

# Vom Fliegen und Landen -

## Prozessorientierte Körpertherapie in der Praxis

Meine Arbeitsweise ist in erster Linie geprägt durch die *Tanz-/Bewegungstherapie*, die *Prozessorientierte Psychologie* Arnold Mindells und die *Gewaltfreie Kommunikation* Marshall Rosenbergs. An Stellen, an denen Aspekte dieser Ansätze besonders deutlich werden, habe ich dies durch Fußnoten gekennzeichnet. Die übergreifende grundsätzliche Idee dieser drei Richtungen ist meiner Meinung nach, dass **der Körper und der Prozess** meiner Klienten mir als Therapeut den oft überraschenden und **geheimnisvollen Weg** menschlicher Entwicklung weist. Als Therapeut stelle ich weniger mein Wissen als vielmehr meine Empathiefähigkeit und mein inneren Haltungen wie Präsenz, Offenheit, Vertrauen in das Unbekannte und Humor zur Verfügung. Wichtigstes Handwerkzeug in der Therapie ist für mich mein eigener Körper, der auf vielfältige Weise in meinen verschiedenen Sinneskanälen reagiert und mir Empfindungen, Bilder, Bewegungsimpulse...sendet, die mir Hinweise auf den Prozess meines Gegenübers geben. Ob und wie ich sie in den therapeutischen Prozess einbeziehe, dafür gibt es sehr viele verschiedene Möglichkeiten. Mir ist es wichtig, dafür eine spielerische Offenheit zu haben, die immer wieder auch für mich selbst eine Herausforderung und wie ein Sprung ins kalte Wasser ist. Ob ich mit meinen Interventionen „richtig liege“ oder der Prozess meines Gegenübers ein anderer ist, kann ich nur **dialogisch** herausfinden, indem ich auf das Feedback in den Worten und im Körper meines Gegenübers achte. Die folgenden Abschnitte beschreiben meine therapeutische Arbeit mit Herrn X. in der Rückschau über einen Zeitraum von mehreren Jahren, in denen ich ihn mit einigen Unterbrechungen begleitete. Unsere Dialoge sind teilweise in Originallänge, teilweise auf die zentralen Aspekte gerafft und geglättet, zusammengestellt. Herr X. kam zu mir, weil er immer wieder seinen Selbstwert und das Vertrauen in die „richtige“ Richtung seines Lebenswegs verlor.

## Nach den Sternen greifen

Nach einer kurzen Klärungsphase beschließen wir heute mit Bewegung (*angelehnt an Authentic Movement<sup>1</sup>*) in Verbindung mit Musik zu beginnen. Die Aufgabe besteht

---

1 Diese Richtung wurde von Mary Whitehouse begründet und u.a. von Janet Adler weiterentwickelt. Das

darin, sich mit geschlossenen Augen am Boden zu fließender Musik zu bewegen. Dabei soll Herr X. versuchen, seinen inneren Körperimpulsen mit geschlossenen Augen zu folgen, so wie sie in seiner Erfahrung auftauchen. Falls Gedanken kommen, soll er diese beachten und wahrnehmen, ohne sie zu bewerten, um dann möglichst wieder zur Körpererfahrung zurückkehren. Ich selbst versuche, mich innerlich leer werden zu lassen und gleichzeitig dabei wach, entspannt und präsent zu sein. In diesem Zustand als Zeuge registriere ich, ohne in den Bewegungsprozess von Herrn X. einzugreifen, was ich sehe, höre, fühle oder allgemeiner gesagt, was ich wahrnehme.

Zu Beginn dieser 15- minütigen Bewegungsphase wird meine Aufmerksamkeit immer wieder von einer geräuschvollen Hummel angezogen, die vergeblich versucht, den Spalt im Fenster zu finden, wo sie nach draußen kommen kann. Meine Aufmerksamkeit wechselt des öfteren zwischen der Hummel und Herrn X. hin und her. Nach einiger Zeit fällt mir an Herrn X. auf, dass er seinen ganzen Körper Richtung Körpermitte zusammenzieht, um sich danach wieder ausdehnend vom Boden Richtung Decke zu strecken, insbesondere mit der linken Hand. Während ich dies wahrnehme, steigt in mir eine leichte Traurigkeit auf.

Nach Ende dieser Phase teile ich meine Wahrnehmungen verbal mit (bei dieser Art der Arbeit wird die erste Rückmeldung in der Gegenwartsform formuliert, um die vergangene Erfahrung in der Gegenwart möglichst lebendig und neu wieder entstehen zu lassen): „...und ich sehe ihr linke Hand, wie sie sich vom Boden löst und sich mehr und mehr Richtung Decke hebt. Am Endpunkt der Armstreckung bewegen sich ihre Finger für einen Moment leicht hin und her. Jetzt sinkt die Hand wieder langsam zu Boden. Mich berührt das auf seltsame Weise und ich werde ein wenig traurig.“ - „So richtig traurig war ich nicht, eher so eine Art Sehnsucht. Ich kann aber nicht genau sagen wonach.“ - „War die Erfahrung für sie tendenziell angenehm oder unangenehm?“ - „Angenehm, bzw. traurig-schön.“ - „Hätten sie Lust diese Bewegung noch einmal zu wiederholen, um sie noch genauer zu erforschen?“ - „Kann ich mir vorstellen.“

Herr X. legt sich noch mal auf die Matte und beginnt sich erneut zu bewegen.

„Probieren sie doch mal folgende Polaritäten mit ihrer Hand aus: langsam/schnell...

---

Unbewusste kann sich hierbei in einem geschützten Rahmen auf körperliche Weise in über Bewegungen, Körperhaltungen, Tasten, Berühren, Töne, Geräusche, Stimme... ausdrücken. Obwohl eine verbale Reflexion stattfindet, sind die Körperprozesse, da sie auch von inneren Bildern und Assoziationen begleitet sind, so selbstsprechend, dass innere Klarheit und die wichtigsten Bedeutungen in der Regel schon während der Bewegungsphase deutlich werden. Es können sowohl biographische als auch transpersonale Bereiche angesprochen werden.

kräftig/leicht...-zielgerichtet/umherschweifend.“ Nach einiger Zeit, als sich seine Hand gerade sehr zielgerichtet bewegt, stoppt Herr X. „Irgendwie ist mir mulmig.“ - „Ist dieses mulmige Gefühl irgendwo in ihrem Körper besonders deutlich?“ - „Ja, im Bauch“. Dabei legt er seine linke Hand spontan auf diesen Bereich. „Spüren sie ihre Hand?“ - „Etwas“. „Könnte ich sie in irgendeiner Weise unterstützen, um diese Erfahrung deutlicher werden zu lassen, oder wollen sie lieber bei sich bleiben?“ Herr X. überlegt einen Moment. „Vielleicht könnten sie ihre Hand auf meine Hand legen.“ - „O.K. Falls sie merken, irgend etwas fühlt sich nicht gut an oder es verändert sich und sie haben einen neuen Wunsch, dann sagen sie mir es bitte.“

Dann lege ich vorsichtig meine Hand auf seine und achte beim Bewegen darauf, ob meine Hand wirklich zu seiner „will“ oder ob ich auch hemmende Impulse spüre, was aber nicht der Fall ist. Mir fällt auf, dass die Hand von Herrn X. recht kühl ist. Mit der Zeit wird sie etwas wärmer und weicher. Ab und zu höre ich gluckernde und kneternde Geräusche im Bauch.<sup>2</sup> Ich nehme dies als Hinweis, dass innerlich etwas in Bewegung gekommen ist.

„Ich bin in der Wohnung meiner Eltern.“ - „In welchem Zimmer?“ - „Im Wohnzimmer. Ich stehe am Plattenspieler und lege meine Lieblingsplatte auf.“ - „Welche war das?“ - „Der kleine Häwermann von Theodor Storm.“ - „Was mochten sie an dieser Geschichte?“ - „Sie war irgendwie faszinierend, tröstlich und auch traurig-schön und auch etwas unheimlich.“ - „Hätten sie Lust, sie mir zu erzählen?“<sup>3</sup> - „Ich glaube, dazu muss ich mich bewegen.“ Er steht auf und beginnt im Raum umherzugehen, ab und zu bleibt er stehen.

„Der kleine Häwermann saß alleine in seinem Bettchen und langweilte sich. Dann begann er aus seinem Laken ein Segel zu bauen. Der gute alte Mond schaute zum Fenster herein und betrachtete das Ganze und schickte einen Lichtstrahl zu ihm hinunter...“. Diese Geschichte handelt davon, wie der kleine Häwermann in der Nacht zuerst mit Hilfe eines Lichtstrahls des guten alten Mondes durch das Schlüsselloch der Tür, dann durch die Straßen, über die Felder, den Wald und in den Himmel fährt. Zum Schluss fährt er mit seinem rollenden Segelbett dem Mond über die Nase, wodurch das Licht ausgeht und er ins Meer fällt. Dort wird er von Fischern in ihr Boot

---

2 Insbesondere die Biodynamik arbeitet in ihren Massagen damit, dass sie sich an auftauchenden Darmgeräuschen orientiert. So kann man über den Klang der Geräusche Hinweise darauf erhalten, ob die berührte Stelle gerade entspannt, sich etwas Größeres löst oder der Klang des Geräusches Hinweise zu darin enthaltenen Themen gibt.

3 Lieblingsmärchen beinhalten aus Sicht der *Prozessorientierten Psychologie* das grundlegende Lebensmuster und Potential eines Menschen. So können sie Hinweise darauf geben, wie der rote Faden eines Lebens sich entwickeln kann.

geholt.

Jedesmal bevor der Häwermann weiterfahren kann, fragt der Mond auf immer gleiche Weise: „Häwermann, hast du noch nicht genug?“ Und der Häwermann antwortet: „Nein!!!! Leuchte, guter Mond, leuchte!!!“ Als Herr X. an dieser Stelle angekommen ist, bricht es aus ihm heraus. Er ballt die Fäuste und den gesamten Körper zusammen und schreit diesen Satz mit einer Dynamik und Eindringlichkeit, dass der ganze Therapieraum (gefühlsmäßig) zu platzen droht. Am Ende beginnt er zu weinen. Ich spüre in mir eine Kraft, die nicht nur Wut ist. Diese Kraft hatte etwas Magisches, Überpersönliches an sich, sie fühlt sich extrem expandierend an und scheint unaufhaltsam zu sein.

„Wie geht es ihnen?“ - beginne ich. „Ganz gut.“ - „Brauchen sie etwas im Moment.“ - „Nein.“ - Während er es dies sagt, fällt mir auf, dass sein Kopf ein wenig nach vorne fällt. In mir fühle ich eine gewisse Spannung, irgendwie bin ich unzufrieden. „Wie geht es ihrem Kopf?“ frage ich. „Der ist müde.“ - „Vielleicht will er sich noch ein wenig ausruhen?“ - „Könnte sein.“ Dabei atmet er laut und deutlich aus. Spontan habe ich das Gefühl, dass dieser Kopf sich Halt wünscht. Ich nehme wahr, dass meine Arme und Hände sich schon fast alleine in die Richtung seines Kopfes bewegen. Ohne ihn diesmal zu fragen, lege ich meine Hände langsam - frontal ihm gegenüber stehend - an seine Stirn und achte dabei sehr genau auf seine und meine Reaktionen. Noch einmal atmet Herr X. laut und deutlich aus, ich selbst spüre wie das Gewicht seines Kopfes allmählich schwerer wird und in mir eine wohlige Wärme aufsteigt. „Ist das so O.K.?“, frage ich. Herr X. nickt stumm.

Eine ganze Zeit stehen wir wortlos uns gegenüber. Innerlich komme ich in einen weiten, meditativen Zustand. Wieder fällt mir die Hummel auf, die ich schon zu Beginn der Stunde beobachtet hatte, wie sie versuchte, durch die Öffnung des Fensters nach außen zu gelangen. Während ich meiner inneren Wahrnehmung folge, merke ich plötzlich, wie der Kopf von Herrn X. aus meinen Händen gleitet und weiter nach unten sinkt. Am Boden angekommen kauert er sich zusammen. Ich hole eine Decke und lege sie über ihn. Irgendwie fühle ich mich etwas irritiert, ohne genau zu wissen, was es ist. Wie zufällig fällt mein Blick aufs Fenster. Die Hummel ist verschwunden<sup>4</sup> und meine Unzufriedenheit mit ihr. Diese Erfahrung war so intensiv für uns beide, dass es für diese Stunde genug war. Nach einer kurzen Ruhephase

---

4 C.G. Jung hätte dies wohl eine Synchronizität genannt. Und zwar deshalb, weil zwei Ereignisse, die keinen rationalen, kausalen Zusammenhang haben, vom Betrachter aus gesehen doch einen sinnvollen Zusammenhang oder eine Parallelität aufweisen, die insbesondere durch eine stark gefühlsmäßige Beteiligung des Beobachters begleitet wird.

verabschieden wir uns.

## Mit Gott auf du und du

Zu Beginn einer weiteren Stunde berichtet Herr X. mir folgende Erfahrung. „Ich bin nachts aufgewacht und habe das Gefühl, irgend etwas oder jemand befindet sich im Zimmer. Ich mache das Licht an und gehe im Raum umher. Bevor ich um die letzte Ecke schauen kann, spüre ich plötzlich einen Lufthauch. Wie ein Blitz fährt geht es mir durch den Kopf: Gott steht hinter der Ecke. Ich überlege ein paar Sekunden, was ich tun soll. Dann nehme ich meinen ganzen Mut zusammen und springe nach vorne, um die Ecke einzusehen. In dem Moment, wo ich auf dem Boden lande, schlägt der Wind mit einem kräftigen Luftzug die Zimmertür zu. Innerlich vibrierend bleibe ich für einige Sekunden regungslos stehen<sup>5</sup>“.

„Ich bin auch gerade ganz regungslos geworden.“ Ich atme ein paar mal kräftig aus und schüttele mich. „Das scheint mir wirklich eine sehr intensive Erfahrung gewesen zu sein, allein durch das Zuhören kriege ich schon eine Gänsehaut.“ Ein kurzes Lächeln geht um seinen Mund. Ich spüre eine gewisse Freude und lächle zurück. „Sie freuen sich?“ - „Ein bisschen. Schön, dass ich das jemand erzählen kann.“ - „Dass ihnen jemand glaubt?“ - „Ja“, aber seine Stimmhöhe bleibt oben, was bei mir den Eindruck erweckt, der Satz ist noch nicht fertig. „Möchten sie noch etwas wissen oder hören von mir?“ - „Was denken sie jetzt von mir? Halten sie mich für verrückt oder genial oder ich weiß nicht was?“ Das Wort genial lässt mich aufhorchen<sup>6</sup>. „Was meinen sie mit genial?“ - „Na, dass ich was Besonderes geschafft habe.“ Das Wort geschafft lässt mich aufhorchen. „Und geschafft meint?“ - „- Ich habe mir das erarbeitet.“ - „Und sie haben sich dafür ganz doll angestrengt und was ganz Besonderes herausgefunden?“ - „Ich bin an meine äußerste Grenze gegangen...aber ich weiß nicht, ob das wirklich Sinn macht.“ - „Woran würden sie erkennen, dass es Sinn macht?“ Er schaut mich zögernd an, was ich dahingehend deute, dass er etwas von mir will, dass ein Gegenüber (Beziehungskanal) wichtig für ihn ist. und ich vermute ein Bedürfnis nach Anerkennung<sup>7</sup> aus den bisherigen Äußerungen.

5 Anzumerken hierzu ist, dass Herr X. sich in seinem Leben sehr viel mit spirituellen Seinsfragen beschäftigt und immer versucht hat, den tiefsten Grund seiner selbst und des Lebens zu finden.

6 Wir meinen oft zu wissen, was die Bedeutung von Worten ist, entscheidend für die Therapie ist aber, was der Klient damit verbindet. Selbst bei scheinbar einfach Begriffen wie z.B. Liebe lasse ich mir gerne erläutern, was er damit verbindet, bis ich das Gefühl habe, ich kann selber auch körperlich spüren, was seine individuelle Bedeutung ist. Die *Prozessorientierte Psychologie* spricht hierbei von *Sensory grounded information*.

7 Der zentrale Gedanke bei Rosenbergs *Gewaltfreier Kommunikation* ist, nicht nur unsere Gefühle sondern auch unsere Bedürfnisse herauszufinden und diese von unseren Strategien oder Wegen der Erfüllung zu unterscheiden. Die Bedürfnisse sind der Urgrund unseren menschlichen Seins, nur die Art und Weise, wie wir versuchen, sie zu erfüllen ist unterschiedlich. Für die Therapie besonders hilfreich ist, wenn man dieser Sicht

„Ich finde, ihre Erfahrung war besonders. Ich habe den Eindruck sie haben ein Leben lang danach gesucht. Vor allen Dingen war es besonders mutig, finde ich.“ -  
Daraufhin fängt er an zu weinen. „Schön, dass sie das sagen, ich fand mich häufig so wertlos und feige. Das habe ich in meinem Leben fast nie gehört...dass ich etwas gut mache.“ - „Wenn ich gut in der Schule war, war das irgendwie normal, wenn ich schlecht war, sollte ich besser werden, aber es gab nie eine klare Zielvorgabe, ich konnte nirgends ankommen, es war wie ein luftleerer Raum.“ - „Wie das Weltall?“ -  
- „Ja...“ - „Vielleicht auch ein bisschen wie bei der Geschichte vom Häwelmann?“ -  
„Ja.“ - „War der Motor für ihr Tun die Suche nach Orientierung und Anerkennung<sup>8</sup>?“ -  
„Sicherlich, aber die spirituelle Dimension ist für mich auch ganz wichtig, für mich war es beides, die Suche nach Anerkennung und die Suche nach spiritueller Gewissheit.“ -  
- „Das sehe ich auch so. Sollen wir uns vielleicht mal auf einen Aspekt konzentrieren und später den anderen dazu nehmen?“ - „Können wir probieren. Ich würde dann gern erstmal auf den spirituellen Aspekt schauen.“  
„Wie haben sie sich nach ihrer nächtlichen Begegnung gefühlt?“, frage ich. „Wie vom Donner gerührt, aber auch erleichtert.“ - „Weil Gott nicht da war?“ - „Nein, er war ja da, aber irgendwie auch nicht, jedenfalls nicht so, wie ich es mir vorgestellt habe.“ -  
„Hätten sie Lust, diese Erfahrung in Bewegung auszudrücken?“ - Her X. nickt zustimmend. Er geht in die Mitte des Raumes und schließt die Augen. Er beugt seinen Oberkörper mit einer langsamen Bewegung leicht nach vorne und beginnt von der Körpermitte her sich zusammenzuziehen. Seine Hände bewegen sich zu seinen Haaren, greifen sie und ziehen sie mit viel Kraft nach oben. Unerwartet stößt er einen langgezogenen Schrei aus. Wiederum überraschend beginnt er durch den Raum zu gehen, dann zu laufen, immer schneller werdend. Die Richtungswechsel sind abrupt, so dass immer wieder neue Raumwege entstehen.  
Plötzlich verschwindet die Spannung aus seinem Körper und er sinkt zu Boden. Dort verweilt er kauernd für eine Weile regungslos. Dann beginnt er in fließenden Bewegungen sich über den Boden zu rollen. Auf mich wirkt dieser Teil sehr leicht und ruft in mir ein Gefühl von Weite und Unendlichkeit hervor. Mit diesen fließenden Bewegungen steht er allmählich auf und bewegt sich auf seinen Füßen durch den Raum. Jetzt kommen ab und zu Impulse in seine Bewegung, so dass es für mich aussieht als ob ein Blatt vom Wind ab und zu hierin und dorthin geweht wird. Dann

---

folgt, dass ich sehr große Menge an Wegen/*Strategien* zur Verfügung habe, wenn ich meine tieferen Bedürfnisse herausgefunden habe. Oft glauben wir, dass es nur eine (uns vertraute) Möglichkeit gibt, ein bestimmtes Bedürfnis zu erfüllen.

8 Hier versuche, ich ihn zu unterstützen, seine Bedürfnisse im Sinne von Marshall Rosenberg herauszufinden-

werden seine Bewegungen kontrollierter, gleichmäßiger und zeitlupenhaft. Wie zufällig berühren seine Hände eine Wand. Sofort hält er inne. Langsam streicht er mit der Hand über die Wand und erkundet sie. Als nächstes legt er auch die andere Hand und seine Wange an die Wand, schließlich auch der Oberkörper. Sehr verbunden mit der Wand, gleitet er an ihr entlang, hält ab und zu inne und dreht sich ein wenig. Mit der Stirn an der Wand das Gewicht des Körpers tragend bleibt er für einen Moment stehen. Dann beginnt er sein Gewicht zu verlagern, so dass sein gesamter Körper vor und zurück pendelt. Losgelöst von der Wand bleibt er stehen.

„Was haben sie erlebt?“, frage ich. „Zuerst wollte ich mich spüren und habe mir die Haare gezogen. Dabei kam in mir eine Kraft hoch und ich habe geschrien. Dann wusste ich nicht wohin mit dieser Energie und bin durch den Raum gelaufen, aber meine Energiedruck ging nicht weg.“ - „Haben sie etwas gesucht?“ - „Ja, irgendwie schon.“ - „Und wissen sie was?“ - „So ganz genau nicht.“ - „Vielleicht Gott?“ - „Vielleicht, vielleicht auch mich selbst. vielleicht auch beides.“ - „Und dann sind sie stehengeblieben.“ - „Genau. Das war erstmal angenehm, einfach gar nichts tun.“ - „Haben sie dabei etwas gefühlt?“ - „Nein, nichts Spezielles.“ - „Und würden sie sagen, das war eher angenehm oder unangenehm?“ - „Angenehm, eher angenehm...so eine angenehme Leere. In meinem Leben habe ich mich immer viel angestrengt und gekämpft und wenn ich mal nichts getan habe, hatte ich immer ein schlechtes Gewissen, aber in der Bewegungsphase nicht, da war ich innerlich plötzlich ganz wach und ganz ohne Sorgen.“ - „Und dann sind zum Boden hinunter gegangen.“ - „Genau, die fließenden Bewegungen am Boden haben sich sehr harmonisch angefühlt, ich war ganz bei mir und ganz zufrieden. Dann habe ich wieder mehr Energie gespürt und die Ebene gewechselt und bin durch den Raum geflogen und geschwebt, ein bisschen wie ein Vogel und ein bisschen wie ein Astronaut im Weltall.“ - „Und dann kam die Wand.“ - „Das war total erleichternd, da war etwas, nicht nur Leere, sondern ein Grenze. Normalerweise hasse ich Grenzen, aber diese Grenze war schön. Da ist mir bewusst geworden, dass ich in meinem Leben zum einen viel alleine war und Freiheit gesucht habe, aber dass Grenzen auch irgendwie dazugehören.“ - „Das erinnert mich an das Ende der Häwelmanngeschichte, wie er ins Meer fällt und von den Fischern ins Boot geholt wird.“ - „Das stimmt, genau, das war auch irgendwie tröstlich, wieder zu den Menschen dazugehören, dieses Gefühl hatte ich eben auch.“ - „Und wo war Gott beim Tanzen eben, war er überhaupt da?“ - „Hmm...Gott war meine Energie, die mich immer wieder weitergepusht aber auch getragen hat....und

er war die Stille...und er war die Wand. Gott war das Gefühl ganz mächtig und ganz klein zu sein. Und zum Schluss war Gott nicht mehr wichtig, da war ich bei mir und ich war verbunden mit den Menschen und dem Weltall. Ich war zufrieden, zufrieden.“ - „Gibt es eine Verbindung zu ihrer Erfahrung in der Nacht?“ - „Na ja, das war auf eine Art sehr real, insbesondere der Wind, der mich weckt und der dann im entscheidenden Moment die Tür zuschlägt. Ich habe Gott zwar nicht gesehen, aber ich habe ihn ganz deutlich gespürt und das war auch kein Hirngespinnst, so etwas kann einfach kein Zufall sein. Und ich glaube, ich will ihn auch gar nicht mehr sehen, genau so war es richtig. Stellen sie sich vor, da hätte dieser Typ mit Rauschebart gesessen, wie ernüchternd, alle Fragen geklärt, keine Sorgen mehr...mein Gott wie langweilig. Nein, irgendwie geht es immer weiter, und wir wissen nie genau wohin und das ist auch gut so, das göttliche Ungewisse.“ - „Und wohin geht's im Moment?“ - Er stutzt für einen Moment. Dann tut er spielerisch so, als ob sein Finger sich unabhängig von seinem Willen anfängt zu bewegen – nach links, nach rechts, nach oben, nach unten...dazu macht er einen Gesichtsausdruck, der immer verdatterter wird. Schließlich zeigt sein Finger auf seine Nase. - „Keine Ahnung.“ Wir müssen beide lachen und verabschieden uns.

## **Grüße nach Oben**

In einer weiteren Stunde berichtete Herr X., dass er sich niedergeschlagen und depressiv fühle, er sei wie gelähmt und habe zu nichts mehr richtig Lust. „Woran merken sie genau, dass sie depressiv sind?“, beginne ich. Alles ist so schwer und mühsam. Am liebsten würde ich gar nichts tun“ - „Wie wäre es, wenn sie genau das ausprobieren würden, gar nichts tun?“ - „Wie meinen sie das?“ - „Eben gar nichts tun, vielleicht probieren sie es einfach aus..“ Herr X. wirkt für einen Moment irritiert, lässt sich dann langsam zu Boden sinken und bleibt einen Moment dort regungslos liegen.

Dann räuspert er sich und will etwas sagen, aber die Worte „klemmen“ im Hals, was mir zwar auffällt, aber ich keine besondere Assoziation dazu. Herr X.: „Das war ganz schön. Ich hatte auch verschiedene Bilder, Häuser, Wasser in verschiedenen Variationen, viele Farben und Formen, teilweise real teilweise unreal, schwer zu beschreiben.“ - „Welches Bild hatte die meiste Energie?“ - „Die Natur und das Weltall war (räuspern) schön...sehr schön (Stimme wird ungewohnt laut).“ - „Was meinen sie genau mit schön, woran erkennen sie, dass etwas schön ist?“ - „Das ist eine gewisse

Harmonie, ein Zusammenspiel, wie bei einem Orchester mit ganz vielen Instrumenten. Und es hat etwas Einfaches und Echtes.“ - „Gibt es da auch einen Bezug zum Alltag?“ - „In manchen Bildern, aber ich meine nicht die aus Hollywood, die sind zu glatt, eher etwas Poetisches oder Natürliches. Es kann auch ein Musikstück sein. Oder eine flüchtige Begegnung, ein Blick aus dem Fenster im Cafe. Ich glaube es hat auch etwas mit Entspannung zu tun, in mir selbst, wie ich die Dinge und die Welt sehe, dann ist manchmal alles in gewisser Weise schön oder am richtigen Platz.“

„Könnten sie vielleicht mal eine schöne Sache, Moment o.ä. auswählen und wir gucken dort genauer hin?“ - „O.K.“ - „Was könnte das sein?“ - Er schließt für einen Moment die Augen. „Ich höre Musik...mal etwas schrill, dann wieder ausklingend, so wie Wellen, die kommen und gehen.“ - „Wenn sie diese Musik hören, wie wirkt das auf sie, gibt es Empfindungen, Gefühle...?“ - „Ich werde ruhiger und ausgeglichener. Irgendwie ist das auch Nahrung.“ - „Was wird genährt in ihnen?“ - „Ich fühle mich zu Hause, ich habe das Gefühl, mein Leben hat einen Sinn und alles ist ganz einfach.“ Er schließt wieder die Augen und scheint der inneren Musik zu lauschen, dabei bewegt er ab und zu den Mund.

„Ihr Mund bewegt sich ab und zu.“ - „Ich singe ein bisschen mit.“ - „Wenn sie wollen, können sie auch Töne nach außen geben.“ - „Das geht nicht.“ Seit Atem wird etwas lauter. Ich „gehe mit“, indem ich auch ähnliche Atemgeräusche produziere<sup>9</sup>. Mit der Zeit entstehen doch „richtige“ Töne und kurze Melodien. „Mir fällt auf, dass die Töne relativ langgezogen sind, wenn sie wollen, dann können sie das noch ein wenig mehr betonen.“ - „Sein Gesang wird intensiver, es klingt für mich so ähnlich wie Wolfsgeheul, dann bricht er plötzlich ab.“ - „Was ist im Moment da?“ - „Irgendwie fehlt noch etwas.“ - „Andere Töne, ein Instrument?“ - „Nein, der Gesang war so schon richtig. Aber irgendwie macht das so nicht richtig Sinn, das verpufft so.“ - „Ich habe ihnen gerne zugehört.“ - „Ja schon, aber trotzdem.“ - Hatten sie eine innere Vorstellung beim Singen?“ - Nicht direkt. Ab und zu habe ich ein paar Sterne gesehen.“ Obwohl mir die Vorstellung merkwürdig vorkommt, schlage ich vor: „Wie

---

9 Aus Sicht der *Prozessorientierten Psychologie* erscheint unser *sekundärer (unbewusster) Prozess* in verschiedenen *Kanälen* und kann dort von einem *Kanal* zum anderen wandern. In der konkreten Arbeit achte ich zuerst darauf, welches Signal zieht meine Aufmerksamkeit an und welcher *Kanal* ist dabei involviert. Dann lade ich mein Gegenüber ein, sich diesem Signal zuzuwenden, es erst einmal bewusst wahrzunehmen. Als nächstes kann es weiterentwickelt, verstärkt, variiert werden... (*amplifizieren*) und dabei kann der Prozess auch von einem *Kanal* in einen anderen übergehen. So kann mich ein Prozess z.B. von der Bewegung (*kinästhetischer Kanal*) über das Berühren von mir selbst, eines Gegenstandes oder anderen Person (*propriozeptiver Kanal*) zu *Stimmausdruck wie Gesang, Töne oder Geräusche (auditiver Kanal)* führen, um von dort im realen Kontakt mit einer anderen Person (*Beziehungskanal*) oder in Beziehung zu Umfeld/welt, kosmos (*Weltkanal*) zu münden. Die Abfolge hierbei ist nie vorhersehbar.

wäre es, wenn sie noch einmal singen, nur diesmal mit der Vorstellung zu den Sternen zu singen?“ Er denkt einen Moment nach. Dann beginnt er wieder mit seinem Gesang. Sehr schnell wird dieser sehr emotional. Seine Töne vermischen sich immer wieder mit heulendem Weinen, das sich in wiederkehrenden Wellen wiederholt. Dann klingt es aus.

„Das hat mich jetzt sehr überrascht“, beginnt er. „Inwiefern?“ - „Als ich kleiner war, habe ich mich oft sehr einsam gefühlt und irgendwie müssen die Sterne mich getröstet haben.“ - „Und jetzt haben sie zu den Sternen gesungen.“ - „Genau.“ - „Haben die Sterne sich darüber gefreut?“ - „Vielleicht, ich glaube schon.“ - „Was haben sie den Sternen mit ihrem Gesang sagen wollen?“ - „Ich glaube, ich wollte einfach nur „Danke“ sagen, genau.“ Daraufhin fängt er nochmals tief an zu schluchzen. „Ich wusste gar nicht, dass die Sterne so wichtig für mich waren<sup>10</sup>.“

## **Von Oben nach Unten - von Unten nach Oben**

In der nächsten Stunde kommen wir noch einmal auf das Thema zurück. „Was könnten die Sterne für eine Bedeutung für ihr jetziges Leben haben?“, beginne ich. „Hmm, kann ich nicht so ohne weiteres sagen.“ - „Wie wäre es, so eine Art Bild zu legen, wo die Sterne darin auftauchen und ihr jetziges Leben?“ - „Wie könnte das gehen?“ - „Ich habe hier viele verschiedenfarbige (Gymnastik) Seile, die sie formen und auf den Boden legen können. Sie können auch die anderen Materialien hier im Raum benutzen, um so etwas wie ein Bild oder eine Skulptur zu gestalten.“ Herr X. beginnt. Er verwendet viele verschiedene Materialien, die insgesamt so eine Art großen Trichter bilden.

Nachdem er fertig ist, rege ich an, das Gesamtbild noch einmal auf sich wirken zu lassen: „Wo in dem Bild ist viel Energie, wo wenig. Gibt es ein oder mehrere Zentren oder keines, gibt es Bewegungen nach innen oder außen. Haben sie Assoziationen dazu?“ - „Das untere gebogene, schwarze Seil ist so eine Art Barke, die von links nach rechts fährt, der Untergrund ist also immer in Bewegung. Der Stein darauf steht für mich für innere Ruhe.“ - „Und da oben gibt es auch noch Steine.“ - „Das sind die Sterne. Stimmt...beide sind aus dem gleichen Material, wenn ich in meiner Mitte bin, dann bin ich auch mit den Sternen verbunden. Und die roten Seile dazwischen sind so eine Art Wind oder Feuer, das beides verbindet. Die Muschel, die dazwischen liegt, steht für mich für Musik.“ - „Kommt ihre Musik von den Sternen?“ - Könnte man

---

<sup>10</sup> In diesem Prozess waren besonders der *auditive Kanal* und der *Weltkanal* wichtig.

so sagen, ich sehe mich in gewisser Weise als Medium, wo die Energie von oben in mich hineinkommt und dann durch mich gefärbt wieder hinausströmt.“ - „Rot hinein und in vielen Farben wieder hinaus.“ - „Genau.“

„Und hier ist noch so eine Art Knäuel in schwarz, das runde, fließende Formen in blau bedeckt.“ - „Das Blaue ist für mich so eine Mischung aus Fabelwesen und Tier. Das eine Ende ragt etwas heraus, das sind die Kontaktfühler.“ „Was spüren sie in ihrem Körper, wenn sie auf diesen Bereich schauen?“ „Mir wird ein bisschen schwindelig, etwas eng im Brustbereich, so ein richtiges Gefühl habe ich nicht.“ - „Könnten sie mir zeigen, wie stark dieses Gefühl ist, indem sie mir auf die Brust drücken, dann kann ich ihr Gefühl besser nachempfinden?“ Er nickt und beginnt langsam mit den Händen zu drücken. Der Druck ist relativ stark. Als ich versuche, meine Hand auf seine zu legen, um den Druck zu verringern, (von mir als Einstieg in ein Rollenspiel gedacht, nicht weil mir real der Druck zu stark ist) nimmt er seine Hand weg, um sie an eine andere Stelle zu legen und wieder zu beginnen, den Druck zu erhöhen. Das wiederholt sich ein paar mal. „Irgendwie interessant dass dieser Druck so wandert“, beginne ich. „Finde ich auch. Dadurch ist er im wahrsten Sinne des Wortes nicht greifbar.“ - „Versuchen sie doch mal für einen Moment die Energie und den Urheber des Drucks zu spüren.“ - Er konzentriert sich. „Wer bist du? Was willst du von mir?“, frage ich spontan, um herauszufinden, ob wir für einen Moment in ein Rollenspiel gehen können. „Ich bin ein grauer Nebel, ich komme und gehe, wie ich will.“ - „Ich habe Angst vor dir, du bist so unheimlich“, gebe ich zur Antwort. „Das ist auch gut so.“ - „Du bist so stark und mächtig.“ Ich bemerke, dass er irgendwie unruhig wird. „Sie können auch gerne übertreiben, wenn sie einen Impuls haben. Falls es mir zuviel wird, sage ich ihnen Bescheid.“ (mit teuflisch/hexenartiger Stimme) „Komm mein Söhnchen, komm!“ Ich versuche immer wieder eine Hand, die mich drückt, zu erwischen, was mir aber nicht gelingt.“Nein, nein das schaffst du nicht. Du schaffst sowieso nichts, du kannst nichts, du gehörst ganz mir.“

Nach einiger Zeit werde ich extrem müde (worin ich eine aufgeträumte Reaktion vermute<sup>11</sup>). Herr X. suggeriert weiter: „Du siehst aber schlecht aus, geht's dir nicht gut? Leg dich erstmal hin.“ Herr X. unterbricht. „Was geht in ihnen vor?“, frage ich. „Das erinnert mich an meine Mutter, insbesondere: Geht's dir nicht gut? Das hatte so was Eindringliches und Falsches.“ - „Was war falsch daran?“ - „Da war kein wirkliches Interesse.“ - „Wenn sie jetzt hier wäre, wie könnten sie ihr das sagen? Was

---

11 Aus Sicht der *Prozessorientierten Psychologie* benehme und fühle ich beim *Aufgeträumt werden* wie eine Traumfigur oder eine Figur aus dem Unterbewusstseins meines Gegenübers. Dieser Begriff ist in etwa vergleichbar mit dem Begriff der Gegenübertragung.

hätten sie gebraucht?“ - „Dass sie mir erstmal zuhört, ohne dass sie mich gleich verurteilt, so ist das so ein Ausfragen.“ - Sollen wir einfach mal probieren, dass ich den Satz ihrer Mutter zu ihnen sage und sie antworten aus ihrer jetzigen Sicht heraus?“ Herr X. nickt und ich beginne: „Geht es dir nicht gut?“ - (Herr X. ärgerlich) „Wieso fragst du mich das überhaupt? Was willst du eigentlich? Wie geht es dir denn?“<sup>12</sup> Durch diesen Satz fühle ich mich in der Rolle der Mutter „gebremst“, überrascht und irritiert, und mein Fokus verändert sich. Damit er für mich transparenter werden kann, frage ich: „Könnten sie mitteilen, wie es ihnen gerade geht und was sie brauchen könnten und was nicht?“ - (mit lauter Stimme) „Ich bin genervt. Du willst gar nicht wirklich hören, wie es mir geht! (mit sanfter Stimme) Ich glaube, dir geht es nicht gut, weil du Angst um unsere Verbindung<sup>13</sup> hast. Aber ich habe keine Lust immer nur dein Probleme zu hören oder nur zu reden, wenn es mir schlecht geht. (weint) Immer geht es bei uns nur um Probleme und Leid, wenn wir miteinander reden, nie um etwas Schönes. Ich würde mich auch mal gerne freuen mit dir über irgendetwas...Ja das ist der Punkt. Eine andere Form von Kontakt, Kontakt mit Freude.“ - „Kennen sie das aus ihrem Leben auch mit anderen Menschen?“ - „Ja über Leid oder ähnliches kann ich mich gut auf andere beziehen, mich aber zu freuen miteinander, das ist viel seltener. Und das ist so pessimistisch, da ist so wenig Hoffnung und Vertrauen in die Zukunft in mir<sup>14</sup>.“

Inwiefern spiegelt sich denn die Beziehung ihrer Eltern zueinander in dem Bild und dem Häwelmann-Prozess wieder?“ - „Hmm. Die Einsamkeit, die Suche und der dazugehörige Perfektionismus, Wunsch nach Anerkennung, das verbinde ich mit meinem Vater und meine Kontaktvorlieben, auch in Beziehungen, die Musik und komischerweise auch meine innere Zentrierung, verbinde ich mit meiner Mutter.“ - „Meine Frage war noch weitergehend, wie beides zusammenwirkt.“ - „Ich fand immer, das war eine Zweckgemeinschaft der Sicherheit wegen mit wenig gefühlsmäßigen Kontakt. Ich habe immer das Gegenteil gesucht, Beziehungen mit viel Gefühl und wenig Sicherheit, wobei ich auch eine Menge Perfektionismus dabei hatte, weil ich lange nach perfekten Gefühlen gesucht habe. Und ich habe Einsamkeit - oder wenn ich das anders als Autonomie ausdrücke - in Beziehungen nicht so gut verwirklichen können, das war eher getrennt. In Beziehung und autonom, das wäre was Neues. Und ich suche noch nach Anerkennung im Außen, ich denke ich sollte meinen Mut darauf verwenden, meine individuelle, unkonventionelle Lebensform zu finden,

---

12 Bedürfnis: Abgrenzung, Autonomie

13 Bedürfnis: Kontakt

14 Bedürfnis, das erfüllt werden möchte: Wachstum

genau, Mut zum unkonventionellen Lebensstil, das fühlt sich gut an. Lebenswut ist noch besser.“

„Das klingt nach sehr grundlegenden Einstellungen und Lebensausrichtungen, vielleicht findet sich das auch in ihrem gestalteten Bild wieder, ich überlege gerade, ob die trichterförmige Ausrichtung aller Einzelelemente etwas zu sagen hat. Lassen sie doch noch mal die Gesamtform, dieses Trichterförmige auf sich wirken und finden sie dazu eine Bewegung oder Körperhaltung.“ Herr X. schließt die Augen und steht regungslos da. Dann beginnt er die Arme weit und parallel zum Boden auszubreiten und den Kopf diagonal nach rechts hinten fallen zu lassen. Herr X.: „Für mich heißt das, mich ganz dem Leben zu öffnen, alles in diesem Trichter einzufangen, mit all meinen Begrenzungen, einfach auf meine Art. Mein ganzes Potential zu leben, wie auch immer.“ - „Was würden sie tun, wenn sie ihr ganzes Potential gerade jetzt leben?“ - Er beginnt sich mit den ausgebreiteten Armen zu drehen, dann bleibt er stehen und „wirft“ mit wachsender Begeisterung imaginäre Objekte in den Raum und macht zischende Geräusche und Töne dazu, lachend: „Und dann verteile ich alles wieder.“ - „Her damit, ich will auch was haben!“ Ich steige auf seine spielerische Energie ein und versuche pantomimisch, seine imaginären Objekte einzufangen. Endlich erwische ich eins, lege es von einer Hand in die andere und jongliere damit. Herr X. baut sich vor mir auf, streckt seine Hand aus und zeigt darauf mit der anderen, so als ob ich ihm Geld geben soll. Ich zeige ihm unschuldig spielend meine leeren Taschen und beginne ihm in Phantasiesprache zu erzählen, wie schlecht es mir geht, wie viele Kinder ich habe, wie schwer die Zeiten sind...was sehr dem Stil der italienischen Commedia dell' arte nahekommt. Nachdem wir uns auf diese Weise noch eine zeitlang beschimpft, uns über Gott und die Welt aufgeregt haben, beenden wir lachend die Stunde. Im Hinausgehen fällt mein Blick auf das schöne Poster am Eingang zur Praxis. Darauf stehen die Worte von *Thich Nath Hanh*:

*I have arrived – I am home*

*My destination is in each step.*

Thomas Wetzorke

Sportlehrer, Tänzer, Tanz- und Bewegungstherapeut (BTD), Lehrtherapeut Tanztherapie (BTD), Körperpsychotherapeut (ECP), Mitbegründung und Leitung des Tanztherapieinstitut *pantarhei*, [www.pantarhei-institut.de](http://www.pantarhei-institut.de); [www.tanztherapie.wetzorke.de](http://www.tanztherapie.wetzorke.de)

## Literaturhinweise:

- Adler, Janet *Offering from the Conscious Body. The Discipline of Authentic Movement.* Inner Traditions 2002
- Adler, Janet *Der kollektive Körper.* In: Nervenlinik Spandau (Hg.): Sprache der Bewegung. Erster Internationaler klinischer Kongreß für Tanztherapie in Berlin, 1994. (Fachvortrag in deutscher Übersetzung)
- Peter-Bolaender, Martina *Tanz und Imagination. Verwirklichung des Selbst im künstlerischen und pädagogisch-therapeutischen Prozess.* Junfermann 1992
- Maslow, A.H. *Psychologie des Seins.* Fischer TB 1988
- Mindell, Arnold *Traumkörper Arbeit. Der Lauf des Flusses.* Junfermann. Paderborn 1993
- Mindell, Arnold *Traumkörper und Meditation. Arbeit an sich selbst.* Walter. Olten 1992
- Mindell, Arnold *Traumkörper in Beziehungen.* Sphinx. Basel 1994
- Mindell, Arnold *Das Pferd rückwärts reiten.* Vianova. Petersberg 1997
- Kaplan (Mindell), Amy *The Hidden Dance.* Master's Thesis. Antioch University 1986. Bibliothek der Forschungsgesellschaft für Prozessorientierte Psychologie Zürich.
- Mindell, Arnold *Seine Träume deuten lernen.* Vianove. Petersberg 2003
- Rosenberg, Marshall *Gewaltfreie Kommunikation - Aufrichtig und einfühlsam miteinander sprechen.* Junfermann 2003
- Rosenberg, Marshall *Konflikte lösen durch gewaltfreie Kommunikation.* Herder 2004
- WILLKE, Elke; *TANZTHERAPIE - Theorie und Praxis.* Ein Handbuch. Junfermann. Paderborn 1991
- Willke, Elke u.a. (Hg.) *Tanztherapie – Theoretische Kontexte und Grundlagen der Interventionen.* Huber 2007
- Wilber, Ken *Wege zum Selbst. Östliche und westliche Ansätze zum persönlichen Wachstum.* Goldmann 1991
- Wilber, Ken *Psychologie der Befreiung.* Scherz-Verlag 1988
- Wilber, Ken *Integrale Psychologie.* Arbor-Verlag. Freiamt 2001
- Wilber, Ken *Integrale Spiritualität.* Kösel-Verlag. München 2007