

András Wienands (Hg.)

System und Körper

Kreative Methoden in der systemischen Praxis



V&R

V&R

Andr s Wienands (Hg.)

System und Körper: Kreative Methoden in der systemischen Praxis

Vandenhoeck & Ruprecht

Mit 23 Abbildungen

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-647-40263-5

Weitere Ausgaben und Online-Angebote sind erhältlich unter: www.v-r.de

Umschlagabbildung: Jana Kiewitt

© 2017, Vandenhoeck & Ruprecht GmbH & Co. KG,
Theaterstraße 13, D-37073 Göttingen /
Vandenhoeck & Ruprecht LLC, Bristol, CT, U.S.A.
www.v-r.de

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung des Verlages.

Satz: SchwabScantechnik, Göttingen

*Ich widme dieses Buch allen, die so wie ich noch nie
lange und gern auf ihrem Stuhl sitzen konnten. Und ich
widme dieses Buch meinen Eltern! Dafür, dass sie mich
eine Kindheit lang ausgehalten haben.*

Inhalt

Vorwort	9
<i>András Wienands</i>	
Einleitung	11
<i>Joseph Richter-Mackenstein und Jessica Casanova</i>	
Mit Familien körperlich werden	15
<i>Gudrun Bassarak</i>	
Drachenei und Elfenspiegel. Musiktherapeutisch-systemische Methoden in der Praxis	29
<i>Thomas Reyer und Sandra Anklam</i>	
Der Widerspenstigen Zähmung oder vom Zensieren innerer Zensoren	47
<i>Katinka Unger und Mischa Straßner</i>	
Mein Sex. Dein Sex. Unser Sex! Mit Humor und Risikofreude eine selbstbestimmte Sexualität entfalten	69
<i>Stefan Schäkel</i>	
Sprechende Wände. Ein integratives Medium zur Prozessbegleitung	95
<i>Wiltrud Brächter</i>	
Narrative systemische Sandspieltherapie mit Kindern und Familien	109
<i>Bärbel Smikalla-Weier und Günter Weier</i>	
Körper, Bewusstsein und menschliches Wachstum. Die körperorientierte Psychotherapie nach Albert Pesso (PBSP)	127

Anett Renner

SACHT entfacht. Mit systemischer Achtsamkeit
Ressourcen entdecken und Gefühle nutzen für ein
konstruktives Miteinander und Gesundheit 145

Martin A. Luger

Das System im Körper. Überlegungen zur Komplementarität
von systemischer und somatischer Praxis 167

Frauke Nees

Improvisationstheater schafft Lust auf Veränderung:
Innerer Kritiker meets inneren Querdenker 185

András Wienands

Warum die Seele nicht doof ist 203

Die Autorinnen und Autoren 217

Vorwort

Als mich Günter Presting vom Verlag Vandenhoeck & Ruprecht in Anbetracht des Erfolgs des ersten »System und Körper«-Bands fragte, ob ich einen zweiten Band herausgeben möchte, habe ich mich sehr gefreut. Mit dem zweiten Band bot sich mir die Möglichkeit, das Thema Körper um das Thema des kreativen Handelns im Therapie-raum zu erweitern. Denn solange wir handeln, sind wir in und mit unserem Körper unterwegs. Wir verkörpern Gedanken, Gefühle und Worte. Dabei den Fokus nicht auf den Körper zu richten, sondern auf den Prozess des kreativen Gestaltens, empfinde ich als große Bereicherung für den therapeutischen Prozess.

Das gemeinsame Gestalten wird so zum Medium der Kommunikation. Wir reden nicht mehr über das, was sich vor einer Woche zwischen den Beteiligten zugetragen hat, sondern konzentrieren uns auf das, was jetzt zwischen ihnen geschieht. Das schafft einen großen und vor allen Dingen wirksamen Spielraum für Interventionen. Dies zu reflektieren und in Folge zu modifizieren, ist so wirksam, weil es eine unmittelbare Rückmeldung auf jeden Gedanken, jedes Gefühl und jede Handlung im aktualisierten Kontext gibt. Anstatt neue Gedanken, Gefühle und Handlungen im Therapieraum lediglich vorzubereiten, um sie dann in der »Realität« auf ihre Nützlichkeit hin zu erproben, wird der Therapieraum zur Realität. Dieses direkte und schnelle Feedback erleichtert das Ausprobieren und gegebenenfalls Erlernen von neuen, hilfreichen und lösenden Gedanken, Gefühlen und Handlungen enorm.

Mir scheint, als würden die Möglichkeiten, auf kreativem Wege Interaktion zu stiften, derer wir uns dann im therapeutischen Geschehen bedienen können, noch zu selten genutzt. Von daher möchte ich mit dem vorliegenden Band ein Plädoyer für die unter-

schiedlichsten Formen des kreativen Miteinanders im Therapieraum verknüpfen. Und dabei gilt wie immer: Jeder auf seine Weise! Das gilt für Therapeutinnen und Therapeuten sowie Klientinnen und Klienten selbstverständlich in gleichem Maße. In diesem Sinne habe ich Ihnen ein Potpourri der unterschiedlichsten Möglichkeiten zusammengestellt, Ihre Klienten in Interaktionen zu verwickeln, um sie dabei unterstützen zu können, diese so zu gestalten, wie sie sich das wünschen und vorstellen. Dabei wünsche ich Ihnen ganz viel Freude. Denn systemische Therapie darf allen Beteiligten, bei allem Leid und aller existenziellen Tiefe, immer auch Spaß machen!

András Wienands

András Wienands

Einleitung

Joseph Richter-Mackenstein und *Jessica Casanova* stellen in ihrem Beitrag »Mit Familien körperlich werden« Möglichkeiten vor, Familien via symbolischem Spiel, das heißt nicht-sprachlichen Interaktionsangeboten, in ein kreatives Miteinander eintauchen zu lassen. Dem Therapeuten bietet sich so die Möglichkeit, aktuelles Geschehen im Therapieraum aufzugreifen, um den emotionalen Dialog der Familienmitglieder zu moderieren. Dabei wird gewickelt, geschnitten und geklebt, ob nun der Sohn den Vater zu einem Geschenk verpackt oder der Vater den Sohn in stiller Trance mit Fäden umlegt. Dem kreativen Miteinander sind keine Grenzen gesetzt.

Gudrun Bassarak zeigt in ihrem Beitrag mit dem Titel »Drachenei und Elfenspiegel. Musiktherapeutisch-systemische Methoden in der Praxis«, wie Musik – das Hören und das Machen – im therapeutischen Raum zu einem zentralen Element werden kann, um Stimmungen, Gedanken und Handlungsimpulse zu gestalten. Wo Worte manchmal nicht weiterkommen, kann Musik immer noch die Seele erreichen. Und obwohl wir alle immer und überall Musik hören, nutzen wir dieses einfache und doch seelisch kraftvolle Element in Therapie und Beratung viel zu selten.

Thomas Reyer und *Sandra Anklam* lassen den Leser in ihrem Text mit dem Titel »Der Widerspenstigen Zähmung oder vom Zensieren innerer Zensoren« an rund 22 Interventionen teilhaben, die das Ziel haben, den inneren Zensor in seiner negativen Wirkung zu begrenzen. Beginnend mit dem »Fuck-Up-Afternoon« folgen viele weitere kreative Möglichkeiten, dem inneren Antreiber etwas entgegenzusetzen und Konfliktparteien zur Kooperation einzuladen – ob nun die inneren oder die äußeren. Zentral bleibt: Wird erst ein-

mal gemeinsam im Therapieraum »gefuckt-up«, wird vieles möglich, was zuvor undenkbar schien.

Katinka Unger und *Mischa Straßner* stellen in ihrem Beitrag »Mein Sex. Dein Sex. Unser Sex! Mit Humor und Risikofreude eine selbstbestimmte Sexualität entfalten« eine Möglichkeit vor, in einem Mehrpersonen-Setting die eigene Sexualität in ihren vielfältigen Facetten (wieder) zu entdecken. Spielerisch, humorvoll und liebevoll-provokativ führen sie dabei durch die drei Etappen ihrer Arbeitsweise mit der abenteuerlichen Welt der eigenen und partnerschaftlichen Sexualität. Mit diesem Modell bietet sich eine wundervolle und vor allen Dingen humorvolle Möglichkeit an, mit den männlichen und weiblichen Patienten im Gruppensetting das ja immer schnell brisante Thema Sexualität anzugehen. Spaß und Tiefgang sind garantiert.

Stefan Schäkel lässt in seinem Beitrag »Sprechende Wände. Ein integratives Medium zur Prozessbegleitung« den verbalen Dialog durch einen bildlich-symbolischen Dialog an großen Papierwänden begleiten. Auf diese Weise wird neben dem Reflektieren immer auch ein Erspüren des Gesagten möglich, wodurch im Beratungsprozess eine vertiefte Wahrnehmung der eigenen Erlebnisebene möglich wird. Durch die Verbindung von der kommunikativen mit der gestaltenden Ebene erschließt sich ein integrativer Ansatz, der die unterschiedlichen Wahrnehmungskanäle verbindet und sinnlich »sprechen lässt«. Insbesondere für Klienten, denen es schwerfällt, Zugang zu ihren Gefühlen zu bekommen, oder aber auch Klienten, die dazu neigen, in ihren Gefühlen zu ertrinken, kann dieser sanfte Weg der bildlichen Ausgestaltung von allem, worüber gesprochen wird, sehr helfen.

Wiltrud Brächter stellt ihr Konzept des narrativen Sandspiels in ihrem Beitrag »Narrative systemische Sandspieltherapie mit Kindern und Familien« vor. Durch das Modellieren des Sandes und das Agieren via Figuren wird die ganze Familie in einen Spieldialog eingeladen. Die Kontaktaufnahme mit Sand als therapeutischem Medium lässt in eine Ebene der Wahrnehmung eintauchen, die mit einem veränderten Zeiterleben und mit Tranceprozessen einhergehen kann. Wird genug Zeit gelassen, entsteht eine Art Selbstvergessenheit, bei der tief in die Szene eingetaucht wird, die man erschafft. So kann

eine Brücke zu Bereichen der Wahrnehmung und Erinnerung entstehen, die dem Alltagsbewusstsein bisher verschlossen geblieben ist.

Bärbel Smikalla-Weier und *Günter Weier* beschreiben in ihrem Beitrag »Körper, Bewusstsein und menschliches Wachstum. Die körperorientierte Psychotherapie nach Albert Pesso (PBSP)« die wichtigsten Elemente der Pesso-Psychotherapie, einer den Körper integrierenden Form der Psychotherapie. Neben den Elementen von Bühne und Struktur wird das Konzept der historischen und heilsamen Szene oder der realen und symbolischen Ebene vorgestellt. Der Körper ist dabei immer wieder zentrales Medium für Entwicklung und Veränderung.

Anett Renner lädt in ihrem Beitrag »SACHT entfacht. Mit systemischer Achtsamkeit Ressourcen entdecken und Gefühle nutzen für ein konstruktives Miteinander und Gesundheit« den Leser ein, die Tools des Systemischen Ressourcenmanagements (SRM) kennenzulernen. Der Text zeigt Wege auf und gibt Übungen an die Hand, um Klienten dabei zu unterstützen, stressbedingten Burnout zu vermeiden und die Achtsamkeit sich selbst und anderen gegenüber zu erhöhen. Ein gelungenes Ressourcenmanagement und das Thema Achtsamkeit stehen dabei im Vordergrund.

Martin Luger diskutiert in seinem Beitrag »Das System im Körper. Überlegungen zur Komplementarität von systemischer und somatischer Praxis« die Gemeinsamkeiten und Unterschiede der systemischen Vorgehensweise und der Feldenkraismethode, um anhand von praktischen Übungen Achtsamkeit durch Bewegung im Therapie- und Beratungsraum zu ermöglichen. Der Nutzen somatischer Marker oder der gefühlten Bedeutung wird auf diese Weise für den therapeutischen Prozess sichtbar gemacht. Insbesondere in der Arbeit mit Paaren lassen sich Elemente der Feldenkraismethode hervorragend nutzen, um im Miteinander wieder mehr Bewusstsein zu erzeugen und die Achtsamkeit gegenüber dem, was gesagt und getan wird, zu erhöhen.

Frauke Nees stellt in ihrem Text mit dem Titel »Improvisationstheater schafft Lust auf Veränderung. Innerer Kritiker meets inneren Querdenker« kreative Methoden aus dem Improvisationstheater vor, die im Rahmen Systemischer Therapie und Beratung auf leichte und beschwingte Art Angst vor Veränderung nehmen können. Der

»innere Rebell« kann dabei helfen, alte Gewohnheiten aufzubrechen, während der »innere Kritiker« den Rebellen wiederum erdet. Eine Entwicklung durch Kooperation, die Lust macht aufs gemeinsame Experimentieren.

András Wienands setzt sich am Ende des Bandes mit der Frage auseinander, »Warum die Seele nicht doof ist«. Er plädiert bei allem Willen zur Veränderung und dem Glauben an die Machbarkeit von Veränderung für einen Fokus, der nahelegt, dass das, was die Seele an Störendem, Lästigem und Symptomatischem erfunden hat, immer auch eine sinnhafte Dimension beinhaltet. Trotz klarem Ziel zur Veränderung kann es daher auch sinnvoll sein, erst einmal innezuhalten und sich zu fragen, was die Seele denn nun schon wieder auf der Bühne des Lebens zur Darstellung gebracht hat.

Joseph Richter-Mackenstein und Jessica Casanova

Mit Familien körperlich werden

Problemaufriss und Begründung zur Körperarbeit mit Familien

Alle Indizien deuten seit Jahrzehnten darauf hin, dass Psychotherapie und wohl auch Beratung (Warschburger, 2009) in ihrer Wirksamkeit wesentlich bestimmt sind von extratherapeutischen Variablen – also Dingen, Situationen, Zusammenhängen usw., auf welche in Therapie und Beratung nicht unmittelbar Einfluss genommen wird – sowie der Beziehungsausgestaltung zwischen Klienten und Therapeuten (Asay u. Lambert, 2001; siehe Abbildung 1). Beide Variablen zusammen klären allein schon rund 70 % der Varianz des Erfolgs auf. Mit 15 % für Erfolgserwartung und Hoffnung seitens der Klienten sowie 15 % für therapeutische Methoden und Techniken lässt sich die restliche Varianz begründen.

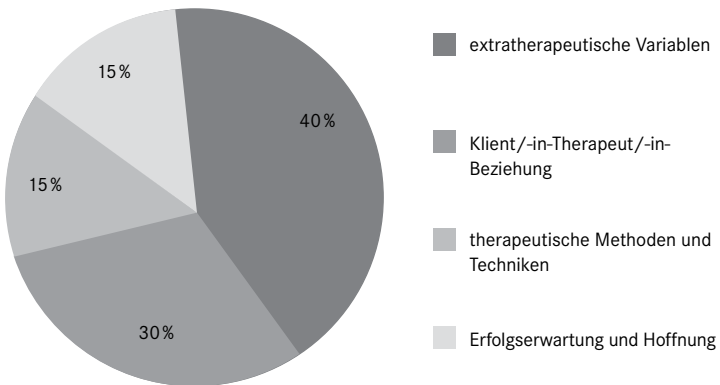


Abbildung 1: Wirkvariablen Therapie/Beratung (Asay u. Lambert, 2001)

Das liest sich für viele selbst nach Jahren noch immer recht ernüchternd. Der mögliche Schreck verfliegt jedoch, vergegenwärtigen wir uns, dass eine hohe Interdependenz zwischen diesen Variablen besteht. Therapeutische Haltung (wie z. B. systemisch-konstruktivistische Weltsicht, Neutralität und Lösungsorientierung) und die daraus hervorgehenden Handlungen in Anwendung von Methoden und Techniken sind wesentlich bestimmend sowohl zur Realisierung einer hilfreichen therapeutischen Beziehung als auch in der Stärkung positiver Erwartungen und in der Hoffnungsbildung.¹ All dies hat natürlich letztlich Einfluss auf die Herausbildung sich ändernder Verhaltens-, Erlebens- und Denkweisen unserer Klientel (u. a. Kriz, 2014).

Grawe (2000) markiert fünf Prozessvariablen therapeutischen Erfolgs:

- a) therapeutische Beziehung,
- b) Ressourcenaktivierung,
- c) Problemaktualisierung,
- d) motivationale Klärung,
- e) Problembewältigung.

Die gelingende therapeutische Beziehung steht also am Anfang (vgl. auch Grawe, 2000). Dies trifft natürlich ebenso auf die Arbeit mit Familien jüngerer Kinder zu. Bei einer inklusiven Arbeit jedoch geht es über die Ausgestaltung einer klassischen therapeutischen Beziehung zu allen Familienangehörigen hinaus insbesondere um die Stärkung der wohl wichtigsten Beziehung für die kindliche Entwicklung, nämlich der zwischen Bezugspersonen und Kind. So ist es auch naheliegend anzunehmen, dass die hohe Wirksamkeit familieninklusive Interventionen im Vergleich zu allen anderen psychotherapeutischen Interventionsformen wesentlich auf diese Beziehung und ihre Stärkung zurückzuführen ist (Bratton, Ray, Rhine u. Jones, 2005). Trifft es nämlich zu, dass Menschen elementare Grundbedürf-

1 Wie einige wenige andere Autoren auch, macht besonders von Schlippe (2015) darauf aufmerksam, dass gerade die Haltung wesentlich ist und erst vor diesem Hintergrund Methoden und Techniken ihre spezifische Blüte (z. B. als systemisch) entfalten.

nisse haben, deren Regulation wesentlich in zwischenmenschlichen Beziehungen erst gelernt wird, so spielen Eltern eine zentrale Rolle hierbei und damit letztlich auch bei der Vermeidung und Überwindung vieler kindlicher Psychopathologien. Schauen wir uns diesen Zusammenhang mal ein wenig näher an.

Epstein (1990), und ähnlich unter anderem bereits Fromm (1976), formuliert fünf Grundbedürfnisse des Menschen:

- 1) Lustgewinn/Unlustvermeidung,
- 2) Bindungssicherheit,
- 3) Selbstwerterhöhung und -schutz,
- 4) Orientierung und Kontrolle,
- 5) Kohärenz.

Es fällt hierbei nun auf, dass die ersten vier Bedürfnisse in ihrer Erfüllung oder Frustrierung wesentlich direkt abhängig sind von Umgebungsbedingungen, während das fünfte – da es sich quer zu diesen legt und die Ausbalancierung der ersten vier anstrebt – wesentlich internal realisiert wird (Epstein, 1990). Das Herstellen von Kohärenz und die damit einhergehende Regulation zur Erfüllung oder Kompensation der vier anderen Bedürfnisse aber ist zentral abhängig von zwischenmenschlichen Erfahrungen, also den erlebten Reaktionen einer primären sozialen Umwelt. Die Art und Weise elterlicher Reaktionen auf Bedürfnisäußerungen und Frustrationen des Kindes spiegelt dem Kind auf Dauer also wider, wie es Kohärenz realisieren kann.² So verstärkt es oder internalisiert es diese Strategien (u. a. im Sinne innerer Arbeitsmodelle). Der Umgang mit den Grundbedürfnissen ist also wesentlich abhängig von primären und sekundären Bindungserfahrungen über die Kindheit hinweg (u. a. Dornes, 1993; Bierhoff u. Grau, 1999) – wobei die Erfahrung von Bindungssicherheit wohl als das zentrale Grundbedürfnis zu Beginn unserer personalen Entwicklung gelten kann.

2 Über diese Erfahrungen hinweg erfährt das Kind zudem, wie die primären Bezugspersonen zu ihm und seinem Verhalten stehen (u. a. Fonagy, Gergely, Jurist u. Target, 2015; Geuter, 2015). Es lernt also zudem etwas über sein Selbst.

Zur Realisierung »gesunder« Erfahrungen bedarf es eines fein abgestimmten und befriedigenden Koordinierens des Fürsorgesystems der Eltern mit dem Bindungsverhaltenssystem³ des Kindes (Bowlby, 1969). Dabei sollen die Reaktionen auf Bindungsverhalten die elementarsten Grundbedürfnisse des Kindes befriedigen helfen; allerdings ist die körperliche Nähe und gefühlte Sicherheit zur primären Bezugsperson als wichtiger einzuschätzen als beispielsweise Essen und Trinken (vgl. u. a. Lohaus u. Vierhaus, 2013). Als wesentliche Eigenschaften der Bezugspersonen um des Kindes Grundbedürfnisse zu befriedigen gelten (unter anderem nach Fonagy, 2003): Feinfühligkeit, Herzlichkeit, Offenheit, Gleichklang (gemeinschaftliches Abstimmen), angemessene Stimulation, Authentizität, Reflexivität und die Empfänglichkeit für unangenehme Affekte. Allem voranstehend und in der Regel auch Voraussetzung für die restlichen Eigenschaften ist die Feinfühligkeit. Diese klärt als Faktor allein bereits 48 % der Gesamtvarianz der hilfreichen Eigenschaften zur Herstellung von Bindungssicherheit auf (van IJzendoorn u. de Wolff, 1997).

Die gelingende Koordination von Bindungsverhalten und Fürsorgeverhalten, die gelingende Interaktion also, welche letztlich zur Bedürfnisbefriedigung oder stellvertretenden bzw. begleitend-unterstützenden Regulation führt, wird in der kindlichen Entwicklung wesentlich – je jünger, umso mehr – nicht-sprachlich realisiert. Es handelt sich vor allem um ein nonverbales Dialogisieren in Form von »social referencing«, »proto-conversation«, »give-take-games«, »provocation-action-games«, »affect-attunement«, »selective attunement« und »tuning« (u. a. Grossmann u. Grossmann, 2015; Dornes, 1993; Fonagy, Gergely, Jurist u. Target, 2015). Menschen setzen sich also nicht nur mit ihrer dinglichen Umwelt zuerst einmal körperlich auseinander, sondern eben auch mit ihrer unmittelbar sozialen

3 *Fürsorgeverhalten*: Damit gemeint ist die Reaktion auf das Bindungsverhalten des Kindes; unter anderem Befriedigung der Bedürfnisse nach Nähe, Wärme, Nahrungsaufnahme usw., oder sogenannte Containerfunktionen wie Trost, Anteilnahme usw.

Bindungsverhalten: Dazu gehört Schreien, Lächeln, Weinen, Blickkontakt, Imitation – später auch komplexere Verhaltensweisen, die Nähe herstellen oder garantieren (z. B. Klammern, Kuseln, Küssen, Jammern, Feilschen etc.).

(u. a. Geuter, 2015; Reichenbach, 2011; Eckert, 2004; Kriz, 2015). Von diesen nonverbal-leiblichen Dialogen, welche oft auch tonisch-emotionale Dialoge genannt werden (Seewald, 2007), ist letztlich auch die Entwicklung des Selbst wesentlich bestimmt (Damasio, 1999, 2002), ohne dass auf diesen Zusammenhang hier näher eingegangen werden kann (siehe Geuter, 2015). Gelingender und einfühlsamer tonisch-emotionaler Dialog und Feinfühligkeit stehen wiederum in augenscheinlich engem Zusammenhang.

Fazit

Wir können abschließend festhalten, dass Haltung, Techniken und Methoden zur Realisierung therapeutischer Beziehung und Beeinflussung von Hoffnung sowie extratherapeutischer Veränderung in der Arbeit mit Kindern wesentlich methodisch auf die heilsame Beziehung zwischen Eltern und Kindern ausgerichtet sein sollten. Zudem sollte die therapeutische Arbeit wesentlich auf körperbezogene Methoden in der Eltern-Kind-Interaktion ausgelegt sein. Denn wie wir gerade zeigten, spielt der Körper in Form von tonisch-emotionalem Dialog bzw. affektmotorischer Interaktion dabei eine zentrale Rolle.

Praxis körperorientierter Beziehungsarbeit mit Familien

Das wesentliche Wirkmoment in der psychotherapeutischen Arbeit mit Kindern ist die elterliche Begleitung des Kindes im alltäglichen So-Sein. Besonders deutlich wird das im begleitenden Spiel, einer Art des Spiels, in welchem sich Eltern auf die Themen der Kinder einlassen, dieses begleitend unterstützen, ohne zu viel Führung zu übernehmen (VanFleet, 2005). Zusammenhängen scheint dies unter anderem mit der Feinfühligkeit von Eltern und dem damit einhergehend ausgewogenen Verhältnis von Führen und Folgen in einfühlsamer, authentischer und zudem strukturierend leitender Präsenz des Alltags (VanFleet, 2005). Eltern realisieren demnach im »gesunden« Miteinander die Bedingungen zur Erfüllung der oben formulierten Grundbedürfnisse. Dies aber passiert eben wesentlich über den tonisch-emotionalen Dialog (Seewald, 2007), über affekt-

motorische Kommunikation (Dornes, 1993; Geuter, 2015) und zwar umso mehr, umso jünger die Kinder noch sind, umso stärker Verstehen also auf nicht-sprachliche Kommunikation angewiesen ist – bis mindestens also zum zwölften Lebensjahr (Richter, 2012).

Elementarstes Medium, wenn man so sagen kann, um gelingende (intime und damit verstehende) Eltern-Kind-Beziehung zu realisieren, also den Wirkfaktor in der psychotherapeutischen Arbeit mit Kindern, ist nach all dem, was wir oben bereits gezeigt haben, – und zwar noch vor dem Einlassen auf symbolisches Spiel – die körperliche Nähe selbst. Dabei kann es jedoch nicht allein um die Quantität der Nähe oder des direkten Kontakts gehen – schließlich erleben wir in der Praxis Eltern in ambivalenter Bindung zum Kind oder überbehütende Eltern oft in intensivem Körperkontakt mit ihren Kindern. Vielmehr geht es um Qualität in Form eines spürenden und authentisch zustimmenden Sich-Einlassens auf einen tonisch-emotionalen Dialog (Eckert, 2000, 2004).

Beispiele und Übungen für körperorientierte Beziehungsarbeit

Die nun vorzustellende Praxis ist sicherlich keine neue Erfindung. In der Psychomotorik (Motopädie, Mototherapie bzw. Motologie) ist eine solche Praxis alltäglicher Standard in der Arbeit mit Kindern (u. a. Eggert, 2008; Passolt u. Pinter-Theiss, 2003). Wir wollen diese Praxis jedoch unter der Perspektive psychosozialer Förderung der Eltern-Kind-Beziehung nutzen. Dabei beginnen wir mit Übungen, welche eher bewegungsintensiv sind und den Körperkontakt auf ein Minimum halten, präsentieren dann Übungen, welche das Körperschema/Körperbild⁴ in den Blick nehmen und bereits mehr

4 *Körperschema* wird unter anderem bei Geuter (2015) verstanden als somato-sensorische (taktil-haptisch, visceral) und senso-motorische (vestibulär-kinesthetische, visuell etc.) Repräsentanz des Körper-Ichs im Raum und in Ausdehnung. Als *Körperbild* wird hingegen sowohl Körperkonzept (bewusstseinsfähige Beschreibung des einen Körperselbst), Körperempfinden (Erleben seines Selbst als und mit Körper) als auch Körperaffekt (die emotionale Einstellung zum eigenen Körper) verstanden. Körperschema und Körperbild sind dabei als wesentliche Referenzpunkte (Stichwort somatische Marker u. a.

bewusste Nähe realisieren, und schließen endlich mit solchen Übungen⁵, welche die unmittelbare körperliche Berührung im Zentrum haben. Besonders die Eltern werden hierbei immer wieder angeleitet, sich auf das gegenwärtige Erleben zu konzentrieren und feinfühlig mit dem Gegenüber mitzuschwingen.

Übung: Klammerfangen

Jedes Familienmitglied bekommt fünf bis zehn Wäscheklammern, die an den Kleidern so befestigt werden, dass sie für dritte Personen gut zugänglich sind. Nun geht es darum, schnellstmöglich viele Klammern zu ergattern – und zwar indem die Spielpartner sich mit viel List und Reaktionsvermögen gegenseitig »berauben«. Beendet wird das Spiel mit einem Signal.

Klammerfangen ist ein freudevolles, lustiges Spiel, bei dem mehrere Ziele verfolgt werden können. Elternteil und Kind fokussieren sich auf das gemeinsame Bestreben, dem anderen viele Klammern wegzuschnappen. Oft werden die Bewegungen des Gegenübers hierbei sehr genau beobachtet, dessen Körpersprache und -reaktion, um den anderen so weit wahrzunehmen, dass antizipierend vorgegriffen und somit der ersehnte Schatz erobert werden kann. Darüber hinaus können sich die Spielpartner Achtung und Aufmerksamkeit schenken. Ein Aufeinander-Eingehen in Art eines Bewegungsdialogs wird realisiert. Aus einer schlichten Variante des klassischen Fangenspiels wird eine Übung zur Kontaktaufnahme aus der systemisch-psychomotorischen Betrachtungsebene. Kind und Elternteil bekommen hierbei die Möglichkeit, sich mit einer gemeinsamen Körperlichkeit auseinanderzusetzen.

Zeit: 5 Minuten

Material: fünf bis zehn Klammern pro Familienmitglied

im Sinne Damasios [1999, 2002, 2007]) des Selbst zu begreifen. Besonders das Körperbild entwickelt sich hierbei entscheidend auch über Beziehungen im oben beschriebenen Sinne. Wir verhalten uns eben auch körperlich (leiblich-symbolisch) in und zur personalen sowie dinglichen Welt als auch zu uns selbst.

- 5 Übungen aus der Vegetotherapie bzw. Bioenergetik (vgl. Reich, 1969).

Übung: Igelball (Noppenball, Sensorikball)

Igelbälle gibt es in vielfältigsten Formen, Farben und Strukturen. Sie gehören zu jenen Materialien, welche sich in der therapeutischen Praxis vielseitig verwenden lassen und sowohl spannungsreiche als auch ruhigere Aktivitäten erlauben. Als ruhige Aktivitäten gelten unter anderem Massagen. Massagen sind nicht nur wirksame Mittel, die körperintensives Spüren intendieren, bei welchen sich Kind und Elternteil fallen lassen können, auch eigenleibliches und zwischenleibliches Spüren werden in besonderer Weise angeregt. Voraussetzung hierzu ist natürlich, dass sich die Familienmitglieder sowohl auf das eigene als auch auf das gemeinsame Erleben bewusst konzentrieren. Zeit lassen ist die Devise.

Der Igelball wird mit leichtem Druck, in verbaler oder auch nonverbaler Absprache mit dem Gegenüber, linear oder kreisförmig über den gesamten Körper bewegt. Eine Vorbedingung besteht darin, die Reaktionen des anderen genau zu beobachten: Die Mimik und die leichten Veränderungen der Körperspannung geben dem Massierenden Hinweise darüber, wie es dem Partner geht.

Die Idee, eine Annäherung auf körperlicher Ebene anhand eines solchen Mediums anzustoßen, kann sich innerhalb familieninklusive Angebote als hilfreich erweisen sowie mögliche Barrieren und Blockaden schrittweise »abbauen«. Entscheidend ist es, dabei die Grenzen und Schutzmechanismen aller Beteiligten stets zu beachten. Die nonverbale Sprache auf tonischer Ebene spricht oft Bände, doch erst eine aufmerksame Zuwendung lässt manche »Botschaft« sichtbar werden.

Zeit: 10–15 Minuten

Material: unterschiedliche Igelbälle, Sensorikbälle, Noppenbälle, eine angenehme Unterlage (Matte)

Übung: Körperzeichnen und -legen

Variante Körperumfangübung: Ein Familienmitglied legt sich auf einen körpergroßen Packpapierstreifen (unterlegt mit einer Gymnastikmatte). Das Gegenüber nimmt Wachsmalstifte und fährt damit den Körperumriss nach. Hierbei ist es sehr wichtig, sich Zeit zu nehmen. Es

geht darum, dem liegenden Familienmitglied den eigenen Körper erfahrbar zu machen. Daher wird zugleich beim Nachziehen des Körpers dieser an der am Stift befindlichen Stelle berührt.

Ein oft festzustellendes Phänomen ist, dass Menschen bei dieser Übung ihres eigenen Körpers anders bewusst werden als im Alltag. Das intensiviert sich oft dadurch, dass sie schließlich vor ihrem gezeichneten schematischen Umriss stehen. Dieser Umriss ist oft ein positiv empfundenes Zerrbild, mehr Astralleib als anatomischer Körper.

Eine Alternative zu den Wachsmalstiften sind Seile und Wollfäden, mit welchen der Körper nachgelegt wird (siehe Abbildung 2).



Abbildung 2: Körperumfangübung mit Wollfäden

Zeit: 15–25 Minuten

Material: Matten, Packpapier, Wachsmalstifte, Seile, Wolle

Variante Körperflächeübung: Mit Bierdeckeln kann man die »Grenzen« der gesamten Körperoberfläche »spürbar« machen: Durch Vibration, leichten Druck oder behutsames, federleichtes Auflegen und Abnehmen lassen sich hierbei vielseitige Eindrücke auslösen, welche ausgehend von der Hautoberfläche tiefere Ebenen zu erreichen vermögen. Die Mimik, die tonischen Regungen und der Augenkontakt geben hierbei wertvolle Informationen zur Befindlichkeit; diese sollten aufmerksam und »mehrstimmig« gedeutet werden und können anhand kurzer Rückmeldungen bestätigt werden.

Die ganze Situation zielt auf das gegenseitige feinfühliges Beobachten und Achten der Befindlichkeiten des Gegenübers aus körpernaher Perspektive.

Zeit: 15 Minuten

Material: Matte, Bierdeckel

Übung: Atemgleichklang

Die Atmung – ebenso das Atemmuster – eines Menschen ist individuell und erfolgt im Alltag ohne größere bewusste Steuerung. Elternteil und Kind sollen bei der nachfolgenden Übung je nacheinander die Atmung des Gegenübers erspüren, aufnehmen und versuchen leicht zu verändern. Hierzu legt sich ein Familienmitglied hin und das andere setzt sich an dessen Seite. Dann legt das sitzende Familienmitglied eine Hand auf den Bauch des Gegenübers und versucht sich zuerst in das Atmen einzufühlen, indem die Hand der Atembewegung des bzw. der Liegenden folgt. Entsteht der Eindruck, den Rhythmus aufgenommen zu haben, also gemeinsam im Atmen zu schwingen, so kann nun versucht werden den Rhythmus zu verändern. Das wird erreicht, indem der Druck mit der Hand auf dem Bauch entweder leicht erhöht oder gesenkt, die Geschwindigkeit der Auf- und Abbewegung erhöht oder verringert wird. Lässt sich das Gegenüber auf die Rhythmusveränderung nicht ein, so wird wieder versucht, sich auf den Rhythmus der bzw. des Liegenden einzustellen.

Es gilt, die Reaktionen des Gegenübers genau und feinfühlig zu beobachten, um Wohlbefinden, Unmut oder Unbehagen aufzuspüren und die Situation dementsprechend anzupassen.

Neben dem genauenerspüren von Atemmustern gibt diese Übung in der Reflexion die Möglichkeit, sich anhand einer intimen, körperlich intensiven Spürsituation mit Macht und Widerstandsgefühlen auseinanderzusetzen.

Zeit: 5–10 Minuten

Material: nach Wahl eine Matte oder einen Stuhl

Übung: Fesseln

Immer wieder wird in Therapie die Erfahrung gemacht, dass Kinder im symbolischen Spiel gern gefangen nehmen und fesseln. Das Fesseln selbst hat hierbei natürlich recht vielfältige und zudem individuelle Bedeutung. Es geht unter anderem darum, jemanden an sich zu binden, um Sicherheit und Geborgenheit, um Verlustangst und um

Macht. Wichtig ist zu verstehen, dass Fesseln Vertrauen voraussetzt und – im behutsamen Miteinander – zugleich stiften kann. Im Rahmen familieninklusive systemisch-psychomotorischer Therapie gilt es, über einen begleiteten feinfühligem Umgang der Familienmitglieder Letzteres zu unterstützen.

Der Auftrag an die Familie lautet dabei, dass sich paarweise nacheinander gefesselt werden soll. Hierzu stehen vielfältige Materialien zur Verfügung: Packpapier, Seile, Kreppklebeband, Klopapier, Wollfäden oder sogar Frischhaltefolie (siehe Abbildungen 3–5). In Absprache der Paare untereinander vereinbaren diese dann Material und Art des Fesseln. Soll es zudem darum gehen, so zu fesseln, dass Personen sich nur unter Unterstützung selbst befreien können? Sollen gegebenenfalls sogar Personen miteinander gefesselt, verbunden und verknotet werden? Diese Fragen müssen die Familienmitglieder – je für sich und während des gesamten Spiels – abstimmen. Und natürlich ist darauf zu achten, ob sich alle Beteiligten wohl damit fühlen.

Im Anschluss kann sich dann im Gespräch über die Erlebnisse ausgetauscht werden, gerade auch über die durch das Fesseln und Gefesseltwerden ausgelösten wider-



Abbildung 3: Fesselübung mit unterschiedlichen Materialien



Abbildungen 4 und 5: Fesselübung mit Klopapier und Bändern