

András Wienands

**Einführung
in die körperorientierte
systemische Therapie**

2010

Mitglieder des wissenschaftlichen Beirats des Carl-Auer Verlags:

Prof. Dr. Rolf Arnold	Prof. Dr. Wolf Ritscher
Prof. Dr. Dirk Baecker	Dr. Wilhelm Rotthaus
Prof. Dr. Bernhard Blanke	Prof. Dr. Arist von Schlippe
Prof. Dr. Ulrich Clement	Dr. Gunther Schmidt
Prof. Dr. Jörg Fengler	Prof. Dr. Siegfried J. Schmidt
Dr. Barbara Heitger	Jakob R. Schneider
Prof. Dr. Johannes Herwig-Lempp	Prof. Dr. Jochen Schweitzer
Prof. Dr. Bruno Hildenbrand	Prof. Dr. Fritz B. Simon
Prof. Dr. Karl L. Holtz	Dr. Therese Steiner
Prof. Dr. Heiko Kleve	Prof. Dr. Dr. Helm Stierlin
Dr. Roswita Königswieser	Karsten Trebesch
Prof. Dr. Jürgen Kriz	Bernhard Trenkle
Prof. Dr. Friedebert Kröger	Prof. Dr. Sigrüd Tschöpe-Scheffler
Tom Levold	Prof. Dr. Reinhard Voß
Dr. Kurt Ludewig	Dr. Gunthard Weber
Dr. Burkhard Peter	Prof. Dr. Rudolf Wimmer
Prof. Dr. Bernhard Pörksen	Prof. Dr. Michael Wirsching
Prof. Dr. Kersten Reich	

Umschlaggestaltung: Uwe Göbel
Satz: Verlagsservice Hegele, Heiligkreuzsteinach
Printed in Germany
Druck und Bindung: Freiburger Graphische Betriebe, www.fgb.de

Erste Auflage, 2010
ISBN 978-3-89670-604-1
© 2010 Carl-Auer-Systeme Verlag
und Verlagsbuchhandlung GmbH, Heidelberg
Alle Rechte vorbehalten

Bibliografische Information Der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische
Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

Informationen zu unserem gesamten Programm, unseren Autoren
und zum Verlag finden Sie unter: www.carl-auer.de.

Wenn Sie Interesse an unseren monatlichen Nachrichten
aus der Häusserstraße haben, können Sie unter
<http://www.carl-auer.de/newsletter> den Newsletter abonnieren.

Carl-Auer Verlag GmbH
Häusserstr. 14
69115 Heidelberg
Tel. 0 62 21-64 38 0
Fax 0 62 21-64 38 22
info@carl-auer.de

Einleitung ... 9

1 Systemische Perspektiven ... 12

- 1.1 Zirkulär ... 12
- 1.2 Strukturell ... 14
- 1.3 Strategisch-lösungsorientiert ... 16
- 1.4 Mehrgenerational ... 19
- 1.5 Wachstumsorientiert ... 21
- 1.6 Narrativ ... 23
- 1.7 Phänomenologisch ... 25
- 1.8 Symbolisch-erfahrungsorientiert ... 27

2 Körperpsychotherapeutische Konzepte ... 30

- 2.1 Vegetotherapie ... 30
- 2.2 Bioenergetik und Core-Energetik ... 32
- 2.3 Tiefenpsychologisch fundierte Körperpsychotherapie ... 33
- 2.4 Hakomi ... 34
- 2.5 Psychoanalytische Körperpsychotherapie ... 34
- 2.6 Neurowissenschaftliche Implikationen ... 35
- 2.7 Handlungs- und erlebnisintensivierende Interventionen ... 36

3 Methoden der Körperpsychotherapie ... 38

- 3.1 Sanfte Körperarbeit ... 38
- 3.2 Verbundatmung ... 39
- 3.3 Schreien ... 42
- 3.4 Spannung verstärken ... 44
 - Warum Schmerz? ... 47

- 3.5 Begrenzen ... 50
- 3.6 Bonding ... 53
- 3.7 Selbstbewegungen ... 56
- 3.8 Modellszenen ... 59
- 3.9 Übergang vom Reden zum Erleben ... 63
 - Hinlegen ... 63
 - Lokalisieren ... 63
 - Interaktion ... 64

4 Integration des Körpers in die systemische Praxis ... 66

- 4.1 Einführung ... 66
 - 4.1.1 Energetisches Niveau ... 67
 - 4.1.2 Kontextbezug ... 70
 - 4.1.3 Situation ... 71
 - 4.1.4 Imagination ... 72
 - 4.1.5 Lösungsorientierung versus Traumakonfrontation ... 74
 - 4.1.6 Interaktion ... 76
- 4.2 Fallbeispiel ... 78
 - 4.2.1 Imagination der Szene ... 78
 - 4.2.2 Interaktive Gestaltung des Problemerlebens ... 79
 - 4.2.3 Imaginatives Probehandeln ... 80
 - 4.2.4 Realisation der Choreografie ... 81
 - 4.2.5 Das Geschehen intensivieren ... 85
 - 4.2.6 Entfaltung der Selbstgestaltungs-kompetenz ... 88
 - 4.2.7 Emotionale Schleusen ... 89
 - 4.2.8 Bezug zur Vergangenheit ... 91
 - 4.2.9 Perspektivenwechsel ... 92
 - 4.2.10 Seiten ... 94
 - 4.2.11 Symbole ... 95
 - 4.2.12 Dosierung ... 97
 - 4.2.13 Gedanken zur Arbeit mit Paaren ... 100
 - 4.2.14 Konfliktkultur ... 106

- 4.2.15 Paarchoreografie ... 108
- 4.2.16 Lösende Interaktion ... 110
- 4.2.17 Projektionsauflösung ... 113

5 Ausblick ... 116

- 5.1 Von der linearen zur zirkulären
Kausalität ... 116
- 5.2 Politische Dimensionen ... 119
- 5.3 Von der Destruktion zur Aggression ... 120
- 5.4 Ethische Disziplin ... 122

Literatur ... 124

Über den Autor ... 127

je nach Intensität der Retraumatisierung, den Klienten in seinem Gefühl der Inkompetenz und Ohnmacht bestärkt. Die interaktive Gestaltung dieses Erlebens ist für mich ein Anker, eine Sicherheit, eine Ressource, die es mir möglich macht, den Klienten dabei zu unterstützen, aus dem Zustand der Ohnmacht und Inkompetenz in einen Zustand der Handlungs- und Wahlfreiheit, d. h. der Macht und Kompetenz bzw. Selbstgestaltungskompetenz zu gelangen.

4.2 Fallbeispiel

Die bisher erläuterten Gedanken möchte ich anhand eines Fallbeispiels darstellen, um an ihm weitere theoretische Differenzierungen vorzunehmen, ohne dabei den Bezug zur Praxis zu verlieren. Peter, Mitte 30, erlebt sich im Konflikt mit seiner Frau immer wieder als schwach und hilflos. Er fühlt sich dabei zu ohnmächtig, um etwas sagen zu können, sackt immer mehr und mehr in sich zusammen, bis ihm am Ende nur noch bleibt, die Situation, d. h. die Auseinandersetzung mit seiner Frau, zu beenden, indem er aus dem Raum geht oder die gemeinsame Wohnung verlässt.

4.2.1 Imagination der Szene

Ich bitte ihn, die Augen zu schließen und sich eine Situation vorzustellen, in der ihn dieses Erleben überwältigt. Eine Tranceinduktion im Sinne einer Vertiefung der Entspannung nutze ich dabei nicht, da es mir lediglich darum geht, das Bewusstsein eine geeignete Szene finden zu lassen, die das beschriebene Problemerkennen aktiviert. Ich möchte meinen Klienten bei der interaktiven Umsetzung des szenischen Erlebens, d. h. der Entwicklung einer Beziehungschoreografie, begleiten. Diese erfordert eher Energie als Trance. Meine Worte zur Begleitung dieser kurzen Imagination könnten daher lauten:

Bitte schließe deine Augen, und begib dich auf die Suche nach einem Streit ... bei dem du dich schwach ... hilflos ... und ohnmächtig gefühlt hast ... und in welchem Raum befindest du dich ... welche Qualität hat das Licht ... wo stehen Stühle ... Tisch ... Couch ... und wo befindest du dich ... sitzt du, oder stehst du ... und wie fühlt sich dein Körper an ... deine Hände ... deine Arme ... deine Brust ... und wie atmest du ... und wo befindet sich deine Partnerin ... wie schaut sie dich an ... ihre Augen ... ihr Mund ... ihre Stimme ... und was sagt sie zu dir ... und wie reagierst du darauf ...?

4.2.2 Interaktive Gestaltung des Problemerlebens

In der Folge werde ich meinen Klienten fragen, ob er in das Erleben seiner Hilflosigkeit eintauchen konnte. Stimmt er dem zu, werde ich ihn bitten, sein Erleben anhand einer Interaktion, d. h. einer Handlung mit seiner Frau, auszudrücken. Ich möchte, wie schon erwähnt, dass es sich dabei um eine Interaktion handelt, da sie mir die Sicherheit gibt, meinen Klienten innerhalb der Situation zu einem Erleben von Kraft und Kompetenz, d. h. der Möglichkeit, die Situation aktiv zu gestalten und nicht nur passiv oder gar gelähmt zu erleiden, führen zu können. Ich werde dazu ungefähr Folgendes sagen:

Kannst du versuchen, dein Erleben von Schwäche, Hilflosigkeit und Ohnmacht durch eine Interaktion mit deiner Frau auszudrücken? Halte dabei die Augen geschlossen, und versuche, dir vorzustellen, wie das aussehen könnte. Wenn du möchtest, können wir auch verschiedene Ideen ausprobieren, um eine passende Sequenz zu finden.

Im zweiten Schritt bitte ich meinen Klienten, sich diese Interaktion, d. h. die Beziehungschoreografie, vorzustellen, um sie imaginativ erproben zu können. Auf diese Weise können wir uns auf die Suche nach Ressourcen begeben. Ressourcen

können hier die unterschiedlichsten Elemente sein, d. h. innere wie äußere. Als innere Ressourcen bezeichne ich Gedanken, Gefühle, körperliche Empfindungen, Handlungen oder auch Anteile bzw. Seiten wie z. B. Aggressivität, Klarheit, Weisheit etc. Als äußere Ressourcen bezeichne ich Personen, Gegenstände, Musik etc., kurz, alles, was an Umweltreizen dafür genutzt werden kann, das Gefühl von Stärke und Kompetenz zu aktivieren. Haben wir eine oder mehrere solcher Ressourcen gefunden, begeben wir uns mit ihrer Unterstützung erneut in die Imagination der Interaktion bzw. Choreografie. Jetzt können wir uns der Szene stellen, die mein Klient wie folgt beschreibt:

PETER: Das fühlt sich so an, als würde mich meine Frau rumschubsen, einfach so wahllos durch den Raum, und dabei ihre ganze Wut an mir ablassen, ohne dass ich mich wehren kann. Das trifft es gut. Ich wehre mich überhaupt nicht. Ich lasse mich einfach nur rumschubsen.

4.2.3 **Imaginatives Probehandeln**

Ist das Bild bzw. die Interaktion oder Choreografie gefunden, besteht der nächste Schritt in der imaginativen Probehandlung. Ich bitte Peter, sich diese Interaktion vorzustellen, um durchzuspielen, ob er sich den Gefühlen, die durch diese imaginierte Szene ausgelöst werden, gewachsen fühlt. Fühlt er sich überfordert bzw. von den Gefühlen bedroht oder gar überflutet, werden wir seine Kraftquellen bzw. Ressourcen nutzen, um uns dem Bild anzunähern. Eine weitere Möglichkeit besteht im imaginativen Rollentausch, d. h., Peter übernimmt die Rolle seiner Frau, ich übernehme die Rolle von Peter, und Peter schubst sie bzw. mich durch den Raum. Solange der Klient die Wahl hat, sich für die eine oder andere Rolle zu entscheiden, ist er dem Geschehen nicht passiv ausgeliefert, sondern aktiv an dem Verlauf, d. h. der Steuerung und Kontrolle, beteiligt.

4.2.4 Realisation der Choreografie

Im nächsten Schritt werde ich Peter bitten, die Szene mit mir umzusetzen. Ich werde dabei die Rolle seiner Frau übernehmen. Peter möchte zuerst einmal selbst seine Rolle übernehmen. Wir stehen hintereinander, und ich schubse Peter einmal leicht, indem ich ihn mit einer Hand zwischen den Schulterblättern nach vorne stoße. Dann frage ich ihn nach seinem Erleben.

ANDRÁS: Was macht dieser Stoß mit dir?

PETER: Noch nicht so viel, aber es geht schon in die Richtung. Ich glaube, du musst mich kräftiger stoßen, und du solltest nicht so schnell wieder aufhören.

ANDRÁS: O. k., sollen wir das probieren?

PETER: Ja, probieren wir's.

An dieser Stelle der Umsetzung, d. h. der Intensivierung des energetischen Geschehens, baue ich in der Regel ein Stoppsignal ein. Ich vereinbare mit Peter, dass er durch ein einfaches „Stopp!“ die Situation unterbrechen kann. Des Weiteren vereinbare ich mit ihm, dass wir uns in der Dynamik der Umsetzung langsam und schrittweise steigern werden, d. h., dass wir immer wieder unterbrechen, um zu reflektieren, was passiert. Ich werde also stets abfragen, was auf der gedanklichen, emotionalen und auf der Ebene der körperlichen Empfindungen und Handlungsimpulse geschieht. Dann beginnen wir mit der Umsetzung der Choreografie. Ich schubse Peter kräftig und ohne Unterbrechung durch den Raum. Nach einer Weile beende ich die Sequenz.

ANDRÁS: Was geschieht?

PETER: So fühlt sich das an, wenn sie auf mich losgeht. Das Merkwürdige ist nur, dass sich Widerstand in mir regt. Ich habe den Impuls, mich dagegenzustemmen und mich zu wehren. Das ist neu für mich.

ANDRÁS: O. k., dann gib dem Impuls nach, halte dagegen.

Hier entsteht auf der körperlichen Ebene eine Lösung. Der Körper entwickelt Widerstand dagegen, geschubst zu werden, und will sich wehren. Neurowissenschaftliche Erkenntnisse legen nahe (Hüther 2008), dass die kognitive, emotionale und physiologische bzw. motorische Ebene nicht von der jeweils anderen getrennt werden kann. Insofern ist es irrelevant, ob der Impuls des Klienten, sich zu wehren, gedanklicher, emotionaler oder motorischer Natur ist, da dies lediglich dem Bewusstsein so erscheint, als handle es sich um einen z. B. rein motorischen, d. h. Handlungsimpuls. Dies gilt natürlich *vice versa* ebenso. Die Frage bleibt, was wir als Ressourcen nutzen wollen. Ohne dass es Peter unbedingt vollständig bewusst wäre, sind die emotionale und die kognitive Ebene ebenso aktiv wie die motorische. Hier werden der Körper und seine Interaktion, d. h. die handelnde Umsetzung des Erlebens, zu einer wesentlichen Ressource im therapeutischen Prozess, da dieser beginnt, einen Impuls zu bahnen, der sich in der problematischen Szene, d. h. im Problemerkennen, bisher nicht bilden konnte. Der Körper wird so zum Wegbereiter des Lösungsmusters, d. h. der lösenden Reaktionsweise. Man könnte auch sagen, der Körper bahnt (neuronal) eine Lösung.

Nun kann es aber auch sein, dass Peter in dem Gefühl der Ohnmacht körperlich zu erstarren droht. Wäre dies der Fall, und meiner Erfahrung nach geschieht dies häufig, würde ich Peter bitten, seinen Körper aktiv zu nutzen. Dies könnte folgendermaßen angeregt werden:

Schließe noch einmal die Augen, und atme bewusst ein und aus. Stell dir vor, wie du dich mit deinem Atem energetisch auflädst und alle verfügbaren Energien zu dem Punkt zwischen deinen Schulterblättern schickst. Balle dabei die Fäuste, und wappne dich in deiner Vorstellung gegen meine Hand, die dich schubsen wird. Geh leicht in die Knie und nimm Bodenkontakt auf, erde dich. Aktiviere dabei deine

4.2 Fallbeispiel

Beine, und spanne deinen ganzen Körper an. Ich lege jetzt meine Hand zwischen deine Schulterblätter. Und du stemmst dich dagegen. Gut so, und stemm dich noch mehr dagegen. Gut. Jetzt schiebe mit aller Kraft gegen meine Hände, drück mich zurück. Gut. Und wenn du kannst, nimm deine Stimme dazu. Schreie einfach los, als würdest du eine schwere Last hochheben, und schiebe mich zurück. Wenn du nicht weißt, wie du das tun sollst, nimm ein „A“ und werde damit lauter. Wenn du möchtest, dass ich dich unterstütze, dann schreien wir zusammen.

So oder ähnlich würde ich versuchen, Peter aus der Starre oder Ohnmacht zu führen, und ihn ermutigen, über seinen Körper, d. h. über die Interaktion mit mir, ein Gefühl von Kraft und Handlungsspielraum in der besagten Situation zu erlangen.

Kehren wir zu der realen Arbeit mit Peter zurück. Es gelingt ihm, gegen mein Schubsen Widerstand zu entwickeln. In der Folge fordere ich ihn auf, sich gegen mich zu stemmen. Peter schließt für einen Moment die Augen, um das Erleben seiner Hilflosigkeit in dem Konflikt mit seiner Frau wahrzunehmen. Dann öffnet er die Augen, und ich beginne, ihn zu schubsen. Diesmal ist mein Schubsen schon mehr ein Stoßen, und Peter beginnt, sich relativ schnell dagegen zu wehren. Er versucht jedoch, einfach nur stehen zu bleiben, sich also nicht von der Stelle zu bewegen. Hier frage ich nach.

ANDRÁS: Was passiert gerade?

PETER: Ich werde wütend, eine Wut, die ich im Streit mit meiner Frau immer erst danach erlebe. Ich werde wütend und will mir das nicht mehr gefallen lassen.

ANDRÁS: Hast du dabei körperliche Empfindungen?

PETER: Ja, viele. Mein ganzer Körper ist angespannt. Meine Beine fühlen sich an, als würden sie vor Spannung explodieren. Auch mein Nacken, meine Schultern und mein oberer Rücken sind zum Zerreißen gespannt.

Hier frage ich Peter nach den körperlichen Reaktionen mit dem Ziel, sie vollständig in das Bewusstsein zu heben. In Situationen, die von stärkeren emotionalen Reaktionen begleitet werden, z. B. heftigem Weinen, starker Angst, intensiver Wut, mache ich solche kleinen Unterbrechungen, um das Erleben bewusst werden zu lassen und zu integrieren. Dies ist insofern von Bedeutung, als die Reaktionen, die durch die Interaktion ausgelöst werden, etwas Neues darstellen. Sie sind bisher unbekannte Reaktionen körperlicher, emotionaler und verbaler Natur, die dem Klienten seine Lebendigkeit in der Situation zeigen. Eine Lebendigkeit, die im Gegensatz zu der bisher beschriebenen Ohnmacht und dem Ausgeliefertsein angesichts des Problemerlebens steht.

Dank der entstehenden oder von mir bewusst eingeforderten Reaktionen auf mein interaktives Angebot gelingt es dem Klienten, Kontakt aufzunehmen zu dem bisher verschütteten, aber stets vorhandenen intuitiven Wissen darüber, was ihm in dieser Situation guttun würde oder gutgetan hätte. Diese intuitive Kompetenz kann dem Menschen nicht genommen werden, unabhängig davon, wie massiv er verletzt worden ist. Intuitiv weiß jeder Mensch in einer erstaunlichen Präzision, was ihm guttut und was ihm zum Zeitpunkt der überfordernden bzw. traumatischen Erfahrung gutgetan hätte. Der Zugang zu diesem Wissen, die Brücke, kann jedoch verloren gegangen sein. Die körperliche Interaktion in der szenischen Umsetzung des psychischen Erlebens erlaubt es auf eine sehr direkte und einfache Weise, diesen Zugang wiederherzustellen. Damit er gefestigt werden kann, ist es wichtig, die lösende Erfahrung, d. h. das sich bahnende Lösungsmuster, das im Gegensatz zur bisherigen Ohnmacht, zur bisher erlebten Handlungsunfähigkeit steht, vollständig ins Bewusstsein zu heben.

4.2.5 Das Geschehen intensivieren

Peter erlebt zwar eine große Spannung in Beinen und Schultern, kann sie aber bisher nicht in Handlung umsetzen. Dies rege ich im Folgenden an.

ANDRÁS: Wenn du eine so starke Spannung erlebst, hast du nicht Lust, zu explodieren und mich z. B. mit aller Kraft zurückzuschieben?

PETER: Doch, das spüre ich schon, aber ich traue mich nicht. Ich weiß nicht, was passiert, wenn ich den Stöpsel ziehe.

Dies ist eine mir sehr bekannte Reaktion. Klienten, die über einen langen Zeitraum einer intensiv erlebten Hilflosigkeit, sich selbst oder anderen gegenüber, ausgesetzt waren, haben häufig Angst vor dem Hass, der zutage treten könnte, wenn sie ihn erst einmal zulassen. Meiner Erfahrung nach ist dies durchaus berechtigt, wobei ich sagen muss, dass ich es bisher nicht erlebt habe, dass einer meiner Klienten die Kontrolle über seine Aggressionen verloren hätte. Eine ausreichende Stabilität vorausgesetzt, behält der Klient auch in emotional oder körperlich sehr lebendigen Situationen die Kontrolle. Und was für den Klienten gilt, gilt auch für mich. Ein einfaches „Stopp!“ meinerseits genügte, um die Situation zu unterbrechen. Ich habe davon jedoch noch nicht Gebrauch machen müssen.

In Kurzform kann ich sagen: Die Integration des Körpers setzt eine ausreichende Stabilität des Klienten voraus. Ist sie gegeben, ist die Angst vor einem Kontrollverlust meines Erachtens unbegründet. Ist sie nicht gegeben, ist die Integration des Körpers als erlebnisintensivierende Methode nicht angezeigt. Klienten in massiven Krisensituationen benötigen klärende und nicht emotional intensivierende Interventionen.

Ich lade meine Klienten jedoch immer wieder dazu ein, ihr gesammeltes Kraftpotenzial nicht handelnd gegen mich zu richten, sondern über ihre Stimme auszudrücken. Dies ist eine einfache, aber sehr hilfreiche Intervention, die es in unserem

Beispiel Peter erlaubt zu explodieren, ohne Angst davor haben zu müssen, mich zu verletzen. Zumal es sich bei dieser Angst eher um das Gefühl handelt, sich im Konflikt mit seiner Frau nicht in seiner Kraft, das bedeutet hier, auch in seiner gesammelten Wut, erleben zu dürfen. Dies biete ich Peter an.

ANDRÁS: Möchtest du versuchen, die Spannung, die du spürst, über deine Stimme auszudrücken, zu schreien und auf diese Weise den Stöpsel zu ziehen?

PETER: Die Vorstellung, laut zu schreien, macht mir zwar Angst, aber ja, das kann ich versuchen.

ANDRÁS: Das Gute ist, deine Stimme kannst du jederzeit kontrollieren. So brauchst du keine Angst davor zu haben, was passiert, wenn du explodierst. Und ich kann mit dir mitschreien. Dann brauchst du nicht das Gefühl zu haben, dass deine Frau deiner Energie hilflos ausgesetzt ist.

PETER: O. k., versuchen wir's.

Wieder schließt Peter für einen Moment die Augen, um die Szene mit seiner Frau lebendig werden zu lassen. Er atmet dabei kraftvoll ein und aus. Langsam steigere ich den Druck mit meiner Hand und frage ihn, ob er bereit sei. Als er bejaht, beginne ich ihn kraftvoll durch den Raum zu schubsen. Es passiert jedoch nichts. Peter versucht nach wie vor, passiv die Bewegung zu blockieren, ohne sich aktiv dagegen zu wehren. Nach einer Weile unterbreche ich und frage nach.

ANDRÁS: Was ist passiert?

PETER: Ich weiß nicht, ich traue mich nicht, ich kann gar nicht sagen, warum.

Auch dies erlebe ich häufig. War in einem bestimmten Kontext der Zugang zur eigenen Lebendigkeit, zur Lebensenergie und damit zu den Selbstgestaltungskompetenzen lange Zeit verschüttet, fällt es häufig sehr schwer, die neue Brücke, hier die

4.2 Fallbeispiel

Interaktion, dafür zu nutzen, in der Situation mit der eigenen Handlungs- und Gestaltungscompetenz in Kontakt zu kommen. Es bedarf meiner bzw. der Unterstützung oder/und Ermunterung des Therapeuten dazu, sich dieser neuen Erfahrung stellen zu können. Diese biete ich Peter im Folgenden an, indem ich ihn frage, wie sich das Geschehen mit Worten ausdrücken lässt.

ANDRÁS: Hast du Worte für das, was du empfindest?

PETER (nach einer Weile): Ja, ich glaube, so was wie „Leck mich am Arsch!“.

ANDRÁS: O. k., ist es das?

PETER: Ja, das ist es.

ANDRÁS: Und welche Worte würden zu deiner Frau passen?

PETER: „Du tust, was ich dir sage!“

ANDRÁS: O. k., dann versuchen wir es mal damit?

PETER: Ja, o. k.

Die Augen schließen, die Situation lebendig werden lassen, atmen, und los geht es. Außer dass ich Peter stoße, sage ich jetzt auch: „Du tust, was ich dir sage!“ Wieder passiert am Anfang nichts. Dann, nach einer Weile, kommt von Peter ein eher genuscheltes: „Leck mich am Arsch!“ Jetzt beginne ich zu improvisieren, in der Hoffnung, Peter auf diese Weise in Kontakt mit seiner Kraft bringen zu können.

ANDRÁS: Was hast du gesagt? Du nuschelst ja nur in deinen Bart, du Versager!

PETER (immer noch leise): Leck mich am Arsch, du kannst mich mal.

ANDRÁS: Du bist ja lächerlich. Du willst ein Mann sein?

PETER (schon deutlicher): Leck mich, du Arsch. Du kannst mich mal.

ANDRÁS: Was soll ich dich? Du lächerlicher Kerl ...

PETER (mit einem Mal brüllt er mit aller Kraft): Leck mich am Arsch, du verdammtes Schwein!

Dann kommt jedoch nichts mehr, trotz meiner verbalen Provokation. Auch dies erlebe ich häufiger. Klienten, die explodieren, versacken ebenso spontan, wie sie explodiert sind. Der dauerhafte Zugriff auf die Energie innerhalb der lähmenden Situation ist hier noch nicht gelungen. Wieder unterbreche ich die Situation und frage nach.

ANDRÁS: Was ist passiert?

PETER: Das hat sehr gutgetan, aber dann war plötzlich die Energie weg. Ich hatte gar keine Kraft mehr, um mich zu wehren, wie weggeblasen. Wirklich merkwürdig.

ANDRÁS: Und welche Gefühle oder Gedanken haben das begleitet?

PETER (nach längerem Überlegen): Gefühlt habe ich mich nach einer anfänglichen Euphorie eher resigniert, und als Gedanken hatte ich vielleicht „Das darfst du nicht!“ im Kopf. Ich hatte Angst.

4.2.6 Entfaltung der Selbstgestaltungskompetenz

Man sollte an so einer Stelle die Stunde keinesfalls abbrechen, da wir jetzt in einem Stadium sind, in dem wir uns der für Peter bedrohlichen Intensität seiner Wut genähert haben, ohne sie jedoch ausreichend verlebendigt zu haben. Es ist von Bedeutung, jetzt einen dauerhaften Zugang zu schaffen, den Peter nicht aus Angst oder Schuld unterbrechen muss.

Generell ist zu sagen, dass die Intensität in der Konfrontation mit der eigenen Hilflosigkeit mit der Intensität des Kompetenzerlebens einhergehen muss. Ziel ist es, das Erleben des eingeschränkten oder fehlenden Handlungsspielraums durch das Erleben der eigenen Lebendigkeit und Selbstgestaltungskompetenz zu ersetzen. In die Konfrontation mit den eingeschränkten Handlungsmöglichkeiten zu führen, ohne sie vollständig aufzulösen, halte ich im Rahmen einer den Körper integrierenden und erlebnisintensivierenden Arbeitsweise für