

# Lösungen im Körper finden – ein Erfahrungsbericht zur Integration von Körperarbeit beim Stellen von Systemen

**Guni Leila Baxa und Regula Heller Rosselet**

*Sich in einen Aufstellungsprozess hineinzubegeben heißt, sich auf eine körperlich-seelisch-geistige, auf eine „leibliche“ Gesamterfahrung einzulassen.*

Seit einiger Zeit arbeiten wir, Guni Leila Baxa und Regula Heller Rosselet, in manchen Seminaren zum Systeme-Stellen zusammen, um zu erkunden, ob Körperarbeit und Aufstellungsarbeit einander dienen können. Ob sie auf eine für die KlientInnen förderliche Weise zusammenwirken, und wenn ja, welche Formen des Zusammenspiels sich bewähren. Die dabei gemachten Erfahrungen ermutigen uns zum einen, dieses Forschen fortzusetzen, zum anderen jedoch auch, darüber zu berichten.

In einem ersten Teil (I) dieses Berichtes befassen wir uns mit der Frage, was überhaupt uns zu dieser Verbindung von Aufstellungsarbeit und Körperarbeit anregte. Und was wir meinen, wenn wir von „Körper“ und „Körperarbeit“ sprechen.

Im zweiten Teil (II) beschreiben wir die drei unterschiedlichen Ebenen der Integration von Körperarbeit in die Aufstellungseminare, mit denen wir bisher gearbeitet haben, und verdeutlichen sie mit Beispielen. Bei den drei Ebenen geht es um Übungen in der gesamten Gruppe, Interventionen

während der Aufstellung und Einheiten mit Körper- Einzelarbeit.

Ein dritter Abschnitt (III) stellt unsere Sichtweise des Zusammenhangs zwischen den angewandten Körperarbeitsweisen und der Aufstellungsarbeit dar.

## TEIL I

### **Wovon sprechen wir, wenn wir von „Körper“ und „Körperarbeit“ sprechen?**

In der Moderne haben wir gelernt, den Körper wie von außen zu betrachten, als Objekt. Er zählt zum anderen, ist gleichsam zu einem Teil der Umwelt geworden. Er ist zu etwas geworden, das wir besitzen wie ein Ding. Wir wollen über ihn verfügen als ein Instrument für Arbeit, Lust oder andere Verrichtungen. Medizinische Interventionen helfen uns, die Herrschaft über unseren Körper wiederherzustellen. Der „Body“ soll funktionieren: Wir schütten etwas hinein, wir trainieren ihn, wir stählen ihn, bestrahlen ihn, stylen, bemalen, kneten, schütteln ihn. Wir wollen den Körper schöner und besser haben.<sup>1</sup>

Wenn wir hier von „Körper“ sprechen, verstehen wir ihn jedoch als Ort unserer Erfahrung, als das, was im Deutschen mit dem Begriff des „Leibes“ ausgedrückt wird.<sup>2</sup> Der Leib ist das lebende Ganze eines Menschen. Das Ganze, das jeder als seine besondere Lebensmitte und sein eigenes Lebens-Mittel erlebt. Wir leben mit unserem Leib und leben durch ihn. Er ist die Versammlungsstätte der eigenen Wahrnehmungen, Bewegungen, Empfindungen, Gefühle und Gedanken. Wir sind unser Leib. Der Leib ist die Sprache der Seele. Er ist der Ort der Begegnung von Seele und Körper, der beseelte Körper. Er ist das, was wir jenseits von Konzepten und Strategien unmittelbar erfahrend wahrnehmen.<sup>3</sup>

### **Wie die Seele sich bewegt, bewegt sich auch unser Körper**

Die Entfaltung des Menschen geschieht auf der Basis seiner Leiblichkeit, seiner Sinnlichkeit. Die Eigenschaften jeder Bewegung sind Ausdruck der Art und Weise, wie die Seele sich im gegebenen Moment über den Körper manifestiert. Verändert sich die Qualität der Bewegung, so weist das darauf hin, dass die Seele im Körper ihren Schwerpunkt verlagert hat. Wie die Seele sich bewegt, bewegt sich auch unser Körper – und umgekehrt.

Gernot Böhme weist darauf hin, dass Sinnlichkeit nicht auf dem Konstatieren von Wahrnehmungsdaten beruht, sondern in die volle Sinnlichkeit auch das Affektive, die Emotionalität und das Imaginative aufzunehmen sind. Das primäre Thema von Sinnlichkeit sind nicht die Dinge, die man wahrnimmt, sondern das, was man empfindet.<sup>4</sup>

### **Körperarbeit als die achtsame und intelligente Wiederentdeckung der leiblichen Existenz**

Mit Körperarbeit bezeichnen wir hier diejenigen Verfahrenswesen, die „der achtsamen und intelligenten Wiederentdeckung der leiblichen Existenz geduldige Aufmerksamkeit schenken“. Helmut Milz nennt das „Wiederbeleibungsversuche“.<sup>5</sup> Den Geist, die Seele und den Körper in solcher Weise zusammenzubringen ist das Ziel der meisten östlichen Meditations-, Kampfkunst- und Heilmethoden. Wir finden sie in verschiedenen Formen von körperlichen und geistigen Übungen (Tai-Chi, Qigong etc.).

Aufstellungen leben von diesem Bezug zum Körper, von dieser Wahrnehmung des Leibes. Sich in einen Aufstellungsprozess hineinzubegeben (sei es in einer Stellvertreterrolle oder unmittelbar als Protagonist) heißt, sich auf eine körperlich-seelisch-geistige, auf eine „leibliche“ Gesamterfahrung einzulassen. So gesehen lässt sich die Aufstellungsarbeit als eine besondere Form der Körperarbeit verstehen.<sup>6</sup> Beobachtungen während des Aufstellungsprozesses haben uns in diesem Verständnis bestärkt. Uns fiel auf, wie sehr sich die Systemdynamik im Kontext der Aufstellung unmittelbar und deutlich im Körper spiegelt, zum Beispiel in

Körperhaltungen, im Atmen oder in der Gestik. Wir vermuteten daher, dass der Prozess zur Lösung hin und die Lösungserfahrung selbst durch unterstützende Interventionen auf der Körperebene ergänzt und vertieft werden könnte. Die Erfahrungen in der Praxis bestätigen das und regen uns an, damit weiterzumachen.

## **TEIL II**

### **Lösungen im Körper finden**

In diesem Abschnitt geht es um die praktische Seite unserer Erkundungen und um unsere Erfahrungen damit. Bisher haben wir mit drei unterschiedlichen Ebenen experimentiert, wie wir Körperarbeit in die Aufstellungsseminare integrieren:

- als Übungen für die gesamte Gruppe
- als Interventionen während einer Aufstellung
- als Einheiten mit Körper-Einzelarbeit

### **Körperübungen für die gesamte Gruppe**

Qigong und andere Übungen, werden regelmäßig am Morgen bei Gruppenbeginn angeboten – und je nach Bedarf auch zwischen den einzelnen Aufstellungen. Sie helfen den TeilnehmerInnen, anzukommen und sich zu zentrieren. Sie verfeinern die Körperwahrnehmung – und sind so auch eine gute Vorbereitung für die Stellvertretungsarbeit in den Aufstellungen. Nach intensiven Prozessen und Rollenerfahrungen tragen sie dazu bei, sich wieder zu erden und zur Selbstwahrnehmung zurückzufinden.

Sie wecken den Körper am Morgen oder dienen als Regenerierungspausen nach den Aufstellungen. Wenn die ganze Gruppe matt und noch mit den Themen der vorangegangenen Aufstellung beschäftigt scheint, wirkt sie nach einer Übungssequenz erfrischt, wach und bereit, sich auf Neues einzulassen.

Häufig äußern sich die TeilnehmerInnen erstaunt über den Unterschied des Körpergefühls zwischen „vorher“ und „nachher“: „Jetzt bin ich wach und angekommen.“ Oft auch bedanken sie sich für die Übungen, die wir als Auflockerung zwischen den Aufstellungen machen: „Die Übungen tun gut“, „es ist erfrischend, sich bewegen zu dürfen als Ausgleich zu dem vielen Sitzen und Stehen“, „ohne die Übungen wäre es mir nicht möglich gewesen, noch für eine Abendeinheit präsent zu bleiben“, „jetzt bin ich wieder wach und frisch, kann ich mich wieder konzentrieren“, „ohne die Körperarbeit wäre das alles gar nicht möglich ...“.

## Interventionen während der Aufstellung

Kleine Interventionen auf der Körperebene bewähren sich, unserer Erfahrung nach, besonders gegen Ende einer Aufstellung. Sie helfen, den Lösungsprozess in Fluss zu bringen beziehungsweise zu halten und die Lösungserfahrung zusätzlich zu ankern. So wird beispielsweise jemand in der Aufstellung an einer bestimmten Stelle berührt, zu einem vertieften Atem, einer leichten Veränderung der Körperhaltung oder zu einer bestimmten Bewegung eingeladen. Dabei wird oft auch ein Impuls aufgenommen, verdeutlicht und verstärkt, der schon angefangen hat. Ausgeschlossenes oder Vergessenes, das in der Aufstellung einen Platz erhält, scheint häufig bestimmten Körperbereichen zu entsprechen, die von der Körpertherapeutin als gleichsam unbewohnt oder unbelebt wahrgenommen werden. Werden KlientInnen im „Lösungsbild“ an diesen Stellen berührt (durch die Körpertherapeutin oder durch eine/n StellvertreterIn) oder eingeladen, ihre Atmung in diesen Bereich zu lenken, wird das von den KlientInnen als hilfreich und ausgesprochen lösend empfunden. Es ermöglicht zumeist ein Freiwerden und vollständiges Sichlösen von primären Gefühlen, wie Freude, Schmerz, Trauer, Hinwendungs- bewegungen und so weiter.

## Beispiele

### Sich zum Leben wenden

Über eine Aufstellung will Sonja zwischen zwei Männern, zu denen sie sich hingezogen fühlt, zu mehr Klarheit finden. Sie fühlt sich zwischen den Männern hin- und hergerissen und kann sich für keinen entscheiden. Im Aufstellungsprozess geht es sehr bald nicht so sehr um die Beziehung oder Klarheit zu den Männern, sondern um Sonja und ihren Vater. Sonjas Stellvertreterin spürt, wie wenig sie vor diesem Vater bestehen kann und wie sehr sie mit ihm um ihr Sosein, ja ihr Lebensrecht ringt. „Eigentlich“, sagt Sonjas Stellvertreterin, „fällt es mir schwer, mich für mein eigenes Leben zu entscheiden und es anzunehmen. Ich will, dass das jemand anderer für mich macht.“

Als Sonja selbst in die Aufstellung hineinkommt, wirken ihre Körperseiten schmal und zart, die Hüften und Beine kaum bewegt – wie physisch blockiert in der Unmöglichkeit zu entscheiden, nach welcher Seite sie sich wenden sollte. Eine Unterstützung der Atmung im seitlichen Rippenbereich sowie die Wahrnehmung der Körperseiten helfen ihr, sich aus der Erstarrung zu lösen. Sie kommt in Bewegung, kann sich nun entschieden ihrem eigenen Leben zuwenden.

### Ins Leben kommen

Doris berichtet im Vorgespräch, sie fühle trotz eines Klinikaufenthaltes (die Diagnose war Depression) noch immer „kaum Lebenskraft“ in sich. Vor kurzem habe sie jedoch

einen für sie sehr positiven Traum gehabt, in welchem sie sich als ein neugierig krabbelndes Baby gesehen habe. Dar- aus schöpfe sie jetzt etwas Zuversicht.

Die Aufstellung zeigt eine intensive Bindung von Doris an ihren Vater. Dieser hatte sehr viele Verluste erlitten und nahe Angehörige verloren. Es war, als würde Doris bei ihrem Vater für all diese Verluste eintreten und ihm die verlorenen Angehörigen ersetzen wollen. Ein Ablösungs- ritual von diesen Funktionen führt beim Stellvertreter des Vaters zu großer, mit vielen Tränen ausgedrückter Trauer. Gleichzeitig bewirkt es jedoch Erleichterung. Sowohl beim Stellvertreter des Vaters als auch bei Doris, die bereits selbst in der Aufstellung steht. Als Doris gebeten wird, sich umzuwenden und auf ihr Leben zu schauen, für das eine Stellvertreterin hingestellt wurde, zeigt sich die Stellvertreterin des Lebens freundlich und offen. Froh und bewegt geht Doris langsam auf diese zu. Plötzlich jedoch stockt sie, kann nicht mehr weitergehen, atmet nur mehr sehr oberflächlich und wagt es nicht, das Leben zu nehmen. An diesem Punkt wird Doris von der Körpertherapeutin zu einem „Experiment“ eingeladen: ... gehe mit der Stellvertreterin des Lebens in Körperkontakt, Bauch an Bauch mit dem Leben ... nimm einfach nur dessen Lebendigkeit wahr ... nimm die Atembewegungen des Lebens wahr ... lass dich führen von den Atembewegungen des Lebens ... lass dich von ihm führen in dein eigenes Atmen hinein ... Nach einer Weile beginnt Doris tiefer zu atmen, Tränen der Berührung fließen, und kurz darauf kann Doris ihr Leben nehmen und sich an es schmiegen. Aufgefordert, sich nun umzudrehen, sich mit dem Rücken an die Stellvertreterin ihres Lebens zu lehnen, sich umzu- sehen und sich dabei weiterhin von dessen Atem führen zu lassen, wird Doris ganz wach und schaut neugierig umher. Spontan begibt sie sich zusammen mit der Stellvertreterin ihres Lebens auf Entdeckungsreise im Seminarraum, wo sie alle möglichen Gegenstände beschaut und betastet, als würde sie ihnen zum ersten Mal begegnen.

## Körper-Einzelarbeit

SeminarteilnehmerInnen, die das wünschen, können während des Seminars eine etwa 20- bis 30-minütige Körper-Einzelarbeit bekommen.

Manchmal dient diese Einzelarbeit als Vorbereitung für die Aufstellung. Meist jedoch dient sie einer Bekräftigung und Entfaltung des in der Aufstellung in Gang gekommenen Prozesses. Die Themen aus der Aufstellung werden mit den Körperbereichen verknüpft, in denen sich die Problemdynamik ausgedrückt hat und wo daher die Lösungs- bewegung noch besonders unterstützt werden kann. Dieser Zugang bringt die TeilnehmerInnen noch einmal in Kontakt mit der Lösungserfahrung und lässt diese weitere Kreise ziehen. In dem neuen, bewusst wahrgenommenen Körpergefühl werden Lösungen vertieft geankert. Es dient gleichsam als Brücke, auf der die Lösung in das Leben übergehen kann. Das früher Unbekannte beziehungsweise Verkannte fließt als Neues in die Lebenswirklichkeit ein.

Analog zu den Bewegungen eines Aufstellungsprozesses wird damit auch vom Körper her der Impuls des Sich-wieder-Aneignens von Verlerntem oder Vergessenem gegeben. Thomas Hanna spricht hier von „somatischem Lernen“. Somatisches Lernen beginnt mit dem „Fokussieren von Bewusstheit auf das Unbekannte“. Dadurch können von „sensomotorischer Amnesie“ betroffene Funktionen allmählich zurückerinnert werden.<sup>7</sup> Es ist ein kontinuierlicher Prozess des bewussten Erwerbens von neuen Möglichkeiten, um sie dann wieder absinken zu lassen ins Unbewusste und um sodann erneut unbefangen weiter zu lernen.<sup>8</sup>

## Beispiele

### Gemeinsame Trauer eines Paares um ein verlorenes Kind

Ein Ehepaar kommt zum Seminar wegen Schwierigkeiten in der Paarbeziehung. Die Aufstellung führt zu einem verlorenen Kind der beiden, das wie vergessen war. Begleitet von einem Gefühl heftiger Trauer, erhält das Kind erstmals einen Platz bei seinen Eltern, der von ihnen bewusst wahrgenommen und als solcher benannt wird.

An dem der Aufstellung folgenden Seminartag kommt die Frau in Begleitung ihres Mannes zur Körper-Einzelarbeit. Ihr Brustraum wirkt gehalten und eng, ebenso ihr Atem. Sie selbst hat das Anliegen, sich der Trauer noch mehr öffnen zu können. Bei der Shiatsuarbeit am Oberkörper und Brustkorb löst sich die Emotion, der Atem wird tiefer und ruhiger. Der Fluss der Tränen wird weicher und leichter, die Gesichtszüge gelöster. Während dieser Arbeit und noch für eine Weile danach hält der Mann die Füße seiner Frau. Auf diese Weise nimmt er am Geschehen teil. Für das Paar entsteht ein Raum gemeinsam empfundener Trauer um das Kind, aus dem zugleich neue Zuwendung zueinander wächst.

### Visionäre Kraft und Mut im Berufsleben

Hans sucht für sich mehr Weitblick und Zuversicht in seinem Beruf. Ein Anliegen, für das sich in der Aufstellung einige Anregungen und lösende Hinweise ergeben. Doch auch nach dieser Aufstellung hält Hans seinen Nacken stark gebeugt und senkt dabei den Kopf nach unten. Danach gefragt, berichtet er von häufigen Verspannungen im Rücken. Nach einer Behandlung des Rückens arbeitet die Körpertherapeutin mit ihm an verschiedenen Möglichkeiten der Aufrichtung und Haltung. Er beginnt die Unterschiede in der Begegnung mit der Umwelt wahrzunehmen, die mit den unterschiedlichen Haltungen einhergehen, und er erlebt mit freudigem Erstaunen, wie viel mehr Überblick und Weitsicht ihm die neu entdeckte Haltung gewährt.

## Pole zusammenführen

Rosa schlägt sich immer wieder selbst, leidet unter Depersonalisations- und Spaltungsphänomenen und zeigt auch andere Selbstzerstörungstendenzen. Die Aufstellung bringt diese Symptome in Zusammenhang mit einer sich über mehrere Generationen hinziehenden Missbrauchsdyamik in ihrer Familie. In der Aufstellung spürt Rosa Liebe und ein tiefes Gefühl des Annehmens zu dem kleinen Mädchen, das sie einmal war.

In der Körperarbeit möchte Rosa die beiden Aspekte, die selbstzerstörerischen Tendenzen und die Liebe, aufgreifen. Sie drückt ihr Gefühl zu dem kleinen Mädchen spontan mit ihrer linken Hand aus, mit der sie ihren Körper gerne und liebevoll berührt. Die rechte Hand verkörpert den zerstörerischen Aspekt und das Schlagen. In einem langsamen Annäherungsprozess gelingt es, dass die linke Hand die rechte zärtlich berühren und halten kann, sodass diese allmählich zur Ruhe kommt. Eine Versöhnung, die Rosa als berührend und sehr entspannend erlebt.

## Teil III

### Erfüllter Lebensvollzug – Praxis des Körpergewahrseins als gespürtes und gefühltes, als gelebtes Verstehen

Viele Elemente und Übungen, die wir in unsere Arbeit einbeziehen, kommen von Körperarbeitsweisen und Körpertherapien, in denen die „Wiederaneignung des Leibes“, eben die „Wiederbelebung“, von zentraler Bedeutung ist. Es handelt sich dabei um ein Können, das keine Aktivität erfordert, sondern eher auf einem Zulassen und einem Sich-der-Aktivität-Enthalten beruht. Es geht um die irgendwie paradoxe Fähigkeit, sich auf die körperlichen, emotionalen oder geistigen Vorgänge einzulassen, zugleich aber zu erkennen, dass das bewusste Ich nicht deren Ursprung ist. Wir üben uns in der Kunst, uns auf Antriebe und Vorgänge einzulassen, die aus einer tieferen Ebene unseres Selbst aufscheinen.

So beispielsweise ermöglichen die Übungen gefühltes Verstehen für den Vorgang des Zentrierens. Zu erfahren, dass Sichzentrieren ein Prozess fortwährenden Ausbalancierens ist und nicht ein Ort, an dem man einfach zum Stillstand kommt. Ein Prozess des Ausbalancierens also, das auf einem Dialog basiert. Einem Dialog wiederum, der auf Erfahrung gründet. Zentrierung wird erfahren als ein andauernder Dialog zwischen Gewahrsein und Handeln. „Wir werden der Beziehungen gewahr, die überall in unserem Körper-Geist bestehen, und handeln aus diesem Gewahrsein heraus.“<sup>9</sup> Die chinesische und japanische Kultur nimmt dies wahr als Ausdruck energetischer Bewegungen, als Bewegungen des Qi respektive Ki.



Alle diese Vorgehensweisen schulen die Hinwendung zu ganz elementaren Vorgängen wie Gehen, Sitzen, Stehen, Atmen, Verdauen. Was heißt es, diese bewusst zu vollziehen? Wie fühlt sich das Dasein, das Wohnen im Körper an – jetzt gerade und in den unterschiedlichen Lebenssituationen? In welchen Rhythmen äußert es sich?

Es geht dabei nicht um äußeres Tun, sondern um ein Sicheinlassen und Sicheinspielen, um ein Horchen auf das, was gerade passiert: auf den Atemrhythmus, den Kontakt des Fußes mit dem Boden, die Verteilung des Gewichtes auf den Fußsohlen, die Festigkeit und Tragkraft des Bodens, die Bewegung der Beine und so weiter. Sie unterstützen uns darin, uns dem Leben selbst als Praxis, als Vollzug bewusst zuzuwenden. Besonders und gerade dort, wo wir uns selbst entfremdet sind, wo unser Leben von Machen und Herstellen aufgesogen wird.

Wir fühlen uns im Zustand dieses Gewahrseins erfüllt, intensiver, offener, staunender, zugewandter, lebendiger, zentrierter.

Also genau so, wie wir es auch aus der Aufstellungsarbeit kennen! Stößt uns das Stellen in diesen Zugang zur Welt nicht geradezu hinein? Gewahrsein bildet nicht nur einen der wesentlichsten Zugänge zu den genannten Körperarbeitsweisen, sondern auch zur Aufstellungsarbeit. Auch in der Aufstellungsarbeit treten explizites Wissen, persönliches Wollen, Meinen und Denken in den Hintergrund zugunsten einer Haltung der Absichtslosigkeit und der offenen, spürenden Hinwendung an das, was aufscheint. Das Stellen von Systemen fordert von allen Beteiligten dieses Sich-anmuten- und -erfassen-Lassen von dem, was gegenwärtig ist. Gleichzeitig schult es diese Fähigkeit auch. Insofern scheint uns das Zusammenführen von Körperarbeit und Aufstellungsarbeit in den Seminaren nicht nur für einzelne KlientInnen in deren Prozessen heilsam zu sein, sondern dient auch als unterstützendes Element, den Raum des Gewahrseins zu öffnen, zu halten und zu stärken.

In unseren ersten Erkundungen über das Zusammenspiel von Aufstellungs- und Körperarbeit erhielt die Aufstellung mehr Gewicht. Die Körperarbeit übernahm eine auf sie hin orientierte unterstützende Funktion. Wir sind jedoch der Meinung, dass ein größeres Gleichgewicht der beiden Bereiche für heilende und lösende Prozesse sehr förderlich sein könnte – insbesondere der Einbezug der Körper-Einzelarbeit. Das zeigt sich unter anderem an dem Interesse von mehreren der GruppenteilnehmerInnen, die Körperarbeit fortzusetzen. Ein weiterer Erfahrungsbericht, der einen längeren Beobachtungszeitraum umfasst, könnte deshalb später folgen.



**Guni Leila Baxa**, Dr. phil., geboren 1941, Psychotherapeutin, Supervisorin, Lehrtherapeutin für systemische Familientherapie. Aus- und Fortbildung in systemischer Familientherapie, NLP, Gestalt-, Primärtherapie, TA, körpertherapeutische Ansätze u. a. Mitherausgeberin von „Verkörperungen“: Systemische Aufstellung, Körperarbeit und Ritual. G. L. Baxa/C. Essen/A. H. Kreszmeier (2002) Carl-Auer-Verlag



**Regula Heller Rosselet**, lic. phil. I, geboren 1958, Sprach- und Literaturwissenschaftlerin (Italianistik, Vergleichende Literaturwissenschaft, Germanistik), dipl. Shiatsu-therapeutin SGS, Ausbildung in systemischer Beratung und Therapie (wisl, Wiesloch/D) sowie Fortbildung in systemischer Aufstellungs- und Rekonstruktionsarbeit (Apsys, Graz/A); lebt und arbeitet in eigener Praxis in Männedorf/Zürich.

#### Anmerkungen

- <sup>1</sup> Vgl. Helmut Milz, in Helmut Milz/Matthias Varga von Kibéd, Körpererfahrungen. Anregungen zur Selbstheilung, Walter Verlag, Zürich und Düsseldorf 1998, S.7 ff.
- <sup>2</sup> Das Wort „Leib“ hat die gleiche indoeuropäische Wurzel wie das englische „life“.
- <sup>3</sup> Thomas Ots, Stiller Körper – wilder Leib, a.a.O., S. 248.
- <sup>4</sup> Gernot Böhme, Atmosphäre, edition Suhrkamp, Frankfurt am Main 1995, S. 15.
- <sup>5</sup> Helmut Milz, a.a.O., S. 9.
- <sup>6</sup> Wir sind mit dieser Sichtweise nicht allein, auch Helmut Milz und Matthias Varga von Kibéd implizieren sie schon allein dadurch, dass der Artikel von Matthias Varga und Insa Sparrer über Strukturaufstellungen in einen Sammelband über Körperarbeit eingefügt ist, und die Aufzählung im Text auf der Buchrückseite bestätigt das.
- <sup>7</sup> Thomas Hanna, Was ist Somatics?, in Milz/Varga, a.a.O. S. 152–156.
- <sup>8</sup> Bonnie Bainbridge-Cohen, Spüren – Fühlen – Handeln, in Milz/Varga, a.a.O., S. 69.
- <sup>9</sup> Bonnie Bainbridge-Cohen, Spüren – Fühlen – Handeln, in Milz/Varga, a.a.O., S. 66.