



Leseprobe aus Dold, Körperarbeit in der Systemischen Therapie,  
ISBN 978-3-621-28857-6 © 2021 Programm PVU Psychologie Verlags Union  
in der Verlagsgruppe Beltz, Weinheim Basel  
[http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/  
gesamtprogramm.html?isbn=978-3-621-28857-6](http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=978-3-621-28857-6)

# Inhalt

<b>Vorwort</b>	11
<b>1 Einführung: Hin zum Körper</b>	13
1.1 Körper als Dialog	13
1.2 Körperwissen und Körpererfahrung	14
1.3 Körper als Bewusstsein	15
<b>I Grundlagen und Übungen</b>	17
<b>2 Förderung der Selbstwahrnehmung über die Sinne</b>	19
2.1 Übungen »mit Hand und Fuß« zur Förderung der Selbstwahrnehmung	20
2.2 Selbstwahrnehmung und systemischer Körperdialog	30
2.3 Körperbezogene Arbeitsbündnisse mit Paaren und Familien	37
<b>3 Körperarbeit als Systemarbeit</b>	41
3.1 Berührungserfahrungen	41
3.2 Umgang mit der Haut	43
3.3 Umgang mit den Händen	44
3.4 Lernen, Signale zu entschlüsseln: Mir ist in meiner Haut nicht mehr wohl!	47
<b>4 Übertragen der Körperarbeit in die Systemische Therapie</b>	49
4.1 Phasen der systemischen Körpertherapie	50
4.2 Therapeutische Ziele und entsprechende Techniken der lösungsorientierten, systemischen Körperarbeit	53
4.2.1 Wahrnehmen und Aufwärmen	54
4.2.2 Schaffen von Vertrauen	59
4.2.3 Lockern und Erleichtern der Kommunikation	62
4.2.4 Stabilisieren und Gründen	67
4.2.5 Abgrenzen und Aggression	71
4.2.6 Vertiefen der Gefühle	78
4.2.7 Regressives Verarbeiten	83
4.2.8 Leben im existenziellen Sinnbezug	94
<b>5 Veränderungen des Systems durch Körperarbeit</b>	103
5.1 Körperstatus: das körperliche Erscheinungsbild der Familie	103
5.2 Übertragungen und Gegenübertragungen in der Körperarbeit	108

<b>II</b>	<b>Körperarbeit in speziellen Systemen</b>	113
<b>6</b>	<b>Erschöpfung und Depression</b>	115
6.1	Provozierende Übungen mit einer Familie	117
6.2	Ideologien in depressiven Systemen und Körperarbeit	118
6.3	Vom Wort zur Körperarbeit: Beispiel einer körpertherapeutischen Behandlung eines depressiven Paares	123
6.4	Wut und Depression	130
6.5	Enttäuschte Erwartungen und sporadische Wutausbrüche	133
6.6	Anklagende Paare und Familien in depressiven Systemen: Zusammenfassung und Interventionen	141
<b>7</b>	<b>Abhängigkeit</b>	145
7.1	(Alkohol-)Abhängigkeit in Systemen	145
7.2	Phänomene von Abhängigkeiten in Systemen	146
7.3	Körperorientierte Paar- und Familienarbeit mit Abhängigen	148
7.4	Die Funktion von Partnern und Familienangehörigen bei der Körperarbeit mit Süchtigen	153
7.5	Abhängigkeiten: Zusammenfassung und Interventionen	155
<b>8</b>	<b>Zwanghaftigkeit und Intellektualisierung</b>	159
8.1	Grundlagen der systemischen Arbeit mit intellektualisierenden und zwanghaften Systemen	160
8.2	Körperorientierte Vorgehensweisen mit intellektualisierenden und zwanghaften Systemen	162
8.3	Ein Widerspruch zwischen Körper und Logik? Beispiele körperorientierter Therapiearbeit bei rationalen Patientensystemen	172
8.4	Pubertierende bringen intellektualisierende Systeme ins Wanken	176
8.5	Der Körper probt den Aufstand im System	177
8.6	Körper und Herkunftsfamilie bei zwanghaften Systemen	179
8.7	Zwanghaftigkeit und Intellektualisierung: Zusammenfassung und körperliche Interventionen	180
<b>9</b>	<b>Scheidung und Alleinerziehen: in Auflösung begriffene Systeme</b>	185
9.1	Körperreaktionen bei Erwachsenen in Scheidungs- und Trennungsprozessen	186
9.1.1	Scheidungserleben und Körper	186
9.1.2	Frühe traumatische Erlebnisse und Trennungsprozesse	187
9.2	Körperreaktionen bei Scheidungskindern und körpersystemische Interventionen	190
9.2.1	Kleinkindalter	191
9.2.2	Kindergarten- und Schulalter	192

9.3	Ohne Alternative: nur aushalten lernen	196
9.4	In Auflösung begriffene Systeme: Zusammenfassung und Interventionen	201
<b>10</b>	<b>Borderline, Verwahrlosung und Chaos</b>	<b>205</b>
10.1	Körperarbeit in Borderline-, verwahrlosten und chaotischen Systemen	206
10.2	Körperarbeit und Übertragungen bei Borderline und Narzissmus	209
10.3	Körperübungen und beziehungsmaßiger Kontext	211
10.4	Beispiel: Ein Borderliner belastet bestehende und funktionierende Familienteile	212
10.5	Chaotische Familien unterschiedlicher sozialer »Schichten«	215
10.5.1	Sozial wenig privilegierte Familien	215
10.5.2	Familien in gehobener Gesellschaftsschicht	216
10.6	Borderline-, chaotische und infantile Systeme: Zusammenfassung und Interventionen	218
<b>11</b>	<b>»Job-Nomadenfamilien«: Berufspendler</b>	<b>221</b>
11.1	Variable Körperinterventionen	221
11.2	Körper, Familien- und Beziehungskörper: Erinnerungsträger	223
11.3	»Jobnomaden-Familien«, Berufspendler: Zusammenfassung und Interventionen	225
	Literatur	227
	Sachwortverzeichnis	232

# 1 Einführung: Hin zum Körper

- 1.1 Körper als Dialog
- 1.2 Körperwissen und Körpererfahrung
- 1.3 Körper als Bewusstsein

## 1.1 Körper als Dialog

»Das wahre Leben eines Menschen wird nur dann zugänglich, wenn man dialogisch in es einzudringen sucht, wenn es selbst antwortet und sich frei öffnet« (Bachtin, 1971, S. 67). Der Körper, sollte er bei einer Zahl von 100 Billionen Körperzellen (Schnüring, 2003) bewusst interagieren und dabei die dialogischen Verhältnisse erkennen, wäre überfordert. Der Mensch ist einem Mikrokosmos von Zellen vergleichbar, die in fortwährenden, regen Wechselwirkungen untereinander und mit allem um sie herum sind. Es ist evident, der Zelldialog findet dauernd mit allen und allem statt und das sogar über den klinischen Tod hinaus. Kuhn (2017) z.B. schließt nicht aus, dass differenzierte Hirnzellen bis zu 45 Minuten nach dem Hirntod noch funktionieren. Reizleitungs-, Ausschüttungs- und Energieströme im Körper sind uns durch die Forschung nähergebracht worden. Dies sagt aber nichts darüber aus, ob eine Auseinandersetzung mit dem Körper stattfindet. Die reine Information, das Wissen um diese Zusammenhänge, wird von Rat-suchenden meist mit dem nichtssagenden Begriff »interessant« kommentiert. Doch erst die Auseinandersetzung mit dem Körper korrespondiert mit dem Empfinden und mit einer persönlichen und sozialen Entwicklung. Eine Berührung kann ein intensives Gefühl geben. Die Nähe, das Anschauen, kann in Begeisterung oder Angst versetzen. Der Klang der Stimme, schon ein Wort kann beruhigen. Der dialogische Umgang mit dem Körper bedeutet, sich selbst so zu sehen und so anzunehmen, wie man ist. Bei diesem universellen Dialog kommt niemand über die Anfänge hinaus.

Zu Beginn unseres Lebens ist eine bewusste Körperbeherrschung nicht möglich. Doch die dialogische Interaktion geschah schon damals und dies mit bekannten und weniger bekannten Sinnen (Schönfelder, 2017) und das schon bevor sich der Blick auf die Personen richtete, die Zuwendung, Nahrung und Pflege verkörperten. Der Weg über die äußerst bescheidene Selbsterfahrung und Selbsterkenntnis verläuft über die körperliche Interaktion und über die dialogisch angelegten Sinnesorgane. Die Sprache ist dafür ein dürftiges Ausdrucksmittel. Es braucht Hände, Haut, strömen, atmen, essen, lieben: Beziehung, Interaktion! Ein Sinnesorgan hat nur dann seinen Sinn, wenn es einen Bezug zu Innen und Außen leben kann. Der Körper gibt die Sinne vor. Sie sind beim Sich-Zuwenden dem Körper gegenüber erfahrbar. Dies muss nicht willentlich sein, sich dem Körper zu überlassen ist ein Weg. Diese Sinne sind aber auch dann zu entdecken,

wenn ganze Zellverbände dialogisch unterbrochen sind oder nicht mehr funktionieren. Das kann zu Verspannungen, Schmerzen und Krankheiten führen, was das nähere und weitere soziale Umfeld einbezieht.

### ■ Wichtig

Der dialogisch angelegte, sinnhafte Körper ist nur zu einem verschwindend kleinen Teil rational zugänglich. Je intensiver der Umgang mit ihm, desto mehr Potenziale öffnen sich. Dem Körper einmal zu begegnen, ohne die Ratio einzubeziehen, führt zu Informationen über das Bewusstsein. Den Nachweis erbrachten über Jahrhunderte Verfahren der Meditation und meditativer Bewegungsübungen.

## 1.2 Körperwissen und Körpererfahrung

Die Medizin hält heute zum Thema Körperwissen für den Einzelnen kaum zu fassende Informationen bereit. Daneben findet sich in dem über 5000 Jahren gewonnen Erfahrungsschatz der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM), in den Lehren von den Energiezentren (z.B. der Meridiane) ebenfalls erstaunlich differenziertes Wissen über den Körper. Demgegenüber sind Körperselbsterfahrung, das Spüren von biologischen Abläufen, die Abläufe der regelhaften Ausschüttungen in den endokrinen Systemen, Wärmeregulationen, Reizleitungssysteme, die Bewusstheit der körperlichen Interdependenz mit der mitmenschlichen und allgemeinen näheren und weiteren Umwelt wenig erforscht. Begründet liegt dies in der verbreiteten Auffassung, Erkenntnisse stünden überwiegend über den bewussten und rationalen Zugang zur Verfügung.

### ■ Wichtig

Körperwissen, so es über die persönliche Körpererfahrung erworben wurde, reicht in die Bereiche der Persönlichkeit, die dem direkten Bewusstsein schwer zugänglich sind. Was innerzellulär geschieht, auch im Kontext von ganzen Zellverbänden, ist häufig erst dann bewusst fassbar, wenn Wucherungen, z.B. in Form von Ausschlägen oder auch Krebs, augenscheinlich werden.

### **Bestehen keine Wahrnehmungsrezeptoren für körperliche Vorgänge?**

Zu dieser Frage können wir einen Blick in die Tiefenpsychologie werfen: Begann z.B. ein Analysand seine persönliche Psychoanalyse, musste er sich folgender Regel unterziehen: »Äußern Sie alles, was Ihnen gerade in den Sinn kommt.« Damit wurde ein Assoziationsnetz geknüpft, das im freien Assoziieren unbewusste Persönlichkeitsbereiche zu erschließen half oder Verdrängtes offenbarte, das sich in Form von körperlichen Symptomen an der Oberfläche des Bewusstseins bemerkbar gemacht hatte. Freud und Breuer (in Nachmansohn, 1965) fanden heraus, dass diese Symptome dann ohne Wiederkehr

verschwanden, wenn es gelang, die auslösenden Erinnerungen mehrfach wieder ins Bewusstsein zu rufen und die damals begleitenden Affekte erneut zu wecken.

### **Körper und Emotionen**

In der neueren, regressiven, psychoanalytisch orientierten Körperarbeit geht es wiederum genau um die körperliche Ortung der Affekte (Geissler, 2001). Der Umgang mit den Affekten, Gefühlen, ausgelöst z.B. durch Bewegungen, Mimik usw., zeigt nachvollziehbar die Verknüpfung von Körper und Emotionen. »Affekte, Emotionen und Gefühle ihrerseits sind untrennbar mit dem Körper, speziell mit Mimik und Haltung verbunden« (Gottwald, 2007, S. 128). Boadella (2007) der die Spaltung zwischen Energiearbeit und Beziehungsarbeit in der Körperpsychotherapie kritisch analysiert hat, kommt zum Schluss, dass sich beinahe alle unsere Emotionen im Rahmen von Beziehungen entwickeln. Demnach sind Körper, Emotionen und Beziehungen untrennbar. Energetisches Arbeiten ist unweigerlich Beziehungsarbeit. »Das Selbst ist stets nur als Selbst-in-Beziehungen zu verstehen« (Johanson, 2007, S. 169). In der Praxis zeigt sich das, wenn Therapeuten sich bewusst werden, was die körperpsychotherapeutische Arbeit (z.B. Berührungen) an Emotionen und Körperreaktionen bei ihnen selbst und bei ihren Klientinnen und Klienten auslöst. In der systemischen Arbeit bestätigt sich dies z.B. bei körperorientierten, zirkulären Übungen.

#### **Fazit**

Der Beziehungskörper ist die Erkenntnisquelle und auch ein Königsweg zum Unbewussten: Bewegung, Gesten, Atmung, Sexualität, Empfinden, Energie, Berühren und Berührt-Werden unterstützen den Erkenntnisprozess. Körper und Unbewusstes sind eine Einheit, auch im therapeutischen Beziehungsgeschehen. Es gibt kein Lernen von Theorien, sondern ein Lernen in Interaktion mit den Mitmenschen. Körper, Emotionen und Beziehungen sind untrennbar.

### **1.3 Körper als Bewusstsein**

Jeder Mensch ist überzeugt, bewusst Selbsterkenntnisse gewinnen zu können. Wenn jemand in Meditationshaltung auf dem Stuhl sitzt, besteht keine bewusste Absicht, Erkenntnisse gewinnen zu wollen. Liegen die Hände auf den Knien, fragt er sich: »Ist das mein Körper, sind das meine Hände?« Hier beginnt ein Erkenntnisprozess. Wer oder was sagt ihm, dass das seine Hände sind? Eine Stechmücke setzt sich auf den Handrücken und sticht. Sie sticht ihn. Dann ist das sicher ein Teil seines Ichs. Gespürt wird aber der Körper, die juckende Haut der Hand. Wird das »Ich« gestochen? Wozu braucht es denn ein Ich? Etwa nur um zu sagen: »Ich bin gestochen worden?« Die Mücke wird mit der Hand verscheucht. Ist dann das Ich doch zu etwas nützlich? Offenbar nicht, denn die Hand vertreibt reflektorisch das Insekt. Die zuvor begonnene Atemarbeit wird fortgesetzt und der Juckreiz verschwindet. Hat das Ich den Anstoß zum Weiteratmen

gegeben? Dazu fehlt die Erinnerung. Es ging automatisch weiter. Was oder wer ist diese Instanz, die funktioniert, aber nicht zu spüren ist? Wenn die meditierende Person aufstehen, sich bewegen will, etwas essen oder trinken will, dann meldet sich ein Ich offenbar ganz nah an der körperlichen Befindlichkeit. Das Ich will. Das ist auch dann der Fall, wenn Anerkennung angestrebt, sich Macht und Geltung verschafft wird, wenn es um Genießen oder Durchsetzen geht. Es ist körperlich zu spüren, wenn Angst lähmt, wenn Unruhe aufkommt. Das Ich scheint dann notwendig, wenn es um Realitätsbewältigung und Anpassung geht (Hartmann, 1970), somit sind der Körper, der Organismus und seine Umwelt einbezogen. Anna Freud (1973) gibt Hinweise darauf, dass ganze Teile des Ichs unbewusst sind und sich gegen eine Bewusstmachung wehren. Sie bezieht sich auf Wilhelm Reich und erwähnt, dass das Ich in seiner Abwehrtätigkeit körperliche Erscheinungen bildet, die in Charakterpanzerungen enden.

Wie sehr unbewusste, wissenschaftlich bisher schwer kontrollierbare und unvorhersehbare Übertragungsphänomene einen Beweis für die Macht des Bewusstseins liefern, soll am Beispiel einer jungen Frau erläutert werden.

### ■ Beispiel

Eine Mutter von vier Kindern kommt in die Therapie mit der ihr anhaftenden Ideologie der eigenen Herkunftsfamilie: »Wir sind dumm, die anderen gescheit!« Bildung, akademische Titel und Grade spielen dabei eine Rolle. Das Abitur zu machen misslang ihr, weil sie früh eine Familie gründete und eine Ausbildung zur Hebamme in einem fremdsprachigen Milieu absolvierte. Auf die Frage, was sie als Hebamme mache, sagte sie nachdenklich: »Eigentlich nichts!« Sie sei einfach dabei und denke: »Alles ist weit, weich und warm.« Das helfe ihr auch bei schwierigen Geburten.

Sie verfügt über Fähigkeiten, neben den erlernten Fachkenntnissen, die sie nicht erlernt hat, die durch Wissen nicht zu erwerben sind. Eine große Genugtuung erfuhr diese Frau, als Ärzte von ihr lernen wollten. »Das geht nicht«, meinte sie aber auf deren Ansinnen hin.

Dieses Phänomen menschlichen Interagierens ist naturwissenschaftlich nicht erklärbar (Roth & Strüber, 2015). Körper und Geist sind untrennbar; je mehr wir uns mit dem Körper befassen, desto größer ist die erfahrbare Wirklichkeit (Schmieke, 2017). In der Auseinandersetzung mit dem eigenen Körper, ebenso in Beratung und Therapie mit anderen Körpern, werden neue Möglichkeiten geschaffen. Das Bewusstsein erweitert sich, was auch ein Hinweis auf die Unfassbarkeit des Körpers und seiner Potenziale ist.

Beginnt in einem System die Auseinandersetzung mit den Fragen von Bewusstsein, Materie und Geist, stellen sich gefühlsmäßige Übertragungen ein, die dem wissenschaftlichen Zugriff noch schwer zugänglich sind.

## 4 Übertragen der Körperarbeit in die Systemische Therapie

### 4.1 Phasen der systemischen Körpertherapie

### 4.2 Therapeutische Ziele und entsprechende Techniken der lösungsorientierten, systemischen Körperarbeit

Im Folgenden wird die systemische Körperarbeit funktional und konfliktorientiert betrachtet sowie ihre Bedeutung hinsichtlich der folgenden Phasen thematisiert:

- ▶ Einstimmungs- und Explorationsphase: körperliche Orientierung im System
- ▶ Aktionsphase: Das System wird zu aktiver Körperarbeit aufgefordert
- ▶ Integrationsphase: Das System kann sich durch Beratung und Therapie des Therapeuten auf mehreren Ebenen bewegen, auch die Ebenen wechseln
- ▶ Phase der Neuorientierung

Aus unterschiedlicher Sicht versteht sich Körperarbeit als ein zentraler Bestandteil systemischer Beratung und Therapie und sollte Ratsuchenden in diesem Sinne erläutert werden können.

Hauswirth (2004) sieht in der Umstrukturierung körperlicher Funktionsmuster die Möglichkeit, neue Beziehungsmuster zu entwickeln. Als wichtigste Aspekte nennt er:

- ▶ Hinweise auf die körperliche Befindlichkeit: Darunter werden analoges Empfinden und das Auslösen von kontrastierenden sensorischen Empfindungen verstanden.
- ▶ Das Spiegeln von Haltungen: »Wenn Sie sich in die gleiche Körperhaltung wie Vater, Mutter, Geschwister versetzen, was spüren Sie dann?«
- ▶ Das Imitieren von Bewegungen: Dieses löst Empfindungen aus. Mehrfaches Wiederholen von Bewegungen führt auch zum Verständnis für das Entwickeln motorischer Abläufe. Wofür steht diese Bewegung, was bewirkt sie? Führt sie zu Entspannung? Ist sie eine entlastende Reaktion, ein Hinweis auf den verbalen Kontext, damit vielleicht ein Korrektiv, eine doppelböde Botschaft an das System?

Die Prinzipien systemischer Körpertherapie werden von Best (2009) dargelegt:

- ▶ Der Mensch wird nicht als operationale Einheit angesehen, sondern der Familienkörper, der sich nach inneren Prinzipien und in kommunikativen Beziehungen entwickelt. Berater oder Therapeutinnen sind Teil dieser Einheit, der Kommunikation und des körperlichen Übertragungsgeschehens.
- ▶ Jedes System bringt seine Lösungsmöglichkeiten mit. Körperausdruck, Bewegungen in Verbindung mit Affekten und Gefühlen, zeigen die Zugänge für Interventionen. Der Beobachter, der in die Prozesse einbezogen ist, auch aufgrund unausweichlicher Körperübertragungen, nimmt diese Trigger wahr. Somit fällt ihm die Aufgabe zu,

das System auf diese Ausdrucksformen, Verhaltensweisen, Gleichzeitiges und inkongruente Kommunikationsformen aufmerksam zu machen und dem System dabei behilflich zu sein, sich für Lösungswege zu entscheiden. Der systemisch orientierte Therapeut weiß, wie Therapie vom System zum Therapeuten geschieht und wie die Notwendigkeit des Körperlesens ein Paar oder eine Familie betreffen kann. Er muss das Körperlesen (Hinschauen), vergleichbar mit dem Hinhören, auf Beziehungskörper ausrichten und auch darin einen dauernden Prozess erkennen. Ein Gewährwerden nach außen entspricht einem Gewährwerden nach innen.

- Die Wahl der Körperübungen orientiert sich an den Voraussetzungen des Systems, an den Notwendigkeiten für Veränderungen in funktioneller oder problembezogener Hinsicht. Werden Verkrampfungen und Blockaden gelockert, fließen Energien, werden neuronal neue Schaltkreise aktiviert, dann gilt es diese Ergebnisse dem Familienkörpergedächtnis zuzuführen. Das Körpererleben im System erfährt damit eine Bewusstmachung, zugleich erhöht sich die Achtsamkeit in Handlungen und kommunikativen Abläufen.

Wenn eine Therapie nicht ausgeprägt verbal ausgerichtet ist, treten Zuhören, Zuschauen, Anfassen, das Wahrnehmen der Energie in der Arbeitsatmosphäre und die körperlichen Übertragungsqualitäten in den Vordergrund. Die Wahl des Platzes, das Nutzen der Freiräume (s. a. Drosy, 1982), die Unsicherheit in den freien Wahlmöglichkeiten, die Verfügbarkeit Therapierender sind einige zusätzliche Wirkfaktoren. So kann in der Systemischen Therapie jederzeit Körperarbeit stattfinden.

Unabhängig vom Familientyp und der jeweiligen Phase im Beratungs- oder Therapieverlauf wird körperbezogene Arbeit in der Folge dargelegt, wobei auf spezifische und besonders wirksame Übungen für einzelne Systeme hingewiesen wird.

## 4.1 Phasen der systemischen Körpertherapie

Im Widerspruch zum Basismodell des körperpsychotherapeutischen Prozessverlaufs in der Einzeltherapie wird bei Röhrich (2000), sich auf Petzold (1992) und Downing (1996, s. a. Maurer 2004), für einen Therapieverlauf gemäß dem 6-Phasenmodell oder Dold (2012) beziehend, folgende Einteilung getroffen:

### **(1) Einstimmungs- und Explorationsphase: körperliche Orientierung im System**

Für einen Klienten oder ein System geht es zunächst um eine Einstimmung, ein Zentrieren auf den Körper, das Aufwärmen und den individuellen und kollektiven Stand (Boden, Erden). An einem Grundsatz gilt es von Anfang an festzuhalten: Jede Familie hat ihren einmaligen Familienkörper, was folgerichtig den Schluss nach sich zieht, jeder Familie ihre eigene Theorie von ihrer Körperlichkeit her zuzugestehen. Der Therapeut »beobachtet«! Bei einer ganzheitlichen Sichtweise geht es nicht nur um das individuelle Körperbild, sondern um das des Paares oder der Familie. Welches ist die typische Gestalt und Haltung, welches sind die unverkennbaren Bewegungen in der Familie? Welche körperlichen Entwicklungen muss man sich vorstellen? Wie geschieht die nonverbale

Kommunikation? Auf welchem Niveau präsentiert sich das Energiebild der Ratsuchenden? Therapeutinnen und Berater entwickeln aufgrund des äußeren Erscheinungsbildes und dessen Wirkung erste systemische Arbeitshypothesen. Passive Körperarbeit (Maurer, 2004) und Lockerungsübungen mit dem Ziel, Vertrauen zu schaffen, können hier eingesetzt werden.

In die Einstimmungsphase fallen außerdem die vertraglichen Abmachungen über Körperarbeit. Diese erfolgen in kleinen Schritten und in Übereinstimmung mit dem ganzen System. »Ist es für Sie alle in Ordnung, dass wir uns über körperliche Befindlichkeiten austauschen? Darf ich Ihnen auch sagen, was ich beobachte, was mir auffällt? Sind Sie damit einverstanden?«

## **(2) Aktionsphase: Aufforderung des Systems zu aktiver Körperarbeit**

Beraterinnen und Therapeuten fordern dazu auf, selbst aktiv am Körpergeschehen des Systems mitzuwirken, auf Gesten reagieren, zu verstärken, zu spiegeln, neue Handlungsschleifen zu erfinden und das System über Wirkungen zu informieren. Die Person des Einzelnen, ihr Körperausdruck, dessen Wirkung auf das System mit entsprechendem Kontext, unterstreichen die Vernetzung multipler Faktoren.

Die Assoziation von Gefühl und Körper, die Übertragungen auf den Familienkörper, das Stimulieren von Gefühlen durch Körperarbeit im System und das Beobachten von Veränderungen stellt sich hier als Aufgabe. Aktive Körperarbeit in dieser Phase heißt auch, z.B. persönliches wie auch gegenseitiges, reinigendes Ausstreichen, belebendes Abklopfen, spezielle Partnermassage, das Bereitstellen von Hilfen, um das System zu lockern und seinen Energiefluss in Gang zu bringen. Schon damit wird ein auch körperlich wahrnehmbares Wir-Gefühl geweckt. Während der äußeren, aktiven Arbeit geschehen innere Prozesse. Ausstreichen etwa wird als eine Wohltat und als angenehm empfunden, Massagen und das Auflegen der Hände auf den Körper wecken ebenfalls Empfindungen, aber auch Emotionen.

### **■ Beispiel**

Als eine Familie aufgefordert wurde, sich reihum die Hand auf den Bauch zu legen, wurde die Mutter traurig und bemerkte, dieses Gefühl von Nähe habe ihr schon immer gefehlt.

Bei Körperübungen zur Wiederannäherung nach Streitereien, nach emotionaler Distanz, nach bedrückenden Außenbeziehungen wird die auf körperlichem Wege geschaffene Wiederannäherung auch von Wut, Schmerz, Misstrauen und Trauer begleitet. In der Wiederholung der Körperübungen stellt sich das Gefühl von verzeihender Nachsicht und lösend empfundener Nähe und Liebe ein. Auch beschädigtes Vertrauen kann auf diesem Wege wiederhergestellt werden.

### ■ Wichtig

Körperübungen verändern und vertiefen Gefühle, wenn sie im Beziehungskontext eingesetzt werden.

Beziehung, Körper, Zeitfaktoren, die gemeinsamen Empfindungen und Gefühle, auch räumliches Getrennt- oder Anwesend-Sein spielen zusammen.

### **(3) Integrationsphase: Bewegung des Systems (unter Anleitung) in unterschiedlichen Bereichen**

Gefühle, Denken, Leibempfindungen, Bewegungsabläufe, inneres Erspüren, ein systemisches Bewusstwerden bisher nicht bewusster Vorgänge führt zu inneren Prozessen. Es wird spürbar, was sich aus den Herkunftsfamilien an Prägungen, Mustern, regelhaften Abläufen auf die Jetztfamilie auswirkt. Wie wird damit umgegangen? Im Wechseln der Erlebensweisen liegt der Schlüssel für Veränderungen. Die Anwendung einer mehrschichtigen Methode ist daher wünschenswert (Maurer, 2004, 2006). Die vielfältigen Wirkungen innerhalb eines Ganzen ergeben sich aus der Zusammensetzung von Teilkomponenten, die dem Erkennen, dem Erleben, dem Fördern der sozialen Interaktion, der Einflussnahme auf Störungsbereiche und dem Einfluss auf das weitere Umfeld dienen.

Der persönliche Leib und der systemische Leib sind ein Ganzes und der Körper ist auf Dialog angelegt. Dieser beginnt interaktionell: von Berührung zu Berührung, von Wärme zu Wärme, von Blickkontakt zu Blickkontakt, von Geruch zu Geruch. Über alle Sinneskanäle wird kommuniziert, interagiert, stimuliert. Je intensiver dabei die Beziehung einbezogen ist, umso nachhaltiger ist die Wirkung auf den Familienleib. Mimik, allgemein der Gesichtsausdruck, auch die Körperhaltung, sind wesentliche Auslöser von Gefühlen im System (Storch, 2016).

In der Integrationsphase wird dem nicht zu unterschätzenden Körperdialog im System eine zentrale Bedeutung beigemessen. Über den Körperdialog führt der Weg zu den inneren Prozessen und zum partnerschaftlichen und familiären Unbewussten (Dold, 1996).

### ■ Wichtig

Der Aufbau des partnerschaftlichen wie des familiären Unbewussten geschieht über die Kommunikation, die nicht vom Körper zu trennen ist. Körperarbeit und Trauma-Arbeit mit Paaren ermuntert dazu, in die Hand und an die Hand zu nehmen (Dold, 1996).

### **(4) Phase der Neuorientierung**

Die Phase der Neuorientierung wird bei Maurer (2006) unter den Aspekten von Meditation und sozialem Umfeld der spirituellen und der sozialen Erlebenswelt zugeordnet.

Was in der Integrationsphase der Familie als Haltungs- und Handlungsalternativen im Sinne von neuen Bewältigungsmustern erkennbar wurde, beinhaltet zugleich auch ein Erkennen von Lösungsmöglichkeiten. Wer eine Situation erfasst hat, erkennt zugleich die Sinnbezüge. In der Integrationsphase wird die Familie an Körperbezüge herangeführt. Angenehme Empfindungen und Unwohlsein, Schmerzliches und Schmerzendes, Spannungen und Verspannungen, Energiefluss und Blockaden, Hingezogen-Sein und Zurückweisung sind Erlebensweisen. Vater- und Mutterübertragungen, allgemein Autoritätsübertragungen werden ebenso wie Geschwisterrivalitäten deutlich. Sie führen zu den Sinnbezügen. Was wollen wir mit Erkanntem, Gespürtem, Erinnerungem tun? »Und dann, wie weiter ...« analog sokratischer Gesprächsform, wie soll es weitergehen (Hautzinger, 1996; Hirschberger, 1961)? Was ist der Sinn unserer Familie? Was dann? Und dann? Die Sinngebung dessen, was geschehen war, auch geschehen musste, um Rat zu suchen und der Sinn dessen, wie es weiter gehen soll, kann über den meditativen Weg beschritten werden.

Da wir über den Körper in der Familie reden können, gibt es auch die Möglichkeit, den Familienkörper mit uns sprechen zu lassen.

## 4.2 Therapeutische Ziele und entsprechende Techniken der lösungsorientierten, systemischen Körperarbeit

In diesem Abschnitt geht es um konkrete Interventionen und ihre Bedeutung in Bezug auf folgende therapeutische Ziele:

- (1) Wahrnehmen und Aufwärmen
- (2) Schaffen von Vertrauen
- (3) Lockern und Erleichtern der Kommunikation
- (4) Stabilisieren und Gründen
- (5) Abgrenzen und Aggression
- (6) Vertiefen der Gefühle
- (7) regressives Verarbeiten
- (8) Leben im existenziellen Sinnbezug

Es handelt sich um Techniken, die die blockierten Energien im System in Gang bringen sollen. Alle Ausdrucksformen bieten sich als Ausgangslage an. Jeder Gesichtsausdruck wird somit zum kommunikativen Signal, auf das eine bestätigende oder verneinende Antwort erfolgen kann.

### **Sinnliches Erleben und Theorie**

Die sinnlichen Wahrnehmungen: sehen, beobachten, verfolgen, hören, hinhören, riechen, schmecken, spüren, berühren, tasten, bewegen, das Verfolgen von Gang und Haltung, Zu- und Abwenden, Ausrichten des Körpers auf Gegenstände oder Personen, Ausdruck allgemein, sind elementare Zugänge zum Körper und zur systemischen Körperarbeit. Bei der Körperarbeit steht das Erleben im Vordergrund, was hinsichtlich einer Empirie schwerer zu evaluieren ist als verändertes Verhalten.