

Peter Geißler
Der Körper als Ressource in der Psychotherapie

Peter Geißler

Der Körper als Ressource in der Psychotherapie

**Psychodynamisch verstehen,
prozesshaft denken,
körperbezogen intervenieren**

Mit einem Vorwort von Markus Angermayr

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

© 2025 Psychosozial-Verlag GmbH & Co. KG
Gesetzlich vertreten durch die persönlich haftende Gesellschaft Wirth GmbH,
Geschäftsführer: Johann Wirth
Walltorstraße 10, 35390 Gießen, Deutschland
06 41 96 99 78 0
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: © AdobeStock / photo_mts
Umschlaggestaltung und Innenlayout nach Entwürfen von Hanspeter Ludwig, Wetzlar
Druck und Bindung: Druckhaus Bechstein GmbH,
Willy-Bechstein-Straße 4, 35576 Wetzlar, Deutschland
Printed in Germany

ISBN 978-3-8379-3472-4 (Print)
ISBN 978-3-8379-6408-0 (E-Book-PDF)
ISSN 2567-5745 (Print)
ISSN 3053-4771 (Digital)

Inhalt

Vorwort	7
Immer wieder hinsehen	
<i>Markus Angermayr</i>	
Einführung	11
Grundlegendes	15
Theoretische Einordnung	15
Zwischen Erleben und Verstehen:	
Der Raum der therapeutischen Reflexion	18
Klinische Beispiele	23
Erstes Beispiel	23
Auf den ersten Blick	24
Auf den zweiten Blick	25
Zusammenfassung	44
Ausblick	46
Zweites Beispiel	47
Auf den ersten Blick	48
Auf den zweiten Blick	49
Zusammenfassung	63
Technische Gesichtspunkte	65
Freude	65
Lust	67

Angst	70
Trauer	72
Kränkung	75
Ärger	77
Wut	79
Abscheu	81
Vergleich: Verbales (psychoanalytisches) und offenes (körperpsychotherapeutisches) Setting	87
Körpererfahrung im Gruppenprozess	93
Literatur	99

Vorwort

Immer wieder hinsehen

Peter Geißler hat ein neues Buch geschrieben – wieder in handlichem Format auf sehr lesefreundlichen 100 Seiten. Mit ihm verbindet mich ein freundschaftlich-kollegialer Austausch, den ich sehr schätze. 3 Aussagen von ihm sind in mir sehr lebendig und verknüpfen sich mit meinem existenziell-humanistischen Zugang: So versteht Peter Geißler *Psychotherapie als eine Anleitung zum Lebendigsein*, und dass dafür nicht alles durch das *Nadelöhr der Sprache* gehen muss, und er betont die *Toleranz des Nicht-Wissens*.

Das neue Werk schließt an den Band *Körperarbeit in der Psychotherapie* (2023) an und ordnet dieses Vorgehen theoretisch und grundlegend ein, indem er auf den Prozess zwischen Erleben und Verstehen fokussiert. Der Titel *Der Körper als Ressource in der Psychotherapie* ist eine sehr schöne Idee, um das Begonnene weiterzuführen. Ihm geht es nicht um abschließende, womöglich schulen- oder clusterspezifische Letztbegründungen, sondern um die Haltung, sich immer wieder erfahrungsbereit zu machen. Was sich so leicht schreibt, ist ein anspruchsvolles Projekt. Peter Geißler legt ein Modell vor, dass die Komplexität der (lebens-)bewegenden Phänomene reduziert und gleichzeitig nah am Erleben bleibt. Die Reflexion der sich zeigenden Phänomene findet im Bezugsrahmen psychoanalytischen Verstehens statt. Das ist die Blickrichtung und die Stärke der Reflexion. Dabei ist dem Autor eine integrative, methodenübergreifende Haltung wichtig; eine Haltung, die Peter Geißler verkörpert. Pointiert könnte man festhalten, dass psychotherapeutische Schulen immer spezifischen Blickwinkeln entsprechen und von dort wertvolle Aspekte einbringen. Ist die ursprüngliche phänomenologische Wahrnehmung noch ganzheitlich, ein vages »Etwas«, so ist jede daraus folgende Symbolisierung eine Form von Reduktion, die im besten Fall als ein Fassen des Wesentlichen für diesen Menschen zu verstehen ist. Hier – von der sich zeigenden *Lebens-*

bewegung – würde sich aus existenzieller Perspektive eine Verbindung zur Idee eines »besinnlichen und herzhaften Denkens« (Heidegger) knüpfen lassen, das gekennzeichnet ist zwischen dem Pendeln von sich ereignender, gelassener körperlicher Wahrnehmung des Daseins und ihrer verweilendenkerischen Aufnahme. Dieses Hin- und Hergehen und Wahrnehmen von Resonanzen zeigt sich innerhalb der Situation als unaufhörliches Prozessgeschehen aus einem gemeinsam-verbindenden Seinsgrund. Psychotherapie, im speziellen Körperpsychotherapie, wird zum Resonanzraum für das sich ereignende Leben. Mit dem Begriff der *Lebensbewegung*, den Peter Geißler und Günter Heisterkamp aufbereitet haben, ist die Tür auch für humanistisch-existenziell ausgebildete Therapeut*innen weit offen.

Anhand zweier Fallgeschichten nimmt uns Peter Geißler mit hinein in seine psychotherapeutische Situation. Hat der erste Band den Boden und den Raum für psychoanalytisch-körperpsychotherapeutisch orientierte Arbeiten bereitet, so lässt uns dieses zweite Buch hineinsehen, was sich in diesen Räumen ereignen kann. Begegnend, spielerisch, interessiert und experimentierfreudig zeigt sich das Geschehen: ein gemeinsamer Suchprozess, nach dem was lebendig ist und werden möchte. Hier merkt man die langjährige Erfahrung des körperpsychotherapeutischen Blicks Peter Geißlers: sein feinfühliges Aufgreifen des Beziehungsgeschehens sowie der entstehenden Lebensbewegungen. Er nimmt die inneren und äußeren Bewegungen auf, ohne sie dabei ihrer lebendigen Dynamik zu berauben. Das einzigartige Leben, das sich in der Situation ereignet, die Lebendigkeit, darf sich ausdrücken, darf zu sprechen beginnen.

Anhand der Fallvignetten lässt sich sowohl der erste Blick auf die körperpsychotherapeutische Intervention, das Handwerk der Therapeut*innen, nachvollziehen, und durch das nochmalige Draufsehen werden weitere – das Leben setzt sich fort – Aspekte sichtbar, die auf den ersten Blick nicht zu Bewusstsein kamen, nun aber explizit wurden. Das ist unglaublich spannend zu lesen und erfordert eine mutige, offene Haltung der Therapeut*innen sich selbst gegenüber. *Gegenübertragungskompetenz* nennt er das in seinem ersten Buch *Körperarbeit in der Psychotherapie*. Man könnte auch von einer Phänomenologie nach innen sprechen. Peter Geißler rahmt die Überlegungen durch einen Blick auf die Diagnostik und auf psychoanalytische Hintergrundgedanken. Mit diesem Blickwinkel auf tiefenpsychologische Konstellationen überschreitet er bewusst den phänomenologischen Rahmen. Er tut dies in einer sehr einladenden und offenen Haltung, die der *Toleranz des Nicht-Wissens* entspricht.

Peter Geißlers Anmerkungen lassen sich vorsichtig – ohne die Eigenheiten seines spezifischen Blicks zu unterschlagen – durchaus mit einem humanistisch-existenziellen Zugang verweben und erweitern den Horizont. Denn natürlich können die beschriebenen Sequenzen als Ausdruck psychodynamischer Konflikte (die Stärke psychoanalytischen Vorgehens) beschrieben werden, die sich in den existenziellen Themenfeldern und strukturellen Grundmotivationen zeigen: als ein leibliches Ringen um ein Dasein-können-in-der-Welt, um Raum und Halt, als ein Ringen um ein Mögen, um Beziehung, Nähe und um ein Ringen um Selbstsein zu dürfen, um Anerkennung und letztlich als eine Suche nach Erfüllung, nach Sinn und Bedeutung. Peter Geißler hat selbst auf sein existenzielles Ringen, auf seinen Lebensweg und wesentliche Begegnungen hingewiesen.

In seinen konkreten Fallbeispielen habe ich die differenzierte psychodynamische Sichtweise schätzen gelernt. Hier wird auch die Fähigkeit und die Leidenschaft Peter Geißlers zur Lehre spürbar. Es wird das behutsame Lauschen mit dem ganzen Körper sichtbar. Das einladende Experimentieren öffnet neue Erfahrungsräume. Dabei wird die Art und Weise, wie er Suchprozesse sprachlich begleitet und dann in die Theorie einfließen lässt, eindrucklich spürbar. Dass diese »körperbezogenen Interventionen« alles andere als simpel sind, merkt man aus dem Abstand, aus dem besinnlichen Denken und Reflektieren.

Seine Reflexionen zum Einsatz körperlicher Berührung sind ein Beispiel eines reflektierten Vorgehens mit dem eigenen Fühlen und Spüren oder in analytischer Terminologie mit Übertragung und Gegenübertragung. Wir als Therapeut*innen sind immer in der Situation mit drin, was die Bedeutung der Selbstreflexion und körperorientierten Selbsterfahrung der Therapeut*innen unterstreicht.

Für mich überraschend war, dass er in seinen technischen Ausführungen eine Phänomenologie von Grundaffekten anbietet, die sehr nah am existenziell-phänomenologischen Denken sind. Aus dieser Phänomenologie leitet Peter Geißler in der Folge ab, wie ein körperpsychotherapeutisches Vorgehen über Atmung, Körperwahrnehmung, Berührung und Bewegung aussehen könnte, und er versteht den Prozess – zur Freude humanistisch-existenzieller Kolleg*innen – immer als ein dialogisches Geschehen. Darin sind sehr erhellende Impulse für die Praxis enthalten.

Peter Geißler verweist darauf, dass ein offenes Setting nicht schon eine Garantie für produktive affektive Prozesse darstellt. Eine Feststellung, die ich nur unterstreichen kann: Es braucht ein hohes Maß an Abstimmung –

mit der Struktur der Patient*innen, im Timing, und es benötigt fachliche Qualifikationen samt der Bereitschaft, sich auf das prozessuale Vorgehen im Sinne lebendiger Bewegung einzulassen. Das Buch ist eine Navigationshilfe, um in diesem Prozess das stimmige Vorgehen zu erspüren. Peter Geißlers Zugang besteht darin, sich selbst, die Patient*innen und die Situation immer wieder neu zu sehen und zu verstehen. Diese prozessuale Haltung impliziert nebenbei eine Offenheit für verschiedene psychotherapeutische Perspektiven, die wohltut. Meinen eigenen Blick hat das Werk geweitet, angeregt und im besten Sinne inspiriert.

Markus Angermayr

Einführung

Das erste Buch zur psychodynamischen Körperpsychotherapie (Geißler, 2023) stellte die Grundlagen eines offenen therapeutischen Settings vor. Es beschrieb, wie Wahrnehmung, Bewegung und therapeutisches Handeln in den Kontext der körperlichen Erfahrung der Patient:innen eingebettet sind. Diese ersten Schritte führten zu einem erweiterten Verständnis der therapeutischen Beziehung – nicht nur auf sprachlicher Ebene, sondern auch durch direkte körperliche Erfahrung.

Der nun in diesem Buch vorgestellte *zweite Blick* führt die Entwicklung weiter und befasst sich mit den komplexeren und auf den ersten Blick nicht unmittelbar fassbaren Dimensionen körperpsychotherapeutischer Prozesse. Tatsächlich erschließt sich das Wesen der psychodynamischen Körperpsychotherapie erst nach und nach – es ist nicht leicht in wenigen Worten zu erklären, sondern wird in der differenzierten Reflexion konkreter Fallbeispiele erfahrbar. Gerade das Durchdenken von Patient:innen-Beispielen in ihrer ganzen Vielschichtigkeit offenbart die tiefere Logik dieser Arbeitsweise.

Dabei sollten wir mittlerweile über den Punkt hinaus sein, beweisen zu müssen, dass der Körper in der Psychotherapie eine zentrale Rolle spielt. Es sollte nicht mehr darum gehen, seine Bedeutung zu legitimieren, sondern darum, das »körperbezogene Intervenieren« in seiner vollen Tragweite kritisch zu reflektieren. Teilweise zeigt sich das Körperliche in der Therapie in Form von *Enactments*¹, die in der therapeutischen Situation auftreten. Diese Enactments können zunächst als Störungen wahrgenommen werden, doch gerade hier setzt die eigentliche Arbeit an: Es gilt, sich mit diesen Phänomenen auseinanderzusetzen und sie in den therapeutischen Prozess

1 Unter Enactments versteht man unbewusste, also nicht absichtlich angesteuerte Handlungsdialoge zwischen Patient:in und Therapeut:in.

zu integrieren. »Wer sich nicht verwickeln lässt, der spielt keine Rolle« – dieser Satz beschreibt treffend, wie wesentlich es ist, sich als Therapeut:in auf diese körperlich geprägten Interaktionsprozesse einzulassen (vgl. ebd., S. 92). Wir sollten daher differenziert analysieren, auf welche Weise das Körperliche in die Beziehung hineinwirkt und wie es sich organisch mit dem Sprachlichen verbindet.

Die psychodynamische Körperpsychotherapie ist eine von mehreren Ansätzen innerhalb der körperpsychotherapeutischen Tradition. Ihr wesentliches Merkmal ist die Einbettung in die psychoanalytische Denkweise, insbesondere mit Bezug auf die Säuglings- und Kleinkindforschung (vgl. Mertens, 2012). Die Arbeit mit körperlichen Prozessen ereignet sich nicht isoliert, sondern stets im Kontext unbewusster Dynamiken und Beziehungsphänomene.

Neben der psychodynamischen Ausrichtung gibt es weitere körperpsychotherapeutische Ansätze mit unterschiedlichen theoretischen und methodischen Schwerpunkten. Ein Beispiel ist das *Focusing*, das den Körper als Träger impliziten Wissens begreift. Focusing, ein von Eugene Gendlin (1994, 2016, zit. n. Angermayr 2024, S. 16) entwickeltes Verfahren, beruht auf der Idee, dass innere Erlebensprozesse nicht nur kognitiv, sondern vor allem über körperlich gespürte Bedeutungen zugänglich sind. Der zentrale Begriff des »Felt Sense« beschreibt dabei eine vage, zunächst schwer fassbare körperliche Empfindung, die als Schlüssel zur Klärung innerer Prozesse dient. Indem sich eine Person auf diesen körperlichen Eindruck einlässt und ihm Zeit gibt, sich weiterzuentwickeln, entsteht ein natürlicher Veränderungsprozess. Dieser Zugang ermöglicht es, unbewusste oder noch nicht symbolisierte Erfahrungen bewusst werden zu lassen, ohne sie vorschnell interpretieren zu müssen. Der Ansatz legt den Schwerpunkt meinem Verständnis nach weniger auf regressive Prozesse als vielmehr auf eine ressourcenorientierte Arbeit mit körperlichen Empfindungen. Körperliche Aufmerksamkeit bedeutet hier, einen inneren Stimmigkeitsprozess anzuregen und den Körper als Quelle intuitiver Erkenntnisse zu nutzen.

Ein weiterer Zugang ist die *Bioenergetische Analyse* (Lowen, 1981a–c), mit der ich durch langjährige Eigenerfahrung – sowohl als Patient, Lehranalysand als auch Therapeut – vertraut bin. In diesem Buch werde ich sie stellenweise vergleichend heranziehen, um Unterschiede und Gemeinsamkeiten zu verdeutlichen. Während die bioenergetische Arbeit den Fokus auf körperliche Ausdrucksformen, Energieflüsse und charakterliche Panzerun-

gen legt, folgt die psychodynamische Körperpsychotherapie einer anderen Herangehensweise. Die Vergleiche im Buch sind nicht wertend gemeint – meine Erfahrungen mit der Bioenergetischen Analyse waren prägend, auch wenn sich meine heutige Arbeitsweise gewandelt hat. Diese Vielfalt körperpsychotherapeutischer Ansätze macht deutlich, dass es nicht die eine Methode gibt, sondern ein breites Spektrum an Möglichkeiten, den Körper in psychotherapeutische Prozesse zu integrieren. Gemeinsam ist allen die Anerkennung der körperlichen Dimension als zentrale therapeutische Ressource – auch wenn das Gespräch eine wesentliche Rolle spielt.

Seit der Veröffentlichung des ersten Buchs hat sich dieses Projekt weiterentwickelt. In der kontinuierlichen Zusammenarbeit mit Student:innen der Wiener Sigmund Freud PrivatUniversität, die meine Frau Christine Geißler und ich seit 2016 in psychodynamischer Körperpsychotherapie fortbilden, aber auch mit der Kollegenschaft des Steißlinger Kreises und seinem österreichischen Pendant, dem »Kreis«, wurde der lebendige Dialog weitergeführt. Zu nennen sind ebenso André Sassenfeld und Jörg Scharff sowie seit 2022 auch Markus Angermayr. Ihnen allen verdanke ich wertvolle Impulse, neue Perspektiven und bereichernde Diskussionen, die meine eigene Arbeit und mein Denken nachhaltig geprägt haben. Der offene, tiefgehende Austausch mit ihnen war für mich nicht nur eine fachliche, sondern auch eine persönliche Bereicherung, die ich sehr schätze. Aus diesen Gesprächen entstand allmählich der Wunsch nach einer vertieften Auseinandersetzung mit den angerissenen Themen.

Dieses Buch behandelt zentrale Fragen der körperpsychotherapeutischen Praxis: Wie kann das körperliche Erleben von Patient:innen differenzierter begleitet werden? Welche Rolle spielt die Affektregulation im körperpsychotherapeutischen Prozess? Wie verändert sich die Übertragungs- und Gegenübertragungsdynamik im offenen Setting? Welche diagnostischen Überlegungen sind für die Arbeit am Körperselbst entscheidend? Und welche Herausforderungen entstehen, wenn sich Patient:innen mehr über ihren Körper als über Sprache ausdrücken? Die psychodynamische Körperpsychotherapie betrachtet den therapeutischen Prozess nicht als Aneinanderreihung einzelner Interventionen, sondern als umfassende methodische Herangehensweise. Sie zielt auf die strukturelle Veränderung unbewusst wirksamer Muster und die Integration präreflexiver somatischer Erfahrungen in das narrative Selbstverständnis der Patient:innen. Ein eigenes Kapitel am Ende des Buchs führt die Überlegungen im Hinblick auf die psychodynamische Arbeit im Gruppensetting fort.

Ebenso wie das Einführungsbuch ist auch diese Fortsetzung methodenübergreifend angelegt und richtet sich an Kolleg:innen aller psychotherapeutischen Schulen. Mein Anliegen war es, eine Sprache zu finden, die diesen offenen Zugang ermöglicht und verschiedene Perspektiven miteinander in Dialog bringt. Mein eigener Hintergrund ist psychodynamisch, doch meine Haltung spiegelt sich in einer abgewandelten Formulierung von Peter Fürstenau (2007) wider: »Psychodynamisch verstehen, prozesshaft denken, körperbezogen intervenieren«.

Das Buch richtet sich an jene, die sich bereits mit dem Thema befasst haben und nun tiefer in die körperpsychotherapeutische Praxis eintauchen möchten. Es lädt dazu ein, mit einer forschenden, neugierigen Haltung in den Erfahrungsraum des Körpers einzutauchen. In der therapeutischen Arbeit gibt es keine abschließenden Antworten – vielmehr müssen wir uns immer wieder aufs Neue erfahrungsbereit machen.

Beim Verfassen dieses Buchs habe ich punktuell auf ein KI-basiertes Sprachmodell (ChatGPT 4o) zurückgegriffen – nicht als Autor, sondern als Reflexionspartner. Die KI diente mir vor allem zur Überprüfung der logischen Konsistenz meiner Argumente, zur Einschätzung der Nachvollziehbarkeit meiner Gedankengänge sowie zur Klärung begrifflicher Kohärenz im Textaufbau. Alle inhaltlichen Überlegungen, Formulierungen und Bewertungen stammen von mir als Autor; die KI wurde ausschließlich unterstützend eingesetzt, vergleichbar mit einer digitalen Kommentarfunktion im Denkprozess. Die Autorenschaft des Textes liegt also uneingeschränkt bei mir.

Ich spreche von Patient:innen und nicht von Klient:innen, weil sich Menschen an uns wenden, die leiden, was sich im lateinischen Wort *patiens* wiederfindet: leidend, erduldend. Ich spreche von Körper und nicht, wie manche das tun, von Leib, weil Körper und Körperpsychotherapie die international meistverwendeten Begriffe sind. Zur Klarstellung: Auch wenn der Körper ein »Objekt« sein kann und wir daher auch einen Körper »haben« können, befassen wir uns in der Körperpsychotherapie mit dem Körper aus der Perspektive des Körpererlebens und der Körpererfahrung. Die Schreibweise wird in folgender Weise gegendert: die Patient:in. Sofern spezifische Geschlechterzuordnungen eine Rolle für die jeweilige Vignette spielen, wird dies gesondert vermerkt (w, m).