

EXISTENZANALYSE MIT DEM KÖRPER – EREIGNIS UND ANVERWANDLUNG

Existenzielles Grounding als existenzanalytisch-
körperpsychotherapeutischer Zugang

MARKUS ANGERMAYR

Eine Psychotherapie ohne Einbezug des Körpers entspricht nicht mehr dem aktuellen Stand der Wissenschaft. Ein kurzer historischer Rückblick zeigt, wie tief die Abwertung des körperleiblichen Seins in unserer Gesellschaft reicht. Ergänzend beleuchten wir auch psychotherapiegeschichtliche Hintergründe.

Im Existenziellen Grounding werden die zentralen Begriffe der Existenzanalyse als körperleibliche Grundbewegungen gefasst und/oder ins Körperleibliche übersetzt. Vor dem Hintergrund eines leibphänomenologischen Verständnisses des Daseins zeigen sich die eingefeischten Grundstrukturen der Existenz und ihre basale existenzielle Dialogik. Dieser Zugang erweitert und ergänzt die Struktur- und Prozesstheorie der Existenzanalyse und verlagert den anthropologischen Schwerpunkt in Richtung Leibphänomenologie.

Anmerkungen zur Anverwandlung und körpertherapeutischen Beziehungs- und Prozessgestaltung runden die Arbeit ab.

SCHLÜSSELWÖRTER: Phänomenologie, Existenzanalyse, Körper, „KörperLeib“, Existenzielles Grounding

EXISTENTIAL ANALYSIS WITH THE BODY – HAPPENING AND ADAPTATION

Existential Grounding as existential analytical body-psychotherapeutic approach

Psychotherapy without involvement of the body does not comply with the current state of science anymore. A short historical review shows how deep-reaching depreciation of body-corporeal being has become in our society. Additionally, we will also illuminate backgrounds in the history of psychotherapy.

Central terms of Existential Analysis are conceived in their body-corporeal basic movements and/or translated into body-corporeity. Against the background of body-phenomenological understanding of Dasein, ingrained basic structures of existence and their basal existential dialogic appears. This approach widens and complements the structure and process theory of Existential Analysis and shifts its anthropological emphasis towards body-phenomenology.

Comments on adaptation and body-therapeutic development of relationship and processes round off this paper.

KEYWORDS: phenomenology, Existential Analysis, body, body-corporeity, Existential Grounding



Der existenzielle Sprung

Jeder Geist braucht einen Körper. In, mit und unter körperleiblichen¹ Bedingungen zeigt sich das Leben als ein personales Ganzes. Dabei sind das Sprechen und das Schreiben über das Phänomen Körper ein schwieriges Unterfangen. Der Körper ist unendlich überschrieben und übertextet. Er ist ein Ding merkwürdiger Art und Heidegger spricht davon, dass wir erst auf den Boden springen müssen, auf dem wir stehen. Das heißt raus aus den Konzepten, raus aus den wissenschaftlichen Theorien,

den Vorstellungen, hinein in die konkrete Lebenswelt – auf die Wiese, in den Wald usw. (vgl. Heidegger 1992, 26). Es braucht einen existenziellen Sprung.

Ich springe jetzt einmal... Und finde mich hier, in diesem Raum, an meinem Schreibtisch, schreibend, in dieser Atmosphäre und Zeit...

Das gelebte Leben finden Sie nicht in Büchern oder Theorien, es ereignet sich Atemzug für Atemzug. Das ist merkwürdig, oder? Und das hat mit dem Phänomen Körper zu tun. Es ist keine Überraschung, dass eine Psychotherapie vom Geistigen her beim KörperLeib landen muss.

Das Lebendige, die Natur, die du bist, der atmende Körper, der du bist, sitzt hier und liest gerade diesen Artikel. Das Leibliche ist der absolute Ort.

Der existenzielle Sprung lässt sich eigentlich nur erfahren im körperleiblichen Einüben, Sein und Erleben. Darüber referieren ist unmöglich. Sie sehen schon meine Schwierigkeiten.

¹ (Vgl. Angermayr 2019, 49) „Ich verwende das Begriffskonstrukt des „KörperLeiblichen“. Es entspricht der Doppelbezüglichkeit von Körper haben und Leib sein. Der *Leib* meint den gefühlten belebten Körper – das Subjekthafte –, während der Begriff *Körper* sich mehr auf den Ding-Aspekt – das Objekthafte – bezieht. Das sprachliche Potential des Begriffs „Körper“ oder „Leib“ bleibt in der einfachen Verwendung erhalten und zeigt den jeweiligen Schwerpunkt an.

Was will ich sagen: Komm zum Körper, zum Bauch/ Brustraum, immer wieder und nimm wahr, nimm den Geschmack von Deinem Leben in diesem Moment wahr, von Deinem Sein, von Deiner Präsenz. Darum werde ich in diesem Artikel immer wieder Übungen einfügen, Möglichkeiten des Inne-Werdens „es gibt mich“. Diese Übungen öffnen Erfahrungsräume. Es gibt dabei kein „richtig oder falsch“. Das Wahrnehmen von entstehenden Bewertungen in mir zum gegenwärtigen Erleben wird ebenfalls ermöglicht, diesen muss ich aber nicht glauben.

Übung 1:

*Atmen wir einige Atemzüge ohne Eile ... ohne Unterbrechung
nimm wahr; ... es gibt dich
Unglaublich oder ... so ein Zufall ... Selbstfind-
linge ... wir finden uns vor...*

Bevor wir etwas begreifen, sind wir bereits ergriffen davon. Das Leben selbst ergreift uns.

Das ist wie ein existenzieller Urknall, ein Anfang. Alfred Längle hat das mit Grund-Motivation gefasst. Die Erfahrung im Hier und Jetzt, dem Seinserleben, das immer gegenwärtig ist, ist eine körperleiblich wahrnehmbare Grund-Bewegung. Es gibt mich und meinen Wunsch da zu sein, zu leben, so sein zu dürfen und mich zu verwirklichen.

1) Philosophisch-kulturgeschichtliche Anmerkungen

Es sollen dabei die wesentlichen Punkte im Blick auf das Thema Körper beleuchtet werden, in der Kürze sind natürlich auch Verkürzungen und einzelne Ungenauigkeiten enthalten.

Der Körper wird oft verstanden wie ein störrischer Esel. Er soll sein Futter haben und Ruhe geben. Funktionieren und gut aussehen. Ein solches Körperverständnis hat seine Geschichte.

Schon in der Antike hat man im Körper das Gefängnis oder sogar das Grab der Seele gesehen. Die antiken Ansätze tendieren zur Logos-Ausrichtung (vgl. Elm 2009, 367f.). Die unsterbliche Seele qua Vernunft befindet sich im Kopf, der restliche Körper ist nur eine Art Fahrzeug oder Wohnung.

Dazu kam der religiöse Einfluss: Einflüsse aus der persischen Lichtreligion (der Geist ist Licht, der Körper das Dunkle) sind ins Christentum über Augustinus eingeflossen.

Der Körper wird als schmutzig, triebhaft gesehen, er schwitzt, stinkt. Das sexuelle Begehren ist verdächtig. Es zeigt sich eine deutliche Tendenz zur Abspaltung des Körpers, eine Entfremdung wird sichtbar. Das Große sind die Ideen, die Wahrheit, die Liebe.

Der Mensch soll sich in der Folge vom Körper lösen, von den Begierden, den Widersprüchlichkeiten befreien und zu den Höhen reiner Erkenntnis und sicheren Wissens vordringen. Es kommt zu eindeutigen Hierarchisierungen, die sich bis heute ziehen, wenn wir bei Frankl noch lesen, dass der Geist über das Psychophysikum herrscht. Natürlich gab es auch immer wieder Versuche die Einheit zu sehen, aber eingefleischt hat sich die Abwehr.

Der KörperLeib als Gebrauchsgegenstand wird praktisch hingenommen – eben Leib als Esel.

Dazu kommen Jahrhunderte Erfahrungen mit dem körperlichen Sein. Zum Beispiel im Barock wurde kaum gebadet, dafür parfümiert und gepudert. Diese Zeit hat unser Verständnis von Körper beeinflusst. Es gibt erst seit ca. 60 Jahren Duschen! Körper ist mühsam, unangenehm, und der Tod ist eine Befreiung.

Verschärft wurden diese abwertenden Tendenzen durch die neuzeitliche Auffassung von Rationalität. „Die gesamte Natur wird einem geometrisch-mathematisierenden Verfahren unterworfen, das auch den menschlichen Körper umfasst.“ (ebd. 368) Der Körper wird zur Maschine, die technisch-instrumentell beherrscht werden soll. Darum wird das Leib-Sein heute zur Aufgabe, um dieser Tendenz entgegenzusteuern.

Der Mensch als Maschine ist eine höchst erfolgreiche Ideologie, der wir unsere moderne Medizin verdanken. In der Folge führte das zur „Aufspaltung des Gesundheitswesens in eine somatische Medizin mit hochspezialisierten und kostenintensiven Spezialkliniken für kranke Körper ohne Seelen und eine psychologische Medizin mit Psychotherapeutinnen und Neurosenkliniken für die leidenden Seelen ohne Körper.“ (Thure v Uexküll 1996, 16). In der ersten Hälfte des 20. Jahrhunderts entstanden zwei Disziplinen, die diese dualistische Situation zu überwinden suchten. Von Seiten der Medizin die Psychosomatik, von Seiten der Psychotherapie, die Körperpsychotherapie. Beide leben von den starken Impulsen der Phänomenologie.

Trotz dieser Gegenbewegungen herrscht in der Moderne ein Körperbewusstsein vor, das den Körper als Kultgegenstand wahrnimmt, der geformt, trainiert und fit gehalten werden soll.

Bei diesem kulturgeschichtlichen Hintergrund wird es nicht leicht Patienten:innen und auch Therapeuten:innen aufzulockern und für das KörperLeibliche zu öffnen.

Dazu kommt noch das „Kränkungs-potential“, wenn wir

realisieren, dass da ein Körper ist, der durchaus Eigenleben hat und sich dem totalen instrumentellen Zugriff entzieht. Es kränkt unser Ego, wenn wir wie Nietzsche den Leib als große Vernunft denken (Angermayr 2010) oder an Freuds Satz: „Das Ich ist nicht Herr im eigenen Haus.“ Auch die Selbstabwertungen machen es uns nicht leicht, wenn wir auf unseren medizinischen Hightech-Apparaten nichts sehen von unserem Schmerz, ihn aber deutlich fühlen, und uns gesagt wird oder wir es selbst denken, dass es nur Einbildung sei, weil im Blutbild, beim Röntgen oder MR nichts angezeigt wird. Wir brauchen ein anderes Menschenbild.

Könnte es sein, dass mein KörperLeib manchmal mehr weiß über mich als ich selbst? Dass mein Leib Dinge wahrnimmt, die ich noch gar nicht bewusst erfasst habe. Darum spricht man vom „Nach-Denken“...

Welches Verständnis von KörperLeib brauchen wir, damit wir eine Verbindung zu dieser Quelle finden? Könnte es sein, dass unser KörperLeib eine Funktion hat über mich zu wachen? „Wächter“ darüber zu sein, dass ich nicht mit mir in ein falsches Leben gehe?

Wir sind gut erzogen, haben gelernt unmittelbare Bedürfnisse zurückzustellen. Kinder wollen alles gleich. Wir können Verzicht aushalten. Das erste große Lob bekommen Kinder, wenn sie die natürlichen Bedürfnisse ihres Körpers unterdrücken, und interessanterweise entsteht in der Folge eine geheime Lust daran. Genau das ist Sigmund Freud aufgefallen.

2) Psychotherapiegeschichtliche Aspekte: „vom ‚absent presence‘ zum sanften ‚body turn‘“

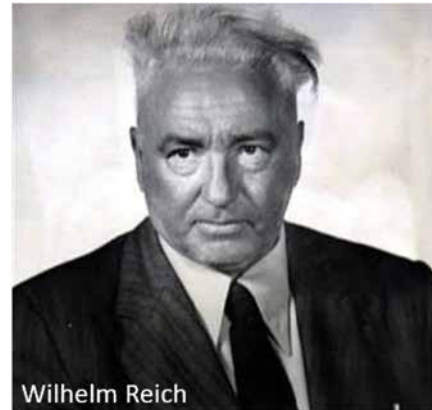
Psychotherapiegeschichtlich ist es interessant, dass der Körper von Beginn an dabei war, aber meist als „absent presence“, d.h. der Körper ist anwesend, aber ohne Gewahrsein, er ist dies meist in der alltäglichen Seinsweise, sich verbergend anwesend.

Schon Freud bemerkte, dass das Ich vor allem ein körperliches sei. Er selbst massierte anfangs seine Patient:innen, um einen Zugang zu ihnen zu bekommen. Erst im Zuge der Erfahrungen mit den hysterischen Patient:innen und dem Phänomen sexuell-erotischer Übertragung sah er davon ab. Auf diesem Hintergrund ist die Abstinenz zu verstehen. Damit ist das konkret Körperliche auch zugunsten der symbolischen Deutung in den Hintergrund getreten. Zugleich gab es immer wieder Versuche das KörperLeibliche in den Prozess zu integrieren.

Der Körper wurde gewissermaßen immer wieder entdeckt, meist aus zwei Gründen:

1. Er meldet sich am Gipfel der Verdrängung selbst, und
2. am Gipfel der Entfremdung und Veräußerung wird er selbst gesucht.

So experimentierte Sandor Ferenczi in den 1920ern mit aktiven Techniken und Berührung. Er wurde später wegen seines abweichenden Zugangs von Freud ausgeschlossen und sogar für geisteskrank erklärt.



„Den größten Einfluss hatte aber Wilhelm Reich (1897 – 1957).“ (vgl. Geuter 2006, 18) Er suchte nach neuen Behandlungstechniken für Störungen, die er triebhaften Charakter nannte. Er ging davon aus, dass seelische Probleme zugleich körperliche Prozesse seien, die mit muskulären Blockaden, Spannungs- und Atemmustern verknüpft sind und sprach von „Körperpanzerungen“. Dort setzten seine Nachforschungen an. Seine Konzepte waren auch politisch wirkmächtig, was neben seinen späteren Irrwegen zu großer Anfeindung führte.

Interessant ist, dass sowohl Reichs zweite Lebensgefährtin (eine Tänzerin), als auch die Frau des berühmten Analytikers Otto Fenichel, Kurse bei Elsa Gindler belegten. Elsa Gindler (1885–1961) war eine führende Körperlehrerin ohne psychotherapeutischen Anspruch und eine Persönlichkeit der Reformbewegung. Sie hat, wie auch Isadora Duncan (1877–1927), die frühe Psychotherapieentwicklung beeinflusst (vgl. Geuter 2006, 18). Von Duncan wird berichtet, „dass sie oft lange stillstand, bevor sie tanzte. Dabei spürte sie Tanzschritte, in die sie sich hinein hätte bewegen können. Sie tat es nicht, sie stand still, während sie innerlich der Musik lauschte und ihre körperlichen Bewegungsimpulse spürte, diese jedoch nicht in Bewegung übergehen ließ. Das, was sich stimmig anfühlen würde, war noch nicht da. Gendlin kommentiert, dieses Suchen, Warten, Schauen und Zulassen als eine Art Handlung, eine Art und Weise sich auf etwas ... zu beziehen“ (Renn 2016). Wir würden hier von Phänomenologie nach innen sprechen, pure moderne Existenzanalyse. Es waren überwiegend Frauen, die die großen „Meister“ mit ihren leib-

pädagogischen Übungen inspirierten. Eine „... verborgene Geschichte des Wirkens von Frauen, die in der Historiographie der Psychoanalyse und Psychotherapie bisher kaum gewürdigt wurde, da diese Frauen, außer Ruth Cohen, ... , wie Gindler selbst, kaum etwas über ihre Arbeit veröffentlichten“ (Geuter 2004, 170). Sie blieben im Hintergrund.



Mit dem Wunsch den KörperLeib ernst zu nehmen, war schon damals auch ein Impuls gegeben, die Bedeutung der subjektiven Natur gegen die Verdinglichung und rein instrumentell-funktionale Betrachtung zu verteidigen. Damit war immer auch eine politische Dimension verbunden (kulturkonservative Kritik und Emanzipation, vor allem der Sexualmoral). Das „Körperthema“ hat also einen enormen Impact Faktor. Das ist vielleicht auch ein Grund, warum eine große Vorsicht, bis hin zur offenen Abwehr sichtbar wird.

Die humanistischen Schulen waren in gewisser Weise offener in der Aufnahme des Körpers. Unter dem Eindruck der 1960er Jahre wurden mit Impulsen aus der Kunst, der Kreativitätsszene, der fernöstlichen Meditation und asiatischen Kampfkünsten experimentiert. Wilhelm Reich wurde wieder gelesen und sein bekanntester Schüler Alexander Lowen entwickelte seinen Ansatz weiter und experimentierte mit der psychotherapeutischen Arbeit im Stehen und Gehen (einen Stand haben, im Leben stehen...). Von ihm stammt der Begriff des „Grounding“, der auch als Wertschätzung der historischen Entwicklung ins „Existenzielle Grounding“ eingeflossen ist. In der Gestalttherapie entwickelt Charlotte Selver das „Sensory Awareness“. Sie war eine Schülerin Elsa Gindlers und hatte enormen Einfluss auf Erich Fromm, Carl

Rogers, Fritz Perls und Moshe Feldenkrais. (vgl. Geuter 2006, 19). Die Therapeut:innen-Patienten:innen-Beziehung wurde als Wirkungseinheit im Prozess betrachtet. Merleau-Pontys Phänomenologie wurde aufgenommen, speziell der Begriff der Zwischenleiblichkeit und die Existenzphilosophie wurde einbezogen. Innere Achtsamkeit wurde zu einem Schlagwort.

Besonders zu erwähnen ist hier noch Gene Gendlin, der bedeutendste Schüler Carl Rogers, und seine Entwicklung des Focusing und einer sehr elaborierten – vor kurzem ins Deutsche übersetzten – Prozesstheorie. Das Focusing hat enormen Einfluss auf die körperorientierten Traumakonzepte, wie auf Peter Levines „somatic experiencing“, aber auch auf die modernen körperpsychotherapeutischen Ansätze wie sie zum Beispiel Ulfried Geuter vertritt.

Gendlin geht davon aus – und das ist sehr nahe am existenzanalytischen Konzept –, dass auf das eingefleischte *implizite Wissen* (für das er das Kunstwort „Feltsense“ geprägt hat) im Prozess Bezug genommen werden muss, und zwar nicht nur auf Gefühl und Impulse, sondern auf das ganze Spektrum körperleiblicher Empfindung.

So erleben wir heute einen sanften „body turn“ in der Psychotherapie.

3) Der Körper in der Existenzanalyse – Existenzielles Grounding

Frankl hatte ein dreidimensionales Menschenbild. Er hatte das Bestreben die Einheit zu denken, aber über die Hintertür der Dreiteilung ein Herrschaftsverhältnis wieder eingeführt (vgl. Bauer 2009, 9-10). Alfred Längle hat diese Theorie phänomenologisch neu begründet, systematisch-theoretisch weiterentwickelt, mit den Grundmotivationen verknüpft und einige körperbezogene Übungen dazu entwickelt. Auch war der Körper hier immer dabei, aber – was irgendwie auch typisch für Körper ist – im Hintergrund. Es gab wenig praktisch-methodische Unterstützung und so blieb das Thema im Hintergrund. Aber das hat sich inzwischen geändert.

Übung 2:

Halten wir kurz inne: Da ist ein atmender Körper, der im Austausch mit der Welt ist und von Augenblick zu Augenblick „Stellung“ nimmt...

Kurz einen Atemzug wahrnehmen und sich hineingeben...

Füße spüren ... den Kontakt zum Boden... die Qualität dieser Berührung ...

es ist gut zu wissen, wovon wir reden



Abbildung: Alfried Längle und der Autor bei der Psychosomatik Tagung in Riga 2017.

Mit der internationalen Tagung der GLE 2009 in Salzburg rückte das Körper-Thema in den Fokus. Es entstand die klinische Psychosomatik Weiterbildung (2015, Renate Bukovski). Gleichzeitig entwickelte sich das Existenzielle Grounding als leibphänomenologischer Zugang, der 2014 in Berlin das erste Mal vorgestellt wurde (Angermayr 2009, 2011, 2013, 2017). Parallel dazu wurde mit ersten Ansätzen einer existenziellen Körperarbeit experimentiert. Daneben waren es vor allem die praktischen Erfahrungen auf den selbsterfahrungs-orientierten Reisen in Europa, Nordafrika, Nepal, Tibet und Indien, die im Grounding ihre Spuren hinterlassen haben und die Erfahrungen in Körperarbeit. So, dass wir heute feststellen können, dass sich mit dem Grounding ein ergänzender "körperpsychotherapeutischer" Ast in der Existenzanalyse entwickelt hat.

Ausgangspunkt dieses Zugangs ist der KörperLeib als Wesensmedium meiner Existenz wie es sich im Begriff des „eingefleischten Selbst“ (vgl. Längle 2009 und Längle 2021, 154–155) zeigt und eine ins körperleibliche gehende Responsivität (Angermayr 2019, 49f.). Der KörperLeib weiß mehr und anderes als die rationalen Überlegungen. So muss der Begriff Stimmigkeit körperleiblich verstanden werden (Angermayr & Strassl 2013). Das Körperleibliche ist personal durchdrungen. Darum braucht es die Einübung ins Leib Sein, in die Natur, die ich bin (vgl. Böhme 2003).

a) Existenzielles Grounding

Dieser Zugang entstand aus dem Dialog mit Körperarbeit, Focusing und Körperpsychotherapie. Aus dieser Perspektive ist Psychotherapie allgemein als eine Begleitung lebendiger Prozesse bei den Patientenpersonen zu verstehen. Es geht nicht zuallererst um psychische Störungen und ihre Dynamiken, sondern um die Kunst einen Kurs einzuschlagen, wenn wir die Patientinnen auf ihrem therapeutischen Weg begleiten.

Lebendige Prozesse leben aus der Begegnung mit dem Anderen, sowohl in der Gestalt der Therapeutenpersonen als auch dem Anderen in sich selbst. Diese irritierenden Überraschungen – dass das, was ich erlebe, anders ist, als das, was ich denke – machen den therapeutischen Prozess zu einer spannenden und lebendigen Reise. Das konsequente Hinzunehmen und Einbeziehen des KörperLeibes ist wie ein Kompass oder existenzielles GPS für den Weg. Die Grundprämisse des körperorientierten Arbeitens im existenziellen Grounding fußt auf einer ganz einfachen und natürlichen – selbstverständlichen – Grunderfahrung. Diese Erfahrung ist dialogisch dynamisiert und darf auf keinen Fall statisch gedacht werden. Es ist eine Syntheseleistung (Kierkegaard) von Augenblick zu Augenblick.

b) Existenzielles Verständnis des Körpers – strukturelle Aspekte

Ich zeige diese Grunderfahrung – die den vier Grundmotivationen entspricht – und ihre Dynamik:

1. Alles beginnt mit dem Dasein in der Welt. Da ist ein Körper, der Körper ist immer dabei (wenn auch üblicherweise im Hintergrund).
2. Der Körper ist nicht nur Körperding, sondern ein Ding merkwürdiger Art. Er ist ein gefühlter, lebendiger Körper. Als solcher ist er verbunden mit allem was lebt. Dazu sagen kontinentalphilosophisch gebildete Menschen üblicherweise „Leib“. Es ist ein Körper, der atmet, Gefühle hat, Gedanken hat, Empfindungen und Gewicht, aber gleichursprünglich mehr ist als all das. Darum nenne ich es „KörperLeib“, um die unauflösliche Verschränkung und Gleichzeitigkeit zu betonen (vgl. Angermayr 2019).
3. Da ist ein KörperLeib, dieser KörperLeib ist lebendig (2. GM) und ich bin es und habe ein Verhältnis dazu (3. GM). Dieser Doppelaspekt ist untrennbar mit unserem Sein verbunden. Er ist das Medium meines In-der-Welt-Seins. „Ich bin es“, Moment für Moment „eingefleischtes Selbst“.
4. Als KörperLeib sind wir weltoffen. Wir stehen in kontinuierlichem Austausch mit der Welt und haben ein dialogisch-responsives Welt- und Selbstverhältnis. Es besteht einerseits in der Selbstaffektion des Lebens, in dem ich immer schon stehe (als KörperLeib bin ich schon eine Antwort) und andererseits im intentionalen Antworten in Situationen (als KörperLeib gebe ich meine freie – ganz eigene – Antwort; ex-sistere). Die „Dynamik des leiblichen Befindens ist im Prinzip bereits dialogischer Natur“ (Fuchs 2000, 77).

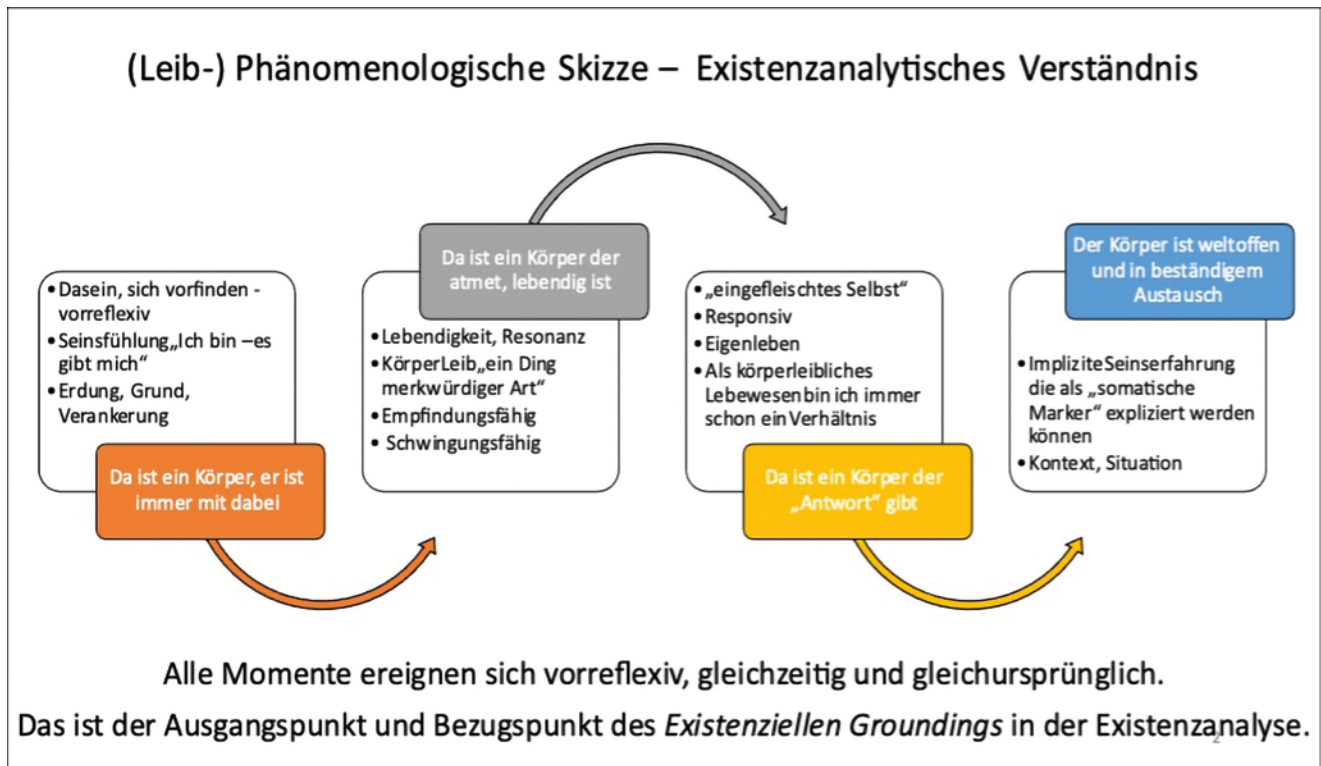


Abb: Existenzielles Verständnis des Körperleibs – Phänomenologische Skizze

Kurzfassung:

1. Da ist ein Körper, der immer dabei ist.
2. Da ist ein Körper, der atmet und lebendig ist und verbunden mit allem. KörperLeib.
3. Da ist ein KörperLeib (1), dieser KörperLeib bin ich in meiner Lebendigkeit (2) und ich bin und habe ein Verhältnis dazu (3).
4. Als KörperLeib bin ich weltoffen und dialogisch responsiv. Ich antworte und gebe meine ganz eigene Antwort, „ex-sistere“ (4).

Alles in Punkt 1 – 4 genannte ereignet sich gleichzeitig und gleichursprünglich.

Als KörperLeib bin ich eingefleischt – fraktal – informiert. Ein „Schatz“ an impliziter Seinserfahrung, die als „somatische Marker“ zum Teil sprachlich expliziert werden können.

Daraus entstehen neue, kreative und stimmige Schritte der Veränderung in Richtung mehr „Lebendigkeit, Selbst-Sein und Mit-Sein“.

Freud hatte vollkommen Recht, wenn er meinte, dass unser Bewusstsein wie eine Nusschale auf dem Meer des Unbewussten sei. Damit ist der „body turn“ begründet, denn – folgt man Gendlin – so ist der Körperleib das Unbewusste.

c) Existenzielles Verständnis des Körpers – Prozessuale Aspekte

Wir finden die existenziellen Grundstrukturen im Körper, in jeder Zelle. Mit diesem impliziten Wissen wollen wir uns verbinden, in Beziehung sein mit der eigenen Mitte. Aus dieser Mitte heraus sprechen, nicht über etwas, sondern aus etwas heraus. Das ist die existenzielle Lesart des englischen Schlagworts „Body-Mind-Connection“.

- Der KörperLeib ist ein informierter, weil von Anfang mit dem Leben vertrauter und eingefleischt fraktal strukturierter (vgl. Längle 2009) – im Sinne von Leibgedächtnis – bis in die Grundbewegungen hinein. Der KörperLeib ist ein „Schatz an lebendiger Seinserfahrung, implizitem Wissen und direktem Ausdruck“ (Längle 2009) die als „somatische Marker“ zum Teil sprachlich expliziert werden können.
- In Verbindung mit und unter direkter Bezugnahme auf diesen „Schatz“ an eingefleischter – fraktaler – Seinserfahrung (Feltsense) entstehen neue, kreative und stimmige Schritte des „Selbst-Seins-in-der-Welt“, personale Anverwandlungen.

Existenzielles Grounding geht von dieser dynamischen Basis aus und bezieht sich auf sie. Wir führen immer wieder auf diesen Boden zurück, den Nullpunkt der Situation – das ist der existenzielle „Anfängergeist“. Bei diesem Prozess entstehen neue und kreative, stimmige Schritte.

d) Anmerkungen zur Indikation des Existenziellen Groundings

Indikation

- Bei spontanen Verkörperungen, als einfacher Standardfall
- Der Zugang kann unspezifisch-phänomenologisch immer prozessual mitlaufen, ohne explizit zu werden.
- Bei schwer lös- und bearbeitbaren Phänomenen (Todessehnsucht, chron. Schmerz, ...) als erweiterter Standardfall (Angermayr 2017, 83f.)
- Selbstfindung, Entwicklung von Responsivität, Resonanz- und Schwingungsfähigkeit
- Zugang zur Lebendigkeit, dass „innere Sprechen“ aufsuchen und einüben
- Einüben des phänomenologischen Sehens, Fühlens und Spürens
- Hyperreflexion
- Immer, wenn neue Schritte entstehen sollen

Kontraindikation:

- Bei hypochondrischer Struktur braucht es ein adaptives prozessuales Vorgehen
- Bei zu wenig Selbstdistanzierungsfähigkeit, d.h. wenn kein Freiraum zwischen der Person und dem Erleben möglich ist. Außer es wurde im Vorfeld mittels Grounding ein Freiraum erarbeitet.

Es sei angemerkt, dass die Indikation/Kontraindikation vor allem von den Prozessfähigkeiten und der körperorientierten Selbsterfahrung der Therapeutenperson abhängig ist!

4) Vom Ereignis zur Anverwandlung

Ereignis nenne ich den Moment des *Sich-Vor-Findens* in der Welt: Das Gewahr werden, da ist ein Körper, ein Körper der atmet usw. Es ereignet sich uns zu. Der Begriff Anverwandlung (vgl. Rosa 2016) ist dabei ganz bewusst gewählt, da er sich klar von jeglichem alten Verständnis von „Herrschaft über ein, irgendwie auch immer, gegebenes Psychophysikum“ abhebt und die unauflösliche Durchdrungenheit (Längle 2009) bestehen lässt, die auch durch die Anverwandlung niemals ganz aufgehoben wird. Wir bleiben die Natur, die wir sind.

a) Vom Ereignis zur Anverwandlung: Sprache und Prozess

Der existenzielle Urknall ‚*es gibt mich*‘ ereignet sich in jedem Moment in uns. Ohne Gewährsein, im Modus des ‚man‘ aber als ‚absent presence‘ (will Dasein, will Leben, will Ich sein...). Natürlich knallt es nicht jedes Mal, aber es geht um die Resonanzen, das zarte Auftauchen des Wesentlichen, des Eigenen, meiner Antwort...

Grund-Motivationen ereignen sich und verweisen auf existenzielle Themen und mögliche Anverwandlung. Existenzanalytische körperorientierte Arbeit hebt diese impliziten Grund-Bewegungen in der Situation und begleitet diese bei ihrer Entfaltung. Für diese Begleitung braucht es einen suchend-tastenden Sprachgebrauch, der viel poetisch-phänomenologischen Freiraum lässt. Es braucht dabei poetische Präzision und das Absehen von „gusseisernen“ Theorie-Begriffen zugunsten eines lebendigen Fließens innerer noch vager Empfindungen (vgl. Angermayr 2021).

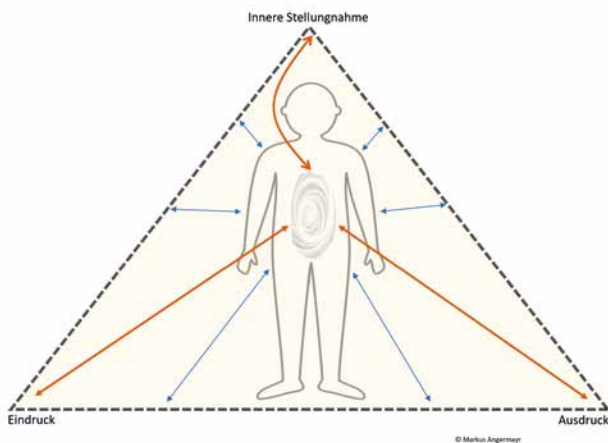
Die Anverwandlung beginnt mit einem Lassen. Sein lassen und wahrnehmen, zuwenden, aber frei lassend begleiten... Den KörperLeib Stellung nehmen lassen (oft in Mikroschritten wahrnehmbar: z. B. Atemänderung, Zittern, Handlungsänderung, Gesten, Töne, ...) braucht Zeit und hat seinen eigenen Rhythmus. Jeder Druck stoppt den intimen und störbaren Prozess. Das heißt, dass ich auch den Wunsch oder die Absicht zu helfen einklammere, um möglichst frei und offen zu sein. Dadurch kommt es langsam zur Anverwandlung des eigenen lebendigen Natur-Seins. Nach Heidegger springen wir auf den Boden, auf dem wir stehen, so wie wir es am Beginn des Artikels gemacht haben.

Das erfordert adaptierte Fähigkeiten zur Begleitung dieser körperleiblichen „lebendigen“ – und oft auch mit „autonomen Körperreaktionen“ verbundenen Anverwandlungsprozesse.

b) Existenzieller Zauber: Mikroprozesse in der Personalen Existenzanalyse (PEA)

Ich gehe hier nur exemplarisch auf ein paar wesentliche Aspekte ein. 1) Der Prozess hat Vorrang, das Denken darf nachher dazukommen und begleitet das Ereignis. 2) Jeder Prozessschritt wird von der Einladung begleitet, die körperleibliche Resonanz hier und jetzt zu spüren und die somatischen Marker zu registrieren. 3) Wir geben dem impliziten (eingefalteten) Wissen Raum zur Entfaltung. 4) Wir nehmen den „body-shift“ – die körperleibliche Stellungnahme – wahr, eine innere Resonanz, ein „inneres Ja“ (Evidenzgefühl).

Vom Ereignis zur Anverwandlung:
Mikroprozesse des „existenziellen Groundings“ in der PEA



Das absichtslose Verweilen erlaubt dabei den impliziten Phänomenen sich zu entfalten und so eine Anverwandlung zu ermöglichen, indem eingefaltete Empfindungen, Bilder, Gefühle und Gedanken aus der Körpermitte sich lösen können und bewusst werden. Dazu braucht es nicht unbedingt eine Verbalisierung, die den Prozess aber in den meisten Fällen erleichtert.

Ich möchte dies anhand einer Fallvignette aufzeigen. Eine „Existenzanalyse mit dem Körper“ mit Tarek.

Tarek² hatte eine jahrelange „Schmerzgeschichte mit chronischer Suizidalität“ und mehrere Selbsttötungsversuche hinter sich. In die Praxis kam er über eine fast nicht verschleierte Hilflosigkeit der Sozialarbeiterin in der Klinik, da man einfach nicht mehr wisse, was noch helfen könnte, deswegen sei man auf die Idee einer zusätzlichen ambulanten Psychotherapie gekommen.

Zwei Phänomene stellten sich als besonders hartnäckig heraus und waren für seine chronische Suizidalität zentral: einerseits sein Beziehungswunsch (dass jemand da ist und sich für ihn interessiert) und auf der anderen Seite seine enorme Todessehnsucht (wieder bei seiner toten Mutter sein, die selbst schwer depressiv gewesen war).

Über 30 bis 40 Stunden war ich damit beschäftigt, überhaupt eine gute Beziehung aufzubauen und ihn in seinem So-Sein auszuhalten, weil er unglaublich viel jammerte und über Menschen und die ganze Welt klagte.

Einmal kam ich zu einer Stunde zu spät (was tatsächlich so gut wie niemals vorkommt, ohne den Patienten zu verständigen) und ich fand ihn weinend vor der Praxistür. Er meinte, es war wie ein Schock für ihn und er dachte, mir wäre etwas zugestoßen und er hätte mich jetzt verloren,

schließlich sei ich ja der Einzige, der noch mit ihm rede. Auch die Todessehnsucht mit der ständig präsenten Möglichkeit des Selbstmords war viele Stunden unser Thema. Wir versuchten, den Grund und das dahinterliegende Bedürfnis dieser Sehnsucht zu bergen, alles mit minimalem kurzzeitig entlastendem Erfolg. Durch die Gespräche erlebte er ungefähr 10 % Erleichterung, die aber beim Verlassen der Praxis wieder auf null ging.

Die Sicherheit in der Beziehung wuchs durch beständiges kontinuierliches Da-Sein, Aushalten, Zuwenden, Interesse und Begegnung. Aber die starke Todessehnsucht kam einfach nicht zur Ruhe.

Ich begann mit ihm darüber zu reden, dass dieses Phänomen immer wieder bei ihm anklopfe und nach Aufmerksamkeit verlange, ob er dies auch so wahrnehme. „Ja“, seine Zustimmung war klar.

Es wirkte, als ob wir noch nicht gut genug zugehört und der Todessehnsucht noch nicht genug Raum gegeben hätten, damit wir verstehen könnten, was es braucht. Da konnte er mit.

Wir hatten festgestellt, dass diese Todessehnsucht eine Sehnsucht nach Ruhe ist, ein von der Welt genug haben, ein sich zurückziehen Wollen, sterben wollen. Er hatte die Vorstellung dann bei seiner Mutter, seinem verstorbenen Bruder und einem verunglückten Bekannten zu sein. Er meinte dann auch, er fühle sich „wie im Krieg tödlich verletzt“. Etwas in ihm kämpfte auch um das Leben, obwohl er eigentlich sterben wolle. In dieser Ambivalenz steckte er mit Leib und Seele seit Jahren fest.

Mein Vorschlag war, dass wir der Todessehnsucht in der nächsten, ca. fünfzigsten, Sitzung ganz konkret Raum, als ein Experiment, geben könnten, wenn er mag, und sie so ernst nehmen, wie es möglich sei.

Er könne dem Phänomen erlauben, da zu sein, um zu sehen, was es braucht, um ruhig zu werden. Er könne sich auf die Matte legen und einfach zulassen was kommt, sich vom Phänomen führen lassen, wohin auch immer, solange bis es gut sei.

Wir räumten zwei Einheiten dafür am Ende des Tages ein. Meine Aufgabe wäre DA zu sein, Sicherheit zu geben, bei Bedarf auch durch Berührung zu unterstützen, darauf zu achten, dass er nicht wirklich sterbe. Ich übernahm substituierend den Anteil des Leben-Wollens, so dass er sich wirklich in die Todessehnsucht hineingeben konnte.

Interessanterweise war seine Zustimmung klar und entschieden, ohne aggressiv abwertenden Unterton, den er sonst immer wieder beimengte.

² Der Name Tarek ist rein zufällig von mir gewählt, auch die Details sind anonymisiert und so verändert, dass eine Wiedererkennbarkeit ausgeschlossen werden kann.

Ein kurzes Abklären stellte ich an den Beginn der nächsten Stunde.

Er richtete sich die Matte und legte sich in Seitenlage hin. Noch einmal bestätigte ich, dass ich da sei, neben ihm sitze und fragte, ob es auch so passe, und er könne mich ruhig korrigieren. Auch, dass ich darauf achten würde, dass er nicht tatsächlich stirbt, wiederholte ich. Wenn er den Wunsch habe, mich zu spüren oder mir mitzuteilen, was er gerade erlebe, könne er es ruhig sagen und ich würde z. B. meine Hand auf seinen Rücken oder seine Schulter legen.

Das alles konnte er bejahen, was mich wieder erstaunte aufgrund des deutlichen Setting-Wechsels und des heiklen „Sterben-Wollens“.

Dann wurde es still ... Ich redete in die Stille: „Der Atem darf kleiner werden und in den Bauch gehen ... erlauben Sie sich der Todessehnsucht Raum zu geben ... und überlassen Sie sich ihr, wenn Sie mögen ... ich bin da und passe auf ...“.

Tarek lag da, sprach nichts mehr, ich saß neben der Matte auf einem Kissen, achtete auf seinen und meinen Atem, ohne körperliche Berührung.

Sein Atem wurde langsamer, ruhig, es wurde sehr still, ... sicher zehn bis fünfzehn Minuten, schließlich begann sein Körper zu zittern, er fing an zu weinen, schluchzte, es schüttelte ihn.

Ich saß daneben und brummte irgendwas wie „mhm, ja, ...“ Er schluchzte weiter, bis er wieder stiller wurde, ganz still, ... ich wartete an seiner Seite ...

Nach etwa zehn Minuten begann er wieder leise zu wimmern und zu zittern.

Ich gab wieder sanft und bestimmt zu erkennen, dass ich da sei und er auch etwas sagen könne, wenn er mag (für mich wäre es hochinteressant gewesen mitzubekommen, mit welchen Inhalten er beschäftigt war).

Er blieb still, beruhigte sich wieder, etwas später wiederholte sich das Zittern noch einmal, bevor er lange still lag ...

Schließlich begann er sich zu rühren und zu strecken, nahm einen tiefen Atemzug und tauchte wieder auf, wie aus einer anderen Welt.

Dann sagte er trocken: „So jetzt reicht“s“, und setzte sich auf, atmete durch...

Ich bremste ein wenig: „Lassen Sie sich Zeit ... und wenn es passt für Sie, können wir am Boden bleiben oder in den Sessel wechseln und noch kurz nachbesprechen.“

Es gehe ihm gut, er fühle sich erleichtert.

„Mögen Sie etwas sagen, wie es Ihnen ergangen ist, was Sie jetzt bewegt?“

Er fühle sich erfrischt, „es passt gut so, er habe jetzt noch viel zu tun.“ Ein Satz, den ich vorher noch nie von ihm gehört habe (vgl. Angermayr 2017).

An dieser Stelle wurde mein therapeutisches Ego strapaziert. Leider ließ sich sein innerer Prozess nicht explizieren. Allerdings war der Unterschied in den folgenden Stunden bis zum Therapieabschluss evident.

Das Thema der Todessehnsucht, und damit der starken, ständig präsenten, unterschwelligem Suizidalität war zur Ruhe gekommen. Er wirkte beweglicher, weich und entspannter, entschiedener und lebendiger. Die Gespräche brachen nicht mehr auf diese Ebene ein, der Boden war fester geworden, sein *Sein-Können* und *Leben-Mögen* erstarkte und andere seiner vielen Themen konnten bearbeitet werden.

Anmerkungen zum Prozessverständnis:

Es scheint, als hätte die Todessehnsucht nur noch dieses körperleibliche Ausdrücken gebraucht, um zur Ruhe zu kommen. Was sein darf, kann sich verändern. Dazu gehören die autonomen Reaktionen des Abzitterns, die Wellen des Weinens, des Schluchzens und der Ruhephasen, dazu passt auch, dass sich diese Körperdialoge kaum in Worte fassen lassen (vgl. Angermayr & Strassl 2010).

Tareks Erleben hat eine Korrektur durch das zugelassene Körpererleben erfahren. Die Einstellungsänderung zum Leben (neue Beziehung zum Leben) kam aus dem Spüren und Fühlen. Erkennbar ist ein klarer Body-Shift, verstanden als körperleibliche Stellungnahme. Körperpsychotherapeutisch betrachtet können wir die Veränderung gut verstehen. Das Symptom, Todessehnsucht, speist sich aus der Traumatisierung und der damit im Leibgedächtnis abgespeicherten Energie, die immer wieder getriggert wurde und nicht integriert werden konnte, auch nach vielen Stunden klassisch-verbalem arbeiten. Erst das Sichöffnen für die körperleibliche Ebene ermöglichte die Fixierung zu verflüssigen und die gespeicherte Energie zu lösen, abzuzittern und auszudrücken. Für stark am verbalen Vorgehen fokussierte oder mit körperleiblichen Prozessen unerfahrene Therapeutenpersonen ist dies frustrierend und schwer nachvollziehbar.

Der körperorientierte Zugang setzt dort an, wo andere „Therapien noch nicht weit genug in den non- und präverbalen Erlebensbereich vorgedrungen sind“ (Becker 2006, 761).

Dazu passen ebenso die konzeptuellen Überlegungen, die Zustände eines „primären Rückzugs“ (Müller-Schwefe 2015, 78) eines Lebewesens beschreiben, die kaum mehr verbalisierungsfähig sind und körper-leib-dialogisch verstanden werden müssen. In dieselbe Richtung gehen die Theorien von Peter Levine (2010) im Anschluss an die Konzepte Gendlins (2016) und des Feltense.

5) „Der Körper ist der Strand am Ozean des Seins“ (Sufi Weisheit)

Marica Bodrožić fasst es zusammen: „Das Zittern und Leiden des Körpers ist einem Wahrheitsverfahren verpflichtet ... ohne dass auch nur ein Satz gesprochen werde, könne der Körper sich mitteilen.“ (Bodrožić 2019, 33 und 57)

Im impliziten Körpererleben ist die ganze Komplexität des Daseins enthalten, darum darf man keine lineare Logik in der Explikation erwarten. Was man aber erwarten kann ist, dass das Leben sich einen passenden Ausdruck sucht, Augenblick für Augenblick. Dieses Ereignis – das Fließen des Lebens in mir – lädt mich ein zur Anverwandlung.

Es versteht sich von selbst, dass ein solches körper-psychotherapeutisches Vorgehen ausreichend Selbsterfahrung und methodisch-prozessuales Wissen erfordert. Ein Wissen, dass nicht nur kognitiv gelernt werden, sondern eingeübt und verkörpert werden muss. Es braucht also so etwas wie „education by taste“ (Angermayr 2021). Dann aber erschließt sich auch im eigenen Leben eine Tiefenschicht, eine „Logik des Herzens“ (education sentimental, vgl. Angermayr 2021), die einen poetisch-phänomenologischen Freiraum eröffnet, den man nicht mehr missen möchte. Weder im therapeutischen Prozess, noch im Leben.

Übung 3:

Damit komme ich zum Schluss und darf Sie nochmal einladen einfach wahrzunehmen:

- *Die Atmung (weiteratmen) im Fluss bleiben*
- *Verweilen Sie, der Körper hat seinen eigenen Rhythmus, den Zauber wirken lassen*
- *Und üben Sie Vertrauen in den Prozess*

Komm zum Körper, nimm wahr, lass den Zauber wirken

... manchmal klappt der Zauber, manchmal nicht

....

Aber wie auch immer atmen Sie einfach weiter ...

Literatur

- Angermayr M (2009) Dasein-Atmen-Achtsamkeit. Existenzanalyse und vorreflexives leibliches Erleben. In: Existenzanalyse 26/2/2009, 99–104
- Angermayr M (2010) Im Dialog mit der „großen Vernunft des Leibes“. Zur Einbindung des gefühlten Körpers in den existenzanalytischen Prozess. In: Existenzanalyse 27/2/2010, 100–105
- Angermayr M (2011) Was kann ich (psychotherapeutisch) tun, damit ich wach bin, wenn "die Sonne aufgeht". Existenzanalyse als Erwachen zum Wesentlichen. In: Existenzanalyse 28/2/2011, 31–35
- Angermayr M, Strassl L (2013) Leiborientierter Zugang zur inneren Stimmigkeit. Ein Dialog mit existenzanalytischen und osteopathischen Prinzipien und deren psychotherapeutische Implikationen. In: Existenzanalyse 30/2/2013, 55–62
- Angermayr M (2017) Existenzielles Grounding: Das Seinserleben als Ressource der Person. In: Themen der Existenz. Existenz in Themen. Wien: Facultas, 81f.
- Angermayr M (2019) Bevor du sprichst, spricht dein Körper zu dir. Bausteine zur Grundlegung des „Existenziellen Groundings“. In: Existenzanalyse 36/2/2019, 48–54
- Angermayr M (2021) Der Versuch, Unfassbares in Worte zu fassen. Existenzanalyse als poetische Praxis. In: Existenzanalyse 38/1/2021, 90–97
- Bauer E (2009) Ich und mein Leib. In: Existenzanalyse 26/2/2009, 4–12
- Becker H (2006) Körperpsychotherapie, ein Königsweg zum psychosomatisch Kranken. In: Marlock G, Weiss H (2006) Handbuch der Körperpsychotherapie. Stuttgart: Schattauer, 759–767
- Bodrožić M (2019) Poetische Vernunft im Zeitalter gusseisener Begriffe. Berlin: Matthes & Seitz
- Böhme G (2003) Leibsein als Aufgabe. Leibphilosophie in pragmatischer Hinsicht. Kusterdingen: Graue Reihe
- Elm R (2009) Leib/Leiblichkeit. In: Bohlken E, Thies Ch (2009) Handbuch Anthropologie S 367-371. Stuttgart: J.B. Fuchs T (2000) Leib-Raum-Person. Entwurf einer phänomenologischen Anthropologie. Stuttgart: Klett-Cotta
- Fuchs T (2000) Leib-Raum-Person. Entwurf einer phänomenologischen Anthropologie. Stuttgart: Klett-Cotta
- Gendlin E (2016) Ein Prozessmodell. Frankfurt: Karl Alber Verlag
- Geuter U (2006) Geschichte der Körperpsychotherapie. In: Marlock G & Weiss H, Handbuch der Körperpsychotherapie. Stuttgart. Schattauer
- Heidegger M (1992) Was heißt Denken? Stuttgart: Reclam
- Längle A (2009) Das eingefleischte Selbst. Existenz und Psychosomatik. In: Existenzanalyse 26/2/2009, 13–33
- Längle A (2021) Existenzanalyse und Logotherapie. Stuttgart: Kohlhammer
- Levine P (2010) Sprache ohne Worte. München: Kösel
- Müller-Schwefe R (2015) Der primäre Rückzug: Depression, Dissoziation und Resignation nach schweren Traumata; in: Trauma – Zeitschrift für Psychotraumatologie und ihre Anwendungen 13/2/2015, 78–93.
- Renn K (2016) Magische Momente der Veränderung. Was Focusing bewirken kann. München: Kösel Verlag
- Rosa H (2016) Resonanz. Eine Soziologie der Weltbeziehung. Berlin: Suhrkamp
- Uexküll T (1996) Psychosomatische Medizin (5. Aufl.). München: Urban & Schwarzenberg

Abbildungen:

Wilhelm Reich, Foto gemeinfrei

Elsa Gindler in Soberheim, 1954. Aus: Zeitler (Hrsg.), Erinnerungen an Elsa Gindler

Isadora Duncan tanzt am Strand © Arnold Genthe / Wikimedia

Anschrift des Verfassers:

MAG. MARKUS ANGERMAYR

Hasnerstraße 9

A–4020 Linz

www.markusangermayr.at

mail@markusangermayr.at