

BEVOR DU SPRICHT, SPRICHT DEIN KÖRPER ZU DIR

Bausteine zur Grundlegung des „Existenziellen Grounding“ in der Existenzanalyse

MARKUS ANGERMAYR

Der Artikel ist eine erweiterte Fassung des Vortrags auf der Internationalen Tagung der GLE 2019 in Salzburg und bündelt zentrale Bausteine des Existenziellen Groundings. In-der-Welt-Sein bedeutet, in viele innere und äußere Dynamiken verwoben zu sein, die uns die Welt erschließen, die uns aber in unserer Weltoffenheit einengen oder diese verunmöglichen können. Person-Sein ist mehr als Dynamik. Ein Weg zur Wahrnehmung des Personalen und zum Erleben des „Ich bin“ ist die Eröffnung eines inneren Freiraums. Eine differenzierte, nicht bewertende Körperwahrnehmung unterstützt dieses „in Empfang nehmen mit allem, was sich zeigt“. Die explizite Bezugnahme auf das körperleibliche Dasein in einer phänomenologischen Betrachtung autonomer Körperreaktionen kann tiefere Schichten der Person freilegen. Die dialogische Anverwandlung in ein ganz eigenes, entschiedenes Leben wird möglich. Mein Anliegen ist es, die wesentlichen existenziellen Grundannahmen und Begriffe aus dem Körperleiblichen zu schöpfen oder ins Körperleibliche zu übersetzen.

SCHLÜSSELWÖRTER: Phänomenologie, Körperleib, Eingefleischtes Selbst, Freiraum, Somatische Marker, Resonanz

BEFORE YOU SPEAK, YOUR BODY SPEAKS TO YOU
Building blocks for the foundation of „Existential Grounding“ in Existential Analysis

The article is an extended version of the speech held on the international congress of the GLE in Salzburg 2019 and concentrates central building blocks of Existential Grounding. Being-in-the-world means being interwoven into many inner and outer dynamics which open up the world to us, but also can restrict us in our openness to the world or even render it impossible. Being a person is more than dynamics. A path towards what is personal and towards the experience of „I am“ opens up an inner free space. A differentiated, non-judgmental body perception supports this „receiving with all which shows“. The explicit reference to body-corporeal Dasein in a phenomenological reflection of autonomous body reactions can uncover deeper layers of the person. The dialogical adaption into an entirely own, decisive life becomes possible. My concern is to draw the essential existential basic assumptions and terms from what is body-corporeal or to translate them into the body-corporeal.

KEYWORDS: phenomenology, body-corporeity, the self in the flesh, free space, somatic marker, resonance

Der Körper spricht, bevor du sprichst.

Sie kennen das alle: Sie öffnen den Postkasten und finden einen dicken Brief vom Finanzamt vor. Sie spüren sofort eine Wirkung. Wenn Sie den Brief vom Finanzamt öffnen und lesen, dass ihnen € 2.000,- gutgeschrieben werden, spüren Sie sofort eine andere Wirkung.

Oder Sie fahren auf der Autobahn, sind guter Stimmung, es ist schönes Wetter und Sie befinden sich in einem inneren Flowgefühl, vielleicht sind Sie gerade unterwegs in den Urlaub. Sie sind zwar knapp dran, aber das ist kein Problem. Plötzlich sehen Sie die Polizei. Spüren Sie die Wirkung?

Existenzielle Ansätze greifen oft das scheinbar Selbstverständliche auf und thematisieren es. Was aber gibt es Selbstverständlicheres als unseren Körper, unser leibliches Sein? Damit ist der ganz gewöhnliche Körper gemeint, „Fleisch“, wie Merleau Ponty (1986) es nennt. Da ist ein Körper, der atmet, Gewicht hat, Gefühle, Ge-

danken, Empfindungen und einen Namen, der Ausdruck einer einzigartigen Person ist. Der Körper ist schon etwas Seltsames. Das hat auch Nietzsche verspürt, wenn er von sich als Dynamit und andererseits von der Weisheit des Leibes sprach. Nach Nietzsche bin ich ganz und gar Leib, und nichts sonst; und die Seele ist nur ein Wort für etwas am Leibe (Nietzsche 1994, 119).

Wenn Sie sich darüber hinaus noch vor Augen führen, dass verbaler Text nur 10% davon ausmacht, was zwischen Menschen passiert, dass 70-90% nonverbal geschieht und davon wiederum 70-90% völlig unbewusst, kann man nur staunen über das Phänomen KörperLeib.

Faszinierenderweise zeigt sich die KörperLeiblichkeit als Hintergrund unseres Weltbezugs durch eine wesentliche Selbstverborgenheit, was nach Fuchs zu einer Leibvergessenheit führen kann (Fuchs 2000, 27). So entschwindet das Phänomen im Diskurs auch immer wieder und ist schwer zu fassen.¹

Auf diese fundamentale Tatsache beziehen sich heutige

¹ Damit erinnern Körperleibliche Prozesse nicht zufällig an das Phänomen des Personalen! Das Personale ist eine prozesshafte Vollzugswirklichkeit und schon per Definition als „das Freie im Menschen“ im Sich-zu-sich-selbst-verhalten-Können ein flüchtiges Phänomen (Längle 2016, 44f).

Phänomenologen² und entwickeln neue Begriffe: z.B. eigenleibliche Schwingung, leibliches Selbst, verkörperte Emotion und Resonanzphänomen. Allen gemeinsam ist, dass sie sich nicht mehr auf die antike Dreiteilung Körper-Psyche-Geist beziehen.

Ein praktisches Beispiel dafür: Ein neuer Klient kommt in die Praxis, vielleicht haben Sie schon die Stimme am Telefon gehört, nun steht er oder sie vor Ihnen. Sie merken die feinen körperlichen Reaktionen in diesem Moment, die von innen gefühlten körperleiblichen Mikrobewegungen.

Das nennt Gendlin „*living interaktion first*“: „Wenn du und ich zusammenkommen, so geschieht etwas mit uns – jeder von uns ist sofort anders als er üblicherweise ist... Wie du bist, wenn du mich beeinflusst, ist schon durch mich beeinflusst, in der Weise, wie ich mich mit dir ereigne... Was jeder in einer Interaktion mit dem anderen ist, das ist schon durch den anderen beeinflusst.“ (Gendlin 1997, zit. n. Renn 2016, 5) Merleau-Ponty spricht etwas nobler von „zwischenleiblicher Abstimmung“ (Merleau-Ponty 1965, zit. n. Fuchs 2000, 20).

Das verstehen wir unter einer primären präverbale körperleiblichen Stellungnahme in einer Situation. Im Körpererleben ist schon etwas da, und von diesem „Etwas“ kann später manches symbolisiert werden, zum Beispiel durch Sätze oder Bilder.

Diese und ähnliche Erfahrungen stehen im Hintergrund dieses Artikels. Er soll Mut machen, sich auf die körperleiblichen Phänomene achtsam einzulassen und Therapeuten und Therapeutinnen ermutigen, die Dimension des körperleiblichen Erlebens mit einfließen zu lassen.

Das wissenschaftliche Begriffsfeld im Hintergrund des Themas im Überblick

- Eingefleischtes Selbst und KörperLeib
- Fraktale Dialogik als leibliche Responsivität
- Primäre Emotion als somatischer Marker

Eingefleischtes Selbst und KörperLeib

In der Existenzanalyse sprechen wir von eingefleischten existentiellen Strukturen (Längle 2009). Das heißt, wir finden die grundmotivationalen Strukturen und personalen Resonanzen inmitten und unter körperleiblichen Bedingungen, eben eingefleischt, vor. Wenn wir heute von einer fraktalen Durchdrungenheit der anthropologischen Grunddimensionen ausgehen, dann müssen wir konse-

quenterweise auf eine trennscharfe Unterscheidung der Dimensionen verzichten. Wir haben es dann mit prozesshaftem Geschehen und Vagheiten zu tun.

Ich verwende den von Längle eingeführten Begriff des „eingefleischten Selbst“ (Längle 2009) und das Begriffskonstrukt des „KörperLeiblichen“. Warum?

1. Es entspricht der Doppelbezüglichkeit von Körper haben und Leib sein. Der *Leib* meint den gefühlten belebten Körper – das Subjekthafte –, während der Begriff *Körper* sich mehr auf den Ding-Aspekt – das Objekthafte – bezieht, den Körper, den man verändern, operieren, schmücken usw. kann. Interessanterweise wechseln selbst Husserl, Heidegger und auch Plessner in der Begrifflichkeit u.a. zwischen LeibKörper und KörperLeib. (Alloa u.a. 2012, 12).
2. Der Leibbegriff ist zwar in der deutschen Philosophie – kontinentalphilosophisch – stimmig, aber nur schwer anschlussfähig an andere – speziell englischsprachige – Konzepte. Zum Beispiel spricht Eugen Gendlin, Rogers' bedeutendster eigenständiger Nachfahre „Ich nenne den Körper nicht Organismus und auch nicht Leib und auch nicht Energie, denn ich meine damit den ganz gewöhnlichen Körper, der da im Sessel sitzt.“ (Wiltshko 1998, 2). Es ist der Versuch, im therapeutischen Prozess konsequent „bottom up“ zu arbeiten.
3. Der Weg zur Erfahrung des Leibseins führt heute über den Körper (Brenner & Zirfas 2002, 235). Eine ausschließliche Stützung auf den Leibbegriff führt die Abwertung des Körpers in seinen objekthaften Aspekten weiter. Die Sichtweise des Körpers als Maschine ist zwar ein Reduktionismus, aber ein höchst erfolgreicher. Die Abwertung der objekthaften Sichtweise zugunsten des „eigentlichen“ Leibes soll mit dem Begriff „KörperLeiblich“ reduziert werden. Die Kombination beider Begriffe verdeutlicht, dass in der „leiblichen Erfahrung sich keine isolierten Zonen der Körperlichkeit, Seelenhaftigkeit und Geistigkeit ausbilden“ (Wührl 2012, 18).

Fraktale Dialogik als leibliche Responsivität

Der Körper ist der Nullpunkt unserer Verortung in der Welt. (i.A. Angermayr/Strassl 2013, 56) Das körperliche Erleben von „**Ich bin**“ (Präsenz) und das „**Sich-in-Empfang-Nehmen**“ ist der Ausgangspunkt meines nächsten Schrittes. Ganz konkret erfahre ich Orientierung am eigenen Leib, oben, unten, vorne, hinten. Der KörperLeib ist zudem mit der Situation des Daseins von Anfang an ver-

² Zum Beispiel: Thomas Fuchs (eigenleibliche Schwingung, verkörperte Emotionen), Bernhard Waldenfels (Leibliches Selbst und leibliches Responsorium) und Hermann Schmitz.

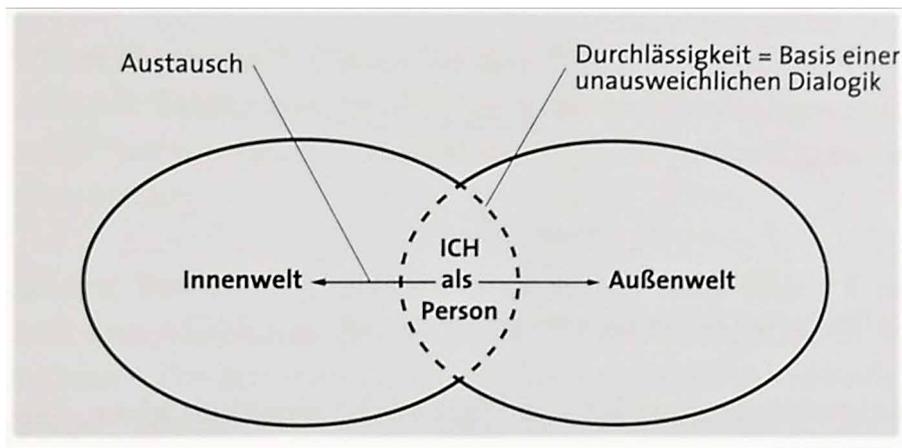


Abb.1: Das Existenzanalytische Basistheorem: Die dialogische Offenheit der Person nach innen und außen (Längle 2013, 49)

traut. Menschen sind von Geburt an mit einer anthropologisch-körpersprachlichen Grundausrüstung versehen, über die sie nicht nachdenken, die Teil des spontanen, verlässlichen Ausdrucksreservoirs ist (Sollmann 2016, 25). Dabei ist der KörperLeib Nahtstelle zwischen Innenwelt und Außenwelt und steht in unmittelbarem Austausch (Dialog); zum Beispiel der Austausch mit der Welt im Atemfluss: *Lehnen Sie sich zurück... Atmen Sie ein... Atmen Sie aus... ohne Eile... nehmen Sie dabei wahr, wie es sich körperlich anfühlt, wie es sich von innen anfühlt...*

Das, was wir in diesem kontinuierlichen Austausch erleben, was in diesem Moment wirklich ist, kann uns kein Konzept, keine Wissenschaft sagen. Wir stehen hier außerhalb der Konzepte (Heidegger³ bringt hierzu interessante Überlegungen). Jede Situation macht etwas mit uns. Wir sind als körperleibliche Wesen immer schon darin, ja, der KörperLeib ist selbst an der Konstitution der Situation – der Phänomene – mitbeteiligt (Fuchs 2000, 13). Darum ist Folgendes ganz klar: Bevor du sprichst, spricht dein Körper zu dir. In der „eigenleiblichen Schwingungsfähigkeit“ der Vibration des Personalen, wie es Längle nennt, liegt die Transformationskraft. Sie ist immer durch körperleibliche Resonanz spür-, fühl- und erahnbar.

Wir sind, nach Waldenfels, „leibliches Responsorium“, also „Antwortlichkeit“. Er sieht darin ein leiblich verankertes Grundverhältnis zur Welt (Waldenfels 2000, 372). Wenn man das existenzielle Basistheorem als eingefleischte, fraktale Dialogik und als körperleibliches Responsorium versteht, dann ist das Feld offen für unser Thema.

Primäre Emotionen als somatische Marker

Was immer sich im Eindruck einer Situation ereignet, ist zuerst als körperliche Resonanz spürbar. Diesen primären Resonanzen oder Emotionen im Sinne von „Bewegendem“ geben wir Raum und versuchen, sie in der Folge zu verstehen.

Der Begriff der somatischen Marker stammt von Damasio (2002). Er nimmt drei Stufen der Realisierung des Selbst an. Das „Protoselbst“ ist dabei ein Ergebnis der völlig unbewusst ablaufenden selbstorganisierenden Prozesse. Auf dieser Grundlage entwickelt sich das „Kernselbst“, dem ein erster Selbst-Sinn entspringt (Damasio 2002, 30). Das „Kernselbst“ ist bewussteinsfähig, aber nicht an Sprache gebunden, ist vorsprachlich und wird als Körpergefühl repräsentiert (Angermayr & Strassl 2013, 59). Als solches kann es in eine sprachliche Form konvertiert werden. Darauf baut die dritte Stufe auf, auf das „autobiografische Selbst“. Das „autobiographische Selbst“ beruht auf Erinnerungen an grundlegende Ereignisse in unserer individuellen Biographie. „Bewusstsein ist für den Organismus ein Übergangsritus und erlaubt ihm – der bisher nur ausgestattet ist mit der Fähigkeit, seinen Stoffwechsel zu regulieren, mit angeborenen Reflexen und mit jener Form des Lernens, die man als Konditionierung bezeichnet – ein geistbeseelter Organismus zu werden, ein Organismus, dessen Reaktionen von der geistigen Sorge um das eigene Leben bestimmt sind.“ (Damasio 2002, 39). Die Untersuchungen von Damasio zeigen eine äußerst enge Verflechtung von mentalen und körperlichen

³ Noch ein historischer-phänomenologischer Hinweis: Der Sprung auf den Boden, auf dem wir stehen, ist – wenn man Heidegger folgt – ein Sprung raus aus den Sphären der Theorien, hinein in die Welt, in der wir leben. Der Baum, fragt er provokant, wo steht er? Im Bewusstsein? Oder auf der Wiese? (Heidegger 1992, 25).

Das alte Modell der frankl'schen Dimensionalontologie tendiert – obwohl nicht bewusst gewollt – zur Trennung.

Aber als Beispiel Menschen sagen nicht: „Meine Psyche könnte dich schütteln...“. Sie sagen z.B.: „ich könnte an die Decke gehen...“. Das tun meine Füße und ich als Ganzer, nicht „die Psyche“. Darum sei Vorsicht geboten vor dem identifizierenden Zugriff der Sprache. Ein solches auf den Begriff bringen, „dieses da ist Psychodynamik“, oder die Rede von der „Psyche“ darf nicht stumm machen und die phänomenologische Offenheit einschränken!

Ereignissen.⁴

Damasio fasst das „Protoselbst“ und das gefühlte „Kernselbst“ als (prozessuales) „Körper-Selbst“ zusammen. Alle weiteren Selbstentwicklungen beruhen auf unserem „Körper-Selbst“. Das „Körper-Selbst“ ist das Referenzsystem für die Bewertung von eigenen Erfahrungen auf Basis von Körpersignalen (somatische Marker). Für diese somatischen Marker/Mikrobewegungen sensibilisieren und schärfen wir unsere Wahrnehmungsfähigkeit.

Wie teilen sich uns Qualitäten einer Situation mit?

Wir erleben Situationen immer in körperleiblicher Resonanz (Fuchs 2014, 14). Es ist das Lebendige in diesem Moment, in der Erlebenseinheit. Diese schließt alle Formen körperleiblicher Empfindungen mit ein, wie z.B. Wärme, Kälte, Kitzeln, Zittern, Schmerz, Spannung, Beengung oder Weitung, Schwanken. Diese Empfindungen können lokal (speziell im Brust- und Bauchraum und Gesicht) oder allgemein erlebt werden. Der Kloß im Hals, der Stein auf dem Herzen oder ein Vibrieren, das sich ausbreitet. Es kann im ganzen Körper erfahrbar sein. Solche körperleiblichen Empfindungen sind niemals nur Nebenprodukte, sondern „Medium der affektiven Intentionalität selbst“ (Fuchs 2014, 15).

Dazu gehören auch Stimmungen, Atmosphären, Emotionen, feine Regungen, Veränderungen der Haut und auch Muskelaktivierungen, körperliche Haltungen, Luft anhalten, Ballen der Faust, Zusammenpressen der Kiefer, allgemeine Regungen des Tonus (Erschlaffen, Erstarren) sowie Handlungstendenzen und Aktionsbereitschaften (der Drang zu fliehen, sich aufzurichten, sich verkriechen zu wollen, „anspucken wollen“, „an die Decke gehen wollen“, aber auch das Innehalten, „irgendwas war da noch?“). Für diese primären Emotionen (Grundbewegungen) öffnen wir uns im Prozess mit der Frage: Wie ist das für mich? In all dem ist implizites, eingefleischtes körperleibliches Erfahrungswissen (Gendlin 2016, 83f).

Ein relativ einfaches Beispiel aus der Praxis

Weitere Praxisbeispiele finden sie in meinen Arbeiten zum Leiborientierten Zugang zur inneren Stimmigkeit und Existenzielles Grounding: Seinserleben als Ressource der Person. (Die Verweise in Klammer beziehen sich auf das existenzanalytische Prozessmodell PEA und die theoretischen Grundannahmen von Längle 2016, 126):

Eine Patientin (wesentliche Fakten wurden verändert, um die Person „unkenntlich“ zu machen) kommt schon einige Stunden in Therapie. Eine feine Dame, Managerin, sitzt mir in der Praxis gegenüber. Sie ist gut gekleidet, elegant, dezent geschminkt. Ich mag ihre Stimme und ruhige Art. Natürlich, das Selbstunsichere, manchmal Kindlich-Ängstliche, war auch zu spüren (eingefleischt), was immer wieder einen auffallenden Kontrast zur taffen Frau vor mir ergab. Sie erzählt von ihrer Herkunftsfamilie, der Atmosphäre zuhause, dass es einen großen schönen Garten am Waldrand gab. Vater und Mutter hätten zwar oft gestritten, aber es war normal, nicht so schlimm, der Vater hat getrunken. Wenn er nach Hause gekommen ist, haben sich alle versteckt. Die Patientin spricht noch im „Modus der Deskriptionsphase“ (PEA 0). D.h. bis jetzt spricht sie noch über etwas, aber nicht aus etwas Lebendigem heraus. Ich als ihr Therapeut fühle mich etwas unangenehm und spüre leichte Übelkeit (somatische Marker). Ich frage sie, wie das für sie ist, wenn sie das so erzählt? Sie hustelt wieder (somatischer Marker) – wie schon öfter an solchen Stellen ihrer Geschichte. Diesmal stoppe ich sanft ihre Erzählung und lade sie ein, einmal auf ihre inneren Empfindungen in diesem Augenblick zu achten. Ein Wechsel zur Seinsfühlung (PEA 1) wird angeregt, sich mit innerer Aufmerksamkeit dem gegenwärtigen körperleiblichen Erleben zuzuwenden. Sie räuspert sich und entschuldigt sich dafür (verbaler Text). Ich bitte sie, beim Husteln zu bleiben und mit Aufmerksamkeit zu verfolgen, wie es in ihr drin aussieht. Das Husteln steigert sich zum Husten. Ich mache ihr Mut, dabei zu bleiben, dem Phänomen zu folgen: „Husten Sie es einfach raus.“ Sie wundert sich, da sie gar nicht verkühlt ist, und fragt sich, woher das kommt. Nach meiner Ermutigung biete ich ihr noch an, einen Ton dazuzugeben oder darauf zu achten, ob sich da noch etwas ausdrücken will, Sätze, Bilder, Impulse. Langsam und achtsam. Und da bricht es aus ihr heraus: „*Ahhh, du Schwein, du Arsch, lass uns in Ruhe, verschwinde, hau ab, Arschloch, Sau, ...*“ Sie erschrickt darüber (ich sehe es an ihren geweiteten Augen, die ebenfalls einen somatischen Marker darstellen) und es ist ihr peinlich. Ich beruhige sie und mache ihr Mut, dabei zu bleiben, langsam und achtsam. Ich biete ihr an, später darüber zu reden, außer es ist ihr zu unangenehm und sie würde eine Pause wünschen. (Dies ist ein Freiraum-Schritt. Es wird das Erleben von Sicherheit und Exploration ausbalanciert (Brisch 2015). Ich selber bin auch überrascht und etwas in mir ist ein wenig verunsichert über die Heftigkeit des „Sich-Zei-

⁴ Rager (2002, 49) Aus diesen engen Zusammenhängen erschließt Rager, dass die bewusste Erfahrung uns eine Rückübersetzung vom Gehirn als neurowissenschaftlichem Korrelat des Geistes zum geistigen Dasein selbst erlaubt. Rager folgert daraus die „Verkörperung des Geistes“ und andererseits die „Vergeistigung des Körpers“.

genden“. Sie bleibt dabei und der Husten verschwindet, es wird ruhig, sie beginnt zu weinen... Es berührt mich, sie so zu sehen, ganz nah bei sich und den ersten Tränen nach vielen Stunden des Erzählens. Es fällt ihr das kleine Mädchen ein, das sie einmal war, voll schrecklicher Angst, Wut, Sorge, Verzweiflung und Hilflosigkeit (Verstehen). Das alles traute sich das Mädchen, das sie war, nicht auszudrücken, der Vater hätte sie erschlagen, meint sie jetzt. Sie fühle sich jetzt erleichtert, es ist gut, dass es aus ihr herausgebrochen ist. Und sie meint sehr ernst: „Ich glaube, es war wirklich so schlimm“ (authentische Restrukturierung, Stellungnahme PEA 2 und PEA 3, Selbstaktualisierung), aber es ist ihr jetzt auch peinlich. Sie würde normalerweise nie so sprechen. Die Scham wurde zum Thema und wir sprechen darüber, auch darüber, was dieses Erleben für unsere therapeutische Beziehung (neuer Beziehungsfreiraum) bedeutet. Ebenso wird die Irritation über das Erlebte Thema.

Es ist übrigens typisch, dass je mehr man sich mit dem Thema „KörperLeib“ befasst, desto eher ist man irritierbar. Diese Irritation ist eine wichtige Voraussetzung und Erfahrung für körperliches/nonverbales Lernen (Sollmann 2016, 51). Das ist etwas, was wir in den Körperarbeitsseminaren im „Existenziellen Grounding“ immer wieder erleben. Nämlich, dass unser Verstand schon eine Idee hat, wie etwas sein wird, aber das konkrete Erleben ganz anders erfolgt.

Zurück zur Fallgeschichte. Es war ihr Körper, welcher durch den sich wiederholenden Hustenreiz zu dieser Situation „etwas sagen wollte“. Dadurch gewann die Stellungnahme dieser Klientin viel an Klarheit und Deutlichkeit. Vor allem fand sie damit einen inneren Boden. Das „Sich-immer-nochschützen-müssen-vor-der-Heftigkeit-des-Erlebten“ wurde ausgehalten, die Überraschung und die Scham darüber bearbeitbar. Die Scham wich einem Mitgefühl und Verständnis für das Kind, das sie gewesen ist. Sie gewann wieder den vollen Umfang ihrer Lebendigkeit zurück. Und sie entdeckte eine bisher verdrängte Qualität des Ausdrucks.

Wir brauchen nicht nur den Zugang zu den zarten, sondern auch zu den kräftigen, energievollen Qualitäten des „Wütenden, Aggressiven, Derben, Sich-Verteidigens“ in der Palette unseres Erlebens und Handelns. Diese kraftvollen Qualitäten unterstützen das Auftauchen aus der Immobilität und der Erstarrung aufgrund schwierigster traumatischer Erfahrungen. Erst das Körpererleben, welches zum Narrativ dazukam, hatte die Gesamtsituation verdichtet und das Erzählte mit der Emotion bis in die körperleibliche Tiefe hin verbunden. Erst dadurch hat es ein „inneres Okay“, ein Klick, wie Wittgenstein es nennt, gegeben. „Die Erklärung ist richtig, welche Klick

macht.“ (Wittgenstein, 1938/2000, 33) Im Focusing wird ein „Bodyshift“ als ein solches Kriterium angegeben. Das heißt, jeder Schritt im Prozess der PEA wird letztendlich auch körperleiblich bestätigt.

Prozesselemente phänomenologischer Haltung

Freiraum schaffen

Mein Anliegen ist, der Klientenperson eine größtmögliche phänomenologische Offenheit sich selbst gegenüber zu ermöglichen. Voraussetzung dafür ist, dass ich als Therapeutenperson für die sich zeigenden Phänomene (in mir, als auch zwischen uns, sowie im anderen) möglichst offen bin und vorschnelle Bewertungen einklammere, bzw. auch als Phänomen benenne. Für die Psychotherapie ist wichtig, dass wir an den Ort kommen, an dem wir wahrnehmen, was ist. Dazu benötigen wir in Anlehnung an Focusing einen inneren Freiraum:

Dieser innere Freiraum meint innere Offenheit und Gelassenheit – im Sinne von „zulassen können, was ist“. In der Existenzanalytischen Theorie sprechen wir von einer phänomenologischen Haltung. Eine Haltung, die ermöglicht, das Wesentliche einer Situation zu erfassen, das, was gerade jetzt und hier für einen Menschen wichtig ist und sich zeigt.

Als Therapeuten und Therapeutinnen kreieren wir immer wieder eine Atmosphäre, die es möglich macht, ein Interesse für sich zu entwickeln. Wahrzunehmen, was im eigenen Leben in diesem Moment gerade Wirklichkeit ist. Der Freiraum ist ein Raum der Sicherheit. Wo kein Freiraum ist, kann sich nichts entfalten. Hat man inneren Freiraum, so kann man „ein Problem fühlen, ohne gleich hineinzugehen, aber auch ohne zu flüchten oder zu dissoziieren.“ (Renn 2016, 37). Das Wahrgenommene kann dann innerlich in einen stimmigen Abstand gebracht werden: *Ich bin... und ich erlebe, da ist etwas Tauriges... Schweres... was auch immer* (partialisieren). *Ich bin mehr als das Problem* (Um diesen Abstand herzustellen gibt es eine Fülle von methodischen Möglichkeiten).

Seinserleben: Focus auf das Erleben der Grundbewegungen

Existenzanalytisch sprechen wir von Seinsföhlung (Angermayr 2017, 43). Es ist vergleichbar mit einem Hinhören – einem Lauschen –, welches mit dem ganzen KörperLeib geschieht. Jede Zelle ist interessiert, was sich da ereignet, ohne schon zu verstehen oder zu beurteilen oder

es in ein Konzept einzubetten. Nur wenn ich wesentlich bin, kann ich Wesentliches erkennen. Es ist Präsenz, das Berührtsein vom Ereignis des Lebens in mir in diesem Moment. Der Punkt ist nun, dass körperleibliche Phänomene (somatische Marker) sein dürfen, geborgen werden und auch ausgedrückt werden, weil sie die Situation verdichten und somit die wahren Ausmaße sichtbar werden lassen. Erst danach kommt die Frage nach dem phänomenologischen Gehalt: Was sagt es mir? Die Existenzanalyse ist seinsorientiert. Dieser Dialog verlangt eine Haltung des Sein-Lassens, des Sich-ereignen-Lassens und des Mit-Seins. Es ist ein „Zur-Welt-Kommen“, an dieser Stelle ist Therapie „Hebammendienst“. In diesem Prozess des Sein-Lassens öffnet sich der Zugang zur Quelle der Person und ermöglicht den Dialog und in der Folge das Auffinden des Stimmigen.

In Anlehnung an Heidegger heißt das: „Nicht immer nur das zu hören, was wir schon verstehen.“ (Heidegger 1959, 150) Nach ihm gibt es ein Aufhorchen, ein Achtsamwerden, auf ein noch nicht Verstandenes, das unterwegs ist zur Sprache. (i.A. Alloa/Bedorf/Grüny/Klass 2012, 67).

Als existenzanalytische Therapeuten brauchen wir diese Resonanzfähigkeit, den Zugang zum inneren Körpererleben. Das Freiraumschaffen beginnt mit dem Dasein-Können und der Präsenz des Therapeuten und der Therapeutin. Das bekommen unsere Klienten atmosphärisch von uns Therapeuten mit.

Als Therapeut bin ich sozusagen das Modell für den Klienten, sich selber zu begegnen, seiner ursprünglichen Lebendigkeit. Es ist ein Erleben der Grundbewegungen und Grundmotivationen des Seins.

Dabei geht es um das spür- und fühlbare Körpererleben im Hier und Jetzt, ohne dass ich oder der Klient schon weiß, was es ist. Denn: „Manchmal benutzen wir unseren Geist nicht, um Tatsachen zu entdecken, sondern um sie zu verstecken. Eines der Dinge, die der Schirm mit gutem Erfolg verhüllt, ist der Körper, unser eigener Körper. ...“ (Damasio zit. n. Levin 2010, 199)

Resonanzen

Und dann geschieht etwas Spannendes und meist Überraschendes: Die Welt innen und außen beginnt zu sprechen, es entstehen Resonanzen. An dieser Stelle lernen wir viel von den Dichtern und Schriftstellern:

„Es schläft ein Lied in allen Dingen...“ (Eichendorff 1987, 108)

„Die Dinge singen hör ich so gerne...“ (Rilke 2006, 192)
Wir brauchen gewissermaßen eine „poetische Einstel-

lung“, damit die Welt „zum Sprechen“ und in ein Antwortverhältnis gebracht werden kann (Rosa 2016, 74; Steinert 2019, 12). An dieser Stelle finde ich den Hinweis auf eine notwendige „poetische Revolution“ von Ariadne von Schirach für eine existenzielle Psychotherapie sehr anregend (v Schirach 2018, 163).

Allerdings ist der KörperLeib dabei nicht nur Ressource und Informationslieferant, um die Botschaft des Körpers zu entschlüsseln, sondern unverfügbare körperleibliche Resonanzsphäre.

Das „Zur-Sprache-Bringen“ des körperleiblichen Geschehens birgt die Gefahr in sich, Leibphänomene auf sprachlich Auffassbares und damit letztendlich auf verständliche Botschaften zu reduzieren. Der Körper ist aber auch ein Ort der unverfügbaren Widerfähnisse am Rande der Sprache. Am KörperLeib strandet das Denken und die irritierende Begegnung mit der Wirklichkeit beginnt. Wir sind mit der Wirklichkeit immer genau in den Momenten in Kontakt, in denen unsere Theorien an ihr scheitern (Popper 1958).

Entscheidend – und das ist das, wofür ich in diesem Artikel sensibilisieren will – ist, dass wir immer wieder Beziehung aufnehmen, mit dem präverbalen körperleiblichen Erleben, dem zuerst oft vagen „Etwas“, in dem implizites Wissen eingefaltet ist. Geht der Kontakt zur unmittelbaren körperlichen Erfahrung verloren, stockt der therapeutische Prozess (Renn 2011, 88).

Für uns Therapeuten- und Beraterpersonen bleibt als Aufgabe, ein Fingerspitzengefühl zum Gefühlten und Gespürten zu entwickeln, dem Prozess zu vertrauen und in der Folge dazu Stellung zu nehmen. Um in dieser Freiheit da sein zu können, brauchen wir „education by taste“, Wissen alleine reicht nicht aus. Mein Anliegen ist es – wie bereits eingangs dargestellt –, die wesentlichen existenziellen Grundannahmen und Begriffe aus dem körperleiblichen Erleben zu schöpfen und/oder ins KörperLeibliche zu übersetzen. Das heißt, es braucht phänomenologische Selbsterfahrung⁵. In diesem Sinne hoffe ich auch auf inspirierende Irritationen der Selbstbegegnung und ein Staunen über das Leben.

Abschließend möchte ich Sie einladen, innezuhalten... Ihre Aufmerksamkeit in den Brust/Bauchraum zu geben... Lassen Sie das Gelesene noch kurz auf sich wirken... Fragen Sie sich nach innen, was aus dem Gelesenen für Sie wichtig geworden ist... Vielleicht nicht von mir angesprochen, aber in Ihnen angestoßen oder einfach in Ihnen entstanden ist... Lassen Sie dazu Gedanken oder Worte oder ein Bild entstehen... Bleiben Sie noch einen Moment mit dem, was entsteht. Vielleicht entsteht ein „Klick“.

⁵ Das ist ein zentrales Anliegen der existenzanalytischen Weiterbildung „Existenzielles Grounding“.

Literatur

- Alloa E, Bedorf T, Grüny C & Klass T N (2012) *Leiblichkeit*. Tübingen: UTB
- Angermayr M (2017) Existenzielles Grounding: Das Seinserleben als Ressource der Person. In: Themen der Existenz. Existenz in Themen. Wien: Facultas, 81f
- Angermayr M & Strassl L (2013) Leiborientierter Zugang zur inneren Stimmigkeit. *Existenzanalyse* 30, 2, 55–62
- Brenner A, Zirfas J (2002) *Lebenskunst Lexikon*. Leipzig: Reclam
- Brisch K.H (2015) Bindungsstörungen. Von der Bindungstheorie zur Therapie. Stuttgart: Klett-Cotta
- Damasio A R (2002) Ich fühle, also bin ich. Die Entschlüsselung des Bewusstseins. München: Ullstein
- Eichendorff J (1987) *Ausgewählte Werke. Gedichte*. München: Nymphenburger Verlag
- Fuchs T (2000) Leib – Raum – Person. Entwurf einer phänomenologischen Anthropologie. Stuttgart: Klett-Cotta
- Fuchs T (2014) Verkörperte Emotionen – Wie Gefühl und Leib zusammenhängen. *Psychologische Medizin* 25, 1, 13–19
- Gendlin E (2016) *Ein Prozessmodell*. Frankfurt: Karl Alber
- Heidegger M (1959) Das Wesen der Sprache. In: *Unterwegs zur Sprache*. GA Bd. 12, 147–204
- Heidegger M (1992) *Was heißt Denken?* Stuttgart: Reclam
- Längle A (2016) *Existenzanalyse: Existenzielle Zugänge der Psychotherapie*. Wien: Facultas Verlag
- Längle A (2009) Das eingefleischte Selbst. Existenz und Psychosomatik. *Existenzanalyse* 26, 2, 13–33
- Längle A (2013) *Lehrbuch zur Existenzanalyse. Grundlagen*. Wien: Facultas
- Levin P A (2010) *Sprache ohne Worte*. München: Kösel
- Nietzsche F (1994) *Also sprach Zarathustra. Und andere Schriften*. Köln: Könnemann
- Merleau-Ponty M (1986) *Das Sichtbare und das Unsichtbare*. München: Fink
- Popper K (1958) *Die offene Gesellschaft und ihre Feinde*. München: Francke, 281f
- Rager G (2002) Neuronale Korrelate von Bewusstsein und Selbst. In: Quitterer J, Rager G & Rungaldier E (Hg) *Unser Selbst. Identität im Wandel der neuronalen Prozesse*. Paderborn: Ferdinand Schöningh, 15–59
- Renn K (2011) Focusing: Psychotherapie in innerer Achtsamkeit. In: Reddemann L (Hg) *Kontexte von Achtsamkeit in der Psychotherapie*. Stuttgart: Kohlhammer, 90–107
- Renn K (2016) *Magische Momente der Veränderung. Was Focusing bewirken kann*. München: Kösel
- Rilke RM (2006) *Die Gedichte*. Insel Verlag. Frankfurt: Insel Verlag
- Rosa H (2016) *Resonanz. Eine Soziologie der Weltbeziehung*. Berlin: Suhrkamp
- Von Schirach A (2018) *Du sollst nicht funktionieren. Für eine neue Lebenskunst*. Stuttgart: Cotta, 3°
- Sollmann U (2016) *Einführung in Körpersprache und nonverbale Kommunikation*. Heidelberg: Carl-Auer
- Steinert K (2019) Existenzanalyse und Resonanz – Psychotherapie als Resonanzraum. *Existenzanalyse* 36, 1, 4–14
- Waldenfels B (2000) *Das leibliche Selbst. Vorlesungen zur Phänomenologie des Leibes*. Frankfurt: Suhrkamp
- Wiltschko J (1998) „Körper“ – was ist das eigentlich? *Psychotherapie Forum* 1. Münster: Verlag für Psychotherapie, 1–8
- Wittgenstein L (1938/2000) *Vorlesungen über Ästhetik*. In: Wittgenstein L. *Vorlesungen und Gespräche über Ästhetik, Psychoanalyse und religiösen Glauben*. Frankfurt: Fischer
- Wührl P (2012) Ankommen in der Gegenwart oder ist die Osteopathie noch zu retten. In: *Deutsche Zeitschrift für Osteopathie* 1, Stuttgart: MVS, 15–18

Anschrift des Verfassers:

MAG. MARKUS ANGERMAYR

Hasnerstraße 9

A–4020 Linz

www.markusangermayr.at

mail@markusangermayr.at