

bernhard schlage

körperpsychotherapie, schriftstellerei



veränderung durch berührung

wie und wo veränderung in der körperarbeit geschieht

im allgemeinen vermögen wir berührungen wahrzunehmen und einfach zu beschreiben. zum beispiel empfinden viele menschen streicheln als angenehm oder zärtlich, schlagen als verletzend oder brutal und die berührung eine/r ärztIn als fürsorglich oder gewissenhaft. in meiner praxis als körperarbeiter mache ich darüber hinaus differenzierte erfahrungen mit berührungen:

manche gewebeportionen geben leicht unter dem druck meiner hände nach. andere portionen widerstehen meinem druck, oder sind kühl. manche gewebeportionen erlauben ein abheben der äußeren haut von den tieferliegenden schichten; oder es entsteht beim berühren der eindruck, sie seien an der oberfläche ebenso strukturiert, wie in der tiefe. manche portionen fühlen sich fest, fast seilartig an, und ich kann hyperelastisches, fast gummihaftes gewebe ertasten. manche gewebeportionen fühlen sich beim berühren alt oder leer oder gefühllos an; andere wiederum sind so stark mit gefühlen geladen, daß nur die ahnung einer berührung den/die klientIn bereits irritiert. einige gewebeportionen ziehen sich bei berührung zusammen, andere lösen und öffnen sich.

diese besonderen erfahrungen von berührung beschreibe ich häufig, ohne genauer über das was und wie dieser berührungen nachzudenken: das gewebe ist eben energetisch unterversorgt, geladen, schlaff, verspannt, blockiert etc.. außerdem verwende ich in der körperarbeit diese empfindungen als hinweise auf eigenarten des/r klientIn. klientInnen selber mögen diese berührungen aber durchaus anders erfahren:

dem einen ist kitzeln schmerzhaft; die andere lacht dabei; der einen fällt der druck ihrer sitzbeine auf den stuhl gar nicht auf, und die andere nutzt seinetwegen einen bequemeren stuhl; der eine empfindet streicheln als angenehm, der anderen ist es eine belästigung. die eine kann sich von einem masseur durchkneten lassen, empfindet es aber als chauvinistisch, wenn ihr freund sie in den arsch kneift. die eine empfindet ihre kraft und energie als ausdruck ihrer fähigkeit zur freiheit, der anderen ist diese kraft eine last, die sie emotional unausgeglichen macht.

ich bemerke also, daß berührung nicht gleich berührung ist. in diesem artikel möchte ich deswegen den blick vertiefen und dabei folgende fragen behandeln:

- welche strukturen beeinflussen berührungen zwischen menschen?
- was sind die körperlichen und strukturellen grundlagen dieser berührungen, und wie stehen sie untereinander in zusammenhang?
- welche physiologischen eigenschaften des bindegewebes bestimmen die dauer und geschwindigkeit der durch körperarbeit erzielten veränderungen?
- hat die geistige und emotionale befindlichkeit eine auswirkung auf berührungen, und wie übt sie diese aus?
- welches ist die angemessene geistige haltung für den/die körperarbeiterIn und die klientInnen bei der arbeit?

phänomenologie der berührung

unsere existenz beginnt mit einer sehr intimen, einer zellulären berührung: samen- und eizelle berühren sich und verschmelzen miteinander. in der folge dieser berührung bilden sich drei funktionelle systeme: ektoderm, endoderm und mesoderm in dieser zeitlichen abfolge. aus diesen drei unterschiedlichen biologischen grundstrukturen entstehen jene organsysteme, die später den menschen bilden: aus einer untereinheit des mesoderms, dem mesenchym entstehen die elemente, die die dreidimensionale realität des menschen im raum ausmachen: haut, faszien, sehnen, bänder, muskeln, knochenhaut und knochen.

wenn ich berührungen zwischen menschen betrachte, so sehe ich auf den ersten blick, daß diese aus dem mesenchym entstandenen strukturen an jeder berührung teilhaben: ob nun die lippen, die finger einer hand, das anlehnen an jemandes schulter... immer sind

es zunächst diese strukturen, die offensichtlich berührung ermöglichen: ob einer gut gepolstert oder knöchern ist; ob einer eine grätige figur hat oder weiche hände; ob eine einen wanst hat oder einen eingezogenen bauch, all das sind beispiele für manifestationen mesenchymaler strukturen.

die biologie der berührung

doch vertiefe ich meinen blick weiter. einigen wir uns zunächst darauf, den begriff bindegewebe weiter zu fassen, als nur auf das unterhautgewebe. ich schlage für die weitere betrachtung vor, außerdem das ganze stützgewebe des körpers samt knochen, bändern und sehnen, das füllgewebe, das die eingeweide umgibt und das nerven und gefäße einbettet darunter zu fassen. wenn ich also meinen blick weiter vertiefe, finde ich in diesem sinne bindegewebige strukturen verschiedenster art.

der körper ändert die zusammensetzung des bindegewebes während des lebens. einige dieser veränderungen sind zeitlich begrenzt; z.b. wenn bindegewebe sich um einen muskel herum verdickt und wir eine schmerzende schulter haben. andere halten länger an; so z.b. wenn wir uns den fuss 'verknacksen', dieser langsam heilt, aber eine leichte verdickung und verdrehung am fußgelenk zurückbleibt. der veränderungsmechanismus des bindegewebes beruht auf

- zusammenziehen und binden: um stabilität zu gewinnen und stress abzuwehren, wird sich bindegewebe verkürzen, verdicken und an benachbarte strukturen anheften. dadurch wird bewegung unökonomischer, weil partien mitbewegt werden, die eigentlich ruhen könnten;
- verdicken und verlagern: gewebeverdickung mag eine leichte verschiebung eines körpersegments bewirken oder die bewegungsmöglichkeit von gelenken einschränken.

aus diesem selbststeuerungsmechanismus des bindegewebes ergeben sich verschiedene bindegewebearten, die den verschiedenen strukturellen notwendigkeiten des körpers entsprechen:

das aeroläre bindegewebe ist die dehnbarste, elastischste und weitverzweigteste gewebeart. seine fasern sind in allen richtungen miteinander verbunden. hier lagert sich das körperfett ab und wird gespeichert. dieser gewebetyp spielt für den wasserhaushalt und

die kanalisierung und verteilung der körperflüssigkeiten eine grundlegende rolle. er kann sogar als trennhülle zwischen organen fungieren.

das gallertartige gewebe z.b. der nabelschnur ist nur von geringem interesse im rahmen dieses artikels.

fibröses, weißes gewebe wird immer dort gebildet, wo unser körper erhöhten belastungen ausgesetzt wird. damit in zusammenhang ist dieser gewebetyp notwendigerweise fester und weniger dehnbar. die erhöhte festigkeit ergibt sich aus der anordnung von fasern, die parallel gebündelt auftreten. es können dickere faszienbänder entstehen, die an den strecksehnen ansetzen bzw. flaschenzüge bilden und so die kräfte der arbeit der muskeln halten. solche bänder finden sich um die großen körpergelenke, wie z.b. die knöchel, knie, hüft-, schulter-, ellenbogen- und handgelenke. verbindet dieser gewebetyp muskeln und knochen bzw. knorpelsubstanz, wird er als aponeurose oder sehne bezeichnet.

wenn eine noch grössere stabilität erforderlich ist, wie etwa bei den sklerösen gewebetypen (knochen und knorpelmasse), mischt sich die organische kollagensubstanz mit anderen stoffen, die der stabilität dienen. so gesehen ist die kniescheibe weniger als ein knochen in der quadrizepssehne anzusehen, sondern eher als eine funktionell bedingte verknöcherung der sehne.

die haut als oberfläche des gehirns

das gesamte bindegewebe wird von verschiedenartigen nervenfasern innerviert, deren funktionen die steuerung der durchblutung, des wassergehaltes und der schmerzempfindlichkeit (berührungsempfindlichkeit) sind. umgekehrt vermag das bindegewebe durch die vermittlung eben dieser nervenverbindungen eigene zustandsveränderungen an die nervalen zentren zu melden und auf diese weise selbstregulierende impulse auszulösen. damit hat das bindegewebe einen nerval gesteuerten feedbackmechanismus, der seine eigene struktur beeinflussen kann. so hat z.b. eine durch einen unfall verursachte schonhaltung ein vermindertes nervliches empfinden in der verletzten partie zur folge. in der folge kommt es zu geringeren bewegungen und damit zu einer weiteren vermindernung des feedbacks aus dieser partie. damit schließt sich der kreislauf einer zunehmenden verfestigung des bindegewebes, bis auf der

nervalen ebene (z.b. durch feldenkraisarbeit) oder der ebene des bindegewebes (z.b. durch posturale integration) dieser kreislauf wieder umgekehrt wird. die nervale verbindung zwischen der haut und dem gehirn ist besonders ausgeprägt. die haut wird aus denselben ursprungszellen wie das nervensystem gebildet. durch diese direkte verbindung können wir davon sprechen, dass mit jeder berührung der haut auch reize in die tiefen unseres nervensystems vermittelt werden. das bindegewebe ist also eine detailliertere beschreibung der an berührung beteiligten strukturen.

die zelluläre berührung

wenn ich meinen blick weiter vertiefe, bei bleibendem allgemeinen verständnis des bindegewebes, finde ich strukturen mit folgenden namen: die osteoplasten - vorstufen der osteozyten, die die knochensubstanz bilden und die osteoklasten -. diese sorgen für den ständigen abbau der von den osteoplasten gebildeten knochengrundsubstanz. damit unterliegt letztere einem ständigen auf- und abbau. diese interne wechselbeziehung bildet den grundmechanismus für die fähigkeiten der knochen zur bruchheilung, zur überbeinbildung etc. dann finden sich je nach lokalisierung verschiedene muskelformen im bindgewebe und eine anzahl zellen, die im stoffwechsel des körpers eine wichtige rolle spielen: histo-, mano-, lympho- und granulo-zyten und die plasmazellen. im weiteren die mastzellen, die vorwiegend um die blutgefäße sitzen. sie haben drei aktive substanzen (histamine, serotonin und heparin), die eine bedeutung für die konsistenz des blutplasmas (und damit indirekt für die konsistenz der lympe, die das bindegewebe durchfließt) haben. nicht zu vergessen die fettzellen, die als speicher dienen, die fibroblasten, die in der lage sind; interzellulärschubstanz zu bilden. die fibrozyten bilden mit ihren zellausläufern ein dreidimensionales netz, das die grundstruktur des bindegewebes aufbauen hilft.

das "schmelzen" des bindegewebes

die grundsubstanz des bindegewebes wird also von den fibroblasten gebildet und wirkt gleichzeitig auf deren tätigkeit wieder zurück. dieser, dem zusammenspiel der knochenzellen verwandte, sich selbst im gleichgewicht haltende mechanismus wird von varela / frank (in: the organ of form, london 1987) als morphocyclis bezeichnet. eine ältere darstellung der durch körperarbeit bewirkten veränderungen

meint, daß durch mechanische einflüsse (z.b. druck) der chemische zustand der interzellulären substanz sich von gel- zu solartig verändert und sieht darin die physiologische grundlage der veränderungen während der körperarbeit (j.l.oschwan; the natural science of healing; unveröffentlichtes manuskript 1986). dieser prozess ist vielen körperarbeiterInnen als gleitende, schmelzende bewegung im gewebe vertraut. stimmt jedoch die theorie der morphocyclen, so würde die chemische veränderung durch die wechselbeziehung von fibroplasten und fibrocyten wieder kompensiert werden. diese nämlich haben im bindegewebe eine funktion, wie ein hormon oder neurotransmitter in anderen bereichen: sie sind in der lage, spezielle veränderungen des bindegewebes durchzuführen: z.b. verändern sie gelartiges gewebe in collagene strukturen und können diese wiederum in knorpel und knochen verwandeln, indem die chemische zusammensetzung der von ihnen gebildeten interzellulärsbstanz variiert wird. die rückwirkungen auf die nervenzellen und die zusammenhänge mit dem hormon- und drüsenhaushalt müßten hier noch näher untersucht werden.

wir sehen also eine ganze reihe zellulärer strukturen an der berührung und damit an den durch körperarbeit erzielten veränderungen beteiligt, ohne daß es derzeit eine vollständige darstellung der wechselbeziehungen aller dieser strukturen gibt. um antworten auf die fragen nach den zusammenhängen zwischen den strukturen und nach der dauer und geschwindigkeit der durch körperarbeit erzielten bindegewebsveränderungen finden zu können, bedarf es einer weiteren vertiefung des blicks in die molekulare struktur der zellen. das soll im folgenden geschehen.

die chemie der berührung

auf der molekularen ebene von berührung geschieht ein kontakt zwischen dem vorwiegend aus proteoclykonen bestehendem bindegewebe; d.h. es berühren einander molekulare strukturen aus eiweissen (proteinen) und kohlenhydraten (polysacchariden). diese relativ grossen moleküle sind in der lage, viel gewebswasser und salze an sich zu binden. das bindegewebe fühlt sich weicher an, wenn die molekularstruktur offener ist und fester, wenn diese molekularstruktur enger strukturiert ist. im letzteren fall ist z.b. weniger wasser eingelagert. alle organischen verbindungen würden beim verbrennen in kohlenstoff zerfallen. dieser

sachverhalt führte wilhelm reich (in: die entdeckung des orgons i; frankfurt 1976, s.49 ff) dazu, die molekularen bewegungen dieser kohlenstoffstrukturen zu beobachten. dabei kam er zu dem schluß, daß die beobachtbaren bewegungen sich nicht durch die bisherige deutung, es handele sich hierbei um die sogenannte brown'sche molekularbewegung, erklären liessen. die bewegungen müssten, gemäss dieser erklärung,

- a) beständig fortwirken,
- b) bei allen partikeln ähnlicher größe jeweils zur gleichen zeit wahrnehmbar sein und
- c) dürften nur im raum stattfinden. es dürften keine kontraktionen und expansionen der partikel beobachtbar sein, da diese sich durch ein gegenseitiges anstoßen, der partikel nicht erklären ließen.

die energetische ladung des gewebes

doch diese bedingungen fand reich bei seinen beobachtungen nicht vor. vielmehr waren die bewegungen mal vorhanden und mal nicht. sie traten auf, und hörten wieder auf. die partikel konnten sich ausdehnen und wieder zusammenschrumpfen. sie vibrierten oder flimmerten. sie machten also bewegungen, die sich durch das bisherige modell nicht erklären ließen. so entwickelte reich die these, daß die bewegtheit, z.b. der roten blutkörperchen, nicht von äußeren stößen der zellen aneinander herrührt, sondern mit der energetischen ladung der membran dieser organellen (bei ihm heissen sie bione) zu erklären ist. die inneren bewegungen lassen sich mit seinem modell einer sich verändernden energetischen ladung der zellen viel leichter erklären. reich fragte, woher denn diese biologisch wirksame energie stammt und fand in experimenten heraus: da abgestorbene zellen diese bewegungen nicht mehr hatten, mußte die energie aus der stoffwechselaktivität der zellen gewonnen werden. er nannte diese energie 'orgon'. sie mußte sich in einem feinerem als dem biologischen bereich entwickeln. wir kommen dazu in dem nächsten absatz.

reich beobachtete, daß die biologischen funktionen des komplexen organismus mensch (ladung, entladung, stauung etc.) in den bewegungen des plasmas und der kleinsten partikelchen bereits erkennbar ist. die grundfunktionen der hochentwickelten organismen sind dieselben, wie beim kleinsten kontraktilem plasmateilchen.

mechanistische erklärungen wie die brown'sche molekularbewegung oder allein chemische betrachtungen versagen hier, denn es geht nicht mehr um stoffe, sondern um funktionen von energie. indem reich die herkunft der lebensenergie aus den biologischen funktionen des organismus selbst zu erklären versuchte, entwickelte er eine verbindung biologischen wissens mit der einsteinschen energie / materie-gleichung in der physik.

sein beitrag zur erklärungen der durch körperarbeit erzielten veränderungen ist also der, daß es durch die gewebe-manipulationen zu einem ausgleich der bioelektrischen bzw. organotischen energien in den interzellulären / molekularen strukturen kommt.

an dieser stelle möchte ich einen kleinen exkurs machen, um die behandlungsstrategien, die sich aus den verschiedenen ansätzen für die körperarbeit ergeben, darzustellen.

wie werden muskelverkürzungen nach diesen verschiedenen systemen ausgeglichen?

wenn wir eine muskelverkürzung neurologisch ausgleichen wollen, ist es möglich, über eine verkürzung des antagonistens einen streckreflex des verkürzten muskels zu erreichen. eine andere möglichkeit wäre, die verkürzung kurzzeitig zu erhöhen, um dadurch eine entspannung zu provozieren. oder indem ich mit einem anderen muskel gleicher struktur die verlängerung übe und diese dann per visualisation - also via nervensystem - auf den betreffenden muskel verlagere. als letzte variante auf dieser ebene wäre auch noch zu nennen: die funktion dieses muskels seiner/n besitzerIn verstehen zu lassen und einen der funktion angemesseneren bewegungsablauf einzuüben. diese und ähnliche arbeitsansätze entsprechen heutigen bewegungsschulen wie grinder, jacobson, alexander- oder feldenkraisarbeit.

wenn wir eine verkürzung auf der ebene des bindegewebes ausgleichen wollen, so kann dies durch direkte manipulation geschehen: trennende striche zwischen den einzelnen muskelgruppen oder feine beeinflussung des lamellenartigen aufbaus der muskeln. oder der aufbau der interzellulärsubstanz wird von gel- zu solartig verändert, wodurch die einzelnen muskelfasern differenzierter zusammenarbeiten können und dadurch ein muskel geschmeidiger wird (thixotrophischer effekt).

diese arbeitsansätze finden wir in einigen methoden der klassischen massage ebenso, wie in den verschiedensten körperorientierten therapiemodellen: hakomi, lomi, rolfing, posturale integration, strukturelle integration, rebalancing etc.

wenn wir auf der energetischen ebene wilhelm reichs arbeiten, ist es von zentraler bedeutung, den emotionalen gehalt einer partie zu erleben und möglicherweise blockierte gefühle in den bewußten ausdruck zu bekommen (z.b. durch übungen oder gewebe-manipulationen), da dadurch ein ausgleich der spannungsverhältnisse in den entsprechenden partien ermöglicht wird. auch veränderungen in der ernährung oder behandlungen des gewebes mit temperatur-behandlungen (sapega, quedenfeld u.a. biophysical factors in range of notion exersices; physican & sports medicine 12/81) können wir dieser ebene von möglichen muskelentkrampfungen zuordnen. in manchen schulen (z.b. yoga) wird versucht, über atmung und gymnastische übungen eine entspannung zu erreichen.

ich kann also sehen, daß je nach dem erklärungsmodell für muskelverkürzungen, verschiedene methoden angewendet werden können. in der praxis als körperarbeiterIn vermischen sich die aspekte dieser darstellung.

vertiefen wir unseren blick weiter, um erklärungen für die durch körperarbeit erzielten veränderungen zu erforschen. ich schlage vor, daß wir uns nun in den subatomaren raum begeben.

die physik der berührung

im letzten absatz habe ich die molekularen strukturen, die an der berührung beteiligt sind, dargestellt. in diesem absatz geht es um die bausteine dieser moleküle, die atome. ich weiß, allgemein gesagt, daß atome aus atomkern, protonen und elektronen aufgebaut sind. je nach der anzahl und laufbahn der beiden letztgenannten unterscheiden wir verschiedene atome; z.b. wasserstoff- von sauerstoffatomen. interessant für unsere frage sind dabei folgende phänomene:

- (1) sind die abstände zwischen atomkern und seinen beiden begleitern so groß, daß ich zu der feststellung kommen muss, dass die kleinsten mir bekannten und an der berührung beteiligten bausteine zum weitaus größten teil aus

- zwischenraum, oder aus nichts bestehen. aber wie erklärt sich dann die gegenständ-lichkeit und unterschiedlichkeit der berührung, wie ich sie am anfang dieses artikels erwähnt habe?
- (2) protonen und elektronen rasen mit solcher geschwindigkeit um den atomkern, daß vor unseren augen der eindruck von etwas statischem entsteht. die wahrnehmung der atomaren situation ist vergleichbar mit der eines flugzeugpropellers, der - stillstehend - zwei flügel zeigt und bei zunehmender rotation vor unseren augen als eine scheibe erscheint.
- (3) bei der spaltung des atomkerns entdeckten wissenschaftler noch kleinere einheiten. diese, im subatomar genannten raum von berührung befindlichen einheiten, verhalten sich mal als materie, mal als energie. sie stellen unsere beobachtung vor die frage, wenn ich es nicht so oder so einordnen kann, was ist es dann? der münchener physiker strzempa-depré (die physik der erleuchtung münchen, 1988) beschreibt die in diesem subatomaren raum befindlichen kräfte als die grundlage diverser medizinischer phänomene, wie etwa der wirksamkeit von akupunktur oder homöopathie. meine fachliche kenntnis der physik erlaubt mir keine einsicht in mögliche fehler seiner argumentation, weswegen ich für meine körperarbeit annehmen muß, daß auch diese kräfte (quanten) für die erzielten veränderungen mitverantwortlich sind. physiker verschiedener forschungsrichtungen machten die erfahrung, daß diese quanten sich in relation zu den hypothesen der mit ihnen experimentierenden wissenschaftler verhielten. anders gesagt, stellen sich die im subatomaren raum befindlichen kräfte dem nach weiteren teilchen forschenden beobachter als teilchen dar, während der auf energetische phänomene konzentrierte beobachter bestimmte frequenzen misst.

erleuchtung im subatomaren raum

ich muss also in diesem artikel weiter davon ausgehen, daß dem so ist. das beinhaltet, daß die geistige haltung der/s klientIn oder der/s körperarbeiterIn einen einfluß auf die subatomaren und damit molekularen und damit biologischen grundlagen von veränderung hat. die kräfte im subatomaren raum der/des klientIn verhalten sich in beziehung zur geistigen haltung des/r körperarbeiterIn (vgl. f.a.wolf; der quantensprung ist keine hexerei; stuttgart 1986; s.286; er spricht von einem atomaren bewußtsein). diese these beinhaltet, daß eine geistige haltung sich in der frequenz von

'etwas im subatomaren raum' niederschlägt. sozusagen ein mikro-miniaturierter physikalischer code. genauer gesagt ist dieser code diese frequenz, ist eine geistige haltung identisch mit den vorgängen im subatomaren raum. es gibt so gesehen also gar keine frage nach dem wie wirkt sich die emotionale befindlichkeit von therapeutInnen und klientInnen auf die arbeit aus, da die emotionale befindlichkeit auf der ebene der physik der berührung identisch ist mit dem, was berührt wird.

an wen sollen wir uns hingeben?

also komme ich am ende dieses artikels zur frage nach der angemessenen geistigen haltung von klientInnen und therapeutInnen bei der körperarbeit.

die frage, welche haltung die/der klientIn einnimmt, wird in der arbeit von manuela brinkmann (rolfing und nlp; paderborn 1989) gut diskutiert. so verdeutlicht sie, daß bei einem narkotisierten oder schlafenden menschen bindegewebsbehandlungen nur in geringem ausmaß oder gar nicht wirken. unter kapitel 4.2.(s. 159ff) beschreibt sie die 'kinästhetische trance' als den angemessenen zustand der/s klientIn.

dabei fühlt sie/er seinen körper intensiver als im alltag. die aufmerksamkeit der/s klientIn ruht in dem bereich in dem sie/er berührt wird und kann sich in alle bereiche ausweiten, in denen auswirkungen der berührung erfahren werden. üblicherweise ist die/der klientIn in der kinästhetischen trance sich nicht nur einzelner gliedmaßen oder körperpartien bewusst, sondern erlebt ihren/seinen körper vollständig, vom scheidel bis zur sohle und auch in seiner räumlichen tiefe, also dreidimensional. in dieser verfassung setzen eine reihe von reproduktiven funktionen des körpers von alleine ein und vermitteln der/m klientIn ein tief entspanntes und heilsames gefühl. vor ihr beschrieb gerda boysen in ihrem buch (über den körper die seele heilen; münchen 1987; s.49/50), eine entspannte haltung ihrer klientInnen sei an deren starken, vegetativen strömungsempfindungen zu erkennen. die detaillierteren beschreibungen dieser strömungsempfindungen ähneln denen der kinästhetischen trance von frau brinkmann stark. wilhelm reich, nannte dieses empfinden in seinem werk die entdeckung des orgons i (s.o.) das erleben der vollständigen orgastischen potenz eines menschen und brachte es in verbindung mit einer befreiung

sexueller energien. diese drei autoren erwähne ich hier, um dem/der leserIn deutlich zu machen, daß es eine bestimmte körperliche seinsweise gibt, die zwar von verschiedenen schulen differenziert benannt wird, aber offensichtlich für den erfolg der behandlung hilfreich ist. so kann ich also weiterdenken, hin zu der frage nach der angemessenen geistigen haltung des/r körperarbeiterIn selbst:

sollen wir bei der arbeit beten?

ich habe verschiedene ebenen von berührung dargestellt. eine angemessene haltung des/r körperarbeiterIn muß, will sie effektiv sein, zwischen diesen verschiedenen ebenen von berührung differenzieren können. um herauszufinden, welche geistige haltung die angemessenste ist, mußte ich zunächst verschiedene geistige haltungen an mir selber untersuchen. hier drei beispiele:

- ich versuchte die haltung des:ich-weiss-es-besser-und-mache-was-ich-für-dich-für-richtig-halte; wie ich sie bei vielen ärztInnen, oder masseurInnen oder heilpraktikerInnen gefunden habe. menschen, die informationen aus meiner sprache, dem körper und dem gesamteindruck sammeln und sie auf einer - vorgestellten oder tatsächlichen - diagnosekarte notieren, um daraus zu therapeutischen schritten zu gelangen;
"aha, sie haben einen analen widerstand. es wird also am besten sein, ihre aggressiven impulse zu befreien."
- ich schloß aus einer gegebenen physiologischen verfassung, unter zuhilfenahme von allgemeinen modellen psychologischer und physiologischer entwicklung des menschen auf dessen biographische erfahrungen zurück. dann ließ ich die klientInnen diese erfahrungen aufsuchen und deren emotionale bedeutung erfahren, damit sie dadurch zu einem integrierteren physiologischen zustand gelangten.
"ja schrei, schrei einfach deine wut heraus. hasse deine mama. hasse sie und laß' einfach mal diese gefühle heraus, die dich immer in deiner beziehung zu frauen blockieren."
- ich übte assoziatives, analoges, unzusammenhängendes denken, bei dem ich die verschiedensten informationen (theorien, sprachgebrauch, emotionaler verlauf) beliebig miteinander kombinierte, um den punkt, um den sich die persönlichkei bewegte herauszufinden.
"was sagt es mir, oder welche projektionen werden bei mir

wachgerufen, wenn ein/e klientIn fast ausschliesslich schwarze kleidung trägt, die haare sehr fettig sind und leichte verletzung an den händen und der rechten augenbraue zu erkennen sind?"

ich fand heraus, daß jede meiner geistigen haltungen in der lage ist, auf bestimmten ebene der berührung zu wirken. ich machte dabei die erfahrung, daß die/der anfängerIn in der körperarbeit dazu neigt, sich ständig zwischen verschiedenen ebene von berührung zu verzetteln. aus dieser erfahrung kann ich heute entnehmen, dass es zunächst für den/die körperarbeiterIn wichtig ist, eine stabile verankerung ihrer/seiner aufmerksamkeit in sich selbst zu üben. diese ermöglicht es ihm/r, ebene für ebene die tiefe von berührung kennenzulernen. erst nach einer reihe von erfahrungen auf den verschiedenen ebene wird sie/er die ebene der resonanz des subatomaren raumes in sich selber kennenlernen und verstehen, daß hier eine weitestgehende integration der anderen ebene möglich ist. nach meiner erfahrung wird sie/er während dieses prozesses zeiten intensiver verwirrung durchleben. auch habe ich manche kollegen kennengelernt, die durch eine länger anhaltende depression gingen, ehe sich ihre aufmerksamkeit der physikalischen ebene von berührung öffnete.

im körper sein

zusammenfassend kann ich also sagen, daß eine angemessene haltung für eine gute körperarbeit in einer starken verankerung der aufmerksamkeit des/r körperarbeiterIn in seinem/ihrem eigenen körper besteht. aus dieser verankerung heraus entwickelt sich im laufe seiner/ihrer erfahrungen eine wahrnehmung der verschiedenen ebene von berührung und sie/er lernt ihre/seine haltung flexibel den jeweiligen klientInnen anzupassen. früher hätte ich dazu vielleicht gebet oder heilung gesagt. heutzutage können körperarbeiterInnen differenziert auskunft darüber geben, auf welcher ebene der berührung, mit welcher intention und mit welcher technik sie der integration ihrer klientInnen nachgehen. damit ist es möglich geworden, die bei der heilung wirkenden kräfte sozusagen zu kartographieren, was ihren einsatz vereinfacht. gewissermaßen wurde durch die neuen körperorientierten behandlungsformen die schulmedizinische landkarte für heilung erweitert. ohne die verankerung der aufmerksamkeit des/r körperarbeiterIn in seinem/ihrem eigenen körper bleibt allerdings

die quelle dieser kräfte verborgen.

kontakt:

bernhard schlage
körperpsychotherapie, schriftstellerei

gemeinschaftspraxis kugel e.v.
in der steinriede 7, hofgebäude
30161 hannover
telefon & fax 05 11 / 161 42 11
e-mail: post@bernhardschlage.de
internet: www.bernhardschlage.de