



1 Aufbruch

Sie sind an ihre Grenzen geraten und wollen es wagen etwas in ihrem Leben zu ändern. Ängste, Depressionen, Überforderung in Beruf oder Alltag, Unzufriedenheit mit ihrer Lebensgestaltung oder ein spezifisches Problem, das sie immer wieder belastet, möchten sie angehen, verändern und aus dem Weg räumen. Damit sind sie bereit, den ersten Schritt zu tun. Das Ziel könnte die Lösung eines Problems sein, neue Lebensentwürfe kreieren, die Aktivierung ihrer Ressourcen, die Bewältigung schwerer Erfahrungen, die Verbesserung ihrer sozialen Beziehungen oder die Entwicklung neuer Fähigkeiten, die sie brauchen um einen schwierigen Aspekt in ihrem Leben zu bewältigen.

Das bedeutet, dass sie bisherige Muster ihrer Bewältigung im Alltag überdenken, hinterfragen und neu gestalten wollen. Darin begleite ich sie mit den mir zur Verfügung stehenden Mitteln des Gesprächs, des gemeinsamen Hinterfragens und der Körperpsychotherapie. Es geht darum, die Sinne wieder zu öffnen und zu nutzen für den Heilungsprozess. Meine körperorientierten Interventionen beziehen sich darauf, das eigene Erleben zu verdeutlichen und zu vertiefen, die Qualitäten der mitschwingenden Gefühle zu erfahren und neue Erlebens- und Verhaltensmuster daraus zu entwickeln.

Die Integration unseres körperlichen Erlebens mit unserer gedanklichen Welt ergibt oft neue Perspektiven, die es uns erleichtern neue Aspekte zu entdecken auf dem Weg zu einer Veränderung. Erstaunlicherweise bestehen wir ja nicht nur aus einem Kopf. Von daher erscheint mir der Einbezug der Dimension des Leibes sehr folgerichtig. Und trotz der Schwere der Probleme erschließt sich immer auch im Ansatz eine humorvolle Betrachtungsmöglichkeit.

2 Integrative Leib- und Bewegungspsychotherapie

Der Begriff des Leibes umfasst mehr als den des physiologischen Körpers. „Mein Leib“ ist also mehr als das, was man sieht. Er ist meine Geschichte, denn meine Erfahrungen sind immer auch leibliche Erfahrungen und die sind gespeichert in den Archiven des Leibes. In seinem Leib-Gedächtnis ist meine Vergangenheit eingegraben. Und in seiner Vitalität und Dynamik ist auch meine Zukunft gegründet.

Jede Erfahrung, die wir machen wird begleitet durch eine leibliche Erfahrung, eine gefühlte, ob sie uns nun bewußt ist oder nicht. Das Fühlen im Leib ist etwas, das unmittelbar geschieht, während wir eine Erfahrung machen. Es ist wichtig für unsere psychische Gesundheit diese Unmittelbarkeit zu bewahren oder wiederzufinden, um nicht von Rollenzwängen, Verdinglichung oder Ausnutzungen etc. reduziert zu werden auf ein nur funktionierendes Wesen. Das kann leicht geschehen durch die gelernten Rollen in unserer Kultur, die uns in Fleisch und Blut übergegangen sind und die wir in ganz persönlicher Weise „verkörpern“.

Der Schwerpunkt der leib- und bewegungspsychotherapeutischen Arbeit liegt in der Bewußtmachung von „Verkörperungen“, also Erfahrungen, und der Überprüfung, ob der Klient/die Klientin das so will oder eigentlich auch noch anderes fühlt und erlebt und zum Ausdruck bringen möchte. Hier können die Archive des Leibes mit angesprochen werden, denn es gibt Wiedererkennungseffekte, wenn wir bestimmte „Haltungen“ einnehmen, Bewegungen aufgreifen und unser Erleben befragen wie einen Mitwissenden. Jemandes Herz kann angerührt sein, sodaß es betrübt ist oder lacht, ich gehe mit aufrechtem Gang oder gramgebeugt durchs Leben, in Anspannung oder mit Leichtigkeit. All das spiegelt das Mitbeteiligt-Sein unseres Leibes wider.

Somit können wir unseren Leib auch befragen, wie er denn lieber durch's Leben gehen möchte und wie wir veränderte Haltungen einnehmen können

gegenüber Personen, Rollenzwängen, Problemen und Konflikten um uns aus den Bedrückungen zu befreien.

Zum Beispiel kann es wichtig sein, da wo ein Eindruck ist (bildlich gesehen wie bei einer eingedrückten Cola-Dose) auch wieder zu einem Ausdruck zu finden, leiblich und sprachlich, um sich der Bedrückungen zu entledigen und sie zu verwandeln (die Dose findet zu ihrer ganzen Form zurück). Insbesondere die Arbeit mit dem eigenen Atem läßt eine Bedrückung erkennen und in „Gegenbewegungen“ und Befreiungen des Atems neue Spielräume entstehen.

Dabei stehen wir natürlich nicht allein in einem leeren Raum, sondern stehen in Verbindungen zu unserer sozialen und allgemein ökologischen Welt, unserer Lebenswelt. Aus der Interaktion mit diesem Umfeld gewinnen wir unsere Identität. Bereits im Mutterleib sind wir auf die Mitbewegung mit dem uns umgebenden Körper ausgerichtet. Durch den Austausch mit unserer Umgebung, mit anderen Menschen setzen wir aus den Erfahrungen unser Selbst-Verständnis zusammen.

Dies bestimmt unser So-Sein in der Welt, unser Fühlen und Verstehen.

In den Archiven unseres Leibes sind auch die verkörperbaren Rollen eingegraben und die Kenntnis der dazugehörigen Szenen, Muster und Rituale unserer Familien und unserer Kultur. „My body“ partizipiert an der kollektiven Leiblichkeit, dem „social body“. Wir vollziehen einen Wandel von der Kindheit über die Adoleszenz zum Alter bezogen auf unsere eigene Kultur.

3 Lösungen

Es werden Haltungen erarbeitet und ausprobiert, wahrgenommen, befragt und verändert, sodaß der/die KlientIn im Üben erfahren kann, daß Veränderungen möglich sind. Es entstehen neue erfahrbare Szenen und ein neues Verstehen dieser Szenen zum Problemkontext, was einen Perspektivwechsel ermöglicht.

Ziel ist es, mit der eigenen menschlichen Realität in wirklichen Kontakt zu kommen und selbst- bewußter, selbst- verantwortlicher leben und handeln zu können.

Dreh- und Angelpunkt ist das Bewußtsein, das wir von unserem Erleben erlangen können und welche Erweiterung unserer Sichtweisen gerade auch von Problemen und Konflikten daraus folgt.

In den kreativen Entwicklungsprozeß fließen neben der Realebene unseres Lebens auch die Imaginationsebene und die Symbolebene mit ein.

Das Material, mit dem unsere Vorstellungswelten angeregt werden reicht in der Therapie von Naturgegenständen über Alltagsgegenstände bis hin zu kreativen Prozessen des Malens, des Ausdruckfindens in Farben, Symbolen und kleinen Texten.

Das, was wir zum Ausdruck bringen, wirkt wiederum auf uns zurück und hinterläßt Spuren und Eindrücke als Resonanz auf das Ausgedrückte. Wenn wir ein Bild betrachten, das in einem kreativen Prozeß aus unserer Hand entstanden ist, löst es oft in uns neue Impulse aus, führt uns näher an unser Innenleben und wirkt auf uns zurück.

Dadurch wird ein Erkenntnisprozeß weiterbewegt und wir erleben die innere Bewegung dieser Entwicklung.

Immer wieder steht die Integration der durchlebten Erfahrungen in der Therapie im Mittelpunkt. Es gilt, die verschiedenen Erlebnisprozesse und -abschnitte einzuordnen in die bestehende Denk- und Fühlwelt. Hierzu brauchen wir auch und gerade die Sprache. Es ist entscheidend, daß wir Worte finden für unser gewandeltes Erleben. Sprache ist auch eine Symbolisierung des Erlebten und faßt manchmal in kurzen Sätzen und Aussagen ein ganzes Universum von Gefühltem zusammen.

Somit wird das Neue verankert in Sprache und Leib und geht uns nicht so schnell wieder verloren.