

Wenn der Körper sagt: Sprich mit mir!

Michael Knorr

Der Körper als systemischer Lehrer

Unser Organismus, so wie wir geboren wurden, ist immer pulsatorisch; so wie die Grundbewegung der menschlichen Zelle: Expansion – Kontraktion.

Stellen Sie sich vor, Sie sind eine Zelle Ihres Körpers und Sie ahmen diese Bewegung nach: Expansion – Kontraktion. Was erleben Sie dabei?

Der Mensch spricht mit seinen Bewegungen das aus, was in ihm lebt. Der Körper spricht über Impulse. Ariane Mnouchkine, die Begründerin des „Théâtre du Soleil“, wurde nie müde, immer wieder zu sagen: „Körper können nicht lügen. ... Ich glaube an die Emotionen. ... Es sind Transformatoren von Intelligenz.“¹

Die Bewegung führt

Den Klienten, der in der Paargruppe mit seiner Partnerin streitet und den Finger beim Reden immer wieder auf sie richtet, bitte ich, allein seinen Finger sprechen zu lassen: „Verstärken Sie den Impuls Ihres Fingers. Lassen Sie die Bewegung Ihres Fingers größer werden, ohne dass Sie sprechen.“

Sein Finger geht vorwärts und rückwärts, stakkatoähnlich. Dann ballen sich die Finger zu einer Faust.

Jetzt ermuntere ich ihn, zu dieser Bewegung einen Ton zu finden und wenn möglich eine Körperhaltung daraus entstehen zu lassen.

Langsam entwickelt sich, im Rhythmus der Handbewegungen, ein stakkatoähnlicher Ton eines Wimmerns. Das Bild, das sich mir zeigt, erinnert mich an ein Kind, das mit den Fäusten gegen eine imaginäre Wand hämmert und sich hin- und herwiegt, ganz versunken in sein Wimmern.

Als ich den Mann frage, wie alt er in dieser Bewegung (Ariane Mnouchkine würde „Performance“ dazu sagen) sei, meint er spontan, er sei vier oder fünf Jahre alt. Er erinnert sich an eine Szene seiner Kindheit: Seine Eltern streiten sich wie so oft, er ist verzweifelt und er kann nichts tun. Sein Wimmern bringt ihn in eine Welt, in der er den Streit der Eltern nicht mehr hört.

Jetzt bitte ich den Klienten, einen Stellvertreter aus der Paargruppe für dieses Kind zu wählen und aufzustellen.

Meine Intention in dieser Arbeit ist, den Klienten in Kontakt mit dem Kindteil in sich zu bringen: Ich nenne diesen Teil „das Kellerkind“. Im Moment des Streits (Stress) taucht dieser Anteil (wie aus den Tiefen des Kellers) auf und stellt seine alten Ressourcen und Gefühle zur Lösung des aktuellen Konfliktes zur Verfügung. Wenn sich Paare streiten, streiten mit dieser Metapher des Kellerkindes nicht zwei Personen, sondern vier. Zwei Kellerkinder bestimmen die Gefühle und Lösungsstrategien im Paarkonflikt.

Das kann nicht funktionieren und keine Lösung für den aktuellen Konflikt von Erwachsenen sein. Die Lösungsmuster sind Überlebensstrategien eines Kindes bzw. zweier Kinder, die damals keine andere Möglichkeiten hatten als die, die ihnen als Kinder zur Verfügung standen. Diesen alten Gefühlszustand des Klienten greife ich auf, der sich im Hier und Jetzt zeigt. Der Klient ist ganz Gefühl, er konstruiert nicht und redet nicht über Gefühle. Ich greife das auf, was sich zeigt – in der Botschaft eines Impulses. Nachdem der Stellvertreter des Kellerkindes ebenfalls in eine rhythmische Bewegung fällt, bitte ich den Klienten, dieses Kind in der Zeit von damals zu besuchen. Als der Stellvertreter des Kellerkindes keinen Kontakt aufzunehmen bereit ist und in seiner rhythmischen Bewegung verweilt, biete ich dem Klienten an, folgende Sätze dem Kind zu sagen:

So wie du es machst, ist es richtig.

Du hast keine anderen Möglichkeiten gehabt als Kind – außer diese.

Das machst du richtig.

Du hast das Richtige gefunden, das half, diese Zeit durchzustehen.

Danke, dass du durchgehalten hast.

Weil du durchgehalten hast, kann ich heute hier stehen.

Du gehörst zu mir, und ich nehme dich jetzt in mein Herz.

Ich kümmere mich jetzt um dich. Immer wenn du dich zeigst, weiß ich, wohin diese Gefühle gehören.

Ich habe heute mehr Möglichkeiten als du damals.

Es war nicht umsonst, dass du durchgehalten hast – ich kümmere mich jetzt mit meinen Möglichkeiten darum.

Mittlerweile liegen sich Kellerkind und Klient in den Armen. Ich bitte den Klienten, die Augen zu schließen und dem Kellerkind einen Platz in seinem Körper zu geben. In diesem Prozess zieht sich der Stellvertreter langsam zurück. Dann verlassen wir die Aufstellungsbühne. Mit dem Aufgreifen eines Impulses und dessen Verstärkung war es möglich, in einen Zeitabschnitt der Biografie des Klienten zu reisen, in eine Zeit der Ohnmacht und Wut eines Kindes. Dass ein aktueller Konflikt in Verbindung mit einem alten Konflikt steht, darauf hat ihn sein Körper mit einer eigenen Intelligenz aufmerksam gemacht. Mit dieser Entdeckung ist der Klient sich selbst bewusster. Seine Ohnmachtsgefühle mit hintergründiger Wut, die er in der Paarbeziehung immer wieder erlebt, kann er jetzt zuordnen. Diese Gefühle sind nicht mehr etwas Fremdes, das einfach über ihn kommt.

Das, was sein darf, kann sich verändern

Das, was sein darf, kann sich verändern: Die Verspannung im Nacken, die bewusst geworden ist, kann behandelt werden. Entweder durch Wechsel zwischen noch größerer Anspannung und sofortigem Entspannen oder durch Berührung und Massage (Behandlung). Die Verspannung im Nacken könnte ich auch tanzen, ihr also einen körperlichen Ausdruck geben. Mit dieser Einstellung gebe ich meiner Befindlichkeit einen Ausdruck und zeige (mir) auf einer unmittelbaren Ebene, was in mir lebt und was durch den körperlichen Ausdruck Gestalt bekommt.

Die Wahrnehmung und Hinwendung zum Körper unterstützt uns dabei, zu uns zu kom-

men, das heißt, einen Zugang zu Gefühlen zu bekommen, die ohnehin schon da, aber vergraben sind. Der Körper zeigt uns sehr deutlich, was uns guttut und was nicht. Er reagiert zum Beispiel mit Rückenschmerzen, wenn wir im Leben zu viel Verantwortung tragen. Hören wir nicht auf seine Botschaft, gibt er vielleicht noch deutlichere Zeichen und schiebt einen Bandscheibenvorfall nach. Das nenne ich die Intelligenz des Körpers. Ich verstehe Körperintelligenz als ein System, das sich selbst organisiert, immer bestrebt, möglichst ökonomisch ein Gleichgewicht zu finden, stets im Ausgleich zwischen Schwerpunktfinden und *Aus-dem-Schwerpunkt-Gehen*. Das, was dann stattfindet, nennen wir Bewegung. Deshalb will der Körper sich bewegen, immer auf der Suche nach neuem Auspendeln, ähnlich der ständigen Bewegung unserer Körperzellen. Machen Sie eine Aufmerksamkeitsübung: Stellen Sie fest, welches Bein Sie mehr belasten. Beobachten Sie sich dazu während eines Tages. Sie werden feststellen, dass Sie zum Beispiel beim Treppensteigen stets mit dem gleichen Bein beginnen, beim Hinsetzen stets das gleiche Bein zurücksetzen, beim Balancieren ebenfalls ein Bein bevorzugen und beim Gehen den ersten Schritt meist mit demselben Fuß ausführen. All das trainiert dieses Bein stärker als das andere. Es entsteht ein muskuläres Ungleichgewicht: Die Muskeln üben unterschiedlich große Zugkräfte aus, und das Becken könnte mit der Zeit verschoben werden.

Wann immer es möglich ist, kehren Sie jetzt Ihr übliches Bewegungsmuster um. Beginnen Sie zum Beispiel mit dem „schwächeren“ Bein zuerst die Treppe hinaufzusteigen usw. Allein eine solche Übung gibt Ihnen Präsenz und Bewusstheit für Ihren Körper. Sie sind aufmerksam, achtsam auf sich selbst. Unwillkürlich werden Sie sich auch achtsamer gegenüber Ihrem Partner und anderen Menschen verhalten.

Die Bewegung ist Ausdruck des Menschseins

Je nach Grad der Eigenwahrnehmung einer Person kann aus einer unbewussten Bewegung zunehmend mehr Körperbewusstheit entstehen. Damit bleibt der Körper nicht mehr ein Objekt für sich, sondern wird zu einem Teil von einem selbst. Ich bin von dem Körper nicht mehr getrennt und er nicht mehr außerhalb von mir, sondern *ich bin mein Körper* oder bin *in* meinem Körper. Der Körper und seine Bewegungen, im übertragenen Sinne auch seine inneren Bewegungen im Ausdruck von Symptomen oder Krankheiten, sind nicht mehr von mir abgespalten, sondern werden von mir erlebt als etwas Fühlbares, mit dem ich verbunden bin. Die Verbundenheit ermöglicht Nähe: So kann ich mit dem Muskel sprechen oder fühle mich als den verspannten Muskel. In Kontakt mit ihm sind verschiedene Formen des Dialogs, zum Beispiel in einer Aufstellung, möglich, die dann neue Lösungsmöglichkeiten erschließen.

Wenn der Körper mir nah ist, bin ich in Verbindung mit seiner Intelligenz. Von ihr erhalte ich Informationen und Lösungswege. Die Bewegung ist Ausdruck des Menschseins. Die Bewegung offenbart (d)eine innere Haltung: Sie macht offen, was sich verstecken will. Das Rotwerden als Gesichtsausdruck ist eine innere Bewegung, die nach außen zeigt, wie du die gegenwärtige Situation erlebst. Die hochgezogenen Schultern, der zurückgenommene Oberkörper weisen auf eine innere Position hin, vielleicht auf eine, die von Angst erfüllt ist. Die verstorbene Pina Bausch, berühmte Vertreterin des modernen Tanzes in Deutschland, verwandelte in ihren Tanzaufführungen mit der Methodik

der Übertreibung und der Wiederholung Körperposen zu beeindruckenden Tanzbildern. Sie wollte immer „das Unsichtbare sichtbar“² machen; das ist stets der rote Faden in ihrer Arbeit gewesen. In meiner therapeutischen Arbeit nehme ich die Körperimpulse der Klienten auf und lasse sie verstärken. Das, was sich dann zeigt, sind oft Botschaften eines Kellerkindes, das versucht, eine aktuelle Situation zu bewältigen. Wenn diese Botschaften ans Licht kommen dürfen, können sie sich verändern. Umso bewusster ich bin, umso mehr verstehe ich mich selbst und umso mehr Wahlmöglichkeiten habe ich.

Gesellschaftlich wird Körperbewusstheit, im Sinne von „seinen Körper fühlen und wahrnehmen, was er braucht“, nicht unterstützt. Der Körper wird funktionalisiert; er wird optimal eingesetzt, um persönliche Ziele zu erreichen, wie zum Beispiel in der TV-Show „Germany’s Next Topmodel“. Ihm wird Disziplin abverlangt, damit zum Beispiel der natürliche Bauchansatz nicht mehr sichtbar ist. Körperimpulse werden unterdrückt, weil Stillsitzen in der Schule die Regel ist. Der Körper wird sogar in der Sexualität funktionalisiert: Dem Ziel einer beglückenden Sexualität näher zu kommen, wird mit Technik und Anleitungen zu verschiedenen Sexualstellungen begegnet. Das erscheint einfacher, als sich mit der persönlichen Haltung zur Sexualität zu beschäftigen und sie als Ausdruck einer Beziehungsdynamik zu sehen³. Die Sinnlichkeit des Körpers erfüllt heute zunehmend mehr den Maßstab einer gesellschaftlich anerkannten Ästhetik, und die ist vorwiegend wirtschaftlich geprägt: Haare werden von allen möglichen Stellen des Körpers entfernt, und das Sinnlich-Animalische wird durch ein antiseptisches, klinisch reines Modell ersetzt. Die dazu notwendigen Utensilien kann man selbstverständlich kaufen. Man könnte etwas pathetisch behaupten: Obwohl wir so körperorientiert sind, sind wir meilenweit von unserem Körper entfernt.

Fallbeispiel: Wenn das alte Spiel nicht mehr möglich ist

Sandra und Dirk streiten in der Paarsitzung über Nähe und Distanz. Sie erlebt sich von ihm alleingelassen, wenn sie mit ihm über emotionale Themen sprechen will: Er ziehe sich zurück. Für ihn hingegen ist es Stress, wenn sie ihn mit emotionalen Themen dauernd konfrontiert.

Ich schlage beiden vor, sich weiter zu streiten, diesmal ohne Sprache. Sprache ist linear. Lösungen sind nicht mit „noch mehr von demselben“⁴ zu finden. Lösungen liegen oft außerhalb dessen, wo man sucht, so ähnlich wie in der Geschichte des Mannes, der seinen Hausschlüssel im Schein der Laterne sucht. Befragt, warum er dort suche, obwohl er sich nicht sicher sei, den Schlüssel dort verloren zu haben, antwortet er: „Ich suche hier, weil es hier am hellsten ist.“⁵

Nachdem das Paar die Schuhe ausgezogen hat, stellen sich beide Rücken an Rücken, so dass die Körper sich berühren. Während der Übung bleiben beide ständig in Kontakt: entweder in Körperkontakt (gesamter Körper, nur Beine oder Arme oder Hände berühren sich), und wenn kein Körperkontakt besteht, dann zumindest in Augenkontakt. Jeder kann gehen, stehen, sitzen oder liegen. Unbedingt notwendig ist es, während der Übung darauf zu achten, sich nicht zu verletzen, denn beide lieben sich, sind aus

diesem Grund zusammen und wollen es auch bleiben. Wenn einer der Partner eine Bewegung ausführt, die dem anderen im Körperkontakt nicht angenehm ist, darf der andere die unangenehme Bewegung in eine für sich angenehme verwandeln: Zum Beispiel kann die Hand auf dem Kopf entfernt und auf den Bauch gelegt oder ganz abgewehrt werden.

Die Intention ist, sich den Bewegungen des Körpers so gut es geht zu überlassen. Es geht um das Erleben miteinander.

Diese Übung, die wie ein Tanz aussieht, kann zwischen fünf Minuten bis 20 Minuten dauern. Scheinbarer Stillstand soll vom Therapeuten ausgehalten werden; oft folgt doch noch Bewegung. Um diese Übung auszuführen braucht das Paar eine Ermutigung des Therapeuten, um in Bewegung zu gehen. Leise Musik im Hintergrund kann dabei Unterstützung leisten.

Im Streit schafft Sprache gleichzeitig Distanz und Verbindung: Vorwürfe und Beleidigungen führen zur Verletzung und damit zu Distanz; gleichzeitig sind beide Partner im Akt des Streits verbunden. Wird beiden im Kontext des Streits die Sprache genommen, sind sie herausgefordert (bzw. ihr Gehirn), in der Begrenzung neue Kompetenzen und Möglichkeiten zu kreieren.

Sandra und Dirk spüren in dieser Übung im Kontakt mit dem Partner gleichzeitig auch sich selbst. Das tun sie nicht, wenn sie verbal streiten. Dann sind sie „außer sich“, möglicherweise in den alten Gefühlen eines Kindes, das jetzt in der Verletzung durch den Partner wieder auftaucht. Im Streit sind sie, wie bereits erwähnt, zu viert: zwei Erwachsene und zwei Kinder.

In diesem Tanz ohne Worte werden Sandra und Dirk herausgefordert zu handeln. Ich nenne diese Art des Tanzes „KörperDialog“. Es ist nicht möglich, sich nicht zu verhalten⁴. Der Partner muss Entscheidungen treffen. Ist ihm die Bewegung des anderen zu schnell oder zu nah? Er macht durch seine Re-Aktion eine Position, die wieder eine Position vom Partner verlangt, die wiederum eine Position vom Gegenüber verlangt. In diesem zirkulären Prozess (Das Tun des einen ist das Tun des anderen) machen beide sich sichtbar und fassbar durch ihre Bewegung. Der innere Zensor, ob das gut oder peinlich aussieht, hat nicht so viel Zeit, Einfluss auf das Geschehen zu nehmen. Entscheidungen trifft der Körper aus der unmittelbaren Situation: Was mache ich mit der Bewegung des anderen? Was macht meine erwidrende Bewegung mit mir? Welche Möglichkeiten habe ich – unwillkürlich –, wenn ich mich meinen inneren Impulsen hingeebe? Wie geht es mir, wenn ich den Impulsen nicht nachgebe? Kenne ich das im Paaralltag? Wie finde ich meinen eigenen Rhythmus? Wie sieht eigentlich ein Rhythmus aus, der mir jetzt guttut? Welche Alternativen habe ich, statt einfach mitzumachen und mich dem Bewegungsimpuls des anderen zu unterwerfen? Welche Bewegungsmöglichkeiten gibt es vor einem totalen Kontaktabbruch gegenüber meinem Partner (so wie ich es im Alltag üblicherweise tue)? Welche Rolle spielt das Loslassen bei mir?

Diese Fragen sind eine gute Grundlage für die anschließende Auswertung des Tanzes. Der Erfinder des Psychodramas J. L. Moreno sagt, der Mensch sei ein „soziales Atom“⁷. Er meint damit, dass Menschen andere Menschen brauchen, um sich selbst zu erleben und zu definieren. Ich kann auch sagen: Gerade im Paarsein komme ich durch die Liebe

zu einem anderen Menschen an meine wundesten Stellen, die dazu beitragen, aus meinem psychischen Gleichgewicht zu fallen. Der Körper weist mit einer Intelligenz auf diese hin, mit der Intention nach Weiterentwicklung und Stabilisierung.

Im Prozess des verbalen Dialogs kann ich mich innerlich zurückziehen, nichts mehr sagen oder den Raum verlassen, ganz so, wie ich es in einer Zeit gelernt habe, in der dieses Verhalten meine einzige Lösung war – als Kind. Das verletzte Kind von damals kann im Heute ziemlich lebendig sein und uns in Sackgassen steuern.

So auch Sandra und Dirk. Dirk hat gelernt, sich als Kind zurückzuziehen. Sein Vater stand in ständiger Anspannung; seine Frau wurde früh schwanger, und er ging eine Ehe ein, die er nicht wirklich wollte. Die Mutter von Dirk tat alles, um ihren Mann zu halten. Dirk spürte als Kind die unterschwellige Spannung und entzog sich ihr, indem er in eine Fantasiewelt flüchtete. Sein Gefühl war: Wenn miteinander gesprochen wird, platzt die Bombe und die Familie geht auseinander. Heute flüchtet er vor jeder gefühlsbesetzten Situation, die seine Frau herstellt.

Diese Muster sind Beziehungsmuster, die im Erwachsenenalter Schutzfunktion übernehmen und gleichzeitig das Leben des Erwachsenen massiv behindern. Durch den spielerischen Umgang mit der Bewegung im Dialog mit einem Partner werden gewohnte Beziehungsmuster als die absolut alleingültigen infrage gestellt. Es wird ein Gefühl geweckt für Alternativen. Der spielerische Charakter bewahrt davor, in der therapeutischen Arbeit Situation der Retraumatisierung zu provozieren.

Dirk erlebte in der Übung nach anfänglicher Skepsis eine große spielerische Freude und meinte: „Es hat tatsächlich Spaß gemacht, mich mit Sandra auf diese Art zu streiten.“ Er konnte *erleben*, wie sich die für ihn (neue) paradoxe Situation anfühlte: sich abzugrenzen, in Kontakt mit seiner Frau zu bleiben und Freude zu erleben. Seine Angst, wenn er eine Grenze zieht, endet die Aktion im Schlimmen, hat sich im KörperDialog nicht bestätigt. Wissen allein genügt eben nicht; unser Gehirn braucht Erfahrungen durch Erleben, am besten emotional gefärbte. Mit dieser neuen Erfahrung war es möglich, zusammen mit dem Paar einen Transfer für den Paaralltag zu finden. Der portugiesische Neurowissenschaftler António Damasio hob die von Descartes behauptete These der Trennung von Körper und Geist auf. Seinen Erkenntnissen nach entstehen Emotionen als physiologische Zustände in komplexen Rückkoppelungen zwischen verschiedenen Körpersystemen und Gehirnzentren. Der Körper ist somit „Bühne der Gefühle“. „Das Gehirn ... ist kein abgesondertes Organ, das im Schädel seine eigene Welt produziert und auf dieser Basis Befehle in den Körper hinausschickt. Es ist vielmehr zuallererst ein Regulations- und Wahrnehmungsorgan für den Gesamtorganismus. Der Körper ist der eigentliche ‚Spieler im Feld‘, auf dessen Homöostase und Verhältnis zur Umwelt es ankommt und dessen innere Zustände daher auch am besten über geeignete Reaktions- und Verhaltensweisen Auskunft geben können.“⁹ Wenn der Körper der eigentliche Spieler auf der Bühne ist, im zirkulären Prozess zwischen Gehirn und Körperperipherie, dann genügt es nicht mehr, ihn nur als Ressource zu betrachten und ihn damit in seiner Bedeutung sogar zu reduzieren.

Der Körper als Analogie für Prozesse im therapeutisch-systemischen Kontext

Paare, die in unseren Gruppen mit dem KörperDialog und mit anderen Methoden der Körpertherapie arbeiten, kommen leichter und zu tieferen Erkenntnissen, als wenn sie *nur* sprechen. Das Gewohnte jedoch wegzulassen macht Angst, verunsichert und ist stets mit ambivalenten Gefühlen besetzt.

Dort, wo der Körper zum Beispiel im Akt eines jahrelangen Verbiegens (im übertragenen Sinne) seine Mitte gefunden hat, ist Bewegung notwendig, wenn dadurch zum Beispiel Muskelverkürzungen oder Rückenschmerzen entstanden sind. Um eine Muskelverhärtung zu lösen, reicht eine Massage. Doch wenn ich den Körper als System betrachte, wird der alte, gewohnte Schwerpunkt ebenfalls verändert werden müssen, sonst sind bald die alten Schmerzen wieder da. Der Körper hat seinen Schwerpunkt im Schiefen gefunden. Der Preis für das Ausgleichen des Schiefen ist vielleicht eine Verkürzung von Sehnen, was einen Schiefstand des Beckens bewirkt und dieser eine Wirkung auf die Wirbelsäule hat. Was von außen schief aussieht, hat der Körper ausgeglichen, um sich ein eigenes Gleichgewicht zu geben. Jede neue Bewegung „passt“ dem alten Gleichgewicht nicht. Massage als Lösung hat hier einen kurzfristig lösenden Effekt. Sie ist eher als eine notwendige Vorbehandlung zu betrachten, wenn es darum geht, den Körper in einem neuen Schwerpunkt auszurichten. Zu Veränderungen des Schwerpunktes gehört also so etwas wie Widerstand, Schmerz, das Gefühl von Ungewohntem und Unbehagen. Ich behaupte: Wenn Menschen im therapeutischen Prozess an diese Gefühle kommen, ist das ein guter Indikator für eine tatsächliche Arbeit am neuen Gleichgewicht. Doch jede neue Bewegung, die aus dem alten Gleichgewicht bringt, geht zunächst ins Leere, ins Ungewisse, ähnlich wie im Prozess des Gehens: Ich hebe ein Bein und stehe damit auf einem Bein. Ein sensibler Moment, der mit Ambivalenz einhergeht, denn um dies zu meistern, braucht es Balance und einen neuen Schwerpunkt. Dann gehe ich mit dem angehobenen Bein nach vorne und verliere erneut den Schwerpunkt, meine Mitte. Ich falle ins Leere. Aus dem Moment des Fallens kommt der Körper in einen Schwung, der eine neue Bewegung initiiert. Die Kraft des Fallens wird genutzt für die neue Bewegung. So bewegen wir uns vorwärts, im Prozess des Gehens und im Prozess des Fallens. In diesem Sinne braucht Veränderung immer die Bereitschaft des Fallens. Das macht Veränderung oft schwierig. Gleichzeitig beinhaltet diese Metapher des Gehens auch Zuversicht, weil das Fallen einen Schwung mit sich bringt und damit eine Kraft entsteht, der man sich anvertrauen kann.

Die Anweisung, im Tanz des KörperDialoges und in den anderen erwähnten Methoden der Körperarbeit seinen Impulsen zu folgen, bringt erstaunliche Entdeckungen zutage. Verborgene Wünsche und Kräfte, die in der Biografie als Kind keine Ermutigung erfahren, dürfen sich jetzt zeigen. Das Wortlose ermöglicht Entdeckungen, die der Gedanke im Kopf verbietet. Das, was im Alltag vielleicht als Krankheitsdiagnose gilt (zum Beispiel ADHS), wird in der Bewegung, zum Beispiel des Tanzes, im anderen Kontext als Qualität, Stärke und Kraft erlebt und damit wertschätzend besetzt, vor allem aber erlebt. Im KörperDialog des gemeinsamen Tanzes eines Paares wird die Bewegung als verbindendes Element, als Gemeinschaftsgefühl erlebt und verbindet das Paar auf neue Weise. Beide teilen miteinander und erleben Freude in der gemeinsamen

Bewegung. Das lässt Glückshormone entstehen. Paarberatung mit dem Effekt der Steigerung von Glückshormonen ist doch ein gutes Beratungsergebnis.

Imaginationsaufstellung mit dem „sexuellen Wesen“

Wer mit Paaren arbeitet, kommt natürlich auch zu dem Thema der Sexualität. Lösungen, die hier lösen sollen, sind in der Regel weder in der Vermittlung sexueller Techniken noch in der Ermutigung, sexuell aktiver zu werden, zu finden. Hier geht es um Macht, um Selbstannahme und um Selbstwert. Schnarch spricht von „gespiegeltem Selbstwert“ und meint damit, dass sexuelles Verlangen vom Grad der Autonomieentwicklung abhängig ist: „Bei sehr sensiblen Themen wie Sex machen wir uns besonders häufig von einem gespiegelten Selbstempfinden abhängig. Wir fühlen uns attraktiv, wenn andere uns für attraktiv halten. Wir fühlen und begehrenswert und begehren selbst, weil ein anderer Mensch uns begehrt.“³ Lösungen setzen also in der systemischen Sexualberatung bei der Eigenwahrnehmung und Autonomieentwicklung an. Mehr über Technik und organische Zusammenhänge zu wissen kann hilfreich sein, ist aber oft nachrangig.

Karin und Hannes beschreiben in der Paargruppe ihr sexuelles Drama. Er wirft ihr vor, sie habe sexuelle Hemmungen, sie wirft ihm vor, er sei unsensibel und behandle sie wie eine Maschine, die zu funktionieren hat. Jeder weist mit dem Finger auf den anderen und muss sich selbst dabei nicht näherkommen bzw den eigenen Ambivalenzen. Die Idee des „sexuellen Wesens“ habe ich von Ulrich Clement⁷ übernommen und in veränderter Form in meine Aufstellungspraxis übernommen. Ich stelle jeweils einen leeren Stuhl vor das Paar, der „das eigene sexuelle Wesen“ darstellt. Jeder setzt sich abwechselnd auf diesen Stuhl und gibt diesem Teil seiner selbst Gestalt. Dabei verändern sich oft unwillkürlich die Körperhaltung, die Stimme und das Auftreten des Protagonisten. Diese Impulse greife ich auf und setze sie in den Kontext des Themas. Das sexuelle Wesen wird von mir, dem Therapeuten, befragt, und in der Stellvertreterposition exploriert der Klient über diesen Teil seiner selbst:

Beschreibe dich, wie siehst du aus?

Welche Kleidung trägst du?

In welchen Lokalitäten, Orten hältst du dich auf?

Was ist dein Lieblingsgetränk?

Wie drückt sich körperliche Liebe bei dir aus? Sexuelle Vorlieben?

Wie fühlst du dich dabei?

Was machst du konkret dabei (Augen, Hände, Geruchsempfinden)?

Etc.

In der systemischen Sichtweise geht es immer um den „Unterschied, der einen Unterschied macht“ und der mit Fragen nach der Bedeutungsebene zu finden versucht wird⁵. Genau dieser Unterschied in seiner Bedeutung für die Paarbeziehung, wie der Klient mit seinem inneren Widerspruch umgeht, ist das Ziel dieser Übung: Welche Lösungen zwischen dem inneren Teil meiner sexuellen Identität und dem gelebten Teil mit der

daraus entstehenden Ambivalenz stehen mir zur Verfügung? (Zum Beispiel: Ich delegiere meine angstbesetzten Seiten der Sexualität auf den Partner.)

Hannes erkennt seine Diskrepanz zwischen *einem potenten Teil, der ein Risiko eingehen und laut sein kann* und einem Teil, *der Angst hat zu versagen, der schüchtern ist und Sicherheit braucht*.

Karin erkennt eine Diskrepanz zwischen den Teilen auf der einen Seite *vulgär sein zu wollen, sich mondän geben zu wollen und Mittelpunkt zu sein* und auf der anderen Seite *sich bescheiden geben zu wollen, um nicht negativ aufzufallen; nicht den Eindruck zu erwecken, ein Flittchen zu sein und andere nicht zu brüskieren*.

Nachdem wir den Widerspruch der Teile im Kontext der Biografien von Hannes und Karin besser verstehen gelernt haben, lade ich beide zu einer inneren Aufstellung, einer Imagination, ein:

Mit dem inneren Auge schaue ich mein sexuelles Wesen an – nackt – und lasse meinen Blick auf seinem Körper ruhen.

Dann stelle ich mich (der Protagonist) daneben – auch nackt. So betrachte ich uns beide. Wie geht es mir dabei?

Gibt es einen Körperteil von mir, der nicht meine Wertschätzung hat?

Für welchen Körperteil schäme ich mich möglicherweise?

Gibt es eine Eigenschaft, ein Verhalten oder etwas anderes bei meinem sexuellen Wesen, das ich bei ihm beneide oder selbst gerne mehr zeigen oder leben möchte? Kann ich dieses Verhalten/diese Eigenschaft an eine von mir ausgesuchte Stelle meines Körpers fließen/dort Platz nehmen lassen?

Wie schaut mich mein inneres sexuelles Wesen dabei an? Was sagt es mir?

Nach der Imagination bittet jeder seinen Partner, dass dieser seine Hand auf die Stelle seines Körpers legt, für die er sich schämt oder die die ungelebte Eigenschaft/das Verhalten aufgenommen hat.

Intervention des Anleiters: *Schenke deinem Partner und diesem Körperteil, den du berührst, deine ganze Anteilnahme. Schenk deine ganze Fülle an Liebe diesem Körperteil, die der/die Besitzer/-in in diesem Maße ihm derzeit vielleicht nicht so geben kann. ... Höre, was dieser Körperteil vielleicht zu dir sagt, was er will, braucht oder ersehnt. Unterscheide zwischen dem, was deine Vorstellung ist, was dieser Körperteil bekommen sollte, und dem, was du erlebst und fühlst und was sich daraus entwickelt. Fühle mit diesem Körperteil, sei zärtlich zu ihm und achte auf die Grenzen seines Besitzers (ob du streicheln darfst oder Ähnliches). ... Forme in dir von dem, was du hörst oder fühlst oder erlebst, ein Wort und sprich es ganz leise mehrmals zu diesem Körperteil gewandt aus.*

In der Regel findet jeder der Partner einen Körperteil, zu dem er ein schwieriges Verhältnis hat, oder bekommt ein „Geschenk“ im Sinne eines Hinweises von seinem sexuellen Wesen, das auf seinen ungelebten Teil seiner Sexualität hinweist. Die Arbeitsweise, das sexuelle Wesen als Ressource und Botschafter für die Lösung einzusetzen, macht

es leicht, aus dem linearen Dilemma auszusteigen, einer sei okay und der andere der behandlungsbedürftige Patient. Es gibt keine Gewinner und Verlierer. Jeder setzt sich für seinen Gewinn ein, das macht beide gleichermaßen für die Veränderung zuständig.

Zusammenfassung

Den Körper mit seiner Intelligenz als Botschafter für Ressourcen im therapeutischen Prozess zu nutzen und mit der Aufstellungsarbeit zu verbinden bietet sich regelrecht an. In der therapeutischen Sitzung drückt sich der/die Klient/-in mittels seiner körperlichen Impulse unmittelbar aus. Er zeigt sich und seine gegenwärtige Bewegung, die in einem unmittelbaren Bezug zum Anliegen stehen. Wenn ich vom ganzheitlichen Ansatz ausgehe, ist es eigentlich logisch, den Körper in die psychotherapeutische Arbeit mit einzubeziehen. Reden kann im Stress verwirren, ablenken und in Sackgassen führen. Es scheint paradox: Ich schränke ein, hier in der Körperarbeit die Sprache, und erweitere damit meine Möglichkeiten. „Der Blick wird weiter“⁸ bis in die Tiefen eines Kellers durch weniger desselben. Aus dem Keller erlöse ich ein Kind, das Impulse mit sich führt, die es nicht leben durfte. Heute sind diese ein großer Schatz für das Leben, wenn ich ihnen Ausdruck gebe. Wer systemisch arbeitet, sollte also den Körper „als eigentlicher Spieler im Feld“ nicht vergessen.

Die Methode des „KörperDialogs“ ist eine eigens von Michael Knorr und Tanja Vieten entwickelte körperorientierte Methode. Veröffentlichungen und Nachahmungen bitte in Bezugnahme und Erwähnung der Autoren.



Michael Knorr
www.knorr-vieten.de

Anmerkungen

- 1 Féral, J. (Hg.): *Ariane Mnouchkine und das Théâtre du soleil*. (Alexander Verlag) 2003 Berlin, S.12–13
- 2 Servos N.; Weigelt G.; Pina Bausch, *Tanztheater*. 3. Aufl. (Kieser Verlag) 2012
- 3 Schnarch, D. *Intimität und Verlangen*. 5. Aufl. (Klett-Cotta) 2014, S. 71
- 4 Watzlawick, P.; Weakland, J. H.; Fisch, R.: *Lösungen*. Bern, Stuttgart, Wien (Huber) 1984
- 5 Vieten, T.; Knorr, M.: *Systemische Homöopathie – Lösungswege für unlösbare Fälle*. 1. Aufl. (Haug Verlag) Stuttgart 2011, S. 62 und 64–65
- 6 Knorr, M.: *Rasiert sich der Barbier, der alle Männer des Dorfes rasiert, die sich nicht selbst rasieren, selbst? – Psychodrama und systemische Familientherapie*. Skripten zum Psychodrama Band 5, Moreno Institut, Stuttgart 1990
- 7 Clement, U.: *Systemische Sexualtherapie*. Stuttgart (Klett-Cotta) 2004
- 8 Knorr, M. (Hg.): *Aufstellungsarbeit in sozialen und pädagogischen Berufsfeldern. Die andere Art des Helfens*. (Carl-Auer) Heidelberg 2004, S. 20–21
- 9 Fuchs, Th.: *Das Gehirn – ein Beziehungsorgan*. (Kohlhammer) 4. Aufl. Stuttgart 2013, S. 141

