

Tagungsband zur 1. Europäischen Mind Change Konferenz

„Soziale Inklusion für Menschen mit Behinderungen“

Villach/Österreich, 02. bis 04. Mai 2012

„Wege inklusiver Wahrnehmung und Verständigung“

Body inclusion: Die Sprache des Körpers

Einführung in die Relationale Körper-zu-Körper-Kommunikation

Julianne Appel-Opper

Zusammenfassung/Abstract

In dem folgenden Beitrag wird die Berücksichtigung der Sprache des Körpers als ein möglicher Weg inklusiver Wahrnehmung und Verständigung erläutert. Beispiele aus der Seminar- und Lehrtätigkeit sowie aus der klinischen Arbeit der Autorin illustrieren eine entsprechende Vorgehensweise.

Einleitung

Als Psychologin, Psychotherapeutin und Psychotherapie-Ausbilderin möchte ich im Folgenden erläutern, wie eine behutsame, achtsame Fokussierung auf körpersprachliche Kommunikation heilsame Prozesse in der Psychotherapie ermöglichen kann. Zunächst möchte ich auf wichtige Grundkonzepte wie zum Beispiel „die Sprache des Körpers“ sowie „die Rolle von kulturellen Prägungen“ eingehen. Hierzu ziehe ich Szenen aus langjährig angebotenen Seminaren heran. Der von mir entwickelte Ansatz der *Relationalen Körper-zu-Körper-Kommunikation* wird anschließend theoretisch verortet und abschließend mit einzelnen Szenen aus der Arbeit mit Klienten näher beschrieben. Hierbei wird geschildert, wie körperinklusive Interventionen und Experimente entwickelt und Schritt für Schritt in den therapeutischen Raum eingebracht werden können. Mit diesem Text soll den Leserinnen und Lesern ermöglicht werden, sowohl in der Perspektive eines Seminarteilnehmers, als auch in der Klientenperspektive diese Methode näher kennenzulernen.

Die Sprache des Körpers - was sind körpersprachliche Mitteilungen?

Eine Möglichkeit, SeminarteilnehmerInnen auf die Ebene der nonverbalen, körpersprachlichen Kommunikation zu lenken ist, zu Beginn des Workshops zu bitten, den Vorgang des Hereinkommens in den Seminarraum vor dem inneren Auge nochmals abzuspielen. Weitere Fragen zu einer Sensibilisierung könnten dann sein: *„wie sind Sie hereingekommen? Konnten Sie Ihre Körperhaltung und Ihre Bewegungen erkennen? Wie haben Sie sich Ihren Sitzplatz gewählt und was haben Sie von den anderen hereinkommenden TeilnehmerInnen wahrgenommen?“* Es ist wieder erstaunlich, wie die Übung eine Tür öffnet zu Erfahrungen, über die sonst kaum gesprochen wird. Dabei geschieht vieles ohne Sprache: - In diesen ersten Augenblicken werden die ersten „Noten“ des Körpers gespielt. Töne von Angst, Unsicherheit, Freude, Geduld, Ungeduld, Aufgeregtheit erklingen und breiten sich im Seminarraum aus. In diesem Zusammenhang verwende ich gerne die Metapher eines Einkaufsbandes. Wir alle kennen die Situation im Supermarkt, wenn wir oder die Person vor uns an der Kasse die Einkäufe auf das Band legen. Oft demonstriere ich zwei Möglichkeiten, wie dies getan werden kann, um für körperliche Rhythmen zu sensibilisieren. Hierzu nehme ich Gegenstände, die mir gerade in Reichweite sind, wie z.B. Stifte, meine Handtasche und einen Schreibblock. Als Einkaufsband dient dann ein Tisch oder der Seminarboden. Zunächst lege ich diese Gegenstände ganz vorsichtig und behutsam auf den Tisch oder auf den Boden, um diese dann anschließend bei der zweiten Variante mit viel mehr Schwung auf den Tisch zu werfen. Diese einfache Demonstration löst meistens rege Diskussionen über unterschiedliche körperliche Rhythmen aus.

In meiner Arbeit als Psychotherapeutin fokussiere ich auf solche Melodien und Rhythmen, die mich an dem impliziten relationalen Wissen des Klienten teilhaben lassen. Neben den gesprochenen Wörtern höre ich darauf, wie ein Klient den Raum betritt, mich anschaut, sich hinsetzt und gestikuliert, zum Beispiel im Händedruck oder in der Stimmlage. All das erzählt Geschichten darüber, wie mit diesem Menschen in der Vergangenheit umgegangen wurde und wie er zu reagieren gelernt hat.

Der Körper in der Kultur und die Kultur im Körper

Die Frage, wie unsere Kultur und unsere kulturellen Prägungen die Melodie unserer Bewegungen, Gestik, Blickkontaktverhalten oder überhaupt unser Kontaktverhalten beeinflussen mögen, erweitert den Blick auf nonverbales Verhalten. Neben den impliziten relationalen Mustern schauen wir dann auch auf das implizite kulturelle Wissen. Ohne darüber nachzudenken, wissen wir aufgrund des impliziten kulturellen Wissens, wie wir uns in bestimmten Situationen zu verhalten haben. Zum Beispiel wissen wir, ohne dass uns dieses bewusst wird, wie wir beim Zuhören und Sprechen unseren Gesprächspartner anblicken. Üblicherweise werden beide Perspektiven in der Literatur getrennt dargestellt. Mein Interesse ist, beide Perspektiven zusammenzuführen und auf diese Verflechtung von implizitem kulturellen und relationalen Wissen zu fokussieren. In der Beschreibung der psychotherapeutischen Arbeit mit einer chinesischen Klientin plädiere ich für eine Körperorientierung in der interkulturellen Psychotherapie (siehe Appel-Opper, 2011b). Eine Mitberücksichtigung des impliziten kulturellen Wissens kann das Verständnis des impliziten relationalen Wissens bereichern. Als körperorientierte interkulturell arbeitende Psychotherapeutin kommuniziere ich dann als Körper mit einem anderen Körper, deren Weisheiten und Geschichten immer auch kulturell eingefärbt sind.

Der Körper ist ein relationaler Körper

Viele AutorInnen, (z.B. Bucci 2011,) mit dem Fokus auf nonverbale Vorgänge in der Psychotherapie/Psychoanalyse bezeichnen das nonverbale Verhalten zwischen Therapeut und Klient als einen „Tanz“. In einem impliziten Austausch von Kleinstbewegungen, Mimik, Gestik, Stimmverlauf und Augenkontaktverhalten beeindrucken Therapeut und Klient einander.

Eine Möglichkeit, die SeminarteilnehmerInnen für solches implizites nonverbales Beziehungsgeschehen, zu sensibilisieren, besteht darin, zu bitten, sich einen Partner auszuwählen und gemeinsam einen Spaziergang im Seminarraum zu machen. Bei dieser Übung bitte ich darum, all dies ohne zu sprechen zu tun. Es beeindruckt mich immer wieder, wie die circa 5-minütige Übung dann zu einem mindestens 15-minütigen verbalen Austausch zwischen den Partnern führt. In der anschließenden Besprechung in der Gruppe tauschen sich die TeilnehmerInnen zum Beispiel darüber aus, wer wen geführt hatte, welche Impulse aufgegriffen wurden und wie das nonverbale Zusammenspiel miteinander erlebt wurde.

Relationale Körper-zu-Körper-Kommunikation in psychotherapeutischen Diskursen

Der Ansatz der Relationalen Körper-zu-Körper-Kommunikation konnte nur entwickelt werden auf der Basis einer langjährigen Auseinandersetzung mit einer ganzen Reihe unterschiedlicher psychotherapeutischer und philosophischer Zugänge.

Meine langjährige Ausbildung in Integrativer Gestaltpsychotherapie am Fritz Perls Institut in Deutschland bereicherte mich auf vielfache Weise, z.B. durch exzellente Theorienbildung (Petzold, z.B. 2001) und durch gelebte Psychotherapie-Stile, besonders von Hildegund Heintz und Ute Wirbel und gab mir dadurch ein überaus stabiles und reichhaltiges Fundament an verschiedenen Methoden und Denkweisen.

Während ich 9 Jahre in Großbritannien lebte und arbeitete habe ich die Ansätze der Dialogischen Gestaltpsychotherapie und Relationalen Psychoanalyse kennen und schätzen gelernt. Dialogische Gestaltpsychotherapeuten sprechen von einem „Dazwischen“, einem „Heilenden Dialog“ (z.B. Hycner, 1991), in dem „der Körper als phänomenologisches Feld den ganzen Reichtum und Versprechen trägt von dem was wir Feldtheorie nennen“ (Kennedy, 2003). Aus der Vielzahl von Autoren, die ihre Vorgehensweise in einem solchen Körper-zu-Körper-Feld im Hier-und-Jetzt beschreiben, sind Kepner (Kepner, z.B. 2003), Clemmens (2011), Clemmens und Bursztyn (2003) und Tervo (2007) zu nennen. Von den Relationalen Psychoanalytikern, die körperliche Prozesse in den Blick nehmen, möchte ich die folgende Texte hervorheben: Aron; Sommer Anderson (1998), Sommer Anderson (2008) und die AutorInnen der Boston Change Process Study Group (2008). Beebe und Lachmann's Konzept von „kokreierten Selbst- und Affektregulationen“ fokussiert darauf, wie sich Therapeut und Klient im Miteinander gegenseitig beeinflussen. (Beebe und Lachmann, 1998). AutorInnen wie zum Beispiel LaBarre (2008), Geißler; Heisterkamp (2007), Scharff (2010), und Volz-Boers (2008) beschreiben diese körperlichen Dialoge zwischen Therapeut und Klient. Die folgenden Beiträge der Relationalen KörperpsychotherapeutInnen haben mich besonders angesprochen und bereichert: Rolef Ben-Shahar (z.B. 2012) und z.B. Totton; Priestman (2012). In den Texten wird erkennbar, wie sehr sie in ihrer klinischen Arbeit den Fokus auf interkörperliche Phänomene setzen.

Im Unterschied zu den oben genannten Ansätzen arbeite ich mit „*verkörperlichten Interventionen und Experimenten*“, um als Körper direkt zu dem anderen Körper interkörperliche Resonanzen und Impulse zu senden. Bei solchen Interventionen steht der direkte Körperkontakt zur anderen Person nicht im Fokus. Interventionen sind zum Beispiel achtsam ausgeführte und für den Klienten sichtbare Kleinstbewegungen und Selbstberührungen. Hierbei wird den präverbalen Mitteilungen des Klienten in der gleichen nonverbalen Sprache geantwortet und heilsame explizite körperliche Dialoge entstehen. Der Therapeut ist hierbei mit seinen körperlichen Resonanzen immer auch auf der Bühne, auf welcher der Körper des Klienten spricht. Eine solche praktizierte Interkörperlichkeit lädt den anderen Körper ein, sich weiter mitzuteilen und zu kommunizieren. Die Interventionen werden jeweils verbal angekündigt und sowohl bei der Ankündigung als auch bei der Ausführung wird darauf geachtet, wie der Klient die interkörperlichen Resonanzen und Impulse körperlich aufnimmt. Eine auf die körpersprachlichen Signale des Klienten abgestimmte behutsame und fokussierte Gesprächsführung fördert dabei die Mentalisierung der in der Körpersprache festgehaltenen Erlebnisse. Für detailliertere Ausführungen siehe Appel-Opper (2011a). Neuere Studien aus der Säuglingsforschung, für einen ersten Überblick siehe Geißler und Heisterkamp (2008) und der Neurowissenschaften, hier besonders die Arbeiten zu den Spiegel-Neuronen (Gallese, 2003; Rizzolatti, Fogassi und Gallese, 2001) aber auch Rechtshirnkommunikation (Schore, z.B. 2003), korrespondieren mit einem solchen Ansatz, bei dem explizite Körper-zu-Körper-Interventionen zum Einsatz kommen.

Ein Beispiel: Ich will verschwinden

Herr F. kam in die Therapie wegen Konfliktsituationen mit seinem Arbeitgeber. Bei der Schilderung der Konflikte war mir aufgefallen, wie sich seine Atmung verflachte und seine Augen wie hinter einem Nebel undeutlicher wurden. Zudem schien es als wenn sein ganzer Körper schrumpfen würde, parallel bewegte sich sein Kopf ganz minimal nach unten. Gleichzeitig spürte ich, wie auch ich meinen Atem anhielt und mich wie eng in meinem Körper fühlte. Ich erzählte ihm von meinen Beobachtungen seines Kopfes, schaute ihn dabei an, um zu sehen, wie er mein Gesagtes auch körperlich aufnehmen würde. Herr F. blickte mich weiterhin neugierig an, wobei seine Atmung etwas tiefer wurde. Dann fragte ich ihn, ob er herausfinden wollte, was sein Kopf eigentlich tun

wollte. Kaum hatte ich die Frage beendet, sagte er, dass er „verschwinden wollte“. Als er dies mitteilte, spürte ich, wie sich nun mein Kopf leicht nach unten bewegt hatte, ganz minimal wie sein Kopf zuvor. Ich fragte Herrn F. ob er mir zuschauen wollte, wie ich meinen Kopf bewege und zwar ganz langsam und achtsam nach unten und dann nach oben. Während ich dies tat, hielt ich Ausschau nach körperlichen Reaktionen bei Herrn F. Ich sah, dass sein Kopf auf meine Kleinstbewegungen reagierte, dieser bewegte sich ganz minimal mit nach oben. Nach wenigen Minuten teilte er mir mit, dass er diese Bewegungen auch machen wollte und kommentierte schließlich, „dass dies gut tun würde“ und dass er die Übung, gemeinsam mit mir, noch ein paar Mal machen wollte. Während wir die Übung machten, fiel mir auf, wie sich sein Blick veränderte. Es kam mir vor, als wenn er mich ganz anders ansah, wie als wenn ich nun auf ganz andere Weise als mit Worten, etwas von ihm verstanden hätte. Während der Bewegungen hatte mein Kopf ein bisschen von dem erspürt was Herrn F. widerfahren war. Auch mein Kopf hatte sich geduckt und dann wieder aufgerichtet. Ich konnte auf diese Weise ein wenig die Angst und Unsicherheit verspüren, die Herr F. gefühlt hatte. In den folgenden Sitzungen war es Herrn F. möglich, über die schambesetzten Szenen aus der Schule, in denen er misshandelt worden war, zu sprechen. Es tauchten auch die alten Szenen mit seiner Mutter auf, in denen er hatte lernen müssen, den Kopf angstvoll einzuziehen. Seinen „eigenen Kopf“ hatte er so nicht entwickeln können. Zuvor hatte ich Herrn F. danach gefragt, wie er früher mit Konflikten umgegangen war und auch, wie Konflikte in seiner Ursprungsfamilie gehandhabt wurden. Auf diese Fragen hatte Herr F. jeweils kurz geantwortet, dass dies „alles normal gewesen sei“. Nachdem er interkörperlich erfahren hatte, dass da jetzt ein anderer Kopf sich in seine körpersprachlichen Mitteilungen des Kopfes eingeschwungen hatte und sich auf diese Weise seinen Erfahrungen ausgesetzt hatte, öffnete dies auch für ihn selbst einen Zugang zu den impliziten relationalen Mustern und hierüber zu seinen Erfahrungen. Leider sprengt es den Rahmen des Artikel, um näher darauf einzugehen, warum ich mich bei den Interventionen auf den Kopf und nicht auf die Verflachung der Atmung oder die Schrumpfung des Körpers eingegangen bin. Hier möchte ich in diesem Zusammenhang kurz auf die im interkörperlichen Geschehen verspürte Scham verweisen als Enge in meinem Körper. Eine Fokussierung auf die Kopfbewegung erschien in diesem Zusammenhang als am wenigsten beschämend. Gerade bei dem Fokus auf körperliche Prozesse in der Psychotherapie kann der Therapeut so leicht als beschämend, kränkend oder entwertend wahrgenommen werden. Deshalb ist es wichtig, dass der Therapeut den Klienten bei den Interventionen nicht alleine lässt, sondern nach Möglichkeit die Übungen mitmacht und so auch immer auf der Bühne ist, auf welcher der Körper des Klienten spricht.

Literaturverzeichnis

- Appel-Opper, J. (2011a): Relationale Körper-zu-Körper-Kommunikation in der Psychotherapie. *Psychoanalyse und Körper*, 18, S. 65-71.
- Appel-Opper, J. (2011b): Die Kultur im Körper und der Körper in der Kultur. Interkulturelle körperorientierte Psychotherapie - ein Beispiel. In: *Zeitschrift für Individualpsychologie*, 2, 36, S. 140-155.
- Aron, L.; Sommer-Anderson, F. (1998): *Relational Perspectives on the Body*. The Analytic Press, London, Hillsdale.
- Beebe, B.; Lachmann, F.M. (1998): Co-constructing Inner and Relational Processes. Self- and Mutual Regulation in Infant Research and Adult Treatment, *Psychoanalytic Psychology*, 15, 4, S. 480-516.
- Boston Change Process Study Group. (2008): Forms of Relational Meaning: Issues in the Relations Between the Implicit and Reflective-Verbal Domains. *Psychological Dialogues*, 18, S. 125-148.
- Bucci, W. (2011): The Interplay of Subsymbolic and Symbolic Processes in Psychoanalytic Treatment: It Takes Two to Tango - But Who Knows the Steps, Who's The Leader? *The Choreography of the Psychoanalytic Interchange*. *Psychoanalytical Dialogues*, 21, S. 45-54.

- Clemmens, M.; Bursztyn, A. (2003): Culture and Body. In: British Gestalt Journal 12, 1, S. 15-21.
- Clemmens, M. (2011): The interactive Field: Gestalt therapy as an embodied dialogue. In: Levine Bar Yoseph, T. (Hrsg.) (2011) Gestalt therapy: advances in Theory and Practice. Routledge, London.
- Frank, R.; LaBarre, F. (2011): The first year and the rest of your life: movement, development and psychotherapeutic change. Routledge, New York.
- Gallese, V. (2003). The roots of empathy: The shard manifold hypothesis and the Neural Basis of Intersubjektivität. Psychopathology, 36, S. 171-180.
- Geißler, P.; Heisterkamp, G. (Hrsg.), (2008): Psychoanalyse der Lebensbewegungen. Zum körperlichen Geschehen in der psychoanalytischen Therapie - Ein Lehrbuch. Springer, Wien.
- Geißler, P.; Heisterkamp, G. (Hrsg.), (2007): Der Körper in Interaktion. Handeln als Erkenntnisquelle in der psychoanalytischen Therapie. Psychosozial-Verlag, Gießen.
- Hycner, R. (1991): Between person and person: Toward a dialogical psychotherapy. The Gestalt Press, Highland, NY.
- Kennedy, D. (2003): The phenomenal field: The homeground of gestalt therapy. British Gestalt Journal, 12, 2, S. 76-87.
- Kepner, J. (2003): The Embodied Field. In: British Gestalt Journal, 12, 1, S. 6-14.
- LaBarre, F. (2008): Movement Theory and Psychoanalysis - Kinetic Therapeutic Action. Studies in Gestalt Therapy. Dialogical Bridges, 2, 2, S. 57-73.
- Petzold, H.G. (Hrsg.), (2001): Integrative Therapie - Das „biopsychosoziale“ Modell kritischer Humantherapie und Kulturarbeit. Ein „lifespan developmental approach“. Theorie, Praxis, Wirksamkeit. Jubiläumsausgabe Zeitschrift „Integrative Therapie“, Junfermann Verlag, Paderborn.
- Rizzolatti, G., Fogassi, L. Gallese, V. (2001): Neurophysiological mechanisms underlying the understanding and imitation of action. Nature Reviews, Neuroscience, 2, 9, S. 661-670.
- Rolef Ben-Shahar, A. (2012): From ballroom dance to five rhythms. Body Psychotherapy Publications, Stow, Galashiels, Scotland.
- Schore, A.N. (2003): Affect Dysregulation and Disorders of the Self. W.W. Norton, New York, London.
- Sommer Anderson, F. (2008): Bodies in Treatment. The Unspoken Dimension. The Analytic Press, London, New York.
- Scharff, J. M. (2010): Die leibliche Dimension in der Psychoanalyse. Brandes & Apsel, Frankfurt am Main.
- Tervo, D. (2007): Zig Zag Flop and Roll: Creating an embodied field for healing and awareness when working with children. British Gestalt Journal, 16, 2, S. 28-37.
- Totton, N.; Priestman, A. (2012): Embodiment and Relationship: Two Halves of One Whole. Body Psychotherapy Publications, Stow, Galashiels, Scotland.
- Volz-Boers, U. (2008): Sie haben eine Haut in mir berührt, die unter meiner Männerhaut liegt. Körperempfindungen des Psychoanalytikers als Zugang zu einem neuen Körperbild des Patienten. In: Geißler, P. (Hrsg.) : Der Körper in Interaktion. Handeln als Erkenntnisquelle in der psychoanalytischen Therapie. Psychosozial-Verlag, Gießen.

Julianne Appel-Opper ist Psychologische Psychotherapeutin, Reg. Psychotherapeutin bei United Kingdom Council for Psychotherapy, Supervisorin (Universität Birmingham, U.K.) mit 20-jähriger klinischer Erfahrung. Nach 12-jähriger Auslandstätigkeit in versch. Ländern ist sie nun in Berlin in eigener Praxis und international als Lehrbeauftragte und Trainerin tätig. Ihren Ansatz des Relational Living Body lehrt und publiziert sie international. Neuere Artikel sind u.a. 'Relationale Körper-zu-Körper-Kommunikation in der Psychotherapie', Zeitschrift Psychoanalyse und Körper, 18, 2011; 'Die Kultur im Körper und der Körper in der Kultur. Interkulturelle körperorientierte Psychotherapie - ein Beispiel', Zeitschrift für Individualpsychologie, 36, 2011. Homepage: www.thelivingbody.de ; Email: julianne.ao@web.de