

Systemaufstellungen in der Körperpsychotherapie

Als Körperpsychotherapeutin begann ich nach ersten Begegnungen mit Bert Hellinger und seiner Familienaufstellung 1996 in der Einzeltherapie Elemente des Familienstellens einzusetzen, zunächst als getrennte Methoden. Mit der Zeit entwickelte sich die von mir hier beschriebene Vorgehensweise in der Einzelarbeit, welche darauf schließen lässt, dass wir unverarbeitete Traumata nicht nur in unserem Körpergedächtnis tragen, sondern auch in unserem konkreten Körperumfeld, und dass wir diese von dort gleichsam wieder abholen und verarbeiten können.

Die Ursprünge der modernen Körperpsychotherapie lassen sich in den allermeisten Fällen auf die von dem Psychiater Dr. Wilhelm Reich entwickelte Vegetotherapie zurückverfolgen. Die Entwicklung der Primärtherapie und der Bioenergetik, das Psychodrama und viele andere Methoden haben diese körperpsychotherapeutischen Wurzeln. Der Freud-Schüler Reich war zu seiner Zeit allerdings umstritten, und viele Therapeuten und Ärzte, die bei ihm lernten, verschwiegen diese Wurzeln, um nicht mit ihm in Verbindung gebracht zu werden. Schließlich hatten die allgemeine Stimmung der aufkommenden Nazidiktatur und die Entwicklung seiner Körperpsychotherapie zu seinem Ausschluss aus der psychoanalytischen Vereinigung geführt.

In seiner Charakteranalyse beschreibt Reich detailliert, wie sich frühe, in der vorsprachlichen Entwicklung des Menschen erlebte Traumata im Nervenkraftsystem des Menschen als Körpererinnerungen in Form von chronisch angespannter Muskelpanzerung anlagern und mithilfe einer intensivierten Atmung in der Therapie wieder erlebt und verarbeitet werden können. Dabei legte er anders als seine Nachfolger ein besonderes Gewicht auf die Verarbeitung der frühen Traumata im Bereich der Augen- und Schädelmuskeln.

Im therapeutischen Setting liegt die Klientin auf einer Matte, vertieft ihre Atmung und bringt die entstehende körperlich-seelische Spannung durch ihre Stimme oder ihren Körperausdruck in Beziehung zur Therapeutin oder zu dem sie umgebenden Raum. Die Therapeutin unterstützt diesen Prozess durch ihren Beziehungskontakt und durch körperliche Mobilisierung der entsprechenden Muskulatur.

Ein Vorteil dieser psychotherapeutischen Methode ist, dass auch und gerade die frühe, durch Sprache nicht erreichbare Lebenszeit vor dem zweiten Lebensjahr therapeutisch verarbeitet werden kann. Die Vorgehensweise ist wie bei der Aufstellungsarbeit phänomenologisch, das heißt, die auftretenden Körpersymptome sind Ausgangsbasis der Arbeit, nicht das vorher im Gespräch erwähnte Problem der Klienten. Es stellte sich nach der körpertherapeutischen Sitzung meis-

tens heraus, dass die verbale und die nonverbale Ebene in einer besonderen, vorher nicht einsehbaren, sinnvollen Beziehung zueinander stehen.

Im Laufe von 4 bis 20 Therapiestunden ließen sich oft wesentliche therapeutische Entwicklungen vollziehen, die mit einer vorangegangenen Gesprächspsychotherapie nicht erreicht worden waren.

Es gab aber auch Klienten, bei denen die innere Angst und unbewusste traumatische Anspannung so groß war, dass die körperpsychotherapeutische Arbeit zu beängstigend, gegebenenfalls traumaverstärkend gewirkt hätte. Auch beobachtete ich wiederholt, dass Klienten im körpertherapeutischen Setting dissoziierten, das heißt mit Abschalten der Körperempfindung und seelischem Wegtreten reagierten, wenn schwere traumatische Erlebnisse auftauchten. Schon damals fiel mir auf, dass sich manchmal schlagartig die Körperempfindung und die Bewusstseinsklarheit wieder herstellen ließen, wenn ich als Beziehungsperson einige Schritte von der Matte zurücktrat oder meine Position im Umfeld der Klientin bewusst neu suchte. Der verbale Austausch half dann, die seelische Bedrohung bewusst zu verarbeiten und in den therapeutischen Prozess mit einzubeziehen. Später stellte ich fest, dass ich für die Klientin vorübergehend und stellvertretend zu einer Person aus ihrem Herkunftssystem wurde. Es bildete sich dann im Beziehungskontakt eine vollständige, bewusst erlebte Übertragung der Mutter- oder Vaterrolle ab.

Nachdem ich mit der systemischen Aufstellungsarbeit vertraut wurde, begann ich bewusster mit dieser Möglichkeit der Verarbeitung im körpertherapeutischen Setting zu experimentieren und entwickelte eine neue Vorgehensweise, die ich bis heute anwende:

Ich lasse die Klientin zunächst einige Minuten auf der Matte liegend ihren Atem und Körper spüren und die auftretenden Phänomene beschreiben. Dabei halte ich mich bewusst in einem körperlichen und seelischen Abstand. Dann kündige ich an, dass ich mich jetzt in einen von mir selbst intuitiv empfundenen Abstand ins Verhältnis zu ihrem Körper aufstelle und sie auf die Veränderung ihrer Gefühle und Körperempfindungen achten solle. Dadurch kommt es in bisher jedem Fall zu einer sofortigen Übertragungsrolle beziehungsweise zu intensiven Körpergefühlen bei der Klientin. Ich selbst fühle mich „aufgestellt“, beschreibe auch meine Körperreaktionen, soweit sie für den therapeutischen Prozess wichtig erscheinen, und bitte auch die Klientin, ihre oft starken Reaktionen zu beschreiben. Manchmal frage ich sie, ob sie diese Gefühle schon irgendwoher kennt. Manchmal ist aber auch für keinen von uns zunächst klar, was oder wen ich gerade vertrete.

Es handelt sich hier in jedem Fall um unverarbeitete Erlebnisse aus der Vergangenheit der Klientin, die zunächst über Körpererinnerungen und den Beziehungskontakt mit einer Resonanzrolle auftreten. Die Resonanzrolle kann Persönlichkeitsanteile, verdrängte Gefühle oder eine Person aus dem Familiensystem vertreten.

Ich habe bisher verschiedene Möglichkeiten der Hilfestellung bei der Verarbeitung von seelischen Traumata entdeckt und erfolgreich eingesetzt:

Ich überlasse dem auftretenden Beziehungs- oder Rollenkontakt die Führung. Ähnlich den Bewegungen der Seele entwickelt sich dabei ein Beziehungsdrama aus der Vergangenheit der Klientin, welches sie jetzt allerdings im Kontakt mit mir ausdrücken und verarbeiten kann. Dabei erlebt sich die Klientin noch einmal als Kind oder Baby und drückt ihren Schmerz, ihre Wut, Angst oder ihre Verlassenheit mir gegenüber als Stellvertreterin der Mutter aus. Sie wird gesehen, gehört, gehalten, ihre Grenze wird respektiert. Die Stellvertreterrolle initiiert hier einen nachfolgenden körpertherapeutischen Prozess mit der dazugehörigen Regression und Entladung verdrängter Emotionen. Danach kommt es zu Empfindungen von tiefem Kontakt zum eigenen Sein und Fühlen im Körper. Es treten Entlastungs- und Entspannungsempfindungen auf, die auch über die Sitzung hinaus bestehen und seelisch einprägsam bleiben können.

In einigen Fällen fand ich mich als Gebärmutterwand in der Stellvertreterrolle der Mutter wieder. Die Klientinnen konnten dann eindeutige intrauterine Gefühle und Erlebnisse äußern. Wenn ich dann spontan die Arme ausbreitete, um die Bauchgrenze zu markieren, konnten wir durch mein Näher-treten oder Weiterweggehen den jeweiligen Schwangerschaftsmonat erlebbar machen. In diesem Zusammenhang konnten missglückte Abtreibungsversuche, Ablehnungsempfindungen der Eltern in der Schwangerschaft und damit verbundene frühe Beziehungsstörungen noch einmal erlebt und in die Erinnerungskontinuität der Klientin integriert werden. Heilsam war in diesem Zusammenhang vor allem, die ozeanischen Empfindungen von Einssein mit der Mutter, von Schutz und Geborgenheit vor der ersten Traumasituation zu erreichen und körperlich völlig präsent zu machen.

Wenn eine Klientin im Kontakt zu dissoziieren beginnt, frage ich nach und bitte sie, mich anzuschauen. Eventuell gehe ich auch aus der Rolle, und wir sprechen zunächst über das Erlebte. Manchmal ist es auch sehr hilfreich, wenn ich mir genau beschreiben lasse, wie die Dissoziation vor sich geht und wo genau sich die Klientin jetzt außerhalb des Körpers empfindet. Fast immer können die Klientinnen darüber zu ihrem eigenen Erstaunen konkrete Aussagen machen oder die Richtung anzeigen. Wenn ich mich dann an die von ihnen angegebene Stelle begeben – falls diese nicht außerhalb der Raumesgrenzen liegt, was auch schon vorgekommen ist –, kommt es zu einem nach außen projizierten

intrapsychischen Kontakt, bei dem ich offensichtlich von der Klientin ausgelagerte Gefühlsanteile vertritt. In diesem Kontakt kommt es meist zu sehr heilsamen und tief greifenden Selbstgefühlen der Klientinnen. Ich habe dabei den Eindruck, dass Seelenanteile mit Ichgefühlen durchdrungen werden, die vorher abgespalten und unerlöst im Trauma gebunden waren. In diesem Zusammenhang treten verstärkt lösende Körperempfindungen auf: Die Haut wird rosig, Körperbereiche pulsieren oder kribbeln, der Atem entspannt sich, klonisches Zittern der Gliedmaßen tritt auf. Manchmal entladen sich bisher nicht erlebte Gefühle. Es tritt nach einer Weile ein Gefühl allgemeiner Erleichterung ein. Auffällig oft zeigt sich bei stark traumatisierten Klientinnen ein massives Gähnen in Verbindung mit einer spontanen Tiefenentspannung, der dann weitere Traumaexploration folgen kann.

Manchmal treten bei dieser Arbeit mit dem Umkreis der Klientin durch eindeutige Blickrichtungen, Körperhaltungen oder auch durch Erinnerungen der Klientin oder der von mir vertretenen Position noch andere Stellvertreterpositionen auf. Dann markiere ich diese durch Teppichstücke am Boden und wechsele bei Bedarf die Positionen, etwa wenn sich das Kind zwischen den Eltern hin- und hergerissen fühlt. Diese Arbeiten führen dann zu typischen Einzelaufstellungen, die wir allerdings direkt aus den Körperempfindungen der Klientin und der intuitiven Stellvertreterrolle, dem Umfeld der Klientin abgeholt haben, und nicht aus der sprachlichen Formulierung des Problems. Die Klientin bleibt dabei liegen, wenn es für sie nicht zu bedrohlich ist und wenn es sich um ein Eltern-Kind-Thema handelt. Bei Traumatisierungen durch körperliche und sexuelle Gewalt ist es ratsam, in der sitzenden oder stehenden Position fortzufahren. Besonders in solchen Fällen, aber auch in den meisten anderen rate ich zu einer Familienaufstellung in der Gruppe.

Wenn Unsicherheit über die mir zukommende Rolle besteht und es für den therapeutischen Prozess wichtig erscheint, stelle ich die infrage kommenden Stellvertreter mithilfe der Teppichmatten auf und stelle mich nacheinander hinein, damit die Klientin ihr Verhältnis zu der entsprechenden Person klären kann. In solchen Fällen frage ich immer zunächst, ob die Klientin diesen Kontakt fühlen möchte. Überhaupt weise ich immer wieder darauf hin, dass die Klientinnen den Prozess selbst stoppen oder steuern können, zum Beispiel indem ich frage, ob ich in der Stellvertreterrolle näher kommen darf oder weiter weg gehen soll. Für die therapeutische Verarbeitung von unerlösten Traumatisierungen ist ein Verstehen auf der sprachlichen Ebene nicht in jedem Falle nötig. Es ist vielmehr viel wichtiger, dass die aufsteigenden Empfindungen und Körperempfindungen in der therapeutischen Beziehung gesehen, ausgedrückt und resoniert werden.

In einigen Fällen hat es sich als wichtig erwiesen, die Auseinandersetzung mit einem Gewalttäter noch einmal in

ihrem ganzen Ausmaß im Raum sichtbar zu machen. Dazu nehme ich von der Stellvertreterrolle aus zunächst Augenkontakt mit der Klientin auf und kündige ihr an, dass ich jetzt vollständig in die Rolle hineingehe und mich damit ihrem Körper nähern werde, ohne sie anzufassen. Sie soll sich dabei den Gefühlen noch einmal vollständig aussetzen und sie der bedrohlichen Person gegenüber durch Körperausdruck oder Stimme äußern. Wenn der traumatisierende Kontakt noch einmal voll im Raum sichtbar wird und bis fast an der Körpergrenze fühlbar werden kann, kommt es zu einer Abwehrreaktion oder zu einem Schrei, der dem traumatisierten Kind damals nicht möglich war. Denn die Stärke eines Traumas ist wesentlich von der damals bestehenden Handlungsunfähigkeit und Ausweglosigkeit bestimmt. Auf diese Weise lassen sich Täteridentifikationen und Schuldübernahmen gut und sorgfältig ablösen. In der Folge können diese Klienten oft erstmals bisher fehlende Verteidigungsstrategien entwickeln oder sich in ihrer Familie oder im Beruf besser durchsetzen. Es überrascht mich immer wieder, wie nachhaltig auch nur wenige Sitzungen dieser körpertherapeutischen Traumaexploration wirken können. Auch verbessert sich der Kontakt zum eigenen Körper. Es wird jetzt bewusster wahrgenommen, wann der Kontakt zum eigenen Fühlen verloren geht und wie sich dieser wieder herstellen lässt.

Auffällig ist, dass, sobald die traumatische Situation, die verdrängten Gefühle in Verbindung mit dem eigenen Körpergefühl erlebt werden können, eine Entrollung der Stellvertreterrolle von selbst einsetzt. Häufig tritt die Rollenperson langsam und noch im Augenkontakt mit der Klientin zurück, dann löst sie sich auf. Ich frage dann: „Möchtest du dem Bruder noch etwas sagen?“ Oder ich kündige an, dass ich jetzt aus der Rolle heraustrete. In einem Fall war es nötig, in der Rolle den Raum zu verlassen und die Klientin einige Minuten allein zu lassen. Sie empfand dies als sehr wohltuend und folgerichtig. Endlich konnte sie ein Gefühl dafür entwickeln, wer sie selbst ohne die ständige unterschwellige Angst vor Gewalt war.

Um diese Arbeit sorgfältig durchführen zu können, müssen die Grundlagen der Körperpsychotherapie, die Spannungs-Ladungs-Formel und die segmentäre Panzerung seelischer Prozesse im Körper, in der Praxis beherrscht werden. Eine Beschreibung dieser Grundlagen würde hier zu weit führen (siehe „Die Ausdruckssprache des Lebendigen“, in „Charakteranalyse“, S. 470 folgende).

Aus meiner Erfahrung kann das System Körper–Seele genauso über die Aufstellungsarbeit erreicht werden wie das System Familie oder das von Organisationen. Es muss hier nur ein umfassendes Verständnis dafür entwickelt werden, wie seelische Prozesse im Körper und vor allem im vegetativen Nervensystem ablaufen und wie Traumata im Körper internalisiert oder bei schwerer Traumatisierung in das Umfeld des Körpers externalisiert werden, wo sie von anderen

Personen in unbewussten Rollenübernahmen zur wiederholten Spiegelung alter Traumata in der Lebensgeschichte führen können.

Zunächst dachte ich, dass es ja vielleicht auch nur meine besondere Sensibilität für die Prozesse im Umkreis der Klienten sein könnte, die diese Arbeit möglich macht. Es gibt aber mittlerweile schon einige Seminaristen, die diese Arbeit ebenso gut machen können. Sie ist also erlernbar.

www.skan-koerperarbeit.de

www.kunsttherapie.net

Wilhelm Reich: Charakteranalyse, S. 470 ff. (Die Ausdruckssprache des Lebendigen), Kiepenheuer & Witsch 1971, 1989

Morton Herskowitz: Emotionale Panzerung, Lit Verlag Münster 1997