

**bernhard schlage**

**körperpsychotherapie, schriftstellerei**



dieser artikel erschien unter dem titel 'vertraue deinem körper, achte deine gefühle' im sonderband 'liebe heilt' der zeitschrift connection 8/2000 und wurde im september 2001 auf der 8.europäischen konferenz für körperpsychotherapie in egmond aan zee (niederlande) als vortrag unter dem gleichnamigen englischen titel von mir einem breiten fachpublikum vorgestellt.

## **kontakt ist der rebellische faktor in der körperpsychotherapie**

### **wahrnehmungen eines körperpsychotherapeuten bei der arbeit**

ich bin seit rund 14 jahren in der körperpsychotherapie tätig und im austausch mit vielen kollegInnen fällt mir immer wieder auf, wie schwierig es manchmal sein kann, unsere vielfältigen dynamischen und differenzierten wahrnehmungen sprachlich zu erfassen. daher habe ich es mir in diesem artikel zum ziel gemacht, aus der position des behandlers heraus unsere selbstwahrnehmungen bei der arbeit zu beschreiben. dies tue ich in einsicht der notwendigkeit der entwicklung einer solchen sprache und nehme dabei momentan eine weniger abstrakte und weniger theoretisch solvante sprache in kauf.

### **die verschiedenen ebenern im kontakt in der körperpsychotherapie.**

#### **wahrnehmen mit dem körper fühlen**

in meiner arbeit als körperpsychotherapeut ruht meine erste

aufmerksamkeit darauf, mein eigenes körpergefühl aufrecht zu erhalten, mich selbst genug zu lieben, um gelassen wahrnehmen zu können. ich halte meinen atem vertieft oder nehme körperpositionen ein, die mir erlauben in gegenwart meiner klientInnen mich selbst wahrzunehmen. so werde ich in einem fall den räumlichen abstand zwischen meiner klientIn und mir vergrössern, im anderen fall vielleicht meine arme oder meine beine verschränken. manchmal werde ich nicht sitzen bleiben und aufstehen und auch meine klientIn darum bitten, sich zu bewegen oder ihre position zu verändern. der anfang jeder körperpsychotherapie besteht darin, dass es mir gelingt mein gefühl von strömen und pulsation im kontakt sicherzustellen. als lebendiger organismus ist es wichtig, dass ich meine sinne spüren und verstehen kann.

in den ersten jahren meiner arbeit habe ich jeden tag dynamische formen von meditation praktiziert, die mir, einfach weil sie körperlich anstrengend waren, geholfen haben aus den vorstellungen meines verstandes herauszukommen und meine sinne wahrzunehmen. später habe ich viele übungen praktiziert, um meine sinne zu verfeinern. sei es tai chi und aikido, um zu lernen auch bei komplexen ereignissen in meiner mitte zu ruhen (h.patt; aikido; münchen 1987); sei es regelmässige meditation, um meine fähigkeit mich auf erfahrungen zu konzentrieren zu schulen (george pennigton; die tafeln von chartres; düsseldorf 1994) oder fasten um meinen körper als fühlendes organ zu reinigen und bereit für sinneseindrücke zu halten (bernd bachmeier; fasten und yoga; braunschweig 1992). ich machte verbale übungen (bandler/grinder; kommunikation und veränderung; paderborn 1987), die mir geholfen haben genauer wahrzunehmen, wie meine klientInnen sprechen und sich bewegen und mich darin einzufinden und genauer zu hören, welche sinnesempfindungen sie bevorzugen oder vernachlässigen. ich lernte beispielsweise dass es menschen gibt, die ihre erfahrungen bevorzugt in inneren bildern ordnen und andere diese als klänge organisieren und stimmen oder geschichten hören. wann immer ich mich in der arbeit heute schwer oder verwirrt fühle, komme ich zu diesen anfänglichen übungen wieder zurück.

ich habe mir auch zur gewohnheit gemacht in meiner freien zeit, wenn ich muse habe und mein körpergefühl stabil ist, wenn ich ein richtig rundes, bäriges gefühl in mir und um mich herum habe, mich mit den unterlagen über meine klientInnen zu beschäftigen. häufig finde ich gerade in diesen zeiten starken strömungsempfindens neue

wege, meine arbeit zu verbessern oder lösungen für schwierige emotionale panzerungen bei meinen klientInnen.

## **beschreiben**

### **die sprache der gefühle finden**

dann kommt das dazu, was ich auch mit diesem text zu tun bemüht bin: das was ich wahrnehme beschreiben zu können. ich empfinde es schwierig in einer welt der fakten, realitäten und nöte in meinem denken weich genug bleiben zu können, um worte zu finden, die meine erfahrungen gut genug beschreiben. in der praxis erlebe ich, wieviele probleme daraus entstehen können, dass klientInnen von der angst, der lust oder ihrer wut sprechen, als wären sie gegenstände wie ein stuhl, ein tisch oder eine kerze. in den emotionalen worten verbergen sich ereignisse, personen und handlungen, die es zu verstehen gilt. hinter einer wut z.b. mag ein heisses bebendes gefühl in ihrem bauch stecken, das aufsteigt und von dem sie befürchtet, dass es im unpassenden moment durch ihre kehle und den mund zum schrei sich bahn bricht. dann kann sie lernen mit diesem gefühl umzugehen. wenn ihr eine wut habt, dann ist das mehr wie ein ding, das sich irgendwo aufhält und dass sie vielleicht wie ein altes möbel hofft auf den sperrmüll geben zu können, damit sie es uns nicht länger stört.

### **vom mut zu sagen wie es ist**

ich bin also damit beschäftigt, diese scheinbaren gegenstände in die ereignisse zurückzuverwandeln, die sich darin verbergen. das bringt manchmal die schwierigikeit mit sich, dass mir die wörter dafür nicht einfallen wollen. ein andermal liegt die schwierigkeit eher beim aussprechen der wörter: wenn ich beispielsweise rieche, dass eine klientIn auf eine dumpfe staubige art riecht, so kann ich das nicht ohne weiteres sagen, ohne diese junge frau zu beschämen. andere eindrücke scheinen zunächst garnichts mit der situation zu tun haben, so z.b. wenn ich mich wenige minuten nach dem beginn einer sitzung an meinen schulter kratzen muss. wenn ich aber den mut habe, das zu thematisieren, kann plötzlich eine erinnerung bei meiner klientin entstehen, die mit ihrer entprechenden schulter zu tun hat.

die schwierigkeit auf dieser zweiten ebene ist, dass ich aus einer ganzheit heraus handele in der grundsätzlich jedem ereignis

bedeutung verliehen werden kann. dabei kann ich konfrontiert werden mit empfindungen und erlebnissen, die mein eigenes pulsieren schockieren und die meine fragmentierung aktivieren. dann bin ich mitten in einer körperpsychotherapeutischen sitzung in die einzelteile meiner person zerlegt und gestalte im kontakt verwirrung. ich verschlimmere die situation, wenn ich in dieser situation mich selbst verlasse, um vorgeblich meiner klientin bei ihrer schockierung zu helfen. Helfen tut hier nur, wenn ich wieder in kontakt mit mir selber komme und beispielsweise mein zittern, oder meinen zusammen gezogenen magen wieder spüre.

auf dieser zweiten ebene von kontakt ist es mir hilfreich, meine situation beschreiben zu können. ich komme mit meiner schizoiden fragmentierung gut zurecht, wenn ich in momenten von verwirrung benennen kann, was gerade in mir vorgeht und wie ich mich fühle. ich mache das am ende jeder körperpsychotherapeutischen sitzung, indem ich mir kurz den inhalt der sitzung, ihren verlauf und mein empfinden im kontakt mit dem klienten notiere. wenn das alles nicht hilft, mache ich in der pause ein paar übungen für mich, oder ich spreche laut mit mir, was sich auch zu einer art gebet verwandeln kann.

### **messen / einschätzen**

#### **pulsation als massstab für kontakt**

da in der nähe ist der nächste bereich der in dieser arbeit für mich wichtig ist: es gehört zu meinem beruf, dass ich jeden tag mit neuen, mir unbekanntem menschlichen interaktionen zu tun habe. viele kollegInnen versuchen das dadurch zu begrenzen, dass sie nach schablonen handeln: das ist jetzt ein masochist und da muss man dies und das machen und dies ist eine typisch hysterische patientin etc.. aber ich verliere dann meine basis, mein mitfühlen mit diesen menschen. in jeder sitzung gehe ich immer wieder von meinem strömen aus und bin berührbar. selbst wenn wir schon dreissig sitzungen zusammen gearbeitet haben und er kommt wieder herein, bleibt mein körper ganz empfänglich dafür, was dieser mensch heute mitbringt. vielleicht fühle ich plötzlich eine schwere in meiner brust oder ich sehe ein aufblitzen in seinen augen. wenn ich diese kleinen signale nicht mehr wahrnehme, verliere ich meine lebendigkeit in der arbeit und kann sie meinem gegenüber nicht mehr anbieten. ich würde diese lebendigen menschen nach mustern therapieren und sie dabei selber zu mustern

degradieren.

### **pulsierendes arbeiten macht neugierig**

bin ich in meinem mitfühlenden zustand, merke ich meine natürliche neugierde. wenn ich z.b. entdecke, dass jemand sich gerne mit astrologie beschäftigt, dann fühle ich nach einer sitzung selber lust, mich auch mit diesem thema zu beschäftigen. das bringt natürlich arbeit mit sich. etwas darüber zu lesen, oder selber eine astrologische beratung aufzusuchen. aber nach all den jahren in denen ich jetzt diese arbeit mache, kann ich auch wahrnehmen, wie viel reicher an wissen ich durch die interessen meiner klientInnen geworden bin. und zwar keinem abstrakten wissen, sondern ein wissen das verbunden ist mit konkreten erlebnissen mit einem menschen.

da war z.b jener klient, der sich so sehr für aussergewöhnliche bewusstseinszustände interessiert hat, dass er seinem interesse mit psychoaktiven substanzen nachgeholfen hat. was habe ich mit ihm für einen lustigen nachmittag erlebt, als wir in einem herbst zusammen auf einer wiese nach psylocybin-haltigen pilzen gesucht haben und dann kichernd und träumend am waldrand saßen.

in diesem dritten bereich meiner arbeit ist ganz nebenbei etwas entstanden, was ich gerade erst anfangen zu verstehen und das mich begeistert: nämlich ganz viel wissen um menschsein und da es immer an konkrete menschen und ereignisse gebunden ist, ist es eigentlich weisheit (lt. dtv-taschenlexikon; mannheim 1990; bd.19; s.341: sicherheit im verhalten zu welt und menschen). in vielen interaktionen zwischen menschen scheint gerade die anzahl an informationen und ihr wissen ihnen im wege zu stehen und zu missverständnissen zu führen. das wissen aber, dass sich mir praktisch aufgedrängt hat, ist im gegenteil in jeder interaktion wieder hilfreich. ich möchte gerne noch ein beispiel nennen: ich kenne aus meiner arbeit dieses gefühl, dass jemand sich selbst nicht spürt. immer wenn ich diese klientin am Oberschenkel berühre, scheint mein fühlen einzuschlafen und der kontakt zu ihr fühlt sich kalt an. in der fachsprache heisst dieses phänomen verdrängung (= ein aspekt der komplexen wirklichkeit kann oder will nicht als zum menschen gehörig empfunden werden). ich bin da dreimal rangekommen und habe jedesmal keine lösung gefunden. das löst in mir ein bedürfnis aus, wirklich verstehen zu wollen, was

verdrängung eigentlich sein kann. vielleicht besorge ich mir literatur darüber oder ich spreche mit freunden und so entfalte ich allmählich ein tieferes verstehen. ich merke es konkret daran, dass bei der nächsten oder übernächsten berührung der kontakt nicht mehr erkaltet, sondern mir neue möglichkeiten einfallen. auf diese art hole ich 'die verdrängung' als symptom meiner klientIn in unsere lebendige interaktion. indem ich das symptom in den kontakt hole, erlaube ich meinem fühlen daran teil zu haben. dann kann es sein, dass ich am ende der sitzung, wenn meine klientin nach hause geht und mein fühlen noch eine weile nachschwingt mir auffällt, dass sie diese partie ihres körpers nur ganz selten berührt. vielleicht weil sie ihr bein nicht mag. schon habe ich wieder eine neue möglichkeit in der nächsten sitzung zu handeln.

### **strukturen benennen**

#### **jenseits der therapeutischen technik**

natürlich nehme ich in diesem bereich auch diagnostika aus der ganzheitlichen heilkunde zu hilfe. wie beispielsweise das phantastische buch von j. m. gleditsch; reflexzonen und somatotopien; schorndorf 1983; oder ohashi; körperdeutung; freiburg 1993. bei der anamnesesitzung geht es mir zunächst darum bestimmte kontraindikationen gegen körperpsychotherapie auszuschliessen. auch darum, mir einen überblick über die lebens- oder die leidensgeschichte meiner klientInnen zu machen. gleichzeitig ist es jene sitzung, in der ich mich in-die-startlöcher-begebe. damit vollziehe ich aus der art wie meine klienten mir ihre nachrichten vermitteln und dem inhalt der nachrichten einen überblick und ordne die vorhandenen informationen. ich versuche in gegenwart der vielen nachrichten und symptome ein zentrum ausfindig zu machen. dabei mag mir die asiatische elementelehre hilfreich sein, deren diagnostik mir einsichten in vordergründige schwächen und hintergründige störungen erlaubt. oder analytische kenntnisse über störungen der körperl pulsation durch traumatische ereignisse (alexander lowen; bioenergetik; reinbeck 1979; stanley kelemann; verkörperte gefühle; münchen 1992). während der anamnesesitzung oder später beim nachspüren finde ich immer einen inneren ort, indem ich eine entspannung und ausweitung meines föhlens der klienten wahrnehmen kann. manche menschen erzählen von schrecklichen dramen in ihrem leben und ich kann dann föhlen, wie sich etwas in mir ängstlich zusammenzieht. ich denke vielleicht "mein gott, das schicksal

meint es wirklich nicht gut mit dieser frau." ich suche mit ihr nach der polarität zu ihrem erleben. nach der ganz anderen seite, wo sie mit viel durchsetzungskraft eine ganz schwierige situation durchgestanden hat und unterstütze sie darin, diese gute seite ihres dramas annehmen zu lernen. aber das technische phänomen (polarisierung und validierung eines themas) ist nur ein ergebnis meiner bemühungen im kontakt mit diesem menschen mein energiefeld wieder zu entspannen. dabei ist interessant, dass ich in vielen fällen in denen mir diese auflösung zunächst nicht gelingen wollte, mit anteil von meiner eigenen person in den klientInnen konfrontiert war, die ich unmöglich annehmen konnte.

schliesslich erlaubt mir ein emotional klarer anfang eine gute entwicklung der weiteren arbeit. wenn der kontakt dynamischer wird und eruptive gefühle ihren ausdruck suchen, bin ich flexibel und handlungsbereit, wenn mein energiefeld in meiner körpermitte ruht. bei einem sehr kräftigen klienten, der beispielsweise seinen hass in einer phase der arbeit agiert, brauche ich eine spannungsbereite emotionale kraft, die sein handeln unterstützen kann, statt mit rationalisierungen oder therapeutischen erklärungen seiner kraft auszuweichen. bei menschen mit stärkeren emotionalen störungen hilft mir eine klare ausrichtung auch dabei mit der kraft meiner stimme oder einzelnen akupressurpunkten die schicht des stets freundlichen und leistungsbereiten alltagsgesichtes zu durchdringen.

so kann eine deutung des vom klienten vorgebrachten materials als abwehr seiner tiefen verletztheit in einer verwirrten energetischen situation ebenso re-traumatisierend sein, wie sie in einer emotional klaren situation dem klienten die möglichkeit öffnet, sich seinem entsprechenden empfinden im sicheren rahmen der therapie hinzugeben. in diesem zusammenhang möchte ich erwähnen, dass sigmund freud selbst die deutung der latenten "übertragung" auf den analytiker erst dann verwendete, wenn die psychoanalytische grundregel des freien assoziierens seiner klienten ins stocken geriet (s.freud; werksausgabe; frankfurt 1978; bd 1; s.485 ff). heute wird diese deutung jedoch schon in der alltagssprache verwendet, um den fluss der assoziationen und gefühle zu blockieren: "das ist doch eine übertragung" ist umgangssprachlich synonym geworden mit: du disqualifizierst dich mit deiner aussage doch selber/ damit will ich nichts zu tun haben.

## **von der notwendigkeit, im kontakt den überblick zu verlieren**

hier kann sich im therapeutischen bereich das machtt thema eingeschleichen, wenn therapeutInnen meinen die interaktion überblicken zu können und ein urteil über ihre klientInnen abgeben. aber die position des objektiven betrachters einer situation ist seit den naturwissenschaftlichen entdeckungen der zwanziger jahre nicht mehr haltbar (ilja prigogine; sein und werden; münchen 1992; fridjof capra; wendezeit; bern 1986). der beobachtende und sein objekt sind in einem fortwährenden dialog miteinander verbunden. wir sind also als therapeuten auf die wahrnehmungen unseres sinnesapparates zutiefst angewiesen und verdeutlichen gerade dadurch, dass wir unsere empfindungen in den therapeutischen kontakt einfließen lassen unser vertrauen in die komplexe vielfalt des lebendigen.

*"der analytiker, der freuds tabu strikt befolgt stärkt die eigene überzeugung des patienten, worte seinen gut und berührung sei stets erotisch und destruktiv und somit schlecht. sowohl therapeuten als auch klienten müssen lernen, ihre erregung zu bewältigen; müssen erkennen, dass die phantasie nicht zur tat führen muss. so kann die berührung des therapeuten die abwehr des klienten durchbrechen und ihm helfen beide erfahrungsweisen zu unterscheiden und zu bewältigen. (a. montagu; körperkontakt; stuttgart 1990; s.223)*

## **arbeiten mit der wand**

damit stehe ich in der körperpsychotherapie vor einer wand (r.smothermoon; drehbuch für meisterschaft im leben; bielefeld 1986; s.220 f): ich nehme meine sinne zu meiner orientierung: die art wie ich meinen körper fühle, wie meine muskeln sich spannen oder dehnen, wie verspannt sich mein bauch anfühlt, wie weich mein blick ist oder ob meine augen überhaupt zusammenarbeiten: all diese hinweise nehme ich im therapeutischen kontakt als hilfen. diese erfahrungen sind die wand, die grenze meiner arbeit. wenn ich zuviel arbeite und mich überfüllt und verstopft fühle, brauche ich mehr abstand zu meinen klienten. fühle ich mich bedürftig und habe emotionalen hunger, dann verlangsame ich die arbeit und finde heraus, was genau ich brauche. an dieser wand zu bleiben ist die grenze, die ich in der arbeit biete und die mich manchmal gegen meinen bewussten willen begrenzt. meine praktische erfahrung sagt



mir, dass ich anwendbare lösungen nicht im ideellen finde. dort werden nur vorstellungen gegeneinander ausgetauscht und der konflikt des nicht-vertrauen-könnens-in-unser-sein wird weiter genährt. lösungen finde ich indem ich mir meiner grenzen, meiner begrenzungen bewusst werde. das kann beinhalten, dass ich jemanden einlade sein triebleben mit mehr neugierde und genauigkeit wahrzunehmen, ebenso wie ich einen anderen klienten einlade, aus seinem kokkon herauszukommen und zu erleben, was an der grenze seiner bisherigen erfahrungen noch möglich ist.

im übrigen finden viele transformationen an dieser mauer statt. die erweiterung meines strömungsempfindens findet dort statt, wo es seine begrenzung hat und es ist gut mich dort aufzuhalten, wenn ich diese veränderung mitbekommen will. stanley keleman u.a. beschreiben ausführlich, wie wir informationen über die lösung unserer probleme erhalten, indem wir uns die struktur und den aufbau unseres subjektiven erlebens genauer vergegenwärtigen (st.keleman; körperlicher dialog in der therapeutischen beziehung;münchen 1990; r.kurtz, h.prescera; botschaften des körpers; münchen 1979).

### **wechselbeziehungen erkennen**

#### **besonderheiten sexueller störungen im kontakt**

wenn ich mit all den bisher genannten informationen in meiner mitte verweile und den empfindungen meines körpers nachgehe, so ergeben sich

zwei verschiedene richtungen meiner pulsation. die eine neigt dazu, sich in meinem inneren zu sammeln und zu verdichten, so das die qualität meines inneren erlebens sich verändert.

dabei kann ich intensive wärme empfinden oder veränderungen von farb- und lichtwahrnehmungen in mir. wenn diese kräfte sich in meinem kopf sammeln, können sie sich zu inneren bildern entwickeln. diese erscheinen manchmal wie wiederholungen von bereits erlebten situationen und begebenheiten oder auch als konstruktionen völlig neuer ereignisse. manche davon entfalten sich zu fortgesetzten traumserien. andere finde ich wochen oder monate später als ereignis in meiner allgemeinverbindlichen realität verwirklicht. diese inneren welten sind nach meinem erleben also keineswegs blosse abkehr von der realität, sondern

ergänzen und bereichern diese auf vielerlei weisen.

### **die lust am berühren**

die andere richtung der pulsation ist ein ausdehnen und ausweiten meines wärmeempfindens. pulsationen oder ströme warmer schmelzender kraft durchfliessen meiner körper; kommen, flachen wieder ab und erheben sich erneut. jene empfindungen, die sich in sexuellem kontakt zu heissen, lustvollen wellen steigern können und gerne in den konvulsivischen zuckungen des orgasmus ihren ausdruck suchen. dort aber finden sie nicht ihren abschluss, sondern nur eine höhe und heftigkeit, die in anschliessenden schmelzenden empfindungen des körpers sich weiter entfalten. ich bin dem freud-schüler wilhelm reich sehr dankbar, dass er die analogie dieser empfindungen mit unserem sexuellen erleben hervorgehoben hat. diese sichtweise hat mir vor mehr als fünfzehn jahren geholfen, die vielen skurilen körperlichen empfindungen meiner pubertät im nachhinein verstehen zu können. so konnte ich aus meinen ängsten, dass etwas mit mir nicht stimmen würde herausfinden und meinen körper als gesunden, pulsierenden organismus verstehen lernen. reich nannte diese empfindungen ausdruck unserer orgastischen potenz (w.reich; die funktion des orgasmus; köln 1987; s.117). damit ist also keineswegs unsere fähigkeit zu erektion oder ejakulation oder zu klitorialem oder vaginalem empfinden gemeint, sondern vielmehr unser vermögen, mit der kraft intensiver gefühle in unserem ganzen körper umgehen zu können. orgastische potenz meint unsere fähigkeit das schwere beben und zittern unserer angst erleben zu können, ohne es durch ein anhalten der atmung zu blockieren; oder die eruptiven ausbrüche unserer wut mit bewegungen und stimme ausdrücken zu können, ohne uns selbst oder andere zu verletzen; oder die weichen, schmelzenden ströme der liebe unseres herzens fliessen lassen zu können, ohne unser ich dabei aufgeben zu müssen. und orgastische störung fängt in diesem sinne da an, wo uns "etwas" die kehle zuschnürt, wir uns im zwerchfell wie durchtrennt fühlen oder unser genitale sich energetisch leer anfühlt, ohne dass wir uns von diesen empfindungen befreien können.

vielen meiner klientInnen ist dieses orgastische erleben völlig fremd. ihre körperliche pulsation ist in den meisten fällen eingeschränkt und in vielen fällen werden reste pulsatorischer empfindungen in mystisch/esoterische modelle gezwängt, so dass ihre

eigentlich menschliche, mitfühlende möglichkeit verklärt wird: wenn ich mir meine fähigkeit ein weiches herz zuzulassen mit den besonderen fähigkeiten eines gurus oder einer religiösen handlung erkläre, entmündige ich mich in meiner potenz selbst dieses empfinden zu fühlen. oder indem ich meinen hass nurmehr im fussballstadion unter schmährufen gegen die gegnerische mannschaft agieren kann, bleibe ich unfrei in meiner fähigkeit diese hitzige kraft als ausdruck meiner menschlichkeit in meinen beziehungen zu erleben.

in diesem fünften bereich des kontakts in der körperpsychotherapie geht es um ein verständnis für den energtischen hintergrund eines syptoms. sei es ein diagnostisch nicht anders verifizierbares schmerzleiden, eine verhaltensstörung oder ein andauernder beziehungskonflikt.

für mich als körperpsychotherapeut bin ich auf eine spannkraftige orgastische potenz angewiesen, die mir im alltag meiner praxis hilft, meine klientInnen in dem ausdehnen ihres emotionalen empfindens zu unterstützen. eine besonders interessante phase erreicht diese arbeit, wenn erste lustvolle oder sexuelle empfindungen meiner klienten durchbrechen. die menschen heutiger zeit neigen dazu, dieses empfinden unmittelbar an den nächsten menschen zu richten, oder empfinden tiefe scham und peinlichkeit ihre lust in gegenwart eines fremden menschen, der ich ja bleibe, zu erleben. von diesen situationen gibt es welche, bei denen ich den phänomenen meiner klienten folge, wie allen anderen emotionen. die erwähnte spannung entsteht dann, wenn ich meinerseits erregung aufsteigen spüre.

ich fühle mich in meiner arbeit und ich fühle auch, wie sich bei einer klientIn meine kraft in meinem sprachzentrum sammelt, oder wie sie sich bei einer anderen klientIn in meinem sexualzentrum sammelt. und da ich mit berührungen arbeite, können solche unterschiede sicher auch für klientInnen spürbar sein. für mich entsteht im kontakt die frage, wie ich beispielsweise mit meiner erregung umgehen kann. ich denke nicht daran, mein empfinden an einem klienten zu agieren, was eine einfache funktionalisierung des menschen zum objekt meiner begierde wäre. diese wäre nicht ausdruck des kontaktes in der körperpsychotherapie, sondern das ende des kontaktes und der anfang einer neurotischen objektbeziehung. meine erregung zu kontrollieren indem ich

beispielsweise meinen bauch hart mache, würde mich meines wichtigsten sensoriums in der arbeit, meines strömens, berauben.

nun, um es kurz zu machen: ich lasse meine erregung gewähren. vielleicht bemerke ich ein angenehmes kribbeln unter meiner haut, oder wie meine augen sich beleben und ich fahre mit meiner arbeit fort. vielleicht bemerkt meine klientin davon nichts oder will davon nichts bemerken und wir arbeiten an ihrem prozess weiter. vielleicht erscheint mir mein erleben als gegenübertragung auch hilfreich für die arbeit und ich thematisiere mein erregt-sein in ihrer gegenwart. dabei kann sich unser beider energiefeld ausdehnen und einander beleben oder wir arbeiten im kontakt heraus wie sie ihre eigene kraft gegenüber solchen empfindungen besser schützen kann.

wann immer ich über diese empfindungen gesprochen habe, sind viele bilder in den geistern der menschen. einfach gesagt verwandelt sich die unausgedrückte sexuelle kraft in unseren köpfen in bilder von kopulierenden leibern oder anderen sexuell besetzten handlungen. irina tweedie schreibt in ihrem phaszinierenden autobiographischen bericht "wie phoenix aus der asche", wie sie in gegenwart ihres indischen gurus wochenlang von solchen bildern heimgesucht wird. es ist eines der wenigen bücher die ich kenne, in denen menschen auf einfache und zugleich wahrhafte art von ihren sexuellen bildern berichten.

in diesen situationen bleibe ich also bei meinem eigenen lustvollen erleben, ebenso wie ich diese gefühle in den klienten unterstütze. in seinem fallbericht 'das erste jahr' beschreibt der psychoanalytisch orientierte körperpsychotherapeut tilmann moser, wie er bei der arbeit mit einer klientin eine erektion erfährt und in welche inneren prozesse die auseinandersetzung mit dieser erfahrung ihn bringt (tilmann moser; vorsicht berührung; frankfurt am main 1992; s.19f). vielleicht erscheint es im therapeutischen kontext angemessen, diese empfindungen auch zu thematisieren, oder ich versuche nach einer sitzung meinen sexuellen empfindungen ihren platz zu geben. die grenze in diesem verständnis ist nicht das erleben oder aussprechen solcher empfindungen. die grenze liegt darin, diese empfindungen nicht auf den klienten zu projizieren "du bist für meine erregung/ befriedigung verantwortlich" und nicht sexuelle berührungen zu agieren. oder anders gesagt vertraue ich auch in die bedeutung meiner sexuellen

empfindungen bei der arbeit, wie auf andere körperliche sensationen und bleibe mit diesen strömungsempfindungen im kontakt.

*"ich glaube, wenn die menschen nur ihr eigenes leben voll bis auf den letzten rest ausleben würden, jedes gefühl gestalt bekommen lassen, jeden gedanken ausdrücken, jeden traum in dasein umsetzen wollten, ich glaube dann bekämen wir in die welt einen solchen schwung von neuer freudigkeit, dass wir alle die krankheiten vergässen und zu etwas viel feinerem und reicherem als selbst dem hellenischen ideal uns entwickeln würden." (oskar wilde; das bildnis der dorian gray; berlin 1922)*

### **sexueller missbrauch**

da das thema sexueller missbrauch, auch in der psychotherapie, heute in aller munde ist, möchte ich einen moment bei dieser situation verweilen. körperpsychotherapeutInnen sind keines wegs die besseren menschen, ebensowenig wie eine lehranalyse bei einem anerkannten psychoanalytiker der internationalen psychoanalytischen vereinigung an jenen übergriffen hindert, die mittlerweile hinreichend belegt sind. (tatort couch; frankfurt/main 1995; muss denn liebe sünde sein? über das begehren eines analytikers; freiburg 1991; als hätte ich mit einem gott geschlafen; hamburg 1992). wann immer ich mit missbrauchten klientInnen zu tun habe, gibt es störungen in meinem energetischen empfinden. da gibt es vereinfacht gesagt zwei auffälligkeiten: bei den einen spüre ich, wie sich mein becken zusammenzieht, sobald sie den raum betreten. und im folgenden gespräch erlebe ich mich zunehmend geschlechtsloser. ich kann schwer beschreiben, wie sich ein mensch ohne geschlecht anfühlt und häufig mischt sich etwas nebliges oder verwirrtes in mein energiefeld. bei den anderen gibt es vom ersten moment an eine starke resonanz. viele klientInnen können das selber spüren, aber manchen ist nicht bewusst, wie stark ihr energiefeld sexuelle empfindungen erschafft. ich fühle in resonanz wie meine augen zu blitzen beginnen oder ich mich elektrisiert fühle und ein gewisses kribbeln unter meiner haut entsteht. bei den einen wie den anderen klientInnen verschliesse ich zuerst mein energiefeld. im ersten falle, weil ich sonst zunehmend verwirrt werde und ausserstande wäre, therapeutisch zu arbeiten. bei den anderen, weil ich mich zu schnell und zu stark

in ein sexuelles empfinden hineingezogen fühle, ohne dass ich andere aspekte meines erlebens integrieren könnte. es zieht mich aus meiner mitfühlenden mitte. gleichzeitig würde es energetisch unmittelbar den nächsten übergriff zur folge haben, auch wenn er als therapeutische handlung kaschiert sein könnte.

ich wechsele dann auf die erste oder zweite ebene des kontaktes wie oben beschrieben und versuche meinen abstand wieder herzustellen und beschreibungen und grenzen für das was passiert zu ermöglichen.

**intuition/ meditation**  
**die quelle von kontakt**

körperpsychotherapie kann den therapeutInnen süchtig machen. wir erleben in der arbeit so viele sinnliche sensationen und lebendige erscheinungen, die wir vielleicht in unserem alltag nicht fühlen, dass wir nach unserer arbeit süchtig werden können. einfach weil sie so angenehm ist. nebenwirkungen wie gelegentliche innere unruhe oder erschöpfung nehmen ja auch andere süchtige für ihre drogen in kauf.

ich selber bin gerne immer wieder im laufe eines jahres ganz mit mir selbst allein. dann entdecke ich plötzlich, wie stark ich mich in oben und unten geteilt fühle oder welch tiefe resignation in mir aufsteigt, wenn kein mensch da ist, mit dem ich strömen kann. in diesen phasen meines lebens sammelt sich meine kraft in meiner mitte und versinkt in einem tiefen schwarzen loch. ich habe immer angst davor, mich in diese richtung zu bewegen, aber der genuss ist unermesslich. wenn meine kraft sich in mir sammelt und mit mir wirkt, dann entsteht eine süsse schwere und hingabe und auch eine weite und ausdehnung, die vor vielen jahren zu einem besonderen erlebnis kulminierte. ich habe erlebt, wie meine persönliche kraft ein teilaspekt einer mich umgebenden kraft wurde, die jederzeit da ist. mein geist verschliesst sich gerne vor dieser erfahrung, aber ich finde immer wieder in ihre nähe. und auf dieser sechsten ebene von kontakt fühle ich mich von einer leichten, fast glücklichen kraft getragen. sie wurzelt in meiner fähigkeit, mit mir alleine sein zu können und meine kraft wieder mit der grossen kraft zu verbinden. mein eindruck ist, dass ich mich in dem unendlich komplexen feld meiner kontakte und beziehungen so gut zurechtfinden kann, weil ich mich den einsichten und empfindungen

aus der tiefe meiner meditation überlassen kann. das gilt im  
besondern für jene phasen sexueller erregung in der  
körperpsychotherapie: die erfahrung der quelle meiner eigenen  
kraft und verbindung mit der umwelt in der tiefe meines selbst  
erlaubt mir, auch in diesen arbeitsphasen gelassen den sensationen  
meines körpers zu folgen, ohne eine bindung dieser kräfte an meine  
klientInnen zu vollziehen.

*"liebe scheint wie eine beziehung, aber sie beginnt im tiefen  
alleinsein. liebe hat ihren ausdruck im sich-beziehen, aber die  
quelle der liebe ist nicht sich-beziehen: die quelle der liebe  
ist meditation." (bhagwan shree rajneesh; the tantra vision II;  
bombay 1978; s.163)*

die bisher erwähnten ebene des kontaktes sind so vielschichtig  
und komplex, dass sie neben dem beständigen lernen auch einer  
andauernden anwendung bedürfen. dabei werden sich immer mehr  
einzelaspekte verinnerlichen, so dass wir schliesslich mit ihnen  
umgehen, ohne darüber nachdenken zu müssen. wir handeln also  
intuitiv (lt. dtv-lexikon; mannheim 1990; bd.9; s.320:  
unmittelbares gewahr werden ohne bewusste reflexion).dabei stimmen  
alle beteiligten ohne erklärung überein, dass ein satz, eine geste  
oder eine berührung stimmig ist. die gleichzeitigkeit /  
synchronizität ist kennzeichen dieser ebene von kontakt. wir können  
aufhören, unsere klienten von der richtigkeit unsere intuitionen  
überzeugen zu wollen. denn das führt zu disputen über das recht-  
haben und die freude am gemeinsamen geben und nehmen verliert  
sich. wenn deine intuition von deinem klienten nicht geteilt wird,  
solltest du auf eine der ersten fünf ebene zurückkehren, auf der  
du differenzierter beschreiben kannst und durchschaubarer bleibst.

## **liebe**

ich erlebe manchmal, dass sich mein strömen zutiefst mit dem eines  
anderen menschen verbindet. mein glaubensmodell sagt mir, dass das  
nur geht, wenn ich den anderen menschen gut kenne und vertraut mit  
ihm bin. aber meine erfahrung sagt mir, dass es plötzlich  
passiert. auf einmal ist es da und mein ich ergiesst sich in ein  
strömen und fliessen mit diesem menschen -ich habe es auch schon  
bei bäumen oder steinen erlebt- und ein gerührtes mir-meiner-  
verbindungen-bewusst-werden tritt an die stelle von ich und du.  
hier möchte ich meinem lehrer michael barnett meinen dank

aussprechen, der mich auf so einfache und lebendige art in diesen kontakt einlädt. oder um es mit martin buber zu sagen:

*"die einheit der gegensätze ist das mysterium im innersten kern des dialogs."*



## **literatur zum thema:**

wegen ihren rationalisierten ängsten vor berührung schreiben viele psychoanalytiker ausführlich über ihr erleben bei berührungen in der therapie. zitiert sei hier nur

- freud, sigmund; werksausgabe; frankfurt 1978; band 1 (s.254,288,294) und band 2 (218,222ff,244ff) hier auch gleich assoziiert mit berührungslust, -gefahr u.a.m..
- vierteljahrsschrift: forum der psychoanalyse; münchen
- krutzenbichler,h.s.; essers, h.; muss denn liebe sünde sein? über das begehren eines analytikers; freiburg 1991
- moser, tilmann; vorsicht berührung; frankfurt/main 1992
- casement, patrick; vom patienten lernen; stuttgart 1989
- guggenbühl-craig,a.; vom guten des bösen; zürich 1992
- maul, bernhard (hrsg.); körperpsychotherapie; berlin 1992 kapitel von h.weiss; a,wehowsky; ch.schleidt u.a.
- ford, clyde w.; wo körper und seele sich berühren; freiburg 1991
- zeitschrift connection spezial III/1991 'massage'; beinhaltet einen schönen text zum thema von osho

mehr literarisch natürlich auch:

- yalom, irvin; die rote couch; münchen 1998

## **kontakt:**

bernhard schlage  
körperpsychotherapie, schriftstellerei

gemeinschaftspraxis kugel e.v.  
in der steinriede 7, hofgebäude  
30161 hannover  
telefon & fax 05 11 / 161 42 11  
e-mail: post@bernhardschlag.de  
internet: www.bernhardschlag.de