

Der „informierte Leib“

als Ressource im Rahmen einer Psychotherapie

MELITTA SCHWARZMANN

Unter „Informierter Leib“ (Petzold 2019) wird die erfahrene, ja erlebte Lebenswirklichkeit, die sich in den Leib eingeschrieben hat, verstanden. In der Integrativen Therapie wird der Leib als dynamisches Zusammenspiel von Körper, Seele und Geist beschrieben. So meinen wir mit dem „informierten Leib“ die im Leib internalisierten Erfahrungen mit anderen Menschen, mit sich selbst und der Welt über die Lebensspanne hinweg. Die eigene Leiblichkeit wurzelt in der Zwischenleiblichkeit. Sein ist MIT-SEIN.

Von früher Kindheit an sind wir auf wohlwollende, heilsame zwischenmenschliche Erfahrungen angewiesen. Eine gesunde körperliche und psychische Entwicklung basiert auf dem Boden einer gut genährten Zwischenleiblichkeit. Die eigene Leiblichkeit geht aus ihr hervor. Petzold 2019 beschreibt, dass alles, was intramental ist, vorher intermental war.

Die Zwischenleiblichkeit ist die Basis für eine kreative Selbstentwicklung mit all ihren Interioriesierungs- und Internalisierungsprozessen. Bindungstheoretische und entwicklungspsychologisch fundierte Erkenntnisse verweisen auf die Wichtigkeit von vertrauensvollen, Schutz gebenden und selbstfördernden Beziehungs- und Bindungserfahrungen in der frühen Kindheit, in der Jugend, im Erwachsenenalter, im Prozess des Älter-werdens und im hohen Alter.

Sie sind die Grundlage

- für die Entwicklung von Grundvertrauen und erlebter Sicherheit, einen Platz in der Welt zu haben

- für die Entwicklung von Selbstgewissheit, die die kreative Lebensgestaltung mit sich selbst, den anderen und der Welt ermöglicht
- für die Entwicklung von Ich-Funktionen bzw. Copingstrategien, die helfen, das Leben zu bewältigen
- für die Entwicklung von Resilienz, die hilft, mit schwierigen und belastenden Lebenssituationen umzugehen
- für die Entwicklung einer guten Selbstgefährtschaft, die in Situationen des Allein-seins hilft, sich selbst eine gute Gefährtin, ein guter Gefährte zu sein
- für die Entwicklung einer gelungenen zur Abstimmung fähigen Bezogenheit, wiederum mit sich selbst, anderen Menschen, der Natur, den Aufgaben, Dingen und der Welt
- für die Entwicklung von Verantwortlichkeit, im Sinne der Fähigkeit, sich selbst, anderen, auf bestimmte Situationen und Lebensherausforderungen adäquat zu antworten.

Alle Beziehungserfahrungen und sich daraus entwickelten Folgen sind uns in den Leib geschrieben, somit im „informierten Leib“ (Petzold, 2019) präsent. Defizite, unbewältigte sehr konflikthafte Erfahrungen bis hin zu traumatischen Erfahrungen hinterlassen ihre Spuren ebenso, wie die heilsamen, das Selbst und die Identität fördernden. Sie helfen, das im Selbst angelegte Potential zur Entfaltung zu bringen. Bei Folgeerscheinungen von benannten schwierigen Erfahrungen sprechen wir von beschädigter

Leiblichkeit, die sich in unterschiedlichen psychischen und psychosomatischen Krankheitsbildern zeigen kann. Alle in der Folge aufgezählten Funktionsbereiche der Leiblichkeit können betroffen sein. Hofer-Moser 2017 unterscheidet in Anlehnung an Petzold 1993 den perzeptiven, reflexiven, expressiven, fungierenden, memorativen und sozial-zwischenmenschlichen Leib. Die Beeinträchtigungen und Schädigungen der einzelnen Funktionsbereiche können vielfältig sein. So kann die Wahrnehmungsfähigkeit einer Person durch schlimme Lebenserfahrungen sehr eingeschränkt sein. Wenn schlimme Erfahrungen den Organismus so sehr überfordern, dass er keine Möglichkeit hat mit ihnen fertig zu werden, ist die Abwendung der nicht ertragbaren Not durch Abspaltung und Anästhesierung eine Möglichkeit, sie nicht mehr zu spüren und wahrzunehmen. Eine Folge davon kann die Beeinträchtigung des perzeptiven Leibes sein. Wenn die Wahrnehmungsfähigkeit eines Menschen sehr eingeschränkt ist, verunmöglicht dies, adäquat auf zwischenmenschliche Ereignisse und allgemeine Lebensanforderungen zu reagieren. Weiters schränken schädigende, frühkindliche Erfahrungen die Neugierde, sich auf die Welt zuzubewegen, sie zu erkunden und sich in ihr auszuprobieren ein.

Eine weitere Folge kann auch sein, dass die Reflexionsfähigkeit eingeschränkt wird. Andere Folgen können massive Blockierungen im expressiven und fungierenden Leib sein, Menschen sind dann in ihrer Ausdrucksfähigkeit und in ihrer Lebendigkeit gehemmt. Es kommt also durch negative zwischenmenschliche Erfahrungen zu Einschränkungen im expressiven, reflexiven und fungierenden Leib. Wenn wir vom memorativen Leib sprechen, meinen wir damit das Leibgedächtnis, in dem alle Entwicklungserfahrungen und soziokulturellen Zuschreibungen gespeichert sind - bewusst und unbewusst. Diese zeigen sich im Leben in der Zwischenleiblichkeit, d.h. im Beziehungsgeschehen und -verhalten mit

sich selbst, den anderen, der Natur und der Welt. Sowohl schädigende als auch heilsame Erfahrungen haben ihre Auswirkungen auf das reale Beziehungsgeschehen. Eine sehr beziehungsverletzte Person wird es schwerer haben, nahe Beziehungen einzugehen und diese konstruktiv zu gestalten als Personen, die in ihrem Vertrauen in sich selbst und andere sehr gestärkt sind und über entsprechende Beziehungskompetenzen verfügen. Häufige Beziehungsverletzungen sind: Verlassenheitserlebnisse, schwerwiegende Defiziterfahrungen, emotionale und körperliche Übergriffe und Beschämungserlebnisse, die mehr oder weniger traumatisierend erlebt werden können. In der Psychotherapie geht es darum, dem Klienten/der Klientin zu helfen, das ihm/ihr inwohnende Potential zur Entfaltung zu bringen und mit ihm/ihr einen Weg zu gehen, auf dem erlebte und erfahrene Schädigungen heilen können. Man könnte auch sagen, dass wir in der Psychotherapie Hilfen anbieten, die sich auf die beschädigte Leiblichkeit heilsam auswirken, durch die der Leib (Körper, Seele, Geist) regenerieren und gesunden kann und die zur kreativen, lebendigen Lebensgestaltung anregen und befähigen.

Die Integrative Therapie hat bereits vor vielen Jahren die Thymopraktik, die integrative Leib- und Bewegungstherapie entwickelt. Petzold und Orth (2019) beschreiben es als ein phänomenologisch und tiefenhermeneutisch begründetes Verfahren, das den Menschen in seiner Ganzheit, seiner körperlichen Realität, seinen seelischen Regungen, seinen geistigen Strebungen und seinem sozialen und ökologischen Eingebundensein zu erreichen sucht. Dabei wurde ein breites Repertoire an Methoden entwickelt, um belastende und schwierige Lebenserfahrungen biografisch aufdeckend durchzuarbeiten, gleichzeitig um neue heilsame Erfahrungen erlebbar zu machen, die in ihrer Erlebniszentriertheit zu neuen Bahnungen im Gehirn verhelfen. Beide Autoren reden von „Umstimmungen“ oder „Fein-

stimmungen“, die in der Arbeit mit und an dem Leib möglich werden. Mit eingeschlossen sind viele Übungsanleitungen, die mit der Zeit auch Musterdurchbrechungen von sehr eingefleischten Verhaltensmustern anbahnen. Zusammengefasst sprechen Petzold und Orth (2019) von:

- aufarbeitender Konfliktzentriertheit
- euthymer Erlebniszentriertheit
- bahrender Übungszentriertheit und
- komplexem katathymem Erleben.

Grundsätzlich kann gesagt werden, dass der „informierte Leib“ in der Psychotherapie der Bewusstseinsarbeit dient: im Leib sitzende Erfahrungen werden durch die Arbeit mit kreativen Medien und durch die direkte Arbeit mit dem Körper und am Körper, durch Selbstberührung, manchmal durch die Berührung der Therapeutin, des Therapeuten und durch die Arbeit mit dem Atem dem Klienten, der Klientin zugänglich. Im Weiteren hilft uns das Körpererleben, neue Erfahrungen zu verkörpern.

Nach Geuter, 2019 entspricht der Begriff „Verkörpern“ dem klinischen Begriff des Embodiment „und beinhaltet zwei Richtungen eines wechselseitigen Geschehens:

- aus dem Körpererleben heraus ein Bewusstsein für sich selbst in seiner Existenz und für die eigenen inneren Zustände zu gewinnen und
- seelische Prozesse, innere Bilder, Vorstellungen oder Gefühle zu vertiefen oder Verstandenes zu festigen, indem man etwas auf körperliche Weise zu erleben sucht.“ (S. 314)

Wir unterscheiden in der Therapie die Bottom-up Arbeit und die Top-down-Prozesse. Bei der Bottom-up Arbeit laden wir einen Klienten ein, er möge beobachten, wie er sich in seinem Körper fühlt, während er sitzt, liegt oder steht, wie er es tut, und welche Gedanken, Bilder und

Gefühle zu seinen Empfindungen hinzutreten. Eine Bottom-up Arbeit kann auch mit 3 W-Fragen eingeleitet werden. Wo im Körper zeigt sich etwas, wie fühlt sich das an und was fällt Ihnen/Dir dazu ein? In der Bottom-up Arbeit nützen wir den „informierten Leib“ für die Bewusstseinsarbeit; sie dient dazu, sich selbst im Geworden-Sein besser zu verstehen und ermöglicht Sinnzusammenhänge zum Hier und Jetzt herzustellen.

Sinnzusammenhänge und ein besseres Sichselbst-Verstehen fördern die Selbstakzeptanz und die Integration schwieriger und belastender Lebenserfahrungen. Manchmal braucht es zusätzlich zu dieser Art der Bewusstseinsarbeit auch die Möglichkeit, eine alte nicht abgeschlossene Szene zum Abschluss zu bringen. Das kann zum Beispiel sein: einem in der ursprünglichen Szene stecken gebliebenen Impuls einen Ausdruck zu geben.

Einen Top-down-Prozess regen wir an, wenn im therapeutischen Prozess Erfahrungen möglich werden, die einen Prozess der Verkörperung anstoßen können. Ein Beispiel wäre mit Hilfe einer Imaginationsübung, einen sicheren Ort aufsuchen zu lassen, verbunden mit der Einladung, leiblich zu spüren, wie sich dieser anfühlt. Eine weitere Möglichkeit wäre: durch die bewusste Wahrnehmung und Veränderung von Körperhaltungen die Arbeit an der eigenen Körperhaltung anzuregen. Das kann helfen, auch neue Haltungen in sich aufzunehmen, wie z.B. aufrecht durchs Leben zu gehen oder in Verbindung mit der eigenen Mitte seine natürliche Größe zu spüren, um in dieser Haltung z.B. einem Vorgesetzten gegenüberzutreten etc. Top-down-Prozesse ermöglichen ein Lernen, indem sich leibliches Erleben, emotionale und kognitive Einsicht verbinden.

Verbunden mit der Erfahrung der wachen Zeugenschaft der Therapeutin, des Therapeuten erlebt die Patientin, der Patient eine vitale Evidenz, die ein anderes Wollen und Handeln einleitet und ermöglicht.

„Klinisches Embodiment heißt nach diesem Verständnis also nicht nur, bottom-up aus dem Körper Informationen zu generieren, sondern auch Erfahrungen aktiv zu verkörpern und handelnd in sich aufzunehmen. Dadurch werden sie tiefer in das Gedächtnis eingeschrieben.“ (Geuter 2019, S. 315)

Kehren wir nun zu den Funktionsbereichen der Leiblichkeit zurück: dem perzeptiven, reflexiven, expressiven, fungierenden, memorativen und sozial-zwischenmenschlichen Leib. In der Arbeit am perzeptiven Leib geht es vor allem um die Schulung der Achtsamkeit, sie stärkt die eigene Wahrnehmungsfähigkeit ebenso wie die Regulationsfähigkeit. Achtsam angeleitete Top-down-Prozesse und achtsam durchgeführte Bottom-up Arbeit stärken das Grundvertrauen, die Selbstgewissheit und fördern die Erweiterung des eigenen Potentials, was sich auf eine konstruktive, zu Mitmenschen und der Mitwelt (Natur etc.) bezogene Lebensgestaltung positiv auswirkt. Vor allem die neueren Ansätze der Integrativen Therapie, in denen das Leiberleben mit dem Naturerleben in einer angeleiteten Achtsamkeitspraxis in Verbindung gebracht wird, erweisen sich in der Praxis als heilsam. Nach Librowicz 2015 wirkt sich eine säkuläre Achtsamkeitspraxis heilsam auf folgende Variablen aus:

- die Aufmerksamkeitsregulation
- das Körpergewahrsein
- die Emotionsregulation
- die Selbstwahrnehmung und den Perspektivenwechsel
- das Entspannungs- und Stressmanagement

Für die Arbeit am expressiven und fungierenden Leib eignen sich viele Methoden und Herangehensweisen. Herausgestrichen seien alle erlebniszentrierten Methoden (kreative Medien: malen, Arbeit mit Ton, Arbeit mit Masken etc. und eine Vielzahl von Körperübungen), die mit

ihren multiplen Stimulierungen die Entfaltung des angelegten Potentials und die allgemeine Ausdrucksfähigkeit fördern. Auch leibtherapeutische Tiefenprozessarbeit, die konfliktzentrierte Arbeit direkt am Körper, die Katharsis miteingeschlossen, fördert die Ausdrucksfähigkeit und die eigene Lebendigkeit. (vgl. Walch 2017)

In der Arbeit mit dem memorativen Leib geht es vor allem um eine Bewusstseins- und Integrationsarbeit der über die Lebensspanne hinweg in den Leib geschriebenen Erfahrungen. Dafür eignet sich vor allem die Bottom-up Arbeit. Dabei gilt es, das Gleichgewicht zwischen einer angemessenen Ressourcenarbeit und einer schonenden Bearbeitung von schmerzlichen und traumatischen Erfahrungen zu beachten. An der Stelle gewinnt die zusätzliche Anregung zu Top-down-Prozessen, mit ihren vielen unterschiedlichen Methoden, wieder an Bedeutung.

Zu guter Letzt sei auf die Zwischenleiblichkeit eingegangen. Im psychotherapeutischen Prozess gilt es, für die Arbeit mit dem „informierten Leib“ den Anforderungen einer gelungenen Klienten- Therapeutenbeziehung gerecht zu werden. Herausgestrichen sei die vertrauensvolle Beziehung, die ihren Ausdruck in folgenden acht-samen Grundhaltungen findet: wache Präsenz, Offenheit, Akzeptanz, bedachtes Handeln, Angebote ohne Erwartungen und Zeit lassen. Eine weitere Forderung an den Therapeuten ist es, mit Phänomenen der Übertragung und Gegenübertragung, der Abwehr und des Widerstandes konstruktiv umzugehen.

Als Therapeuten legen wir das Vertrauen in den Prozess, den wir achtsam mit unserer erlernten Kompetenz begleiten. Die heilsamen Beziehungserfahrungen mit der Therapeutin, dem Therapeuten schreiben sich wiederum in den Leib ein. So bereichern diese, hoffentlich heilsamen Erfahrungen, den memorativen Leib. Vor allem wenn wir über die Zwischenleiblichkeit reden, geht es in Therapien darum, den Transfer

zum Alltag herzustellen. Die Anleitung zu einer konstruktiv gelebten Zwischenleiblichkeit mit sich selbst, anderen und der Natur hat einen hohen Stellenwert. Klienten lernen und üben, sich selbst eine gute Gefährtin, ein guter Gefährte zu sein. Ebenso geht es um die gelebte Zwischenleiblichkeit zu den, dem Klienten, der Klientin nahestehenden Personen: Partner, Partnerin, Kinder, Freunde, Arbeitskollegen etc. In den Beziehungen sowohl selbstangebunden mit den eigenen Gefühlen, Bedürfnissen und Gedanken zu sein, als auch fähig, dem Gegenüber zu begegnen, sich mit ihm abzustimmen, erfordert immer wieder Achtsamkeit und Übung. In der Zwischenleiblichkeit geht es ebenso um den konstruktiven Umgang mit Tieren, der Natur, Dingen und mit der

Welt; auch dieser hat entsprechende Auswirkung auf das eigene Selbst. Der respektvolle und achtsame Umgang gewinnt in vielerlei Hinsicht an Bedeutung und die stetige Übung könnte auch die Brücke zu einer von innen heraus gelebten, zwischenleiblichen Spiritualität sein. ✿

Möge heilsame Zwischenleiblichkeit gelingen!

Mag^a. Drⁱⁿ Melitta Schwarzmann ist Klinische- und Gesundheitspsychologin, Psychotherapeutin, Supervisorin, Lehrtherapeutin für Integrative Therapie, Freie Praxis in Feldkirch/Vbg.

LITERATUR

Geuter, Ulfried (2019): Praxis Körper-Psychotherapie. Springer.

Hofer-Moser, Otto (2018): Leibtherapie. Psychosozial-Verlag.

Librowicz, Stefan (2015): Achtsamkeit in der Integrativen Therapie. Master of Science, Donau-Universität Krems.

Petzold, Hilarion, G. (1993): Integrative Therapie. Junfermann-Verlag

Petzold, Hilarion, G., (2019): Embodiment und Mentalisierung, Phantasie und Selbstgestaltung in der Integrativen Therapie mit Puppen und Puppenspiel. Polyloge.

Petzold, Hilarion, G. – Orth, Ilse (2017): Interozeptivität / Eigenleibliches Spüren, Körperbilder/Body Charts – der „informierte Leib“ öffnet seine Archive: „Komplexe Resonanzen“ aus der Lebensspanne des „body-mind-world-subject“. Polyloge.

Walch, Sylvester (2017): Mitschrift einer Seminarreihe.