

Otto Hofer-Moser
Leibtherapie

Forum Körperpsychotherapie · Band 3

Otto Hofer-Moser

Leibtherapie

Eine neue Perspektive auf Körper und Seele

Unter Mitarbeit von Auguste Reichel und Ingrid Wild

Psychosozial-Verlag

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten
sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Originalausgabe
© 2018 Psychosozial-Verlag, Gießen
E-Mail: info@psychosozial-verlag.de
www.psychosozial-verlag.de

Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form
(durch Fotografie, Mikrofilm oder andere Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung
des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet,
vervielfältigt oder verbreitet werden.

Umschlagabbildung: August Macke, *Badende Mädchen*, 1913
Umschlaggestaltung & Innenlayout nach Entwürfen von Hanspeter Ludwig, Wetzlar
Satz: metiTec-Software, me-ti GmbH, Berlin
www.me-ti.de
ISBN 978-3-8379-2730-6 (Print)
ISBN 978-3-8379-7381-5 (E-Book-PDF)

Inhalt

Vorbemerkungen	9
1. Einleitung	11
2. Warum »Leib« und nicht nur »Körper«?	17
Philosophisch-phänomenologischer Hintergrund	
2.1 »Leib« und »Körper«: Begrifflichkeiten, Bedeutungsumfelder und Verständnisweisen	19
2.2 Die eigentümliche »Doppelnatur« des Leibes	21
2.3 Das Leib-Seele-Problem	25
2.3.1 Der Cartesianische Dualismus als Lebensweise: Kulturhistorische und motivationale Überlegungen zum naturwissenschaftlichen Reduktionismus	25
2.3.2 Die emergent-materialistisch-monistische <i>und</i> synergetische Konzeption der Wirklichkeit	31
2.3.3 Die Aspektualität der Wirklichkeit	37
2.3.4 Zusammenfassende Überlegungen zum sogenannten Leib-Seele-Problem	39
3. Aspekte der Leiblichkeit	43
3.1 Die vertikale Dimension	44
3.2 Die horizontale Dimension	45
3.2.1 Der perzeptive Leib	46
3.2.2 Der situative Leib	52

3.3	Die temporale Dimension	60
3.4	Der soziale Leib	62
3.4.1	Zwischenleiblichkeit im soziokulturellen Kontext	62
3.4.2	Szenisches Arbeiten	66
3.4.3	Der kultivierte, inkorporative bis domestizierte Leib	70
3.4.4	Körpermodifikationen	76
3.4.5	Die soziologische Perspektive (<i>Ingrid Wild & Otto Hofer-Moser</i>)	78
3.4.6	Leib-Entfremdung über Medizintechnik und Virtualisierung der Lebenswelt	83
3.5	Der sogenannte »energetische« Leib, interpretiert vor dem Hintergrund eines weitgehenden metaphorischen Verständnisses von Sprache	87
4.	Einführung in die Leibphänomenologie von Hermann Schmitz	93
4.1	Allgemeine Definition, Strukturiertheit und Dynamik des Leibes	94
4.2	Leibliche Kommunikation und Situationsbegriff	95
4.3	Die vier Bereiche eigenleiblich gespürter »Raumstrukturen«	98
5.	Embodiment	101
5.1	Das Bedeutungsumfeld von Embodiment	102
5.2	Facial Feedback	103
5.3	Body Feedback	105
5.4	Die Multiple Codierungstheorie	113
5.5	Der Focusing-Ansatz	115
6.	Das Prinzip Achtsamkeit	125
6.1	Zum allgemeinen Verständnis von Achtsamkeit	126
6.2	Der Stellenwert von Achtsamkeit in der Integrativen Therapie	130
6.3	Die Praxis von Achtsamkeit	133
6.3.1	Integrative meditative Praxis im Sinne von Nootherapie	134
6.3.2	Mediationsformen mit buddhistischem Hintergrund	137
6.3.3	Leib und Natur	145
6.3.4	Qigong-Übungen	149
6.3.5	Problemzentrierte bifokale Achtsamkeit	151
6.3.6	Der Sensemotorische Ansatz	164
6.3.7	Stressabbau und Entspannung	167

7. Das Thema »Berührungen in der Therapie«	175
<i>Ingrid Wild & Otto Hofer-Moser</i>	
7.1 Der »Non-Touching-Approach«	176
7.2 Der »Self-Touching-Approach«	176
7.3 Der »Touching-Approach«	180
8. Die psychosomatische Perspektive	183
8.1 Allgemeiner Überblick	183
8.2 Historischer Rückblick	190
8.3 Das Alltagsverständnis von psychosomatischen Erkrankungen	194
8.4 Die Hypothese über die Existenz von »somatischen Metaphern«	197
8.5 Konsequenzen für die psychotherapeutische Praxis	208
8.6 Die Praxis	210
9. Der bewegte Leib	217
<i>Auguste Reichel</i>	
9.1 Bewegung ist Ausdruck	218
9.2 Bewegungsqualitäten	219
9.3 Bewegungsentwicklung	220
9.4 Modalitäten und Interventionen	222
9.5 Gendersensible Aspekte der Bewegung	223
9.6 Bewegung und Lernen	224
9.7 Bewegung und Sprache	225
9.8 Anwendungsbereiche	226
Weiterführende Literaturempfehlungen	228
10. Zusammenfassung	229
<i>Ingrid Wild & Otto Hofer-Moser</i>	
Literatur	233
Abkürzungsverzeichnis	249
Anhang	251
Bewährte Übungsanleitungen	
Basale Achtsamkeitsübung, Kurzversion (BAÜ, KV)	252
Basale Achtsamkeitsübung (BAÜ)	253

Anmerkungen und Anregungen	
zur Arbeit an und mit dem Atem	254
Selbstfürsorge-Übung: Den Berg berühren	265
Achtsamkeitsübung zur Regulierung	
der somato-vegetativen Gestimmtheit	266
Achtsamkeitsübung zum eigenleiblichen Spürbewusstsein	267
Achtsamkeitsübung zu Leibempfindungen	268
Achtsamkeitsübung zum Thema	
»Leibsein und Körperhaben«	270
Achtsamkeitsübung zum Thema	
»Berührender und Berührter gleichzeitig zu sein«	271
Der »Gute Innere Ort« (GIO)	271
Die Baumübung	274
Die Baumübung in Verkörperung	275
Basale Naturverbundenheitsmeditation	276
Integrative Differenzielle Relaxation (IDR)	281
Bodyscan bzw. Leibpanorama	283
Leibpanorama in der Psychosomatik-Variante	286
Leibpanorama in der Selbstwertvariante	287
Der »Leibliche Wohlfühlort« bzw.	
der »Gute ganz-leibliche Zustand«	288
Übung zum »Inneren Lächeln«	291
Statuen-Übung zur Verkörperung	
einer Lebensgrundhaltung	292
Meditation zum Umgang mit belastenden Gefühlen	295

Vorbemerkungen

Das vorliegende Buch wendet sich zunächst an Studierende der Integrativen Therapie (IT) und soll ihnen den Zugang zu der komplexen Thematik einer fundierten Leibtherapie erleichtern. Der KollegInnenschaft in der IT möge es im Sinne einer Auffrischungs-Lektüre und als weiterführende Anregung dienlich sein. Nachdem nun viele Psychotherapie-Richtungen »den Körper in der Therapie« entdecken und entsprechende Zugänge zu integrieren versuchen, richtet sich das Buch auch schulenübergreifend an alle TherapeutInnen, die an fundierter leiborientierter bis leibzentrierter Arbeit in Theorie und Praxis Interesse haben.

In Zeiten einer zunehmenden »Virtualisierung der Lebenswelt« – Stichworte: Handy-Abhängigkeit, interaktive, größtenteils gewaltdominierte Computerspiele, zunehmender Primat einer virtuellen Internet-Kommunikation gegenüber realer, lebendiger Begegnung mit unterschiedlich destruktivem individuellen wie gesellschaftlichen Potenzial (Spitzer, 2015; Welzer, 2016) –, in Zeiten einer »neoliberalen Arbeitswelt«, die auf immer neuere Möglichkeiten der Effizienzsteigerung drängt und damit eine Selbstdoptimierung und Selbstperfektionierung des Menschen einfordert (Han, 2014; Liessmann, 2016; Trojanow, 2013), und schließlich in Zeiten, in denen die technischen Möglichkeiten der Medizin nicht nur die sogenannte Schönheitschirurgie ermöglichen, sondern zum Beispiel zunehmend auch Designer-Babys, Leihmutterschaften und verschiedene Formen von »Cyborgs« in die Machbarkeit des Menschen rücken, ist eine *Rückbesinnung auf und eine Rückbindung an unsere leibliche Existenz* vielleicht dringender erforderlich denn je. Im Sinne Gernot Böhmes, der in seinem gleichnamigen Buch eine *Ethik leiblicher Existenz* (2008) einfordert, möchte dieses Buch über seine unmittelbaren psychotherapierelevanten Aspekte hinaus daher auch einen

kleinen »gesellschaftskritischen« Beitrag leisten und Wege aus der gegenwärtigen Misere aufzeigen.

Wenn man ein Buch zu einer derart komplexen Thematik schreibt, ist es sehr sinnvoll und hilfreich, sich immer wieder kompetente Rückmeldungen und Anregungen von erfahrenen KollegInnen zu holen, um beim Schreiben ausreichend verständlich und inhaltlich entsprechend praxisorientiert zu bleiben. Mein diesbezüglicher großer Dank für Korrekturlesen und Anregungen gilt daher den KollegInnen Christine Geißler, Peter Geißler, Auguste Reichel, Melitta Schwarzmüller, Ingrid Wild, Brigitte Windisch und ganz besonders René Reichel, dessen konstruktive Kritik und sehr detaillierten Rückmeldungen halfen, das Qualitätsniveau dieses Buches zu erhöhen. Danken möchte ich auch meinem Kärntner schulenübergreifenden Intervisionskreis – Franz Inzko, Angela Kozlik-Brida, Siegfried Kreiner, Eva Schelivsky, Hans Turrini und Isabella Valentin-Pretis –, deren TeilnehmerInnen mir nicht nur durch Korrekturlesen, sondern auch durch gemeinsames praktisches Erproben unterschiedlicher Zugänge und daran anschließende Diskussionen viele wichtige Anregungen gegeben haben.

Ganz großen Dank schulde ich Hildegund Heinl, die es mir im Rahmen einer ärztlichen Weiterbildungsreihe von acht Seminaren in Psychosomatik in den Jahren 1989/1990 durch ihre hoch intuitive und menschlich sehr einfühlsame Art ermöglichte, die heilsame Wirkung Integrativer Leibtherapie »am eigenen Leibe« zu erfahren. Und ebensolchen Dank schulde ich Hilarion G. Petzold, dem Begründer der Integrativen Therapie, der mir vor allem durch seine zahlreichen Schriften den Zugang zur entsprechenden Metatheorie für diese intensiven Erfahrungen – inklusive der mir bis dahin weitgehend unbekannten philosophisch-erkenntnistheoretischen Perspektive – eröffnet hat.

Ohne das große Vertrauen und die Offenheit vieler Patientinnen und Patienten allerdings, die ich nun seit über 30 Jahren ärztlich-psychosomatisch und psychotherapeutisch begleiten und dabei von ihnen lernen durfte, hätte dieses Buch nicht geschrieben werden können. Auch ihnen danke ich daher von ganzem Herzen.

Nicht zuletzt gilt mein Dank dem Psychosozial-Verlag, und zwar Herrn Hans-Jürgen Wirth als Verleger für die Bereitschaft, dieses Buch zu veröffentlichen, sowie Frau Jessica Vogt und Frau Doris Wiesemann für die sorgfältige Lektoriatarbeit und die anregende Zusammenarbeit.

1. Einleitung

Das »Leib-Konzept« stellt in der Integrativen Therapie (IT) ein ganz wichtiges, wenn nicht *das* zentrale Konzept dar, von dem aus einerseits ein vertieftes philosophisch-erkenntnistheoretisches Verständnis der menschlichen Existenz und des »Wesens« des Mensch-Seins als *Körper-Seele-Geist-Ganzheit* und seines *Zur-* und *In-der Welt-Seins* (vgl. Merleau-Ponty, 1945) erschlossen wird und das andererseits so grundsätzliche Konzepte der IT wie »Intersubjektivität«, »Zwischenleiblichkeit« und »Lebenswelt« fundiert. Damit spielt dieses Konzept für die IT sowohl im Verständnis der therapeutischen Beziehung als auch in der Begründung ganz konkreter »leiborientierter« bis »leibzentrierter« Interventionsstrategien eine tragende Rolle. Gemeinsam mit einer elaborierten Theorie und Praxis in »Kreativen Medien« (Nitsch-Berg & Kühn, 2000; Petzold & Orth, 1990) stellt eine ebensolche der Leiblichkeit bzw. der Leibtherapie von Beginn an (Petzold, 1985) ein Spezifikum der IT gegenüber den meisten anderen Psychotherapieschulen dar¹.

Da in der IT der Mensch ganz allgemein als »personales Leibsubjekt in Kontext/Kontinuum« bzw. als »Körper-Seele-Geist-Ganzheit« in enger Verschränkung mit seiner »sozialen Mitwelt« und seiner »relevanten Umwelt«, das heißt in seinen »biopsychosozialökologischen Dimensionen« verstanden wird, ist Leibtherapie in diesem *weiteren* Sinn integraler Bestandteil jeglicher Form Integrativer Therapie.

Leibtherapie im *engeren* Sinn entspricht – sehr vereinfacht ausgedrückt – in

1 Viele Studierende der IT an der Donau-Universität Krems geben an, dass diese beiden Aspekte – Leibtherapie und Kreative Medien – ausschlaggebend für ihre Wahl des Lehrganges in IT waren.

etwa dem, was andere Psychotherapieschulen unter »Körperpsychotherapie«, »Arbeit mit der Körpersprache« sowie »non- und paraverbalem Dialog« (vgl. Geuter, 2015; Geißler & Heisterkamp, 2007, 2013) und in der aktuellen Diskussion unter »Embodiment« (vgl. Storch et al., 2010a) verstehen, all das allerdings – wie im Folgenden deutlich werden wird – vor dem Hintergrund einer achtsamen intersubjektiven Grundhaltung und dem Verständnis von Zwischenleiblichkeit der IT (Leitner, 2010).

Das vorliegende Buch ist in neun Hauptkapitel unterteilt, wobei von Beginn an eine Theorie/Praxis-Verschränkung, unter anderem über das Aufzeigen von Interventionsmöglichkeiten und über die Darstellung von entsprechend verfremdeten und dadurch anonymisierten Therapie-Vignetten, angestrebt wird. Nach der Einleitung geht es im zweiten Kapitel zunächst um ein vertieftes Verständnis des *Leibbegriffes* aus »philosophisch-phänomenologischer« Perspektive. Für viele PatientInnen ist dieser Begriff sicherlich zu philosophisch oder sogar religiös vorbelastet – zum Beispiel als »der Leib Christi« oder in der Bezeichnung »der Leibhaftige« für den »Teufel« –, dann spricht nichts dagegen, zumindest zu Beginn einer Therapie, vorwiegend den *Körperbegriff* zu verwenden, um nicht unnötige Verwirrung zu stiften. Und doch ist es mit einigen PatientInnen nach einiger Zeit durchaus möglich, eine Differenz zwischen dem »Körper, den wir haben« und dem »Leib, der wir sind« (Plessner, zit. nach Rölli, 2012, S. 149) einzuführen und vielleicht sogar einen therapeutisch fruchtbaren, philosophisch-hermeneutischen Diskurs darüber zu führen². Über die Kenntnis dieser eigentümlichen »Doppelnatur des Leibes« hinaus ist es für einen solchen Dialog hilfreich, als TherapeutIn zusätzlich über eine gut durchdachte Position zur »Leib-Seele-Problematik« zu verfügen, die daher ausführlich dargestellt wird. Letztlich sollen diese Reflexionen auch aufzeigen, dass das Leib-Seele-Problem aus zwei Perspektiven ein »Scheinproblem« darstellt. Einerseits suggeriert eine »leibentfremdete Lebensweise« die Annahme eines cartesianischen Dualismus, andererseits wird dieser auch »sprachkonstruktivistisch« befördert.

Im dritten Kapitel über die verschiedenen »Aspekte der Leiblichkeit« wird herausgearbeitet, wie sehr all diese Aspekte in der Art eines »Hologramms« miteinander »verflochten« sind bzw. jeweils ineinander übergehen und sich gegenseitig bedingen. Besondere Beachtung findet die Art der Beziehung, die sich jeweils zwischen Leibsubjekt und seiner Lebenswelt als »leibliche Kommunikation« (Schmitz, 2009) konstituiert. Der soziale Aspekt der leiblichen Kommu-

2 Im Anhang ist dafür eine aus dem Focusing-Ansatz stammende Achtsamkeitsübung zum Thema »Leibsein und Körperhaben« angeführt.

nikation wird einmal aus der Perspektive des »situativen Leibes« mit dem »Leib als totalem Resonanzorgan« (Petzold & Sieper, 2012a) im Zentrum der Überlegung aufgegriffen und dann noch einmal ausführlicher unter soziokultureller bzw. sozialkonstruktivistischer Perspektive diskutiert. Aus der soziokulturellen Perspektive leiten sich die verschiedenen Varianten des »szenischen Arbeitens« als Interventionsform ab. Des Weiteren gehören dazu die Konzepte eines »inkorporativen« (Fuchs, 2008) und eines »domestizierten« (Orth, 2015) Leibes, die sozialen Phänomene von »Körpermodifikationen« bis hin zu den Aspekten von »doing gender« (Schigl, 2012). Schließlich wird noch versucht, die im Zuge des rasanten medizinischen Fortschritts und der Weiterentwicklung der digitalen Welt (Stichworte Internet und Virtualisierung der Lebenswelt) auftretenden, weitgehend noch unbemerkten Entfremdungsphänomene zum Leiberleben zu thematisieren und dafür zu sensibilisieren. Abschließend wird anhand der Rede von einem »energetischen« Leib exemplarisch auf die in der Regel unbemerkte Tatsache hingewiesen, wie sehr unsere Sprache auf Metaphern »aufbaut«, die ihrerseits in frühen sensomotorischen Erfahrungen »wurzeln«. Auch »höhere« kognitive Prozesse sind nach dieser Theorie ihrer ursprünglichen Natur nach verkörperte Prozesse, sie sind »embodied«.

Im vierten Kapitel erfolgt eine kurze Einführung in die Leibphänomenologie von Hermann Schmitz (2009) mit ihren »genauen und geschmeidigen« (ebd., S. 12) begrifflichen Ausdifferenzierungen des »eigenleiblichen Spürens« – insbesondere dessen eigentümlich »räumlich-metaphorischer« Qualität – und ihres Konzeptes des »affektiven Betroffen-Seins«. Darin werden noch einmal jene Bereiche der »unwillkürlichen Lebenserfahrungen« ausführlicher reflektiert, die Schmitz mit den Begriffen »vitaler Antrieb«, »Engung« und »Weitung«, »bedeutsame Situation« etc. belegt, genauso wie die unterschiedlichen Arten »leiblicher« und »zwischenleiblicher« Kommunikation und vor allem auch die unterschiedlichen Arten von Gefühlsqualitäten in ihrem als »ortlos« und doch »räumlich-atmosphärisch« erlebten Charakter.

Im fünften Kapitel werden das »Embodiment-Konzept«, die »Multiple Codierungstheorie« nach Wilma Bucci und der »Focusing-Ansatz« nach Eugene T. Gendlin aufgegriffen und aus Integrativer Perspektive interpretiert. Es werden Wege aufgezeigt, wie im Praxisalltag das Zürcher Ressourcen Modell (ZRM) nach Maja Storch (2010c) in einer vereinfachten und flexiblen Form zum Einsatz kommen kann.

Breiten Raum nimmt anschließend die Darstellung des »Prinzips Achtsamkeit« im sechsten Kapitel ein, da ein »säkulares« Verständnis von Achtsamkeit sowohl als ein leitendes Prinzip für die therapeutische, »intersubjektiv« aus-

gerichtete Grundhaltung in der IT angesehen wird, als auch eine Reihe ganz konkreter Interventionsstrategien im Sinne von Leibtherapie »im engeren Sinn« zur Verfügung stellt. Einen zentralen Punkt stellt in dieser Hinsicht auch das Konzept einer »problemzentrierten bifokalen Achtsamkeit« dar, da dieses eine Metatheorie für so unterschiedliche Zugänge wie »EMDR« (Eye Movement Desensitization and Reprocessing), »Brainspotting«, »Klopftechniken« und »Beobachter-State« zur Diskussion stellt. Darüber hinaus vermag ein »achtsamkeitsbasierter Zugang zur Natur« nicht nur für den Einzelnen eine heilsame Wirkung zu entfalten, sondern auch das soziale Verantwortungsgefühl für die gesamte Ökosphäre zu stärken.

Natürlich darf auch ein Kapitel über das nicht ganz einfache und zum Teil in der Psychotherapieszene sehr kontrovers diskutierte Thema »Berührungen in der Therapie« nicht fehlen. Das siebte Kapitel plädiert für einen reflektierten, aber auch unbefangenen Umgang damit und zeigt konkrete Hilfestellungen auf.

Das achte Kapitel über »die psychosomatische Perspektive« verweist unter anderem auf die Notwendigkeit interdisziplinärer Zusammenarbeit mit dem ärztlich-medizinischen Bereich, greift nochmals die philosophisch-erkenntnistheoretische Diskussion über die Sinnhaftigkeit des Begriffes »Psychosomatik« auf, versucht wichtige neue Erkenntnisse über die »Psychoneuroimmunologie« (Schubert, 2015a) näherzubringen und stellt die Theorie über die Existenz von »somaticischen Metaphern« (Broom, 2015) zur Diskussion. Außerdem werden einige wichtige Orientierungshilfen zum Umgang mit psychosomatisch erkrankten PatientInnen im Therapiealltag vorgestellt.

Vor der Zusammenfassung der wichtigsten Grundprinzipien von Leibtherapie im engeren Sinn greift Auguste Reichel, die seit vielen Jahren in der Aus- und Weiterbildung in »Integrativer Leib- und Bewegungstherapie« tätig ist, im neunten Kapitel noch einmal den Aspekt des »bewegten Leibes« auf und wie dieser in ein allgemeines leibtherapeutisches Konzept in Theorie und Praxis integriert werden kann. Neben einer weiteren hilfreichen Differenzierung unterschiedlicher Bewegungsaspekte und der Besprechung der »Vier Würden« des Menschen (Liegen, Sitzen, Stehen, Gehen), auf deren Grundlage wiederum ganz konkrete Interventionsmöglichkeiten in den unterschiedlichen Modalitäten (übungs-, erlebnis- und konfliktzentriert) abgeleitet werden, thematisiert sie nochmals die Genderperspektive und die Notwendigkeit eines gendersensiblen Vorgehens gerade im leib- und bewegungstherapeutischen Bereich. Sie verweist darüber hinaus auf die Bedeutung von Bewegung im Kontext mit kognitiven Lernvorgängen im Allgemeinen und für das Erlernen von Sprache im Besonderen; Aspekten also, die nicht unbedingt zum Grundwissen von PsychotherapeutInnen gehören.