



Dold

Körperarbeit in der Systemischen Therapie



E-Book inside +
Arbeitsmaterial

BELTZ

Dold

Körperarbeit in der Systemischen Therapie



Dr. phil. Peter Dold, Jahrgang 1935, Fachpsychologe für Psychotherapie FSP, Weiterbildung Paar- und Familientherapeut (Dr. Carole Gammer und Prof. Dr. Martin Kirschenbaum), Therapeut für Körperorientierte Psychotherapie (Dr. George Downing). Grundausbildung in Psychoanalyse.

Peter Dold

Körperarbeit in der Systemischen Therapie

| Mit E-Book inside

BELTZ

Dr. Peter Dold
CH-5024 Küttigen
peterdold@gmx.ch

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronische Systeme.



Dieses Buch ist erhältlich als:
ISBN 978-3-621-28857-6 Print
ISBN 978-3-621-28858-3 E-Book (PDF)

1. Auflage 2021

© 2021 Programm PVU Psychologie Verlags Union
in der Verlagsgruppe Beltz · Weinheim Basel
Werderstraße 10, 69469 Weinheim
Alle Rechte vorbehalten

Lektorat: Andrea Glomb, Sophia Kremer
Umschlagbild: getty images / AndreyPopov
Abbildungen Innenteil: Salome Fabianek, Peter Dold
Herstellung und Satz: Victoria Larson
Gesamtherstellung: Beltz Grafische Betriebe, Bad Langensalza
Printed in Germany

Weitere Informationen zu unseren Autor_innen und Titeln finden Sie unter: www.beltz.de

Inhaltsübersicht

Vorwort	11
1 Einführung: Hin zum Körper	13
I Grundlagen und Übungen	17
2 Förderung der Selbstwahrnehmung über die Sinne	19
3 Körperarbeit als Systemarbeit	41
4 Übertragen der Körperarbeit in die Systemische Therapie	49
5 Veränderungen des Systems durch Körperarbeit	103
II Körperarbeit in speziellen Systemen	113
6 Erschöpfung und Depression	115
7 Abhängigkeit	145
8 Zwanghaftigkeit und Intellektualisierung	159
9 Scheidung und Alleinerziehen: in Auflösung begriffene Systeme	185
10 Borderline, Verwahrlosung und Chaos	205
11 »Jobnomaden-Familien«: Berufspendler	221
Literatur	227
Sachwortverzeichnis	232

Inhalt

Vorwort	11
1 Einführung: Hin zum Körper	13
1.1 Körper als Dialog	13
1.2 Körperwissen und Körpererfahrung	14
1.3 Körper als Bewusstsein	15
I Grundlagen und Übungen	17
2 Förderung der Selbstwahrnehmung über die Sinne	19
2.1 Übungen »mit Hand und Fuß« zur Förderung der Selbstwahrnehmung	20
2.2 Selbstwahrnehmung und systemischer Körperdialog	30
2.3 Körperbezogene Arbeitsbündnisse mit Paaren und Familien	37
3 Körperarbeit als Systemarbeit	41
3.1 Berührungserfahrungen	41
3.2 Umgang mit der Haut	43
3.3 Umgang mit den Händen	44
3.4 Lernen, Signale zu entschlüsseln: Mir ist in meiner Haut nicht mehr wohl!	47
4 Übertragen der Körperarbeit in die Systemische Therapie	49
4.1 Phasen der systemischen Körpertherapie	50
4.2 Therapeutische Ziele und entsprechende Techniken der lösungsorientierten, systemischen Körperarbeit	53
4.2.1 Wahrnehmen und Aufwärmen	54
4.2.2 Schaffen von Vertrauen	59
4.2.3 Lockern und Erleichtern der Kommunikation	62
4.2.4 Stabilisieren und Gründen	67
4.2.5 Abgrenzen und Aggression	71
4.2.6 Vertiefen der Gefühle	78
4.2.7 Regressives Verarbeiten	83
4.2.8 Leben im existenziellen Sinnbezug	94
5 Veränderungen des Systems durch Körperarbeit	103
5.1 Körperstatus: das körperliche Erscheinungsbild der Familie	103
5.2 Übertragungen und Gegenübertragungen in der Körperarbeit	108

II	Körperarbeit in speziellen Systemen	113
6	Erschöpfung und Depression	115
6.1	Provozierende Übungen mit einer Familie	117
6.2	Ideologien in depressiven Systemen und Körperarbeit	118
6.3	Vom Wort zur Körperarbeit: Beispiel einer körpertherapeutischen Behandlung eines depressiven Paares	123
6.4	Wut und Depression	130
6.5	Enttäuschte Erwartungen und sporadische Wutausbrüche	133
6.6	Anklagende Paare und Familien in depressiven Systemen: Zusammenfassung und Interventionen	141
7	Abhängigkeit	145
7.1	(Alkohol-)Abhängigkeit in Systemen	145
7.2	Phänomene von Abhängigkeiten in Systemen	146
7.3	Körperorientierte Paar- und Familienarbeit mit Abhängigen	148
7.4	Die Funktion von Partnern und Familienangehörigen bei der Körperarbeit mit Süchtigen	153
7.5	Abhängigkeiten: Zusammenfassung und Interventionen	155
8	Zwanghaftigkeit und Intellektualisierung	159
8.1	Grundlagen der systemischen Arbeit mit intellektualisierenden und zwanghaften Systemen	160
8.2	Körperorientierte Vorgehensweisen mit intellektualisierenden und zwanghaften Systemen	162
8.3	Ein Widerspruch zwischen Körper und Logik? Beispiele körperorientierter Therapiearbeit bei rationalen Patientensystemen	172
8.4	Pubertierende bringen intellektualisierende Systeme ins Wanken	176
8.5	Der Körper probt den Aufstand im System	177
8.6	Körper und Herkunftsfamilie bei zwanghaften Systemen	179
8.7	Zwanghaftigkeit und Intellektualisierung: Zusammenfassung und körperliche Interventionen	180
9	Scheidung und Alleinerziehen: in Auflösung begriffene Systeme	185
9.1	Körperreaktionen bei Erwachsenen in Scheidungs- und Trennungsprozessen	186
9.1.1	Scheidungserleben und Körper	186
9.1.2	Frühe traumatische Erlebnisse und Trennungsprozesse	187
9.2	Körperreaktionen bei Scheidungskindern und körpersystemische Interventionen	190
9.2.1	Kleinkindalter	191
9.2.2	Kindergarten- und Schulalter	192

9.3	Ohne Alternative: nur aushalten lernen	196
9.4	In Auflösung begriffene Systeme: Zusammenfassung und Interventionen	201
10	Borderline, Verwahrlosung und Chaos	205
10.1	Körperarbeit in Borderline-, verwahrlosten und chaotischen Systemen	206
10.2	Körperarbeit und Übertragungen bei Borderline und Narzissmus	209
10.3	Körperübungen und beziehungsmaßiger Kontext	211
10.4	Beispiel: Ein Borderliner belastet bestehende und funktionierende Familienteile	212
10.5	Chaotische Familien unterschiedlicher sozialer »Schichten«	215
10.5.1	Sozial wenig privilegierte Familien	215
10.5.2	Familien in gehobener Gesellschaftsschicht	216
10.6	Borderline-, chaotische und infantile Systeme: Zusammenfassung und Interventionen	218
11	»Job-Nomadenfamilien«: Berufspendler	221
11.1	Variable Körperinterventionen	221
11.2	Körper, Familien- und Beziehungskörper: Erinnerungsträger	223
11.3	»Jobnomaden-Familien«, Berufspendler: Zusammenfassung und Interventionen	225
	Literatur	227
	Sachwortverzeichnis	232

Vorwort

Einen besonderen Umgang mit dem Körper gewinnen wir, wenn wir ihn als etwas betrachten, das uns nur eine kurze Weile gehört. Er begleitet uns überallhin, auf der Straße, in Verkehrsmitteln, im Gespräch, in der Familie zu Hause. Jeder erlebt seinen Körper anders: gesund oder krank, dynamisch, auch hinfällig und schwach, fortwährend sich verwandelnd. Er nimmt auf, scheidet aus, verdaut und zwar nicht nur Nahrung, verwandelt sich und auch seine Umwelt und die Umwelt verwandelt ihn. Wer sich mit dem Körper beschäftigen will, gerät an schwer lösbare Zustände im Umgang mit seinen Mitmenschen und seiner Umwelt, wenn die Selbstwahrnehmung vernachlässigt wird, ungenügend ist und damit nur eine fragmentierte, auch verwirrende Kommunikation stattfindet.

Wird mit dem Körper heute eine Arbeit begonnen, so kann sie anderntags nicht dort fortgesetzt werden, wo gestern aufgehört wurde. Der Körper hat sich in der Zwischenzeit unversehens gewandelt.

Körperliche Distanz als Grundlage psychischer Störungen. Kleinkinder leiden existenziell unter emotionaler und körperlicher Distanz. In Kinderpsychiatrie wird dieses Phänomen, je nach Art der Störung, unter der Diagnose *Hospitalismus* geführt: In der ICD-10 (Dilling, 1991) wird dieses Störungsbild bei F 43.2 diagnostisch beschrieben.

Sind Beziehungen in ihrer Existenz bedroht, fordert Virginia Satir in einem bekannten Ausspruch zum Thema Körperkontakt: »Wir brauchen vier Umarmungen am Tag zum Überleben, acht Umarmungen am Tag zum Leben und zwölf Umarmungen am Tag zum innerlichen Wachsen.« Berührung ist nicht allein ein Urbedürfnis des Neugeborenen, sondern auch des erwachsenen Menschen. Dieser braucht sie bis zu den letzten Phasen seines Lebens.

So lag ein älterer Mann auf dem Sterbebett, seine Frau saß neben ihm und hielt dem bereits nicht mehr ansprechbaren Lebensgefährten die Hand. Mit einem letzten, kräftigen Händedruck nahm er Abschied von ihr.

Mit den angeführten Beispielen soll das Verwoben-Sein von Beziehungen und Körper, von Körper und Familien überhaupt, und von Gefühlen und Körper markiert werden. Darauf ist dieses Buch ausgerichtet und stellt die Lesenden vor eine Herausforderung: Wie sollte es gelesen werden?

Zum reinen Zweck der Wissenserweiterung gelesen, wird nur ein spärlicher Teil zugänglich sein. Bei nach- und ein- und mitfühlendem Lesen und beim Achten darauf, welche persönlichen Empfindungen assoziativ ausgelöst, abgewehrt, überdeckt oder vor welchen am liebsten davongelaufen würde, ist Anregung, Betroffensein, Begeisterung und Berührtsein möglich.

Ausgebeuteter, vernachlässigter und verhätshelter Körper. Der Körper bekommt meist erst dann Zuwendung, wenn er unangenehm wird, weh tut, nicht funktioniert, nachdem er ausgenutzt, überfordert, auch vernachlässigt wurde. Bis zu diesem Zeitpunkt ging es nicht schnell, nicht hoch und weit genug. Es gibt

- ▶ die zwingende Notwendigkeit des Kräfteeinsatzes zum Erwerb des Lebensnotwendigsten,
- ▶ das Ausreizen zu Höchstleistungen und
- ▶ die verbreitete Überforderung auf dem Weg zu Macht, Ansehen und Genuss.

Bei körperlichen Belastungen sind immer auch Beziehungspartner und -partnerinnen, Familien und Beziehungen allgemein betroffen. Sie sind Teil, oft uns lästig erscheinende Anhängsel des Problems, und müssten doch eigentlich als Teil der Problemdiagnose gelten.

Das ist der Beginn einer Körperarbeit mit dem Ziel einer bewusstmachenden Körpererfahrung.

Danksagung

Allen möchte ich großen Dank aussprechen, die mir die Gelegenheit boten, beispielhaft aus der Praxis heraus über Körperarbeit in der Systemischen Therapie erlebnisnah zu berichten. Dann verdient Christa Dold Anerkennung für ihre Hilfe und Unterstützung. Vor allem möchte ich besonderen Dank Frau Andrea Glomb aussprechen. Mit großem Engagement hat sie sich mit der Arbeit befasst, klare Strategien verfolgt und war mir stets bewegender Motor in der Zusammenarbeit.

Küttigen, im Mai 2021

Peter Dold

1 Einführung: Hin zum Körper

- 1.1 Körper als Dialog
- 1.2 Körperwissen und Körpererfahrung
- 1.3 Körper als Bewusstsein

1.1 Körper als Dialog

»Das wahre Leben eines Menschen wird nur dann zugänglich, wenn man dialogisch in es einzudringen sucht, wenn es selbst antwortet und sich frei öffnet« (Bachtin, 1971, S. 67). Der Körper, sollte er bei einer Zahl von 100 Billionen Körperzellen (Schnüring, 2003) bewusst interagieren und dabei die dialogischen Verhältnisse erkennen, wäre überfordert. Der Mensch ist einem Mikrokosmos von Zellen vergleichbar, die in fortwährenden, regen Wechselwirkungen untereinander und mit allem um sie herum sind. Es ist evident, der Zelldialog findet dauernd mit allen und allem statt und das sogar über den klinischen Tod hinaus. Kuhn (2017) z.B. schließt nicht aus, dass differenzierte Hirnzellen bis zu 45 Minuten nach dem Hirntod noch funktionieren. Reizleitungs-, Ausschüttungs- und Energieströme im Körper sind uns durch die Forschung nähergebracht worden. Dies sagt aber nichts darüber aus, ob eine Auseinandersetzung mit dem Körper stattfindet. Die reine Information, das Wissen um diese Zusammenhänge, wird von Rat-suchenden meist mit dem nichtssagenden Begriff »interessant« kommentiert. Doch erst die Auseinandersetzung mit dem Körper korrespondiert mit dem Empfinden und mit einer persönlichen und sozialen Entwicklung. Eine Berührung kann ein intensives Gefühl geben. Die Nähe, das Anschauen, kann in Begeisterung oder Angst versetzen. Der Klang der Stimme, schon ein Wort kann beruhigen. Der dialogische Umgang mit dem Körper bedeutet, sich selbst so zu sehen und so anzunehmen, wie man ist. Bei diesem universellen Dialog kommt niemand über die Anfänge hinaus.

Zu Beginn unseres Lebens ist eine bewusste Körperbeherrschung nicht möglich. Doch die dialogische Interaktion geschah schon damals und dies mit bekannten und weniger bekannten Sinnen (Schönfelder, 2017) und das schon bevor sich der Blick auf die Personen richtete, die Zuwendung, Nahrung und Pflege verkörperten. Der Weg über die äußerst bescheidene Selbsterfahrung und Selbsterkenntnis verläuft über die körperliche Interaktion und über die dialogisch angelegten Sinnesorgane. Die Sprache ist dafür ein dürftiges Ausdrucksmittel. Es braucht Hände, Haut, strömen, atmen, essen, lieben: Beziehung, Interaktion! Ein Sinnesorgan hat nur dann seinen Sinn, wenn es einen Bezug zu Innen und Außen leben kann. Der Körper gibt die Sinne vor. Sie sind beim Sich-Zuwenden dem Körper gegenüber erfahrbar. Dies muss nicht willentlich sein, sich dem Körper zu überlassen ist ein Weg. Diese Sinne sind aber auch dann zu entdecken,

wenn ganze Zellverbände dialogisch unterbrochen sind oder nicht mehr funktionieren. Das kann zu Verspannungen, Schmerzen und Krankheiten führen, was das nähere und weitere soziale Umfeld einbezieht.

■ Wichtig

Der dialogisch angelegte, sinnhafte Körper ist nur zu einem verschwindend kleinen Teil rational zugänglich. Je intensiver der Umgang mit ihm, desto mehr Potenziale öffnen sich. Dem Körper einmal zu begegnen, ohne die Ratio einzubeziehen, führt zu Informationen über das Bewusstsein. Den Nachweis erbrachten über Jahrhunderte Verfahren der Meditation und meditativer Bewegungsübungen.

1.2 Körperwissen und Körpererfahrung

Die Medizin hält heute zum Thema Körperwissen für den Einzelnen kaum zu fassende Informationen bereit. Daneben findet sich in dem über 5000 Jahren gewonnen Erfahrungsschatz der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM), in den Lehren von den Energiezentren (z.B. der Meridiane) ebenfalls erstaunlich differenziertes Wissen über den Körper. Demgegenüber sind Körperselbsterfahrung, das Spüren von biologischen Abläufen, die Abläufe der regelhaften Ausschüttungen in den endokrinen Systemen, Wärmeregulationen, Reizleitungssysteme, die Bewusstheit der körperlichen Interdependenz mit der mitmenschlichen und allgemeinen näheren und weiteren Umwelt wenig erforscht. Begründet liegt dies in der verbreiteten Auffassung, Erkenntnisse stünden überwiegend über den bewussten und rationalen Zugang zur Verfügung.

■ Wichtig

Körperwissen, so es über die persönliche Körpererfahrung erworben wurde, reicht in die Bereiche der Persönlichkeit, die dem direkten Bewusstsein schwer zugänglich sind. Was innerzellulär geschieht, auch im Kontext von ganzen Zellverbänden, ist häufig erst dann bewusst fassbar, wenn Wucherungen, z.B. in Form von Ausschlägen oder auch Krebs, augenscheinlich werden.

Bestehen keine Wahrnehmungsrezeptoren für körperliche Vorgänge?

Zu dieser Frage können wir einen Blick in die Tiefenpsychologie werfen: Begann z.B. ein Analysand seine persönliche Psychoanalyse, musste er sich folgender Regel unterziehen: »Äußern Sie alles, was Ihnen gerade in den Sinn kommt.« Damit wurde ein Assoziationsnetz geknüpft, das im freien Assoziieren unbewusste Persönlichkeitsbereiche zu erschließen half oder Verdrängtes offenbarte, das sich in Form von körperlichen Symptomen an der Oberfläche des Bewusstseins bemerkbar gemacht hatte. Freud und Breuer (in Nachmansohn, 1965) fanden heraus, dass diese Symptome dann ohne Wiederkehr

verschwanden, wenn es gelang, die auslösenden Erinnerungen mehrfach wieder ins Bewusstsein zu rufen und die damals begleitenden Affekte erneut zu wecken.

Körper und Emotionen

In der neueren, regressiven, psychoanalytisch orientierten Körperarbeit geht es wiederum genau um die körperliche Ortung der Affekte (Geissler, 2001). Der Umgang mit den Affekten, Gefühlen, ausgelöst z.B. durch Bewegungen, Mimik usw., zeigt nachvollziehbar die Verknüpfung von Körper und Emotionen. »Affekte, Emotionen und Gefühle ihrerseits sind untrennbar mit dem Körper, speziell mit Mimik und Haltung verbunden« (Gottwald, 2007, S. 128). Boadella (2007) der die Spaltung zwischen Energiearbeit und Beziehungsarbeit in der Körperpsychotherapie kritisch analysiert hat, kommt zum Schluss, dass sich beinahe alle unsere Emotionen im Rahmen von Beziehungen entwickeln. Demnach sind Körper, Emotionen und Beziehungen untrennbar. Energetisches Arbeiten ist unweigerlich Beziehungsarbeit. »Das Selbst ist stets nur als Selbst-in-Beziehungen zu verstehen« (Johanson, 2007, S. 169). In der Praxis zeigt sich das, wenn Therapeuten sich bewusst werden, was die körperpsychotherapeutische Arbeit (z.B. Berührungen) an Emotionen und Körperreaktionen bei ihnen selbst und bei ihren Klientinnen und Klienten auslöst. In der systemischen Arbeit bestätigt sich dies z.B. bei körperorientierten, zirkulären Übungen.

Fazit

Der Beziehungskörper ist die Erkenntnisquelle und auch ein Königsweg zum Unbewussten: Bewegung, Gesten, Atmung, Sexualität, Empfinden, Energie, Berühren und Berührt-Werden unterstützen den Erkenntnisprozess. Körper und Unbewusstes sind eine Einheit, auch im therapeutischen Beziehungsgeschehen. Es gibt kein Lernen von Theorien, sondern ein Lernen in Interaktion mit den Mitmenschen. Körper, Emotionen und Beziehungen sind untrennbar.

1.3 Körper als Bewusstsein

Jeder Mensch ist überzeugt, bewusst Selbsterkenntnisse gewinnen zu können. Wenn jemand in Meditationshaltung auf dem Stuhl sitzt, besteht keine bewusste Absicht, Erkenntnisse gewinnen zu wollen. Liegen die Hände auf den Knien, fragt er sich: »Ist das mein Körper, sind das meine Hände?« Hier beginnt ein Erkenntnisprozess. Wer oder was sagt ihm, dass das seine Hände sind? Eine Stechmücke setzt sich auf den Handrücken und sticht. Sie sticht ihn. Dann ist das sicher ein Teil seines Ichs. Gespürt wird aber der Körper, die juckende Haut der Hand. Wird das »Ich« gestochen? Wozu braucht es denn ein Ich? Etwa nur um zu sagen: »Ich bin gestochen worden?« Die Mücke wird mit der Hand verscheucht. Ist dann das Ich doch zu etwas nützlich? Offenbar nicht, denn die Hand vertreibt reflektorisch das Insekt. Die zuvor begonnene Atemarbeit wird fortgesetzt und der Juckreiz verschwindet. Hat das Ich den Anstoß zum Weiteratmen

gegeben? Dazu fehlt die Erinnerung. Es ging automatisch weiter. Was oder wer ist diese Instanz, die funktioniert, aber nicht zu spüren ist? Wenn die meditierende Person aufstehen, sich bewegen will, etwas essen oder trinken will, dann meldet sich ein Ich offenbar ganz nah an der körperlichen Befindlichkeit. Das Ich will. Das ist auch dann der Fall, wenn Anerkennung angestrebt, sich Macht und Geltung verschafft wird, wenn es um Genießen oder Durchsetzen geht. Es ist körperlich zu spüren, wenn Angst lähmt, wenn Unruhe aufkommt. Das Ich scheint dann notwendig, wenn es um Realitätsbewältigung und Anpassung geht (Hartmann, 1970), somit sind der Körper, der Organismus und seine Umwelt einbezogen. Anna Freud (1973) gibt Hinweise darauf, dass ganze Teile des Ichs unbewusst sind und sich gegen eine Bewusstmachung wehren. Sie bezieht sich auf Wilhelm Reich und erwähnt, dass das Ich in seiner Abwehrtätigkeit körperliche Erscheinungen bildet, die in Charakterpanzerungen enden.

Wie sehr unbewusste, wissenschaftlich bisher schwer kontrollierbare und unvorhersehbare Übertragungsphänomene einen Beweis für die Macht des Bewusstseins liefern, soll am Beispiel einer jungen Frau erläutert werden.

■ Beispiel

Eine Mutter von vier Kindern kommt in die Therapie mit der ihr anhaftenden Ideologie der eigenen Herkunftsfamilie: »Wir sind dumm, die anderen gescheit!« Bildung, akademische Titel und Grade spielen dabei eine Rolle. Das Abitur zu machen misslang ihr, weil sie früh eine Familie gründete und eine Ausbildung zur Hebamme in einem fremdsprachigen Milieu absolvierte. Auf die Frage, was sie als Hebamme mache, sagte sie nachdenklich: »Eigentlich nichts!« Sie sei einfach dabei und denke: »Alles ist weit, weich und warm.« Das helfe ihr auch bei schwierigen Geburten.

Sie verfügt über Fähigkeiten, neben den erlernten Fachkenntnissen, die sie nicht erlernt hat, die durch Wissen nicht zu erwerben sind. Eine große Genugtuung erfuhr diese Frau, als Ärzte von ihr lernen wollten. »Das geht nicht«, meinte sie aber auf deren Ansinnen hin.

Dieses Phänomen menschlichen Interagierens ist naturwissenschaftlich nicht erklärbar (Roth & Strüber, 2015). Körper und Geist sind untrennbar; je mehr wir uns mit dem Körper befassen, desto größer ist die erfahrbare Wirklichkeit (Schmieke, 2017). In der Auseinandersetzung mit dem eigenen Körper, ebenso in Beratung und Therapie mit anderen Körpern, werden neue Möglichkeiten geschaffen. Das Bewusstsein erweitert sich, was auch ein Hinweis auf die Unfassbarkeit des Körpers und seiner Potenziale ist.

Beginnt in einem System die Auseinandersetzung mit den Fragen von Bewusstsein, Materie und Geist, stellen sich gefühlsmäßige Übertragungen ein, die dem wissenschaftlichen Zugriff noch schwer zugänglich sind.

Grundlagen und Übungen

- 2 Förderung der Selbstwahrnehmung über die Sinne
- 3 Körperarbeit als Systemarbeit
- 4 Übertragen der Körperarbeit in die Systemische Therapie
- 5 Veränderungen des Systems durch Körperarbeit

2 Förderung der Selbstwahrnehmung über die Sinne

- 2.1 Übungen »mit Hand und Fuß« zur Förderung der Selbstwahrnehmung
- 2.2 Selbstwahrnehmung und systemischer Körperdialog
- 2.3 Körperbezogene Arbeitsbündnisse mit Paaren und Familien

An anderen wird häufig nur das wahrgenommen, was man selbst ist, oder was man an sich selbst erlebt und erfahren hat, ein bescheidener Teil existierender, beziehungsmaßiger Wirklichkeit. Bewusst wird linear wahrgenommen, denn bei unendlich vernetzten Systemen und der Gleichzeitigkeit von Abläufen wäre alles andere eine Überforderung. Vielfältig vernetzt und zusammenhängend sind Wahrnehmungen und keineswegs einer auf Stringenz ausgelegten Logik unterstellt. So kann Körperarbeit und der Umgang mit einem Beziehungskörper nie logisch, also nie nur »Kopfsache« sein. Ein Körper bietet sich in erster Linie als eine Welt erlebbarer Emotionen an, keinen Augenblick sicher, ob nicht dauernd Veränderungen geschehen.

»Immer wieder neuere Untersuchungen beweisen die Komplexität unseres Gehirns: Der älteste Teil unseres Gehirns, zusammengefasst als limbisches System beschrieben, spielt hier eine entscheidende Rolle in der Wahrnehmung, dem Speichern von Informationen und dem Steuern des emotional begründeten Verhaltens – und alles unbewusst.«

Kroeber, 2013, S. 10

Die Wahrnehmungen insgesamt sind ein Beitrag zum Aufbau eines systemischen Familienkörpers. Ein System schafft sich den Familienkörper durch z.B. Berühren, Pflegen, Essen, intimen Austausch, Kommunikation usw. Der Körper wird zur Via Regia des familiären Unbewussten.

■ Wichtig

Es gibt keine psychotherapeutische Begegnung und Beziehung ohne Einbezug des Körpers, dies gilt in der Einzel- wie in der Familien- und Gruppentherapie.

Körperarbeit beginnt mit der Feststellung von typischen Gerüchen, Geräuschen und Berührungen. In einer Vision wird festgehalten, dass Empfinden, Gefühl, Atmung, Bewegung, Haltung und Stimulierung entscheidende Faktoren bei der menschlichen Suche nach dem Sinn sind (Johnson, 1998). Und weiter meint Johnson (1998), dass gerade in der Somatik bei einer integrativen Sicht davon auszugehen ist, dass verschiedene Regionen und Körperteile miteinander systemisch vernetzt sind.

■ Fazit

Somit ist der Schluss berechtigt: Jede Pflege der körperlichen Wahrnehmung ist auch systemische Pflege.

2.1 Übungen »mit Hand und Fuß« zur Förderung der Selbstwahrnehmung

Das Öffnen der Sinne ist die Voraussetzung für eine ganzheitliche Wahrnehmung.

Wenn Klientinnen, Klienten und Familien während einer Sitzung die meist für sie überraschende Frage nach dem Gefühl in ihren Füßen oder nach der Wärme in den Fußsohlen gestellt wird, zeigen sich oft zwei wiederkehrende Reaktionen: Entweder wird an die Zimmerdecke geschaut, als ob die Frage von oben beantwortet werden könnte, oder die Leute schauen den Therapeuten verblüfft an wegen der völlig unverständlichen, zum Thema so unpassend erscheinenden Frage. Solche Reaktionen sind Beweis dafür, dass diese Personen nicht in ihrem Körpergefühl sind. Sie sind in ihrem Verstand und der spürt den Körper nicht. Wissen ist nicht spürbar.

Wie soll man mit Klienten umgehen, die sich nur teilweise oder gar nicht spüren? Wienands (2010) sieht die Notwendigkeit, gerade hier den Körper als verfügbare Ressource beim Suchen von Lösungsmustern zur Hilfe zu nehmen. Dabei ist das Anheben des Energieniveaus zentral: »Ohne Anhebung des Energieniveaus vollzieht sich lediglich jene Interaktion bzw. emotionale Erfahrung, die der bisherigen Problemwirklichkeit entspricht« (Wienands, 2010, S. 68).

Mit einer verbesserten Selbstwahrnehmung ist bereits ein Anstieg des Energieniveaus verbunden. So wird versucht, die Wahrnehmung weiterhin zu verbessern. Dabei richtet sich die Aufmerksamkeit auf die vertrauten Sinnesorgane. Geschärfte und wache Sinne sind eine Grundvoraussetzung für die Wahrnehmung des Körpers. Zu diesem Zwecke wurden folgende Übungen entwickelt, die zusammengefasst unter dem Titel »Übungen mit Hand und Fuß« Hilfen anbieten.

Erste Kopfmassage

Unter Anleitung werden Augen, Ohren und Nase massiert, der Mund umfahren, das Zahnfleisch mit der Zunge angeregt und die Schilddrüse sanft ausgestrichen. Letzteres hat Einfluss auf den Sauerstoffverbrauch der Zellen, die Verstoffwechslung von Kohlenhydraten, Fetten und Eiweißen, also den gesamten Energiestoffwechsel, die Funktion des Herz-Kreislauf-Systems und des Magen-Darm-Traktes, der Wachstums- und Differenzierungsvorgänge (Mörike & Mergenthaler, 1963). Das ganze hormonelle Ausschüttungssystem erfährt über die Schilddrüse Anregung. Alle erwähnten Massageübungen zusammen sind wie eine Art »Hirnmassage«.

Werden diese Übungen in Gruppen bzw. Systemen durchgeführt und anschließend gemeinsam auf ihre Wirkungen überprüft, bestätigen Klienten regelmäßig, zunächst nach dieser »Kopfmassage«, dass jetzt der Blick klarer und die akustische Wahrnehmung differenzierter geworden sei. Auch wird eine größere Wachheit wahrgenommen;

man erlebt sich in der Gruppe präsenter und stellt ein verbessertes Spüren fest. Dies bestätigt sich auch, wenn man die Gesichter der Anwesenden rundum betrachtet. Sie sehen weicher, gelassener, weniger kognitiv und hart aus.

■ Wichtig

Die Übungen dieses Abschnitts haben eine spezielle Bedeutung. Sie sind die Vorbereitung und Voraussetzung für eine später eingeleitete Ganzkörpererfahrung.

Wer seine Wahrnehmung verändert, verändert sich und seine Umwelt – dieser Leitsatz führte dazu, eine Ganzkörperübungsform zu entwickeln. Da die Sinne dialogisch angelegt sind, wird mit der Pflege der eigenen Sinne die Voraussetzungen für ein dialogisches Wahrnehmen geschaffen.

Die nachfolgend beschriebenen Übungen, die am besten am Morgen durchgeführt werden, sind als persönliche Alltagsübungen zu verstehen. Zunächst stellt sich die Frage nach deren Sinn bzw. Zweck: Was soll erreicht werden?

- (1) Geht es darum, in einer einmaligen Übung die energetische Wirksamkeit dieser Selbstbehandlung zu erfahren, oder soll etwas für die Gesundheit getan werden?
- (2) Ist eine regelmäßige Durchführung geplant, die einen Platz im Alltag einnehmen soll?

Beziehung zu sich selbst. Geht es um die Beziehung zu sich selbst und deren Pflege, so beginnt ein Dialog mit sich selbst, mit den eigenen Wahrnehmungskanälen, den Organen, mit dem ganzen Körper. Der innere Dialog wird von Maurer (2006) als größte Ressource angesehen. Er ist auch die Voraussetzung für einen interpersonellen Dialog. Bei diesem Dialog wird das Körperempfinden angesprochen und überprüft. Wo im Körper werden die angesprochenen Gefühle empfunden? Können sie genau lokalisiert werden?

Beziehung zu anderen. Das Herstellen eines Bezugs zur sozialen Umwelt kann ebenfalls über Körper und Organe erfolgen. Dabei bieten sich Rollenspiele und Rollendialoge als hilfreich an. Bei wem wird welches Gefühl wo im Körper empfunden? In einem weiteren Schritt ist es möglich, eine Reflexion über die eigene Existenz und deren Sinn anzustellen. Meist drängt sich dies ohnehin dann auf, wenn der Körper uns unangenehme Signale sendet.

■ Übung • Die »Hand-und-Fuß-Übungen« zu Beginn einer Sitzung

- (1) Die **Handflächen** werden aneinander gerieben. So entsteht Wärme in den Händen. An der Hand genommen worden zu sein, an die Hand nehmen, zur Hand gehen, auf Händen tragen, handlungsfähig sein, sich in guten Händen wissen: Viele Bezüge können einem bei dieser Übung einfallen und gleichzeitig das Denken beschäftigen.
- (2) Die Haare werden mit den Fingernägeln (Krallenhand) nach hinten gekämmt, oder die **Kopfhaut** wird von vorne nach hinten massiert. Dabei setzt man die

Fingerkuppen auf die Kopfhaut und massiert in kleinen kreisenden Bewegungen. Es wird dabei nicht auf den Haaren gerieben, sondern die Kopfhaut wird bewegt. Weitere Variante: Mit den Fingerkuppen beider Hände mehrmals von der Stirn zum Hinterkopf hin klopfen. Dies kann je nach Stärke intensiv oder auch weich und samtig erlebt werden.

Dann wird mit der Krallenhand die Kopfhaut von den Schläfen bis zum Hinterkopf massiert. Dort werden die Hände am Hinterkopf so gewendet, dass die Handrücken eine streichende Bewegung – unterhalb der Ohren vorbei, den Hals hinunter – ausführen können. Die Handrücken treffen sich über dem Brustbein, und die Bewegung folgt dem Brustbein hinunter und endet in einem Bogen unterhalb der freien Rippen. Bei all dem manuellen Tun begleiten Gedanken und Sinnbezüge den Kopf betreffend, der gedankenschwer, wie ein Bienenhaus summend oder leer und orientierungslos sein kann. Den Kopf verlieren oder verkopft sein, den Kopf über Wasser halten: Wo und wann beobachte ich das bei mir und bei andern?

- (3) Mit zwei Fingern wird den **Augenhöhlen** entlang, rund um die Augen, über Stirn- und Jochbein gestrichen. Neben der Ringmuskulatur wird dabei eine Reihe von energetischen Reizpunkten aktiviert (Chang, 1990), was vorbeugende und heilende Wirkung haben kann. Wenn wir die Hände erneut reiben und die erwärmten, hohlen Hände wie Muscheln über die Augen wölben, wird diesen Organen Energie zugeführt.

Die Augen sind heute die wichtigsten Informationskanäle. Wie viele Informationen passieren diese Eingänge, kontrolliert oder unkontrolliert, brauchbar oder unnützlich? Und führt das, was Einlass findet, zu Einsicht, tieferem Verständnis und Erkennen? Wo muss gelernt werden hin- und wo wegzuschauen? »Das Gesicht wahren« und »das Gesicht verlieren« bezieht sich nicht nur auf den Blick.

- (4) Nase, Mund, Gesicht, Hals (Schilddrüse): Die **Nase** wird mit den angewinkelten Daumenkanten von oben nach unten massiert. Die streichende Bewegung führt über die Mundwinkel hinunter zum Kinn. Beim **Mund** kann zwischen einer äußeren und inneren Aktivierung unterschieden werden. Die innere geschieht mit der Zungenspitze in einer rollenden mehrmaligen Bewegung über Zähne und Zahnfleisch. Die Zunge aktiviert den Speichelfluss. Der Speichel kann im Mund wie Mundwasser zum Spülen hin- und her bewegt werden. Energie in **das ganze Gesicht** leiten: Die Hände kräftig reiben und danach auf das Gesicht drücken, so dass jede Zelle von dieser Wärme profitieren kann. Eine Übung für die **Schilddrüse** nimmt Einfluss auf den Stoffwechsel und somit auch auf das ganze Endokriniem. So können vermehrt Gifte ausgeschieden werden. Mit Daumen und Zeigefinger wird die vordere Halspartie unter sanften, schiebenden Streichbewegungen von unten nach oben massiert, etwa eine Fingerbreite Distanz zum Kehlkopf und zur Speiseröhre (Chang, 1990). Und nun Gedanken zur **Nase**: Wo wird sie überall hineingesteckt oder wo empfiehlt

- sich eine gute Nase? Sollte sie immer vorne sein? Welche Zusammenhänge bestehen zu den Leuten, die ich nicht riechen kann? Finden sich Ähnlichkeiten?
- (5) Die **Ohrenaußenkanten** werden ausgestrichen und mit Daumen und Zeigefingern von oben nach unten massiert und geknetet. Auch zwischen Zeigefingern und Mittelfingern werden wie in einem Scherengriff die Ohrmuscheln und die Energiepunkte (vor und hinter den Ohren liegend) von unten nach oben massiert. Danach legt man die Handflächen so auf die Ohrmuscheln, dass die Finger auf den Hinterkopf zu liegen kommen. Zunächst werden die Ohrmuscheln nach vorne gefaltet und in kreisenden Bewegungen mit den Handballen massiert. Danach folgt ein kurzes Massieren der Ohrmuscheln in Normalstellung durch die Handteller. Unter dem leichten Druck der Handteller auf das Außenohr entsteht eine Unterdruck-Vakuumsituation im Innenohr. Das ruckartige Entfernen der Handflächen schafft Druckausgleich, hörbar als ein Knall. Zu- undinhören, ganz Ohr sein, den Raum durch seine Schwingungen erfassen, geht das? Kann unterschieden werden, ob und wann eine Stimme aus dem Bauch und wann aus dem Kopf kommt? Das spricht für ein geübtes äußeres Ohr. Eine körperorientierte Pädagogik erinnert an Kindertage, sie ließ bei Nicht-Hören und Nicht-Gehorchen die »Ohren langziehen«. Welche Konsequenz sollte erfolgen, wenn der inneren Stimme nicht gefolgt wird?
- (6) Es folgen mehrfach wiederholte Streichbewegungen über die **Arme**, beginnend bei den Achselhöhlen am Arm innenseitig abwärts bis zu den Fingerspitzen hinunter von dort über die Handrücken bis zu den Schultern hinauf. Wann und wie oft löst Anspannung Verkrampfungen in der Muskulatur aus? Treten dann vielleicht gleichzeitig kalte Hände auf, verbunden mit wenig Gefühl in den Händen? Wenn Hände nicht fühlend sind, wie ist es dann mit Anfassen, Berühren, Berührtsein? Ein blockierter energetischer Haushalt birgt die Gefahr von unkontrollierten Entladungen (Dold, 2001). Und was bedeutet es, wenn die Energie nicht bis in die Extremitäten reicht? Woraus lässt sich Energie schöpfen? Können Arme und Hände Signalstationen für beginnende Erschöpfung sein?
- (7) **Leber und Magen** werden aktiviert. Mit den Handinnenkanten wird, seitlich an den Rippenbögen entlang, mehrfach von außen nach dem unteren Ende des Brustbeins hin massiert. Stimmt das Verhältnis von Verarbeiten, Auswerten, Austauschen, Speichern, Entgiften? Kommen zum selbstproduzierten Gift noch Gifte von außen hinzu? Was fehlt den Menschen, wenn sie sich mit Suchtmitteln zu beruhigen, anzuregen, auszugleichen versuchen oder auch aus der unbequemen Realität wegtreten wollen?
- (8) Kreisende Bewegungen mit den Handflächen auf der **Bauchdecke** im Uhrzeigersinn dienen der Aktivierung der Darmtätigkeit, nehmen Einfluss auf das vegetative System. Bewegungen im Gegenuhrzeigersinn bewirken eine Verlangsamung der Darmtätigkeit.