

Autor:

Anton Stejskal

Integrative Körperarbeit
– Entwurf einer leiborientierten
Methode in der Psychosozialen
Beratung

Masterarbeit

Zur Erlangung des akademischen Grades

Master of Science

im Rahmen des Universitätslehrgangs

Psychosoziale Beratung

an der

Karl-Franzens-Universität Graz

und UNI for LIFE

Wissenschaftliche/r BegutachterIn:

Univ.-Doz.ⁱⁿ DDr.ⁱⁿ Barbara Friehs

Ehrenwörtliche Erklärung

Ich erkläre ehrenwörtlich, dass ich die vorliegende Arbeit selbstständig und ohne fremde Hilfe verfasst, andere als die angegebenen Quellen nicht benutzt und die den Quellen wörtlich oder inhaltlich entnommenen Stellen als solche kenntlich gemacht habe. Die Arbeit wurde bisher in gleicher oder ähnlicher Form keiner anderen inländischen oder ausländischen Prüfungsbehörde vorgelegt und auch noch nicht veröffentlicht. Die vorliegende Fassung entspricht der eingereichten elektronischen Version.

05. September, 2017

Anton Stejskal

Eine gendergerechte Sprache ist mir wichtig. Um die Lesbarkeit zu erleichtern, wird die weibliche und männliche Form abwechselnd verwendet. Transgender-Personen sind immer auch gemeint.

Abstract (Deutsch)

In dieser Masterthese wird die Integrative Körperarbeit (IKA)¹ als leiborientierte Methode in der Psychosozialen Beratung vorgestellt. Durch die Arbeit wird der Mensch in der Beziehung zu sich selbst, zu seinen Mitmenschen und zu seiner Mitwelt gefördert und unterstützt. Als Teil der Methodik wird dabei immer der Bezug zum Körper hergestellt. Das Modell wird in der Beratung, Pflege und Betreuung, Pädagogik, und in der Hebammenarbeit angewandt. Die Berührung als basale Kommunikationsform wird in die Beratung eingeführt. Nachdem die grundlegenden Begriffe definiert wurden, wird ein Abriss der Entwicklung der Leib- bzw. Körperarbeit gegeben. Die historischen ProtagonistInnen werden vorgestellt und die Wege nachgezeichnet, die sie gingen. Die wichtigsten Referenzmodelle, auf die sich die Integrative Körperarbeit bezieht, werden beschrieben. Eine Diskussion dreier bedeutender Leibphilosophen, die drei Phasen der Modellentwicklung seit dem Jahr 1988 und die Anthropologie vervollständigen den theoretischen Teil. Der empirische Teil erklärt die Beratungsprinzipien, Beratungswege und -ebenen sowie die IKA-Interaktionen. Im Kapitel „Praktische Anwendung“ werden die Umsetzung der Methode in verschiedenen Berufsgruppen diskutiert sowie vier Fallgeschichten beschrieben. Mit dem Stellenwert des Modells in der Beratungslandschaft und einem Ausblick auf die weitere Entwicklung schließt die Arbeit.

Abstract (English)

This master thesis introduces „Integrative Bodywork“ as a somatic-oriented method within „Psychosocial Counselling“. The customer is fostered in the relation with himself, with other humans and with his environment. As part of the method the vital body is constantly referred to. The model is applied in counselling, nursing and caring, in Pedagogics and in midwifery. Touch as a basic form of communication is introduced into counselling. After having defined the basic terms the development of somatic work and body work is explained. The historical protagonists and their life paths are narrated. The most important reference models for the IKA are explained. Discussion of three significant soma-philosophers, the three-phased development of IKA since 1988 and the IKA-anthropology accomplish the theoretical part. The

¹ Die Methode wird seit 1998 gemeinsam von Anton Stejskal und Ingrid Huber entwickelt. Im folgenden Text wird für Integrative Körperarbeit die Abkürzung IKA verwendet.

empirical part of this thesis describes counselling principles, counselling ways and interactions. The chapter Practical Usage contains applications in various professions and four case studies. The thesis finishes with the present status of IKA within the counselling profession und with a discussion of future perspectives.

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	1
I. Theoretischer Teil	4
1 Begriffsklärung und Grundlagen	4
1.1 Integration	4
1.2 Leib und Körper	7
1.2.1 Der subjektive Leib	7
1.2.2 Der objektive Körper.....	10
1.3 Beratung	13
1.3.1 Implizites Lernen – ein Exkurs	15
2 Die historische Entwicklung der leiborientierten Körperarbeit	16
2.1 Die Europa-USA-„Schaukel“: Delsarte – MacKaye – Stebbins – Kallmeyer – Gindler und deren Schülerinnen.....	16
2.1.1 Francois Delsarte (1811-1871).....	16
2.1.2 Steele MacKaye	18
2.1.3 Geneviève Stebbins-Astley (1857 - ca. 1933).....	18
2.1.4 Hede Kallmeyer-Simon (1881-1976).....	18
2.1.5 Elsa Gindler (1885-1961)	19
2.1.6 Kursteilnehmerinnen von Elsa Gindler und deren Schüler.....	22
2.2 Leo Kofler und die Schule Schlaffhorst-Andersen	22
3 Referenzmodelle	23
3.1 Biodynamische Cranio-Sacral Arbeit	23
3.2 Body-Mind Centering	24
3.3 Der Dialog	25
3.4 Authentic Movement	26
3.5 Existenzanalyse und Logotherapie	27
4 Leibphilosophen	28
4.1 Helmuth Plessner.....	28
4.2 Maurice Merleau-Ponty	29
4.3 Thomas Fuchs	30
5 Die Entwicklung der Integrativen Körperarbeit in drei Phasen	32

5.1	1988 - 1998: Die Grundlagen entstehen	32
5.1.1	Lauschende Berührung	33
5.1.2	Anmutung	33
5.1.3	Gesprächsführung	34
5.1.4	Kreative Interaktionen	35
5.2	1999 - 2006: Embodiment.....	35
5.3	2007 - heute: Die Integration	36
6	Anthropologie	37
6.1	Das Menschenbild der IKA	37
6.2	Berührung und manuelle Arbeit	40
6.2.1	Der haptische Mensch.....	40
6.2.2	Die Wirkung von Berührung	41
6.3	Magie und Spiritualität	42
6.3.1	Magie.....	42
6.3.2	Spiritualität.....	44
6.4	Zwischenresümee	45
II.	Empirischer Teil – Die Modellentwicklung.....	46
7	Die Methode	47
7.1	Beratungsprinzipien	49
7.1.1	Das Prinzip „Raum“	49
7.1.2	Das phänomenologische Prinzip.....	55
7.1.3	Das dialogische Prinzip	55
7.1.4	Das Prinzip „Zeit“	55
7.2	Beratungswege und -ebenen.....	57
7.3	Interaktionen	58
7.3.1	Anmutung	59
7.3.2	Berührung.....	60
7.3.3	Gespräch.....	61
7.3.4	Gehen – Räume schaffen, Wege gehen, Spuren legen.....	65
7.3.5	Kreative Interaktionen	68
8	Praktische Anwendung.....	69
8.1	Berufsgruppen	69

8.1.1 IKA in der Pflege und Betreuung	69
8.1.2 IKA in der Pädagogik.....	71
8.1.3 IKA in der Führung	71
8.1.4 IKA in der Geburtshilfe	72
8.1.5 IKA in der Palliativ- und Hospizarbeit	74
8.2 Fallgeschichten	74
9 Resümee.....	78
9.1 Die Forschungsfragen.....	78
9.1.1 Was kann leiborientierte Beratung für das Individuum leisten? ...	78
9.1.2 Welche Dimensionen des Mensch-Seins soll leiborientierte Beratung erfassen?	79
9.1.3 Hat leiborientierte Beratung einen gesellschaftspolitischen Auftrag und wie stellt sich dieser dar?	80
9.2 Offene Fragen	80
9.3 Stellenwert und Perspektive	81
Literaturverzeichnis	83

Einleitung

In der heutigen Zeit, in der die Objektivierung des Menschen und der Verlust an resonanten Weltbeziehungen² zunimmt, steigt der Bedarf an Beratung im psychosozialen Feld stetig an.

In dieser Masterthesis wird die IKA als ein leiborientiertes Beratungsmodell vorgestellt. Das Ziel ist, die Arbeit langfristig als valide Methode in der Beratungslandschaft zu etablieren. Vor dem theoretischen Hintergrund der Körperarbeit und Leibphänomenologie wird ein Modell entwickelt, das die körperliche, die psychische (kognitiv-emotionale) und die geistige Dimension des Menschen berücksichtigt³. Genau genommen ist IKA also eine bio-psycho-noo (nous=Geist)-soziale Methode. Die Arbeit entwickelt sich ständig weiter und aktualisiert sich am persönlichen und fachlichen Wachstum der Praktizierenden, an den Erwartungen und Arbeitsaufträgen der Kundinnen sowie an gesellschaftlichen Entwicklungen.

Vor diesem Hintergrund stellen sich folgende Forschungsfragen, denen im Rahmen dieser Arbeit nachgegangen werden soll:

- Was kann leiborientierte Beratung für das Individuum leisten? Der Nutzen und die Wirkungen der leiborientierten Beratung werden dargestellt, wobei der haptische Sinn hervorgehoben wird.
- Welche Dimensionen des Mensch-Seins soll leiborientierte Beratung erfassen? In der IKA wird der Mensch als Ganzheit in ihrem jeweiligen Kontext begriffen. Eine gelingende Beratungsbeziehung setzt die Reflexion und Verkörperung humanen Vermögens durch die Beraterin voraus.
- Hat leiborientierte Beratung einen gesellschaftspolitischen Auftrag? Diese Frage wird erörtert und die Implikationen aufgezeigt.

Für die IKA charakteristisch ist, dass bei jedem Beratungsthema der Körperbezug hergestellt wird. Dies kann verbal, im Zuge der körperorientierten Gesprächsführung, aber auch durch konkrete Berührung erfolgen. Berührung ist ein Bestandteil der IKA auf zweierlei Art. Einerseits fördert sie die (Selbst-)Wahrnehmung und die Ausdrucksmöglichkeiten des Kunden. Andererseits wirkt sie der Ent-sinnlichung und

² vgl. Hartmut Rosa 2016

³ vgl. Viktor Frankls Dimensionalontologie, in: Lukas 2006

Verflachung unserer Lebenswelt durch Digitalisierung und allgegenwärtige Bildschirme entgegen. Berührung fördert Haptik und Haptik stimuliert unser Gehirn (vgl. Grunwald, Beyer 2001). Die Möglichkeiten und Grenzen, in der Beratung zu berühren, werden dargestellt, und die Abgrenzung zur therapeutischen Berührung wird vorgenommen.

Eines der Kernstücke der IKA bildet die Anmutung. Als empathische Affektresonanz öffnet sie einen dialektischen Raum in Begegnungen. Indem ich ganz bei mir bin, bin ich ganz für mein Gegenüber da. Als *Abgrenzung, die Begegnung ermöglicht*, wird diese Technik bereits in der Beratung, der Pädagogik, in Pflege und Betreuung und in der Geburtshilfe angewandt.

Die Arbeit ist in neun Kapitel unterteilt, wobei Kapitel 1-6 den Theorieteil bilden und Kapitel 7-9 den Teil „Modellentwicklung“.

In Kapitel eins werden die Begriffe erklärt, wobei sowohl gängige Definitionen zitiert werden als auch persönliche Sichtweisen einfließen. Dem impliziten Lernen ist ein Exkurs gewidmet.

Kapitel zwei gibt einen Abriss der historischen Entwicklung der Leib- und Körperarbeit seit dem 19. Jahrhundert bis in die Gegenwart.

Kapitel drei nimmt Bezug auf die Referenzmodelle, auf die sich IKA bezieht. Dies sind die Biodynamische Cranio-Sacral Arbeit, Body-Mind Centering^{®4}, der Dialog, Authentic Movement und die Existenzanalyse und Logotherapie nach Viktor Frankl.

Im Kapitel vier werden die Leibphilosophen Helmut Plessner, Maurice Merleau-Ponty und Thomas Fuchs vorgestellt, und ein Überblick über ihren Beitrag zur Leib-Körper-Diskussion gegeben.

Kapitel fünf: Die drei Phasen der Entwicklung von 1988 bis heute werden beschrieben und die wichtigsten Erkenntnisse und Meilensteine erläutert.

⁴ Der Name „Body-Mind Centering“ ist eine Registered Trade Mark und wird im Folgenden mit BMC abgekürzt.

Kapitel sechs ist dem Menschenbild der IKA gewidmet. Wie wir den Menschen sehen; was wir glauben, ihm (systemisch gesprochen) zumuten zu können und was nicht; warum wir Kundinnen und nicht Klientinnen sagen, wird dargestellt. Den Themen „Magie“ und „Spiritualität“ als menschliche *Vermögen*⁵ sowie als integrale Teile des Mensch-seins sind zwei Subkapitel gewidmet.

Als Abschluss und Zusammenfassung des Theoretischen Teils wird eine erste Antwort auf die Forschungsfragen gegeben.

Mit dem Kapitel sieben beginnt der empirische Teil der Arbeit. Es werden die Ziele und Zielgruppen, sowie die handlungsleitenden Beratungsprinzipien vorgestellt. Die verschiedenen Beratungswege und -ebenen werden erläutert, und ein Überblick über die wichtigsten Interaktionen gegeben.

Kapitel acht enthält die Anwendung der IKA in verschiedenen Berufsgruppen und vier exemplarische Fallgeschichten.

Kapitel neun bietet schließlich eine Bestandsaufnahme des Stellenwerts der Methode IKA in der derzeitigen Beratungslandschaft, sowie einen Ausblick auf die weitere Entwicklung der Methode.

⁵ Der Begriff „Vermögen“ anstelle von Fähigkeit stammt von Thomas Fuchs. Für eine ausführliche Darstellung siehe Fuchs 2013a, S. 126 ff.

I. Theoretischer Teil

1 Begriffsklärung und Grundlagen

1.1 Integration

Integration etym.: integer „unbescholten, makellos“: Das Adjektiv entspricht *lat.* integer „unberührt, unversehrt; ganz“, das mit verneinendem *in...* zur Sippe von *lat.* tangere „berühren“ gehört (vgl. *Tangente*); *lat.* integratio „Wiederherstellung eines Ganzen“.

Definitionen: 1. (Wieder)herstellung einer Einheit (aus Differenziertem); Vervollständigung. 2. Einbeziehung, Eingliederung in ein größeres Ganzes. 3. Zustand, in dem sich etwas befindet, nachdem es integriert worden ist.⁶

Das Integrationsverständnis der IKA ist prozesshaft und beruht auf dem Kreislauf Wahrnehmen – Stellung beziehen – Handeln. Dabei geht es um die *Fähigkeit zur Integration* seitens des Kunden und nicht um die Arbeit mit abgespaltenen Aspekten der Persönlichkeit.⁷ Integration gelingt dann, wenn: 1. ein z.B. fehlender Anteil wahrgenommen werden kann; 2. wenn er bewusst gemacht und reflektiert werden kann; und 3. wenn er für sich oder anderen gegenüber ausgedrückt werden kann.

Zu unterscheiden ist hier ...

Intentionale Integration, d.i. Integration, die wir freiwillig anstreben, und

Pathische Integration, d.i. Integration, die uns unfreiwillig aufgegeben ist.

Intentionale Integration (ich mache mir *freiwillig* etwas zu eigen)

Bsp.1: Ich weiß, dass Musik eine Stärke von mir ist und erlerne freiwillig Klavierspielen:

1. Ich nehme wahr, dass ich bereits gut Klavier spielen kann
2. Ich beziehe dazu Stellung und formuliere „Ich kann Klavier spielen“
3. Ich kommuniziere die Fähigkeit mit anderen und biete an, ihnen etwas vorzuspielen.

⁶ Duden, Herkunftswörterbuch und Duden, Fremdwörterbuch.

⁷ Die Arbeit mit dissoziierten Anteilen ist Therapeutinnen vorbehalten.

Bsp. 2: Ich weiß, dass ich Angst vor Höhe habe, möchte die Angst jedoch überwinden:

1. Ich nehme meine Angst während meiner ersten Kletterstunde deutlich wahr
2. Ich benenne diese Angst gegenüber meinem Kletterlehrer
3. Ich bringe die Stunde zu Ende und vereinbare einen nächsten Termin.

Pathische Integration (Ich bin *unfreiwillig* aufgefordert, mir Fremde/s zu integrieren)

Bsp. 3: Eine Narbe nach einem Unfall muss integriert werden:

1. Ich nehme meine Versehrtheit wahr
2. Ich stehe zu meiner Versehrtheit
3. Ich verberge sie nicht und auf Anfrage gebe ich darüber Auskunft, was mir passiert ist.

Bsp. 4: Menschen aus einem anderen Kulturkreis siedeln sich in meiner Nähe an:

1. Ich nehme meine eigene Verunsicherung wahr angesichts der unterschiedlichen Verhaltensweisen und der Angst der Menschen
2. Ich werde mir klar über die Menge an Hilfestellung, die ich geben will und kann
3. Ich helfe im Rahmen meiner Möglichkeiten.

Bsp. 5: Versetze ich mich in Menschen hinein, die ihre Heimat verlassen mussten, wird schnell klar, dass das Bedürfnis, integriert zu sein, für mich genau so gilt.

1. Ich nehme meinen Wunsch wahr, dazu zu gehören
2. Ich formuliere dieses Bedürfnis
3. Ich unternehme Schritte, in die Gruppe aufgenommen zu werden.

Bei jedem einzelnen der drei Schritte können Störungen und Widerstände auftreten. Meine Wahrnehmung kann derart eingefärbt sein, dass ich nicht in der Lage bin, die Wirklichkeit angemessen zu beurteilen. Meine Fähigkeit zur Stellungnahme kann beeinträchtigt sein, weil ich nie gelernt habe, mich selber ernst zu nehmen. Und schließlich kann ich mir schwer tun, mich zu äußern, weil ich mich den anderen nicht zumuten will. In der IKA wird daher immer auf allen Ebenen Hilfestellung gegeben.

Integration kann weiters auf zweifache Art gesehen werden – als Zustand und als Prozess. Beide Vorgänge bedingen einander und gehen ineinander über. Ist ein

System zu lange „zuständlich“, beginnt es sich in Frage zu stellen oder es wird von außen in Frage gestellt. Es „öffnet“ sich, damit Fortschritt und Neues möglich werden. Wird das Wachstum jedoch zu schnell oder zu unkontrolliert, stößt das System an Grenzen, wird verlangsamt und kehrt zurück in einen konsolidierten Zustand (ein Beispiel für diese spiralförmige Bewegung ist das Bindungs-Explorations-Verhalten des Kleinkindes: Es löst sich aus der „Mutter-Kind-Ganzheit“, kehrt wieder zurück, löst sich wieder, ... Durch Desintegration des symbiotischen Ursprungssystems vervollständigt d.h. integriert sich das Kind zu einem eigenständigen Individuum).

Für ein tiefgehendes Verständnis müssen wir daher auch die Gegenbewegung zur Integration betrachten – die Desintegration, die Auflösung des Ganzen in seine Teile. Diese kann im menschlichen Körper sowie in Beziehungen auf verschiedene Arten passieren:

Die *psychophysiologische Auflösung*: Emotionale und gedankliche habits (Muster) werden als nicht-aktuell erkannt und verworfen; Körperzellen sterben ab und werden durch neue ersetzt; das Kind löst im Zuge der Individuation (vgl. Jung 1921) Schritt für Schritt die Verschmelzung mit der Bezugsperson; in trancehaften und ekstatischen Zuständen kann es zur vorübergehenden „Auflösung der Person“ kommen.

Die *psychopathologische Desintegration* am Beispiel der Schizophrenie und der Anorexie.

Schizophrenie: Der Schweizer Psychiater Eugen Bleuler führte 1907 den Begriff der Schizophrenie („Spaltungsirresein“) ein. Sein Sohn Manfred Bleuler schrieb darüber 1987:

„Nach unserem heutigen Wissen bedeutet Schizophrenie [...] die besondere Entwicklung, den besonderen Lebensweg eines Menschen [...], nach welchem die Konfrontation der persönlichen inneren Welt mit der Realität und der Notwendigkeit zur Vereinheitlichung zu schwierig und zu schmerzhaft geworden ist und aufgegeben worden ist.“ (Bleuler 1987)

Anorexie: Die anorektische Frau versucht die widersprüchliche Beziehung von Leib und Körper aufzulösen, indem sie ihn (oft bis zur Selbstzerstörung) kontrolliert und unterwirft. Thomas Fuchs schreibt:

„Die Anorektikerin ist ihres primären, natürlich-triebhaften Leibseins entfremdet und gerät in einen extremen, gewissermaßen cartesianischen Dualismus – der Leib wird [...] zum „Kerker der Seele“, zum Körper, den man widerwillig hat, an den man gekettet ist und der dafür diszipliniert, bestraft und ausgehungert wird bis hin zum Tod: [...].“ (Fuchs 2013b, 89)

Ein interessanter Zusammenhang, der auch für die IKA bedeutend ist, soll in diesem Zusammenhang noch dargestellt werden. Gemäß Definition ist Integration die „Eingliederung in ein größeres Ganzes“. Wenn wir dieser Aussage die „10 Thesen zur geistigen Person“ Viktor Frankls gegenüberstellen, lesen wir bei These 2: „Die Person ist nicht nur Individuum (unteilbar, Anm. d. Verf.), sondern auch insummabile“ (Frankl 1997, 108). Frankl meint damit, dass der geistige (!) Mensch nicht in einer Masse aufgehen kann. Bildhaft verdeutlicht er das mit dem Vergleich des einzigartigen Puzzlesteins im Puzzle mit dem gleichförmigen, von den anderen ununterscheidbaren Pflasterstein einer gepflasterten Fläche.

Mit Blick auf die Geistbegabung des Menschen kann daher festgehalten werden, dass der integrierte Mensch „eine Ganzheit im Ganzen“ ist und bleibt. In der Integrativen Körperarbeit sind dieser Freiraum zur Stellungnahme ebenso wie die Wahrnehmung und die Äußerung menschliche Vermögen auf die hin gearbeitet werden muss.

1.2 Leib und Körper

Leib etym: Das althochdeutsche Wort *lib* war gleichbedeutend mit „Leben“ und hielt sich (lt. Duden, Herkunftswörterbuch) bis in die mittelhochdeutsche Sprachperiode (1050 – 1350). Samuel Stosch, Verfasser eines Synonyma-Lexikons schrieb allerdings noch 1780, dass das Wort „Leib“ nur für lebendige, der Begriff „Körper“ hingegen für leblose, physikalische Dinge gebraucht werde.

1.2.1 Der subjektive Leib

Wenn *Leib* und *Leben* ursprünglich Synonyme waren, stellt sich die Frage, was einen lebendigen Menschen ausmacht. Worin äußert sich unsere Lebendigkeit – in autonomen, physiologischen Prozessen, in der Befriedigung von Trieben, oder im Bewusstsein unseres Lebendig-seins? Genügt es, zu wissen, dass ich am Leben bin? Die Komplexität der Fragen zeigt, dass es hier eine Differenzierung braucht, um

Klarheit zu schaffen. Die bekannteste Differenzierung nahm Rene Descartes vor, der Körper und Geist trennte (Descartes 2011). Er betrachtete den Körper als Maschine, die den Gesetzen der Mechanik gehorcht. Das Fundament für das bis heute gültige materialistische Menschen- und Weltbild war damit gelegt. Aber stimmt das cartesianische Modell oder anders gesagt, reicht es zur Beschreibung der Wirklichkeit aus, ohne diese unzulässig zu reduzieren?

Was passiert, wenn ich eine Treppe hinaufsteige? Gemäß des mechanistischen Zugangs ist es ein Zusammenspiel zwischen Sinneseindrücken (wie die Eindrücke in das Gehirn hineinkommen ist ein unter Neurowissenschaftlern heiß diskutiertes Thema!) und Nervenimpulsen, die spezifische Muskelkontraktionen zur Folge haben, die wiederum gemäß den Freiheitsgraden der beteiligten Gelenke zu einer Bewegung führen. Spielt der Gleichgewichtsapparat im Innenohr mit, so können wir – als „Gliedermaschine“⁸ – ohne zu fallen eine schiefe Ebene überwinden und werden wohlbehalten am Ende der Treppe ankommen. Aber wo bleibt dabei der Mensch?

Aus leiblicher Sicht gibt es eine Person mit einer Intention – einer gerichteten Absicht. Bereits während sie sich der Treppe nähert, nimmt sie die räumliche Situation innerlich vorweg. Der Leib ist immer schon zur-Welt-hin (*être au monde*)⁹, er wird von ihr gestaltet und gestaltet sie seinerseits mit. Unsere Treppensteigerin spürt die Schwerkraft, die abwärts zieht sowie die Aufrichtung des Leibes als subjektive Wahrnehmung. Trotzdem ist dieses Spüren implizit, unsere Protagonistin würde nicht sagen: „Ich gehe jetzt diese Treppe hinauf“, sie *geht einfach*. Empfindet sie nun das Treppensteigen als anstrengend, so kann es sein, dass sich eine „Stimmung“, eine Befindlichkeit einstellt. Ein Unbehagen über die Mühe, vielleicht ein Ärger, dass der Lift wieder einmal nicht funktioniert. Das implizite Empfinden wird ihr bewusst, der *gelebte* Leib wird zum *erlebten* Leib. Sie ist nun einer subjektiven Befindlichkeit ausgesetzt, ihrer Müdigkeit, vielleicht auch der Erleichterung, dass sie ihr Ziel gleich erreicht hat.

Stolpert sie über die letzte Stufe, so passiert etwas vollkommen anderes: Sie bemerkt reflexhaft den Verlust des Gleichgewichts und korrigiert die Haltung. Aus dem Erleben des „Leibes als Ganzheit“ treten die stolpernden Beine als Einzelteile

⁸ Der Begriff geht ebenfalls auf Descartes zurück.

⁹ Maurice Merleau-Ponty (1966).

hervor. In diesem Moment hat der Körper übernommen. Sollte sie sich zusätzlich eine Zehe angeschlagen haben, tritt der Leib vollends in den Hintergrund. Die schmerzende Zehe steht im Fokus. Überlegungen, ob mit einem Pflaster, einer Salbe Linderung erreicht werden kann, werden angestellt¹⁰. Die körperliche Objektivität gewinnt gegenüber der leiblichen Subjektivität vorübergehend die Oberhand.

In unserem täglichen Lebensvollzug bewegen wir uns fortwährend entlang dieses Kontinuums hin und her.

Wenn wir unser Beispiel auf den Zeitaspekt hin untersuchen, fällt ein interessanter Umstand auf: Leben ist *immer schon da*. Als grundlegender Vollzug im Hintergrund ist es die Essenz unserer Leiblichkeit und wird uns erst bewusst, wenn eine „Störung“ (z.B. ein Schmerz) eintritt bzw. wenn wir den Scheinwerfer des Verstandes darauf richten.¹¹ Wenn ich mir überlege, welches Essen ich mir kochen will, war ich vorher schon hungrig. Wenn ich schlafen gehe, war ich vorher schon müde. Ein Beispiel für diese pure Lebendigkeit sind Säuglinge. Leib und Welt sind noch nicht voneinander getrennt (Fuchs 2013b, 86). Innerhalb der ersten zwei Lebensjahre lernt das Kind anhand von (oft schmerzhaften) Erfahrungen, zwischen sich und seiner Mitwelt zu unterscheiden. Es tritt aus der leiblichen Ganzheit in die fragmentierte Welt des Körpers ein.

Dass der Leib das Medium der menschlichen Subjektivität ist, wurde dargestellt. Nun ist aber dieses subjektive Erleben keine narzisstische Nabelschau, sondern verweist auf unsere Beziehungen mit dem Außen. Es verbindet den Menschen mit seiner Mitwelt. Der Psychiater und Philosoph Thomas Fuchs schreibt:

„Subjektivität ist nicht bloß zuständig, sondern darüber hinaus wesentlich auf das hin orientiert, was sie selbst nicht ist: Sie ist offen zur Welt, bezogen auf Gegenstände, gerichtet auf Inhalte und Bedeutungen. Erlebniszustände, die solcherart auf etwas gerichtet sind, also Wahrnehmungen, Gedanken, Wünsche, Vorstellungen oder Erinnerungen, besitzen das Merkmal der *Intentionalität* (Hervorh. d. Verf.). Das heißt, sie haben einen intrinsischen Gehalt, auf den sie sich beziehen und der sich mit einem dass-Satz ausdrücken lässt (z.B. versprechen, „dass ich morgen komme“; glauben,

¹⁰ Helmuth Plessner nannte dieses aus-sich-heraus-treten „Exzentrische Positionalität“.

¹¹ Der bekannte Ausspruch des dänischen Philosophen Sören Kierkegaard erscheint hier treffend: „Verstehen kann man das Leben rückwärts; leben muß man es aber vorwärts.“

„dass Monika sich irrt“; wünschen, „dass der Regen aufhört“ etc.). Mit anderen Worten: Intentionalität eröffnet dem Subjekt die Dimension von Sinn und Bedeutung.“

Hier wird die Relevanz für die IKA und Psychosoziale Beratung im Allgemeinen deutlich. Sowohl in der Beratung als auch in der präventiven Arbeit (vor allem mit Kindern und Jugendlichen) ist die Einladung zur subjektiven Wahrnehmung wesentlich. In dem Maße, wie die Kunden *zu sich kommen*, kommen sie zu einer sinnvollen und klingenden Resonanzbeziehung mit dem Leben.

Zum Abschluss soll noch ein Leibphänomen erwähnt werden, das grundlegend ist in der IKA – die primäre oder *leibliche Empathie*¹², in der Integrativen Körperarbeit „Anmutung“ genannt. Darunter wird die Fähigkeit der Praktikerin verstanden, die körperlichen Zustände und Dynamiken eines Gegenübers „am eigenen *erlebten* Leib“ wahrzunehmen. Verbunden mit klarer Abgrenzung durch Halten des eigenen Raumes ist dies eine der wesentlichen leiborientierten Interaktionen in der Methode.

1.2.2 Der objektive Körper

Körper etym: aus *lat.* „corpus „Körper, Leib, Masse, Gesamtheit, Körperschaft“ entlehnt; er verdrängte das althochdeutsche Wort *lih* für Leiche, „Körper, Leib, Fleisch, toter Körper“.

Seit jeher hat der Mensch seinen Körper gestaltet. Die frühesten gesicherten Tätowierungen wurden auf der Leiche von „Ötzi“ gefunden, der vor ca. 5200 Jahren in den Ötztaler Alpen unterwegs war und dort sein Ende fand. Körperbemalungen sowie die Veränderung der Körperform mit mechanischen Hilfsmitteln und rituelle Verstümmelungen finden wir rund um den Globus und bis in unsere Zeit. Aber ist der Körper aufgrund solcher Praktiken „totes Fleisch“? Gibt es eine „berechtigte“ und eine „unberechtigte“ Selbstgestaltung?

¹² Der Ausdruck stammt von Thomas Fuchs. Er bezeichnet damit eine vor-bewusste Einfühlung, die noch vor der emotionalen Einfühlung und dem mentalisierenden sich-in-einen-anderen-hineinversetzen stattfindet.

Der Soziologe Hartmut Rosa unterscheidet zwei Arten von körperlicher Weltbeziehung, eine „resonante“ und eine „stumme“. In der resonanten Weltbeziehung ...

„[...] fungiert der Körper zum einen als Teilhaber an den Weltereignissen; er tritt der Welt hier nicht manipulativ, sondern responsiv und partizipativ gegenüber; wobei er als in den Strom der Ereignisse eingebettet wahrgenommen wird. In der „verdinglichenden“ Perspektive dagegen erscheint der Körper als Ressource und Werkzeug, als Waffe und Kapital in einer instrumentellen, Welt gestaltenden und kontrollierenden (oder abwehrenden und bekämpfenden) Beziehung“. (Rosa 2016, 149)

Die Angst, nicht dazuzugehören bzw. nicht genug Leistung zu bringen, führt zu einem kontinuierlichen Anpassungsdruck an kollektive Körperinszenierungen. Aus dem Körper wird ein Projekt, das laufend aktualisiert werden muss.

Im Folgenden werden einige Techniken vorgestellt, die beim „Projekt Körper“ zur Anwendung kommen. Dabei beziehe ich mich auf einen Vortrag des Körper- und Leibsoziologen Robert Gugutzer (Gugutzer 2017), in dem er drei „Idealtypen des Körperkults“ unterscheidet:

1. *body-styling*, 2. *body-tuning* und 3. *body-caring*. Diesen ordnet er jeweils drei Kategorien zu, nämlich den „Sinnkomplex“, das „Körperkonzept“ und das „Identitätsprojekt“.

Typ 1 - *body styling*: Sinnkomplex: Ästhetik; Körperkonzept: Körper als (Kunst-)Werk; Identitätsprojekt: Selbstgestaltung.

Als „Verschönerungs“-Techniken führt er an: Haare färben, Haartransplantationen, Diät, Fitnesssport, Tattoo, Piercing, Make up, Ästhetische Chirurgie; „Ästhetiken des Hässlichen“: Spalten von Zungen und Genitalien, Scarifizierung (Ziernarben), Metallplatten unter der Haut = Transdermale Implantate (body modification).

Typ 2 - *body tuning*: Sinnkomplex: Potenz; Körperkonzept: Körper als Maschine; Identitätsprojekt: Selbstermächtigung.

Als Techniken führt er an: Sport (Doping), Sexualität (Viagra), Neuro enhancement (psychoaktive Substanzen).

Typ 3 - *body caring*: Sinnkomplex: Hygiene („der Gesundheit zuträglich“); Körperkonzept: Körper als Leib; Identitätsprojekt: Selbstsorge.

Als Techniken führt er an: Ernährung, Bewegung, Wellness, Sport, Meditation, Spiritualität.

Interessant sind seine These zum Vortrag sowie die Antwort, die er gibt. Er meint: „In säkularisierten Gesellschaften entspricht der Körperkult einer Diesseitsreligion, die für die Menschen ähnliche psychische und soziale Funktionen erfüllt wie eine traditionelle Kirchenreligion.“ Und die Antwort: „Der Körperkult der Gegenwart ist Ausdruck einer weit verbreiteten Sinn- und Identitätssuche der Menschen.“ (vgl. Gugutzer 2017)

Wieder begegnen wir dem Streben des Menschen nach Sinn. Paradoxe Weise scheint die Gestaltung des Körpers die *Frage* nach diesem Sinn zu sein und die *subjektive Intentionalität* des Leibes die Antwort darauf. Ganz im Geiste der Integrativen Körperarbeit ist es die Verschränkung von Leib und Körper, die in einem lebenslangen Verhandlungsprozess die Ganzheit des Menschen ausmacht.

In jüngster Zeit formiert sich eine Gegenbewegung zum *Körper als Gegenstand*. *Body Positivity* setzt auf den Selbstwert als Gegengewicht zum makellosen, allzeit funktionierenden Körper. Ob *Positivität* dazu beitragen kann, dass sich Menschen (selbst und gegenseitig) wieder als der Mensch annehmen, der sie sind, bleibt abzuwarten.

In jedem Fall sind Körper und Leib immer die zwei Seiten einer Medaille. Jede Trennung oder Abwertung eines der beiden Aspekte würde den Sinn von Integration verfehlen. Einige Beispiele für die sinn- und lustvolle Gestaltung des Körpers:

- Medizinische Implantate und medizinisch indizierte kosmetische Korrekturen helfen Menschen, ein Leben in Gesundheit und Würde zu führen.
- Muskeltraining verbessert die Gesundheit und das Wohlbefinden.
- Self-tracking: im Sinne medizinischer Überwachung sind am Körper getragene Messgeräte für den Patienten sinnvoll. Die Grenze zur technischen Selbst-

Steuerung als Selbst-Entmündigung sowie zur potentiellen Fremdsteuerung ist jedoch schmal.¹³

- Und nicht zuletzt Eingriffe, die vielleicht nicht besonders sinnvoll sind, aber Freude machen, wie z.B. Tattoos.

Im Unternehmenskontext hat die Reduzierung einer Mitarbeiterin auf ihre Funktion durchaus einen guten Grund. Fällt sie als Arbeitskraft aus, muss sie austauschbar sein, damit der Betrieb reibungslos weiterlaufen kann. Mitarbeiter dennoch als Menschen zu sehen ist vor allem in großen Organisationen eine Herausforderung.

1.3 Beratung

(be)raten etym.: Das gemeingerm. Verb bedeutete ursprünglich etwa „(sich etwas geistig) zurechtlegen, überlegen, (aus)sinnen, auch „Vorsorge treffen“, und weiterhin „vorschlagen, empfehlen“ und „erraten, deuten“.

Definition „Lebens- und Sozialberatung“¹⁴

Unter Lebens- und Sozialberatung wird die professionelle, bewusste und geplante Beratung, Betreuung und Begleitung von Menschen in Entscheidungs- und Problemsituationen verstanden. Lebens- und SozialberaterInnen behandeln keine krankheitswertigen Störungen, sie arbeiten ausschließlich mit Menschen, bei denen keine psychischen Erkrankungen vorliegen. Spezielle Beratungsfelder sind Supervision, Selbsterfahrung, Coaching, Mediation, Mobbing und Krisenintervention. Lebens- und Sozialberatung hilft, eigene Verhaltensweisen und Bedürfnisse zu reflektieren, die eigene Wahrnehmung zu erweitern und dadurch Probleme zu lösen und das Leben zufriedenstellender zu gestalten. Lebens- und Sozialberatung ist ein Beziehungsprozess, in dem mit Unterstützung des Beraters/der Beraterin eine belastende oder einschränkende Lebenssituation verändert wird.

¹³ Stichwort „Cyborgisierung“: Neuesten Berichten zufolge (Quelle: Der Standard, Juli 2017) bieten eine schwedische und mehrere US-amerikanische Firmen ihren Mitarbeiterinnen Chips an, die sie sich (derzeit noch freiwillig) unter die Haut implantieren lassen können. Als Vorteile werden genannt, man könne damit „Türen öffnen, Drucker betätigen oder Smoothies kaufen“.

¹⁴ Quelle: Internet, <http://www.lebensberatung.at>.

Der Psychotherapeut René Reichel beschreibt „Psychosoziale Beratung“:

„Psychosoziale Beratung im formal engeren Sinn verstehen wir als professionell ausgeübte und gesetzlich geregelte Tätigkeit, in der BeraterInnen mit anderen Menschen (KlientInnen) an komplexen Themen und Problemen arbeiten, die den Menschen in seinem Denken, Fühlen und Handeln als Mitmensch betreffen.

Psychosoziale Beratung im formal weiteren Sinn verstehen wir als Oberbegriff für verschiedene professionell ausgeübte (und teilweise gesetzlich geregelte) Tätigkeiten, in denen Beratung [...] stattfindet. Solche Tätigkeiten sind etwa Psychotherapie, Familienberatung, Lebensberatung, Supervision, Coaching, Mediation, u.a.“¹⁵

Die Geschichte der Beratung reicht zurück bis in die Antike. Die Sophisten des fünften und vierten Jahrhunderts vor unserer Zeitrechnung berieten ihre Kunden unter anderem in Fragen des Rechts, der Rhetorik sowie bei allgemeinen Lebensthemen¹⁶. Ihr Anliegen war es, den Menschen in seiner Eigenverantwortung und Gestaltungskraft einzusetzen, jenseits bzw. diesseits der Einflussnahme der Götter. Aufgrund der Asebiegesetze („Gottlosigkeit“ war ein strafbares Delikt) waren sie deswegen strafrechtlicher Verfolgung ausgesetzt.

Was macht nun einen („guten“) Rat aus?

Francis Bacon schreibt: Der Rat kommt vor der Tat¹⁷. Somit ist er im (Zeit)Raum zwischen Wahrnehmung und Handlung angesiedelt, dort also, wo der Ratsuchende „Zeit und Raum“ hat, den Sachverhalt zu kommunizieren, durchzudenken (im Sinne von probehandeln) und etwaige Konsequenzen zu antizipieren. Das heißt auch, dass sich Ratgeber und Ratsuchender immer im Bereich des Möglichen aufhalten. Mögliches wird gemeinsam reflektiert. Dass der Beratende mit seinem Rat recht hat ist möglich, dass die Beratene den Rat ausführt ist möglich, dass eintritt, was erarbeitet wurde ist möglich, jedoch nichts davon ist sicher. Beratung ist

¹⁵ Quelle: Internet, http://www.donau-uni.ac.at/imperia/md/content/studium/umwelt_medizin/psymed/artikel/beratscha.pdf

¹⁶ Das Ziel der Sophisten war es, „den Ratsuchenden die Grundlagen und Voraussetzungen zu einem erfolgreichen Handeln in häuslichen und öffentlichen Angelegenheiten zu vermitteln.“ (Steiner 2009)

¹⁷ Bacon, F. Über das Beraten. o.J.

ergebnisoffen, das heißt, die Beraterin ist nicht für das Ergebnis verantwortlich, wohl aber für die gewissenhafte Durchführung der Beratung.

Zu unterscheiden sind prozessorientierte und zielorientierte Beratungszugänge. Erstere stellen auf die Bewusstwerdung von Verhaltensmustern und auf die Fähigkeit zur Selbstaktualisierung ab. Zweitere wirken eher verhaltensmodifizierend in Bezug auf das zu erreichende Ziel.

Die Integrative Körperarbeit ist eine prozessorientierte, humanistisch-existenzielle Methode.

1.3.1 Implizites Lernen – ein Exkurs

Leiborientierte Arbeit und leiborientiertes Lernen stellen immer wieder vor Herausforderungen, auf die hier in Kürze eingegangen werden soll: So ist es den meisten Menschen möglich, subjektive Wahrnehmungen und vor-bewusste Handlungen zu *spüren*. Weitaus schwieriger scheint es jedoch zu sein, diesen auch die passenden (im Sinne von ausreichend komplexen) Worte zu geben. Dies gilt für den Beratungskontext ebenso wie für die Unterrichtssituation (z.B. Berührungsübungen in der IKA). Vor allem in letzterer Situation ist häufig der Satz zu hören: „Ich weiß zwar nicht, was ich getan habe, aber es wirkt.“

Vielleicht kann das Konzept des *Impliziten Lernens* hier etwas Klarheit bringen. Reber und Lewis (1977, 355) verstehen darunter „eine natürlicherweise auftretende unbewusste kognitive Tätigkeit, einen automatischen Vorgang in jeder komplexen Umgebung, der eine reichhaltige Struktur unterliegt und mit der der menschliche Geist interagieren muss“. Werden beim expliziten, aktiven Lernen Inhalte vereinfacht, um Hypothesen und Regeln ableiten und über diese berichten zu können, funktioniert das beim impliziten Lernen anders. Dieses ist eher passiv-entspannt, als würde der Schüler etwas über einen komplexen Sachverhalt erfahren, ohne dies eigentlich zu beabsichtigen. Durch kontinuierliche Übung beginnt er, Verknüpfungen herzustellen, „die gute Performanz ermöglichen, aber kaum verbalisiert werden können“ (Neuweg 2015, 157). Vereinfacht gesagt, ist implizites Lernen angezeigt, wenn wir es mit vielen Informationen und komplexen Herausforderungen zu tun haben und wenn es mehrere mögliche Lösungsstrategien gibt.

Auch Beratungskunden sind oft sprachlos, sowohl gegenüber der Komplexität von Problemen als auch gegenüber ihren Fähigkeiten, diese konstruktiv zu lösen. Können die Prinzipien des Impliziten Lernens auf die Beratung umgelegt werden, um implizites, verkörpertes Lernen zu ermöglichen und dadurch die Umsetzung von Beratungsergebnissen im Alltag zu erleichtern? Es wäre wert, dieser Frage in einem eigenen Forschungsprojekt nachzugehen.

2 Die historische Entwicklung der leiborientierten Körperarbeit

Dieses Kapitel beschreibt die Entwicklung der leiborientierten Körperarbeit vom 19. Jahrhundert bis in die Gegenwart. Wichtige Protagonistinnen unter Hervorhebung von Francois Delsarte und Elsa Gindler werden vorgestellt.

2.1 Die Europa-USA-„Schaukel“: Delsarte – MacKaye – Stebbins – Kallmeyer – Gindler und deren Schülerinnen¹⁸

2.1.1 Francois Delsarte (1811-1871)

„Le corps de l’homme, diamant de la création, est l’alphabet universel de l’encyclopedie du monde“.¹⁹

Francois Delsarte

Francois Delsarte wurde am 19. November 1811 in Solesmes, nahe der französisch-belgischen Grenze, geboren. Von 1826 bis 1829 studierte er Gesang am Pariser Konservatorium, wobei er später erzählte, dass ihm durch die teils widersprüchlichen Unterrichtsmethoden der unterschiedlichen Lehrer die Stimme verdorben worden sei.

1833 veröffentlichte er „Méthode philosophique du chant“, seine erste Schrift über den Gesangsunterricht. Im Alter von 29 Jahren begann er Maler, Bildhauer, Musiker und Schriftsteller in seiner Art der Ästhetik und Philosophie zu unterrichten. Er selber zeichnete, komponierte und schrieb Musikkritiken.

¹⁸ Die nachfolgenden Personenbeschreibungen basieren größtenteils auf dem 2010 erstmals erschienenen Buch „Das Arbeitskonzept von Elsa Gindler“ von Edith von Arps-Aubert.

¹⁹ Paquet, G. in: Delsarte (1991).

Seine Unzufriedenheit mit den gekünstelten Posen, die Sänger der damaligen Zeit einnahmen, um ein Gefühl auszudrücken, hatte schon am Konservatorium begonnen. Er spürte, dass es da noch eine natürlichere, ehrlichere Art des Ausdrucks geben muss – und fand sie in einer zufälligen Begegnung. Während eines Spaziergangs rezitierte er einen Satz, der ihm seiner Meinung nach nicht authentisch gelingen wollte: „Ah, wie geht es ...?“ In diesem Moment traf er unerwartet einen Cousin, den er schon seit einiger Zeit nicht gesehen hatte und sagte: „Oh, hallo, wie geht's? Wie geht's, lieber Cousin?“²⁰ Im selber Moment „sah“ er, was er gerade gesagt und auch *gemacht* hatte. Spontan, ohne nachzudenken, hatte er eine stimmige Bewegung zu der verbalen Frage gemacht.

Ausgehend von dieser Erkenntnis entwickelte Delsarte in den folgenden Jahren ein System, das die Schauspielkunst seiner Zeit und die Bewegungs- und Leibarbeit direkt bis in die Anfänge des 20. Jahrhunderts und indirekt bis heute beeinflussen sollte. Er entwickelte ein 9-stufiges System, das eine Struktur für Schauspielunterricht bot. Die beiden wichtigsten „Gesetze“ daraus waren *das Gesetz der Entsprechung* und *das Gesetz der Dreiheit*.²¹ Nach seinem Verständnis musste der Verstand seinen richtigen Platz bekommen, das heißt er durfte die unmittelbare Sicht auf die Dinge – man könnte auch sagen, die phänomenologische Sicht – nicht verstellen. Er schrieb: „*My reason! Ah! I will identify it with the reason of things! Henceforward this shall be my method, this shall be my law*“.

Die weiter oben erwähnte *leibliche Empathie* finden wir bereits bei Delsarte. Edith Arps-Auberg drückt das so aus: „*Delsarte betrachtete den Körper als Mittel der Intersubjektivität, indem wir in uns sehen, was außer uns ist. Diese Sicht wird durch das Sosein unseres Körpers konstruiert. Aus dieser Sicht wiederum entstehe unsere Handlung, und so drücke sich in einer Geste immer der ganze Mensch aus.*“ (ebd., S.125)

Delsarte starb am 22. Juli 1871 in Paris. Seine Arbeit wurde von seinem Schüler, Steele MacKaye, einem amerikanischen Schauspieler, in die USA gebracht und fand dort begeisterte Aufnahme. In Europa hat vor allem Abbé Delaumosne (Delsarte System of Oratory) seine Methode weiter verbreitet.

²⁰ Arps-Aubert E., Das Arbeitskonzept von Elsa Gindler, S. 127.

²¹ ebd., S. 125.

2.1.2 Steele MacKaye

James Morrison Steele MacKaye (1842-1884) war Lehrer, Schauspieler, Dramaturg und Theater-Direktor. In seinem Bestreben, neue Impulse im Theater seiner Zeit zu setzen, reiste er nach Paris und studierte bei Francois-Joseph Regnier, Professor am Pariser Konservatorium. Dort lernte er Francois Delsarte kennen. Zwischen den beiden entspann sich eine enge Freundschaft und Zusammenarbeit, was dazu führte, dass MacKaye die Arbeit von Delsarte niederschrieb und systematisierte (von Delsarte selber gibt es keinen umfangreichen schriftlichen Nachlass), nach Amerika brachte und sie dort verbreitete. Gemeinsam mit Geneviève Stebbins wurde er so zum Wegbereiter des „Delsartism“ in den USA.

2.1.3 Geneviève Stebbins-Astley (1857 - ca. 1933)

Stebbins kam 1875 nach New York und nahm Schauspielunterricht bei MacKaye. Danach studierte sie bei Regnier in Paris und hatte Kontakt zu Abbé Delaumosne. Ihr großes Interesse galt antiken Skulpturen, die sie auf Reisen durch ganz Europa studierte und auf Prinzipien des Delsarte-Systems überprüfte. Ab 1885 widmete sie sich nur mehr ihrer Lehrtätigkeit, wobei sie das Delsarte-System, die Gymnastik des Schweden Peter Henrik Ling und östliche Atemtechniken sowie zeremonielle Formen orientalischer Gebete miteinander verband. Ihr Lehrbuch „Delsarte – System of Expression“ war ein großer Erfolg und bildete das Fundament, auf dem viele ihrer Nachfolger aufbauten. Arps-Aubert schreibt:

„Ruth Saint Denis in Amerika und Isadora Duncan in Europa haben die daraus erwachsene Kunstform des modernen Tanzes zur ersten Blüte gebracht. Mensendieck „montierte“ den weiblichen Körper mit Hilfe des Stebbinsschen Systems in Europa und Hede Kallmeyer bildete damit eine ganze Generation von Gymnastiklehrerinnen in Deutschland aus.“

2.1.4 Hede Kallmeyer-Simon (1881-1976)

Hede Kallmeyer wurde in Stuttgart geboren. Im Alter von 20 Jahren hörte sie einen Vortrag über die Arbeit von Geneviève Stebbins und wusste im selben Moment, dass sie diese Arbeit erlernen und ausüben wollte. 1906 besuchte sie ein Jahr lang Stebbins „School of Expression“ in New York und kehrte nach einem Jahr Ausbildung bei ihr wieder nach Deutschland zurück. 1909 zog sie nach Berlin und eröffnete ihre eigene Schule. Zu ihren ersten Schülerinnen gehörte Elsa Gindler.

Nach der Scheidung von Ernst Kallmeyer, mit dem sie vier Töchter hatte, lernte sie Friede Lauterbach kennen, mit der sie fortan zusammen lebte und arbeitete. Ihre Arbeit baute sie auf den drei Prinzipien „Harmonisches Gleichgewicht“, „Gegenbewegung“ und „Entfaltung der Bewegung“ auf. Hinzu kamen die Atmung, die Entspannung und die Spannung. Kallmeyer sah den Menschen „[...] als eine Widerspiegelung des Göttlichen und fasste seine Körperlichkeit als Ausdruck seines geistig-seelischen Wesens, da die meisten Menschen «noch ein Körpergefühl für Wahrheit» hätten. Dieses «innere Verständnis» könne zu geistiger und seelischer Klärung führen.“²² Kallmeyer lehrte auch orientalische Bewegungszeremonien wie den «Eastern Temple Drill», eine Bewegungsfolge, die Stebbins aus zeremoniellen Riten hergeleitet hatte. Interessanterweise unterrichtete auch Gindler dieses Gebet, obwohl sie die religiös-okkulten Methoden Kallmeyers nicht übernahm.

Hede Kallmeyer-Simon starb am 23. Juni 1976 in Chiemgau.

2.1.5 Elsa Gindler (1885-1961)

„Im Mittelpunkt unserer Arbeit steht nicht der menschliche Körper, sondern der Mensch. Der Mensch als Ganzes in all seinen Beziehungsmöglichkeiten zu sich, zu seinem Körper, zu seinem Leben und zu seiner Umwelt. Wir haben bisher nur zu einem kleinen Teil die Möglichkeiten erkannt, die wir in unserem Organismus besitzen, wir haben ihn noch selten gebraucht, sondern fast immer missbraucht.“ (Elsa Gindler, 1931)

Elsa Gindler gilt als eine der wichtigsten Wegbereiterinnen der bewegungs- und leiborientierten Bildung. Mit ihrer Arbeit hat sie direkt und indirekt – über ihre zahlreichen Schülerinnen und Schüler – unzählige Therapeutinnen, Berater und Pädagoginnen beeinflusst.

Ihre selbstverfasste Biografie²³ beginnt so:

„Ich bin am 19. Juni 1885 in Berlin als Tochter des Schmiedes Friedrich Gindler geboren. Vom 6. Jahre an besuchte ich die 106. Gemeindeschule in Berlin, die ich Michaelis²⁴ 1898 nach zweijährigem Besuch der ersten Klasse, von einem Jahr Unterricht dispensiert, verließ. Da meine Eltern nicht in der

²² ebd., S. 137.

²³ ebd., S. 33ff.

²⁴ Das Michaels-Fest wird am 29. September gefeiert.

Lage waren, mir eine Ausbildung zu ermöglichen – ich wäre gerne Ärztin geworden –, versuchte ich mir meinen Weg selbst zu bahnen und verdiente mir zunächst die Mittel für eine kaufmännische Lehre durch Fabrikarbeit.“

Sehr bald begann sich Gindler für die „Körperbildung der Frau“ einzusetzen:

„So war ich lange Zeit Leiterin der Frauengruppen des Vereins für Körperkultur, dem ich auch als Vorstandsmitglied angehörte. [...] Außerdem richtete ich Volkstanzkurse ein, trieb schwedische Gymnastik und versuchte, das damalige starre Frauenturnen aufzulockern, um es den wirklichen Bedürfnissen des weiblichen Körpers anzupassen.“

War Geneviève Stebbins richtungsweisend für Kallmeyer gewesen, so war es nun Kallmeyer für Gindler:

„Als ich dann mit der gymnastischen Arbeit von Frau Kallmeyer bekannt wurde, entschloss ich mich, umzusatteln und mich ganz der Gymnastik zu widmen. Am 11. September 1912 bestand ich nach 5 Monaten Ausbildung die Abschlussprüfung im Seminar von Frau Kallmeyer und seither bin ich als Gymnastiklehrerin in Berlin tätig.“

Was verstand Gindler unter „Gymnastik“? Manchmal sind es die Kritiker, die eine Methode am treffendsten beschreiben. Von 1925 bis 1933 war Gindler im Vorstand des Deutschen Gymnastikbundes. Diesem gegenüber stand die deutsch-nationale „Deutsche Hochschule für Leibesübungen. In deren Auftrag verfasste der Gymnastiklehrer Carl Thiem ein Handbuch der Leibesübungen. Der Band 14, die „Theorie der Gymnastik“, erschien 1930. Im Abschnitt „Rhythmische Gymnastik“ schreibt Thiem über Gindler:

„Das ist eine Gymnastik für Horcher. Aber wer von uns will horchen. Wir wollen schaffen, kämpfen, streben. Und weiter: Die reine Gymnastikbewegung von [Gindler und Hilker²⁵] ist künstlerisch aber ängstlich, eine Weichheitsbewegung, man fürchtet sich vor Anstrengung, vor Willenszucht und vor der freien Natur.“

Thiem hatte trotz oder vielleicht gerade wegen seiner ideologisch bedingten Ablehnung Gindlers Zugang zur Gymnastik trefflich verstanden. Ihm ging es um die Leistung des Körpers, Gindler ging es um die Wahrnehmung des Körpers. Und wenn er monierte, «man fürchtet sich vor Anstrengung» hatte er ebenfalls recht, allerdings

²⁵ Franz Hilker (1881 – 1969) war einer der führenden Reformpädagogen Deutschlands in der ersten Hälfte des 20. Jahrhunderts.

in einem Sinne, der ihm wahrscheinlich verborgen blieb. Elsa Gindler hatte mit 18 Jahren Tuberkulose gehabt, wie so viele Menschen in dieser Zeit. Mit dem unbedingten Willen, der Krankheit nicht nachzugeben, versuchte sie, alle Bewegungen und Handlungen, die notwendig waren, mit der geringst möglichen Anstrengung zu machen. Diese Leichtigkeit übernahm sie später auch in ihren Unterricht.

Durch die Begegnung mit Heinrich Jacoby (1889-1964) im Jahre 1923 bekam Gindlers Arbeit erst ihre besondere Gestalt. Auf die Zusammenarbeit der beiden kann in dieser Arbeit nicht näher eingegangen werden.

Zentrale Themen ihrer Arbeit waren *das Berührbarwerden* (sie selber hatte sich nach eigenen Aussagen eine „Panzerung“ zugelegt, um mit den Greueln des ersten Weltkriegs fertig zu werden), die *Reagierbereitschaft (nicht Opfer werden)*, *Kontakt mit der Aufgabe bekommen* und *das Zulassen können*. Sie arbeitete in den Kursen mit Berührung, Bewegung und mit Materialien. Immer wieder leitete sie ihre Schülerinnen an, wahrzunehmen, was in diesem Moment da ist.²⁶ Der „Überprozess“ (Gindler), im Gegensatz zu „Übungen“, erfolgte in allen Körperpositionen und -haltungen. Angestrebt wurde eine innere Stille als Ort der höchsten „Reagierfähigkeit“. Atmung und Arbeit mit der Schwerkraft waren die wesentlichen Elemente, die den Teilnehmerinnen eine spontane Bewegung jenseits der Überlegung ermöglichen sollten.

Dass Gindler Leibarbeit machte wird deutlich, wenn Arps-Aubert schreibt:

„Ein zentraler Begriff war das Wort „Leben“. Mit ihm verband sich bei Gindler alles, was sich gegen starren «Intellektualismus» wandte. Die zentrale Kategorie der „Natürlichkeit“ entstand als Gegenentwurf zu Urbanisierung und Industrialisierung und postulierte im Geiste der Jugendbewegung eine romantische Unversehrtheit für die Zukunft des «Neuen Menschen» in der angestrebten Entfaltung der Persönlichkeit.“²⁷

Als die Nationalsozialisten die Macht ergriffen, unterrichtete sie nur mehr im privaten Rahmen. Die Zahl der Teilnehmerinnen nahm stetig ab, während der Krieg voranschritt, auch deshalb, weil viele von ihnen Jüdinnen waren. Von 1944 bis 1946

²⁶ Arps-Aubert E., Das Arbeitskonzept von Elsa Gindler, S. 35

²⁷ ebd., S. 63

ist es unklar, ob sie überhaupt Kurse hielt. Bei einem Bombenangriff wurde der Großteil ihrer Aufzeichnungen vernichtet. Nach 1945 wohnte und arbeitete sie zusammen mit Sophie Ludwig in Berlin. Von 1947 an hielt sie wieder Kurse und unterrichtete gemeinsam mit Heinrich Jacoby in der Schweiz.

Elsa Gindler starb am 8. Januar 1961 im Zuge einer Darmoperation.²⁸

2.1.6 Kursteilnehmerinnen von Elsa Gindler und deren Schüler

Stellvertretend für viele andere seien hier einige Schülerinnen Gindlers genannt, die ihrerseits maßgeblichen Einfluss auf die Gründer und Gründerinnen leibtherapeutischer Methoden hatten. Über sie verbreitete sich Gindlers Arbeit in Europa und in den USA.

Frieda Goralewski unterrichtete Gertrud Falke Heller, bei der Helmuth Stolze, der Begründer der Konzentrativen Bewegungstherapie lernte. Zu Lily Ehrenfrieds (Somato Therapie) Schülern gehörten Moshe Feldenkrais (Feldenkrais-Methode) und Hilarion Petzold (Integrative Therapie). Elsa Lindenberg und Clare Fenichel beeinflussten Wilhelm Reich bei der Entwicklung der Vegetotherapie. In Charlotte Selvers Kursen am Esalen Institute in Kalifornien saßen Erich Fromm und Fritz Perls (Gestalttherapie). Laura Perls, die Frau von Fritz Perls und Mitbegründerin der Gestalttherapie, war direkte Schülerin Gindlers. Die Kinderärztin Emmi Pikler, Gründerin eines Waisenhauses in Budapest / Ungarn, lernte bei der Bewegungspädagogin Elfriede Hengstenberg.

2.2 Leo Kofler und die Schule Schlaffhorst-Andersen

Eine Geschichte der Leibarbeit wäre unvollständig ohne die Erwähnung von Leo Kofler (1837-1908). Kofler, in Österreich geboren (der Geburtsort wird unterschiedlich angegeben), war Organist, Chorleiter und Sänger. 1860 erkrankte er an Tuberkulose, was ihn dazu veranlasste, sich intensiv mit seiner Atmung zu beschäftigen. 1866 emigrierte er in die USA und schrieb dort sein Buch „The Art of Breathing“, welches bis heute aufgelegt wird. Ähnlich wie Gindler gelang es ihm, durch seine Form der Atem- und Körperarbeit, seine Krankheit vollständig auszuheilen.

²⁸ Die genauen Umstände ihres Todes waren aus der Recherche nicht ersichtlich.

Sein Buch wurde auch in Deutschland aufgelegt und gelangte in die Hände von Clara Schlaffhorst (1863-1945) und Hedwig Andersen (1866-1957). Beide hatten Probleme mit dem Atem- bzw. Stimmapparat. Ein Arzt, den sie deswegen aufsuchten, empfahl ihnen Leo Koflers Buch. Sie begannen Koflers Modell für sich selbst anzuwenden und reisten in die USA²⁹, um bei ihm zu studieren. Nach Deutschland zurückgekehrt übersetzten sie das Buch ins Deutsche.

1910 gründeten sie die erste Atemschule nach Schlaffhorst/Andersen in Neubabelsberg, Berlin.³⁰ Für die Gymnastikerinnen dieser Zeit – darunter auch Gindler – wurde sie ein wichtiger Bezugsort für Fragen, die mit der Atmung in der Gymnastik zusammenhingen. Die Schule wechselte mehrmals den Standort und löste sich 1945 nach dem Tod Clara Schlaffhorsts auf. Nach dem Krieg wurde die Arbeit von Schülerinnen der beiden weitergeführt und wird heute noch an der CJD-Schule Schlaffhorst-Andersen in Bad Nenndorf /Deutschland³¹ unterrichtet.

3 Referenzmodelle

3.1 Biodynamische Cranio-Sacral Arbeit

William Garner Sutherland (1873-1954) war Osteopath und Schüler von Andrew Taylor Still (1828-1917), dem Begründer der Osteopathie, an der American School of Osteopathy. Im Zuge seiner therapeutischen Arbeit entdeckte er, dass sich die Schädelknochen rhythmisch bewegen und er mit seinen Händen Einfluss auf diesen Rhythmus nehmen konnte. Er nannte seine Arbeit „Osteopathy in the cranial field“.

Er entwickelte Techniken, die bewirkten, dass Knochen, die sich nicht oder adaptiv-kompensatorisch bewegten, wieder ihren natürlichen Eigenrhythmus fanden (Biomechanischer Zugang). Obwohl der applizierte Druck sanft war, waren es trotzdem Gewebsmanipulationen. In den letzten zehn Jahren seines Wirkens änderte sich sein Zugang zur manuellen Arbeit. Er entdeckte, dass das Gewebe seine Eigenbewegung spontan fand, wenn er mit seinen Händen nicht manipulierte,

²⁹ Diese Information entstammt dem Buch Bone, Breath and Gesture (1995) von Don Hanlon Johnson. In Arps-Auberts Buch und auch in anderen Quellen wird diese Reise nicht erwähnt.

³⁰ Arps-Aubert E., Das Arbeitskonzept von Elsa Gindler, S. 82f

³¹ Christliches Jugenddorfwerk Deutschlands e.V.

sondern spürend „zuhörte“. Daraus entstand der Biodynamische Zugang in der Cranio-Sacral Arbeit.

Sutherland (und seine Nachfolger)³² postulieren die *Long tide*, auch *Primäratem* genannt. Damit meinen sie eine Welle, die aus einer Leere hervortritt (*Dynamic Stillness*), die allem Sein zugrunde liegt. Diese Welle enthält eine Kraft (*potency*), die die Gewebe und Flüssigkeiten des Körpers immer wieder aufs Neue hervorbringt und organisiert. Die Long tide ist nicht „herstellbar“, sie kann jedoch durch die Zentrierung und die „gerichtete Absichtslosigkeit“ des Praktizierenden wirksam und erlebbar werden.

3.2 Body-Mind Centering

Bonnie Bainbridge Cohen (geb. 1941) bezeichnet ihre Arbeit als eine „permanente Erfahrungsreise ins lebendige und dauernd sich verändernde Territorium des Körpers“.³³

Ursprünglich Tanzlehrerin und Ergotherapeutin erforscht sie seit dem Ende der 50-er Jahre den Zusammenhang von Körper und Geist. Dass diese beiden Aspekte immer auf eine ihnen zugrundeliegende Ganzheit hinweisen, verdeutlicht sie mit dem Begriff „body-mind“. *„Die Terminologie des Body-Mind Centering spricht vom «Geist» eines bestimmten Bewegungsmusters oder Körpersystems, beispielsweise des Skelett-, Muskel- oder Organsystems“*.³⁴

Die Methode, um diese Einheit zu erfahren, ist die praktische Erkundung der eigenen Körpersysteme sowie der allem zugrundeliegenden Bewegungsentwicklung. Mit großer Genauigkeit werden die Gewebe des Körpers bin in die kleinsten Strukturen hinein, aber auch bis in ihre embryologischen Ursprünge, angesprochen, erlebt, bewegt, beatmet und so ihr Platz im und ihr Beitrag zum großen Ganzen erforscht. Diese Form des impliziten Anatomie-Lernens nennt Cohen *experiential anatomy*, d. h. Erfahrbare Anatomie. Der Nutzen für die Beratung liegt dabei auf mehreren Ebenen:

1. Die Praktikerin erlernt die anatomische „Landkarte“ des Körpers

³² Vor allem Rollin Becker, Jim Jealous, Franklyn Sills und Michael Shea.

³³ In: Hartley, L., Einführung in Body-Mind Centering, 2012

³⁴ ebd.

2. Sie weiß, wie sich Knochen, Faszien, Flüssigkeiten, etc. anfühlen. So erlernt sie die „Sprache“ der verschiedenen Gewebe
3. Diese Sprache setzt sie in der Anmutung und in der Berührungsarbeit ein. Sie „spricht“ aus ihren Knochen mit den Knochen der Kundin.

In den Einzelsitzungen (Cohen arbeitet in erster Linie mit Kindern mit Entwicklungsstörungen) kommen manuelle Techniken zum Einsatz, die den Körper an seine natürliche Ordnung und an seine Fähigkeit, zu wachsen, erinnern.

Typisch für Body-Mind Centering ist die Haltung des Nicht-Wissens. Mit Neugier, Achtsamkeit und Offenheit wird jede Begegnung als Chance zum gemeinsamen Lernen angesehen. Bereits vorhandenes Wissen wird – soweit möglich – im Hintergrund gehalten und die Rolle des Lehrmeisters übernimmt (wieder einmal) der lebendige Leib. Diese Haltung des Nicht-Wissens und auch die Haltung des Nicht-Tuns (*chin. Wu Wei*) finden wir in der IKA wieder.

3.3 Der Dialog

Der Dialog ist eine uralte Form des Gesprächs. Wir finden ihn bei den Philosophen des antiken Griechenland ebenso wie bei indigenen Völkern. Bis heute enthält jedes Gespräch, in dem die Beziehung im Vordergrund steht, und das nicht auf ein konkretes Ziel hin ausgerichtet ist, dialogische Elemente.

So stellte der griechische Philosoph Sokrates auf der Agora (dem Markt- und zugleich Versammlungsplatz) in Athen seinen Gesprächspartnern Fragen. Diese sollten möglichst direkt beantwortet werden, um zu vermeiden, dass „über“ das Thema gesprochen wurde. Das Nicht-wissen und die Offenheit für ein unerwartetes Ergebnis waren die Voraussetzungen für einen gelingenden Dialog. Nicht Belehrung sondern die Fähigkeit zu Verstehen stand im Vordergrund. Sokrates' strukturierter Dialog wird daher, im Sinne einer *geistigen Geburtshilfe*, Maieutik genannt.

Wesentliche Beiträge zum Dialog kamen im 20. Jahrhundert von dem Religionsphilosophen Martin Buber³⁵ und dem amerikanischen Physiker David Bohm.

³⁵ Martin Bubers Buch *Ich und Du* aus dem Jahr 1923 (erschienen im Insel-Verlag) gilt als ein Grundlagenwerk des Dialogprozesses.

Bubers „dialogisches Prinzip“ basierte einerseits auf dem relationalen Beziehungspaar *Ich-Du* und dem dinglichen Beziehungspaar *Ich-Es* sowie auf der Erkenntnis, dass jede Beziehung Gegenseitigkeit ist. „Was geschieht, geschieht *zwischen* Ich und Du.“³⁶ Damit führte er ein wesentliches Element des Dialogs, nämlich das Dritte, das *Zwischen*, ein. Für die in dieser Masterarbeit vorgenommene Unterscheidung zwischen Leib und Körper sind folgende Aussagen Buber's essentiell: *Das Grundwort Ich-Du kann nur mit dem ganzen Wesen gesprochen werden. Das Grundwort Ich-Es kann nie mit dem ganzen Wesen gesprochen werden.*³⁷

David Bohm³⁸ formulierte sieben Regeln des Dialogs. Im Folgenden sind vier Regeln nach William Isaacs dargestellt, die das Wesentliche des Dialogs auf den Punkt bringen: 1. Das *Zuhören* aus einem inneren Schweigen heraus; 2. *Respektieren* als Verzicht auf Abwehr, Abwertung oder Schuldzuweisung an das Gegenüber; 3. *Suspendieren* im Sinne der Vermeidung vorschneller Lösungen und 4. *Artikulieren* als das Aussprechen der eigenen Wahrheit (Isaacs 1999).

Im Dialog sprechen Menschen nacheinander (manchmal unter Verwendung eines Redestabs), wobei die Übergänge durch ein verbindendes „und“ charakterisiert sind und nicht durch ein trennendes „aber“. Daraus entsteht im besten Fall ein „Fluss des Sinnes“ (das ist auch die Bedeutung des Begriffs *Dialog*). Durch das Beitragen aller auf Augenhöhe und die unbedingte Akzeptanz jedes Beitrags öffnet sich ein Raum für etwas gänzlich Neues, für das unvorhersagbare *Zwischen*, das mehr ist als die Summe des Gesagten.

3.4 Authentic Movement

Authentic Movement wurde von Mary Stark Whitehouse und Janet Adler³⁹ entwickelt und entstand ursprünglich aus der Tanztherapie und der Jung'schen Psychotherapie.

AM ist eine Form von Bewegungsarbeit, die die beiden „Beziehungsrichtungen des Leibes“ enthält – die Beziehung zu mir selber und die Beziehung zu einem

³⁶ ebd.

³⁷ ebd.

³⁸ Bohm 2017

³⁹ Whitehouse, Adler 2012

Gegenüber. Dabei gibt es zwei Partner, eine Person, die sich intuitiv bewegt und ein Zeuge (witness), der passiv bleibt und ihr dabei zusieht.

Nach der Festlegung eines Zeitrahmens und Schaffen von ausreichend Raum beginnt die Bewegerin mit einem Moment der Sammlung und Stille. Sie „hört“ auf die Botschaften aus dem Inneren ihres Körpers, ihre Befindlichkeit und Stimmung. Kommt nun aus ihrem Körper der spontane Impuls für Bewegung, gibt sie diesem nach. Es folgt eine intuitive Bewegungsfolge, die ruhig oder auch sehr bewegt sein kann, je nachdem, welche Aspekte sich gerade ausdrücken wollen. Bei all dem sitzt der Zeuge am Rand des Raumes und nimmt – selber unbewegt – wahr.

Nach dem Ende der vereinbarten Zeit tauschen sich die beiden Partner aus, wobei geregelt ist, wer beginnt. Die beiden sprechen ausschließlich aus ihrer subjektiven Erfahrung. Bewertungen und Interpretationen sind nicht zulässig.

3.5 Existenzanalyse und Logotherapie

Der Psychiater und Philosoph Viktor Emil Frankl (1905-1997) begründete die Logotherapie und Existenzanalyse („Dritte Wiener Schule der Psychotherapie“). Die zentrale Aussage seiner Arbeit ist, dass das Leben des Menschen immer einen Sinn hat, auch wenn dieser dem Menschen manchmal verborgen bleibt. Dafür postulierte er die Geistbegabung des Menschen (nous), der ein vorfindlicher Sinn (Logos), den es zu entdecken gilt, gegenüber steht. Das „Sinn-Organ“, das uns in jedem Augenblick auf den Logos ausrichtet, ist das menschliche Gewissen.

Als „Hauptstraße zum Sinn“ galten für ihn die Werte, von denen er drei Formen benannte⁴⁰: Die *schöpferischen Werte*, die sich in unserem Schaffen und Handeln manifestieren; die *Erlebenswerte*, die uns an den Geschenken des Lebens teilhaben lassen; die *Einstellungswerte*, die es uns ermöglichen, auch in Situationen, in denen uns keine Wahl mehr bleibt, immer noch persönlich Stellung dazu zu beziehen.

Seine Dimensionalontologie (Frankl 2010, 63-73) umfasst die drei Bereiche: *Körper* (unser biologischer Organismus), *Psyche* (Emotionen, Kognitionen, Gedächtnis, etc.)

⁴⁰ Frankl, in: Ärztliche Seelsorge, 91-95

und den *Geist*. Diesem ordnete er die wesentlich-humanen Fähigkeiten Sinnfindung, Kreativität, Wertesichtigkeit, Humor, Glauben und Liebe zu.

Als zwei wesentliche menschliche Fähigkeiten beschrieb er die Selbstreflexion und die Selbsttranszendenz. In der *Selbstreflexion* ist der Mensch in der Lage, zu sich selber Stellung zu nehmen. Aus seinem Freiraum heraus entscheidet der Mensch, wer er (gewesen) sein will. Selbsttranszendenz ist

„der grundlegende anthropologische Tatbestand, daß Menschsein immer über sich selbst hinaus auf etwas verweist, das nicht wieder es selbst ist – auf etwas oder auf jemanden: auf einen Sinn, den da ein Mensch erfüllt, oder auf mitmenschliches Sein, dem er da begegnet. Und nur in dem Maße, in dem der Mensch solcherart sich selbst transzendiert, verwirklicht er auch sich selbst: im Dienst an einer Sache – oder in der Liebe zu einer anderen Person ... ganz er selbst wird er, wo er sich selbst – übersieht und vergißt.“ (Frankl, in: *Ärztliche Seelsorge* 213f.)

Die Wiedereinführung des Geistbegriffes in die Psychotherapie gilt als einer der großen Verdienste Viktor Frankls. Indem er die Sinnhaftigkeit des Lebens sowie die Eigenverantwortung des personalen Menschen in den Fokus stellt, ist er für die psychosoziale Beratung in höchstem Maße aktuell.

4 Leibphilosophen

4.1 Helmuth Plessner

Der deutsche Philosoph Helmuth Plessner (1892-1985) gilt als einer der Begründer der modernen Philosophischen Anthropologie, der Lehre vom Wesen des Menschen.⁴¹

„Später griffen dann auch Mediziner, Pädagogen, praktische Psychologen, Psychiater, Soziologen das Problem der Lehre vom Menschen, der philosophischen Anthropologie auf. Als Wissenschaft von der „Person“ (Scheler), beginnt sie sich zu bilden. Die Einsicht in neue Zusammenhänge zwischen physischen und psychischen Funktionen, das Interesse am konkreten Menschen als Subjekt und Objekt der Erziehung, ärztlichen Hilfe, politischen Entscheidung erzwingen die Neubildung

⁴¹ Ebenso zu erwähnen sind Max Scheler und Arnold Gehlen. Der Begriff selber wurde das erste Mal 1772 von Immanuel Kant gebraucht.

anthropologischer Begriffe aus neuer Art, die lebendigen Dinge anzuschauen. Der als Körper „und“ Seele erfaßte Mensch bleibt eine Summe von Bruchstücken. Seine ursprüngliche Wesenseinheit, diesseits der Trennung in Körper und Seele gelagert und im tätigen Leben einem jeden Gewißheit, besteht und versteht sich nur in dem Bezug aller menschlichen Eigenschaften auf Ziele, Güter und Werte menschlichen Verhaltens. Nur unter dem Wertaspekt eines Sinn beanspruchenden Lebens stehen Natur und Geist in jener personhaften Spannung, die gerade dadurch, daß sie Spannung ist, von eben diesem Leben Zeugnis ablegt, das alle Schichten menschlicher Existenz trägt und durchdringt. Mit Schädelmessung, Serumuntersuchung, Prüfung der psychologischen Reaktionszeit allein ist es in Sachen der Anthropologie ebensowenig getan wie mit der auf Grund vergleichender Anatomie, Physiologie, Entwicklungsgeschichte versuchten Eingliederung des Genus Homo in mutmaßliche Stammbäume.“ (Plessner 1975, 74f.)

Relevant im Kontext dieser Arbeit ist auch Plessners Satz: „Ein Mensch *ist* immer zugleich Leib ... und *hat* diesen Leib als diesen Körper“ (Plessner 1970). So sehen wir das Äußere eines Menschen, seine Eigenschaften und seine Stellung in Zeit und Raum immer nur in Bezug auf einen inneren „Wesenskern“, der verborgen bleibt und dennoch die Erscheinung, das heißt, den Körper des Menschen, erst wahrnehmbar macht. Plessner bezeichnete dies als den *Doppelaspekt* des Menschen, einmal als Medium der Subjektivität und andererseits als Gegenstand. Aus Überlegungen zu den Begriffen *Doppelaspekt*, *Grenze*, *Positionalität*, *Zentrische Positionalität* entwickelt er den Begriff der *Exzentrischen Positionalität* und meint damit [...] *die Fähigkeit des Menschen, sich zu sich selbst und seiner Leiblichkeit in ein Verhältnis zu setzen, sich „von außen“, d. h. zugleich vom möglichen Blickpunkt des Anderen aus zu sehen, und sich in der Reflexion selbst gegenüberzutreten.* (Fuchs 2013a, 101)

Der Begriff erinnert an die *Selbstreflexion* nach Frankl. Gleichzeitig bietet er eine Möglichkeit, den Leib-Körper-Dualismus durch eine Verschränkung der Begriffe zu überwinden.

4.2 Maurice Merleau-Ponty

Maurice Merleau-Ponty (1908-1961) war ein französischer Philosoph und Leibphänomenologe. Er beschäftigte sich zeit seines Lebens mit dem Phänomen der

Wahrnehmung. Wahrnehmung war für ihn kein Akt, in dem ein Beobachter bewusst ein von ihm getrenntes Objekt interpretiert, sondern die Verschränkung und Verbindung des Wahrnehmenden mit der Welt, in der er immer schon ist. Begegnen sich zwei Menschen, stehen sie in einem gemeinsamen Feld, das sie verbindet und in dem sie einander verstehen, noch vor der Sprache und noch vor dem reflexiven Erkennen. Merleau-Ponty nannte dies *Intercorporité*⁴² oder *Zwischenleiblichkeit*.

Das Medium dafür ist der Leib, der zwischen Körper und Geist vermittelt. In seinen späten Jahren ersetzt Merleau-Ponty den Begriff Leib durch *chair* („Fleisch“). Damit ist jedoch nicht das körperliche Fleisch gemeint, sondern – noch radikaler als mit seinem Leibbegriff – die ursprüngliche Erfahrung, die durch kein Medium vermittelt ist sondern nur gelebt und gespürt werden kann.

“...die gesehene Welt ist nicht 'in' meinem Leib, und mein Leib ist letztlich nicht 'in' der sichtbaren Welt: als Fleisch, das es mit einem Fleisch zu tun hat, umgibt ihn weder die Welt, noch ist sie von ihm umgeben. [...] Es gibt ein wechselseitiges Eingelassensein und Verflochtensein des einen ins andere.“
(Merleau-Ponty 1994, 182)

Leib und Welt treffen sich im Fleisch. In fortwährender vorbewusster Verschränkung und Vernetzung *sind* wir in jedem Moment unsere Wahrnehmung und unsere Handlung.

4.3 Thomas Fuchs

Thomas Fuchs (geb. 1958) ist Karl Jaspers-Professor für Philosophische Grundlagen der Psychiatrie und Psychotherapie und Leiter der Sektion „Phänomenologische Psychopathologie und Psychotherapie“ am Universitätsklinikum Heidelberg. In zahlreichen Publikationen beschäftigt er sich mit dem Doppelaspekt des Menschen als Körper-Leib-Ganzheit.

Einen wichtigen Beitrag leistet er gegenwärtig im Bereich der Neurowissenschaften. In seinem Buch *Das Gehirn – Ein Beziehungsorgan* kritisiert er den vorherrschenden Repräsentationismus als Versuch, den Menschen auf sein Gehirn zu reduzieren und als isolierte Entität in einer prinzipiell nicht wahrnehmbaren Umwelt darzustellen.
(Fuchs 2013, 53-94)

⁴² vgl. Merleau-Ponty 2003, 256.

Als erstes wendet er sich gegen die Behauptung, dass das Subjekt (der fühlende, „berührte“ Mensch) durch hirnpfysiologische Prozesse hinreichend darstellbar und erklärbar ist. Am Beispiel des Schmerzes stellt er dar, dass das unmittelbare Empfinden von Schmerz etwas grundsätzlich anderes ist, als die Beschreibung der physikalischen Körperprozesse während des Schmerzes. Subjektives Erleben ist nicht ohne entscheidenden Verlust auf objektive Tatsachen reduzierbar. Mehr noch geht die „Mein-Haftigkeit“ des Erlebens verloren. Es ist nicht mehr „mein Schmerz“, es ist der Schmerz, den mein Gehirn produziert. Dieser Schmerz ist zwar naturwissenschaftlich überprüfbar, es besteht jedoch die Gefahr der Entfremdung der Person von sich selbst (und wie wäre es einzuordnen, wenn sich die Person zu eben jener Entfremdung und Reduktion subjektiv äußerte?).

In einem zweiten Kritikpunkt deckt er Kategorienfehler auf. Als „mereologischen Fehlschluss“⁴³ (Bennet und Hacker, 2003) bezeichnet er die Vorgehensweise der Neurowissenschaft, dem Gehirn menschliche Eigenschaften und Tätigkeiten zuzuschreiben: „[...] was unser Gehirn wirklich tut, nämlich wahrnehmen, denken, vorstellen, empfinden“ (Roth 1992). Nachdem also alles menschliche Empfinden vorher aus dem Verhalten subtrahiert wurde, wird es nun „durch die Hintertür“ wieder eingeführt und dem Gehirn zugeschrieben.

Mit „lokalisatorischem Fehlschluss“ meint er die wissenschaftliche Gepflogenheit, seelisch-geistige Vorgänge in bestimmten Hirnarealen zu verorten. Bestätigt wird dieser Zugang anscheinend durch bildgebende Verfahren, die uns in Echtzeit zu Zeugen der korrespondierenden neuronalen Aktivität bei Handlungen werden lassen und solche Zuschreibungen begünstigen. Auch wenn spezifisch-örtliche Funktionen existieren, werden sie doch niemals der Komplexität von Erleben gerecht, hinter dem immer schon ein Subjekt steht. Eine ergänzende Sichtweise dazu bieten Edelman und Tononi an, die ein „dynamisches thalamo-kortikales Kerngefüge“ als Basis von Bewusstseinsprozessen postulieren, welches als Prozess definiert ist und nicht als Ort (Edelman, Tononi 2002, 190ff.)

Fuchs' dritte Kritik bezieht sich auf das „Ich als Illusion“. So argumentiert die Neurowissenschaft, dass der Mensch keinen freien Willen besitzt. Schon vor jeder

⁴³ Aus dem griechischen Wort méros (=Teil) ist der Begriff Mereologie abgeleitet, das Verhältnis vom Teil zum Ganzen.

bewussten Entscheidung gibt es ein Bereitschaftspotential im Gehirn, das einer Bewegung ungefähr eine halbe Sekunde vorausgeht. Daher entscheidet das Gehirn, und nicht das Ich. Fuchs hält dem entgegen, dass dieses Bereitschaftspotential immer schon Teil des intentionalen Willensprozesses ist und nicht von diesem getrennt gesehen werden kann.

Als Conclusio der psychiatrischen und philosophischen Arbeit von Fuchs könnte gesagt werden, dass Menschen die Möglichkeit haben, sich selbst und einander wirklich zu werden. Im letzten Absatz seines Buches schreibt er: „In den Worten des Anderen höre ich seine Gedanken. Seine Hand ergreifend, gebe ich *ihm* die Hand. Im Blick seiner Augen sehe ich *ihn* selbst. Wir sind keine Träume unserer Gehirne, sondern leibhaftige Personen [...].“

5 Die Entwicklung der Integrativen Körperarbeit in drei Phasen

Nachfolgend wird die Entwicklung der IKA beschrieben, unterteilt in drei Phasen. Phase 1 war einerseits noch eine Zeit des Lernens, andererseits entstanden hier bereits viele der für IKA typischen Techniken und Zugänge. Die Arbeit wurde in Form von Einzelsitzungen angeboten und bereits in Seminarform unterrichtet. Der Lehrgang hieß damals noch Cranial Fluid Dynamics (siehe unten). In Phase 2 wurde die Praxis des „embodiment“ eingeführt. 2007 (Phase 3) wurde die Arbeit durch die beiden Begründer⁴⁴ neu strukturiert, Inhalte, die nicht mehr passten, wurden entfernt, und der Name auf „Integrative Körperarbeit“ geändert.

5.1 1988 - 1998: Die Grundlagen entstehen

Die Initialzündung für die Entstehung der Integrativen Körperarbeit war ein Vortrag des englischen Osteopathen Solihin Thom und des ebenfalls aus England stammenden Pädagogen und Schulleiters Francois Reynolds. Sie stellten ein philosophisches Konzept vor, das sie „Lebenskräfte-Modell“⁴⁵ nannten und das in den folgenden Jahren die theoretische Basis für die therapeutische und beraterische

⁴⁴ Ingrid Huber und Anton Stejskal.

⁴⁵ Das Modell wird im Buch *Mensch sein* (2005) ausführlich beschrieben.

Einzelarbeit bildete.⁴⁶ Eingebettet war dieses Konzept in eine Methode, der Thom den Namen Cranial Fluid Dynamics gab.

5.1.1 Lauschende Berührung

Parallel zum Unterricht Solihin Thoms kamen mehrmals pro Jahr Cranio-Sacral Osteopathinnen aus Frankreich und Belgien, die Biomechanische Cranio-Sacral Arbeit lehrten. Dabei werden aktive Techniken angewendet, das heißt, die Mechanik des Körpers wird – wenn auch sanft – manipuliert, um den CRI (Cranial Rhythmic Impulse oder Cranio-Sacraler Rhythmus) z.B. nach Trauma wiederherzustellen. Im Gegensatz zum Biodynamischen Zugang wird hier also gezielt korrigiert.

Im Laufe der ersten Jahre veränderte sich dieser mechanistische Zugang bei den Einzelsitzungen „wie von selber“. Es stellte sich heraus, dass die Manipulationen nicht nötig waren, um wieder Bewegung in ein blockiertes Gewebe zu bringen. Es genügte (meistens), dem Körper mit den Händen und mit ganzer Präsenz „zuzuhören“, um ein Wiedereinsetzen des Rhythmus zu erreichen. Je besser es der Praktikerin gelang, sich mit ihrem persönlichen Wollen aus dem Prozess heraus zu halten, desto tiefergreifend war die Veränderung. Diese Form von Berührungsarbeit ist bis heute ein wesentlicher Teil der IKA.

In dieser Zeit klärte sich auch zunehmend, was IKA ist – Therapie oder Beratung. In dem Maße, in dem die „Krankheit“ sowie die Anwendung gerichteter, pathologieindizierter Techniken in den Hintergrund trat, rückte die Förderung der Ressourcen und des Potentials des Kunden in den Vordergrund. Der Umstand, dass das Ergebnis der Arbeit prinzipiell unvorhersagbar war, verortete die Methode endgültig im Feld der Beratung.

5.1.2 Anmutung

Bereits nach wenigen Jahren der fast täglichen Körperarbeit trat ein weiteres Phänomen zutage. Die Praktikerinnen merkten, dass sich körperliche

⁴⁶ In die IKA wurde dieses Modell nicht übernommen.

Befindlichkeiten, Schmerzen oder Verspannungen der Kundin an ihrem eigenen Körper „spiegelten“.⁴⁷ Das Phänomen wurde „Anmutung“ genannt.

Um diese „empathische Übertragung“ für die Beratung nutzbar zu machen, wurden einzelne Schritte festgelegt sowie die Technik des „persönlichen Raums“ eingeführt. Die Arbeit mit dieser vorsprachlichen, leiblichen Interaktion wurde zu einem der wesentlichen Elemente der IKA.

Bei der Recherche stellte sich heraus, dass bereits mehrere Therapeuten zu diesem Thema publiziert hatten. Der Psychiater und Psychoanalytiker Wilhelm Reich nannte den Effekt „Vegetative Identifikation“. Der (ebenfalls) Psychoanalytiker Daniel Stern sprach von „affect attunement“ und meinte damit die „interaffektive“ Abstimmung zwischen Mutter und Kind. Ähnliche – wenn auch nicht gleiche! – Begriffe sind die Übertragung nach Sigmund Freud sowie die Reverie nach Wilfred Bion. In der Psychosomatik kennt man den Symptomwechsel zwischen Therapeut und Patientin bei chronischen Schmerzsymptomen. Die Erziehungswissenschaftlerin Anke Abraham hob die Wichtigkeit der Unterscheidung: Was ist 'Meins' und was ist 'deins'? während der leiblich-affektiven Empathie hervor (Abraham 2002, 204).

5.1.3 Gesprächsführung

Es scheint so zu sein, dass bestimmte Wirkmechanismen in Tätigkeitsfeldern von vornherein da sind. Beschäftigen sich verschiedene Personen vertieft mit der Materie, werden sie diese Mechanismen unabhängig voneinander finden. So entwickelte z.B. Carl Rogers in den 50-er und 60-er Jahren einen ganz ähnlichen Gesprächsstil⁴⁸, wie er 30 Jahre später während der IKA-Arbeit entstand.

Während der Berührungsarbeit kann es passieren, dass das Gewebe nicht „antwortet“, dass ihm sprichwörtlich „die Worte fehlen“. Im Laufe so einer Sitzung fragt der IKA-Praktiker die Kundin, ob es eine Körperwahrnehmung gibt bzw. ein Bild oder eine Erinnerung da ist. Die Kundin benennt ein inneres Bild, und das Gewebe, das gerade noch fragmentiert und bewegungslos gewesen war, findet im gleichen

⁴⁷ Einige Jahre später, 1997, entdeckten Rizzolati und Team von der Universität Mailand die „Spiegelneuronen“

⁴⁸ In der (vormals) Klientenzentrierten Therapie ist das als die „Gefühlsverbalisierende Phase“ von Rogers bekannt.

Moment in seine Eigenbewegung und damit wieder in seinen Ausdruck.⁴⁹ Aus dieser Dynamik heraus entstanden eine Reihe von Fragen und Anleitungen, die der Kundin helfen, ihre subjektive Wahrnehmung auszudrücken. Der Zusammenhang zwischen gesprochenem Wort und Gewebsreaktion ist dabei immer wieder eindrücklich.

Für die IKA spezifisch ist die Koppelung des leiblichen Ausdrucks mit dem verbalen. Es geht darum, dass die Kundin ihrer momentanen „Leibdynamik“ Worte gibt. In gewissem Sinne also ein „affect attunement“ mit sich selbst.

5.1.4 Kreative Interaktionen

Spielerische Handlungen ermöglichen der Kundin, ihr Thema aus einem anderen Blickwinkel zu sehen. So entstanden im Laufe der Zeit Interaktionen⁵⁰, die den Leib in seiner vor-bewussten Eigendynamik ansprechen. „Spontan“ findet er die zum Beratungsthema passende, aktuelle Handlung, sei es Fortbewegung oder Stillstand, Nähe oder Distanz, Enge oder Weite, usw.

5.2 1999 - 2006: Embodiment

Das englische Wort *embodiment* bedeutet übersetzt „Verkörperung“. Der embodiment-Ansatz wurde vor allem durch das Body-Mind Centering in die IKA (damals noch *Cranial Fluid Dynamics*) eingeführt. Indem während des Beratungsprozesses immer wieder der Körperbezug hergestellt wird, wird Erfahrungslernen möglich. Eine kompensatorische Körperhaltung wird „vergessen“, und die aktuelle, „natürlichere“ neu gelernt und schließlich einverleibt. Hier wird die Nähe der IKA zur Pädagogik deutlich.

Wir unterscheiden dabei zwei gegenläufige Bewegungen.

1. Die „Leiblichung nach innen“: Damit ist die Wandlung von explizitem zu implizitem Wissen gemeint. Indem Verhaltensweisen und Handlungen „in Fleisch und Blut“ übergehen, werden sie mehr und mehr verkörpert. Der geübte Pianist denkt nicht mehr nach, wann er welche Taste anschlagen muss. Die Bewegungen

⁴⁹ Voraussetzung ist, dass das Bild (oder das Gefühl) im momentanen Prozess relevant ist! Dadurch wird die Körperreaktion auch zu einer „Unterscheidungshilfe“ zwischen wirkenden Bildern und Gefühlen und solchen, die für den Prozess nicht relevant sind.

⁵⁰ Der Begriff „Interaktion“ bringt die Beziehung des Kunden mit seinem Thema sowie die Beziehung zwischen Kundin und Praktikerin besser zum Ausdruck als der Terminus „Intervention“.

seiner Finger sind so automatisiert, dass er sich voll und ganz der Interpretation des Musikstückes hingeben kann. Ein Radfahrer denkt nicht an die physikalischen Gesetze der Schwerkraft in Bezug zu seinem Bewegungsimpuls, sondern er fährt einfach Rad. Ein Werkzeug in der Hand einer versierten Handwerkerin wird zu einem Teil ihres Körpers.⁵¹

2. Die „Verkörperung nach außen“: Haltung, Bewegung und Körpertonus beeinflussen Psyche, Geist sowie das damit korrespondierende Verhalten. Hier sind wieder zwei Aspekte zu unterscheiden:
 - a. Verkörperung als Ermöglichung: Eine differenzierte Selbstwahrnehmung (und die Fähigkeit, diese zu artikulieren) ermöglicht eine differenzierte Stellungnahme und eine differenzierte Handlung.
 - b. Verkörperung als Begrenzung: Der Körper zeigt, wenn Grenzen erreicht sind.⁵² Die Implikationen dieser Ressource sind weitreichend. In Zeiten, in denen anscheinend alles machbar ist, wo (fast) alles andauernd verfügbar ist, ist es wichtig, zu wissen, wann es „genug ist“. In Bezug auf die Gesundheit, im Umgang mit sich selber und mit der Umwelt wird Verzicht zu einer biologischen und ökologischen Notwendigkeit.

5.3 2007 - heute: Die Integration

2007 war die Geburtsstunde der Integrativen Körperarbeit in ihrer heutigen Form. Sie erhielt ihren – bis heute gültigen – Namen, und Inhalte, mit denen sich die Begründer nicht mehr identifizieren konnten, wurden entfernt. Das Lehrgangsskriptum wurde komplett neu geschrieben und wird jährlich aktualisiert. In der IKA wird Integration – wie schon erwähnt – also verschränkte Bewegung zwischen Wahrnehmung und Ausdruck verstanden. Dafür braucht es ein Zweites, das dem Ersten gegenübersteht. In der Arbeit mit Kundinnen findet man dieses Gegenüber auf mehreren Ebenen. Auf der körperlichen, auf der emotional-kognitiven sowie auf der geistigen Ebene: Hier ist sich die Kundin selber sowohl erlebendes als auch reflektierendes Gegenüber. Auf der sozialen Ebene als bedeutungsvolle berufliche und private Mitwelt. Und in der Beratungssituation in Person des IKA-Praktikers. Wie mit diesen Ebenen gearbeitet wird, wird im Kapitel Modellentwicklung ausführlich dargestellt.

⁵¹ vgl. Michael Polanyi (1985): Der *distale* Term wird zu einem *proximalen* Term.

⁵² Die kürzlich verstorbene Erziehungswissenschaftlerin Anke Abraham sprach vom Körper als „heilsam-begrenzenden Ratgeber“

6 Anthropologie

6.1 Das Menschenbild der IKA

Jede Beziehung, die ein Mensch eingeht, wird wesentlich mitgeprägt durch das Bild, das er – meist unbewusst – vom anderen Menschen hat. Gerade in helfenden, beratenden und betreuenden Berufen ist daher die „Anthropologie“ (das Menschenbild) von überragender Bedeutung.

In der Integrativen Körperarbeit wird das Gegenüber als ganzer Mensch mit einem freien Willen gesehen.

Was wird unter „ganzer Mensch“ verstanden?

Spätestens seit Descartes besteht in der westlichen Kultur die Tendenz, den Menschen in seine Einzelteile zu zerlegen. Er hat einen Körper, dieser besteht aus verschiedenen Geweben, die aus Zellen aufgebaut sind, die unsere Erbinformation enthalten. Alle diese „Bausteine“ können wir isolieren, untersuchen, erforschen und therapieren.

Außerdem hat er Gefühle, mit denen gearbeitet werden kann sowie ein Gehirn und einen Verstand, der eine Art Eigenleben zu haben scheint. Das Gehirn (nicht der Mensch!) denkt.⁵³ Es ist der „Sitz unseres Bewusstseins“. Ist die Epiphyse (oder Zirbeldrüse) vielleicht sogar der Sitz unserer Seele?

Im Bezug auf eine analytische Wissenschaft; auf Mitarbeiterinnen, die funktionieren sollen; auf Schulkinder, die ein Lernziel erreichen sollen; auf Männer und Frauen mit fitten Körpern und straffer Gesichtshaut; überall dort also, wo der Mensch zu einem Objekt gemacht werden soll, mag dieser Zugang zutreffen.

Was den lebendigen, subjektiven Menschen betrifft, ist er unbrauchbar, ja falsch.

„Wenn wir alles über das Gehirn und den Körper wissen, wissen wir noch immer nicht, wie und wieso ein Mensch sich seiner selbst bewusst ist, wie und wieso er fühlt, wie und wieso er lebt.“ (vgl. Fuchs 2013a)

⁵³ Siehe auch die Kritik am „Mereologischen Fehlschluss“ im Beitrag über Thomas Fuchs.

Hier helfen andere, sehr konkrete Zugänge, nämlich die der phänomenologischen Beobachtung dessen, was im Leben passiert. Und diese Erkenntnisse haben eine einfache, bestechende Schönheit:

Der ganze, lebendige, subjektive Mensch fühlt im fortwährenden fühlenden Austausch mit sich selbst, den Menschen und seiner Umwelt.

Der ganze, lebendige, subjektive Mensch denkt im fortwährenden wahrnehmenden und handelnden Austausch mit sich selbst, den Menschen und seiner Umwelt.

Der ganze Mensch ist sich seiner selbst bewusst in seiner Beziehung zu sich selbst, den Menschen und der Welt.

Ein Mensch in seiner nicht „messbaren“ aber erlebbaren Lebendigkeit (wobei die Phasen, in denen wir einfach funktionieren sollen durchaus dazugehören dürfen) ist ein ganzer Mensch. Und diese Lebendigkeit wird mit IKA gefördert.

Hat der Mensch einen freien Willen?

Diese Frage wurde zu allen Zeiten und wird immer noch diskutiert. IKA folgt in diesem Punkt den Aussagen Viktor Frankls, der meinte, „ ... jeder Mensch ist zumindest potentiell willensfrei. Diese potentielle Willensfreiheit kann z.B. durch Krankheit, Unreife, Senilität eingeschränkt oder sogar aufgehoben sein, was aber nichts an ihrem grundsätzlichen Vorhandensein ändert“. Und: „Der Mensch ist nicht frei von seinen Bedingungen, sondern frei, zu seinen Bedingungen Stellung zu nehmen“ (vgl. Frankl 2005, 140-158).

Hier kommt die Geistigkeit des Menschen ins Spiel. Egal, was einem Menschen im Leben passiert, er hat immer die Möglichkeit, als geistige Person dazu Stellung zu nehmen. Diese Freiheit kann ihm niemand nehmen.

Eine Bemerkung zum IKA-Sprachgebrauch:

In der IKA wird das Wort „Kunde“ verwendet, weil sich die Menschen, die zu einer Einzelsitzung kommen, bezüglich der Entwicklung ihrer Person „kundig“ machen. Das oft verwendete Wort „Klient“ bedeutet „der Abhängige, Hörige“ und passt daher nicht.

Die innere Haltung des IKA-Praktikers

Die Innere Haltung des / der Praktizierenden bei dieser Arbeit ist essentiell. Sie definiert die Ausrichtung, von ihr hängt es ab, mit welchen (bewussten oder unbewussten) Ansprüchen, Bedürfnissen und Sehnsüchten die Praktikerin in die Arbeit geht:

Warum mache ich diese Arbeit?

Was will ich damit erreichen – für mich und die Menschen, die zu mir kommen?

In welchem Geist und für welche Werte stehe ich?

Der Ort, von dem aus gearbeitet wird, ist ein Raum der Ruhe und Freiheit in uns selbst. Hier fällt es leicht, mich und andere anzuerkennen, wie sie sind. Hier sieht und hört die Beraterin, was die Kundinnen tun und sagen und schauen gleichzeitig durch ihr Verhalten durch, in ihre höchste Möglichkeit hinein (vgl. *Selbsttranszendenz* nach Viktor Frankl). Der Ehrgeiz, andere zu verändern, ihnen mit Vorschlägen und Techniken zu "helfen", wird zunehmend unwichtig und die respektvolle, gelassene Begegnung darf wirken.

Und sie wirkt auf mehreren Ebenen:

1. Die IKA-Praktikerin schafft einen sicheren Ort, in dem die Kundin überkommene Muster reflektieren und neue, ungewohnte Strategien ausprobieren kann.
2. Dazu gehört, dass die Praktikerin essentielle Lebensthemen (wie z.B. Leid, Schuld, Tod; vgl. Frankl, 2010) für sich selber reflektiert und weitgehend (!) integriert hat. Dieses implizite, d.h. verkörperte und einverleibte Wissen schafft Vertrauen und Orientierung auf der vor-bewussten, leiblichen Ebene.
3. Durch die nicht-instruierenden Interaktionen, die der IKA-Praktiker anbietet, bekommt der Kunde die Möglichkeit, seine aktuelle Organisation selbst zu erzeugen. (Maturana, Varela, 1984, 50)

In dieser Arbeit muss und soll niemand perfekt sein. Dem Kunden wird vorgeschlagen, Verbindung zur eigenen natürlichen, werte- und sinnvollen Lebendigkeit aufzunehmen, die niemals verloren werden kann, die immer da ist und für die er sich immer entscheiden kann.

6.2 Berührung und manuelle Arbeit

6.2.1 Der haptische Mensch

Von Haptik spricht man, wenn man aktiv etwas *begreift* und passiv als Tastsinneseindruck wahrnimmt.⁵⁴ Indem das geschieht, bekommt man einen *gespürten* Eindruck des Objektes – einer der Gründe, warum Kleinkinder Gegenstände in den Mund stecken. Indem nun ein internes Abbild des Objektes entsteht, kann unterschieden werden, was *in* uns ist und was *außerhalb* von uns ist. Damit werden haptische Erfahrungen zu einer notwendigen Grundlage des Bewusstseins und der Identität (vgl. Grunwald 2012).

Der Tastsinn ist der erste Sinn, der sich im Embryo entwickelt. Mit acht Wochen ist der Embryo ca. 2,5 cm lang. Wird das Ungeborene in dieser Zeit (ab der neunten Schwangerschaftswoche spricht man vom Fötus) an den Lippen berührt, reagiert es mit einem Zurückweichen des Kopfes und des ganzen Körpers (Montagu 2012, 7). Diese Reaktionen auf äußere Reize werden in den kommenden Wochen zunehmend koordinierter und münden in zielgerichteten Greifbewegungen der Hände um die Nabelschnur sowie Nuckelbewegungen am eigenen Daumen (Krens & Krens 2006, Hepper 2008). Man nimmt an, dass diese Tasterfahrungen die Grundlage für alle anderen, später entstehenden Sinne sind. Sehen, hören, riechen, schmecken bekommen erst dadurch einen Sinn, dass sie sich auf etwas beziehen können, was schon da ist – unseren gespürten Körper.

Auch für das neugeborene Kind ist Berührung überlebenswichtig. Wird es nicht, zu wenig oder gewaltdtätig berührt, ist eine mangelhafte Hirnreifung die Folge, die im schlimmsten Fall zum Tod führen kann (Blum 2002). Parallel zur physiologischen Reifung des Kindes entwickelt sich seine Bindungsfähigkeit und damit seine soziale Kompetenz.⁵⁵

⁵⁴ Im Gegensatz dazu meint *taktile* das ausschließlich passive, also ohne Eigeninitiative, berührt werden.

⁵⁵ So beschreibt Ashley Montagu die Geschichte des Kinderarztes Dr. Holt im Amerika des 19. Jahrhunderts. Als Koryphäe in Sachen Erziehung „lehnte er die Wiege ab, riet davon ab, das Kind in die Arme zu nehmen, wenn es schrie, empfahl [...] es nicht dadurch zu verwöhnen, dass man es zu häufig anfasse oder streichele [...]“ (Montagu 2012, 66). Nachdem im Jahre 1938 im Bellevue Hospital in New York die „Bemutterung“ der Neugeborenen eingeführt worden war, sank die Kindersterblichkeit innerhalb eines Jahres von bis zu 35% auf unter 10%.

6.2.2 Die Wirkung von Berührung

„Heilende Berührung basiert auf nahem, beseeltem, energetischem Austausch. Der körperliche Kontakt ist dabei das Medium, aber der Empfänger der Berührung ist die ganze Person, das Selbst. Die Qualität der Berührung unserer Hände vermittelt auch eine innere Botschaft. Durch die Unmittelbarkeit des Kontakts werden auch Gedankengänge und Aufmerksamkeit gerichtet und gelenkt.“ (Milz 1998)

Berührung (und berührt werden) hilft dem Menschen, sich selbst im physikalischen und im sozialen Raum zu verorten. An der Erfahrung von sich selbst (durch andere) wird das eigene Dasein konkret. Dabei werden vier verschiedene Formen von haptischer Wahrnehmung unterschieden:

Haptische Wahrnehmungsprozesse integrieren gleichzeitig körpereigene Informationen, die sich aus der Eigenaktivität des handelnden Körpers selbst ergeben – die sogenannten interozeptiven Informationen (*Interozeption*). Diese setzen sich aus den Lage- und Stellungsinformationen des gesamten Körpers – den sogenannten propriozeptiven Informationen (*Propriozeption*) – und den Informationen aus den verschiedenen inneren Organen – den viszerozeptiven Informationen (*Viszerozeption*) – zusammen. Zusätzlich werden während haptischer Wahrnehmungsprozesse noch exterozeptive Informationen (*Exterozeption*) integriert; diese entstehen aus der Perspektive des Tastsinnessystems wenn der Körper (sein Grenzflächenorgan die Haut oder tiefer gelegene Strukturen wie Muskeln, Sehnen, Gelenke) mit anderen Objekten oder Subjekten in direkten physischen Kontakt tritt. Exterozeptive Informationen liefern demnach, vermittelt über den Körperkontakt, direkt oder indirekt (Vibration) physische Informationen über die Eigenschaften von externen Objekten und Subjekten [...]. (Grunwald 2012)

An diesen vier Wahrnehmungsformen (die zugleich auch schon Ausdruck sind) setzt die IKA an. Dabei kommt sowohl taktile als auch haptische Berührung zur Anwendung. Ziel ist die Förderung der Selbstwahrnehmung sowie die Fähigkeit, diese in Bezug zu setzen zur momentanen persönlichen Dynamik (dem Thema der Beratung) im sozialen Umfeld. Die Berührungsarbeit wird begleitet durch subjektiv-leibliches und kognitiv-reflexives Benennen und Artikulieren. Die Abgrenzung zur Therapie ist gegeben durch den nicht-therapeutischen Auftrag, durch das Fehlen manualtherapeutischer Techniken und vor allem durch die Nutzung des Körpers als Kommunikationsmedium des Kunden mit sich selbst und mit dem IKA-Praktiker.

6.3 Magie und Spiritualität

Was zur Psychosozialen Beratung dazu gehören soll und darf ist immer wieder Gegenstand der Diskussion. Daher soll hier auf zwei Bereiche, die Konfliktpotential bieten, näher eingegangen werden – die Magie und die Spiritualität. Ziel und Nutzen dieser Darstellung ist es, diese Bereiche als integrale Bestandteile des Menschseins und daher des Beratungsberufes als ein „Eingehen auf den ganzen Menschen“ zu etablieren.

6.3.1 Magie

„Magie“ wird in der IKA als *Magisches Bewusstsein* und nicht als Zauberei verstanden. Als solches prägte es die Menschheitsentwicklung von den Anfängen bis in die Neuzeit. Der deutsch-schweizerische Philosoph und Schriftsteller Jean Gebser (1905-1973) schreibt dazu:

„In dieser magischen Struktur wird der Mensch aus dem «Einklang», der Identität mit dem Ganzen, herausgelöst. [...] Der Mensch ist zum ersten mal nicht mehr nur in der Welt, sondern es beginnt ein erstes, noch schemenhaftes gegenüber-sein. Und damit taucht keimhaft auch jene Notwendigkeit auf: nicht mehr nur in der Welt zu sein, sondern die Welt haben zu müssen. [...] Er stellt sich gegen die Natur, er versucht sie zu bannen, zu lenken, er versucht, unabhängig von ihr zu werden; er beginnt zu wollen. Um etwa ein wildes Tier zu bannen, das ihn bedroht, macht er sich in der Verkleidung zu diesem Tier; oder er macht das Tier, indem er es zeichnet, und erhält dergestalt Macht darüber (Gebser 2010, 87f.).⁵⁶

Magie kann daher verstanden werden als der Versuch, Lebewesen, Dingen oder Prozessen eine bestimmte Bedeutung zu geben, die im nächsten Schritt Aussagekraft für bzw. Wirkung auf die Beteiligten hat, indem sie ein bestimmtes Ergebnis vorwegnimmt.⁵⁷

Wo finden wir so ein Vorgehen?

Bis ins 19. Jahrhundert war in Deutschland unter Jägern üblich, einen Nagel oder Holzpflöck in die Fährte des Beutetieres zu schlagen, um es zu bannen (der Brauch findet sich auch bei steinzeitlichen Jägern Australiens) (Schmidbauer 2012, 19).

⁵⁶ Wann dieser Schritt erfolgte, ist unklar. Zieht man als Kriterium die Herstellung von Werkzeug heran, ist der Zeitpunkt spätestens mit dem Auftreten von *Homo sapiens* vor ca. 300 000 Jahren anzusetzen. Die ältesten derzeit bekannten Höhlenmalereien sind ca. 40 000 Jahre alt.

⁵⁷ Eigendefinition durch den Autor.

Der Treueschwur bei der Hochzeit nimmt ein Treueverhältnis der Ehepartnerinnen vorweg.

Der Wahrheitsschwur bei Gericht schwört den Zeugen auf Ehrlichkeit ein.

Das Kürzel MSc. nach dem Namen verweist auf die Qualifikation des Titelträgers.

Mobbing als konzertierte, kollektive Handlung nimmt den (sozialen) Tod des Gemobbten vorweg, z.B. weil die Gruppe einen ‚Sündenbock‘ braucht.

Man könnte auch sagen, magisches Bewusstsein und Verhalten zeigt sich, weil ein Mensch davon überzeugt ist, dass die Welt zu ihm spricht. Andersrum kann er (auch auf Distanz) auf die Welt einwirken, wenn er nur ihre Botschaften richtig deutet und die passenden Rituale kennt. Diese Praktiken sind zutiefst gemeinschafts- und kulturstiftend (Cohen 1985, 15). Mitglieder einer Gemeinschaft halten sich nicht nur an die damit verbundenen Regeln, sie verkörpern sie *regel-recht* und erwarten, dass sie ein anderer genauso verkörpert.

So galt der Spruch „Schlag den Rock und nicht den Dieb“ in Norddeutschland bis ins 19. Jahrhundert. Ließ ein Dieb versehentlich ein Kleidungsstück am Tatort zurück, wurde dieses vom Geschädigten anstelle der wirklichen Person verprügelt. Es werden Fälle zitiert, wo dies zum Tod des (abwesenden) Täters führte (Schmidbauer 2012, 19). Im Internet ist ein Video zu sehen, das den Kampf zwischen einem Kiai-Meister⁵⁸ und einem Mixed Martial Arts Kämpfer zeigt. Der Meister ist dafür bekannt, seine Schüler im Dojo (seiner Schule) niederzuwerfen, ohne dass er sie berührt. Mit seinem Kontrahenten, der nicht zu seinem Dojo gehört, funktioniert das nicht. Der junge Mann greift an und streckt ihn mit einem Schlag zu Boden, völlig unbeeindruckt von seinen ritualhaften Gesten.

Mittels magischer Handlungen versucht der Mensch eine Welt, die sich seiner Einflussnahme entzieht, zu kontrollieren. Für die psychosoziale Beratung ist das von eminenter Bedeutung, da es ein Licht darauf wirft, aus welcher tief-verwurzelten Motivationen Menschen unter Umständen handeln. Sowohl sprachlich-reflektiert als auch körperlich-erlebbar kann mit diesen Dynamiken gearbeitet werden. Wichtig ist auch, dass die IKA-Praktikerin diese „Seiten“ an sich selber kennt und sie dem Kunden als reflektierte Resonanz- und Projektionsfläche zur Verfügung stellt.

⁵⁸ Kiai bezeichnet eigentlich den Kampfschrei während eines Schlages.

6.3.2 Spiritualität⁵⁹

Um den Begriff einer professionellen Nutzung zugänglich zu machen ist zuerst eine Unterscheidung notwendig. In der IKA wird zwischen der Geist-Begabung des Menschen (*nous* nach V. Frankl) und dem Geist im Sinne eines „Wehens von woanders her“ differenziert.⁶⁰

Mit ersterem ist die Fähigkeit des Menschen gemeint, in jeder Situation einen (zumindest potentiellen) Sinn zu erkennen. Die Eigenschaften, durch die sich diese Geistbegabung ausdrückt sind Sinnfindung, Wertesichtigkeit, Humor, Glaube, Kreativität, Liebe u.A. In der Beratung wird der Mensch eingeladen, seine momentane Situation in Bezug zu dieser Begabung zu setzen und den nächsten sinnvollen Schritt zu machen. Dabei wird immer der Leib einbezogen, der als „Medium unserer Beziehungen“ immer schon auf Sinn und Bedeutung verweist.

Zur zweiten Bedeutung: Die Wahrnehmung eines „Wehens von woanders her“ liegt im Auge des Betrachters und bedeutet für jeden etwas anderes. Es kann ein kosmisches Prinzip sein oder die „Stimmung“ die eine auf etwas „eingeschworene“ (siehe magisches Bewusstsein) Gruppe verbindet, also z.B. der Team- oder Mannschaftsgeist. Es kann der Geist eines Unternehmens sein, einer Art von Pädagogik oder der vielzitierte Zeitgeist. Tatsache ist, dass er für Menschen existiert und wirkt.

Hier stellt sich eine interessante Frage, die für den Umgang mit diesem kontroversiellen Begriff wichtig ist: Entsteht *Geist* aus einem gemeinsamen Vorhaben oder ist *Geist* die Ursache für kollektives Handeln oder auch für kollektive Überzeugungen? Wenn wir als Beispiel den Dialogprozess hernehmen wird klar, dass dies (wieder) ein reziproker Vorgang ist. Indem das eine passiert, geschieht das andere. Was als Erklärung vielleicht schwammig wirkt, ist im Vollzug höchst konkret und faktisch.

⁵⁹ *lat.* spiritus ‚Geist, Hauch‘ bzw. spiro ‚ich atme‘

⁶⁰ Der Ausdruck stammt von dem Schweizer Philosophen Martin Kunz

In beiden Fällen scheint Geist der Hintergrund des Bedürfnisses des Menschen nach Eingebettet-sein, Sicherheit und Dazu-gehören zu sein. Oder könnte es sogar sein, dass *Geist* das Bedürfnis nach Geborgenheit und gleichzeitig seine Erfüllung IST?

Frankl schreibt dazu:

„Das menschliche Sein ist immer schon ein Sein auf Sinn, auf den Über-Sinn hin, auch wenn er diesen Sinn des Ganzen noch so wenig kennen und erkennen kann. Der Mensch hat so etwas wie ein Vorwissen, ein prä-moralisches Seinsverständnis, um den Sinn intuitiv zu erfassen. Er steht in Verbindung mit dem Über-Sinn, ist rückgebunden an den letzten Sinn durch seine Sehnsucht nach Sinn“. (vgl. Frankl 1999, 23).

Wie ist nun in der Beratung damit umzugehen? Im Sinne (oder Geiste?) einer (wenn auch hinterfragenden) Annahme der Lebensmodelle der Kundin ist die Beraterin aufgefordert, die Spiritualität in ihr Arbeitsmodell einzubeziehen. Nur dann werden dem Kunden Wahrnehmung, Stellungnahme und Äußerung dazu überhaupt erst möglich.

6.4 Zwischenresümee

Zum Abschluss des theoretischen Teils soll eine erste Antwort auf die Forschungsfragen versucht werden.

1. Was kann leiborientierte Beratung für das Individuum leisten?

In der Beratung kann mit dem Kunden die Wichtigkeit und Gültigkeit seines subjektiven Empfindens erarbeitet werden. Seine daraus resultierende Einzigartigkeit als Person und die damit verbundene Gestaltungsmöglichkeit aber auch Verantwortung können aufgezeigt werden. Auf die gesundheitlichen Aspekte von verbesserter Selbstwahrnehmung kann hingewiesen werden.

2. Welche Dimensionen des Mensch-Seins soll sie erfassen?

Der Leib ist Ausdruck der menschlichen Ganzheit sowie Medium unserer Beziehungen. Indem er intentional auf etwas oder jemanden gerichtet ist, vermittelt er Sinn und Werthaftigkeit als zwei Aspekte des menschlichen Geistes. Der leibliche Mensch (er)lebt schließlich das gesamte psychische Spektrum in

Form von Emotionen und Kognitionen. Wie schon eingangs erwähnt ergibt sich daraus ein bio-psycho-noo-soziales Menschenbild.

3. Hat leiborientierte Beratung einen gesellschaftspolitischen Auftrag?

Wie in Kapitel 1.2.2 dargestellt droht ein Verlust von „schwingenden“ und als erfüllend erlebten Resonanzbeziehungen durch eine Reduktion des Menschen auf seinen dinghaften, austauschbaren Körper. Vor allem junge Menschen orientieren sich in ihrem Bestreben, dazuzugehören, an gesellschaftlichen Trends. Leiborientierte Beratung kann Menschen dabei helfen, den Platz in der Gesellschaft zu finden, der ihnen entspricht und den sie authentisch ausfüllen können und wollen.

II. Empirischer Teil – Die Modellentwicklung

Im ersten Teil wurde die Methode *Integrative Körperarbeit* in der zugrundeliegenden Theorie verankert. Der Kreislauf *Wahrnehmen – Stellung beziehen – Handeln* und sein Zusammenhang mit Integration und Desintegration wurde als für die Beratung bedeutungsvoll heraus gestellt. Die Wichtigkeit von Körperbezug und Berührung als Kommunikationsform wurde diskutiert.

Vor allem vor dem Hintergrund der Leib-Körper-Thematik bzw. der zunehmenden Objektivierung des Menschen erscheint die Einbeziehung des *homo hapticus*⁶¹, des berührend-berührten Menschen in die Beratung sinnvoll.

Im empirischen Teil werden die Prinzipien, Ebenen und Techniken der Arbeit vorgestellt. Dass „Lernen durch Beratung“ nicht ausschließlich explizit-verbal erfolgen kann, sondern Elemente impliziten Lernens enthalten sollte, wird erwähnt. Die Anwendung der IKA in verschiedenen Berufsgruppen und vier Fallgeschichten finden sich in Kapitel 8. In der abschließenden Zusammenfassung werden Stellenwert und Perspektive der Arbeit dargestellt, sowie die Forschungsfragen beantwortet.

⁶¹ Im September 2017 erscheint das gleichnamige Buch des Haptikforschers Martin Grunwald.

7 Die Methode

IKA ist eine moment- und prozessorientierte Beratungsmethode. Der Kunde wird in seinen bio-psycho-noo-sozialen Fragestellungen phänomenologisch „gesehen“ und mit leiborientierten Interaktionen unterstützt. Die Verkörperung seines Vermögens und seiner Grenzen wird erarbeitet. Haltungen sowie Verhaltensweisen, die nicht mehr aktuell sind, dürfen sich verändern. Dabei werden Leib und Körper als «Ratgeber» in den Beratungsprozess einbezogen.

Was bedeutet «momentorientiert»? Den Körper hat man immer mit dabei. «Im Moment» zeigt er, wie es einem gerade geht (Schwitzen, erhöhte Muskelspannung, schnelle Atmung, Zusammensacken, ...) und was man tun kann (Durchatmen, Bodenkontakt, Muskelentspannung, Aufrichtung, ...). Findet man zusätzlich noch Worte dafür, wird die Situation transparent und schnell regulierbar. «Prozessorientiert» meint, dass das gerade Erlebte und Benannte in Bezug gesetzt wird zur Dynamik der Beratung und zur Entwicklung des Beratungsthemas. Das Einzelne wird in das Ganze integriert.

Die Beziehung zwischen Kundin und Praktiker ist essentiell und wird durch den Beratungsraum (in der Systemischen Beratung spricht man vom „Beratungssystem“) manifestiert. Dieser besteht aus vier verschiedenen Räumen. Dem Raum des Praktikers, dem Raum der Kundin, dem Inter (der Zwischenraum, das Dritte) und dem Raum der Mitwelt, die immer herein reicht.

1. Der Raum des Praktikers: Der Praktiker hält den Kontakt zur Kundin und gleichzeitig jenen zu seinem eigenen Zentrum.
2. Der Raum der Kundin: Die Kundin wird eingeladen, ihren Raum wahrzunehmen, auszufüllen und zu benennen.
3. Das Inter: Aufgrund der dialogischen Vorgehensweise entsteht ein dritter Raum „zwischen“ Praktiker und Kundin. Etwas Neues kann entstehen, das nicht wieder „mehr vom Gleichen“ ist.
4. Die Mitwelt: IKA ist eine Arbeit „von der Mitwelt her auf die Mitwelt hin“. Das Thema, das die Kundin in die Beratung einbringt, ist in der Mitwelt verankert. Die relevanten Zusammenhänge, Bezüge sowie die beteiligten Personen werden in den Prozess hereingenommen. Im Zuge der Arbeit werden neue Gesichtspunkte

erlebt und erarbeitet. Am Ende der Beratung wird der Transfer in die Mitwelt durch konkrete Anleitungen und Übungen gesichert.

Ziele

Hauptziel ist der bewusste Wechsel zwischen „dem Körper, den wir haben und dem Leib, der wir sind“ (siehe den Beitrag zu Helmut Plessner). Dieser Wechsel wird systematisch im Körper verankert, bis er „in Fleisch und Blut“ übergegangen ist. Die Verkörperung durch explizites Üben und implizites Lernen wird gefördert. Droht der Leib z.B. unter Stress in (Körper)Teile zu «zerfallen» gibt es Wege, schnell zur leiblichen Integrität zurückzufinden. Leib und Körper «verhandeln» die personale Wirklichkeit im Hier und Jetzt und wirken einer weiteren Fragmentierung entgegen.

Daraus ergeben sich eine Reihe von Subzielen bzw. Nutzen für die Kundin:

- Leib und Körper werden zunehmend vertraut und die Reflexionsfähigkeit verbessert sich.
- Gute Selbstwahrnehmung verbessert die Gesundheit und die Resilienz.
- Je bewusster der eigene Raum ist, umso eher klären sich Beziehungen.
- Inneres Körperschema und äußeres Körperbild passen sich aneinander an.
- Das haptische Sein ist gleichwertig mit Verstand und Emotionen.
- Verhärtetes Gewebe wird weicher, psychisch Verhärtetes durchlässig.
- Erlangt der Körper seinen natürlichen Tonus, werden resonante Beziehungen möglich. Der Draht zu Menschen und zum Leben beginnt zu schwingen und das Gefühl von Entfremdung nimmt ab.
- Indem der lebendige Leib sich auf- und (auf etwas) ausrichtet klären sich Bedeutungen und Sinn.

Zielgruppen

Zielgruppe sind Menschen, die an einem leib- und körperorientierten Zugang in der Beratung Interesse haben. Da es nicht um Instruktionen oder manipulative Techniken sondern um gemeinsames Erfahrungslernen geht, ist es von Vorteil (wenn auch keine Voraussetzung), wenn sie dafür eine Offenheit mitbringen.

Erfahrungsgemäß sind neun von zehn der Beratungskundinnen in der IKA Frauen. So scheint das Interesse für Arbeit mit dem Körper bei Frauen stärker ausgeprägt zu sein als bei Männern. Dieser Umstand wirft Fragen auf ...

Gibt es – analog zur genderspezifischen Medizin – eine genderspezifische Beratung? Was muss ein männlicher Berater wissen, um Kundinnen nicht männliche Verhaltensweisen überzustülpen? Ist nicht-direktive Beratung dagegen ein hinreichender „Schutz“? Wenn Frauen z.B. mit Stress anders umgehen als Männer, müsste das nicht gerade auf die leiborientierte Beratung eine Auswirkung haben?⁶² Im Zuge dieser Arbeit kann auf diese Fragen nicht eingegangen werden, eine Auseinandersetzung damit in Form von Intervision bzw. Supervision ist jedoch sinnvoll.

7.1 Beratungsprinzipien

Im Gegensatz zu den Interaktionen, die sich von Fall zu Fall ändern, bleiben die Prinzipien der IKA in jeder Beratung gleich. Sie bilden das organisierende Zentrum während des Beratungsprozesses, um das herum sich die Techniken situationsbezogen ordnen.

7.1.1 Das Prinzip „Raum“

Mit dem Begriff „Raum“ bezeichnen wir eine strukturiert-strukturierende Dynamik rund um ein Organisationszentrum. In einem wechselseitigen Prozess bringt die Dynamik das Zentrum hervor, welches seinerseits die Peripherie gestaltet. Wozu und wie arbeiten wir mit Räumen?

7.1.1.1 Der sichere Ort und das Zentrum als Orientierung

Bei körperlich und psychisch herausfordernden Themen ist es essentiell, dass der eigene Raum als sicher wahrgenommen wird. Während der Beratung kann darauf Bezug genommen werden und fragmentierenden und zerstreuen Kräfte

⁶² Männer zeigen bei Stresseinwirkung physiologische Reaktionen, wogegen Frauen eher von subjektiven Belastungen und negativen Affekten berichten. Ein Forschungsprojekt zum Thema „Der Einfluss von Geschlecht, Genetik und Epigenetik auf die Stressreaktion“ läuft derzeit an der Uni Tübingen.

entgegen gehalten werden. Um diese „Zentrierung“ zu fördern, wird mit *Fulkren*⁶³ gearbeitet. Der Kunde wird eingeladen, sich bewusst zu machen, worum „es sich gerade dreht“ und seine aktuelle Mitte zu finden. Je nach Tiefung (siehe Kapitel 7.2) und Bereitschaft des Kunden kann dabei der Ort der „Dynamischen Stille“ erreicht werden (siehe Kap. 3.1) als Übergang aus dem Bereich des Möglichen (Potential) in das konkret-Verkörperte.

7.1.1.2 Zentrifugale und zentripetale Kräfte an der Peripherie

Die Peripherie unseres Leibes besteht aus zwei gegenläufigen Kräften, der Schwerkraft und der Fliehkraft. In einem wechselseitigen Prozess *veräußern* und *verinnerlichen* wir uns in jedem Moment.

Die Schwerkraft hält unsere Welt gleichsam zusammen, richtet sie zentripetal nach innen, nach der Mitte strebend, aus, und hat etwas von einem festhalten und anziehen wollenden Sog. Die Fliehkraft strebt zentrifugal, die Mitte fliehend, nach außen, sie drängt in die Weite und hat etwas von einem loslassen, sich ablösen wollendem Zug (Riemann 1999, 24).

In der Berührungsarbeit wird die Schwerkraft durch die *Lehnungen* gefördert, die der Kundin ihre Tiefe bewusst machen. Im angeleiteten Gespräch wird sie zur Interozeption eingeladen, das ist die Innenwahrnehmung von Organen, Körperinnenräumen sowie zum sprachlichen Ausdruck des momentanen, subjektiven Empfindens. Die zentrifugale Kraft wird in erster Linie bewusst gemacht durch die Rückmeldung der Praktikerin: Wirkt die Kundin gerade außer sich? Lehnt sie sich „aus sich heraus“ oder gestikuliert sie selbst-entäußernd? Oder wirkt sie abwesend, nicht präsent? Das Feedback der Praktikerin hilft, den eigenen Raum wieder einzunehmen und aus diesem Raum heraus das Beratungsthema noch einmal neu zu betrachten.

⁶³ Der Begriff „Fulkrum“ stammt aus der Technik und bezeichnet einen Dreh- oder Angelpunkt. So ist z.B. die Nabe einer Rades aber auch der Kipppunkt einer Wippe ein Fulkrum. In der Biodynamischen Cranio-Sacral Arbeit kennt man physiologische Fulkren, um die sich das Gewebswachstum im Embryo organisiert. Als inerte Fulkren oder Trägheitsfulkren werden Drehpunkte bezeichnet, die „verschoben“ sind z.B. nach Dauerstress oder Trauma. Dabei darf die Kompensations- und Schutzfunktion eines inerten Fulkrums nicht übersehen werden.

7.1.1.3 Erkennbar sein für das Gegenüber

Ist der eigene Raum definiert und lebendig ausgefüllt, so bringt dies Klarheit für das Gegenüber. Sowohl privat als auch beruflich ist es wichtig, als Person wahrgenommen zu werden. Wird der eigene Raum auf Dauer nicht ausgefüllt, kommt es oft zu verstört-verstörenden Reaktionen der Mitwelt. Einerseits der Versuch, „zu einem durchzudringen“, welcher als Übergriff erlebt werden kann. Oder aber die frustrierte Distanzierung, die eine Beziehungsleere entstehen lässt. Im schlimmsten Fall nehmen andere unseren Raum ein und verdrängen uns (Thema *mobbing*⁶⁴). Durch Berührung und Gespräch werden dem Kunden in einem ersten Schritt die Eigenschaften und Leistungen erlebbar gemacht, die ihn ausmachen. In einem zweiten, vertiefenden Schritt wird die Anerkennung des eigenen „So-Seins“ angestrebt, die Annahme des In-der-Welt-seins. Als methodischer Zugang hilft hier die Leibarbeit mit ihrer Betonung des subjektiven Erlebens. Nähe-Distanz-Themen werden dadurch körperlich-spürbar und bearbeitbar.

7.1.1.4 Grenzen klären

Eine Grenze wird in der IKA als Zone der Begegnung und des Austauschs gesehen, die im rechten Maße durchlässig sein sollte. Ist sie zu dicht, isoliert sie das System, ist sie zu durchlässig, verliert das System seine Eigenständigkeit und geht im umgebenden System auf. Es gibt drei Grenzen, mit denen gearbeitet werden kann.

1. Die Haut: Als unmittelbare Oberfläche bildet sie die Kontaktfläche mit Kleidung, Luft, Boden sowie Gegenständen und anderen Lebewesen. Für das Neugeborene ist sie Medium der Identitätsbildung.⁶⁵ In der IKA wird sowohl mit Berührung als auch mit angeleiteter Selbstberührung gearbeitet.⁶⁶
2. Die äußere Grenze: Diese Grenze „auf Distanz“ wird wahrnehmbar, wenn wir uns einem Menschen (in der Übungssituation) langsam nähern und darauf achten, wann wir ihn das erste Mal „spüren“, ohne ihn zu berühren. Diese Grenze – und damit der Raum, den sie umgibt – ragt in das gemeinsame Feld hinein und wird somit überall dort bedeutend, wo wir uns in einer Gruppe oder Gemeinschaft

⁶⁴ Nach eigener Beratungserfahrung sind mobbing-Opfer oft zurückhaltend bzw. lassen sich leicht ausnützen.

⁶⁵ Vgl. Anzieu 1996

⁶⁶ Dabei wird immer am bekleideten Körper gearbeitet.

bewegen. Bewegungsübungen, die der Kundin diese Grenze bewusst machen, sind Teil der IKA.⁶⁷

3. Innere Grenzen: An der Tatsache, dass uns Reize auch „innerlich“ berühren können, wird sichtbar, dass der Mensch auch innere Grenzen hat, an denen diese Reize andocken können. In erster Linie sind diese Grenzen rund um Organe zu finden, aber auch um Körperräume, wie Brustraum, Bauchraum, etc. Als Beispiel soll hier der Herzraum in seiner Bedeutung als „Herzensqualität“ erwähnt werden. Für viele Kunden und Kundinnen ist Herzensqualität ein innerer Bezugspunkt für eine bestimmte Art von Beziehungen. Dies ist jedoch nur gewährleistet, wenn die Grenzen dieses Raumes klar sind. Überlastung wird als „schweres Herz, übervolles oder gebrochenes Herz“ erlebt. Auch fehlt es oft an methodischem Wissen, diese Begabung reflektiert einzusetzen. In der IKA hat sich ein Dreischritt bewährt, bei dem diese Qualität mit einem Wert in Verbindung gebracht wird, durch den sie sich äußert. Daraus wird dann eine bestimmte Handlung bzw. ein bestimmtes Verhalten abgeleitet. Auch hier ist es wieder wichtig, dass sich der Kunde eher „gesehen“ fühlt, wenn er spürt, dass die Praktikerin diese Qualität selber verkörpert.

Am Thema „Grenze“ soll noch ein Umstand verdeutlicht werden, der sowohl wichtig für das Individuum ist als auch einen gesellschaftlich-ökologischen Stellenwert hat. Vereinfacht gesagt gibt es zwei Bewegungen über die Grenze: Eine nach innen und eine nach außen. Die Bewegung nach innen bewirkt für das Innen eine Füllung, für das Partnersystem im Außen eine Leerung. Bei der nach außen gerichteten Bewegung ist es umgekehrt. Die Wirkung der Füllung bzw. Leerung hängt von der Art und dem Ausmaß sowie von der Struktur der Systeme ab.⁶⁸

Ein in der Beratung immer wiederkehrendes Thema ist die Frage, wieviel man (auf)nehmen soll bzw. wieviel man (her)geben kann, ohne die eigene Gesundheit zu schädigen⁶⁹. Hier kommt eine Frage ins Spiel, die in der heutigen Zeit eine

⁶⁷ Interessant in diesem Zusammenhang ist, dass es hier oft eine Erlaubnis der Kundin für sich selbst braucht, überhaupt eine äußere Grenze zu haben.

⁶⁸ Jede Bewegungsrichtung hat noch zusätzlich zentrifugale und zentripetale Effekte (bezogen auf das Innensystem). Z.B. kann die biologische Auswärtsbewegung eine zentripetale Reinigung und eine zentrifugale Düngung sein. Für den Beratungsprozess ist das deswegen wichtig, weil die Kunden oft nicht zwischen Eigennutzen und Fremdnutzen unterscheiden.

⁶⁹ Die Gesundheit des Partnersystems wird dabei gerne übersehen.

ungeheure Bedeutung hat, nämlich: „Wann ist es genug?“⁷⁰ Wie viele private und berufliche Aufgaben muss ich annehmen, bis mein System überfüllt ist? Wie lange kann ich mich verausgaben, bis meine „Speicher“ leer sind? Wie viel Plastikmüll darf ich noch in den Mülleimer leeren, bis die Weltmeere voll sind? Mit wie viel Fisch darf ich meinen Kühlschrank noch füllen, bis die Fanggebiete endgültig leer sind? Die Liste ließe sich noch lange fortsetzen.

Für die Beratung von Belang ist die Verantwortung des Kunden für den Umgang mit den inneren und äußeren Ressourcen und für den maßvollen Austausch mit der Mitwelt. In der IKA werden mit Gespräch, Berührung und Bewegung die eigenen Grenzen erlebbar gemacht und dieses Erleben auf soziale und ökologische Bereiche umgelegt.⁷¹

7.1.1.5 Rollen verkörpern

Der Begriff Rolle wird hier als Handlungszusammenhang in einem bestimmten Kontext verstanden. Da für viele Menschen die Kontexte und die damit assoziierten Rollenräume immer vielfältiger werden, ist Rollenklarheit ein häufiges Thema in der Beratung. Auf der Gesprächsebene werden die Rollen, die die Kundin „spielt“, identifiziert und differenziert. Mit kreativen Interaktionen, in denen die verschiedenen Räume, die Bewegung zwischen ihnen und die körperliche Wahrnehmung dabei, erlebt werden, können Rollen priorisiert, hintangestellt oder verabschiedet werden. In berührungstechnischer Hinsicht ist bemerkenswert, dass sich der Körper eines Menschen in verschiedenen Rollen unterschiedlich anspürt. Ein plötzlicher Wechsel in der Gewebs-Eigenbewegung (Motilität) des Kunden kann daher dem Praktiker wertvolle Informationen bezüglich eines spontanen, meist unbewussten Rollenwechsels während der Berührungsarbeit bringen. Er hat dann buchstäblich „jemand anderen“ in Händen.

⁷⁰ Zum Thema Verzicht siehe Lukas 2006, 142ff.

⁷¹ Dass langsam ein Umdenken in Bezug auf Konsumverhalten einsetzt, sieht man an der Generation Global. Damit Beratung aktuell bleibt, ist es wichtig, diese neuen Haltungen in das eigene Welt- und damit auch Beratungsbild aufzunehmen.

7.1.1.6 Der Raum als Ausdruck von Werten und Überzeugungen

Ein Mensch, der seinen Raum ausfüllt, verkörpert seine Werte und Überzeugungen. So klar er sie ausstrahlt, so klar sind sie von anderen wahrnehmbar. Allerdings nicht eins zu eins, da das Gegenüber ihn nur gemäß der eigenen Struktur wahrnehmen kann. Spürbar ist nur, dieser Mensch „steht für etwas“. In jeder Art von Beziehung ist es hilfreich, wenn die Partner für ihre Überzeugungen einstehen. So kommt es eher zu einer Einigung darüber, was möglich ist und was nicht. Vor allem Kindern und Jugendlichen gegenüber ist es wichtig, den eigenen Raum zu halten. Die Herausforderung ist jedoch, dass dieser Raum reich ausgestattet sein muss, um dem z.B. Pubertierenden eine Vielzahl an Projektions- und Identifikationsflächen zu bieten. Das Ausfüllen und Halten des eigenen Raumes ist ein häufiges Thema in der Beratung, vor allem von weiblichen Kundinnen. Die Sozialisation als „Zweite“, hinter den dominanten, wilden Jungs (denen vor allem Mütter viel mehr durchgehen lassen als ihren Töchtern⁷²), zeigt immer noch Wirkung. Auf diesen Sachverhalt einfühlsam und gleichzeitig sachlich-klar einzugehen ist vor allem für männliche Berater eine große Herausforderung. In der IKA werden kreative Interaktionen verwendet, um die eigenen Werte im Innenraum zu verankern und deren Darstellung nach außen zu fördern.

7.1.1.7 Zwischen „fremd“ und „eigen“ unterscheiden

Dies ist eines der wesentlichsten Prinzipien der IKA. Für die Praktikerin ist wichtig, zu beachten: Neben dem verbalen Kontakt steht sie auch in einem kontinuierlichen leiblich-empathischen Austausch mit dem Kunden. Die Gefahr besteht, die Geschichten des Kunden unreflektiert „auf sich zu nehmen“, vor allem für Praktiker, die sich sehr über Zuwendung und „da-sein für andere“ definieren. Die *Zentrierung* sowie das Bewusstsein der eigenen *Fulkren* hat sich hier als Selbsthilfe bewährt.

Für den Kunden kann dieses Prinzip als „soziales Immunsystem“ verstanden werden. Nicht-eigene Dynamiken werden erkannt und zurückgewiesen. Der Mut, jemandem seine Geschichten zuzumuten, ohne selber lieblos zu wirken, wird entwickelt. Das Vertrauen, dass Menschen mit ihren Herausforderungen selber zurecht kommen, wächst. Der Hochmut, dass es nur gut ist, wenn ich es selber mache, sinkt. Die

⁷² Auinger H. et al. 2002, 30

Klarheit, demjenigen die Verantwortung zu geben, dem sie gehört, steigt. Diese Klarheit hat einen Preis. In dem Maße, in dem sich Beziehungsverstrickungen lösen, kann es sein, dass nicht mehr aktuelle Beziehungen zu einem Ende kommen. Der Berater sollte um diese mögliche Konsequenz wissen und sie als möglichen Ausgang in der Beratung kommunizieren.

7.1.2 Das phänomenologische Prinzip

Eine phänomenologische Betrachtungsweise impliziert die Wahrnehmung des Erscheinenden. Was immer die Kunden spüren, sehen, denken, fühlen wird in einem ersten Schritt angenommen. Die Erfahrung zeigt, dass dieses Annehmen und in einem zweiten Schritt das Aussprechen einer für das Beratungsthema relevanten Information eine Veränderung bewirken kann. Der Reflexionsraum der personalen Stellungnahme wird hinzugefügt. Dieser Dreischritt bildet das methodische Grundgerüst der IKA.

7.1.3 Das dialogische Prinzip

Das dialogische Prinzip stellt auf „Transzendenz durch Achtsamkeit“ ab. Im achtsamen Gespräch, bei dem die Partner aufeinander eingehen und ohne Verneinung des Anderen ihren Beitrag einbringen, kann etwas entstehen, das mehr ist als die logische Konsequenz des Bisherigen. In der IKA-Beratung sind Kunde und Praktiker Teilgeber und Teilnehmer auf Augenhöhe. Während des Prozesses achtet der Praktiker darauf, ob es ein Gegenüber braucht, das im Beitrag des Kunden gerade „fehlt“. Das kann eine zweite Körperstelle zur ersten sein; Gefühle, die zu Gedanken gehören; eine sinnvolle Aufgabe zu einer existenziellen Leere; ein Mensch zu einem Bedürfnis. Indem der Dialog im Auge behalten wird, bleibt der Prozess in Gange.

7.1.4 Das Prinzip „Zeit“

Wo Raum ist, da ist auch Zeit. Ein wiederkehrendes Thema in der Beratung ist „das Fehlen von Zeit für sich selbst“. Dabei wird übersehen, dass der Körper bzw. die Empfindungen, die der Mensch in sich wahrnimmt, das ist, was Zeitgefühl und das

Gefühl von Dauer in ihm erzeugt.⁷³ Durch Angebote zur Selbstwahrnehmung wird diese subjektive Zeitverlängerung in der IKA gefördert. Wir beachten folgende Qualitäten von Zeit, die im Beratungsprozess wichtig sind.

1. Der rechte Moment: Das Phänomen des Chairos⁷⁴ korreliert mit dem phänomenologischen und mit dem dialogischen Prinzip und soll daher nur kurz besprochen werden. IKA ist wesentlich momentorientiert. Wir arbeiten mit dem, was jetzt da ist. Dabei ist wichtig, dass der rechte Moment immer die Möglichkeit der Transzendenz enthält, das heißt einen Sprung auf eine neue Ebene im Beratungsprozess ermöglicht.
2. Timing als Interaktion: Die Geschwindigkeit der angebotenen Interaktionen ist ein Kriterium dafür, welche Höhung oder Tiefung erreicht wird. Rascheres Tempo hält den Prozess auf einer eher oberflächlichen Ebene, langsames Tempo bis hin zur Stille vertieft den Prozess und fördert tranceähnliche Zustände beim Kunden.
3. Rhythmen und Zyklen: Die Lebensenergie kommt oft dann abhanden, wenn der Alltag chaotisch und ungeplant verläuft und immer wieder neue, unerwartete Anforderungen an einen gestellt werden. In einer Zeit der Diversität und Zerstreuung ist es schwierig, Rhythmen und Zyklen aufrecht zu erhalten. In der IKA laden wir die Kunden ein, auf ihren Herzschlag und auf ihre Atmung als Referenzpunkte für eine innere Ordnung zu achten. In der Berührungsarbeit können dem Kunden die *tides* (eigentlich: *Gezeiten*) des Cranio-Sacralen Rhythmus spürbar gemacht werden. „In diesen Situationen der Wahrnehmung des Körpers und seiner Vorgänge vergeht die Zeit ganz langsam. Körperpräsenz schafft das Bewusstsein von Zeit“. (Wittmann 2014, 155)
4. Der Rückschaufehler : Das Gedächtnis des Menschen ist kein „Speicher“, es wird fortwährend modifiziert entsprechend der Anfrage des Gegenübers. Indem Körperbezug hergestellt wird (Wie nehmen Sie diese Erinnerung körperlich wahr?), kann die Erinnerung als leiblich-stimmig oder nicht erlebt werden.

⁷³ Der Zeitforscher Marc Wittmann schreibt dazu: „Eine neue Lösung des Leib-Seele-Problems wird vorgestellt: Selbst-Bewusstsein, das Gewahrwerden des eigenen Ich, entsteht auf Basis der zeitlich dauernden Wahrnehmung von Körperzuständen, die an neuronale Aktivität in der «Inselrinde» gebunden sind. Das Ich und die Zeit sind besonders präsent in der Langeweile. Sie gehen verloren in der Hektik des Alltags, die durch die Beschleunigung der gesellschaftlichen Vorgänge entsteht. Durch Achtsamkeit und emotionale Kontrolle kann das gefühlte Lebenstempo verringert werden, und wir gewinnen Zeit für uns und andere.“ (Wittmann 2014, 117)

⁷⁴ Chronos und Chairos waren zwei Götter der griechischen Mythologie. Chronos wurde die lineare Zeit zugeordnet, Chairos der rechte Moment.

5. Antizipation: Nachdem das Faktische ausreichend benannt wurde (siehe *still point*), wird die Kundin eingeladen, Kontakt mit der Zukunft aufzunehmen. Kreative Interaktionen werden eingesetzt und mögliche Szenarien vor-geföhlt.

7.2 Beratungswege und -ebenen

Der prinzipielle Wirkweg einer IKA-Beratung folgt dem Verlauf „Komplexitäts-erhöhung – Wende – Komplexitätsreduktion“ und wird im Kapitel 7.3.3 vorgestellt. An dieser Stelle sollen die vier Ebenen der Höhung und Tiefung anhand von fünf Kriterien beschrieben werden. Praktikerin und Kundin bewegen sich während des Beratungsprozesses abhängig vom Auftrag des Kunden und vom Thema durch diese vier Ebenen.

Höhung 1: Hier passiert (im besten Sinne) „Beratung an der Oberfläche“. Der Kunde nähert sich seinem Thema moderat-interessiert. Der implizite Auftrag könnte sein: Ich will, dass sich etwas ändert, ohne dass ich mich selber ändere.

- Orientierung: Eine Balanceerfahrung im Sinne von Homöostase ist beabsichtigt.
- Gesprächsführung: Achtsamer Diskurs. Differenzierungen werden vorgenommen, Anleitungen und Informationen gegeben. Achten auf Schlüsselwörter.
- Interaktionen: Verhaltensmodifizierend.
- Wirkung: Re-Strukturierung im Sinne von „mehr vom Gleichen“.
- Zeit: Achtsam-zügig.

Höhung 2: Die Kundin kommt in Kontakt mit dem anfragenden Sinn. Das Gewissen als Sinn-Kompass und das Bewusstsein der eigenen Werte heben die Kundin in ihre personale geistige Dimension.

- Orientierung: Eine Transzendenzerfahrung ist möglich.
- Gesprächsführung: Vorbildlicher Diskurs in dem Sinne, dass der Kontakt mit dem Logos nicht verordnet werden kann. Die Praktikerin verkörpert Sinn-erfahrung und ist der Kundin Vorbild. Implizites Lernen wird möglich.
- Interaktionen: Einstellungsmodifizierend.
- Wirkung: Neu-Orientierung.
- Zeit: Achtsam-zeitgebend.

Tiefung 1: Der Kunde ist an einer vertieften Beschäftigung mit seinem Thema interessiert.

- Orientierung: Eine dynamische Erfahrung ist beabsichtigt.
- Gesprächsführung: Dialog.
- Interaktionen: Leicht trancehaft verändernd.
- Wirkung: Neu-Strukturierung.
- Zeit: Zunehmend verlangsamt.

Tiefung 2: Diese Ebene wird erreicht, wenn beide „aus dem Weg gehen“. Das Inter bzw. das Dritte übernimmt und Unerwartetes darf entstehen. Das Prinzip: Nicht ich ordne die Dinge, die Dinge ordnen sich an mir.

- Orientierung: Eine unerwartete Erfahrung ist möglich.
- Gesprächsführung: Dialog und Stille.
- Interaktionen: Trancehaft verändernd.
- Wirkung: Emergenz; das spontan auftretende Neue.
- Zeit: Langsam.

7.3 Interaktionen

In der IKA wird der Begriff *Interaktionen* im Sinne von „Techniken und Maßnahmen auf Augenhöhe“ verwendet. Der klassisch genutzte Term *Intervention* impliziert ein Machtgefälle (z.B. therapeutische Intervention, militärische Intervention) und ist daher für diese Arbeit nicht geeignet.⁷⁵ Vorher soll jedoch noch einmal kurz auf das *Implizite Lernen* als wesentliches Merkmal der IKA eingegangen werden. *Implizites Lernen* kann man – sehr vereinfacht – als „Lernen durch Tun und Erleben“ beschreiben. Das Ziel ist, über z.B. ein erstrebenswertes Verhalten nicht nur zu reden, sondern es sich einzuverleiben, indem immer wieder der Körperbezug hergestellt wird, solange, bis es ein verkörpertes Instrument der Weltbetrachtung und -aneignung geworden ist (vgl. Neuweg 2015, 69). Die meisten Interaktionen der IKA folgen diesem Ansatz.

⁷⁵ Diese Unterscheidung ist keine objektive, sondern eine gefühlt-subjektive. Natürlich gibt es auch beraterische Interventionen.

7.3.1 Anmutung

Die Anmutung durch die Praktikerin ist die zentrale Interaktion der IKA. Als leibliche Affektresonanz hilft sie uns, non-verbal zu spüren, was gerade beim Kunden da ist. Dabei ist es nicht wichtig, ob diese Wahrnehmung objektiv „richtig“ ist. Allein schon die Offenheit für den Anderen, das Horchen auf seine Geschichte (ohne sofort zu wissen, was sie „bedeutet“), die Wertschätzung der Tatsachen, das Sein-Lassen und das Nicht-Übernehmen dieser Wahrnehmung, wirkt auf mehreren Ebenen:

1. Die Geschichte der Kundin trifft auf ein Gegenüber, das sie liebevoll und respektvoll annimmt und kehrt als Eigenverantwortung zur Senderin (Kundin) zurück.
2. Die Geschichte macht sich am Praktiker fest, wird als Übertragungsphänomen⁷⁶ identifiziert und in den Beratungsprozess aufgenommen.
3. Die Geschichte wird wahrgenommen, in ihrer Nicht-Aktualität (von beiden) verstanden und benannt und darf sich im Moment auflösen.
4. Die Anmutung wird als für die Kundin nicht relevant erkannt und (für den Moment) hintangestellt.

In ihrem Doppelaspekt von Wahrnehmen-Handeln ist die Anmutung ein „theragnostisches Verfahren“, das heißt, wir bekommen einerseits Informationen, was der nächste, passende Beratungsschritt ist und andererseits ist sie bereits eine Interaktion an sich.

Dabei gibt es unterschiedliche Kanäle der Wahrnehmung seitens des Praktikers. Der Impuls kann am eigenen Körper gespürt werden, z.B. als Verdrehen in der Wirbelsäule oder indem sich der Körper zu einer Seite neigt. Oder als Schmerz im Knie, als Hochziehen der Schultern usw. Ein Wort oder ein abstraktes Bild können als Information ankommen, ein Fließen, eine Dichte, eine Schwingung etc. in einem bestimmten Körperbereich. Ob der Praktiker diese Wahrnehmung mit dem Kunden teilt, hängt vom Stadium und Verlauf des Beratungsprozesses ab.

Bei der Durchführung der Anmutung sind drei methodische Schritte zu beachten:

⁷⁶ „Übertragung“ ist hier nicht im psychoanalytischen Sinn zu verstehen, sondern als momentane Wahrnehmungsmöglichkeit gemäß der inneren Struktur des Beraters.

1. Die Frage / Bitte um eine Wahrnehmung.
2. Das Wahrnehmen und Annehmen der Anmutung.
3. Die klare Distanzierung davon, als „Nicht-meines“.

Als Faustregel gilt: Verschwindet die Anmutung (möglichst sofort) wieder, war sie die Dynamik der Kundin. Bleibt sie (z.B. immer wieder an der gleichen Körperstelle) längere Zeit spürbar bestehen, ist sie Teil der Struktur des Beraters und somit Gegenstand von Reflexion bzw. Supervision.

Die Anmutung bzw. der methodische Umgang damit eignet sich sehr gut als „Hausübung“. Die Kundin wird eingeladen, Belastungen als ihr Eigenes zu hinterfragen, zurückzugeben und zu überprüfen, ob sie bestehen bleiben.

7.3.2 Berührung

Berührung ermöglicht eine unmittelbare Erfahrung, und damit ein implizites „Lernen durch Erleben“. In der IKA werden der local listening-Ansatz der Biodynamischen Cranio-Sacral Arbeit und Techniken aus dem Body-Mind Centering angewendet. Die Hände hören dem Gewebe zu und folgen seinen Bewegungen. Berührung wird dabei als Kommunikation auf mehreren Ebenen verstanden:

1. Kommunikation zwischen Praktikerin und Kundin.

Auf dieser Ebene hat die Berührung eine begrenzend-ermöglichende Wirkung. Mit Lehnen, streichen, klopfen, jiggle⁷⁷ und wiegen wird dem Körper seine Grenze, sein Gewicht und sein Ausmaß bewusst gemacht. Gegen den und mit dem achtsamen Druck der Praktikerin entwickelt die Kundin ihre Fähigkeit nachzugeben, mitzugehen oder Widerstand zu leisten. Das Streichen über den ganzen Körper am Ende jeder Beratung macht ihr die Ganzheit und Vollständigkeit ihres lebendigen Leibes bewusst.

2. Kommunikation zwischen verschiedenen Körperbereichen der Kundin.

Um die Kommunikation zwischen fragmentierten Körperbereichen wieder zu ermöglichen, wurden Fragen entwickelt, die die Praktikerin non-verbal, das heißt mit ihren Händen, ins Gewebe stellt. Hier werden einige davon vorgestellt:

- a. Welches Gewebe „spricht“ gerade? Bekommt die Praktikerin einen Eindruck, mit welchem Gewebe sie gerade kommuniziert, kann sie ihm auf

⁷⁷ „to jiggle“ ist ein Technik des Body-Mind Centering und bedeutet „wackeln“.

der gleichen Ebene antworten – Knochen sprechen mit Knochen, Faszie mit Faszie, Flüssigkeit mit Flüssigkeit (s. Erfahrbare Anatomie, Kap 3.2).

- b. Gibt es eine zweite Stelle? So wie Menschen ein Gegenüber brauchen, gibt es auch für jeden Körperbereich den passenden „Partner“. Gewebe, das isoliert war, beginnt mit seiner Umgebung zu kommunizieren und reiht sich wieder in das „Orchester“ des Körpers ein.
- c. Gibt es eine Bewegung? Stellen wir diese Frage, erzählt uns die Körperstelle ihre Geschichte. Die Praktikerin hört sowohl mit ihren Händen als auch mit ihrem gesamten Leib zu und folgt der Bewegung. Dabei behält sie einen fokussierten Blick auf den relevanten Bereich und gleichzeitig einen weiten Blick auf den Gesamtorganismus. Wir schauen in den momentanen Prozess ebenso wie in die höchsten Möglichkeiten des gesamten Menschen.⁷⁸

3. Kommunikation zwischen der Kundin und der Mitwelt.

Mittels Berührung kann auch die körperliche Beziehung zur Mitwelt gefördert werden. Wie stehe, sitze oder liege ich in Bezug auf mein Thema? Kann ich Bodenkontakt halten, bin ich bei mir oder außer mir. Die Hände der Praktikerin bilden das Gegenüber und repräsentieren Druck, Leichtigkeit, flächige oder spitze Berührung, um haptische Begegnung zu ermöglichen. Eine Frage ins Gewebe wäre:

- a) Kann sich diese Stelle der Schwerkraft überlassen? Die Kundin wird eingeladen, ihr Gewicht so gut es geht an die Unterlage abzugeben. Die Hände der Praktikerin unterstützen dabei.

4. Kommunikation zwischen Kundin und Praktikerin.

Da leibliche Begegnung immer wechselseitig ist, ist die Berührte auch immer Berührende. Die Kundin wird eingeladen, zu reflektieren, wie sie die Hände berührt, die sie berühren, den Boden berührt, der sie berührt, ihre Kleidung berührt, die sie berührt, usw. Daran kann im Beratungsprozess herausgearbeitet werden, dass man immer auch seinen Teil zu Beziehungsgeschichten beiträgt.

7.3.3 Gespräch

Die IKA-Gesprächsführung entstand aus der Körperarbeit und ist immer in diese eingebettet. Eine Beratung kann aber auch ausschließlich aus Gespräch bestehen,

⁷⁸ Viktor Frankl spricht vom „Doppelten Erschauen“ (vgl. Schechner, Zürner 2011, 232ff.).

wobei auch dann immer der Körper mit einbezogen und der Bezug dazu hergestellt wird. Im Folgenden wird ein idealtypischer Gesprächsverlauf beschrieben. Das zugrunde liegende Muster ist: Komplexitätserhöhung – Wende – Komplexitätsreduktion. Dieser Verlauf spannt den Bogen über eine ganze Beratung, ist aber immer auch in Teilprozessen währenddessen erkennbar. Kommt die Kundin zum ersten Mal, erfolgt ein anamnestisches Vorgespräch inklusive Datenerhebung.

1. Themenklärung: Worum geht es heute?

Das Thema, für das sich der Kunde entscheidet, bietet die Überschrift und den Rahmen für die heutige Beratung. Dadurch ist es Orientierung für beide Beteiligten. Wenn der Kunde abschweift, stellt der Praktiker den Bezug zum Thema wieder her. Die Frage: „Worum geht es jetzt?“, kann auch zwischendurch gestellt werden. Es gibt dem Kunden Sicherheit, wenn er spürt, dass der Praktiker den roten Faden hält.

Mögliche Herausforderungen in dieser Phase:

- Der Kunde weiß nicht, was das Thema für heute ist: Dann ist „Themenfindung“ das Thema.
- Es gibt mehrere mögliche Themen: Der Kunde wird eingeladen, sich für eines zu entscheiden (Priorisierung ist bereits eine wichtige Interaktion). Die Entscheidung sollte eine „gespürte Entscheidung“ sein, und nicht ausschließlich aus dem Verstand kommen.

2. Die Phase der Exploration: Nachfragen, anleiten, benennen

Wir fragen nach und laden den Kunden ein, das Thema auf möglichst vielen Ebenen zu benennen: Welche Gedanken, Gefühle und welche Körperempfindungen gibt es zu diesem Thema? Gibt es ein Bild dazu oder eine Erinnerung?

Der Sinn dieser Phase ist es, das Thema möglichst differenziert und umfassend darzustellen und zu formulieren. Die Phase der Differenzierung ist aus zwei Gründen wichtig: Erstens weil das Problem in seiner Komplexität oft unlösbar erscheint und kleinere Stücke leichter bearbeitbar sind. Und zweitens, weil – bildhaft ausgedrückt – durch die „Risse der Differenzierung“ das Licht der Ressource hereinfallen kann. Diese erkennt man an den „Schlüsselwörtern“ (s. Phase 3).

Mögliche Herausforderungen in dieser Phase:

- Kunden fragen oft, nachdem sie einen Sachverhalt benannt haben: Und was soll ich jetzt damit tun / anfangen? Der Kunde wird eingeladen, die momentane Unsicherheit auszuhalten, da das Suspendieren bzw. Offenhalten des Ergebnisses ein wichtiger Schritt in Richtung der Entstehung von etwas neuem ist.
- Der Praktiker kommt von der Spur ab oder lässt sich durch zu viele Informationen verwirren. Hier hilft, die wichtigsten Punkte des Gespräches für den Kunden zu wiederholen. Das bringt beide wieder auf einen gemeinsamen „Boden“ und der Prozess geht weiter.

3. Die Wende: Der Kunde kommt in Kontakt mit seinem Vermögen.

Irgendwann im Prozess spricht die Kundin ein „Schlüsselwort“. Das kann ein Satz sein („Wenn ich das ausspreche, spüre ich in mir eine Freude“), oder ein veränderter Gesichtsausdruck, eine Änderung in der Körperhaltung (die Kundin richtet sich auf), die den Moment der Wende kennzeichnet. Die Kundin steigt aus der Phase der Klage aus und bekommt Zugang zu ihrer natürlichen Kraft.

Der Praktiker greift den Moment auf und lädt die Kundin ein, wahrzunehmen, was gerade passiert ist. Die gespürte Fähigkeit wird in Bezug zum Prozess und Thema gesetzt.

4. Zusammenfassung und Abschluss

Sowohl während der Sitzung vor allem aber am Schluss werden die wichtigsten Punkte für den Kunden zusammengefasst. Der Bezug zum ursprünglichen Thema wird hergestellt und etwaige Veränderungen gesichert. Um den Transfer in den Alltag zu erleichtern, werden Hausübungen mitgegeben. Diese sollten möglichst konkret und einfach umzusetzen sein. Die Praktikerin beendet die Sitzung klar und unmissverständlich. Gegebenenfalls wird ein nächster Termin fixiert.

Die Gesprächsinteraktionen im Einzelnen:

7.3.3.1 Zuhören

Wirklich zuhören können ist eine Kunst. Die ZuhörerIn öffnet und hält einen Zeitraum, in den hinein sich die SprecherIn äußern kann. Sie ermöglicht Pausen als Räume der Vertiefung und hält diese auch aus. Sie ist interessiert und fragt im

rechten Moment nach. Sie hält Blickkontakt (ohne zu starren!). Ihre Körperhaltung ist zugewandt. Sie kann ihr Bedürfnis, etwas zu erwidern, auf den rechten Moment verschieben bzw. ganz hintanstellen. Sie äußert ihre Grenzen z.B. wenn sich der Sprecher fortwährend wiederholt oder sich im Erzählen verliert. Oder wenn sie selber so betroffen ist, dass dies artikuliert werden muss. Sie hört Schlüsselwörter und benennt sie – vor allem dann, wenn sie der Sprecherin nicht auffallen. Sie hört einen *still point*⁷⁹, hält ihn aus und benennt ihn zur rechten Zeit.

7.3.3.2 Fragen

Fragen sind der Königsweg in der nicht-direktiven Beratung. Sie bringen den Kunden in Kontakt mit dem Moment und laden ihn ein, dazu Stellung zu beziehen. Eine grundlegende Frage, die im gesamten Prozess immer wieder gestellt werden kann ist: Worum geht es jetzt? Sie bringt Dynamiken auf den Punkt und hilft, auf der richtigen Spur zu bleiben. Die Frage: Was ist gerade da?⁸⁰ bringt den Kunden in Kontakt mit sich selbst, mit im Prozess wichtigen Menschen oder einer Aufgabe, die ansteht. Taucht in der Geschichte ein Mensch auf, mit dem eine Klärung ansteht, hilft die Frage: Gehört etwas gehört oder gesagt? Die bereits erwähnten Fragen ins Gewebe können umgelegt werden auf eine Dynamik im Außen. Ist ein Druck in einem Körperbereich spürbar, kann gefragt werden, ob damit eine äußere, druckvolle Situation korreliert. Dabei ist es wichtig, nicht in die 1:1-Falle zu tappen, in dem Sinne, dass nicht eine innere Dynamik eins zu eins mit einer äußeren gleichgestellt wird.

7.3.3.3 Differenzieren

Ebenen(ver)wechslung seitens des Kunden ist ein wichtiger Punkt in der Beratung. Es ist die Verantwortung der Praktikerin, auf (bewussten oder unbewussten) Ebenenwechsel hinzuweisen. Waldefried Pechtl beschreibt verschiedene Ebenen, auf deren klare Trennung geachtet werden muss: Leistungs- / Sach- / Ziel- / Auftragsebene; Bedürfnis- / Gefühls- / Beziehungs-ebene; Vergangenheits- / Gegenwarts- / Zukunftsebene (vgl. Pechtl 1995, 286). Zu ergänzen sind: Rollen- / Funktions- / Stausebene sowie die Kontexte, in denen etwas geschieht.

⁷⁹ Ein Begriff aus der Biodynamischen Cranio-Sacral Arbeit. Der Moment, wo „alles gesagt ist“. Entweder verbal, aber auch in der Körperarbeit, wenn die Gewebsbewegungen zu einer Ruhe gekommen sind, nachdem sie ihre Geschichten erzählt haben. Als Spezialform einer Pause ist es wichtig, diesen Moment dialogisch auszuhalten und nicht hinein zu agieren. Im besten Fall kommt die Kundin in diesem Moment in Kontakt mit einer darunter liegenden Ressource.

⁸⁰ Die Frage wird heruntergebrochen auf: Was fühlen Sie gerade? Was denken Sie gerade? Was spüren Sie jetzt am Körper?

7.3.3.4 Anleiten und konkretisieren

In der Anleitung werden Menschen eingeladen, Kontakt aufzunehmen mit dem Körper, Gefühlen, Gedanken, Bildern, Erinnerungen etc. Ziel ist es, Dynamiken jetzt und hier erlebbar und bearbeitbar zu machen. Konkretisieren als Interaktion ist angezeigt, wenn der Kunde Sachverhalte umschreibt, ohne auf den Punkt zu kommen. Für den Berater wichtig zu wissen, ist, dass das eine (unbewusste) Problemlösungsvermeidung sein kann. Da Vermeidung immer auch einen Schutzfaktor in sich trägt, ist mit konkretisieren sehr achtsam umzugehen.

7.3.3.5 Informieren

In Einzelfällen ist es hilfreich, Kunden explizites Wissen zu vermitteln. So kann es hilfreich sein, in einer Schuldfrage zu wissen, was Viktor Frankl zum Thema Schuld gesagt hat. In gefühlten „Schieflagen“ kann das „Sinn-Zweck-Diagramm“ Frankls vorgestellt werden.⁸¹

7.3.4 Gehen – Räume schaffen, Wege gehen, Spuren legen

Integrative Körperarbeit kann bildhaft beschrieben werden als ein *Strukturiertes Gehen in Räumen in der Zeit*. Durch das Gehen entstehen Spuren, auf die sich die Kundin später beziehen kann. Altbekannte Räume werden aufgesucht, ebenso wie neue, noch unerforschte. Gewohnte Wege werden beschritten und neue Pfade gelegt. Manchmal wird auch nur vorsichtig eine Tür geöffnet und dabei bleibt es.

7.3.4.1 Gehen

Gehen ist der am meisten „fortgeschrittene“ und unvermittelte Ausdruck des Menschen innerhalb seines vertrauten Mediums⁸². Liegen, Sitzen und Stehen bilden die Basis für den Lern- und Explorationsdrang des bewegten Menschen. Leiborientierte Beratung im Gehen eröffnet Möglichkeiten, die im klassischen, sitzend-sesshaften Beratungskontext nicht gegeben sind. Konfrontiert der Berater den Kunden face-to-face, oder tritt er zur Seite und sie gehen nebeneinander-miteinander einen Weg⁸³? Geht er ein Stück als Vorbild, Vorreiter voran? Bleibt er

⁸¹ Vgl. Schechner, Zürner 2011.

⁸² Um dauerhaft zu schwimmen, zu tauchen oder zu fliegen braucht der Mensch Hilfsmittel.

⁸³ Ein essentieller Aspekt der Biodynamischen Cranio-Sacral Arbeit: Trust the tide and get out of the way. Traue der Tide und geh aus dem Weg.

ein Stück als Rückendeckung, Vorgänger zurück? Viele Positionen und Räume sind möglich und eröffnen Möglichkeiten zur Reflexion:

- Am Ort – am Weg: Das nomadische bzw. sesshafte Verhalten in der Kundin wird adressiert. Wechselt sie den Ort spontan bzw. zyklisch oder bleibt sie bezüglich ihres Themas eher am Platz. Ist sie eher impulsiv und „jagt die Beute“, die sich gerade anbietet oder ist sie der sesshafte, antizipierend-planende Typ, für den Gratifikationsaufschub leicht ist.⁸⁴
- Einbeziehen der Umwelt: Diese Interaktion berücksichtigt die magische Seite des Menschen, gemäß der Haltung: „Die Welt spricht zu mir, ich kann sie verstehen und ich kann meinerseits auf sie Einfluss nehmen.“ Die Beraterin weist auf Objekte, Situationen und Begegnungen während des Gehens hin. Dies erfolgt nicht interpretativ: „Diese Wegkreuzung bedeutet, dass eine Entscheidung ansteht“, sondern sondierend-reflexiv: „Nehmen Sie Kontakt auf mit der Kreuzung und achten Sie auf Veränderungen in Ihrem Körper“.
- Einen Schritt machen: Nutzen dieser Intervention ist, das vorher Gefühlte und Gedachte zurückzulassen und ein neues Fühlen und Denken zu erlauben. Der Kunde steht im Raum und formuliert sein Thema. Die Praktikerin gibt die Vorinformation: „Ich stelle Ihnen eine Frage, die Sie bitte spontan beantworten. Dann erlauben Sie ihrem Körper - von sich aus! - einen Schritt zu machen. Wenn er ihn nicht macht, ist das auch in Ordnung.“ Nun fragt die Praktikerin nach den Wahrnehmungen: Was denken Sie? Was fühlen Sie? Was spüren Sie am Körper?

Wichtig ist, dass der Kunde die momentane Wahrnehmung ausdrückt. Sobald er einen Schritt gemacht hat, werden die Fragen auf der neuen Position wieder gestellt. Zweck der Technik ist es, die alten Muster in zweifachem Sinn zurückzulassen: 1. Sie werden (hinter mir) stehen gelassen. 2. Sie werden „stehen gelassen“ (d.h. nicht gelöst). Nicht, "wohin" der Kunde geht, sondern die Qualität des nächsten Schrittes zählt. Am Schluss ist es meistens so, dass der Kunde „ins Gehen kommt“, wenn alle gehaltenen Informationen benannt und zurückgelassen sind. Im Jetzt ist der Kunde wieder in seiner eigenen Bewegungs- und Gestaltungsfähigkeit und geht in seine Zukunft.

⁸⁴ Zur Entscheidungsfähigkeit in der Zeit vgl. Mischel 1988.

- Einen Weg gehen: Diese Intervention eignet sich dafür, eine bestimmte Wegstrecke (den Lebensweg, das nächste Jahr, den Weg mit einem Menschen, im Beruf, ...) symbolisch zu durchwandern. Der Kunde findet eine sichere Wegstrecke von 5-10m. Dann lässt er seine Füße gehen. Geht er sofort los oder bleibt er stehen? Ist der Weg gerade oder gibt es Abzweigungen? Steht er irgendwo an? Geht er aufgerichtet oder gebeugt? Wohin ist der Blick gerichtet? Wenn eine Wahrnehmung hochkommt, benennt sie der Kunde. Der Praktiker beachtet, wie der Kunde das Ende des Weges – das „Ankommen“ – gestaltet.
- Einen Schritt nach vor, zurück, zur Seite treten: Die Kundin nimmt verschiedene Positionen zum Thema ein und benennt aus dieser Position ihre Wahrnehmungen.
- Die Achterschleife: Die Frage hinter dieser Interaktion ist: Wie kann ich (anscheinend) gegensätzliche Bereiche in meinem Leben ins Gleichgewicht bringen? Beispiele dafür sind: Beruf - Privat; Leistung - Freude; Anspruch - Genügsamkeit; Tradition – Innovation, u.v.m. Die Gegensätze werden auf zwei Zettel geschrieben und im Abstand von ca. drei Metern aufgelegt. Der Kunde wird eingeladen, um die Zettel herum eine liegende Acht zu gehen. Dabei ist es wichtig, dass der Kunde sich auf dieser Achterschleife „gehen lässt“, sich vom Körper führen lässt in Bezug auf Gehtempo, Gehrichtung, vollständige Acht oder auch nur Kreisen um einen Zettel. Es kann auch vorkommen, dass es dazwischen Stopps auf dem Weg gibt. Während des Gehens benennt der Kunde, was da ist.
- Sich gehen lassen: Eine Art des kontemplativen Gehens⁸⁵ innerhalb oder entlang eines geschützten Raumes oder Weges. Der Kunde überlässt den Füßen die Führung. Er nimmt wahr und benennt, was da kommt. Als Hausübung kann vorgeschlagen werden, die Eindrücke aufzuschreiben, ein Bild zu malen, mit Freunden zu teilen, etc.
- Gehen in Stille: Diese Interaktion ermöglicht eine Tiefung der Themensicht. Das Erlebte sollte nicht sofort kognitiv reflektiert werden, sondern erst am nächsten Tag niedergeschrieben werden.
- Rückwärts gehen: Eine paradoxe Interaktion, um eingefahrene Sichtweisen umzudrehen. Der Kunde wird eingeladen, sein Thema zu erklären, während er (unter achtsamer Leitung des Praktikers) rückwärts geht.

⁸⁵ Kontemplation wird hier verstanden als „Hören auf die Selbstäußerung des Lebendigen“.

7.3.5 Kreative Interaktionen

7.3.5.1 Schwerkraft – Leichtkraft

Der Schwerkraft (zentripetale Kraft) wird die Leichtkraft (zentrifugale Kraft) zur Seite gestellt. Die Kundin wird eingeladen, ihr Gewicht dem Boden bzw. der Arbeitsliege zu übergeben. Das Thema wird vergegenwärtigt. Was bewirkt dieses Sich-anvertrauen? Ziel dieser Interaktion ist es, das Getragen- und Genährt-sein durch den guten Bodenkontakt in eine Aufrichtung übergehen zu lassen. Berührung kann als „achtsames Gegenüber“ während der Interaktion eingesetzt werden. Oft erfolgt eine spontane Aufrichtung des Körpers, die ohne willkürliche, geplante Muskelanspannung passiert. Die Interaktion eignet sich für Themen, die mit Überanstrengung wegen Verlustes der Bodenhaftung zu tun haben (Kundenaussage: „Kein Boden unter den Füßen.“).

7.3.5.2 Fulkrum

Die „zentrale“ Frage, die diese Interaktion begleitet, ist: Worum geht es bzw. worum dreht es sich? Das Thema wird durch einen Gegenstand symbolisiert und die Kundin bewegt sich um das Objekt herum. Ist das Zentrum aktuell und passend? Gibt es Orientierung oder dreht sich die Kundin einfach im Kreis? Wie schnell rotiert sie? Überwiegen zentripetale oder zentrifugale Kräfte bzw. sind diese in Balance?

7.3.5.3 Die dritte Möglichkeit

Diese Interaktion beleuchtet das Neue, Unvorhergesehene im Beratungsprozess. Sie ermöglicht den Ausstieg aus dem „immer mehr vom Gleichen“. Insofern repräsentiert sie Transzendenz, das Hinauswachsen des Kunden über sich selbst. Dafür braucht es Mut und Vertrauen seitens der Kundin und dementsprechend achtsam ist diese Interaktion von der Praktikerin einzusetzen. Ein Hinweis, dass die Interaktion indiziert ist, ist es, wenn die Kundin wiederholt „wenn - dann“ - Sätze formuliert. Gearbeitet werden kann mit Zetteln am Boden, wobei „Das Eine“, „Das Andere“ und „Das Dritte“ aufgelegt werden und die Kundin sich abwechselnd auf die Zettel stellt. Dann benennt sie aus der subjektiven Wahrnehmung. Eine andere Version der Interaktion ist, dass die Kundin die drei Qualitäten in sich anspricht und aus dieser leiblichen Empathie heraus in Bewegung kommt. Die Bewegung wird reflektiert.

7.3.5.4 Räume und Rollen

Eine Intervention zur Klärung von Räumen und Rollen, zur Entscheidungsfindung

und Bewusstmachung von Ressourcen. Die Rolle wird identifiziert und auf ein Blatt Papier notiert. Die Kundin legt die Blätter am Boden auf. Zuerst nimmt die Kundin eine neutrale Ausgangsposition ein. Wie fühlt sie sich hier und jetzt? Zwischen den einzelnen beschriebenen Blättern stellt sie sich immer wieder auf diesen neutralen Platz. Die Kundin stellt sich auf ein Blatt und damit in eine Rolle/Tätigkeit und benennt, was da ist. Wie ist dabei der Kontakt zum Boden? Wie sind Aufrichtung und Atmung, gibt es Bilder oder ein Gefühl? Nachdem alle Räume wahrgenommen wurden, werden die Ressourcen und die Schwächen jedes Rollenraums erarbeitet. Manchmal werden die Blätter in neuen Positionen und Abständen zueinander gelegt. Es kann auch sein, dass Blätter und damit eine Rolle oder Tätigkeit ganz herausgenommen werden. Oder Blätter übereinander gelegt werden, weil sie ident sind.

7.3.5.5 Yield-push, reach-pull

Dies sind Techniken aus dem Body-Mind Centering. Yield (Hervorbringen des Lebendigen) und push (Drücken), reach (Reichen / Greifen) und pull (Ziehen) sind die Grundformen jeder Bewegung. Unter Anleitung spielt der Kunde seinen Bezug zum Thema bzw. Beteiligten am Thema anhand dieser Bewegungen durch.

8 Praktische Anwendung

In diesem Kapitel wird die Anwendung der IKA in verschiedenen Berufsgruppen beschrieben. Weiters werden Fallbeispiele geschildert, die einen Einblick in die Wirkungsweise der Arbeit geben.

8.1 Berufsgruppen

Absolventinnen des Diplomlehrgangs Integrative Körperarbeit wenden Teile der IKA in ihren Quellberufen an. Nachfolgend einige der Erfahrungen, die gemacht werden:

8.1.1 IKA in der Pflege und Betreuung

Pflegepersonen (PP) sind mit einer Reihe von Herausforderungen konfrontiert. Die wichtigsten sind:

8.1.1.1 Die Befindlichkeit und der Gesundheitszustand der Patientinnen bzw. Bewohnern von Pflegeeinrichtungen

Durch leibliche, emotionale und gedankliche Empathie stehen die PP in einem andauernden bewussten bzw. vorbewussten Kontakt mit den Patienten. Die Eingebundenheit in dieses „Spürfeld“ wird kaum reflektiert.⁸⁶ Der wesentliche Nutzen der IKA in dieser Situation ist:

Halten des eigenen sicheren Raumes; Nicht-Übernahme der Befindlichkeiten anderer; Zuhören schafft Vertrauen und reduziert Angst; Benennen als Art der Gesprächsführung, die dementen Menschen eine Orientierung gibt; „vorbereitende Zuwendung“, die wenig Zeit in Anspruch nimmt (keine-Zeit-haben ist ein wiederkehrendes Thema in der Pflege) und notwendige Pflegemaßnahmen erleichtert; Differenzierung zwischen Aggression und notwendiger „pflegerischer Gewalt“ und dadurch Vermeidung eines schlechten Gewissens der PP; „Berührung zwischendurch“, die keine Zeit kostet und der Patientin Sicherheit gibt.

8.1.1.2 Der Umgang mit Angehörigen

Die verständlichen aber oft situationsfernen Ansprüche der Angehörigen stellen oft eine Belastung für PP dar. Durch Differenzierung zwischen nicht-professionellen Erwartungen und professionellen Notwendigkeiten kann hier Klarheit geschaffen werden. Abgegrenzt-einfühlsame Gesprächsführung erhält ein wertschätzendes Klima.

8.1.1.3 Die Situation im Team

Diese kann sowohl stützend als auch destruktiv wirken. Der IKA-Hintergrund hilft PP „Stimmungen“ oder auch Stellvertreterkonflikte zu erkennen und anzusprechen, bevor diese die Zusammenarbeit beeinträchtigen. Gelassenheit und Integrationsfähigkeit sind skills, die dem Team nützen. Die Differenzierung zwischen beruflichem Raum, beruflicher Rolle und dem Privatraum ist ebenfalls hilfreich.

8.1.1.4 Gesetzliche Vorgaben und strukturelle Rahmenbedingungen

Erstere sind nicht veränderbar, zweitere zumindest gestaltbar. Ist die innere Klarheit und Durchsetzungsfähigkeit vorhanden, können Strukturen zum Wohle aller neu gestaltet werden. Hier sind vor allem Führungspersonen angefragt.

⁸⁶ Der Autor bringt hier seine Erfahrungen als Trainer für Empathieregelung und Gewaltprävention in Spitälern und Pflegeeinrichtungen ein.

8.1.1.5 Die eigene Verfassung

PP definieren sich über Hilfeleistung. Dass sie dabei auch auf sich achten müssen, wird immer noch zu wenig berücksichtigt.⁸⁷ Die Hilfestellungen, die die IKA hier anzubieten hat, sind vielfältig und wurden dargestellt.

8.1.2 IKA in der Pädagogik

Pädagoginnen setzen eine Reihe von IKA-Interaktionen im Unterricht und für sich selbst ein.

8.1.2.1 Kommunikation

Sich selbst zu äußern und anderen zuzuhören ist eine Grundlage der sozialen Kompetenzen eines Kindes. Im Unterricht kann dies von Anfang an gefördert werden.

8.1.2.2 Stille

Um der Reizüberflutung entgegen zu wirken, der auch Kinder ausgesetzt sind, führen IKA-Pädagoginnen Zeiten der Stille im Unterricht ein. Diese werden von den (meisten) Kindern mit großer Bereitschaft und Ernsthaftigkeit angenommen.

8.1.2.3 (Selbst)Berührung

Da Berührung durch den Pädagogen verboten ist, können Kinder zu Selbstberührung und gegenseitiger Berührung angeleitet werden. Der Kontakt zu sich und den Mitschülern verbessert sich dadurch.

8.1.2.4 Erfahrbare Anatomie

Soweit es der übervolle Lehrplan erlaubt, können Einheiten von anatomischem Erfahrungslernen eingeführt werden. Spielerisch und erlebensorientiert lernen die Kinder ihren Körper kennen und seine momentane Befindlichkeit auszudrücken.⁸⁸

8.1.3 IKA in der Führung

Der leiborientierte Beratungszugang wird von Führungskräften (FK) gerne nachgefragt. Hier einige Gründe dafür:

⁸⁷ Selbstfürsorge kommt in den neuen Curricula für Pflegeschülerinnen vor, nimmt dabei jedoch noch immer einen vergleichsweise geringen Raum ein.

⁸⁸ Ein schönes Buch zum Thema Prävention von Essstörungen durch Selbstwahrnehmung stammt von Thea Rytz 2016.

8.1.3.1 Worum geht's?

Die „Grundfrage“ der IKA ist im Führungskontext speziell relevant. Eine FK, die diese Frage ehrlich beantworten bzw. mit den Mitarbeiterinnen kommunizieren kann, erntet Vertrauen und die Kontinuität des Unternehmens ist gewährleistet.⁸⁹

8.1.3.2 Raus aus dem Verstand ins Gefühl

Ein bekanntes Dilemma von FK. Wie argumentiere ich meine Entscheidung gegenüber dem Bereichsleiter, Vorstand, etc. rational, obwohl ich „aus dem Bauch“ entschieden habe? IKA kann Klarheit schaffen, ob ich mit meiner Sensibilität und dem damit verbundenen Verantwortungsbewusstsein noch am richtigen Ort bin.

8.1.3.3 Spielraum – Krise

Ein Punkt, der nicht auf Führung beschränkt ist. Kunden kommen oft mit dem Anliegen „Es brennt, was soll ich tun?“. Die richtige Antwort ist: Löschen. In einer hocheskalierten Krisensituation ist es zu spät für präventiv-begleitende Maßnahmen. In der Beratung ist es wichtig, zwischen „Spielraum“ und „Krise“ zu unterscheiden. IKA-Interaktionen sind Spielraums-Interaktionen und keine Krisenintervention.

8.1.3.4 Führen – Begleiten

Eine gute FK kann im rechten Moment institutionelle Klarheit schaffen gemäß Auftrag und Zielen, und der Mitarbeiterin ein Ohr leihen, wenn Menschliches zum Ausdruck drängt.

8.1.4 IKA in der Geburtshilfe

Es gibt kaum eine Arbeit, bei der ein Mensch bei einem so fundamentalen Wechsel von einem Raum in den nächsten begleitet wird. Alle Beteiligten sind dabei bis an ihre Grenzen und darüber hinaus gefordert. Um diese Arbeit zu würdigen sollen die Rückmeldungen der Hebammen ausführlich anhand der drei Kriterien „KörperSelbst – KörperBeziehungen – KörperArbeit“ mit Originalzitate dargestellt werden:

⁸⁹ Der ehemalige Manager Thomas Sattelberger erzählt berührend und ehrlich über seine Situation als Airline-Vorstand in der Lufthansa. Nach 9/11 brachen die Buchungen drastisch ein. Lufthansa war die einzige Airline weltweit, die in Folge keine Kündigungen aussprach, weil Sattelberger unaufhörlich obwohl er keine Lösung hatte, mit den Mitarbeiterinnen kommunizierte. Er bringt das Dilemma des Vorstands mit dem Satz auf den Punkt: „Lösung war seelisch gefordert, aber sachlich nicht darstellbar“. Interessant auch Sattelbergers Fragen einer Führungskraft an sich selbst: Wer bin ich und was macht mich aus? Was ist meine Aufgabe als Führungskraft? Was ist Rolle und was ist Person? Was ist mein Sinn und meine Verantwortung? Was ist Hülle, Montur, Ideologie, Identität? (Quelle Internet: Vortrag Sattelbergers an der Universität Siegen, 2013)

1. KörperSelbst

- „Da ich während der Ausbildung meine eigene Geburt reflektieren konnte, fühle ich mich jetzt in der Geburtsaufarbeitung mit den Frauen und Kindern ruhiger und sicherer.
- Ich habe gelernt, meinem natürlichen Körperwissen und der Urkraft in mir zu vertrauen und kann das daher auch den Frauen leichter vermitteln.
- Ich habe gelernt, was es heißt, meinen eigenen „Raum“ zu haben und diesen auch ganz zu „bewohnen“.
- Ich kann ganz für die Frau / das Paar / die Familie da sein und werde trotzdem nicht "ausgesaugt".

2. KörperBeziehungen

- Die Schwangeren spüren, dass ich ihnen einen sicheren Raum biete, dass sie meine uneingeschränkte Aufmerksamkeit haben und ich sie nicht allein lasse.
- Die Selbstwahrnehmung der Frauen zu unterstützen ist in dieser schnelllebigen Zeit sehr wichtig, vor allem in der Schwangerschaft und rund um die Geburt. Der Kontakt zwischen Mutter und Kind und die Bindung der beiden werden dadurch von Anfang an gefördert.
- Ich fördere das Vertrauen in sich selbst und in das Ungeborene – eine wichtige Voraussetzung für eine selbstbestimmte, natürliche Geburt.
- Ich habe gelernt, nicht mehr in die Probleme der Eltern bzw. Familien hineinzuschlüpfen. Weder den Familien noch mir selber tue ich damit etwas gutes. (sic!)
- Ich gebe ihnen gerade so viele Informationen, wie sie brauchen und überfordere sie nicht.

3. KörperArbeit

- Ich habe Frauen bei unregelmäßigen Wehen und fehlendem Geburtsfortschritt behandelt, z.B. an den Füßen, am ISG und am Occiput. Teilweise konnten die Frauen während der Behandlung ihre Sorgen und Ängste aussprechen, bei anderen waren Bewegungen im Körper zu spüren. Es konnten sich Blockaden lösen und es kam zu effektiver Wehentätigkeit, die einen Geburtsfortschritt mit sich brachte. Ich hatte das Gefühl, dass die Berührung den Frauen half, in den Körper hineinzuspüren und Körper und Geist zu verbinden. Und meine Ruhe und Präsenz ermöglichte ein Loslassen.
- Ich habe auch Frauen bei einer falschen Lage des Kindes mit Sprache und Berührung begleitet. Die Frauen sprachen ihre Ängste und Sorgen an, was dazu

führte, dass mehr Platz für das Baby im Bauch entstand. Während den Behandlungen bewegten sich die Kinder sehr viel und begannen auch teilweise sich zu drehen.

- Bei geburtsvorbereitenden Behandlungen habe ich gute Erfahrungen. Die Frauen haben die Zeit für sich und das Baby genossen und es als Entspannung empfunden. Die Kontaktaufnahme mit dem Kind und ein Gespür für den eigenen Körper, für die eigene Atmung zu entwickeln, stärkt die Frauen. Und es hat zu einer positiven Einstellung zur Geburt beigetragen.
- Wehen werden durch die Arbeit reguliert, Schmerzen werden erträglicher; es entsteht mehr Platz im Becken, was den Geburtsvorgang erleichtert; Nackenschmerzen durch Stillen und durch das Tragen werden leichter; die Methode hilft auch bei der Arbeit an der Beckenbodenmuskulatur und an Narben.
- Zur Arbeit mit den Säuglingen: Durch meine achtsame Haltung fühlt sich das Kind gesehen, es entspannt sich und es entsteht ein Kontakt „von Seele zu Seele“. Die Berührung hilft dem Kind anzukommen, es kann besser saugen, es verdaut leichter, sein ruhiger Schlaf wird gefördert, die Hüfte reift und Wirbelsäulenverdrehungen richten sich wieder aus.“⁹⁰

8.1.5 IKA in der Palliativ- und Hospizarbeit

Hier gibt es erste Erfahrungen, die derzeit Gegenstand der Forschung und des Erlebens sind.

8.2 Fallgeschichten

Vier Fallgeschichten werden dargestellt, die den Verlauf einer IKA-Beratung beispielhaft zeigen:

H. , m., 56, verh., 2 Töchter, LeitAngest (Miteigentümer).

H. ist Miteigentümer eines großen Technikunternehmens. Die Anliegen sind einerseits die problematische Beziehung zu einem Geschäftspartner und andererseits Spannungen in der Familie. In der ersten Beratungsstunde erwähnt er seine Tendenz, „brav“ zu sein und immer zu funktionieren. Dies wäre schon seit seiner Kindheit so und er wolle das nun ändern, unter Anderem um sich von

⁹⁰ Originalzitate der Hebammen und IKA-Absolventinnen Bernadette E. und Veronika T., 2015.

Auftraggebern, die Geschäftspraktiken pflegen, die er nicht mittragen will, abzugrenzen. Er hat Erfahrung mit alternativen Heilmethoden und bereits eine Reihe von Selbsterfahrungsseminaren gemacht. Im Zuge dieser Schilderungen erwähnt er seinen Zugang zu seinem Herzen als Quelle der Sicherheit. H. spricht lange und ausführlich, wobei auffällig ist, dass er leicht seitlich gewandt, zurückgelehnt und mit überkreuzten Beinen im Sessel sitzt und kaum Blickkontakt mit dem Berater aufnimmt. Auf die Einladung, dies zu tun, reagiert er erstaunt, unterbricht den Redefluss und setzt sich aufrecht hin. Auf die Frage, was nun anders sei, beschreibt er, dass ihn die aufrechte Körperhaltung sofort in Kontakt bringe mit seiner Herzensqualität. Diese ist auch für den Berater deutlich wahrnehmbar. H. ist ein großer Mann und jetzt, wo er präsent ist, ist eine große Wärme spürbar, die von ihm ausgeht. Der Berater meldet ihm diesen subjektiven Eindruck zurück. Auf die Frage, wie er „sein Herz“ in herausfordernden Situationen besser nutzen könne, schlägt der Berater vor, sich vor potentiell schwierigen Situationen an dieses zu wenden, sodass es in der folgenden Begegnung als Ressource deutlich spürbar ist.

Bei der nächsten Beratung erzählt H., dass er den Anleitungen (er meint mit einem Lächeln: „brav“) Folge geleistet hat und erstaunt gewesen sei über die Wirkung. Er hätte mit erwähntem Geschäftspartner das Gespräch gesucht, dieses sein konstruktiv verlaufen und er habe seinen Standpunkt und seine Grenzen deutlich machen können. Entgegen seiner Befürchtung, dass dies das Ende der Geschäftsbeziehung bedeuten könne, meinte der Partner, er sei erstaunt über die Klarheit, werde es sich aber gut überlegen, mit jemandem die Kooperation zu beenden, der so gut arbeite. Während dieser Beratung wird auch noch ein Konflikt in der Familie zwischen Mutter und Tochter thematisiert, bei dem es H. gelingt, vermittelnd zu wirken, indem er auf Kommunikation besteht und so einem Beziehungsabbruch entgegen wirkt. Er fragt nach, ob er das „hat tun dürfen“ oder ob das eine Einmischung war. Der Berater bestärkt ihn darin, als Mitglied der Familie und aus seinem eigenen Freiraum heraus Stellung beziehen zu dürfen. H. möchte noch „ein Konzept“ haben, wie er systematisch mit seiner Herzensqualität umgehen kann. Der Berater schlägt ihm einen Dreischritt vor, bei dem er zuerst reflektieren soll, welcher Wert gerade bei ihm verletzt wurde (z.B. bezogen auf die berufliche Situation), ob dieser wirklich in seiner Herzensqualität verankert sei und wenn dies der Fall sei, die passende Handlung zu setzen.

In der dritten Sitzung erzählt H., dass das Konzept für ihn brauchbar und umsetzbar ist. Er thematisiert ein neues berufliches Thema, bei dem es um seine Rollen in der Firma geht. Ein Ritual, das Bodenkontakt, Atmung und wieder den Bezug zur Herzqualität enthält, wird erarbeitet, um Rollenübersicht und -klarheit zu behalten.

A.-K., w., 56, gesch., 1 Tochter, Selbstst.

Diese Fallgeschichte liegt schon einige Jahre zurück. Für den Berater war dieser Prozess äußerst lehrreich in Bezug auf die Grenzen der beraterischen Hilfestellung.

A.-K. ist im erfolgreich im Tourismusbereich tätig. Sie klagt, dass sie der Beruf nicht ausfüllt und dass sie das Gefühl hat, ihre wirklichen Fähigkeiten liegen brach. Sie beschreibt, es ist, als würde sie in einem „Tunnel gehen“. Der Berater lädt sie ein, dies durchzuspielen und während sie geht, ihre Wahrnehmungen zu benennen. Nach einer Zeit des Gehens und Benennens bemerkt sie, dass die Tunnelwände Risse bekommen und Licht hereinfällt. Der Berater fragt nach, wie das für sie sei, worauf sie meint, sie läuft hin und stopft die Risse wieder zu. Auf die neuerliche Frage, was der jetzt wieder intakte Tunnel für sie ermöglicht, meint sie, es sei sicherer so und sie wolle auch, dass es so bleibt. Damit ist der Beratungsprozess abgeschlossen.

K., m., 29, Student

K. steht kurz vor seinem Studienabschluss, ist jedoch bei drei von vier der letzten Prüfungen durchgefallen. In einer Woche soll er wieder antreten. K. meint, dass er keinen Sinn im Abschluss sieht, die „Zwänge der Welt“ bedrücken ihn und „die Welt wäre besser, ohne Menschen darin“. Er weint und der Druck ist deutlich spürbar. Nach einer Phase des Benennens (seine Strategie, schwierige Situationen zu „verkasperln“ kommt zur Sprache) und über seinen ihm möglichen Beitrag zur „Weltsituation“ schlägt der Berater vor, Kontakt aufzunehmen mit dem K. in 5 Jahren. Was sagt und fühlt K., wenn er auf die jetzige Situation zurückschaut? K. ist erstaunt über die Klarheit, mit der sich „K. in 5 Jahren“ äußert. Der Berater lädt ein, diese Klarheit am Körper zu spüren und so zu sichern. Damit endet der Prozess.⁹¹

⁹¹ K. hat sein Studium erfolgreich abgeschlossen.

W., w., 53, gesch., 1 Tochter, Angest.

Eine etwas anderer Beratungsprozess, insofern als er seit Ende 2015 bis heute läuft und ein körperliches Thema im Vordergrund steht, wird geschildert. W. leidet seit ihrer Jugend an einer Skoliose⁹² und möchte sich sowohl ihre „körperlichen aber auch ihre emotionalen Verbiegungen“ in der Beratung anschauen. Sie ist seit langem in Physiotherapie.

Der grundsätzliche Zugang der IKA zu einem körperlichen Thema wie z.B. Skoliose ist kein manualtherapeutischer, sondern die Gewissheit, dass sich der Körper an seine „gerade“ Aufrichtung erinnern kann, wenn er die Gelegenheit bekommt, alle damit verbundenen Wahrnehmungen, Erinnerungen, etc. auszudrücken. Das Ziel (und die Erfahrung) ist, dass sich an einem bestimmten Punkt der Kunde nicht mehr bewusst „gerade halten“ muss, sondern dass der Impuls dazu spontan aus dem Körper kommt.

W. kommt im November mit zwei Anliegen (aus denen sich als drittes die Skoliose ergab), einem Knieproblem, wegen dem sie im Krankenstand ist und psychischen Belastungen in Form von Schuldgefühlen wegen des Arbeitsausfalls. Eine Interaktion sind Streichungen und Lehnungen, um sie in Kontakt mit ihrem Körper zu bringen. W. formuliert, dass „eine Hülle nach der anderen abfällt“. Der Berater weist sie immer wieder darauf hin, dass nicht nur er SIE berührt, sondern dass auch sie IHN während der Arbeit berührt. Ziel ist, sie dadurch in den Moment, in ihre Wahrnehmung und in ihre aktive Gestaltungskraft zu bringen. W. formuliert (im Dialekt: „Ois ham“) „alle nach Hause“ und will damit ausdrücken, dass sie Anteile von sich, die gefühlt „im Büro sitzen“ (wo sie glaubt, sein zu müssen), wieder bei sich haben möchte. Dieser Satz wird als Hausübung mitgegeben.

Nach einer erfolgreichen Rehabilitation beginnt die Arbeit an der körperlich-psychischen „Verdrehung“. W. entdeckt nach ca. einem Jahr das erste Mal, dass sich ihr Körper von sich aus aufrichtet, ohne dass sie sich daran erinnern muss. Interaktionen sind die erwähnten Streichungen und Lehnungen, Lauschen auf Bewegungen im Gewebe sowie Gesprächsführung. Diese Arbeit an der Aufrichtung

⁹² Eine seitliche Verkrümmung der Wirbelsäule.

setzt sich bis heute fort und wird jeweils zu aktuellen privaten und beruflichen Themen in Beziehung gesetzt.

9 Resümee

In meinen Ausführungen habe ich das Zusammenspiel von Leib und Körper beschrieben. Den *Leib*, der immer wieder fragmentiert wird durch Status, Rollen und Funktionen, sowie durch bio-psycho-noo-soziale Herausforderungen. Den *Körper*, der in seinem Teil-sein immer schon seine leibliche Ganzheit in sich trägt und durch subjektive Wahrnehmung und einem interessierten, anfragenden Gegenüber an diese Ganzheit erinnert wird. Aus diesem Zusammenspiel entstand die Integrative Körperarbeit, mit und an diesem Zusammenspiel arbeitet die Integrative Körperarbeit.

9.1 Die Forschungsfragen

9.1.1 Was kann leiborientierte Beratung für das Individuum leisten?

Leiborientierte Beratung bringt den Menschen in Kontakt mit sich und mit dem gegenwärtigen Moment. Indem er sich differenziert wahrnimmt und differenziert etwas über sich aussagen kann, lernt er, seine verschiedenen Seiten anzunehmen, zu schätzen und sie gegenüber anderen zu vertreten. Dies kann zu mehr Ruhe und Gelassenheit bei inneren und äußeren Konflikten führen. Leiblich-präsente Menschen, die mit Komplexität umgehen können und ihre Affekte regulieren können, sind Vorbilder für andere. Nicht zuletzt erhöht ein achtsamer Umgang mit sich selbst, sei das durch Zeit-für-mich und bewusst-gelebte Zeit mit vertrauten Menschen, die physische, psychische und soziale Gesundheit. Dass Leibbewusstheit immer schon auf Sinn und Bedeutung verweist, wurde dargestellt. Aus einem klaren und gleichzeitig klärenden eigenen Raum heraus sind stabile Beziehungen möglich. „Stabil“ alleine wäre jedoch nicht genug, denn auch funktionale, kompensatorische und nicht zuletzt destruktive Beziehungen können sehr stabil sein. Der Anspruch greift auf „resonante Beziehungen“ hinaus, Beziehungen also, die den Menschen in ein schwingend-lebendiges Verhältnis zu sich und zur Welt stellen. Ein Charakteristikum dafür ist, dass einem der Partner „bekannt“ wird, dass ein Mensch, die Natur, eine Aufgabe konkret wird und man selbst an ihr: Es kann leichter zwischen einer sinnvollen Aufgabe und oktroyierten Trends oder Erwartungen

unterschieden werden; es ist spürbar, ob man von einer potentiellen Partnerin wirklich berührt wird oder ob das Zusammensein bloß einem Zweck dient; eine Blume darf allein durch ihre Schönheit verwandeln und man muss sie sich nicht aneignen, indem man sie ausreißt. Zu erwähnen ist noch die „Beratung in weiterem Sinn“, nämlich der Einsatz von IKA-Beratungskompetenzen in anderen Berufen. Es wurde gezeigt, dass sowohl die Ausführenden (Pädagoginnen, Pflegepersonen, etc.) als auch die Leistungsempfängerinnen von leiborientierten Interaktionen profitieren.

9.1.2 Welche Dimensionen des Mensch-Seins soll leiborientierte Beratung erfassen?

Leiborientierte Beratung muss, um ihrem impliziten Anspruch gerecht zu werden, den Menschen in seiner ganzen, lebendigen Vieldimensionalität erfassen. Wie schon wiederholt erwähnt, ist dem Autor die Einführung des *homo hapticus*, des berührt-berührenden Menschen in die Beratung ein besonderes Anliegen. Die haptische Dimension ist eine der wesentlichen Grundlagen der Identität und des Weltkontakts eines Menschen und sollte daher unter die gängigen Beratungsmethoden aufgenommen werden. Etwaige Exklusionen von Dimensionen des Humanen liegen in der Persönlichkeit der Beraterin bedingt, jedoch nicht in der Methode. Die Beschäftigung mit möglichst vielen „Seiten des Mensch-Seins“ ist daher angebracht – sowohl explizit-kognitiv, jedoch auch implizit-erlebensorientiert, um diese Aspekte real und konkret in sich selbst zu finden, damit umgehen zu lernen und sie als Projektionsfläche in der Beratung anbieten zu können. Die selbstreflexive Frage der Beraterin an sich selbst: „Wie weit bin ich bereit zu gehen?“ ist hier hilfreich und methodisch als solche bereits eine wichtige Interaktion in der Beratung, zeigt sie doch sofort Möglichkeiten und Grenzen auf. Vor allem der magisch-kreatürliche sowie – auf der anderen Seite des Spektrums – der spirituelle Anteil werden immer wieder als nicht in die Beratung gehörend dargestellt. Dem wurde widersprochen. Hebt man diese Bereiche aus ihrem (zugeschriebenen) mystischen Dunkel, erweisen sie sich als transparent und bearbeitbar, wie jeder andere Persönlichkeitsanteil auch. Als „meta-soziale“ Ebene soll noch die Eingebundenheit in Felder sozialer Medien erwähnt werden, die enorme, potentiell irritierende Auswirkungen auf (vor allem junge) Menschen hat, weil sie gefühlt-omnipräsent und dennoch nicht greifbar ist.

9.1.3 Hat leiborientierte Beratung einen gesellschaftspolitischen Auftrag und wie stellt sich dieser dar?

Aufgrund der Definition des Leibes als „auf die Welt hin gerichtet“, liegt nahe, dass die leiborientierte Beratung einen – wenn auch selbsterteilten – gesellschaftspolitischen Auftrag hat. Wie dieser Auftrag erfüllt werden soll, ist jedoch offen. Was konnte in dieser Arbeit gezeigt werden? Die zunehmende Objektivierung des Menschen wurde ausführlich diskutiert. Während diese Arbeit geschrieben wird, überschlagen sich die Entwicklungen im Bereich *Selbst-Vermessung*. Ein digitales tool nach dem anderen wird entwickelt, um sich selbst zu kontrollieren, zu messen und zu optimieren, und das ist erst der Beginn. Die Ergebnisse werden in sozialen Netzwerken öffentlich gemacht und verglichen. Diesem globalen Boom Leibarbeit entgegensetzen zu wollen, wirkt wie der Kampf Don Quixotes gegen Windmühlen. Aber vielleicht muss es ja kein Kampf werden und diese Arbeit leistet einfach den Beitrag, den sie zu leisten imstande ist, nämlich Erlebens- und Erfahrungsarbeit mit einzelnen Menschen. Die Antwort auf die Forschungsfrage muss demnach moderat ausfallen und zwar: Ja, wenn auch derzeit noch mit bescheidenen Auswirkungen.

9.2 Offene Fragen

Die Anliegen der IKA sind gleichzeitig das, was die Methode in Frage stellt:

1. Passt Cranio-Sacral Arbeit (CSA) in die Beratung?

Obwohl der local listening-Zugang nicht-manipulativ und nicht-korrigierend ist, stellen sich doch zwei Fragen: Ist CSA nicht doch Therapie? Und: Wenn sie keine Therapie ist, ist sie nicht trotzdem als Beratungstechnik verboten, weil die Wirkung nicht wissenschaftlich belegt ist?

2. Ist der Körperzugang für die meisten Menschen immer noch zu angstmachend?

Leiborientierte Beratung, wie sie bereits praktiziert wird, ist ein Nischenprodukt. Zu groß sind immer noch die Vorbehalte gegen „Spüren“, „berühren und berührt sein“, etc. Vor allem bei Männern ist der Zugang noch lange nicht angekommen, obwohl der (theoretische) Wunsch danach da ist.⁹³ Hat leiborientierte Beratung daher eine Zukunft, vor allem aus der Perspektive von jungen Kollegen, die gerade ihren Kundenstock aufbauen?

⁹³ Hierbei handelt es sich um persönliche Erfahrungen sowie um Erfahrungen von Kollegen aus der Männerberatung.

3. Ist Leiborientierung ein veralteter Zugang, der von der Entwicklung abgehängt wird?

Die Forderung, den Leib in seiner Subjektivität anzunehmen, wie er ist, erscheint angesichts der momentanen Entwicklungen fast absurd. Ist es wert, am Thema dranzubleiben oder ist der Zugang hoffnungslos naiv?

4. Lernen aus der Geschichte?

Es ist interessant, die geschichtliche Entwicklung der Leibarbeit zu betrachten. Es gab immer wieder Initiativen, die im kleinen Kreis auch Früchte getragen haben. Zu einer großen, bekannten Methode hat es von den (wirklich) leiborientierten Methoden kaum eine geschafft. Ein Grund dafür ist, dass der „lauschende“ Zugang in Zeiten der wirtschaftlichen und gesellschaftlichen Stabilität reüssiert. Wird die Zeit auf die eine oder andere Weise krisenhaft, wechseln die Menschen zu den leistungs- und wirkungsorientierten Methoden (die auch die einzigen sind, die von der öffentlichen Hand finanziert werden). Ist leiborientierte Beratung ein Luxusprodukt?

Angesichts dieser Überlegungen soll zum Abschluss eine realistische Einschätzung des Stellenwerts und der Perspektive der leiborientierten Beratung versucht werden.

9.3 Stellenwert und Perspektive

Als Ziel dieser Masterarbeit wurde die langfristige Etablierung der Methode Integrative Körperarbeit genannt. Dabei wurde nicht unterschieden, für wen bzw. in welchem Kontext sie etabliert werden soll. Diese Differenzierung soll nun nachträglich geleistet und diskutiert werden.

IKA für Beraterinnen und Kundinnen: Leiborientierte Beratung, die auch Berührung verwendet, ist in der derzeitigen Methodenlandschaft (mit Ausnahme der IKA) nicht existent. Aufgrund der positiven Akzeptanz und Rückmeldungen muss dieser Umstand hinterfragt werden. Die Methode bereichert das Spektrum der Angebote wesentlich und bietet so den interessierten Kunden den für sie passenden Raum. Für jede (angehende oder schon tätige) Beraterin, die sich für diesen Zugang interessiert, sollte jedoch klar sein, dass sie (auch) Pionierarbeit leistet. Dies hat den Vorteil, mit dem Angebot eher allein zu stehen und wenig Konkurrenz zu haben. Der Nachteil ist,

dass die Methode wenig bekannt ist und es eine Zeit dauert, bis man sich als Beraterin einen Namen gemacht hat.

IKA im Kontext des Gewerbes „Lebens- und Sozialberater“: IKA ist als rein verbale Beratungsmethode durchführbar. Trotzdem ist es gerade die *beraterische Berührung*, die ihre Eigenart ausmacht. Ob ein Curriculum, welches Berührung enthält, im Rahmen des Gewerbes „Lebens- und Sozialberater“ als valide Methode anerkannt wird, ist offen.

Literaturverzeichnis

- Abraham A., (2002): Der Körper im biographischen Kontext. Ein wissenssoziologischer Beitrag. Wiebaden: Westdeutscher Verlag.
- Anzieu, D. (1996): Das Haut-Ich. Frankfurt am Main: Suhrkamp.
- Arps-Aubert v., E. (2013): Das Arbeitskonzept von Elsa Gindler (1885-1961) dargestellt im Rahmen der Gymnastik der Reformpädagogik. Hamburg: Dr. Kovac.
- Auinger H., Böhnisch L., Dickinger P., Ecker N., Holzhacker C., Krisch R., Nemeth P., Schauer A. (2002): Männliche Sozialisation und geschlechtsspezifische Arbeit mit Burschen – zwischen Theorie und Praxis. Ein Handbuch zur Jugendarbeit. Band 3. Wien: Wissenschaftliche Reihe des Vereins Wiener Jugendzentren.
- Bacon F., Über das Beraten. In: Essays. Hrsg. von Levin L. Schücking. Übersetzt von Elisabeth Schücking. Bremen o.J., S. 90-98.
- Betz, G. (2011): René Descartes: Meditationen über die Grundlagen der Philosophie. Ein systematischer Kommentar. Stuttgart: Reclam.
- Blum, D. (2002): Harry Harlow: Love at Goon Park: Harry Harlow and the Science of Affection. Perseus Publishing. [Übersetzung von Sabine Grunwald: Die Entdeckung der Mutterliebe. Die legendären Affenexperimente des Harry Harlow.] Weinheim und Basel: Beltz.
- Bohm, D. (2017): Der Dialog. Das offene Gespräch am Ende der Diskussion. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Buber M., (1994): Ich und Du. Gerlingen: Lambert Schneider.
- Bleuler, M. (1987): Schizophrenie als besondere Entwicklung. In: Dörner (Hrsg.): neue Praxis braucht neue Theorie. Gütersloh: Jakob van Hoddis.
- Cohen, A. P. (1985): The Symbolic Construction of Community. London, New York: Routledge.
- Edelman, G. M., Tononi G. (2002): Gehirn und Geist. Wie aus Materie Bewusstsein entsteht. München: Beck.
- Frankl, V. E. (1997): Der Wille zum Sinn. München: Piper.
- Frankl, V. E. (1999): Der unbewußte Gott. Psychotherapie und Religion. München: Kösel.
- Frankl, V. E.: Ärztliche Seelsorge. Grundlagen der Logotherapie und Existenzanalyse. O.J. München: dtv.

- Frankl, V. E. (2005): Der leidende Mensch. Anthropologische Grundlagen der Psychotherapie. Bern: Huber.
- Frankl, V. E. (2010): Logotherapie und Existenzanalyse. Texte aus sechs Jahrzehnten. Weinheim und Basel: Beltz.
- Fuchs, T. (2013a): Das Gehirn – ein Beziehungsorgan. Eine phänomenologisch-ökologische Konzeption. Kohlhammer: Stuttgart.
- Fuchs, T. (2013b): Zwischen Leib und Körper. In: Hähnel, M. / Knaup, M. (Hrsg.): Leib und Leben. Perspektiven für eine neue Kultur der Körperlichkeit. Darmstadt: WBG.
- Grunwald M., Beyer L. (Hrsg.) (2001): Der bewegte Sinn. Grundlagen und Anwendungen zur haptischen Wahrnehmung. Basel, Boston, Berlin: Birkhäuser.
- Grunwald, M. (2012): Haptik: Der handgreiflich-körperliche Zugang des Menschen zur Welt und zu sich selbst. In: Werkzeug-Denkzeug. (Hrsg.) Thomas H. Schmitz. S. 95-125. Bielefeld: Transcript.
- Gugutzer R., URL: Ltg. Inst. F. Sportwissenschaften, Uni Frankfurt; www.uni-frankfurt.de/53066419/10_Gugutzer [Juni 2017]
- Hartley, L. (2012): Einführung in Body-Mind Centering. Die Weisheit des Körpers in Bewegung. Göttingen: Hogrefe.
- Hepper, P.G. (2008): Haptic perception in the human foetus. In: M. Grunwald (Ed) Human Haptic Perception – Basics and Applications: 149-154. Basel, Boston, Berlin: Birkhäuser.
- Isaacs, W. (1999): Dialogue and the Art of Thinking Together. New York: Crown Business.
- Johnson, D. H. (Hrsg.) (1995): Bone, Breath and Gesture. Practices of Embodiment. North Atlantic Books, Berkeley und The California Institute of Integral Studies, San Francisco.
- Jung, C.G. (1921): Psychological Types (The Collected Works of C. G. Jung, Vol. 6). Princeton: University Press.
- Krens, I., Krens H. (Hrsg.) (2006): Das Pränatale Kind: Grundlagen einer vorgeburtlichen Psychologie. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.
- Lukas, E. (2006): Lehrbuch der Logotherapie. München, Wien: Profil.
- Merleau-Ponty, M. (1966): Phänomenologie der Wahrnehmung. Berlin: De Gruyter.
- Merleau-Ponty, M. (1986): Das Sichtbare und das Unsichtbare, München: Fink.

- Merleau-Ponty, M. (2003): Das Auge und der Geist. Philosophische Essays. Hamburg: Meiner.
- Milz, H. (1998): Der wiederentdeckte Körper. Vom schöpferischen Umgang mit sich selbst. Mannheim: Artemis & Winkler.
- Mischel W., Shoda Y., Peake P.K. (1988): The nature of adolescent competencies predicted by preschool delay of gratification. *Journal of Personality and Social Psychology* 54, 687-696; Shoda Y., Mischel W., Peake P.K. (1990). Predicting adolescent cognitive and self-regulatory competencies from preschool delay of gratification: identifying diagnostic conditions. *Developmental Psychology* 26, 978-986.
- Montagu, A. (2012): Körperkontakt. Die Bedeutung der Haut für die Entwicklung des Menschen. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Neuweg, G. H. (2015): Das Schweigen der Könner. Gesammelte Schriften zum impliziten Wissen. Münster: Waxmann.
- Paquet, G. (1991): In: Francois Delsarte, Sources-pensées, Ausstellungskatalog. Exposition du 21 mars au 14 mai 1991, Musée de Toulon, Toulon.
- Pechtl, W. (1995): Zwischen Organismus und Organisation. Wegweiser und Modelle für Berater und Führungskräfte. Linz: Veritas.
- Plessner, H. (1970): Lachen und Weinen, in: Ders.: Philosophische Anthropologie. Frankfurt a. Main: Fischer.
- Plessner, H. (1975): Die Stufen des Organischen und der Mensch. Einleitung in die philosophische Anthropologie. In: Sammlung Göschen, Bd. 2200. Berlin, New York: Walter de Gruyter.
- Polanyi, M. (1985): Implizites Wissen. Frankfurt a. Main: Suhrkamp.
- Reber, A. S. & Lewis, S. (1977): Implicit learning. An analysis of the form and structure of a body of tacit knowledge. *Cognition*, 5(4), 333-361.
- Riemann, F. (1999): Grundformen der Angst. München, Basel: Ernst Reinhardt.
- Rosa, H. (2016): Resonanz. Eine Soziologie der Weltbeziehungen. Berlin: Suhrkamp.
- Rytz, T. (2016): Bei sich und in Kontakt. Anregungen zur Emotionsregulation und Stressreduktion durch achtsame Wahrnehmung. Bern: Huber.
- Schechner J., Zürner H. (2011): Krisen bewältigen. Viktor E. Frankls 10 Thesen in der Praxis. Wien: Braumüller.
- Schmidbauer, W. (2012): Die Geschichte der Psychotherapie. Von der Magie zur Wissenschaft. München: Herbig.

- Steiner, A. (2009): System Beratung. Politikberater zwischen Anspruch und Realität. Bielefeld: transcript.
- Thom S., Thom A., Ter Horst A. (2005): Mensch sein. Forschung über Kräfte die (sic!) uns formen und ein inneres Leben erwecken. Portland: Ad Humanitas.
- Whitehouse M. S., Adler J., Chodorow J. (2012): Authentic Movement: Essays by Mary Starks Whitehouse, Janet Adler and Joan Chodorow (v. 1). London: Jessica Kingsley.
- Wittmann, M. (2014): Gefühlte Zeit. Kleine Psychologie des Zeitempfindens. München: Beck.