

Vom Körper haben und Leib sein

Die philosophischen Grundlagen der Konzentrativen Bewegungstherapie

*Wenn du nicht mehr weißt,
wohin du sollst,
erinnere dich,
woher du kommst.*

(Sautner, 2014, S. 220)

1 Vorwort

Die Legitimationsfrage einer Psychotherapiemethode, die den ganzen Menschen im Blick hat und sich nicht auf die offensichtlichen psychischen Phänomene beschränkt, wird immer wieder an die Konzentrative Bewegungstherapie (KBT) herangetragen. In einer Zeit der immer weiter zunehmenden Spezialisierung in der Medizin werden TherapeutInnen, die sich um den Blick auf „das Ganze“ bemühen, im klinischen Alltag zumeist eher belächelt als zu Rate gezogen. Will man in einer derartigen Diskussion bestehen, ist es unumgänglich notwendig, sich mit den philosophischen Grundlagen dieser Therapiemethode auseinanderzusetzen, denn von dort kommt jenes Menschenbild, das die Basis für dieses ganzheitliche Vorgehen bildet. Interessanterweise unterstützen die Ergebnisse aus der modernen neurobiologischen Forschung (Damasio, Bauer, Levin, Hüther, Fonagy u.a.) ganz klar eine derartige Betrachtungsweise.

Auf der Suche nach den „Grund - Sätzen“ orientiert sich die vorliegende Arbeit an einem Leitgedanken von Christine Gräff: „Die Konzentrative Bewegungstherapie ist ‚einfach‘, wenn wir das Einfache in uns entwickeln und leben.“ (Gräff, 2008, S. 265) Er bedeutet, dass es auf der einen Seite wichtig und notwendig ist, sich als KBT-TherapeutIn in einem ständigen Prozess umfassendes, aktuelles und wissenschaftlich begründetes Wissen anzueignen, welches das Fundament bildet, um therapeutisch mit hilfesuchenden Menschen arbeiten zu können. Auf der anderen Seite braucht es aber unumgänglich die je eigene, gelebte, die getane konzentrative Bewegung, das ständige Einüben in eine größere Erfahrungsbereitschaft (im Sinne Elsa Gindlers), die jemanden als Person im Leben und damit auch im therapeutischen

Prozess ganz anwesend sein lässt. Auf Augenhöhe mit den PatientInnen können so Heilungsprozesse angestoßen werden.

In der vorliegenden Arbeit wird nun versucht, philosophische und therapeutische Denkfäden aufzunehmen und sie miteinander zu verknüpfen, damit aus dem Wahrnehmen und dem Wissen um das „Woher“, eine Bewegung ins „Wohin“ deutlich werden kann. Dabei werden zumeist die gleichen Spuren verfolgt, die schon Silvia Cserny in ihrer 1989 erschienen Dissertation „Das Leib-Seele-Problem“ gelegt hat (Cserny S. , 1989).

2 Begriffsklärungen

Besonders interessant erscheint zunächst die Tatsache, dass in der deutschen Sprache überhaupt eine Unterscheidungsmöglichkeit zwischen „Leib“ und „Körper“ entstanden ist und in der Bernhard Waldenfels ein sprachliches Kapital erkennt „...das man nicht einfach verschleudern sollte, indem man vom ‚Körper‘ spricht, wenn man den ‚Leib‘ meint“ (Waldenfels, 2000, S. 15). So gibt es im Englischen nur das Wort „body“ oder im Französischen das Wort „corps“, eine Tatsache die zum Beispiel Maurice Merleau-Ponty bedauert hat und der versucht hat, sich mit dem Ausdruck „le corps propre“ zu behelfen, wenn er vom Leib gesprochen hat (Waldenfels, 2000, S. 15). Diese sprachliche Differenzierungsmöglichkeit ist sicherlich auch ein Grund dafür, dass sich gerade im deutschsprachigen Raum eine eigenständige „Leibphilosophie“ entwickelt hat, die angesichts der modernen neurobiologischen Forschungen sehr interessante Anregungen und Übereinstimmungen bietet. Zu nennen wären an dieser Stelle Gernot Böhme, Bernhard Waldenfels, Hermann Schmitz, Jürgen Seewald u.a. die sich eingehend mit den bei Heidegger, Nietzsche, Husserl und Merleau-Ponty grundgelegten Postulaten zum Leib auseinandersetzen und darauf aufbauend, jeweils ganz eigenständige und durchaus unterschiedliche Konzepte vorlegen, die der Körperpsychotherapie interessante Anregungen zur Weiterentwicklung geben können. Die aktuelle neurobiologische Forschung findet sich über weite Strecken mit diesen phänomenologischen Denkweisen in einem überraschenden Gleichklang.

2.1 Leib

Für eine zunächst sprachlich-begriffliche Annäherung an das Thema sind die Ausführungen von Klaus Wiegand in seinem gemeinsam mit Joachim Küchenhoff,

veröffentlichtem Buch, „Leib und Körper“ sehr hilfreich, denn er zeigt, dass bereits der Blick auf die Etymologie von „Leib“ und „Körper“ philosophische und therapeutische Überlegungen geradezu herausfordert (Küchenhoff & Wiegerling, 2008). So kommt das Wort Leib aus dem althochdeutschen Wort „lib“, mittelhochdeutschen „lip“ und bezeichnete seinen Ausführungen nach diejenigen, die auf dem Schlachtfeld mit dem Leben davon gekommen waren. Hier ließen sich wieder interessante Überlegungen anfügen: also waren „lip“ jene, die eine gefährliche, potentiell traumatisierende! Situation überstanden hatten. Auch lässt sich eine Verwandtschaft mit den Verben „leben“ (leben) und „pilipan“ (bleiben) feststellen. Leib hat derart immer etwas mit Lebendigkeit zu tun und stand meist in einem persönlichen Bezug: *mein* Leib vgl. (Küchenhoff & Wiegerling, 2008).

„Das Wort ‚Leichnam‘ ist eine Verbindung aus den Worten ‚lip‘ und ‚hama‘ für Kleid, meint also das Kleid oder die Hülle des Leibes und ist wohl als dichterischer Ausdruck für einen Toten entstanden“ (Duden, 1963, S. 396). So wird also mit „Leichnam“ die tote Hülle des einst mit Leben erfüllten Leibes bezeichnet. Mit einer „schönen Leich“ wird in Ostösterreich das gesamte Ritual um den Tod und die Beerdigung bezeichnet und wenn dieses eben rundherum würdig und tröstlich gelungen ist, dann hat es sich diese Bezeichnung verdient.

2.2 Körper

Während die beiden vorangegangenen Begriffe ausschließlich und spezifisch menschliches Sein bezeichnen, wird der Begriff „Körper“ in einem umfassenderen Sinn verwendet. Die Bezeichnung Körper kommt vom Lateinischen „corpus“ und fand vor allem im Christentum („corpus christi“) und in der Medizin häufige Verwendung und von dorthier Eingang in die Alltagssprache. Dem Körper wird nicht mehr ausschließlich das menschliche Sein zugeordnet, man spricht so zum Beispiel auch vom Tierkörper und ebenso kann ein Körper tot oder lebendig sein. Der Begriff erweiterte sich in der Folge auf ein wesentlich größeres Bedeutungsspektrum, es bedienen sich zum Beispiel die Mathematik und die Soziologie ebenfalls dieses Ausdrucks. So wird in der Geometrie ein räumlich festes Objekt als Körper bezeichnet, zum Beispiel auch ein Orchester als Klangkörper oder man spricht dabei von einer politischen Gemeinde von einer Körperschaft, der Önologe vom Körper des Weines vgl. (Küchenhoff & Wiegerling, 2008, S. 9f).

2.3 Haben und Sein

Der scharfe Gesellschaftskritiker und Psychoanalytiker Erich Fromm geht in seinem Buch „Haben oder Sein“ (Fromm, 1979) davon aus, dass durch dieses Begriffspaar zwei grundsätzlich unterschiedliche Existenzweisen des Menschen bezeichnet werden, die sich auf den ersten Blick im gesellschaftlichen Kontext nicht zu widersprechen scheinen, denn: „Es erscheint im Gegenteil so, als bestehe das eigentliche Wesen des Seins im Haben, so daß nichts ist, wer nichts hat“ (Fromm, 1979, S. 25). Diese weit verbreitete Haltung in der Gesellschaft, in der das Sein und der Selbstwert nur durch Haben definiert ist, wird als zerstörerisch gezeit und einem grenzenlosen Besitz- und Konsumstreben zugeordnet. „In der Existenzweise des Habens ist die Beziehung zur Welt die des Besitzergreifens und Besitzens, eine Beziehung, in der ich jedermann und alles, mich selbst mit eingeschlossen, zu meinem Besitz machen will“ (Fromm, 1979, S. 34). Die Existenzweise des Seins beschreibt er einerseits als „Lebendigkeit und authentische Bezogenheit zur Welt“ und zum anderen als die „wahre Natur, die wahre Wirklichkeit einer Person im Gegensatz zu trügerischem Schein“ (Fromm, 1979, S. 34).

Bemerkenswerter Weise schreibt Fromm in einer Fußnote: „Es sei hier zumindest am Rande erwähnt, daß es auch eine am Sein orientierte Beziehung zum Körper gibt, bei der der Körper als lebendig erfahren wird. Man könnte dies durch die Wendung ‚ich bin ein Körper‘ statt ‚ich habe einen Körper‘ ausdrücken. Alle Übungen in der Körperwahrnehmung streben diese Seinserfahrung des Körpers an.“ (Fromm, 1979, S. 32). Es ist anzunehmen, dass Fromm die Arbeiten von Elsa Gindler durch Charlotte Selver und ihre „Sensory Awareness“ bekannt waren und sich diese Fußnote auf Selvers Arbeit bezog. Er bezeichnete zudem Werden, Aktivität und Bewegung als grundlegende Elemente des Seins.

Mit seinen Überlegungen hat Fromm einen jener Denkfäden gesponnen, die hier aufgenommen werden, um sie mit dem Denken vom „Körper haben“ und „Leib sein“ zu verbinden, doch erscheint es wichtig, nicht seiner überaus starken Wertung und seinem Entweder-Oder zu folgen. Vielmehr sind es zwei grundlegende Modi des Weltbezugs, zwischen denen sich Menschen in den verschiedenen Lebenssituationen hin und her bewegen. Nicht die Tatsache, dass ich etwas „habe“, ist demzufolge problematisch, sondern wie ich dieses „Haben“ gestalte und wie sehr das „Habenwollen“ mich selbst hat und gefangen nimmt. Ein weiteres Kriterium wäre

die Frage nach der Reflexivität, das heißt, wie sehr es mir selbst bewusst ist, wo ich im gegenwärtigen Moment zwischen diesen Polen bin und wie weit sich meine Bewegungsmöglichkeiten erstrecken.

3 Körper haben

Eine Psychotherapiemethode, die vom Leib her denkt, steht vor der großen Herausforderung, es mit Menschen zu tun zu haben (auf der TherapeutInnen Seite genauso wie auf der PatientInnen Seite), die in unserer Kultur des cartesianischen Dualismus zwischen Körper (res extensa) und Geist (res cogitans) aufgewachsen und sozialisiert sind. Da gibt es auf der einen Seite die „Körpermedizin“, die zudem aufgrund ihrer Entstehungsepoche von einem mechanistischen Modell geprägt ist. In diesem System funktioniert der Körper des Menschen wie eine, zugegeben komplexe, Maschine und wenn etwas nicht mehr rund läuft, wird zunächst mit Medikamenten das Räderwerk in Schwung gehalten. Wenn es noch weiter fehlt, dann werden einfach die kaputten Teile ausgetauscht vom Hüft- oder Kniegelenk bis zu Leber und Herz. Auf der anderen Seite gibt es dann für die aus dem Tritt geratene Psyche die PsychiaterInnen, PsychologInnen und PsychotherapeutInnen, die, so die Vorstellung, in gleicher Weise helfen sollen. „Die sollen mich wieder gesund machen und das so schnell wie möglich!“, lautet hier oft die Grundhaltung. Daneben macht die zunehmende Kommerzialisierung aller Lebensbereiche aus den „PatientInnen“ (bei dem der Wortstamm neben dem „leiden, erdulden“ auch noch etwas mit „Geduld“ zu tun hat (Duden, 1963)) „KundInnen“ denen medizinische oder psychotherapeutische Behandlungen verkauft werden.

In diesem System und in der Alltagserfahrung „habe“ ich meist meinen Körper, über den ich in einer distanzierten Weise verfüge, den ich besitze, für den ich Dienstleistungen und Waren kaufe und den ich bis zu einem gewissen Punkt nach meinen Vorstellungen formen kann. Dieses „Körper haben“ zeigt sich deutlich in den verschiedenen Strömungen der Körperkulte, in denen dieses widerspenstige Naturding (denn mein Körper ist auch einer, der sich mir widersetzt und entzieht) durch Tätowieren, Piercen, Muskelaufbautraining, Schönheitsoperationen usw. überarbeitet und den verschiedenen Modeströmungen angepasst wird. Der Körper selbst wird zum Objekt, das gezeigt oder versteckt wird, das vergöttert oder

abgelehnt wird. Riesige Wirtschaftszweige leben davon und verzeichnen unfassbare Umsätze.

Diese Haltung des Habens zieht sich tief in unsere Ausdrucksweisen und unsere Sprache hinein und entspricht weitgehend unserem Alltagsbewusstsein. Wenn man zum Beispiel erkrankt, dann spricht man lieber davon, eine Krankheit zu haben als davon, krank zu sein, denn damit erscheint es oberflächlich so, als könnte man darüber verfügen, diese Krankheit zu haben oder nicht. Der Unterschied wird schon spürbar in den Sätzen: „Ich habe eine Erkältung“ oder: „Ich bin erkältet“. Diese sprachliche Distanzierung im ersten Satz dient einerseits dazu, die Illusion der Kontrollierbarkeit aufrecht zu halten und zum anderen bleiben damit das Erleben und die Identifikation an der Oberfläche. Authentische Lebendigkeit ist auf diese Art und Weise nicht erlebbar, wie Fromm es schon postuliert hat.

4 Leib sein

Auch nur eine annähernde Darstellung dessen was in der Philosophiegeschichte zum Thema Leib-Seele-Problem bereits gedacht wurde, ist an dieser Stelle natürlich nicht möglich. Aber es geht in dieser Arbeit ohnehin nur um die Entwicklung einer Grundstruktur des Denkens vom Leib, das eine grundsätzliche Orientierung im therapeutischen Prozess liefern kann. So beschränke ich mich in meinen Ausführungen auf einige wenige Aspekte, die mir als Grundlagen für die Entwicklung der Konzentrativen Bewegungstherapie als besonders hilfreich und ergiebig erscheinen. Gleichzeitig ist das ein Denken, das versucht eine Brücke zu schlagen zwischen Geisteswissenschaft und Naturwissenschaft, die einander über lange Zeit sehr skeptisch gegenüber standen, die jedoch ähnlich wie Körper und Seele nicht voneinander zu trennen sind. Vorgezeichnet hat diesen Weg der französische Philosoph und Phänomenologe Maurice Merleau-Ponty (1908-1961), auf den sehr häufig verwiesen wird, wenn es um die Grundlagen einer „Körperpsychotherapie“ geht und dem ich in einigen seinen Gedankengängen folgen möchte.

In seinem umfangreichen, 1945 erstmals veröffentlichtem Hauptwerk „Phénoménologie de la Perception“ (1965 von Rudolf Boehm als ‚Phänomenologie der Wahrnehmung‘ ins Deutsche übersetzt) zeichnet er am Leitfaden der Wahrnehmung ein höchst interessantes Bild vom Wesen des Menschen. Er

überwindet durch die Begrifflichkeit vom Leib („le corps propre“) den alten Dualismus zwischen materiellem Körper und geistig seelischem Erleben. Der Leib ist für ihn die Gesamtheit menschlicher Existenz, materielle und geistige Elemente bringen einander hervor, durchwirken einander und sind in ihrer Rückbezüglichkeit aufeinander angewiesen und durch einander bedingt. Im Phänomen der Wahrnehmung wird für ihn ganz deutlich, dass Körper und Seele in einer, einander durchwirkenden Wechselbeziehung stehen und nicht voneinander getrennt werden können. Er führt an dieser Stelle dafür den Begriff, „Ambiguität des Leibes“ (Mehrdeutigkeit) ein. Merleau-Ponty versucht durch die Einführung einer neuen Begrifflichkeit, nicht nur der cartesianischen Art des Denkens zu entkommen, sondern sich auch aus dessen Sprachgebrauch zu lösen, der die Möglichkeit einer Unterscheidung ja noch immer impliziert Vgl. (Waldenfels, 2000). Die oben genannten Punkte sind interessanter Weise auch die grundlegenden Befunde, die uns heute die sich rasch entwickelnden Neurowissenschaften bestätigen. Prozesse im Körper bewirken das Entstehen von Empfindungen und Gefühlen, welche die Grundvoraussetzung für rationales Handeln und die Entstehung von Werthaltungen sind, was wiederum eine Rückwirkung auf Nerven und Botenstoffe und eine Vielzahl an körperlichen Reaktionen hat vgl (Damasio, 2007).

Einige der mir essentiell erscheinenden Punkte möchte ich im Folgenden hervorheben und konkretisieren, wobei mir bewusst ist, dass das Denken Merleau-Pontys eine weitaus größere Zahl an Schätzen enthält, die es wert wären entdeckt zu werden. So stellen seine Schriften für mich eher den Anspruch, „nach-gedacht“ und nachgespürt als nachgelesen zu werden und es erweisen sich die mehr als 500 Seiten als eine ziemlich große Herausforderung.

4.1 Die Permanenz des Leibes - ICH

Wenn im Folgenden nicht die Rede ist vom „Menschen“ oder vom „ganzen Menschen“ sondern vom „Leib“, dann wird hier noch einmal verdeutlicht, was den Unterschied ausmacht. Während es durchaus möglich ist beim Wort „Mensch“ eine Distanz zu denken und dadurch die Illusion aufrecht zu erhalten, ich selbst könnte auf gleiche Weise Gegenstand meiner Betrachtung sein wie die Gegenstände der Welt, verweist der Begriff „Leib“ auf jene unauflösliche Rückbezüglichkeit die mich als

konstituierende Realität immer mit meint. „Der Leib ist der Gesichtspunkt aller Gesichtspunkte.“ (Waldenfels, 2000, S. 9), so benennt Waldenfels in Anlehnung an Merleau-Ponty kurz und prägnant die erste große Besonderheit des Leibes. Was immer ich über diesen Leib sage, wie immer ich diesen Leib erfahre, fühle und erlebe, wie immer ich mich bewege, wie ich handle, selbst wie ich die Welt und ihre Gegenstände erlebe und darüber spreche... alles hat den gleichen Ursprung – meinen Leib. Und so ist der Gegenstand meines Denkens zugleich sein Grund und unauflöslich in seine Rückbezüglichkeit gebunden.

Bei Merleau-Ponty finden wir im Original zum Leib folgende Überlegungen: „Er entzieht sich vielmehr jeder Durchforschung und stellt sich mir stets unter dem selben ‚Blickwinkel‘ dar.“ (Merleau-Ponty, 1966, S. 115). Er spricht damit zunächst ein körperliches Phänomen an, das durch seine Einfachheit verblüfft. Wenn ich beginne meinen eigenen Körper mit meinen Sinnen wahrzunehmen, dann muss ich bald bemerken, dass ich sehr rasch an ganz natürliche Grenzen stoße. Ich kann zum Beispiel weder meinen Rücken noch mein Gesicht sehen (außer ich verwende als Hilfsmittel einen Spiegel, doch damit geht die Unmittelbarkeit verloren). Ich höre meine Stimme, wie sie sonst niemand hört – was besonders deutlich wird, wenn ich zum Beispiel eine Tonbandaufnahme von mir selbst höre und ich für mich selbst dann eigenartig fremd klinge, weil die Resonanz des Schalles im eigenen Kopf fehlt. Auch meinem Tastvermögen sind Grenzen gesetzt und nur sehr gelenkigen Menschen wird es gelingen sich fast überall zu berühren, doch kein Mensch kann zum Beispiel den linken Ellenbogen mit der linken Hand berühren. Das heißt, ich bin mit meiner Leiblichkeit an eine ganz bestimmte Perspektive gebunden, aus der ich mir und der Welt begegne und sie mir.

„Seine Ständigkeit ist keine solche der Welt, sondern Ständigkeit ‚meinerseits‘. Daß er stets bei mir und ständig für mich da ist, besagt in eins, daß ich niemals ihn eigentlich vor mir habe, daß er sich nicht von meinem Blick entfalten kann, vielmehr immer am Rand meiner Wahrnehmung bleibt und dergestalt mit mir ist“ (Merleau-Ponty, 1966, S. 115). Der Leib ist also nichts, von dem ich mich in irgendeiner Form distanzieren kann, sondern seine Ständigkeit ist eine absolute. Dadurch ist mir mein Leib jedoch auch in einer einzigartigen Weise gegeben, denn nur ich kann ihn aus dieser Perspektive wahrnehmen, empfinden, fühlen, erleben, spüren usw.

Die bewusste Erfahrung und das Erleben der Ständigkeit werden durch das konzentrierte Spüren und Bewegen in der Therapie vergegenwärtigt und aus den Rändern der Alltagswahrnehmung in den Mittelpunkt der Aufmerksamkeit gerückt. „Dazu wird angeregt, eine Einengung auf das leibhaftige Erfahren der gegenwärtigen Situation vorzunehmen, die Aufmerksamkeit auf sensorische und motorische Vorgänge zu richten und die damit verbundenen Gefühle, Bilder und Worte wahrzunehmen“ (Schmidt, 2006, S. 80). Auf diese Weise kann die eigene Leiblichkeit in der jeweiligen gegebenen Perspektivität kennengelernt, entdeckt und erforscht werden. Die Permanenz des Leibes soll als wichtige Ressource erfahrbar und verfügbar gemacht werden. „Erleben wir Empfindungen, die mit Gefühlen verknüpft sind, so richtet sich die Aufmerksamkeit nachdrücklich auf Körpersignale, und Teile der Körperlandschaft rücken aus dem Hintergrund in den Vordergrund unserer Aufmerksamkeit“ (Damasio, 2007, S. 206).

Dem steht jedoch entgegen, dass von PatientInnen manchmal (zum Beispiel auf Grund traumatischer Erfahrungen) genau diese Ständigkeit als bedrückend und belastend erlebt wird. „Wohin ich auch gehe, ich muss mich selber immer mitnehmen – es gibt kein Entkommen,“ hat es eine schwer traumatisierte Patientin mir gegenüber einmal formuliert. Über den Körper wurde ihr unsagbares Leid zugefügt und er wurde gleichgesetzt mit Ekel und Scham und jedes „Spüren“ wird als Bedrohung erlebt.

Deshalb gilt es auch, langsam im therapeutischen Prozess durch verschiedene behutsam formulierte Angebote, neue und korrigierende Erfahrungen der eigenen Leiblichkeit sammeln zu können. Vertrauen in das Wahrgenommene und Gespürte kann Schritt für Schritt entfaltet werden. Ebenso wird eine Perspektivität gestärkt, die Selbstwirksamkeit und das „Sich-seiner-selbst-Bewusst-sein“ in den Vordergrund stellt. Geeignete Angebote sind zunächst all jene, welche die festen (sicheren) Strukturen der eigenen Leiblichkeit in den Fokus nehmen, um sich so eine immer größere und reichere Differenzierungsfähigkeit zu erarbeiten.

4.2 Doppelempfindung – ICH-MICH

Ein weiteres Merkmal des Leibes ist seine Reflexivität bis in die Sinnlichkeit hinein. Sie ist die Grundlage aller Wahrnehmung und im Sinn von – ich sehe mich – wahrnehmend Wahrgenommenes. Hier führt Merleau-Ponty den Gedanken Husserls

„sich selbst als berührend zu berühren“ aus den „Cartesianischen Reflexionen“ weiter und merkt an: „Berühre ich meine rechte Hand mit der linken, so hat der Gegenstand rechte Hand die Eigentümlichkeit, auch seinerseits die Berührung zu empfinden.“ (Merleau-Ponty, 1966, S. 118) Er führt weiter aus, dass es in der Folge möglich ist, zwischen berührter Hand und berührender Hand mit der Aufmerksamkeit hin und her zu pendeln und einmal das eine und dann wieder das andere in den Vordergrund treten zu lassen.

An dieser Stelle möchte ich einen Moment des Innehaltens in diese Ausführungen setzen, denn ich denke, wir sind am Kristallisationspunkt des Leiblichen und somit bei der bestechenden Einfachheit der unmittelbaren Erfahrung angelangt. Um die oben angeführte Aussage Merleau-Pontys überprüfen zu können, ist es an dieser Stelle für den Leser und die Leserin nämlich unumgänglich notwendig, die Hände aneinander zu legen und den beschriebenen Vorgang leiblich zu spüren. Würde man ausschließlich im Denken verharren, so ist es nicht möglich, dieses Phänomen wirklich in seiner ganzen Dimension zu erfassen, denn nur im faktischen Tun kann ich „begreifen“.

Aus neurobiologischer Sicht formuliert Damasio diesen Prozess wie folgt: „Während Körperveränderungen stattfinden, erfahren Sie von ihrer Existenz und können ihre ständige Entwicklung verfolgen. Sie nehmen Veränderungen Ihres Körperzustands wahr und können ihre Entfaltung sekunden- oder minutenlang beobachten. Dieser Prozess ständiger Zeugenschaft, die Erfahrung dessen, was Ihr Körper macht, während Ihnen Gedanken über bestimmte Inhalte durch den Kopf gehen, ist der Kern dessen, was ich eine Empfindung nenne“ (Damasio, 2007, S. 200).

Damit wird auch ganz deutlich, warum man sich in der KBT-Stunde nicht einfach nur auf das Sprechen über verschiedene körperliche oder seelische Zustände beschränken kann. Denn leibliche Reflexivität ernst nehmen, heißt im Sinne von Elsa Gindler, den eigenen Organismus als großes Erfahrungsorgan entdecken und lernen, seine Sprache zu verstehen (Ludwig, 2002, S. 137). Durch körperliche Phänomene, die ich an und in mir beobachten kann, entwickle ich ein tieferes Verständnis der eigenen Existenz. Der Organismus gibt mir Rückmeldung über innere Zustände und auch über meine Gefühle, denn wie Damasio und auch Ekman in ihren Forschungen gezeigt haben, ist jedes Gefühl zunächst ein körperliches, das

erst in einem nächsten Schritt ins Bewusstsein tritt. Der Körper reagiert schneller auf einen äußeren Reiz als es unser Denken vermag und es ist tatsächlich so, dass eine Vielzahl an Empfindungen gar nicht bis ins Bewusstsein gelangt, weil sie zu rasch aufeinander folgen und eine gewisse Intensität nicht erreichen vgl. (Ekman, 2004) (Damasio, 2000).

Die bewusste Hinwendung, das Verstehenlernen „der Sprache“ unseres Körpers, ist Teil des therapeutischen Prozesses in der KBT und führt zu einer größeren Klarheit und einem leiblichen Orientierungswissen tiefer Art. Körper und Geist werden in ihrer unauflösbaren Verflochtenheit deutlich und ermöglichen einen ganz neuen Zugang und Umgang mit sich selbst und der Welt. Damit wird aber auch ganz klar, warum das grundsätzlich ein lebenslanger Prozess ist, der sich niemals erschöpft.

Und auch wenn Elsa Gindler es ganz bewusst abgelehnt hat, ihre Arbeit als Therapie zu bezeichnen, so war es ihr doch immer ein Anliegen, Veränderungen in der Selbstwahrnehmung und im körperlichen Verhalten bei ihren SchülerInnen anzustoßen. „Sich so wach und gelassen verhalten können, dass man nicht bloß erlebt, sondern überprüfen kann, herausfinden, was und wodurch etwas nicht in Ordnung ist, und versuchen zu entdecken, was geschehen muss, damit etwas geordneter verläuft, kann eine Aufgabe werden, die für unser Leben ausreicht“ (Ludwig, 2002, S. 138).

Erfahr- und reagierbereit werden, ganz anwesend zu sein im gegenwärtigen Tun, stand im Mittelpunkt ihrer Stunden, doch damit war sie bei weitem nicht zufrieden, denn es musste eine Umsetzung, eine „Übersetzung“ ins alltägliche Leben stattfinden. Denn gelassen und reagierbereit kann man als Übende in einem Seminar leicht sein, bewähren müssen sich diese Erfahrungen jedoch bei den ganz gewöhnlichen täglichen Verrichtungen. Es geht um die Frage, wann bin ich wirklich eine Putzende, Lesende, Hörende, wann nehme ich „wirklich“ wahr, was ich empfinde, in all den verschiedenen Dimensionen und wie kann ich an meinem Verhalten etwas verändern, damit es einfacher, zweckmäßiger, erholsamer usw. wird vgl. (Arps-Aubert, 2012).

Das sind auch die großen Herausforderungen, die sich im therapeutischen Prozess immer wieder stellen: Wie können Erkenntnisse, die im Verstand ganz klar geworden sind, umgesetzt werden in ein verändertes neues Tun und Verhalten im Alltag?

Indem dieses neue Verhalten auf der leiblichen Ebene in einer KBT-Stunde handelnd

nicht nur „verstand“-en sondern erfahren und verleblicht wird, gibt es hiermit bereits die Erfahrung eines neuen Verhaltens und auf diese kann dann im Alltag zurückgegriffen werden.

4.3 Die Gegenwart des Anderen – ICH-DU

Auch wenn Merleau-Ponty sich sehr intensiv mit dem Selbst und den Grundlagen der Wahrnehmung der individuellen Person beschäftigt hat, so schwingt bei ihm jedoch immer die Gegenwart des „Anderen“ mit. In unseren Alltagserfahrungen ist der Leib zwar per se immer die Grundlage jeglicher Wahrnehmung, kommt aber nur am Rande ins Bewusstsein. So wie das (unbeschädigte) Auge Eindrücke aufnimmt, sich jedoch dabei selbst nicht wahrnimmt oder das (unbeschädigte) Ohr hört, jedoch sich selbst nicht hört, nehmen wir die Welt um uns wahr, ohne uns ständig unseres Leibes bewusst zu sein. Da der Leib jedoch die Grundvoraussetzung dafür ist, dass man mit der Welt in Kontakt kommen kann, beschreibt Merleau-Ponty den Leib „nicht als Gegenstand der Welt, sondern als Mittel unserer Kommunikation mit der Welt“ (Merleau-Ponty, 1966, S. 117). Wie lebenswichtig diese Möglichkeit zu kommunizieren ist, soll im Folgenden gezeigt werden.

Die beiden ersten und grundlegendsten Erfahrungen, die ein Mensch macht, wenn er in diese Welt kommt, sind zu wachsen und mit einem anderen Menschen untrennbar in Verbindung zu sein vgl. (Hüther, 2013). Wachstum und Leben ist nur durch diese Verbundenheit möglich und das weit über den Zeitpunkt der Geburt hinaus. „Der Blick des Anderen kommt nicht irgendwann zufällig hinzu, sondern Leiblich-sein heißt, Sichtbar-sein, Sehen heißt Sichtbar-sein, Tasten heißt Tastbar-sein, auch Verletzbar-sein“ (Waldenfels, 2000, S. S 122).

In Verbindung zu sein, zunächst mit einer und in der Folge mit mehreren Menschen, ist lebensnotwendig, lebenserhaltend und lebensgestaltend. Der große „Beziehungsphilosoph“ Martin Buber hat sich in seinen Werken intensiv damit auseinander gesetzt und auf einer philosophischen und poetischen Ebene versucht, den Prozess der „Ich-Werdung“ zu erfassen und zu durchdringen. „Am Du wird der Mensch zum Ich. Gegenüber kommt und entschwindet, Beziehungsereignisse verdichten sich und zerstreuen, und im Wechsel klärt sich, von Mal zu Mal wachsend, das Bewusstsein des gleichbleibenden Partners, das Ichbewusstsein“ (Buber, 2006,

S. 32). Und auch um hier wieder die Brücke zu schlagen zwischen Geistes- und Naturwissenschaft, möchte ich neben Bubers Gedanken die neurobiologische Beschreibung von Bentzen und Hart stellen, die aus einem anderen Blickwinkel das Gleiche benennen: „To reach our full personality potential, we need stimulation: we need to be synchronised, mirrored, and contained in interactions with other people, as this develops the brain’s emotional and personality potential“ (Bentzen & Hart, 2015, S. XX).

Da der Mensch mit einem vergleichsweise „unreifen“ Nervensystem geboren wird, bleibt ein großer Raum für Lernerfahrungen die im Verlauf des Lebens dieses Nervensystem formen und prägen. Dazu braucht es den Kontakt und intensiven Austausch mit den bereits ausgereiften Nervensystemen der Erwachsenen. Nur so kann sich ein Mensch seinen Potentialen gemäß entwickeln und entfalten. *„Der affektive Austausch zwischen dem kleinen Kind und seiner Mutter, wird für das Kind zu einer einzigartigen Quelle von Informationen über seine inneren Zustände“* (Fonagy , 2008, S. 44). Diese ersten Beziehungserfahrungen verdichten sich zu Verhaltens- und Bindungsmustern, die wiederum späteres Erleben sehr eindrücklich prägen und beeinflussen. Stern spricht hier von den sogenannten RIGs (Representations of interactions wich are generalised), die sehr früh in der Entwicklung entstehen und in späteren Begegnungen immer wieder aktualisiert werden. Sie sind die Summe der gesammelten Interaktionserfahrungen, wobei die Erinnerungen an Einzelereignisse verloren gehen und sich vielmehr in dieser Generalisierung verdichten (Buber: „ Beziehungsergebnisse verdichten sich und zerstreuen “ (Buber, 2006, S. 32)). Ebenso scheint es so zu sein, dass die Vergangenheit ständig durch neue Erfahrungen umgeschrieben wird und sich also auch die neuronalen Muster ständig verändern. Nur traumatische Erlebnisse können Muster produzieren, die unflexibel sind und die sich als resistent gegenüber Veränderungen durch die Gegenwart erweisen vgl. (Bentzen & Hart, 2015, S. 16 f).

Für den therapeutischen Prozess in der KBT bedeutet das, dass der/die TherapeutIn sich als dieses Gegenüber zur Verfügung stellt, mit dem diese erlernten Muster vergegenwärtigt und gleichzeitig durch neue Erfahrungen überformt werden können. Jedes „dialogische“ Angebot eignet sich dafür besonders gut, zum Beispiel auch das gemeinsame Spiel mit einem Ball. Dabei ist es grundlegend wichtig, auf diese kleinen Momente zu achten in denen es Übereinstimmung gibt, in denen man sich trifft, wo

beide ganz eingestimmt sind auf einander und ganz gegenwärtig. Momente, die dann wieder abgelöst werden durch Nichtübereinstimmung, zum Beispiel durch einen Fehlwurf und den darauf folgenden Prozess, diese „Missstimmung“ wieder zu reparieren. Für den Therapeuten, die Therapeutin ergibt sich auf der einen Seite aus diesen kleinen „Szenen“ viel diagnostisches Material (Rückschlüsse auf Bindungs- und Beziehungsmuster). Auf der anderen Seite kann durch bewusstes Wahrnehmen dessen, was da ist zwischen uns vielleicht einer jener Gegenwarts Momente (now moments) entstehen, von denen Stern immer wieder spricht. „In diesem Sinn entsprechen „now moments“ dem antiken griechischen Begriff des Kairos, des einmaligen, günstigen Augenblicks, den der Mensch festhalten muß, weil sich in diesem Moment – jetzt – sein weiteres Schicksal entscheidet“ (Stern D. N., 2012, S. 36). Es sind die Momente wirklicher Begegnung, die verändern, in denen dysfunktionale Muster durch bewusstes Wahrnehmen und neue korrigierende Erfahrungen verändert werden können. Eine solche Veränderung findet in diesem heilsamen „Spielraum“ zwischen zwei Menschen statt, denen es gelingt, sich auf einander einzulassen.

5 Resumé

*„Wenn uns keine Arbeit zuviel wird,
um mehr so zu werden wie wir spüren,
dass es sein will,
dann haben wir uns verstanden.“*

Elsa Gindler (Ludwig, 2002, S. 182)

Das zu Beginn genannte Ziel der Arbeit war es, philosophische, therapeutische, neurobiologische und pädagogische Fäden aufzunehmen und miteinander zu verweben, um philosophisches Denken für das therapeutische Tun fruchtbar zu machen. Dabei wurde als Ausgangspunkt zunächst eine Begriffsdefinition von Körper, Leib, Haben und Sein vorgenommen. Am Denken von Maurice Merleau-Ponty zum Thema Wahrnehmung und Leib wurden drei wichtige Merkmale des Leibseins (Permanenz, Rückbezüglichkeit, Bezogenheit auf die Anderen) herausgearbeitet und in ihrer Relevanz für das konkrete Tun in der Konzentrativen Bewegungstherapie gezeigt. Dabei wird auch immer wieder Bezug auf die Arbeit Elsa Gindlers genommen, die in ihren Kursen tätig und erfahrend vermittelt hat, was in der

Philosophie Merleau-Pontys gedacht und in Worte gefasst wurde. Von großem Interesse dabei ist, dass sich nun auch eine Vielzahl der Ergebnisse der neurobiologischen Forschung in diese Denk- und Erfahrungswelt einfügen und diesem ganzheitlichen Blick auf den Menschen die Bahn bricht. Die Wege zwischen Natur- und Geisteswissenschaft, zwischen Therapie und Philosophie zu entdecken und zu beschreiten, führt zu einer ganzheitlicheren Sichtweise des Menschen, die besser in der Lage zu sein scheint, Heilungsprozesse zu generieren.

6 Literaturverzeichnis

- Arps-Aubert, E. v. (2012). *Das Arbeitskonzept von Elsa Gindler*. Hamburg: Dr. Kovac.
- Bentzen, M., & Hart, S. (2015). *Trough windows of opportunity*. London: Karnac.
- Böhme, G. (2003). *Leibsein als Aufgabe*. Kusterdingen: SFG Servicecenter Fachverlage GmbH.
- Buber, M. (2006). *Das dialogische Prinzip*. Gütersloh: Lamb Verlagshausert
Schneider/Gütersloher.
- Cserny, S. (1989). *Das Leib-Seele-Problem*. Salzburg: Eigenverlag.
- Cserny, S., & Paluselli, C. (2006). *Der Körper ist der Ort des psychischen Geschehens*.
Würzburg: Königshausen & Neumann.
- Damasio, A. R. (2000). *Ich fühle also bin ich*. München: List Verlag.
- Damasio, A. R. (2007). *Descartes' Irrtum*. Berlin: List Verlag.
- Duden. (1963). *Das Herkunftswörterbuch*. Mannheim: Bibliographisches Institut.
- Ekman, P. (2004). *Gefühle lesen: Wie sie Emotionen erkennen und richtig interpretieren*.
München: C. Elsevier GmbH.
- Fonagy, P. (2008). *Affektregulierung, Mentalisierung und die Entwicklung des Selbst*.
Stuttgart: Klett-Cotta.
- Fromm, E. (1979). *Haben oder Sein*. Stuttgart: Deutsche Verlags-Anstalt.
- Fuchs, T. (2000). *Leib Raum Person*. Stuttgart: Klett Cotta.
- Fuchs, T. (2008). *Leib und Lebenswelt*. Kusterdingen: SFG Servicecenter Fachverlage.
- Gahlings, U. (2006). *Phänomenologie der weiblichen Leiberfahrung*. München: Verlag Karl
Alber.
- Gräff, C. (2008). *Konzentrierte Bewegungstherapie in der Praxis*. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Hart, S. (2008). *Brain, Attachment, Personality*. London: Karnac.

- Hüther, G. (2013). *Bedienungsanleitung für ein menschliches Gehirn*. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.
- Küchenhoff, J., & Wiegerling, K. (2008). *Leib und Körper*. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht .
- Ludwig, S. (2002). *Elsa Gindler - von ihrem Leben und Wirken*. Hamburg: Christians.
- Merleau-Ponty, M. (1966). *Phänomenologie der Wahrnehmung*. Berlin: Walter de Gruyter & Co.
- Métraux, A., & Waldenfels, B. (1986). *Leibhaftige Vernunft*. München: Wilhelm Fink Verlag.
- Pokorny, V., Hochgerner, M., & Cserny, S. (2001). *Konzentrierte Bewegungstherapie*. Wien: facultas.
- Sautner, T. (2014). *Fuchs Erde*. Berlin: aufbau taschenbuch.
- Schmidt, E. (2006). *Lehrbuch Konzentrierte Bewegungstherapie*. Stuttgart: Schattauer.
- Schmitz, H. (2005). *Der Leib*. Bonn: Bouvier Verlag.
- Schmitz, H. (2009). *Der Leib, der Raum und die Gefühle*. Bielefeld und Basel: Edition Sirius.
- Seewald, J. (2000). *Leib und Symbol*. München: Wilhelm Fink Verlag.
- Stern, D. N. (2012). *Veränderungsprozesse*. Frankfurt am Main: Brandes & Apsel.
- Stern, D. N. (2014). *Der Gegenwartsmoment*. Frankfurt am Main: Brandes & Apsel.
- Stolze, H. (1984). *Die Konzentrierte Bewegungstherapie*. Berlin: Verlag Mensch und Leben Berlin.
- Waldenfels, B. (2000). *Das leibliche Selbst*. Frankfurt am Main: Suhrkamp Verlag.