

# Präsenz – ein meta-skill <sup>1</sup> aus und in der Tanztherapie

Irmgard Halstrup

Besondere Aufmerksamkeit und Wertschätzung für Bewegung und Tanz, Körper und Kreativität und die Nutzung des direkten Erlebens für den therapeutischen Prozess ist eine Gemeinsamkeit der verschiedenen tanztherapeutischen Richtungen. Eine für die Tanztherapie spezifische therapeutische Grund-Haltung, wie es etwa Abstinenz für die Psychoanalyse war oder Empathie, unbedingte Wertschätzung und Echtheit für die Gesprächstherapie, gibt es meines Wissens nicht. Vielleicht sind dafür die Ansätze, Methoden und Theorien der Tanztherapie zu vielfältig, sodass auch die therapeutischen Grund-Haltungen (meta-skills) von TanztherapeutInnen vielfältig sein müssen.

Ich möchte hier auf einen meta-skill besonders eingehen, der in dem aus der Tanztherapie sich entwickelten Ansatz Authentic Movement besonders betont wird und dort auch formuliert wird: Präsenz

## Meta-skills: Begriffsklärung und Beispiele

Meta-skills beschreiben die Art und Weise, wie eine Therapeutin<sup>2</sup> handelt, wie sie ihre skills (Interventionen) auswählt und einsetzt.

Im Bild von einer praktischen Arbeit wäre die Intervention das Werkzeug (skill), z.B. ein Hammer, und die Art und Weise, wie der Hammer eingesetzt wird, ist der meta-skill: z.B. mit viel Schwung, ganz gezielt, wild ...

Es geht um den Geist, der hinter der Aktion steht oder in den die Aktion eingebettet ist.

Meta-skills sind eng verbunden mit den Gefühlen und Stimmungen einer Therapeutin. Meine Art zu arbeiten ist unterschiedlich, je nachdem ob ich z.B. wütend bin oder gereizt, humorvoll, voller Freude oder resigniert, ernst oder gelassen.

Die Gefühle, Stimmungen und Haltungen einer Therapeutin können mit ihrer eigenen Persönlichkeit und ihren eigenen Prozessen zu tun haben. Sie können aber

---

<sup>1</sup> Der englische Begriff meta-skill ist weiter verbreitet als die deutsche Übersetzung ‚Metafähigkeit‘ – ich bitte um Nachsicht bei allen, die sich mit Anglizismen schwer tun.

<sup>2</sup> Ich benutze in dieser Arbeit im Folgenden meist die weibliche Form wie hier ‚Therapeutin‘ als Ausgleich für die Dominanz der maskulinen Form unserer Sprache. Gemeint sind damit immer Therapeutin und Therapeut, Klientin und Klient - Männer wie Frauen.

auch durch die Persönlichkeit der Klientin, durch deren Prozesse, durch die Beziehung zwischen Therapeutin und Klientin sowie durch Aspekte des Feldes und Umfeldes bedingt sein. Hier werden die Übertragungs-, Gegenübertragungs- und Aufräumprozesse wichtig (zum Aufräumen vgl. z.B. Joseph Goodbread 1989). Das Wort ‚Gefühl‘ kann das Verständnis von meta-skills erschweren. Emotionen sind keine meta-skills. Meta-skills der Aggression z.B. sind Qualitäten wie Hartnäckigkeit, Direktheit oder Kraft.

Meta-skills sind auch eng verbunden mit den Glaubenssystemen, Haltungen und Einstellungen einer Therapeutin. Ich arbeite sehr verschieden, je nachdem, ob ich z.B. eine bestimmte Lösung des Problems bereits im Kopf habe oder ob ich darin vertraue, dass der Prozess selbst die Lösung zeigen wird. Eine Therapeutin mit dem Glauben, dass die Welt ein grundsätzlich friedlicher Ort ist, arbeitet anders als eine Therapeutin mit dem Glauben, dass das Leben aus Arbeit besteht und man sich sein Glück verdienen muss. Eine Therapeutin, für die wissenschaftliche Erkenntnisse wichtig sind, arbeitet anders als eine Therapeutin, die hauptsächlich aus ihrer eigenen Kreativität heraus handelt. – Es gäbe noch unzählige Beispiele dazu.

Der Begriff meta-skill begegnete mir erstmals in der Prozessorientierten Psychologie.

Amy Mindell hat in ihrem Buch „Die Weisheit der Gefühle. Metafähigkeiten – die spirituelle Kunst in der Therapie“ (Amy Mindell 1998) dargestellt, was meta-skills sind, und einige für die Prozessorientierte Psychologie wichtige meta-skills genauer beschrieben.

In Anlehnung an die Kampfkünste verdeutlicht sie, wie im Idealfall der Geist die eigenen Überzeugungen und Haltungen das Tun durchdringen und die jeweiligen Techniken unwichtiger werden.

Sie betont, dass es keinen Sinn macht, ganz bestimmte Gefühle oder Einstellungen bei sich selbst haben zu wollen, sondern dass es darum geht, die eigenen Stimmungen – egal, welcher Art! – bewusst für den Therapieprozess zu nutzen: „ ... die Bedeutung der *Wahrnehmung* von Gefühlseinstellungen, die spontan in uns aufsteigen, und nicht das *Vorschreiben* bestimmter Gefühle“ (Amy Mindell 1998, S. 29, Hervorhebung durch Amy Mindell).

Manche gehen davon aus, dass das Wort ‚meta-‘ bei ‚meta-skills‘ die Fähigkeit bedeutet, als Therapeutin die eigenen Haltungen und Gefühle für den therapeutischen Prozess sinnvoll zu nutzen. Das macht den Begriff ‚meta-skill‘ komplexer. Dieser Aspekt gilt meiner Meinung nach jedoch ebenso auch für skills

(Techniken, Interventionen): skills zu ‚wissen‘ ist eine Sache, sie im Therapieprozess sinnvoll anwenden zu können ist eine andere. – Skills wie meta-skills sind erst dann von Nutzen, wenn sie für den therapeutischen Prozess sinnvoll eingesetzt werden.

Dies ist umso wichtiger bei Gefühlen, die für die Klientin schwierig sein können, die z.B. nicht positiv-wertschätzend sind wie etwa Ärger oder Ablehnung. Derartige Gefühle als Therapeutin einfach auszudrücken wäre meist für die Klientin total verletzend und könnte eine tragfähige therapeutische Beziehung zerstören. Hier ist die Therapeutin wirklich gefordert, sehr sorgfältig zu entscheiden, ob, wie und wann sie die eigenen Stimmungen und Gefühle in den Prozess einbringt.

Ebenso ist hier die Einbettung in andere grundlegende Haltungen (andere meta-skills) wie z.B. Mitgefühl oder Spielerisch-Sein von Bedeutung.

Der Untertitel von Amy Mindell's Buch lautet : ‚Meta-Fähigkeiten – die spirituelle Kunst in der Therapie‘ (1998): An sich selbst wirklich zu glauben, sich selbst zu öffnen für alles, was passieren möchte, und daran zu glauben, dem Prozess (inklusive dem eigenen) wirklich zu vertrauen – sich mit dem ganzen Sein für den Prozess der Klientin zur Verfügung zu stellen und zu öffnen, das bedeutet, sich mit dem Traumkörper, dem Tao zu verbinden (zum Taoismus als eine der Wurzeln der Prozessorientierten Psychologie und zum Traumkörper vgl. z.B. Arny Mindell 1993).

Im Folgenden benutze ich den Begriff ‚meta-skill‘ in dem Sinne, dass es sich dabei um eine Haltung, Überzeugung, Einstellung, Stimmung oder Qualität der Therapeutin handelt, die das Tun durchdringt.

## **Einige ausgewählte meta-skills**

Die hier genauer beschriebenen meta-skills sind für das Verständnis von Präsenz hilfreich:

### **Mitgefühl (Compassion) und Empathie**

Compassion wird meist mit Mitgefühl übersetzt und sehr unterschiedlich verstanden. Einige setzen es gleich mit Empathie im Sinne von Sich-Einfühlen, Mitschwingen oder auch mit Mitleiden, sich in das Leid von andern einfühlen.

Ich möchte Mitgefühl (compassion) von Empathie abgrenzen: Empathie ist, wie oben beschrieben, das Sich-Einfühlen und Mitschwingen. Compassion als Mitgefühl bedeutet Aufmerksamkeit, Zuwendung und Wertschätzung für eine Person mit allen ihren Seiten und allen Aspekten, und die Bereitschaft, alle Anteile in ihrer Entfaltung

zu unterstützen – eine grundsätzlich wohlwollende Haltung gegenüber einem anderen Menschen oder sich selbst. Ein wohlwollendes Anerkennen von allem, was ist. (Dies ist nicht zu verwechseln mit Gutheißen von Leiden, vgl. hierzu z.B. die Ausführungen zu Akzeptanz bei Stepien & Lerch 2006.)

In ihrem Buch ‚Alternative to Therapy‘ beschreibt Amy Mindell compassion als das Gefühl von Offenheit und Respekt für alle (An-)Teile einer Person.

Mitgefühl ist nicht Mitleid (pity), auch wenn das alltagssprachlich manchmal vermischt wird!

Ich möchte die Unterscheidung zwischen Mitgefühl – als grundsätzlich wohlwollende Haltung (offen und respektvoll) gegenüber sich oder anderen – und Empathie, dem Sich-Einfühlen, sehr betonen. Mitgefühl kann durchaus gleichzeitig mit empathischem Mitschwingen in das Leid (oder die Freude oder andere Gefühle) eines anderen auftreten, muss dies aber nicht.<sup>1</sup>

### **Losgelöstheit (Detachment)**

Oft ist es hilfreich, innerlich einen Schritt zurückzutreten, das Geschehen aus ein wenig Abstand zu erleben und sich einen Überblick zu verschaffen. Als Therapeutin kann ich dann leichter das Geschehen als Ganzes wahrnehmen, in einem größeren Zusammenhang, ohne in bestimmten Gefühlen oder Teilprozessen verhaftet zu sein. Losgelöstheit hilft auch einer Therapeutin, die sich leicht durch viel Empathie und starkes Mitschwingen in der Klientin verliert, auch wieder sich selbst wahrzunehmen.

### **Angeln**

Angeln beschreibt zwei sich abwechselnde Arten der Aufmerksamkeit:

Zum einen eine diffuse, defokussierte, entspannte, gelassene Aufmerksamkeit. Ein Bild davon ist der Angler, der geduldig und entspannt wartet, dass ein Fisch anbeißt. Hier nützt ihm keine Gespanntheit und kein Tatendrang, es gilt, die Aufmerksamkeit weit schweifen zu lassen. In der Therapie sind das z.B. die Momente, in denen die Therapeutin ‚nichts tut‘ oder offene, unspezifische Angebote gibt und geduldig wartet, bis das Thema sich zeigt.

Zum anderen geht es um eine fokussierte, konzentrierte Aufmerksamkeit. Im Bild des Angelns ist es der Moment, wo der Angler merkt, dass ein Fisch angebissen hat, und seine ganze Konzentration darauf richtet, den Fisch an Land zu holen.

---

<sup>1</sup> Auch in der Gesprächspsychotherapie nach C. Rogers wird zwischen ‚Empathie‘ und ‚unbedingter Wertschätzung‘ (was ich als Ausdruck einer offenen und respektvollen Haltung gegenüber sich und anderen verstehe) unterschieden. Sie stellen je einen von drei wesentlichen Therapeutenmerkmalen dar (vgl. z.B. Carl Rogers 1982).

Dies sind z.B. die Phasen der Therapie, in denen die Therapeutin konzentriert die Entfaltung eines Prozesses unterstützt, ein bestimmtes Thema aufgreift und vertieft, und z.B. eine bestimmte Bewegungsqualität verstärkt.

Angeln als meta-skill bedeutet, beide Arten der Aufmerksamkeit verfügbar zu haben. Das heißt, wechseln zu können zwischen zielgerichteter Konzentration und unfokussierter, diffus umherschweifender Aufmerksamkeit.

### **Leerer Geist**

Damit ist ein Geisteszustand gemeint, der ganz leer ist – leer nicht in einem unangenehmen Sinn, sondern im Sinne von frei und offen – als Raum, der vielleicht klarere Wahrnehmung ermöglicht.

Dieser meta-skill wird bei Amy Mindell (1998, S. 164) leider nur kurz erwähnt. Sie beschreibt, wie der Leere Geist vor allem in Situationen hilfreich ist, wo die Therapeutin nicht weiß, was mit der Klientin geschieht oder was zu tun ist.

Der Leere Geist ist für mich ein wichtiger Aspekt von Präsenz, der jedoch mit unserem westlich geschulten Verstand schwer zu erfassen ist. Hier nur ein kurzer Hinweis:

*Nur ein leeres Herz ist ein volles Herz.*

Im Verständnis der Traditionellen Chinesischen Medizin ist ein volles Herz ein leeres Herz. Nur wenn das Herz ganz leer ist (leer von Emotionen z.B.) kann es voll sein, d.h. mit shen (Geist) gefüllt oder erfüllt sein.

Zu weiteren Hinweisen aus der Sicht des Taoismus vgl. Halstrup 2003.

### **Präsenz**

Vom Wort her bedeutet Präsenz ‚Gegenwärtigkeit‘.

Begegnet ist es mir zuerst und dann immer wieder in englischer Sprache: presence – und zwar in den Trainings in Authentic Movement bei Janet Adler.

### **Präsenz bei Authentic Movement**

Authentic Movement<sup>3</sup> ist eine Bewegungsarbeit, die in den Fünfziger Jahren von Mary Whitehouse in den USA als eine Form der Tanztherapie begründet und

---

<sup>3</sup> Vgl. hierzu auch den Artikel von Jacqueline Mayer-Ostrow: Authentic Movement und die Kunst Zeuge zu sein. Zeitschrift für Tanztherapie 2006, Claus Richter Verlag.

Weitere Artikel, u.a. auch über die Anwendung von Authentic Movement bei Frauen mit Brustkrebserkrankung, sind in Palloro 2007 zu finden.

hauptsächlich von Janet Adler und Joan Chodorow, die beide mit Mary Whitehouse zusammenarbeiteten, weiterentwickelt wurde.

Mary Whitehouse, zunächst Tänzerin und Tanzlehrerin im Bereich Modern Dance, lernte die Psychologie und Psychoanalyse C.G. Jungs und entdeckte Authentic Movement als eine Form der Amplifikation in Bewegung. Sie studierte am C.G. Jung-Institut in Zürich und entwickelte ihre Form der Tanztherapie.

Die Grundform dieses Ansatzes besteht aus der Dyadenarbeit zwischen ‚mover‘ (Sich-Bewegende, Klientin) und ‚witness‘ (Zeugin, Begleiterin, Therapeutin): Als Mich-Bewegende schließe ich die Augen und höre, fühle, sehe ganz nach innen, um den Impulsen (z.B. Bilder, Empfindungen, Erinnerungen) meines Körpers zu folgen. Ich erlaube mir, in die meist unbekanntesten Prozesse einzutauchen und nicht geplante Bewegungen und Themen auftauchen zu lassen. Dabei bin ich aufmerksam, wach, präsent: „Ich werde bewegt“ (von meinen inneren Impulsen) und „Ich bewege mich“ (ich bin bewusst dabei). Hingabe und Eigenverantwortlichkeit sind beide wichtige Aspekte. Ich drücke das aus und bin das, was im Innern passiert. Das kann sich in Bewegungen zeigen, aber auch in Tönen, Geräuschen, Berührungen oder Begegnungen mit anderen Sich-Bewegenden.

Als Begleiterin (witness) unterstütze ich – meist am Rande sitzend – durch haltendes wohlwollendes Da-Sein und nehme wahr, ohne einzugreifen. Ich gebe Raum, bin Gefäß und Halt, damit die Prozesse sich ungestört entfalten können. Am Ende der Bewegungsphase kann ich im Austausch meine Wahrnehmungen mitteilen. Dabei wird darauf geachtet, die Erfahrungen und Wahrnehmungen möglichst von Bewertung, Analyse oder Interpretation zu unterscheiden. Ich kann zeigen, dass ich die Sich-Bewegende in ihrem Prozess ‚gesehen‘ habe.

Authentic Movement ist auch eine Schulung der Wahrnehmung: Sowohl als Begleiterin/Therapeutin wie als Mich-Bewegende/Klientin übe ich mich darin, mein Erleben so genau wie möglich wahrzunehmen

Ein weiterer sehr wichtiger Aspekt dabei ist, die eigenen Bewertungen zu erkennen und zu wandeln:

Zum einen wird die innere Haltung weniger kritisch-abwertend. Zu Beginn der Arbeit, v.a. in der Therapie, übernimmt die Therapeutin ganz klar die Aufgabe der Zeugin (witness), das wohlwollende Wahrnehmen und Anerkennen des Erlebens. Im Verlaufe von vermehrter Erfahrung mit dieser Arbeit entwickelt die Sich-Bewegende immer mehr ihre eigene inner Zeugin (‚inner witness‘). Dabei kann sich eine eher kritische-bewertende innere Haltung in eine wohlwollend-unterstützende Haltung

gegenüber sich selbst und anderen wandeln – die wohlwollende Haltung der Therapeutin wird verinnerlicht. Die Selbstkritik – die auch mit einer Trennung zwischen Persönlichkeit und Erfahrung einhergeht – nimmt ab und es entsteht mehr Vertrauen in die eigene Erfahrung und dadurch auch mehr Raum im Sinne von Erfahrungsmöglichkeiten oder Öffnung für neue Erfahrungen und mehr Präsenz. Zum anderen wird die innere Zeugin immer stärker: Mit zunehmender Erfahrung wird das Wahrnehmen der inneren Zeugin immer differenzierter, klarer, reiner (ohne Bewertungen), und die Präsenz wird stärker. Diese Entwicklung führt in Richtung dessen, was in verschiedenen spirituellen Richtungen der ‚Zeuge‘ genannt wird. Er ist überaus wichtig, da dadurch verhindert wird, dass jemand sich in seinen Erfahrungen verliert. Das ‚Ich‘ bleibt dabei funktionstüchtig.

Präsenz ist in Authentic Movement eine wichtige Qualität der Begleiterin/Therapeutin, wenn sie als Container den Raum für die Prozesse bildet. Präsenz ist auch die Qualität der Sich-Bewegenden, wenn sie möglichst genau wahrnimmt, während sie ihrem Bewegungsprozess folgt. Präsenz ist eine Art des Da-Seins, bei der der innere Zeuge stark ausgeprägt ist – stark in der Richtung von wertfrei, stabil und klar, die Erfahrung annehmend und bejahend.

In ihrem Buch „Offering from the Conscious Body“ (2002) schreibt Janet Adler über Präsenz:

Bei zunehmender Erfahrung mit Authentic Movement tritt die Erfahrung von Präsenz immer mehr in den Vordergrund. Einzelheiten aus der eigenen persönlichen Biographie können zeitweise in den Hintergrund treten und andere (transpersonale oder nicht-persönliche) Prozesse können zunehmend an Bedeutung gewinnen. Die Beziehung zur eigenen persönlichen Geschichte ändert sich. Aus Empathie, dem Mitschwingen mit den Gefühlen und Emotionen, wird compassion, ein grundsätzliches Anerkennen dessen, was ist. Der Körper wird wie ein leeres Gefäß, das sich für transpersonale Prozesse öffnet. Es gibt nicht unbedingt ein Mehr an Präsenz (im Sinne von stärker oder länger), aber eine klarere Wahrnehmung darüber, ob man mehr oder weniger präsent ist:

(vgl. Janet Adler 2002, Vorwort und S. 149)

Präsenz unterstützt das Sich-Offenbaren dieses Da-Seins: in Form von Worten wie in Gedichten und Prosa, in Form von Bewegung wie im Tanz, in Form von Energie bei Menschen mit energetischen Erfahrungen (z.B. Kundalini-Prozesse<sup>4</sup>, Visionen, visuell und/oder auditiv, oder das Eintauchen in andere Orte oder andere Zeiten).

---

<sup>4</sup> vgl. hierzu z.B. Sanella 1989 oder Scharfetter 2004

Wichtig ist mir hier die Bedeutung der Leere (vgl. den meta-skill Leerer Geist), die Wandlung von Empathie in Mitgefühl (compassion) und die Verbindung zu und das Vorhandensein von etwas, das größer ist als die Persönlichkeit.

## **Präsenz und meta-Kommunikator**

Der Begriff ‚meta-Kommunikator‘ entstand in der prozessorientierten Theorie.

Mit meta-Kommunikation ist eine Art der Kommunikation gemeint, bei der *über* die Kommunikation oder *über* den Prozess geredet wird. Das kann z.B. darin bestehen, dass ich als Therapeutin während des Geschehens den Prozess aus einer größeren Perspektive heraus betrachte und darüber spreche.

Dazu braucht es den meta-Kommunikator, eine Struktur, eine Instanz oder einen Ort in mir, der diese übergeordnete Wahrnehmung hat.

„Metakommunikation ist die Fähigkeit, über den Inhalt wie auch über den Prozeß der Kommunikation selbst zu kommunizieren. Der Metakommunikator beobachtet als „fairer Zeuge“, wie von oberhalb oder außerhalb, die Gesamtheit des Prozesses, den \*<sup>5</sup>primären und den \*sekundären Prozeß und kann über beide auch kommunizieren.“ schreibt Arny Mindell (1994, S. 174). An einer anderen Stelle des Buches schreibt er über das Ego (S. 169 f): „Das prozeßorientierte Konzept sieht das Ego nicht als statischen \*Zustand, sondern definiert es als einen möglichen Betrachter in uns. Es ist das „Ich“, das sich, jedenfalls zu Beginn, meist einseitig mit dem identifiziert, was wir als den \*primären Prozeß bezeichnen. Aber das Ego kommt im Laufe seiner Entwicklung in Konflikt mit den \*sekundären Prozessen, bis es lernt, nicht nur sich selbst, sondern auch die sekundären Prozesse zu betrachten; bis es zum Metakommunikator wird und lernt, der gesamten Persönlichkeit als „fairer, neutraler Beobachter“ zur Verfügung zu stehen.“

– Hier wird die Parallele zwischen dem meta-Kommunikator und dem Zeugen mehr als deutlich.

## **Alltagsverständnis von Präsenz**

Als präsent wird manchmal auch jemand beschrieben, der im Umgang mit anderen Menschen viel Raum einnimmt, sich stark einbringt, vielleicht auch sehr schnell reagieren kann und schlagfertige Antworten gibt; also jemand, der sehr stark im

---

<sup>5</sup> Die vom Verfasser mit \* gekennzeichneten Begriffe werden im Glossar des genannten Buches erläutert.



Kontakt zu anderen ist, dessen Fokus auch überwiegend auf diesen Kontakt konzentriert ist.

Ich fing an, für mich zu unterscheiden zwischen ‚introvertierter‘ und ‚extravertierter‘ Präsenz.

Diese Begriffe sind sicherlich nur Hilfsmittel, um diese Verschiedenheiten im Verständnis von Präsenz irgendwie zu erfassen. Und es ist klar, dass es ein Kontinuum gibt zwischen ‚introvertiert‘ und ‚extravertiert‘:

Mit ‚introvertierter Präsenz‘ meine ich die Art von Präsenz, die sich auf die eigene Person bezieht, auf die Prozesse in einem selbst, mit einer gut ausgeprägten inneren Zeugin. Selbst wenn die Aufmerksamkeit stark im Kontakt zu anderen liegt, ist sie nicht darauf reduziert sondern genauso auf eigene Prozesse oder das Geschehen als Ganzes bezogen – der Fokus ist weit. Die meiste Energie und Intensität fließt in das Da-Sein und das Wahrnehmen. Es ist ein überwiegend intrapersonales Geschehen (das sich natürlich stark auf die Kommunikation mit anderen auswirkt).

Mit ‚extravertierter Präsenz‘ meine ich die Art von Präsenz, bei der sich der Fokus überwiegend auf den Kontakt zu anderen konzentriert. Die größte Intensität, die meiste Energie fließt in die aktive Kommunikation mit einem anderen Menschen – es ist ein überwiegend interpersonelles Geschehen.

Die folgenden Ausführungen über Präsenz beziehen sich auf Präsenz als intrapersonales Geschehen.

## **Präsenz als meta-skill in der Therapie: Das Erleben von Therapeutinnen**

Ich habe Präsenz als therapeutischen meta-skill durch eine Explorationsstudie etwas erforscht (vgl. Halstrup 2003).

Grundlage waren Interviews mit Therapeutinnen, die angelehnt an die Forschungsmethode des persönlichen Gesprächs (vgl. Langer 2000) durchgeführt und ausgewertet wurden. Neben vielen sehr interessanten Aspekten zeigten sich 5 wesentliche Ebenen der Erfahrung von Präsenz:

- **Präsenz ist gekennzeichnet durch eine Verbundenheit mit etwas, das größer ist als die eigene Persönlichkeit.**
- **Präsenz ist mit einer großen Wachheit verbunden.**

- **Die Ebene der Propriozeption hat eine besondere Bedeutung und kann Erfahrungen beinhalten, die die Verbindung zu etwas Größerem zeigen.**
- **Der Fokus der Aufmerksamkeit ist sehr weit und gleichzeitig auch eng auf etwas Bestimmtes fokussiert. Die Ebene von Gedankenkonzepten wird unwichtiger.**
- **Präsenz ist mit compassion verbunden, dem wohlwollenden Anerkennen von allem, was ist.**

Der erste Aspekt, die Verbundenheit mit etwas, das größer ist als die Persönlichkeit, zeigt die spirituelle Dimension von Präsenz.

Der zweite Aspekt, die große Wachheit, gehört zu einer energetischen Ebene. Der dritte Aspekt, die Propriozeption, betrifft die Körper-Ebene, teilweise verbunden mit der spirituellen Ebene. Vielleicht ist die Körperebene deshalb besonders wichtig, weil es sich bei propriozeptiven Erfahrungen um ein sehr direktes, unmittelbares Erleben handelt. Und vielleicht ist das ein Hintergrund dafür, dass Präsenz als therapeutische Qualität in der tanztherapeutischen Arbeit (Authentic Movement) so deutlich formuliert wurde.

Der vierte Aspekt betrifft die Kopf- oder intellektuelle Ebene. Den speziellen Fokus der Aufmerksamkeit (eng und weit gleichzeitig) sehe ich als sehr charakteristisch für Präsenz. Der weite Fokus (auf mich, mein Gegenüber, den Prozess, das Größere) bleibt erhalten, auch wenn ein Aspekt gleichzeitig genauer erforscht wird. Dies erfordert ein gewisses Maß an Losgelöstheit. Die verminderte Bedeutung von Gedankenkonzepten wird durch den Leeren Geist, der teilweise mit Präsenz einhergeht, ergänzt.

Der fünfte Aspekt, die Verbundenheit mit Mitgefühl (compassion), zeigt die Herz-Ebene (nicht als emotionale Ebene, sondern als Zentrum des Menschen gemeint).

### **Präsenz und Achtsamkeit im Klinischen Bereich**

Präsenz entspricht weitgehend dem aus der buddhistischen Tradition begründeten Begriff der Achtsamkeit: „Unter Achtsamkeit verstehen wir eine zu entwickelnde Fähigkeit, Dinge so zu sehen wie sie sind, verbunden mit der inneren Haltung, sie nicht verändern zu wollen... Achtsamkeit impliziert das Gewahrsein dessen, was im Augenblick ist, was in Körper und Geist genau in dem Moment vorgeht und wo es geschieht.“ (Stepien & Lerch in Heidenreich & Michalak 2006, S. 631).

In den letzten Jahren hat die Bedeutung von Achtsamkeit für die Psychotherapie unglaublich zugenommen. In verschiedenen Bereichen werden Achtsamkeitstrainings für Patienten genutzt, um den therapeutischen Prozess zu unterstützen und um Heilung zu bewirken (vgl. Heidenreich et al 2006). So sind diese Trainings ein fester Bestandteil in der dialektisch-behavioralen Therapie von Menschen mit Borderline-Störungen geworden ( vgl. z.B. Linehan 1996). Ihre positiven Effekte werden u.a. auch zur Rückfallprophylaxe bei Depressionen genutzt (vgl. Michalak & Heidenreich 2006) oder in der Arbeit mit Menschen mit Krebserkrankungen ( vgl. Stepien & Lerch 2006). Achtsamkeit als Qualität von Therapeutinnen im Sinne der oben skizzierten Präsenz wird z.B. von Bundschuh-Müller (2006) angesprochen.

Ich erlebe es als hoffnungsvolles Zeichen, dass in Zeiten immenser Sparmaßnahmen, Rationalisierungen und dem vielerorts vorherrschenden Gebot der schnellen Wiederherstellung der Arbeitsfähigkeit doch auch ein so ganzheitlicher Aspekt wie Achtsamkeit Einzug in gesellschaftlich und wissenschaftlich anerkannte Kreise findet.

Und ich freue mich, dass tanztherapeutisches Arbeiten dabei direkt mit der Quelle verbunden ist: durch das deutliche Formulieren dieses Aspekts in Authentic Movement und durch die praktische Arbeit, bei der ich mich in jeder Minute darin üben kann.

## Literatur

- |                         |   |
|-------------------------|---|
| Adler, Janet            | Offering from the Conscious Body. The Discipline of Authentic Movement. Inner Traditions 2002   |
| Bundschuh-Müller, Karin | “Es ist was es ist sagt die Liebe...” Achtsamkeit und Akzeptanz in der Personzentrierten und Experientiellen Psychotherapie. In: Heidenreich & Michalak (Hrsg.): Achtsamkeit und Akzeptanz in der Psychotherapie. DGVT 2006 |
| Goodbread, Joseph H.    | Dreaming Up Reality. A Process Approach to Countertransference. 1989 (erhältlich bei der Forschungsgesellschaft für Prozessorientierte Psychologie, Zürich)   |
| Halstrup, Irmgard       | Präsenz – ein Metaskill in der Therapie. Diplomarbeit 2003 bei der Forschungsgesellschaft für Prozessorientierte Psychologie, Zürich  |

- Heidenreich, Thomas & Michalak, Johannes (Hrsg.) Achtsamkeit und Akzeptanz in der Psychotherapie. DGVT 2006
- Langer, Inghard Das Persönliche Gespräch als Weg in der psychologischen Forschung. GwG-Verlag 2000
- Michalak, Johannes & Heidenreich, Thomas Achtsamkeitsbasierte kognitive Therapie zur Rückfallprophylaxe bei Depressionen. In: Heidenreich & Michalak (Hrsg.): Achtsamkeit und Akzeptanz in der Psychotherapie. DGVT-Verlag 2006
- Linehan, Marsha M. Dialektisch-Behaviorale Therapie der BPS. CIP-Medien 1996
- Mindell, Amy Die Weisheit der Gefühle. Vianova, Petersberg 1998
- Mindell, Arny Traumkörper Arbeit oder: Der Lauf des Flusses. Junfermann 1993
- „ Traumkörper in Beziehungen. Prozeßorientierte Psychologie in Praxis und Theorie. Sphinx 1994
- Pallaro, Patrizia (Hrg) Authentic Movement. Moving the Body, Moving the Self, Being Moved. Volume 2. Jessica Kingsley Publishers 2007
- Rogers, Carl R. Meine Beschreibung einer personenzentrierten Haltung. Zeitschrift für personenzentrierte Psychologie und Psychotherapie, 1, 1982. Zitiert in: Inghard Langer: Das Persönliche Gespräch als Weg in der psychologischen Forschung. GwG-Verlag 2000
- Sannella, Lee Kundalini-Erfahrung und die neuen Wissenschaften. Synthesis 1989
- Scharfetter, Christian Das Ich auf dem spirituellen Weg. Verlag Wissenschaft und Praxis 2004
- Stepien Jürgen & Lerch, Johannes Achtsamkeit und Akzeptanz in der Krebsbehandlung. In: Heidenreich & Michalak (Hrsg.): Achtsamkeit und Akzeptanz in der Psychotherapie. DGVT 2006

© Irmgard Halstrup 2008