

Beratung Aktuell – Junfermann 2 -2005

Christoph Bösch & Hans-Peter Hagmann,

DER KÖRPER IN DER PAARBERATUNG

Paarberatungen konzentrieren sich in der Regel auf die verbale Kommunikation zwischen den Partnern. Dass neben dem Gesagten auch eine bedeutsame „Kommunikation unter Körpern“ stattfindet, wird kaum beachtet. Dieser Aspekt, auch in der Literatur weitgehend vernachlässigt, wird in den Mittelpunkt der Ausführungen gerückt.

1) Körperlichkeit in der Paarbeziehung

Eine Beziehung ohne Körper kann es nicht geben. Ob wir Jemanden attraktiv finden, hängt primär von der körperlichen Ausstrahlung des Gegenübers ab. Zuneigung für Jemanden zu entwickeln ist fast unmöglich, wenn wir ihn hässlich finden. Die Art wie sich ein Mensch bewegt, was er oder sie ausstrahlt, welche körperliche Präsenz er hat, entscheidet in fast allen menschlichen Beziehungen, ob wir "dran bleiben" und mehr von ihm bzw. ihr wollen oder nicht. Die sich hierbei entwickelnden Empfindungen tragen ihrerseits wesentlich dazu bei, was unser Körper selbst an Signalen aussendet. Dieser Prozess erfolgt teils bewusst, größtenteils aber unbewusst, nicht selten automatisiert. So erfolgt der primäre Impuls, der Startschuss für eine Beziehung zumeist nicht auf verbale Weise, sondern nonverbal.

Auch wenn wir in Beziehungen leben, spielen die körperlichen Ausdrucksformen eine wichtige Rolle. Es mag zwar übertrieben sein zu behaupten, dass bei Widersprüchen zwischen dem Gesagten und den körperlichen Signalen der Sprache des Körpers immer mehr Glauben geschenkt wird. Doch die Diskrepanz zwischen dem körperlichen Ausdruck und dem verbal Gesagten führt in der Tendenz beim Partner zu einem Grundmisstrauen. Dies gilt für die zwischenmenschlichen Beziehungen generell und für die intimen Beziehungen im speziellen. Denn Vertrauen und der Mut, sich fallen zu lassen, kann sich kaum entwickeln, wenn man sich nicht sicher fühlt. Um aber Sicherheit empfinden zu können, dürfen die empfangenen Signale nicht widersprüchlich sein.

Nun mag man entgegenhalten, dass Liebe blind macht und die „rosa Brille“ zur Ausblendung verunsichernder Elemente führt. Dies trifft mit Sicherheit für viele Beziehungen im Anfangsstadium zu. Latent wird diese Diskrepanz aber immer zur Nahrung von Zweifeln führen, die nach dem Abflauen der Verliebtheitsgefühle in verstärktem Maße hervorbrechen.

Doch bevor es hier um die Probleme in Paarbeziehungen geht, wenden wir den Blick zuerst den Prozessen zu, die sich bei frisch Verliebten abspielen. Ein übliches Beziehungselement in einer gerade be-

Beratung Aktuell – Junfermann 2 -2005

gongenen Liebesbeziehung ist die starke körperliche Anziehung und der Wunsch nach einem intensiven körperlichen Miteinander. Dies bedeutet auch, eine oftmals unbändige sexuelle Lust aufeinander zu verspüren. Aber weit mehr als das. Neben dem rauschhaften sexuellen Miteinander suchen die frisch Verliebten auch das Strahlen des Anderen. Die beglückenden Momente rufen ihrerseits wieder ein Strahlen beim geliebten Gegenüber hervor. Im direkten Kontakt verlangt es die Liebenden nach Nähe, nach Berührung, nach Zärtlichkeit. Die Körper sind gegenseitig voneinander angezogen, man will den Anderen betasten, beschnuppern, ihn/sie mit Haut und Haaren kennen lernen. Wo diese körperliche Anziehung gegeben ist, erfolgt meist auch eine seelische Annäherung an den Partner. Das Zusammenwirken von körperlicher und seelischer Nähe ist der "ideale Kitt", um sich auf eine verbindliche Partnerbeziehung einzulassen und dem Gegenüber Einfühlungsvermögen entgegen zu bringen.

Wie wir wohl alle aus eigener Erfahrung wissen, ist dieser Zustand endlich und in den meisten Bindungen reduziert sich die gemeinsame Körperlichkeit im Laufe der Beziehung zunehmend mehr auf das sexuelle Miteinander. Dies kann immer noch ein hohes Maß an Befriedigung bedeuten, aber häufig ist damit auch ein "Schrumpfen" des seelischen Miteinanders des Paares verbunden. Auch wenn das sexuelle Grundbedürfnis weiterhin befriedigt wird, muss dies nicht zwangsläufig bedeuten, dass auch das Bedürfnis nach seelischer Nähe, Geborgenheit und nach Achtsamkeit zufrieden gestellt wird. Andererseits hat die Befriedigung der nicht-sexuellen Bedürfnisse ebenfalls eine körperliche Komponente. Seelische Nähe und das Gefühl von Geborgenheit können auch entstehen, wenn die Partner nicht sexuell miteinander verkehren sondern sich lediglich streicheln, anlehnen, küssen, halten, umarmen. In heterosexuellen Beziehungen sind es mehrheitlich die Frauen, die bei nachlassender nicht-sexueller Körperlichkeit "keine Lust" mehr haben auf das von Seiten des Partners fortbestehende Angebot und die Forderung nach der sexuellen Vereinigung. Sie sind es dann auch, die eine nicht-sexuelle Nähe einfordern und oftmals zu einer Basisvoraussetzung machen, damit überhaupt wieder eine Vereinigung auf sexueller Ebene entstehen kann. Wenn der männliche Partner sich weigert oder unfähig ist, diesem Bedürfnis nachzukommen, ist eine ernsthafte Beziehungsstörung kaum mehr abwendbar.

2. Körperkult in der heutigen Zeit

Die interpersonale Verminderung des seelisch körperlichen Miteinanders darf nicht losgelöst von der sich gesamtgesellschaftlich vollziehenden Entwicklung betrachtet werden. Auch wenn dem Körper im letzten Jahrzehnt ein hoher Stellenwert zuerkannt wird, so geht es trotzdem beim heutigen Körperkult weniger um den Körper als ein Ge-

Beratung Aktuell – Junfermann 2 -2005

fäß für die Seele sondern vielmehr um den Körper, der "in Form" ist, der durch Fitness, Leistungsfähigkeit, Vitalität, Flexibilität glänzt. Im Mittelpunkt dieses Körperkults stehen dabei die gesellschaftlich hoch angesehenen Werte der äußeren Leistung und Effektivität z.B bei der Ausübung von Extremsportarten. Fokussiert wird nur eine Seite des Körpers, seine Leistung. Andere, ebenfalls zur Ausdrucksbreite unseres Körpers gehörende Elemente wie Schwächen, Begrenzungen, Zögern, Langsamkeit, Unsicherheit, Erschöpfung, Ruhebedürfnis bis hin zu Krankheit, Alter und Tod werden beiseite geschoben.

Im Mittelpunkt unserer Betrachtung stehen körperliche Prozesse. Allerdings soll nicht unerwähnt bleiben, dass die Polarisierung auch auf psychischer Ebene abläuft. Die Versprechen der Konsumgesellschaft zielen auf Glück, Freiheit, Vitalität und Leichtigkeit. Kaum jemand in unserer Gesellschaft kann sich der Jagd nach diesen großen Zielen entziehen. In Paarbeziehungen führt dies zwangsläufig zu Frustrationen, denn beim Aufeinandertreffen von zwei Individuen treten auch zwangsläufig Unsicherheit, Ärger, Enttäuschung, Verbitterung, Spannung und Verslossenheit auf. Empfindungen dieser Art sind unzweifelhaft Ausdruck unserer Ganzheit. Ein Einlassen auf eine intime Paarbeziehung bedeutet jedoch immer auch, sich mit einer tiefen Sehnsucht zu konfrontieren - sich zum einen selbst in der eigenen Ganzheit dem Anderen im Vertrauen „geben“ zu können und dabei gesehen, akzeptiert und geliebt zu werden und zum anderen das Gegenüber in der gleichen Weise mit seinen angenehmen und unangenehmen Seiten anzuerkennen und zu lieben.

3. Der Körper in Beratung und Therapie

Die bislang skizzierte große Bedeutung, die dem Körper in unserem individuellen Sein und in unseren intimen Beziehungen zukommt, findet in der Beratungssituation nur selten eine adäquate *Entsprechung*. In den meisten Fällen geht es um die in der *verbalen* Kommunikation zum Ausdruck kommenden emotionalen Bedürfnisse und Frustrationen. Mit dieser Fokussierung auf den verbalen Ausdruck verzichtet der Berater¹ auf ein äußerst ergiebiges und von den Partnern häufig mit Worten nicht präzise auszudrückendes Instrumentarium. Denn im Gegensatz zur verbalen Kommunikation, die meist mit sehr viel Kontrolle und bewusster Steuerung verläuft, ist der Körperausdruck immer eine Kombination von willkürlich gesteuerten und von unwillkürlichen Ausdrucksformen. Wenn der Fokus auf den Körpersignalen liegt, vermittelt dies dem Berater ein umfassenderes Bild des Klienten. Damit stellt er die Diagnose der Klientenpersönlichkeit auf eine breitere und verlässlichere Basis. Denn auf der Körperebene werden nahezu immer auch Prozesse sichtbar, die den Partnern kaum oder

¹ Im hier vorliegenden Artikel verwenden wir - der besseren Leserlichkeit wegen - nur die männliche Form, verstehen diese aber geschlechtsneutral.

Beratung Aktuell – Junfermann 2 -2005

gar nicht bewusst sind. Damit treten unbekannte und unbewusste Persönlichkeitsanteile zutage.

Es ist hilfreich, diese Botschaften des Körpers wahrzunehmen, zu dechiffrieren und in den Beratungsprozess einzubeziehen, indem z.B. den Ratsuchenden diese durch verbale Hinweise und anders geartete Interventionen erlebnisnah gespiegelt und auf verständliche Weise nahe gebracht werden. Damit versetzt der Berater die Ratsuchenden in die Lage, diese unbewussten Reaktionen leichter nachzuvollziehen, als dies in einem rein verbal ausgerichteten Setting möglich ist. Interventionen, die die Sprache des Körpers fokussieren, bieten immer auch die Chance der Selbstexploration. Die Hinweise von Seiten des Beraters können am eigenen Körper überprüft und dann akzeptiert oder verworfen werden. Häufig sind sie ein Anstoß zur Selbsterkenntnis und zur korrektiven Erfahrung. Körperbezogene Interventionen und Hinweise intendieren auch eine Erhöhung der eigenen Körpersensibilität und sind damit ein Element der Hilfe zur Selbsthilfe, und führen zum besseren Verständnis der Sprache des eigenen Körpers.

Interventionen müssen nicht unbedingt in körperlich aktiver Weise erfolgen. Häufig sind es nur kleine Hinweise wie das Spiegeln von beobachteten Körpermanifestationen, zum Teil verbunden mit dem Vorschlag, das dahinter liegende Gefühl zu erkunden. In einem fortgeschrittenen Stadium bietet das gezielte Einüben von körperlichen Ausdrucksformen, Haltungen und Bewegungen den Klienten die Chance, erste eindruckliche Erfahrungen mit ihren Wunschvorstellungen, Visionen und Ängsten zu erkunden. Im körperbezogenen Experiment lassen sich ungewohnte Ausdrucksformen erproben und erlebbar machen. Diese Erfahrungen können befähigen, Muster zu korrigieren und zu verändern.

Die *zwischen* den Partnern stattfindende Dynamik ist das essentielle Aufgabenfeld für den Paarberater. Dies schließt den kommunikativen Prozess mit den je spezifischen Umgangsformen und thematischen Foki ebenso ein, wie die dahinter liegenden Gefühle. Um diese "Themen" geht es auch den körperbezogenen Beratern. Doch zusätzlich berücksichtigen sie die überwiegend unbewusste nonverbale Kommunikation.

Verbale Auseinandersetzungen in Beratungsprozessen sind oft eine Reproduktion einer Kommunikation, wie sie das Paar schon zigfach durchexerziert hat. Neben deren Analyse eröffnet sich ein weites Feld, wenn wir den in und neben den verbalen Aussagen mitschwingenden Tonfall, die Gestik, die Haltung die Bewegung beachten, sie auf einfühlsame, nicht-anklagende Art spiegeln und als Erkenntnisinstrument einfließen lassen. Nicht-anklagend bedeutet, die Beobachtungen zu benennen und auf „gültige“ Interpretationen zu verzichten. Die Ratsuchenden sollen selbst abwägen, ob sie die nahe liegenden neuen Erkenntnisse „an sich heran lassen“. Anhand der hier gewonnenen

Beratung Aktuell – Junfermann 2 -2005

Einsichten werden den Partnern Wege aus der verbalen Sackgasse aufgezeigt.

Die Einbeziehung der Körperlichkeit und der Körperkommunikation bietet die Chance, den Partnern zu einem vollständigeren Bild der Persönlichkeit und der Beziehungsstörungen zu verhelfen. In einer akzeptablen Form nahegebracht, können hier neue Lösungsmöglichkeiten aufscheinen. Diese sind getragen von einem größeren gegenseitigen Verständnis der Partner, von der Einsicht in lebensgeschichtlich geprägte Muster und in die unbewussten Strategien zur Aufrechterhaltung eines Beziehungsproblems

Ein Beispiel in nahezu allen problematischen Paarbeziehungen ist der Streit. Wenn Partner streiten, ist die Interaktion häufig von einer Ambivalenz geprägt. Was als Forderung, Anklage, Vorwurf, Enttäuschung vorgebracht wird, birgt meist einen Wunsch, eine Bitte, eine unerfüllte Sehnsucht in sich. Die Partner verharren aber in einer Abwehrhaltung, sind unfähig die dahinter liegenden Beziehungsbedürfnisse zu erkennen. So enden solche Auseinandersetzungen immer wieder frustrierend. Wenn Partner dann in eine Beratung kommen, kann sich im Laufe eines längeren Beratungsprozesses zeigen, dass der Partner, der sein Gegenüber anklagt, in sich die unbewusste Tendenz trägt, die Erfüllung seines Wunsches zu verhindern, indem er dessen Realisierung letztlich sogar sabotiert oder dem Gegenüber zumindest extrem erschwert wird. Diese unbewusste Verhinderungsstrategie zu erkennen ist häufig auch für uns Berater sehr schwierig. Wenn dieser Mechanismus offenbar wird, bietet sich die Chance für einen wichtigen Veränderungsprozess in der Paarbeziehung. Für den anklagenden Partner, der bis dahin die "Schuld" für das „Nichtgelingen“ immer beim Gegenüber sah, wird nun der eigene Anteil der Verantwortung deutlich. Dies bringt für den „Angeklagten“ eine deutliche Entlastung mit sich und bietet zugleich dem „bisherigen Ankläger“ die Chance, nun in eigener Verantwortung neue konstruktive Schritte für ein besseres Gelingen zu entwickeln und zu initiieren, die aus der lange erlebten „Sackgasse“ von Anstrengung und Verzweiflung hinaus führen.

Soweit der Prozess, den wir gelegentlich begleiten können. Allerdings ist ein derartiges "Freischaufeln" von unbewussten Prozessen in der Paarberatung häufig langwierig. Nach unserer Erfahrung lässt sich die skizzierte Einsicht in die unbewusste Dynamik durch das Einbeziehen von Körperarbeit in die Beratung meist schneller erreichen und wirkt auf den Ratsuchenden überzeugender, weil den Partnern eine andere Möglichkeit der Selbstexploration gegeben wird. Durch den Fokus auf die eigenen körperlichen Manifestationen werden die sich widerspiegelnden unbewussten Seelenanteile erlebbar und - da sie aus dem Inneren aufsteigen - auch eher akzeptierbar. Gleichzeitig können diese Empfindungen dem Berater neue Horizonte in Bezug auf das

Beratung Aktuell – Junfermann 2 -2005

Verständnis der Partner eröffnen. So werden möglicherweise neue Interventionsmöglichkeiten offenkundig.

4. Körperorientierte Interventionen

Dass die Einbeziehung körperlicher Interventionsformen nach unserer Auffassung den Paar-Beratungsprozess beschleunigt und vertieft, dürfte aus dem bisher Geschilderten deutlich hervorgegangen sein. Was dies in der Praxis für konkrete Implikationen fordert, blieb bisher weitgehend offen. In diesem Kapitel soll diese Lücke mit Beispielen aus der Praxis gefüllt werden.

Vorweg bedarf es allerdings noch einiger Erläuterungen. In unserer deutschen Sprache gibt es eine große Anzahl von Metaphern, also bildhaften Redewendungen, die eine direkte Verbindung zum Körper und zur körperlichen Beziehungsebene zwischen Partnern aufzeigen und entsprechende körpertherapeutische Interventionen nahe legen. Klagt beispielsweise ein Partner, dass er vom Gegenüber zu wenig Halt bekommt, so ist ihm zwar die körperliche Entsprechung meist nicht im Sinn, doch in seiner Formulierung schwingt deutlich eine körperlich bildhafte Ebene mit. Wenn dieses Bild im Beratungsprozess wörtlich genommen und daraus eine praktische Halte-Übung entwickelt wird, kann dies den Partnern durchaus die Korrespondenz von psychischer und körperlicher Ebene bewusst machen und ihnen zu einer neuen Erkenntnisebene verhelfen. Ähnliches gilt für Aussagen wie: "mir fehlt die Nähe zu dir!", "Ich bekomme dich nicht zu fassen!", "ich kann Dich nicht mehr riechen!", „ich möchte mich mehr mit Dir auseinander setzen!“ etc. Auch dem Berater, der nicht primär körperorientiert ausgerichtet ist, dürften diese Redensarten augenfällig entsprechende Körperinterventionen in den Sinn rufen.

Neben diesen in unserer Sprache reichlich vorhandenen Metaphern gibt es auch viele Themen, bei denen zwar keine direkte Verbindung zwischen der Redensart und einem Körperbedürfnis besteht, bei denen jedoch nach ausreichender verbaler Vorbereitung und Abklärung ein zum Thema passender Hintergrund in Form eines „Körperbildes“ deutlich wird.

Solche Körperbilder können in drei unterschiedlichen, gleichwertig nebeneinander stehenden Formen bearbeitet werden. Die einfachste Form ist das verbale Benennen und Beschreiben der spezifischen Haltungen, Gesten und Bewegungen, die in diesen Bildern auftauchen. Die Verbalisierung dieser Bilder ermöglicht es dem Berater, erste Eindrücke über die dahinter aufscheinenden Wünsche, Hoffnungen, Ängste und Blockaden zu erhalten. Gleichzeitig kann sie für Paare eine intensive- da unbekannte - Erfahrung bedeuten und neue Einsicht in ihre Problematik nahe legen. Interventionen dieser Art sind gleichsam als Auftakt, als wichtige Vorphase zu umfassenderen körperlichen Erfahrungen zu verstehen, die nebenbei gesagt, nur nach einer entsprechenden „Anwärmung“ und Vorbereitung sinnvoll sind.

Eine weiterführende Ebene stellt das Vorschlagen von bzw. Annähern an eine körperliche Intervention dar. In der Regel treten hier anfangs

Beratung Aktuell – Junfermann 2 -2005

Widerstände auf. Auf diese Reaktionen ist ausführlich einzugehen. Ohne eine umfassende Klärung ist ein Fortfahren, bei dem die Ratsuchenden überredet oder zu einer „Übung“ gedrängt werden, nicht sinnvoll. Eine dergestalt durchgeführte Übung wäre nicht viel mehr als ein mechanisches Abspulen ohne innere emotionale Anbindung. Tiefergehende Erfahrungen sind so kaum möglich.

Allerdings kann die „mechanische“ Durchführung einer sog. „Übung“ in manchen Fällen doch indiziert sein, um den Widerstand der konsultierenden Person zu umgehen. In diesem Fall wird den Ratsuchenden vorgeschlagen, die entsprechende Intervention zuerst einmal als Experiment zu betrachten, um ihnen damit erste Erfahrungen zu ermöglichen. So arrangiert wird dem Paar auch ein eventuell belastender Authentizitätsdruck genommen.

Eine dritte, nochmals weiter gehende Ebene ist die emotionsnahe Durchführung einer körperlichen Aktion. Hierbei ist darauf zu achten, den passenden Rahmen, d.h. ein ausreichendes Zeitbudget zum wirklichen Erleben zu bieten. Handelt es sich dabei um eine zwischen dem Paar arrangierte Kommunikationssituation, bedarf es einer Atmosphäre der Offenheit, in der das reale Erleben akzeptiert wird und nicht die Sorge besteht, vom Partner im eigenen Erleben abgelehnt zu werden. In der sich anschließenden (eventuell auch die Aktion begleitenden) verbalen Aufarbeitung, muss für das Paar die Möglichkeit bestehen, das Erlebte wertfrei zu erfassen, zu kommunizieren und zu vertiefen und damit neue Verständniszusammenhänge zu entwickeln. Für ein umfassendes Verständnis dieses Prozesses bietet sich das Modell von den fünf Bewusstseinssebenen an. Dieses Modell umfasst die folgenden Ebenen: die verbal-kognitive Ebene, die bildliche Ebene, die emotionale Ebene, die Empfindungsebene und die Bewegungsebene. Diese separate Betrachtung der Ebenen bietet sich für die Reflexion von körperlichen Erfahrungen in besonderem Maße an. (Downing, 1996).

Abschließend bleibt die Bedeutung des bislang dargestellten, sukzessiven aufeinander aufbauenden Umgangs mit Körperbildern hervorzuheben. Die drei benannten Interventionsebenen bauen organisch aufeinander auf. Als Alternative dazu haben Berater auch die Möglichkeit, Paaren Themen vorzuschlagen, die dem Berater als wichtig erscheinen, obwohl seitens des Paares keine entsprechenden thematischen Hinweise benannt worden sind. Effektiv ist dieses Vorgehen allerdings nur, wenn zwischen Berater und Paar schon ein stabiles Vertrauens- und Beziehungsverhältnis besteht und die Partner sich nach inhaltlicher Abklärung ohne Widerstände auf die körperliche Aktion einlassen und sich für das Erlebte öffnen können.

Damit wollen wir es bei der Abklärung der Rahmenbedingungen belassen. Im Folgenden wird anhand praktischer Beispiele die Arbeitsweise von körperorientierter Beratungsarbeit plastisch veranschau-

Beratung Aktuell – Junfermann 2 -2005

licht. Um Einblick in eine breite Palette von Interventionsformen zu gewähren, sollen zur Veranschaulichung der Arbeitsweise Beispiele aus den folgenden Themengebieten exemplarisch dargestellt werden: Verhältnis zur Körperlichkeit, Nähe und Distanz, Aggression und Geborgenheit

4.1 Verhältnis zur Körperlichkeit

Für körperorientiert arbeitende Berater ist es notwendig, parallel zur thematischen Arbeit den Klienten dabei behilflich zu sein, ein achtsames Verhältnis zur eigenen Körperlichkeit zu entwickeln. Damit lässt sich eine gemeinsame Arbeitsbasis für die körperorientierte Arbeit an paarspezifischen Themen herstellen. Methodisch stellen wir Ihnen hierzu zwei unterschiedliche Interventionsmöglichkeiten vor:

Variante 1: Die Partner setzen sich in aufrechter und entspannter Haltung gegenüber, halten miteinander Augenkontakt (ohne den Blick starr werden zu lassen) und beginnen den Atem auf sanfte Weise zu intensivieren. Dabei halten sie den Mund am besten leicht geöffnet. Nachdem sie diese Grundhaltung eingenommen haben, wird der Fokus der Wahrnehmung immer wieder auf das eigene Erleben gerichtet. Die Wahrnehmung sollte vorwiegend auf Körperempfindungen, Emotionen und innere Bilder ausgerichtet sein und diesen frei fließend Raum gewähren. Wichtig ist es hierbei aber auch, das eigene Erleben immer wieder in Beziehung zum Gegenüber zu setzen. Beispielhaft könnte eine Frau erleben: „Ich erlebe Anspannung in meinen Armen ... was hat dies mit meiner Beziehung zu meinem Partner zu tun? ... mir wird deutlich, dass sich dahinter eine Unsicherheit darüber verbirgt, ob er wirklich zu mir steht ... ich ahne, dass hinter der Unsicherheit auch mein zurückgehaltener Ärger steht, wegen seines Verhaltens gestern Abend ... jetzt halte ich die Luft an, ich spüre meine Angst, diesen Ärger zuzulassen“. Dies alles geschieht schweigend. Natürlich fließen in das Erleben auch die Eindrücke dazu mit ein, wie das Gegenüber in der aktuellen Situation wahrgenommen wird.

Die Übung wird über eine Dauer von ca. 10 Minuten durchgeführt. Danach berichten beide Partner nacheinander von ihrem Erleben. Hierbei sind die Partner verpflichtet, sich gegenseitig beim Schildern ihrer Erfahrungen zuzuhören. Der Zuhörende sollte lediglich Verständnisfragen stellen. Um die Schilderungen in Gang zu bringen ist es häufig notwendig, dass die Erzählenden durch gezielte Fragen des Beraters unterstützt werden. Da es sich für die meisten Ratsuchenden um eine neue Erlebensebene handelt, ist es für viele Paare zuerst schwierig und ungewohnt, hierzu entsprechende Worte und Beschreibungen zu finden.

Die hier vorgeschlagene "Übung" soll den Partnern helfen, sich zumindest ansatzweise aus dem gewohnten, an rationaler Logik orientierten Denken zu lösen und ein ganzheitliches Empfinden und Kommunizieren zu erlernen. Sofern das ratsuchende Paar mit Techniken dieser Art schon Erfahrungen gesammelt hat, ist als gesteigerte Stufe auch eine Variante möglich bei der die Partner schon während der Übung ihr Erleben in kurzen Sätzen mitteilen.

Variante 2: Als weitere Form zur Kommunizierbarkeit von Körperlichkeit in Paarbeziehungen soll hier eine Technik dargestellt werden, die von uns aus anderen Methoden wie z.B. der positiven Regression entwickelt worden ist: Das Partner setzen sich ein-

Beratung Aktuell – Junfermann 2 -2005

ander gegenüber. Zunächst wird entschieden wer beginnt. Danach versucht der aktive Partner alle positiven Erlebnisse, die er im körperlichen Zusammensein mit der Partnerperson erinnert, zu rekapitulieren und dem Partner in einer emotional dichten Weise zu schildern. Ausgangspunkt der Mitteilungen ist das Jetzt, Zielpunkt sind die frühesten Erinnerungen, also in der Regel der Beginn der Beziehung. Möglich ist auch, den Zeitraum auf die "Vor-Beziehungszeit" auszudehnen und bis in die frühest erinnerte Kindheit zurück zu gehen. Zusätzlich zum Benennen der Erinnerungen sollen auch zwischendurch immer wieder die Körperempfindungen und Gefühle mitgeteilt werden, die aktuell beim Erzählen erlebt werden. Die Aufgabe des passiven Partners besteht darin, zuzuhören und einzuschreiten, wenn der aktive Partner in negative Erinnerungen "abdriftet". Erfahrungsgemäß hat sich der Erinnerungsschatz nach 15-20 min. erschöpft. Anschließend beginnt der bislang passive Beziehungspartner seinerseits, vom Jetzt ausgehend alle positiven Erinnerungen des körperlichen Zusammenseins mit dem Partner zu schildern.

Diese "Übung" fokussiert die Bedeutung des körperlichen Miteinanders und aktiviert gleichzeitig schlummernde Ressourcen, das positive Erfahrungsgut, das sich in unserem psychischen Urgrund und auch im Körper selbst eingelagert hat. Gleichzeitig machen sich die Partner damit gegenseitig bewusst, was an Gemeinsamen Bestand hat.

Bei diesen Techniken handelt es sich um Basistechniken, d.h. Methoden, die besonders am Anfang einer Paarberatung zur Anwendung kommen und helfen sollen, den Zugang der Ratsuchenden zu ihrer Körperlichkeit zu verbessern. Aufbauend auf diesen Körpererfahrungen sollen im weiteren Verlauf möglichst Interventionen zur Anwendung kommen, die eine stärkere aktive Körperbeteiligung seitens des Paares voraussetzen. Thematisch soll hier zunächst der Themenbereich Nähe und Distanz erörtert werden.

4.2 Nähe und Distanz

Abgesehen von der frühesten Phase einer Beziehung gibt es nur selten ein gleichförmiges Nähe- und Distanzbedürfnis bei Partnern. Auf diesem Hintergrund ist es verständlich, dass dieses Thema so stark konfliktbeladen ist. Paarberater sehen sich oft mit Interessensgegensätzen in diesem Themenfeld konfrontiert. Häufig sehnt sich ein Partner nach mehr Nähe, fühlt sich allein gelassen, leidet unter der Distanz, erlebt zu wenig emotionale Unterstützung und Eingebundenheit. Aber auch das exakte Gegenteil ist keine Seltenheit: ein Partner fühlt sich von der Nähe, den Bedürfnissen und Erwartungen des Gegenüber erdrückt und versucht dementsprechend, aus der erlittenen Enge auszubrechen. In dieser Dynamik der Nähe und Distanz ist auch das von Jürg Willi beschriebene Modell der Kollusion zu beachten, bei der beide Partner unbewusst zum gleichen ungelösten Grundkonflikt eine progressive bzw. regressive Position einnehmen, durch die ein ständiges Spannungsverhältnis aufrecht erhalten wird, den eigentlichen Konfliktpunkt – in diesem Fall die wirkliche Nähe - aber immer vermeiden und somit nie zu einer erfüllenden Lösung finden. Es ist ebenso naheliegend, die Näheprobleme einer tiefenpsy-

Beratung Aktuell – Junfermann 2 -2005

chologischen Analyse zu unterziehen und den Hintergrund des jeweiligen Erlebens zu erkunden und entsprechend aufzuarbeiten

Es kann aber auch sehr ertragreich sein, das Verhalten und Erleben des Paares im aktuellen Kontext einer näheren Betrachtung zu unterziehen und eventuell durch neue Erfahrungen zu verändern und zu entzerren. Was dies konkret bedeutet sei hier an einem Fallbeispiel veranschaulicht:

Eine Frau hatte schon in mehreren Beratungsterminen darüber geklagt, dass ihr Mann für sie „nie“ erreichbar sei, ihr „immer wieder“ ausweiche. Er „gestand dieses Fehlverhalten“ ein, sah sich aber außerstande, adäquat in anderer Weise zu reagieren. Nach einer passenden Einstimmung baten wir das kooperationswillige Paar, aufzustehen und sich in etwa 3 Meter Entfernung gegenüber zu stellen. Danach sollte sich die Frau ihrem Partner ganz langsam nähern. Wir hatten diese Intervention vorgeschlagen, weil wir vermuteten, dass die Frau sich zwar einerseits die Nähe zu ihrem Mann wünscht, sie - geprägt durch eine innere Ambivalenz - aber zugleich auch vermeidet. Dass auch der Mann einen gewichtigen Anteil an dieser Beziehungsdynamik hat, soll uns an dieser Stelle nicht weiter beschäftigen und kann zu einer späteren Beratungsphase „bearbeitet“ werden. Doch zurück zum vorgeschlagenen Verhaltensexperiment. Im Verlauf dieser Körperintervention – das Zugehen auf den Partner dauerte etwa 8 Minuten – wurde deutlich, dass es der Frau sehr schwer fällt, sich ihrem Mann direkt zu nähern. Während der experimentellen Erfahrung hielt sie immer wieder inne, war der Meinung, dies könne und dürfe sie doch nicht tun und wollte der Aufgabe ausweichen. Diese Hemmung, das Zaudern war auch für die ausführende Frau überraschend. Bisher war sie der Auffassung gewesen, dass sie den Kontakt immer eindeutig anbiete und anstrebe und die Verhinderung eindeutig durch ihren Partner bedingt sei.

Als die Frau sich schließlich in Reichweite ihres Mannes befand, legte sie ihre Hände auf die Schultern des Mannes. Nach einem ersten kurzen Kontakt wich sie auch hier zuckend zurück und wollte ihre Hände sofort wieder an sich nehmen. Erst nach unserem mehrmaligem Zuspruch war es ihr möglich, die Hände für einige Zeit im Kontakt ruhen zu lassen.

Soweit das Erleben der Frau. Die andere Seite, also ihr männlicher Partner erlebte ebenfalls starke Reaktionen. In der Anfangsphase dominierten Gefühle der Unsicherheit. Er spielte mit dem Gedanken, weg zu gehen und auszuweichen – so wie es im Alltag häufig der Fall war. Unseren Instruktionen nachkommend, blieb er jedoch stehen und konnte erleben, dass in ihm angenehme Empfindungen entstanden und diese sich steigerten, je näher seine Frau ihm kam. Als seine Partnerin ihn schließlich erreichte und mit ihren Händen berührte, war er innerlich sehr berührt. Er empfand eine Verbindung, die ihm sehr angenehm war und die er von sich aus nicht beenden wollte. Da diese Erfahrung nicht in sein Bild der „guten Nähe“ passte, reagierte er sehr verblüfft. Ein ähnliches Gefühl hatte er viele Jahre nicht mehr erlebt.

Was nun bedeutet eine solche Erfahrung? Auch hier steht in der Analyse die verbale Aufarbeitung des körperlichen und emotionalen Erlebens der beiden Partner im Vordergrund. Ziel ist es, das neu Erlebte zu verankern und zu stärken. Für die Beziehung selber bedeutet eine derartige Erfahrung die Chance, auch in Zukunft mehr Nähe zu wagen und sie dadurch zu erleben. Da bei solchen Verhaltensexperimenten eine Vielfalt von Themen aufscheint, muss der Berater achtsam darauf bedacht sein, „beim Thema zu bleiben“ und nicht auf andere Themenfelder abzuschweifen.

Bei der Fallschilderung handelte es sich um ein Verhaltensschema, das nicht auf alle Interventionen mit anderen Paaren übertragbar ist.

Beratung Aktuell – Junfermann 2 -2005

Es kann durchaus nicht immer davon ausgegangen werden, dass der „Aktive“ (im obigen Fall die Frau) in der Übung auch derjenige ist, für den das Erleben am intensivsten ist. Gelegentlich sind auch lediglich beim Passiven starke Gefühlsregungen zu beobachten. Es ist daher angezeigt, dass der Berater sich ständig am Erleben der beiden Partner orientiert und vermeidet, sich durch spezifische Erwartungen zu sehr zu kanalisieren, d.h. andere Verläufe als weniger bedeutsam abtut. Wenn sich im oben angeführten Beispiel die Frau oder der Mann anders verhalten hätten und z.B. das Experiment abgebrochen hätte, wäre es falsch gewesen, auf die äußere Fortführung des Vorschlages zu beharren. In diesem Fall wäre es naheliegend, zu erkunden, woher die Blockade der beiden Partner rührt. Derartige Explorations können zur Freisetzung von starken emotionalen Gefühlen führen, die ihren Hintergrund in früheren gravierenden Ereignissen in der Partnerschaft oder in der Lebensgeschichte der Frau bzw. des Mannes haben.

Abweichend vom oben skizzierten Ablauf des Verhaltensexperiments (bei der nur die Frau geht und der Mann am Platz bleibt), kann es durchaus auch sinnvoll sein, einen Rollenwechsel vorzunehmen, so dass beide Partner einmal vor die gleiche Aufgabe gestellt werden. Dabei ist es hilfreich, vor dem Rollenwechsel die Erfahrungen aus dem ersten Teil kurz verbalisieren zu lassen. Eine analysierende, umfassendere Aufarbeitung des inneren Erlebens ist allerdings erst nach dem Rollenwechsel sinnvoll.

4.3 Aggression

Aggressionen werden in Beziehungen häufig als unerwünschter Fremdkörper erlebt. Obwohl sie fast in allen partnerschaftlichen Interaktionen zumindest temporärer Bestandteil sind, werden sie meist als destruktiv angesehen. Dabei wird übersehen, dass Aggressionen eine wichtige Komponente des menschlichen Daseins sind. Der Aggressionsausdruck kann je nach gefühlsmäßigem Hintergrund viel Kraft freisetzen, wodurch ein unerkanntes Potenzial an Lebendigkeit frei wird. Das Zurückhalten von Wut bindet hingegen viele Kräfte und kann auch zu autoaggressiven Krankheiten führen. Im weniger drastischen Fall resultiert aus der Zurückhaltung häufig ein Gefühl fortbestehender Gereiztheit und Unzufriedenheit.

Zur Veranschaulichung unserer Haltung zu diesem oft unerwünschten Gefühl wieder ein Fallbeispiel aus der Praxis der Paarberatung.

Sie hat ihm „die Pistole auf die Brust gesetzt“, denn er hat sie während ihrer Abwesenheit hintergangen und eine Nacht mit der Arbeitskollegin verbracht. Um die drohende Scheidung abzuwenden, wählen die Partner den Gang in die Paarberatung. Die Ehefrau ist durch den Seitensprung ihres Gatten zutiefst gekränkt, stellt sich selbst in Frage. Ihr Partner sieht den Fehler ein und will alles dafür tun, um die Sache wieder „einzurenken“ – und ist letztlich auch nur aus diesem Grund in die Beratung mitgekommen. Im Verlauf der Beratung zeigt sich, dass sich die Ehefrau zu emanzipieren beginnt, an der Herausforderung wächst, sich mehr auf sich selbst besinnt, autonomer

Beratung Aktuell – Junfermann 2 -2005

wird. Dies löst beim Ehemann noch mehr Trennungsängste aus. Schließlich geht es um die Gefühle, die unter der anfänglichen Kränkung und anschließenden Abnabelung liegen. Es wird vor allem ein großes Potenzial an Wut deutlich. Der Berater gibt der „betrogenen“ Frau ein Handtuch, das am oberen Ende zusammengeknotet ist. Die Frau setzt sich vor den im Sicherheitsabstand gegenüberstehenden Gatten und beginnt mit dem Handtuch auf den Boden zu schlagen. Der Knoten verursacht einen lauten Aufknall. Die Frau, bereits etwas vertraut mit Körperausdruck, beginnt selbst Laute zu machen und dadurch die Wutszenarie noch beengender zu gestalten. Über einen ungewöhnlich langen Zeitraum werden das Schlagen und die Wutschreie fortgesetzt. Am Rande der Erschöpfung beginnt die Ehefrau zu weinen. Weinend lässt sie sich von ihrem Ehemann in die Arme nehmen. Obwohl es ihm schwer gefallen war, hat er die Wut seiner Frau ausgehalten. Auf diese Weise hat er gezeigt, dass er seine Partnerin auch mit diesem Gefühl akzeptiert. Der Seitensprung hat durch den Wutausbruch an Dramatik verloren. Die Partner finden wieder zueinander, aber die emotionalen Beziehungsverhältnisse haben sich zugunsten der „betrogenen“ Ehefrau verschoben. Sie weiß um ihre Kraft, hat gelernt, die Wut zu akzeptieren und zu integrieren. Ihr ist jetzt klar, dass sie Forderungen stellen darf und nicht mehr alles schlucken und ertragen muss.

Wie an diesem Beispiel deutlich wird, birgt der Ausdruck von Aggression ein großes Potenzial an freigesetzter Kraft in sich. Eine Kraftquelle, die in den ausschließlich verbal arbeitenden Verfahren tendenziell eher „zerredet“ wird. Dass aber Frustrationen überall dort auftreten, wo sich zwei autonome Individuen begegnen – und das ist im Idealfall in jeder Beziehung möglich – sollte als unumgänglich akzeptiert werden. Dass sich Frustrationen zu einem „großen Wutpaket“ auswachsen können, wissen die meisten von uns aus ihrer praktischen Lebenserfahrung. Wut und Aggression auszuagieren, ist dagegen gesellschaftlich weitgehend verpönt. Bei Frauen führt dieses Stigma häufig zu autoaggressivem Verhalten oder in die Sucht. Unseres Erachtens hilft das Bereden zwar, die psychischen Mechanismen, die der Aggression zugrunde liegen, besser zu erkennen. Das Ziel ist hier jedoch, mit der Wut umgehen zu lernen und sie letztlich abzubauen. Bei der körperorientierten Beratungsarbeit wird Wut als uns innewohnendes Potenzial gesehen. Dieses Potenzial gilt es „anzuzapfen“, um dann besser in energetischen Fluss zu kommen und freier zu werden. Vielfältige Möglichkeiten körperorientiert mit Paaren zu arbeiten, finden sich bei Bach (1988).

4.4 Geborgenheit

Erwachsenwerden heißt der familiären Geborgenheit Ade zu sagen und zu lernen, auf eigenen Beinen zu stehen. Häufig ist die Ablösung vom und der Auszug aus dem Elternhaus aber direkt an das Eingehen einer Paarbeziehung gekoppelt. Die Intimbeziehung dient vielfach als Ersatz für die Geborgenheit des Elternhauses. Häufig bricht sich hier eine Sehnsucht nach Geborgenheit Bahn, die vergleichbar ist mit der Regression in eine kindliche Abhängigkeitsbeziehung. Generell bedeutet Geborgenheit, einen Ort zu haben, wo er oder sie sich fallen lassen kann. Dort ist es möglich unverstellt zu sein und im Idealfall um seiner selbst geliebt zu werden - und nicht für seine Rolle und/oder eine bestimmte Leistung. Da heute Werte wie Autonomie und die Freiheit als

Beratung Aktuell – Junfermann 2 -2005

Ausdruck individueller Selbstverwirklichung einen hohen Stellenwert haben, wird das Bedürfnis nach gegenseitiger Geborgenheit oft negiert. Vielen Menschen ist deswegen nicht bewusst, dass sie dieses innere Verlangen nach Sicherheit, Schutz und Geborgenheit, verbunden mit einem gewissen Grad von Abhängigkeit, in sich tragen. Am ehesten manifestiert sich dieses grundlegende Bedürfnis in den Phasen der weitgehenden Aufgabe von Kontrolle. Dies tritt vor allem dann zutage, wenn sich ein Paar neu verliebt hat und die Partner in ihren Liebkosungen und auch in der sonstigen Interaktion sich in einer Tiefe aufeinander einlassen können, wie es im weiteren Verlauf der Beziehung oft nur noch selten der Fall ist.

Es kann wesentlich zur Aktivierung der Ressourcen beitragen, diese Grundsehnsucht auch in einer länger andauernden Beziehung wieder spürbar werden zu lassen und dem Geborgenheitsgefühl innerhalb der Beziehung Ausdruck zu verleihen. In der Paarberatung lässt sich am ehesten am Thema der Geborgenheit arbeiten, wenn zwischen den Partnern ein Fundament von Vertrauen besteht oder in der Beratung wieder sichtbar geworden ist. Konkret kann ein Erfahrungsangebot an das ratsuchende Paar folgendermaßen aussehen:

Ein Partner, im Folgenden der Gebende genannt, sitzt am Boden bzw. auf einer Matratze. Er nimmt eine Sitzposition ein, in der er mühelos eine Viertelstunde entspannt sitzen kann. Der Andere (der Nehmende) kommt auf allen Vieren behutsam näher und legt dann seinen Kopf in den Schoß des Gebenden. Nachdem der Liegende mitgeteilt hat, wo er gerne berührt werden will, legt der Gebende seine Hände schützend und liebevoll auf die genannten Körperbereiche. Die einzige Aufgabe des Liegenden besteht darin, sich zu entspannen und seine Empfindungen wahrzunehmen. Der Gebende richtet seine ganze Aufmerksamkeit auf den Nehmenden und ist über den gesamten Zeitraum voll und ganz für den anderen da. Es liegt auf der Hand, dass das hier gebotene Bild Assoziationen von einem Elternteil hervorruft, der sein Kind im Schoß hält und ihm immer wieder liebevoll durch seine Hände versichert, dass alles gut ist und es sich dem Leben anvertrauen kann. Bei der Durchführung dieser „Übung“ ist es wichtig, dass nicht gesprochen wird und beide Partner die Momente in Stille und Achtsamkeit „goutieren“. Von Seiten des Beraters ist es wichtig, hierbei beide Partner immer wieder zum aktuellen Erleben anzuregen. Dies schließt auch die Aufforderung ein, den Atem fließen zu lassen und nicht in „Atemstillstand“ zu verharren und in abstraktes Denken zu verfallen. Nach dem Ablauf der Viertelstunde sollte ohne Hektik und mit gebührendem Respekt zum Rollenwechsel übergeleitet werden.

Die hier beschriebene Erfahrung wird von der Mehrzahl der Paare als intensiv, schön und erfüllend empfunden. Allerdings sollte der Berater durchaus in Betracht ziehen, dass es zahlreiche Komplikationen geben kann. So schaffen es z.B. Empfangende häufig nicht, sich zu entspannen und los zu lassen. Gründe hierfür können in der Persönlichkeit des Empfangenden liegen, dessen Grundanspannung sich nur sehr schwer lösen kann. Es ist aber auch möglich, dass die gegenüber dem Partner empfundene Anspannung dem Los- und Fallenlassen im Wege steht. Einer Person, die es selten erlebt hat, beschenkt zu werden und etwas zu bekommen, fällt es generell schwer, sich auf die Haltung des Empfangens und Nehmens einzulassen. Andererseits können verfestigte Rollen - in diesem Fall die auf den

Beratung Aktuell – Junfermann 2 -2005

bisherigen Erfahrungen basierende Erwartung, vom Partner (wie immer) nichts zu bekommen - dazu führen, dass die Gabe den Empfangenden nicht im Inneren erreicht, weil das Misstrauen überwiegt. Eine weitere Quelle für Komplikationen liegt bei dem Gebenden. Hier gibt es viele Menschen, denen es schwer fällt, anderen seelisch etwas zu geben. Als Berater tut man gut daran, darauf gefasst zu sein, dass es für unerwartet viele Menschen außerhalb ihres Denkhorizonts liegt, dass auch ein ruhiges, präsentenes „Dasein“ schon der wichtigen Qualität des Gebens entsprechen kann. Diese Menschen sind dem Glauben verhaftet, dass eine „richtige Gabe“ mit einer großen Aktivität verbunden ist. Andererseits tun sich Partner auch gelegentlich damit schwer, die Geberrolle zu übernehmen, weil sie innerlich dem Anspruch verhaftet sind, sie müssten doch endlich einmal etwas bekommen, da sie ja sowieso ständig am Geben sind. Für viele Paare ist die hier beschriebene Übung auch eine neue Dimension des Erlebens von Geben und Nehmen, die im deutlichen Kontrast steht zu dem was sie im alltäglichen Kontakt auf einem niedrigen Niveau des Gebens und Nehmens erleben können.

Generell zielen „Übungen“ wie die oben beschriebene, darauf ab, Paare, die lange Zeit in einem statischen und starren Gleichgewicht verharrt haben, aufzurütteln und sie dahin zu führen, dass sie ohne Berechnung geben und vom Anderen auch nehmen können. Die Erfahrungen, die bei diesen Arrangements gemacht werden, sollten dann im anschließenden Gespräch vertieft werden. Im Kontrast zur ausschließlich verbalen Aufarbeitung des Problemfelds bieten „Übungen“, wie die oben beschriebene eine Grundlage, das Thema angeregt und intensiver anzugehen, als wenn der Sachverhalt nur verbal angesprochen wird.

5. Erforderliche Kompetenzen

Eine Grundvoraussetzung ist, dass Berater die erforderliche Basisqualifikation mitbringen müssen, um generell mit Paaren therapeutisch zu arbeiten. Wir glauben diese *banale Tatsache* deswegen betonen zu müssen, weil wir mehrfach in Erfahrung bringen konnten, dass therapeutisch unerfahrene Menschen, die gute und wichtige Erfahrungen mit Körperübungen gemacht haben, anschließend vom Glauben beseelt waren, dass sie diese Erfahrungen einfach mit anderen Menschen wiederholen könnten. Wer so handelt, geht von der falsch verstandenen Annahme aus, körperorientierte Interventionen würden sportlichen gymnastischen Übungen gleichen.

Eine grundsätzliche Basis ist ein guter und einfühlsamer Zugang zur eigenen Körperlichkeit. Denn wer vorwiegend an einem rationalen und logischen Begreifen der Welt orientiert ist, wird sich schwer tun, eine körperorientierte Intervention anleiten zu können. Diese eigene „emotionale Körperlichkeit“ lässt sich in besonderem Maße durch Selbst-

Beratung Aktuell – Junfermann 2 -2005

erfahrungsgruppen und durch Eigentherapie in einer der anerkannten psychotherapeutischen Ausbildungen aneignen wie z.B. Bioenergetik, Core Energetik, Biosynthese, Pessobarbeit oder Hakomi (Stumm & Pritz 2000, Petzold 1994).

Neben diesen Fertigkeiten zählt es auch, dass der Berater sich wesentlich mehr in den Beratungsprozess einbringen muss. Häufig stehen Scheu und Scham einem tieferen Einlassen entgegen. Er muss sich darüber klar sein, dass er sich mit körperorientierten Interventionsvorschlägen angreifbarer macht und mit unerwarteten Reaktionen, wie z.B. mit Sätzen wie: „Das finde ich aber komisch, was Sie da vorschlagen“ oder „ich mache doch keine Kinderspiele mehr“ zu rechnen ist. Auch wenn solche Formen der Abwertung und Ablehnung leicht als Widerstandsreaktionen der Klienten erkennbar sind, ist es doch wichtig zu sehen, dass sie den Berater deutlich mehr erreichen und verunsichern können als die Ablehnung eines verbalen Vorschlages. Denn durch das Einlassen auf der Körperebene gibt sich der Berater in seiner Ganzheit in die Triade der Beratungssituation ein.

Des Weiteren dienen die Eigenerkundungen im Feld der Körpertherapie auch dazu, die eigenen Körperempfindungen besser wahrzunehmen, sie entsprechend zu interpretieren und als Leitlinie für das eigene Handeln zu benutzen.

Es gilt achtsam unterscheiden zu lernen zwischen den durch die eigene Lebenssituation, Lebensgeschichte und Persönlichkeit bedingten Empfindungen auf der einen Seite und den Körperreaktionen, die in Zusammenhang stehen mit der aktuellen Beratungssituation. Letztere sind i.d.R. ein Ausdruck der Gegenübertragung auf das Paar oder einen der beiden Partner. Gerade dieses körperliche Erleben der Gegenübertragung ist ein wichtiger Leitfaden für den weiteren Beratungsprozess.

6. Anforderungen für den Einsatz von Basistechniken

Neben den Anforderungen, mit denen sich der Berater im Umgang mit sich und seinem Körper konfrontiert sieht, gibt es für die körperorientierte Arbeit hinsichtlich der Wahrnehmung und des Umgangs mit den Ratsuchenden unabdingbare Grundvoraussetzungen. Hier ist vor allem die verstärkte Sensibilität für körperliche Manifestationen zu nennen. Dies gilt in besonderem Maße für körperliche Reaktionen jedes einzelnen Partners sowie für die körperliche Interaktion zwischen den Partnern. Eine erhöhte Körperwahrnehmung fokussiert insbesondere die teils subtilen, teils offenkundigen non-verbalen Signale. Die erkannten Signale sollten auf ihren psychischen Hintergrund hin „gelesen“ werden können. Diese Wahrnehmungsschärfung kann u.a. dadurch beschleunigt werden, dass beim Protokollieren der Beratungsstunden immer auch die körperliche Komponente mit reflektiert wird.

Beratung Aktuell – Junfermann 2 -2005

Ferner werden diese Beobachtungen beschreibend und Anteilnehmend, in einer für die Ratsuchenden wohlwollenden Weise als „Angebote“ gespiegelt. Noch weniger konfrontativ ist es, von beiden Partnern achtsam und ohne zu Drängen eigene Erklärungen, Interpretationen und Sinnzusammenhänge zu erfragen. Generell gilt es, die Ratsuchenden für eine vertiefte Selbstexploration zu gewinnen. Eine Brücke hierzu kann auch die bloße Spiegelung von beobachteten Körperreaktionen bilden. Aber selbst eine einfache Spiegelung von körperlichen Wahrnehmungen erfordert eine große Offenheit im Umgang mit den dann eintretenden Reaktionen. Selbst nach langjähriger therapeutischer Erfahrung sind immer wieder Reaktionen zu beobachten, die erstaunen und deren Sinn sich oft erst im Nachhinein erschließt. Weniger außergewöhnlich, aber für den Anfänger nicht minder überraschend mag sein, dass sich die Klienten durch die Verbalisierung von Körperwahrnehmungen oftmals wie „ertappt.“ fühlen. Sie schämen sich für das, was über die Manifestationen ihres Körpers „öffentlich“ wurde. Möglicherweise haben sie seit langem bewusst oder unbewusst versucht, diesen Persönlichkeitsanteil zu verbergen.

Im Kontrast zur verbalen Beratungssituation kommen Menschen über die körperorientierte Arbeit und die damit verbundene Lockerung der Kontrollmechanismen oft schneller mit kaum bekannten Anteilen ihrer Persönlichkeit in Kontakt. Vor dem Einsatz von „Übungen“ ist dringend anzuraten, diese auch schon selbst mindestens zweimal mit dem eigenen Partner oder einer nahe stehenden Person eingeübt und erlebt zu haben. Dies stärkt die eigene Sensibilität für den jeweiligen Ablauf und schafft die notwendige Vertrautheit, um sie entsprechend anleiten zu können. Die mehrmalige Wiederholung einer Übung macht dann auch im eigenen Erleben deutlich, dass jedes Mal unterschiedliche Effekte ausgelöst werden können, selbst dann, wenn man das Arrangement mit derselben Person wiederholt.

Stellt sich bei einem Paar bei der ersten Durchführung einer sog. Übung nicht der erwartete Reaktion ein, kann es durchaus ratsam sein, dem Paar direkt nach der Durchführung eine Wiederholung des Arrangements vorzuschlagen, denn unter Umständen dient der erste Versuch bei einem Paar lediglich dazu, sich für die Übung zu öffnen um dann - stärker sensibilisiert - beim erneuten Durchgang eine tiefere Erfahrung machen zu können.

Zusammenfassung

In der Paararbeit eine starke Dominanz des verbalen zu beobachten. Es wird aufgezeigt, welche Chancen sich durch das Einbeziehen von körperlichen Beobachtungen und Interventionen ergeben. Mit dem Einsatz von körperorientierten Techniken können Klienten schneller auf grundsätzliche Aspekte ihrer Problematik gestoßen werden.

Abstract

Beratung Aktuell – Junfermann 2 -2005

Counselling is mainly a verbal technique. To enlarge the scope of interventions through body techniques could accelerate and deepen the process of couple counselling to a large degree. This article points out to the different forms of body-orientated interventions and summarizes what skills a counsellor should have if he wants to set out into this field.

Literatur

- Bach G (1988): *Keine Angst vor Aggressionen*. Hamburg: Fischer.
Dietrich R. & Pechtl W. (2002): *Energie durch Übungen*. Salzburg: Reinhold Dietrich.
Downing G. (1996): *Körper und Wort in der Psychotherapie*. Leitlinie für die Praxis. München: Kösel
Hoffmann-Axthelm D. (Hrsg.) (2004): *Mit Leib und Seele – Wege der Körper-psychotherapie*. Schwabe + Co Ag.
Lowen A. (1998): *Bioenergetik als Körpertherapie*. Der Verrat am Körper und wie er wieder gut zumachen ist. Hamburg: Rowohlt.
Rosenberg J. (2001): *Orgasmus. Bewegen und Erregen. Ein Bioenergetik-Übungsbuch*. Simon & Leutner Verlag.
Petzold H. (1994): *Psychotherapie & Körperdynamik*. Paderborn: Junfermann.
Stumm G. & Pritz P. (2000): Hrsg., *Wörterbuch der Psychotherapie*, Frankfurt/M.

Christoph Bösch, geb. 1952, Diplomsozialarbeiter FH. Ausbildung und Fortbildungen in mehreren Methoden der humanistischen Psychotherapie. Arbeit in eigener psychotherapeutischer Praxis seit 1986 mit Einzelnen, Paaren und Gruppen. Schwerpunkte der Arbeit: Körperorientierte Psychotherapie, Männerarbeit, Paartherapie, Traumarbeit. Autor mehrerer Veröffentlichungen.

Hofackerstraße 25, D-79110 Freiburg; E-Mail: christoph@boesch-fr.de

Hans-Peter Hagmann, geb. 1954, Dr. phil., Studium der Psychologie (MA), ausgebildet in Bioenergetischer Analyse (CBT), Fortbildungen in zahlreichen Verfahren der Humanistischen Psychologie, Einzeltherapie und Leitung von Bioenergetik-Gruppen seit 1987, körperorientierte Arbeit mit Paaren seit 1989, Bioenergetischer Lehrtherapeut u. Supervisor. Ausbilder an der "Akademie für wissenschaftliche Weiterbildung" in Freiburg. Autor mehrerer Artikel, u.a. mit Ch. Bösch in der Zeitschrift "Paps". **Bergmannsweg 12, D-79111 Freiburg, E-Mail: HPHagmann@aol.com**