wird nach **Merleau-Ponty** (1966) der beseelte Körper gemeint, der die ganze Komplexität menschlicher Existenz umfasst: sowohl das Körperliche wie auch seelische Dimensionen, Wahrnehmungen, Gefühle, Empfindungen. Leib und Körper sind untrennbar miteinander verwoben und nur miteinander existent. Das, was sinnlich, körperlich wahrnehmbar ist, ist immer nur ein Teil der leiblichen Wahrnehmung, die eigene Geschichte, die geprägt ist von den verinnerlichten Erfahrungen, schwingt immer mit und beeinflusst die Wahrnehmung. Subjekt und Objekt der Wahrnehmung stehen in unlösbarem Zusammenhang.

*„Der wahrnehmende Geist ist ein inkarnierter Geist“. (Merleau-Ponty, 1966)*

Inkarniert meint *einverleibt* und diese Wortwahl verdeutlicht einmal mehr, dass es um Fleisch und Blut geht, um jede Körperzelle in die unsere Erfahrungen eingegraben oder eingebettet werden – je nach dem - und uns als Ganzes prägen. Denn umgekehrt verbinden wir das Wahrgenommene mit unseren Erfahrungen, zumeist unbewusst und mit jeder Wahrnehmung empfinde ich gleichzeitig sowohl das Außen als auch mich selbst. Wie ich die Welt wahrnehme, ist immer auch ein Moment meiner eigenen Geschichte und wird zu einem Teil meiner Geschichte.

**Thomas Fuchs**, Phänomenologe, Philosoph und Neurowissenschaftler der heutigen Zeit, spricht in diesem Zusammenhang von der *Einheit von Innerlichkeit und Äußerlichkeit*, dem doppelten Aspekt der

*„...verkörperten Existenz, die sich einerseits im gelebten Leib und andererseits lebendigen Körper zeigt“ (Fuchs 2015)*

und er betont, dass die fortwährende Oszillation dieser beiden Aspekte von Leiblichkeit die Grundlage all unserer Erfahrung bildet. Der Leib als Umschlagpunkt zwischen Innerlichkeit und Äußerlichkeit, Subjektivität und Objektivität, zwischen unbewusstem Fungieren und bewusster Wahrnehmung ...

*„...zwischen Prozessen des Lebens und Prozessen des Erlebens“ (Fuchs 2015)*

Diese von Fuchs (2015) beschriebenen Lebensvorgänge sind basale leibliche Prozesse, die nicht auf die Körpergrenzen beschränkt sind, denn sie beruhen auf dem ständigen Austausch mit der Umwelt. Lebens- und Erlebensprozesse sind untrennbar miteinander verknüpft. Die permanente Koppelung von Gehirn und Körper, die fortwährenden Interaktionen von Gehirn, Körper und Umwelt bilden die Basis für das elementare Gefühl des Lebens, für das somatische Hintergrundempfinden, das niemals aussetzt. Das Gehirn ist nach Fuchs (2008) nicht nur das Organ der Wahrnehmung, es ist ein Beziehungsorgan.

Doch zurück zur Wahrnehmung:

Sie sehen, dass Wahrnehmung ein Prozess leiblicher Kommunikation und Interaktion ist und ständiger Entwicklung und Veränderung unterliegt. Sowohl Subjekt (ich) als auch Objekt (der/die Andere, die Welt) verändern sich in diesem Prozess aufgrund dessen, dass leibliche Erfahrungen immer Spuren hinterlassen und zu unserer weiteren Entwicklung beitragen. Ein dynamischer Prozess, der uns ein Leben lang prägt. Von Anfang an.

Was das Kind am eigenen Leib verspürt ist nicht nur für den Moment der Interaktion von Bedeutung, es hinterlässt bleibende Spuren am sich entwickelnden Selbst. Besonders in der frühen Kindheit ist das von Bedeutung, da das Kind noch nicht oder nicht ausreichend über Möglichkeiten der Bewältigung oder des Ausgleichens verfügt und den Erfahrungen *ausgesetzt* ist. Die Gefühlswelt des Individuums, in welche die weitere Persönlichkeitsentwicklung eingebettet ist, wird besonders in den ersten Jahren dadurch strukturiert. Unter günstigen Umständen entwickeln wir eine gefestigte psychische Struktur,

eine stabile Identität, und damit die Gewissheit, dass Ich „Ich“ bleibe, egal was passiert und wir verfügen so über ausreichende Fähigkeiten diese Vielzahl an ständig sich verändernden Wahrnehmungen aufzunehmen, zu verarbeiten und die dazugehörigen Empfindungen zu integrieren.

Alle leiblichen Erfahrungen werden von Anfang an im impliziten Gedächtnis – dem sogenannten Leibgedächtnis – gespeichert. Dort finden sich z.B. präverbale Erinnerungen, die nur über leibliche Strukturen auffindbar sind. Die im Leibgedächtnis gespeicherte Lebensgeschichte ist immer wirksam und zeigt sich in der aktuellen Situation. Jede neue leibliche Erfahrung verändert die bisher festgelegten Strukturen und trägt zur weiteren Entwicklung bei.

Für die Psychotherapie heißt das: Die verkörperte Geschichte unserer Klientinnen und Klienten wird durch den leiblichen Dialog bereits in der ersten Begegnung unmittelbar präsent, denn wir TherapeutInnen nehmen sie wahr, werden von dieser Geschichte berührt, reagieren, werden hineingezogen. Sie alle kennen diese Anmutungen, die uns anwehen, wenn wir KlientInnen zum ersten Mal sehen und durch die Art, wie sie uns erscheinen und wie sie mit uns in Kontakt treten, schon eine Ahnung von ihrer Geschichte bekommen, ohne dass wir etwas wissen.

Psychotherapie setzt daher immer an der basalen Dimension von Leiblichkeit an, versteht den Menschen als dialogisches Wesen, das geformt ist von erlebten Beziehungen und Handlungen und sich prozesshaft ständig weiter entwickelt.

Die neurobiologische Forschung hat hier in den letzten Jahren vieles verständlich gemacht und bestätigt, dass es vor allem die leiblichen Erfahrungen in den Psychotherapien sind, die zur Veränderung führen. Kognitiv-verbale Methoden greifen oft zu kurz. Auch körperliche Erfahrung alleine wäre zu wenig. Es braucht die leibliche Erfahrung, also die Verbindung/den Kontakt mit Gefühlen und Empfindungen, das Wahrnehmen und Spüren der mit dem Erzählten verbundenen Empfindungen, damit sich die fest eingeschriebenen „inkarnierten“ Strukturen verändern und Entwicklungen stattfinden können. Das ist die Kunst und Intention in der Integrativen Gestalttherapie und vermutlich in jeder Psychotherapie, den Zugang zu den Gefühlen zu finden, die Verbindung herzustellen und dadurch den Kontakt mit sich selbst zu fördern.

Auch die Säuglings- und Bindungsforschung hat wesentlich dazu beigetragen, die Konzeptionen der Integrativen Gestalttherapie zu untermauern. Wie wichtig die frühkindlichen Erfahrungen für die Entwicklung von psychischen Grundstrukturen und Grundgestimmtheiten sind, wurde erwiesen.

Wie ich von meinen Eltern bzw. Bezugspersonen wahrgenommen und in meinen Bedürfnissen beantwortet worden bin, ist Voraussetzung dafür, wie ich mich selbst sehe und wahrnehme, ob ich mich selbst als eigenständiges und selbstwirksames Wesen, das sich von anderen unterscheidet – das liebenswert ist - wahrnehmen kann.

Dieses Wechselspiel leiblicher Kommunikation und Interaktion ist auch in der Therapie bedeutsam. Im Hier und Jetzt zeigen sich genau jene Beziehungsmuster, die auf vergangene Beziehungserfahrungen schließen lassen. Mit dem Blick auf diese Phänomene, auf

Bewegungsmuster, manchmal sind es Mikrobewegungen, die sich zeigen, können dahinterliegende Strukturen, ursprüngliche Szenen und dazugehörige Beziehungsqualitäten vermutet werden. Sehen wir Hinweise auf Traumatisierungen ist es umso wichtiger sorgsam auf Grenzen, Schutzmechanismen und stabilisierende Unterstützung zu achten.

Um der Leiblichkeit als Konzeption in der Psychotherapie gerecht zu werden, ist es notwendig das Zusammenspiel von physischen, psychischen und soziokulturellen Einflüssen zu berücksichtigen und sich bewusst zu sein, dass all diese Faktoren sich in der gegenwärtigen Situation - in den wahrnehmbaren Phänomenen - zeigen.

Der Selbstwahrnehmung kommt in der Integrativen Gestalttherapie große Bedeutung zu. Awareness – Selbstgewahrsein – ist die Quelle aller Erkenntnisgewinnung. Damit ist – wie schon gesagt - nicht nur die Wahrnehmung von körperlichen Phänomenen gemeint, sondern die Verbindung der Körperphänomene mit den dazugehörigen Empfindungen und Zusammenhängen. Die subjektive Bedeutung dessen, was sich körperlich zeigt, kann nur in der gemeinsam mit dem Klienten/der Klientin erforscht werden und im Erkennen der dahinterliegenden Szenen in den passenden Kontext gestellt werden. Aufarbeitung, Bewältigung, Integration wird dadurch initiiert.

Erst die Verbindung, das Einordnen in den passenden Zusammenhang, ermöglicht ein umfassendes Verständnis des körperlichen Ausdrucks als vergangene – und vielleicht auch *überholte* - Reaktion auf bestimmte lebensgeschichtliche Umstände, als zugehörig zu bestimmten vergangenen Szenen und Erlebnissen. *Emotion* bedeutet Herausbewegung und in diesem Wort zeigt sich die Verbindung von innen und außen, die sich im körperlichen Ausdruck manifestiert. Fehlen diese Zuordnung und dieses Verstehen ist eine tiefgehende Veränderung im Sinne von Weiterentwicklung nicht möglich. Erst der Kreislauf von Wahrnehmung – Erfassen - Einordnen – Verstehen und Integrieren des Erlebten (Hermeneutische Spirale/ Petzold 1988) ermöglicht neue Erfahrungsprozesse.

Mit diesem Streiflicht auf die philosophischen und theoretischen Grundlagen will ich den Hintergrund der Integrativen Gestalttherapie skizzieren, die das Verständnis von Körper und Leiblichkeit aber auch von Entwicklung und Erkenntnisgewinnung begründen.

### **Anfänge und GründerInnen der Gestalttherapie.**

**Fritz Perls** hat in seiner Praxis, in vielen Workshops gezeigt, was er unter Selbstwahrnehmung und der Förderung von Selbstwahrnehmung versteht. Bevor ich auf die Konzepte von Fritz und Lore Perls – den GründerInnen der Gestalttherapie - näher eingehe, möchte ich die verschiedenen Einflüsse, die zur Entwicklung der Gestalttherapie in ihrer leiblichen und körperorientierten Ausrichtung geführt haben, aufzeigen. Für mich ist das sehr interessant, denn es wird deutlich, dass die 20-er und 30-er Jahre in Europa und später die 40er und 50-er Jahre in den Vereinigten Staaten geprägt waren von der Wieder-Entdeckung von Körperlichkeit. Sport, Körperkultur, Tanz und Bewegung erhielten eine neue gesellschaftliche Bedeutung.

**Lore und Fritz Perls** waren beide in den 1930er Jahren in Berlin als Psychoanalytiker tätig und waren offen für neue Entwicklungen als sie **Elsa Gindler** kennenlernen, die auch für die KBT von großer Bedeutung gewesen ist. Lore Perls war eine ihrer Schülerinnen, ebenso wie

Elsa Lindenberg, die damalige Lebensgefährtin von Wilhelm Reich, und auch Charlotte Selver, die nach ihrer Emigration 1938 in die USA die Arbeit von Elsa Gindler unter dem Namen „Sensory Awareness“ weiterführte und mit vielen Workshops auch in Esalen, dem berühmten Gestalttherapiezentrum an der Ostküste, den damals neuen Ansatz von körperorientierter Selbsterfahrung verbreitete und etablierte. Nicht nur Erich Fromm und Moshe Feldenkrais waren ihre Schüler, auch Fritz Perls.

Perls nahm in New York 1947 Stunden bei Charlotte Selver und schreibt darüber in einem Brief an Lore:

*„...Es ist sehr interessant, was sie tut. Sie nennt es, den Körper sensibilisieren, und, wie Du gleich vermuten wirst, vollständig auf unserer Linie, aber sehr viel differenzierter.“ (Perls 1947; zit. nach Sreckovic 2001, 116))*

Und weiter, ein paar Wochen später,....

*„... endlich habe ich gefunden, wonach ich all die Jahre gesucht habe. ... Du erinnerst dich an meine häufigen Versuche und Einwände bei Körperübungen. Hier ist jetzt die Methode, die .... subtil und im Gegensatz zu Stress ist, ganz anders als Reichs gegenwärtige Methode des gewaltsamen Lösens ...“ (Perls 1947; zit. nach Sreckovic 2001, 116)*

Elsa Gindlers Bewegungsarbeit und die ihrer Schülerinnen, ihr Augenmerk auf Konzentration, auf die Wahrnehmung des Körpers im Augenblick, diese basale Selbst-Erfahrung hat auch die Gestalttherapie wesentlich beeinflusst.

Doch zurück in die 1930er Jahre. **Fritz Perls** war in Kontrollanalyse bei **Wilhelm Reich**, der zu dieser Zeit innerhalb der psychoanalytischen Gemeinschaft einen eigenständigen und innovativen Standpunkt eingenommen hatte. Reich betonte schon damals, dass im Verhalten von Patientinnen und Patienten viel zu sehen sei und die Psychoanalyse auf dieses wertvolle Material verzichtet, indem sie dem Sichtbaren keine Bedeutung gibt. Reich war wie auch Sandor Ferenczi ein Wegbereiter von einer passiven zu einer aktiveren Technik innerhalb der Psychoanalyse. Er stellte den Körper und seine Annahmen über die Panzerfunktion der Muskulatur als Abwehr in den Mittelpunkt. Er vertrat die Ansicht, dass die Panzerung über kathartische Entladung zu überwinden sei. Hierin unterscheidet sich Perls von Reich. Anders als Reich sieht Perls keinen Sinn darin, einen sich zeigenden Widerstand zu brechen. Er sieht im Widerstand einen wichtigen Teil der organismischen Selbstregulation, den es zu beachten und zu respektieren gilt, als Form von Beistand und Schutz, als eine Art kreative Anpassung an beängstigende, irritierende Situationen. Fritz Perls war auch beeinflusst vom Theater, er besuchte die Schauspielklasse von **Max Reinhardt**. Durch das Theater erkannte Perls die Wirkung von Imagination und den Zugang zur Innenwelt eines Menschen über Szenen und Rollen, über Schauspiel. Später war er mit **Jacob Moreno** befreundet, dem Begründer des Psychodramas.

Von Anfang an hat Fritz Perls körperbezogene Aspekte in seine Arbeit integriert. Er war davon überzeugt, dass sich in der aktuellen Situation im Hier und Jetzt in den körperlichen Manifestationen vieles erkennen lässt. Für ihn ist das Offensichtliche Ausgangspunkt jeglicher Erkenntnis und Intervention. Jedes sichtbare Element sei ein Stück Lebensgeschichte, ein Stück Lebenserfahrung. Für Perls war übergeordnetes Ziel jeder

Psychotherapie die Auflösung von Starrheit, die Wiedererlangung von Beweglichkeit, vor allem aber grundlegend die Erhöhung von **Selbstgewahrsein**.

Hauptursache von psychischen Störungen sah er im unterbrochenen oder mangelnden Kontakt zu sich selbst, den er mit der therapeutischen Arbeit wieder beleben wollte. So forderte er PatientInnen auf sehr genau mitzuteilen, was sie im Hier und Jetzt erlebten und empfanden. Über dieses Wahrnehmen und Mitteilen könne der Kontakt zu sich selbst wieder hergestellt und erlebt werden. Perls machte die Erfahrung, dass über das vertiefte Selbstgewahrsein Erlebnisse erfasst und miteinander verknüpft werden können und ursprüngliche dazugehörige Szenen, denen die Empfindungen, Muskelspannungen, Vorstellungen und Gefühle angehören, werden auffindbar und so auch bearbeitbar. Eine offene Gestalt könne so geschlossen werden.

Soweit seine Konzepte. In der Praxis zeigte sich Fritz Perls nicht immer so respektvoll... wie zahlreiche Sitzungsprotokolle oder Workshop-Aufnahmen zeigen.

Trotz der Kritik ist beeindruckend wie differenziert F. Perls das **Selbstgewahrsein** förderte. Er nennt zur Integration der eigenen Körperlichkeit als wesentlich:

- Wahrnehmen was jetzt ist, immer wieder zurückführen zum Wahrnehmbaren im Hier und Jetzt; Benennen was ist, beim Einfachen bleiben; das Beschriebene explorieren, differenzieren;
- Nachspüren wodurch (unangenehme) Körperzustände entstehen
- Experimente, wie z.B. Impulse umsetzen, Empfindungen, Phänomene verstärken
- Beachten was fehlt, was vermieden wird
- Pendeln zw. Selbstwahrnehmung und Wahrnehmung des Außen („Schweiftechnik“)

Fritz Perls Stärke lag darin, dramatische Szenen aus dem Hier und Jetzt entstehen zu lassen. Er war sehr kreativ darin, die ProtagonistInnen dabei zu unterstützen über den Körperausdruck und das Erleben neue Qualitäten körperlich zu erfahren. Diese Arbeiten waren oft spektakulär und sehr effektiv.

Auch für **Lore Perls** stand die Einbeziehung des Körpers in ihre therapeutische Arbeit von Anfang an außer Frage, wenngleich sie es in anderer Weise tat als Fritz. Sie beschäftigte sich ihr Leben lang mit Bewegung, Tanz, Eurythmie und vielfältiger Körperarbeit. So lernte sie auch – wie schon erwähnt – Elsa Gindler kennen und machte mehrere Kurse in sensibler Körper- und Bewegungstherapie bei ihr. Lore Perls verband sehr früh ihre psychoanalytische Tätigkeit mit der Bewegungstherapie und dieses Zusammenwirken erwies sich als sehr fruchtbar. Aus all dem, was sie kennen gelernt hatte, aus Yoga, Eurythmie, Tanz, Zen-Techniken, Gymnastik, Feldenkrais-Methoden und in Verbindung mit Psychoanalyse und Gestaltpsychologie entwickelte Lore Perls ihren eigenen Stil als körperorientierte Gestalttherapeutin. Auch die Beobachtung ihrer eigenen Kinder war für sie aufschlussreich. Es gibt Geschichten über sie, dass sie in ganz alltäglichen Situationen – wenn Fritz wieder einmal mit Moreno feierte und die Kinder daneben herumtunten, dass sie ihre Kinder beobachtet hat und auf diese Weise aufmerksam wurde auf grundlegende Bewegungsmuster: das Be-Greifen, das Sich-Aufrichten, das Zueinander –Stehen, ... Vielleicht angeregt durch Morenos Erzählung, dass er noch in Wien wie ein Tiger im Baum gehangen hatte und die Kinder und Jugendlichen und deren verschiedene Rollen im Park beobachtet hatte...

Doch das ist eine andere Geschichte.

Ein Zitat von Lore Perls, das ihr Verständnis von Gestalt und Körperarbeit deutlich ausdrückt:

*„Das kann ich gar nicht stark genug betonen. ‚Körperarbeit‘ ist Teil der Gestalttherapie. Gestalttherapie ist ein ganzheitlicher Therapieansatz. Das heißt, dass der ganze Organismus einbezogen wird, nicht nur Stimme, Verbalisieren, Ausagieren und so weiter.“  
(L.Perls, 2005, 121)*

Lore Perls schenkte körperlichen Prozessen große Aufmerksamkeit, ihre Arbeit war durch und durch geprägt von dieser Aufmerksamkeit. Sie achtete nicht nur auf die verbalen Äußerungen ihrer KlientInnen sondern auch auf die vielen nonverbalen Details, die sich in einem Kontakt während einer Therapiesitzung zeigten: wie eine Person hereinkommt, wie sie atmet, wie sie gekleidet ist, wie sie sich verhält. Bei ihren Beobachtungen beginnt Lore Perls mit dem Offensichtlichen und nicht mit dem, was verborgen oder im Hintergrund ist. Sie geht darauf ein in dem sie es benennt und sich von der Klientin möglichst genau das beschreiben lässt, was der KlientIn zu Bewusstsein kommt. Sie geht – wie auch Fritz Perls – davon aus, dass bereits über die detailreiche Beschreibung

*„plötzlich etwas als neue Gestalt deutlich wird, wo sich ein neuer Weg auftut, eine neue Erfahrung.“ (L.Perls 2005,110)*

Lore Perls sieht eine wesentliche Aufgabe der Gestalttherapie wie auch Fritz Perls in der Förderung von Selbstgewahrsein und darüber hinaus in der Unterstützung der KlientInnen sich an ihre Grenze heranzuwagen um sie - wenn möglich - zu erweitern und dadurch den Handlungsspielraum, die Flexibilität zu vergrößern oder abgespaltene Anteile wieder wahrnehmbar und annehmbar zu machen. Lore Perls merkt, dass es eine wesentliche Unterstützung für ihre KlientInnen ist, wenn sie Rückmeldungen gibt, wenn sie ihre Wahrnehmungen zur Verfügung stellt. Sie geht aktiv in Kontakt mit den KlientInnen. Sie tröstet, sie hält die Hand, streicht übers Haar, nimmt jemanden auf den Schoß, zündet eine Zigarette an... *Support* ist die wesentliche therapeutische Haltung von Lore Perls: den Klienten/die Klientin dabei zu unterstützen wieder zur Selbstwahrnehmung und dadurch zur Selbstunterstützung, zur Selbstfürsorge fähig zu werden und mit der dadurch für den Klienten/die Klientin erfahrbaren Unterstützung und Fürsorge einen wesentlichen Beitrag zu leisten. Lore Perls wandte sich mit ihrem Verständnis von Psychotherapie als gemeinsames Beziehungsgeschehen aktiv den Klientinnen und Klienten zu und setzte die von ihr gestaltete warmherzige und zugewandte Beziehung bewusst ein um den Prozess der Klientinnen und Klienten zu unterstützen.

Sie sehen, dieser Stil ist etwas anders als der von Fritz Perls und die beiden gingen später – nicht nur deshalb - getrennte Wege. Der Ostküsten-Stil von Lore Perls und der Westküsten-Stil von Fritz Perls prägten daraufhin in unterschiedlicher Weise die weitere Entwicklung der Gestalttherapie.

**Entwicklungen...**

In den 1960er bis 1990er Jahren erlebte die Gestalttherapie (und auch andere körperorientierte Selbsterfahrungsmethoden) einen regelrechten Boom. Die Studentenrevolution von 1968, die sexuelle Befreiung, das Aufbrechen der konservativen oft kirchlich geprägten Verhältnisse, all das hat auch in diesem Kontext Auswirkungen gezeigt. Eine Welle der Begeisterung begleitete körperorientiertes Arbeiten: in gestalttherapeutischen Praxen wurde intensive Körperarbeit häufig in Form von Ausdrucksarbeit und Ausagieren umgesetzt, Polster und Matratzen wurden geschlagen um bislang unterdrückten Aggressionen Ausdruck zu verleihen. Auch Sexualität und Liebe fanden als Themen in den Therapien mehr Beachtung. Und nicht nur als Themen...

Übergriffe und Missbrauch brachten auch die Gestalttherapie - wie auch andere Therapiemethoden - in Verruf und Körperarbeit, wie sie bis dato praktiziert worden war, wurde – wenn auch nicht grundsätzlich und nicht als theoretisch-philosophischer Hintergrund – so doch aus dem praktischen Repertoire der Gestalttherapie weitgehend verbannt. Körperliche Berührungen wurden in der Psychotherapie tabu.

25 Jahre nach Einführung des Psychotherapiegesetzes in Österreich scheint es wieder einen sicheren Boden für Körperarbeit in der Psychotherapie zu geben. Dubiose Praktiken sind aus der Psychotherapieszene verschwunden. Übergriffe finden nicht oder zumindest selten statt und wenn dann werden sie angezeigt und geahndet. Körpertherapeutische Methoden haben ihre Mystifizierung verloren und finden zunehmend auch öffentliche Anerkennung. Das fachliche Interesse am Thema ist – wie auch diese Tagung zeigt – groß. Es mag aber auch an einer Notwendigkeit liegen, sich in der Psychotherapie wieder mehr mit dem Thema Körper und Körperlichkeit in dieser Zeit der zunehmenden Entfremdung und der damit verbundenen kritischen Phänomenen zu befassen.

Die Integrative Gestalttherapie ist – was die Körperarbeit angeht – leiser und ruhiger geworden. Es wird nicht gepusht, nichts wird aktiv aufgebrochen. Nicht mehr Aktionismus und spektakuläre Arbeiten sind es, die vorherrschen, sondern vielmehr eine Rückkehr zu Selbstwahrnehmung/zu Self-Awareness, zu kleinen Schritten, zu Experimenten, zu behutsamen leiblichen Erfahrungen, die im Sinne korrigierender und nachnährender Erfahrungen eine Gestalt schließen können. Der Erfahrungsraum der Therapie soll Erfahrungen von Geborgenheit, Zuwendung, Interesse, Stützung und dadurch Entwicklung im Sinne von Erweiterung und Wachstum ermöglichen.

Wir sind nun in der **Gegenwart** angelangt und ich möchte die heute maßgeblichen Weiterentwicklungen in der Gestalttherapie anhand der Arbeiten von **Jim Kepner** und – ein wenig - **Ruella Frank** (beide haben bei Lore Perls gelernt) sowie von **Sylvester Walch** (der seit vielen Jahren Lehrender für Körperarbeit in der Integrativen Gestalttherapie ist und einer meiner Lehrer gewesen ist) darstellen und abschließend den Fokus auf Interventionen und den sorgsamem Umgang damit richten.

**Jim Kepner**, er war Schüler von Lore Perls, hat die Arbeit von Lore Perls durch eine theoretische Einbettung ergänzt. Er betont, dass die Stärke der Gestalttherapie darin besteht, im Hier und Jetzt der Therapiesituation ein Erfahrungsfeld für Körperlichkeit zu bieten, in dem Evidenz Erfahrungen möglich sind.



*„... ohne deutliche innere Empfindung verlieren wir die Berührung mit dem, was verfügbar ist, womit wir uns auseinandersetzen und woran wir uns anpassen müssen und wie wir uns zu steuern haben, um unsere Empfindungen uneingeschränkt zu erleben und danach zu handeln. ...Ohne ein klares Gefühl für uns selbst und ein klares Gefühl für unsere Umwelt verlieren wir unsere Basis in der Welt.“ (Kepner 1999, 148)*

Besonders der letzte Satz des Zitates verdeutlicht die existenzielle Dimension. Kepner betont, dass körperliche Empfindungen und die bewusste Wahrnehmung dieser Empfindungen primäre Mittel zur Verwurzelung in der Realität des Selbst und in der Welt sind. Für die Therapie bedeutet das, für diese Empfindungen einen entsprechenden Schutzraum zu schaffen, eine sichere Basis, eine wohlwollende Atmosphäre, in der Körperlichkeit zugelassen werden kann.

Die eigenen leiblichen Reaktionen und Resonanzen der Therapeutin/des Therapeuten werden ebenso wahrgenommen und – wenn es dem Prozess des Klienten dienlich ist – zur Verfügung gestellt. Worte/Sprache, die dem Klienten in dieser Situation oftmals fehlen.

Das was mittlerweile durch Forschungen bestätigt wurde, hat Kepner in seinen frühen Ausführungen bereits betont: Veränderungen kommen nicht durch Deutungen und Anleitungen zustande, sondern durch **Erfahrung**. Daher sei es unabdingbar im Rahmen der Therapie neue Erfahrungsmöglichkeiten zu unterstützen und zu begleiten.

Unterstützung und Voraussetzung für diese „**Körperprozesse**“ – so heißt sein Hauptwerk aus 1999 - sind laut Kepner – ich fasse es noch einmal zusammen:

- Einen Erfahrungsraum für Körperlichkeit und Selbstwahrnehmung schaffen
- Eine sichere emotionale Atmosphäre
- Eine warme wohlwollende Zugewandtheit und Präsenz des Therapeuten/der Therapeutin
- Als Gegenüber in Kontakt treten
- Das Ansprechen eigener Empfindungen als Therapeut/Therapeutin um die Aufmerksamkeit auf die körperliche Ebene zu lenken
- Körperliche Einfühlung, Wahrnehmen körperlich-leiblicher Reaktionen
- Beachtung des gesellschaftlichen Kontextes
- Förderung des Mit-Sich-Selbst-In-Kontakt-Sein und des Mit-Der-Umwelt-In-Kontakt-Sein und Erkennen der Schwierigkeiten;
- Erkennen auf welcher Ebene Unterstützung gebraucht wird (Empfindung und Selbstwahrnehmung, Ambivalenz und Handlung, Grenze und Kontakt, Rückzug und Neugestaltung)

**Ruella Frank** ist ebenfalls Schülerin von Lore Perls gewesen und beschäftigt sich seit den 1980er Jahren mit Säuglings- und Kinderpsychotherapie und hat ihre Erkenntnisse daraus in ihre psychotherapeutische körperbezogene Arbeit mit Erwachsenen einfließen lassen. Ruella Frank ist auch Tänzerin und Choreografin und das hat sie dahingehend beeinflusst, dass sie sich im Besonderen mit Bewegung und Bewegungsmustern einerseits und andererseits mit dem Raum, räumlichen Bedingungen befasst hat.

Ich finde ihren Ansatz, in dem sie sich besonders mit frühkindlichen Bewegungsmustern beschäftigt, total interessant und möchte ihn hier kurz vorstellen und das hervorheben, was als wesentliche Ergänzung und Weiterentwicklung der Körperarbeit in der Gestalttherapie zu sehen ist (vgl. Netzer 2017)

Frank benennt förderliche Entwicklungsprinzipien für Ihre gestalttherapeutische Körperarbeit:

- Begleitende Präsenz, Da-Sein
- Achten auf Sicherheit; Einbeziehung des stützenden Untergrunds, Wahrnehmung des tragenden Grundes
- Gemeinsames Kreieren von passenden Aufgaben
- Achten auf den Grad der Anspannung in Bezug auf Aufregung, Aktivität, Aufmerksamkeit – hohe Erregung braucht Stütze

Sie sehen, auch Ruella Frank legt – wie auch Jim Kepner – ihr Augenmerk auf den Schutz und die Unterstützung, auf dialogisches und prozessorientiertes Vorgehen. Sie bezieht allerdings mehr noch entwicklungspsychologische Erkenntnisse ein. Sie nützt ihr Wissen um die Entwicklung von Säuglingen im ersten Lebensjahr dafür, um subtile Bewegungsmuster im Kontaktstil erwachsener KlientInnen zu erkennen und auf Grundlage dieser differenzierten Wahrnehmung in Verbindung mit Bewegungsentwicklung zu intervenieren. Da-Sein, wohlwollend präsent sein ist die Grundhaltung. Gemeinsam entwickelt sie „Übungen“, die den Klientinnen und Klienten dabei unterstützen, wesentliche Erfahrungen von Festigkeit, von Eigenständigkeit, von Vertrauen in sich und die Umwelt, dem aufrechten Stand usw. zu machen.

z.B. Druck über die Füße auf den Boden auszuüben, verstärken, dadurch Kontakt zum Boden sowie eigene Festigkeit wahrnehmen.

Experimente im Schutzraum der Therapie ermöglichen auch Erfahrungen im Abwehren und Annehmen; Experimente mit Nähe und Distanz, Gesten entwickeln, übertreiben, das Gegenteil davon ausprobieren; Ambivalenzen ausdrücken;

Körperliche Unterstützung durch die Therapeutin/den Therapeuten ist wichtig, wie z.B. mit der Hand Verstärkung im Rücken bieten, ein Gegenüber zu sein.

Ruella Frank verdeutlicht in ihrer Arbeit, dass frühkindliche also grundlegende Entwicklungsdefizite immer die körperliche Ebene betreffen und daher auf dieser wahrgenommen und mit unterstützender Begleitung nachgeholt werden können. Es geht dabei – wie auch sonst in der Integrativen Gestalttherapie – nicht um Techniken, sondern um das Unterstützen von Entwicklungen. Interventionen auf dieser Ebene können bei den KlientInnen Schlüsselszenen hervorrufen. Und auch wenn es in diesem Kontext nicht notwendig ist, betone ich es trotzdem immer wieder: Besonders bei Mangelerfahrungen und Traumatisierungen der Klientinnen und Klienten sind eine behutsame Vorgehensweise und besondere Vorsicht und das Sorgen für ausreichend erlebte Sicherheit angebracht und notwendige Voraussetzung.

Auch **Sylvester Walch** geht in seinen körperbezogenen Arbeiten – wie die amerikanischen KollegInnen - prozessorientiert und dialogisch vor.

Walch unterscheidet im Hinblick auf verkörperte Selbsterfahrungsprozesse 4 Ebenen unterschiedlicher Tiefung, die als Interventionen abhängig vom Prozess und dem, was eine Patientin/ein Patient an Unterstützung für den eigenen Prozess *braucht*, zur Anwendung kommen. Dies ist auch die Art und Weise, wie in der Integrativen Gestalttherapie gearbeitet wird.

1. **Die Erweiterung des leiblichen Spürens** – Selbstwahrnehmung /Awareness; Ansprechen von Körpersignalen; *Mir fällt auf,...*
2. **Fokussieren und Verstärken** – Aufgreifen was ist, vom Offensichtlichen ausgehen, Wiederholen, Übertreiben, Intensivieren, Verlangsamen,... über Atmung wird das Empfinden intensiviert; Ziel ist es von der Kognition in die Empfindung zu gelangen; schafft Zugang zu dahinterliegenden Szenen/Erfahrungen. Der Leib ist unser Gedächtnis, in ihm sind alle Erfahrungen gespeichert.
3. **Direkte Berührung** – nachnährend oder konfliktzentriert; starke Interventionen, bedürfen hoher Achtsamkeit und Sensibilität; es ist wichtig, die Vorgeschichte des Klienten/der Klientin hinsichtlich Berührung zu kennen, Zustimmung und entsprechende Indikation ist Voraussetzung; absolutes Wahren von Grenzen; Selbst-Berührung – eigene Hand auflegen um Aufmerksamkeit auf eine Körperstelle zu richten und dadurch Empfindungen zu verstärken; wenn nötig Schutz durch Decke oder Polster (indirekte Berührung)
4. **Begleitung von autonomen Prozessen**: zeigen sich autonome Körperreaktionen wie Zittern, Weinen, Hyperventilieren... wird der Klient/die Klientin ermutigt alles zuzulassen und den Prozess ganz durchzugehen. Nachfragen, wie wir als TherapeutInnen dabei unterstützen können, das auszudrücken, was an die Oberfläche möchte.

Walch vertritt – wie auch die anderen genannten GestalttherapeutInnen - einen radikal phänomenologischen Ansatz: Er folgt dem, was sich zeigt, der nächste Schritt ergibt sich von selbst, wenn wir bei dem bleiben, was sich zeigt und den Klienten/die Klientin dabei unterstützen all das Wahrzunehmen, mit sich in Kontakt zu kommen, zu spüren, was gebraucht wird. Im Dialog mit dem Klienten/der Klientin entwickelt sich der therapeutische Prozess.

*„Wir haben nichts zu tun, außer den Prozess zu unterstützen.“ (Walch 2011)*

Anhand der Zugänge von Ruella Frank, Jim Kepner und Sylvester Walch und natürlich auch aus der Anfangszeit vor allem von Lore Perls, können Sie sehen, dass es verschiedene Stile von Körperarbeit innerhalb der Gestalttherapie gibt, unterschiedliche Betonungen auch wenn die Grundhaltungen und Grundannahmen ident sind. Darin sind aus meiner Sicht alle Aspekte enthalten, die in der Integrativen Gestalttherapie im Hinblick auf Körper und Körperarbeit wesentlich sind

Ich möchte die wesentlichen gemeinsamen **Prinzipien der Körperarbeit für die Integrative Gestalttherapie** – so wie wir sie in unserem Curriculum lehren und den Kandidatinnen und Kandidaten vermitteln - noch einmal zusammenfassen.

- eine **achtsame Grundhaltung** seitens der Therapeutin/des Therapeuten: offen, warmherzig, präsent, akzeptierend, absichtslos, geduldig; „**nichts wollen**“ – den KlientInnen folgen, eigene Impulse zurückstellen  
Präsent sein, Stützung, sorgsame Begleitung bieten
- Eine **tragfähige therapeutische Beziehung**: Spüren, dass Kontakt besteht, dass Vertrauen besteht; erst dann besteht ausreichend Sicherheit um sich an die zumeist schmerzvollen Themen heranzuwagen; Vereinbarung der „STOPP“-Regel, sensibel auf nonverbale Äußerungen reagieren, besonders wenn ein „Nein“ darin stecken könnte; unterbrechen, wenn etwas nicht passt, nachfragen, herausfinden, was der nächste Schritt sein könnte; weniger ist besser als mehr;  
**Sicheren Erfahrungsraum** bieten für die Konfrontation mit alten Szenen und für neue Erfahrungen (nachnährend, korrigierend)  
**Prozessorientierte**, dem Klienten/der Klientin angemessene Vorgehensweise
- Vom **Sichtbaren/** Wahrnehmbaren ausgehen, was sich zeigt ermöglichen, unterstützen
- Unterstützung der **Selbstwahrnehmung**
- Bei **Berührung**: nur wenn ich selbst sicher bin, Ankündigung und langsame Annäherung, möglicherweise mit Kissen oder Decke dazwischen, nur an Stellen, die etwas mitteilen, sorgsam achten ob nachnährend oder verstärkend/konfliktzentriert; so lange, bis sich alles zeigt, dem Prozess vertrauen;
- Das **Wissen um frühkindliche Entwicklung, um frühe (Interaktions-) Erfahrungen** hilft dabei, im Hier und Jetzt Phänomene zu erkennen, körperliche Hinweise wahrzunehmen um Rückschlüsse auf belastende, traumatische oder unabgeschlossene Erfahrungen zu machen

Interventionen werden prozessorientiert und dem Klienten/der Klientin angemessen gesetzt.

Die Wahrnehmungsfähigkeit der Therapeutin/des Therapeuten und die Fähigkeit das Wahrgenommene mit Wissen zu verbinden ist wichtig, auch wenn wir dabei absichtslos bleiben. Über die verlässliche, fürsorgliche und unterstützende Präsenz der Therapeutin/des Therapeuten und der dadurch möglichen Erfahrung und Bildung innerer Repräsentanzen wird die Selbstfürsorge gefördert sowie das Vertrauen sich auf die Auseinandersetzung mit belastenden Erfahrungen in der eigenen Geschichte und auf Neues einzulassen. Die Fähigkeit zur Regulation von Erregungszuständen wird über basale Interventionen unterstützt: über Regulation der Atmung, Selbstgewahrsein – „Ich spüre mich“, Selbsterleben in Ruhe, stützender Untergrund, Öffnen und Schließen, Selbst-Berührung, Grenzen ziehen und zeigen usw., Wahrnehmungsangebote im Kontakt mit mir, Blicke, Nähe, Distanz, ...

Wie schon gesagt, es sind kleine Schritte, zu denen wir die Klientinnen und Klienten ermutigen und sie dabei begleiten und unterstützen. Körperlich intensive Prozesse sind nicht automatisch heilsamer.

Alle Interventionsmöglichkeiten, die der Integrativen Gestalttherapie zur Verfügung stehen, sind Körperarbeit. Der Einsatz kreativer Medien ist immer Körperarbeit, jedes Symbolisieren ist Körperarbeit. Es können aber auch Körperempfindungen und Körperinterventionen im Zentrum stehen, z.B. mit dezidierten Wahrnehmungsübungen, Ausdrucksarbeit, Body-

Charts, Malen als leiblicher Prozess, Körper-, Sexualitäts-, - oder Krankheitspanorama, Phantasie Reisen, szenisches Arbeiten, Bewegungsangeboten oder Identifikationsarbeit. Vor allem machen kreative Angebote dann Sinn, wenn KlientInnen keinen oder wenig Zugang zu ihren Gefühlen zeigen und sie mit den Symbolen, den Bildern, dem begleiteten Tun auf behutsame Weise wieder fühlen lernen, wieder einen Zugang zu ihrem „verlorenen Körper“ bekommen.

#### Verwendete Literatur:

- Fuchs, T. (2008): Das Gehirn – ein Beziehungsorgan.  
Eine phänomenologisch-ökologische Konzeption. Kohlhammer, 3.Aufl., 2010.
- Fuchs, T. (2015): Die gegenwärtige Bedeutung der Phänomenologie.  
In „Philosophie“ Heft3/2015, 8 – 19
- Fuhr, R., Sreckovic, M., Gremmler-Fuhr, M. (Hsg.) (2001): Handbuch der Gestalttherapie.  
Verlag Hogrefe, 2. Aufl., Göttingen 2001
- Kepner, J. (1989): Körperprozesse. Ein Gestalttherapeutischer Ansatz.  
EHP, 4. Auflage, Köln, 1999.
- Merleau-Ponty, M. (1966): Phänomenologie der Wahrnehmung.  
Verlag DeGruyter, Berlin 1966
- Netzer, I. (2017): Körperlichkeit als Quelle subjektiven Sinns. Gestalttherapeutische Zugänge auf dem Hintergrund leibphilosophischer Überlegungen. In: Gestalt aktuell Band 2, Spektrum der Integrativen Gestalttherapie. facultas-Verlag, Wien 2017, 61 - 104
- Perls, L. (2005): Leben an der Grenze. EHP, Köln, 2005
- Petzold, H. (1988): Integrative Bewegungs- und Leibtherapie.  
Junfermann, Paderborn 1988
- Sreckovic, M. (2001): Geschichte und Entwicklung der Gestalttherapie.  
IV.Teil: Die neue Welt. In: Fuhr, et al (2001):Handbuch der Gestalttherapie, Göttingen 2001, 111 - 155
- Walch, S. (2016): Leibprozesse in der Gestalttherapie.  
In: Gestalttherapie. Forum für Gestaltperspektiven. 30.Jg, Heft 1/2016, 109 – 121

*Kontaktadresse : Dr. Ulla Diltsch, Kirchplatz 5, 5110 Oberndorf bei Salzburg,  
Tel. 0699 10049073; praxis@diltsch.at*