

Markus Angermayr
Existenzielles Grounding

Therapie & Beratung

Markus Angermayr

Existenzielles Grounding

**Existenzanalytisch fundierte Leibarbeit
und Körperpsychotherapie**

Redaktionelle Unterstützung von Maria Ecker-Angerer

Psychosozial-Verlag

Ein besonderer Dank geht an Frau Dr. Maria-Ecker-Angerer für Ihre Unterstützung
und den fachlichen Austausch.

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

© 2026 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 Werks darf in irgendeiner Form
(durch Fotografie, Mikrofilm oder andere Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung
des Verlags reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet,
vervielfältigt oder verbreitet werden. Wir behalten uns auch eine Nutzung des Werks
für Text und Data Mining im Sinne von § 44b UrhG vor.

Umschlagabbildung: © Artem Kniaz/AdobeStock
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 978-3-8379-3528-8 (Print)
ISBN 978-3-8379-6443-1 (E-Book-PDF)
<https://doi.org/10.30820/9783837964431>
ISSN 3053-5239 (Print)
ISSN 3053-5247 (Digital)

Inhalt

Vorworte	9
Vorwort I	9
<i>Thomas Fuchs</i>	
Vorwort II	10
<i>Peter Geißler</i>	
Vorwort III	15
<i>Alfried Längle</i>	
Einstimmung	21
Das leibliche Erleben im Alltag und die Bedeutung <i>Existenziellen Groundings</i>	21
Die Bedeutung nonverbaler, zwischenleiblicher Kommunikation	21
Was ist <i>Existenzielles Grounding</i> ?	23
Phänomenologischer Ansatz und methodische Einordnung	24
Wozu dieses Buch? Einladung zur Selbstentdeckung	25
Leseorientierung	26
Zur Anredeform in diesem Buch	26
Zur Sprache und Zugänglichkeit des Buches	28
Plädoyer für eine poetisch-phänomenologische Haltung	29
Spurensuche und Entwicklung	33
Was Körperpsychotherapie (nicht) ist	33
Der Körper – ein Ding merkwürdiger Art	35

Mein Werden als Körperpsychotherapeut – Biografisches	36
Eine kurze Geschichte der Körperpsychotherapie	43

Grundlagen

Existenzanalyse und Leibphänomenologie 59

Grundlagen der Existenzanalyse – die Kunst, den eigenen Weg zu gehen	59
---	----

<i>Existenzielles Grounding</i> : Leibphänomenologie und Körperwissen	63
---	----

Sedimentverschiebungen in der Existenzanalyse: Philosophische Assoziationen	93
--	----

Leiborientiertes Arbeiten: Konkretisierungen 99

Existenzielles Verständnis des Körpers: Strukturelle Aspekte	99
--	----

Die Grunderfahrung des Körperleibs und die Daseinsthemen	99
--	----

Existenzielles Verständnis des Körpers: Prozessuale Anpassungen	102
---	-----

Klinische Aspekte leiborientierten Arbeitens: Indikation und Kontraindikation	110
--	-----

Drei Formen des <i>Existenziellen Groundings</i>	115
--	-----

Die Öffnung des Settings für Körperarbeit	122
---	-----

Mit dem Körper gehen

Leibfundierte Körperarbeit: Einübung in Präsenz 131

Körperarbeit als Kunst, präsent zu sein: Grundformen zur Einübung	131
---	-----

Mit dem Körper gehen 1: Ankommen, da, wo du schon bist	132
--	-----

Mit dem Körper gehen 2: Lebensbewegungen – Rhythmus, Pulsation, Selbstregulation	144
---	-----

Mit dem Körper gehen 3: Grenzen und Halt, Grenzerfahrungen	153
--	-----

Mit dem Körper »weiter« gehen 4: In die Welt gehen – Action Step	158
--	-----

PEAK-Prozessbegleitung:	
Verstehen mit dem ganzen Körper	167
Was PEAK gegenüber der klassischen Personalen Existenzanalyse neu einführt	167
PEAK 0: Seinsorientierte Einstimmung und Ankommen im leiblichen Feld	171
PEAK 1: Leibliche Resonanzen erfassen – den Felt Sense erschließen	177
PEAK 2: Dialog mit dem Körper/Felt Sense, <i>Felt Shift</i>	179
PEAK 3: Ausrichtung – Stimmigkeit und leibliche Richtung finden	183
PEAK 4: Anverwandlung, personale Einbettung und Auftauchen	185
Mikro-PEAK im klinischen Setting	187
Theoretische Klärung: PEAK als Bewegung des In-der-Welt-Seins	188
Der gesamte PEAK-Prozess im Überblick	189
Zwischenleibliche Antwortbewegungen und atmosphärische Resonanzen	193
Therapeut:in als Resonanzraum und Begleitung von Lebensbewegung	193
Körperwahrnehmung: Präsenz	194
Atmung: Rhythmus des Lebendigen	195
Stimme: Resonanz und Mitschwingen	195
Bewegung: Lebensbewegung und Selbstentwurf	196
Erinnerung: Leibliche Verdichtung und biografische Poetik	197
Selbstberührung: Leibliche Selbstsynchronisation	197
Therapeutische Berührung: Körperleiblicher Dialog	197
Integrative Perspektive	198
Auf dem Weg	
... zu einer existenziellen Lebenskunst	201
Zeitdiagnostische Überlegungen	202

Das Leben trägt sich weiter: Der Körper kennt den Weg	203
Der Körper als Wandlungsweg	204
Geburtlichkeit, Mut zur Verletzlichkeit, Verwandlungen	205
Besinnlich-wildes Denken aus der Felt-Sense-Zone	205
Ermutigung zur Improvisation (statt Optimierung)	206
Bildung und poetische Vernunft	207
Schattenlinien der Lebenskunst	208
Denken wie ein Berg:	
Ein Schlussakkord des <i>Existenziellen Groundings</i>	210
Im Atem der Erde	211
Nachwort	215
Dank	215
Bilder als stille Zusammenfassung	217
Iona Steixner: »Vom Leben durchdrungen«	218
Zur Künstlerin	218
Anhang	219
Glossar	219
Nützliche Adressen	222
Literatur	223

Vorworte

Die folgenden Texte begleiten dieses Buch aus unterschiedlichen Perspektiven. Sie eröffnen einen philosophischen Horizont, stellen den Ansatz in einen fachlichen Dialog und verorten ihn innerhalb der Existenzanalyse. In ihrer Verschiedenheit spiegeln sie jene Spannung von Erfahrung, Reflexion und Entwicklung, aus der auch das Existenzielle Grounding hervorgegangen ist.

Vorwort I

Existenzielles Grounding lädt uns dazu ein, zu einem Ort zurückzukehren, der uns allen vertraut ist und doch im Alltag so leicht aus dem Blick gerät: zum leiblichen Erleben unseres eigenen Daseins. Markus Angermayr führt uns auf behutsame, zugleich klare und erfahrungsnahe Weise an diesen Ort heran. Er tut dies nicht in erster Linie durch abstrakte Theorien, sondern durch ein Denken und Schreiben, das aus dem Spüren selbst hervorgeht.

In einer Zeit, die von Beschleunigung, Funktionalisierung und Digitalisierung des Lebens geprägt ist, erinnert dieses Buch daran, dass menschliche Existenz nicht zuerst gedacht, sondern gelebt wird – im Atem, in der Haltung, im Kontakt mit dem Boden, in der Resonanz mit der Welt. Das Anliegen des Autors ist dabei ebenso einfach wie grundlegend: den Körper nicht nur als Objekt der Betrachtung, sondern als Medium des Erlebens und als Träger eines impliziten Wissens ernst zu nehmen.

Das Konzept des *Existenziellen Groundings* knüpft an die Tradition der Existenzanalyse an und führt sie zugleich weiter. Es verbindet phänomenologisches Denken mit körperorientierter Praxis und eröffnet damit einen Zugang, der sowohl für therapeutisch Tätige als auch für suchende Lese-

rinnen und Leser von großer Bedeutung sein kann. Der Körper erscheint hier nicht als bloßes Instrument, sondern als Resonanzraum, in dem sich biografische Erfahrungen, gegenwärtige Situationen und zukünftige Möglichkeiten verdichten. In dieser Perspektive wird das Spüren selbst zu einer Form des Verstehens – leise, oft vorläufig, aber von einer eigentümlichen Stimmigkeit getragen.

Die Haltung, die dieses Buch durchzieht, ist die der phänomenologischen Offenheit gegenüber dem, was sich zeigt. Der Autor widersteht der Versuchung vorschneller Erklärungen und lässt stattdessen Raum für das Unverfügbare, für das noch nicht Begriffene, für das, was sich erst im Verweilen erschließt. Gerade darin liegt eine große Stärke dieses Werkes. Es fordert nicht zur schnellen Aneignung auf, sondern lädt zu einer Form der Aufmerksamkeit ein, die entschleunigt und vertieft. Die Leserinnen und Leser werden in ihrem eigenen Erleben angesprochen, in ihrer leiblichen Gegenwart. Übungen, Beispiele und Reflexionen eröffnen Möglichkeiten, das Gelesene unmittelbar zu erproben und in das eigene Leben zu integrieren. So entsteht ein lebendiger Dialog zwischen Text und Erfahrung, zwischen Denken und Spüren.

Existenzielles Grounding ist damit mehr als ein Fachbuch zur Körperpsychotherapie. Es ist ein Beitrag zu einer Lebenskunst, die nicht im Machen, sondern im Wahrnehmen gründet; die nicht auf Optimierung zielt, sondern auf ein stimmiges In-der-Welt-Sein. Wer sich auf diese Perspektive einlässt, wird vielleicht entdecken, dass der gesuchte Boden nicht erst geschaffen werden muss, sondern dass wir immer schon auf ihm stehen.

Möge dieses Buch viele Leserinnen und Leser dazu anregen, diesen Boden wieder zu spüren.

Thomas Fuchs
Heidelberg, April 2026

Vorwort II

Als ich im Herbst 2022 zum ersten Mal an einer Gruppe zum *Existenziellen Grounding* bei Markus Angermayr teilnahm, war mir nicht klar, dass daraus ein fachlicher Dialog entstehen würde, der mich bis heute begleitet. Ich kam als Teilnehmer – neugierig, interessiert, durchaus auch mit einer eigenen inneren Suchbewegung. Und ich erlebte einen Workshopleiter,

der in bemerkenswerter Weise Präsenz, methodische Klarheit und leibliche Feinfühligkeit verband.

Nach dem Seminar im Herbst 2022 blieb unser Austausch bestehen, getragen von einem wechselseitigen fachlichen Interesse, von dem ich spüre, dass es sich weiterhin vertieft. Dieses Interesse äußert sich nicht nur im fortgesetzten Dialog über theoretische Fragen, sondern auch ganz konkret darin, dass wir uns wechselseitig um Vorworte für unsere Publikationen ersuchen und uns zu Vorträgen einladen. Aus dieser gewachsenen Kollegialität heraus ist auch das vorliegende Vorwort entstanden.

Schon im ersten Seminar hatte mich weniger eine Technik als vielmehr eine Haltung beeindruckt: das ruhige Verweilen im Erleben, das Ernstnehmen minimaler leiblicher Regungen, das Vertrauen in Prozesse, die sich nicht sofort sprachlich fixieren lassen. Markus arbeitet nicht »am Körper« im Sinne eines Interventionsrepertoires. Er arbeitet aus einer verkörperten Gegenwärtigkeit heraus. Diese Qualität ist spürbar – und sie prägt auch dieses Buch.

Ich schreibe dieses Vorwort nicht nur aus kollegialer Verbundenheit, sondern auch, weil ich glaube, die innere Bewegung, aus der dieses Werk entstanden ist, zumindest in wesentlichen Zügen nachvollziehen zu können. Sie hat mit einer Spannung zu tun – mit der Erfahrung, dass eine Theorie, die den Leib konzeptionell mitdenkt, irgendwann danach verlangt, methodisch eingelöst zu werden.

Mein eigener beruflicher Weg begann nicht in der klassischen Psychoanalyse. Am Anfang stand vielmehr die intensive Selbsterfahrung in der Bioenergetischen Analyse und in körperpsychotherapeutischen Kontexten. Die unmittelbare Erfahrung von Atem, Spannung, Halt und Berührung hat mich früh geprägt. Erst später folgte die Hinwendung zur psychodynamischen Betrachtungsweise und zur Psychoanalyse. Für mich war dies kein Bruch, sondern eine Erweiterung des Blicks – allerdings von einer leiblichen Ausgangserfahrung her. Vielleicht bin ich deshalb besonders sensibel für jene Spannungen, die entstehen, wenn ein Verfahren zwar von Leiblichkeit spricht, sie aber methodisch nicht konsequent einbezieht.

Die klassische Psychoanalyse hat einen hochdifferenzierten Zugang zum Unbewussten, zur Übertragung, zur Konfliktodynamik und zur symbolischen Verarbeitung entwickelt. Doch der konkrete Leib blieb lange Zeit implizit mitgemeint, ohne ausdrücklich als epistemischer Ort des Verstehens anerkannt zu werden. Erst mit der Neubewertung von Agieren, Enactment und interaktionellem Feld wurde deutlicher, dass sich psychi-

sches Geschehen nicht auf verbale Mitteilung reduzieren lässt. Auch meine eigene Arbeit zur psychodynamischen Körperpsychotherapie entstand aus dieser Einsicht.

In gewisser Weise vollzieht Markus mit dem *Existenziellen Grounding* eine strukturell vergleichbare Bewegung – allerdings innerhalb eines anderen theoretischen Rahmens. Nicht gegen die Existenzanalyse, sondern tiefer in sie hinein. Dieses Buch ist daher keine Ergänzung der Existenzanalyse um einige Körperübungen. Es ist der Versuch, ihre anthropologischen Voraussetzungen ernst zu nehmen und methodisch weiterzuführen. Wenn der Mensch als leiblich-seelisch-geistige Einheit verstanden wird, dann kann die leibliche Resonanz nicht nur Gegenstand der Reflexion sein – sie muss selbst zum Ausgangspunkt therapeutischer Erkenntnis werden.

Das Werk entfaltet sich folgerichtig in mehreren Schritten. Es beginnt mit einer persönlichen und fachgeschichtlichen Verortung. Markus zeichnet seinen eigenen Weg nach, setzt sich mit der Geschichte der Körperpsychotherapie auseinander und reflektiert kritisch sowohl ihre emanzipatorischen Impulse als auch ihre problematischen Entwicklungen. Diese historische Einbettung ist keine Zutat, sondern Voraussetzung für eine verantwortliche Weiterentwicklung.

Dabei bleibt das Buch nicht bei einer rein systematischen Darstellung stehen. Es macht transparent, dass das *Existenzielle Grounding* aus einem längeren biografischen und fachlichen Entwicklungsprozess hervorgegangen ist – aus der Verbindung von existenzanalytischer Ausbildung, körperorientierter Selbsterfahrung, Focusing, gruppenbezogenen Erfahrungsräumen und der kontinuierlichen Auseinandersetzung mit dem sogenannten »body turn« in den Humanwissenschaften. Der Ansatz wird kultur- und psychotherapiegeschichtlich verortet: von antiken Formen der Leibvergessenheit über psychoanalytische Körperkonzepte bis hin zu neueren Embodiment-Diskursen. Zugleich bleibt die Darstellung nicht auf einer philosophischen Ebene stehen, sondern wird klinisch differenziert reflektiert – mit Blick auf Indikationsfragen, strukturelle Voraussetzungen, traumatische Dynamiken und die Grenzen leiborientierter Interventionen. Gerade diese Verbindung von biografischer Verwurzelung, kulturtheoretischer Einordnung und praktischer Präzision verleiht dem Werk seine fachliche Substanz.

Im theoretischen Kern wird sodann eine leibphänomenologische Grundlegung erarbeitet. Die Differenz zwischen Leib und Körper, die

Spannung zwischen Erste- und Dritte-Person-Perspektive sowie die Frage nach dem »eingefleischten Selbst« werden nicht abstrakt diskutiert, sondern in ihrer praktischen Bedeutung für die Psychotherapie entfaltet. Der Leib erscheint nicht als Objekt, sondern als Ort des Sich-Vollziehens von Existenz – als Resonanzraum, Gedächtnis, Grenze und Möglichkeitsfeld zugleich.

Zentral ist dabei der Gedanke des »existenziellen Sprungs«. Gemeint ist jener Moment, in dem ein Mensch vom bloßen Reflektieren in ein leiblich getragenes Erleben eintritt – vom Wissen-über-Sich zum Spüren-von-Sich. Dieser Sprung ist kein dramatisches Ereignis, sondern häufig ein unscheinbarer Wechsel der Aufmerksamkeit. Doch er verändert die Qualität des therapeutischen Prozesses grundlegend.

Methodisch konkretisiert wird diese Bewegung im PEAK-Modell – der Personalen Existenzanalyse mit dem Körper. Hier wird systematisch beschrieben, wie sich leibliche Resonanzen erfassen, klären und in personale Stellungnahmen überführen lassen. Die Schritte von der leiblichen Wahrnehmung über das dialogische Entfalten bis hin zur Integration in eine bewusste Ausrichtung werden nachvollziehbar und differenziert dargestellt. PEAK ist dabei keine Technik im engeren Sinn, sondern eine Prozesslandkarte. Darüber hinaus wird deutlich, dass PEAK nicht lediglich eine methodische Erweiterung darstellt, sondern eine Verschiebung des epistemischen Ausgangspunktes: Verstehen beginnt nicht erst im begrifflichen Durchdringen, sondern im leiblichen Gewahrwerden.

Besonders eindrücklich ist der Praxisteil. Anhand von Fallvignetten wird gezeigt, wie sich existenzielle Grundmotivationen – Dasein können, Mögen, Dürfen, Sinn – im Leib ausdrücken und im leiblichen Dialog transformieren lassen. Symptome erscheinen hier nicht nur als Störung, sondern als verdichtete Lebensbewegung. Widerstand wird nicht primär als Abwehr gelesen, sondern als leibliches »Noch-nicht«, das Zeit und Resonanz braucht. Die klinischen Darstellungen zeigen dabei nicht nur gelingende Prozesse, sondern auch Unsicherheiten, Ambivalenzen und Grenzen. Gerade diese Transparenz macht die Ausführungen für die praktische Arbeit anschlussfähig.

Ein eigenes Gewicht erhält die Auseinandersetzung mit körperlicher Berührung. Markus hat sich bereits in früheren Arbeiten differenziert mit der Ambivalenz von Berührung, ihrer ethischen Dimension, ihrer phänomenologischen Struktur und ihren entwicklungspsychologischen Implikationen beschäftigt. Auch in diesem Buch wird Berührung weder

tabuisiert noch mystifiziert. Sie erscheint als eine mögliche – nicht zwingende – Form existenziellen Dialogs, die besondere Sensibilität und klare Rahmung erfordert.

Darüber hinaus öffnet das Buch eine zeitdiagnostische Perspektive. In einer zunehmend digitalisierten und entkörperlichten Welt stellt sich die Frage neu, wie wir als verkörperte Wesen in Beziehung bleiben – zu uns selbst, zu anderen, zur Welt. *Existenzielles Grounding* versteht sich dabei nicht als nostalgische Rückkehr zum Körper, sondern als bewusste Integration leiblicher Erfahrung in ein reflektiertes Selbstverhältnis. Was im therapeutischen Setting eingeübt wird – das Verweilen beim Eindruck, das Aushalten von Nicht-Wissen, das Suchen nach Stimmigkeit –, hat deshalb auch Bedeutung über die Therapie hinaus. *Grounding* erscheint hier nicht nur als Methode, sondern als Schulung einer Haltung.

Was dieses Werk insgesamt auszeichnet, ist die Verbindung von theoretischer Klarheit, klinischer Erfahrung und persönlicher Durcharbeitung. Es ist kein programmatisches Manifest, sondern das Ergebnis eines längeren inneren Weges. Ich habe Markus in der Gruppe als präzisen, zurückhaltenden und zugleich tief engagierten Leiter erlebt. Diese Qualität spiegelt sich auch im Text wider. Hier schreibt jemand, der nicht nur über Leiblichkeit spricht, sondern aus ihr heraus denkt.

Dieses Buch richtet sich nicht nur an Vertreterinnen und Vertreter der Existenzanalyse. Es bietet auch für Psychoanalytikerinnen und Psychoanalytiker, für Körperpsychotherapeutinnen und -therapeuten sowie für Kolleginnen und Kollegen anderer methodischer Orientierungen eine sorgfältig reflektierte Auseinandersetzung mit der leiblichen Dimension therapeutischer Arbeit. Es kann jenen eine Hilfe sein, die in ihrer Praxis spüren, dass das implizite, verkörperte Erleben ihrer Patientinnen und Patienten eine größere Rolle spielt, als es in der jeweiligen Ausbildung systematisch berücksichtigt wurde.

Ich bin überzeugt, dass die hier vorgelegte Arbeit einen ernstzunehmenden Beitrag zur Weiterentwicklung psychotherapeutischer Theorie und Praxis darstellt. Sie erweitert die Existenzanalyse in konsequenter Weise und eröffnet zugleich einen Dialog über Schulgrenzen hinweg. In diesem Sinn verstehe ich dieses Buch als einen fachlich relevanten Impuls im gegenwärtigen psychotherapeutischen Diskurs.

Peter Geißler
Wien, März 2026

Vorwort III

Was wäre unser Leben ohne den Körper! Wir haben kaum eine Vorstellung davon, da wir das Körperliche so selbstverständlich nehmen: das Atmen, das Sehen, das Bewegen, das Fühlen, das Dasein, der Kontakt mit der Welt, das Bewusstsein, das Denken, die Erinnerung, die Orientierung. Das Gefühl, etwas zu können, etwas zu wollen, ist an den Körper gebunden, und wenn er zu schwach, zu krank ist, erlischt das Können und das Wollen.

Was wäre unser Leben ohne den Körper! Kein gutes Essen, keinen guten Wein, kein Spazieren oder Wandern, keine Zärtlichkeit, keine Sexualität, keine Sinnlichkeit, kein Hören, Sehen, Riechen, Schmecken, Fühlen könnten wir genießen. Wie könnten wir überhaupt auf der Welt sein, gäbe es nicht die Verbindung über den Körper? Alles Erleben fiel aus ohne den Körper, es wäre eintönig ohne den Wechsel zwischen Hunger und Sättigung, Frische und Ermüdung, Wach-Sein und Schlaf.

All das steht im Hintergrund und wir schenken ihm kaum Beachtung. Erst wenn es nicht mehr geht, nehmen wir – erstaunt oder eher verärgert – Notiz davon. Wenn der Körper ausfällt, wenn er Fieber hat, schmerzt, krank ist, die Verdauung verstopft ist, das Herz stolpert, ein Krebs sich ausbreitet, der Körper gebrechlich wird, behindert ist, wenn es zum Sterben geht, dann wird uns der Körper bewusst, steht er im Vordergrund unseres Daseins, und was bisher kaum Beachtung fand, wird nun unermesslich kostbar: die Gesundheit, das freie Erleben und Bewegen, das leichte Gefühl, das Wohlbefinden im Körper.

Wie vieles Selbstverständliche ist der Körper eigentlich ein Wunder an Komplexität. *Einerseits* haben wir alle denselben Körperaufbau mit gleicher Zahl an Gliedmaßen, Knochen, Organen, mit etwa fünf Millionen roten Blutkörperchen, identen Salzen und Chromosomen, gleichem Zuckerspiegel im Blut etc. Daten lassen uns staunen: Wir haben etwa 35 Billionen Zellen! Das Nervensystem ist ca. 500.000 Kilometer lang (ca. zwölfmal der Erdumfang), bei den schnellen Fasern gehen die Impulse mit einer Geschwindigkeit von ca. 430 km/h durch den Körper ... Und rund 100.000 Kilometer Kreislaufsystem versorgt jede Zelle mit Sauerstoff ...

Auf der *anderen Seite* ist der Körper hochspezifisch, einzigartig wie wir es als Personen sind. Jede Zelle hat den eigenen Stempel, und gerät eine fremde Zelle in den Körper, wird sie sofort als fremd erkannt und eliminiert. Unter den zehn Milliarden Menschen hat niemand denselben Fingerabdruck, idente Gene, dieselbe Iris, das idente Gesicht.

So leben wir in und mit diesem Körper, sind untrennbar mit ihm verbunden im Denken, Fühlen, Bewegen, Erleben. Meistens steht er im Hintergrund unseres Bewusstseins, lässt uns frei für den Umgang mit uns selbst und unserer Welt. Er ist großzügig zu uns, fast selbstlos könnte man sagen, wenn wir ihm geben, was er braucht. Aber er spricht auch zu uns, wenn etwas stimmt oder nicht stimmt, beginnt zu schmerzen, um uns zu sagen, dass es nicht gut ist, was wir tun, oder dass uns das jetzt überfordert.

In diesem Oszillieren zwischen Körper sein und Körper haben sind wir nicht immer im Gleichgewicht, können einseitig werden, kann der Wert des Leib-Seins übersehen werden und die kostbare Information aus ihm überhört oder nicht verstanden werden. Vor diesem Hintergrund der Leibvergessenheit und der Kostbarkeit des Leibes sehe ich dieses Buch.

Markus Angermayr eröffnet uns hier einen feinsinnigen Zugang und ein tiefes Verständnis von diesem vielfältigen und ständig wechselnden Phänomen. Es gelingt ihm, das Leib-Sein in unserem erlebenden und schaffenden Dasein so einzubinden, dass wir wachsamer werden für diese Ressource, die üblicherweise mehr im Hintergrund unserer Aufmerksamkeit steht. Er stellt das dominierende Zweckdenken und Benutzen des Körpers zurück und zeigt für diejenigen, die das mögen, eine Bereicherung des Daseins auf, wenn wir körper-leibliches Leben kultivieren.

Mit dem vorliegenden Buch ist Markus Angermayr ein Wurf gelungen, der Haltung und praktische Vorgehensweise umspannt. Das Buch liest sich flüssig, leicht, hat poetischen Charakter und ist dadurch berührend. Immer wieder wird man als Leser:in zu sich selbst in einer Haltung der Offenheit eingeladen. Es beeindruckt die tiefe Liebe zum Leben über den Weg des eigenen Leib-Seins – zu einem Leib, der als Quelle von Wissen, Erkenntnis, ja Führung aufgefasst wird.

Schon einleitend stellt der Autor klar, dass es ihm nicht um eine wissenschaftliche Abhandlung geht, obwohl der Autor Philosophie studiert hat und sehr belesen ist, wie auch das Literaturverzeichnis ausweist. Es geht um die Entwicklung einer Haltung zu sich als leiblichem Wesen (und ihrer Anwendung in der psychotherapeutischen Praxis). Es sollte daher nicht so sehr auf die Genauigkeit der Begriffe oder methodische Stringenz geschaut werden. Die Sprache ist oft bildlich (»... der Leib denkt mit ... erinnert und antwortet ... der Leib weiß stimmiger ...«). Denn über weite Strecken ist der Text eine Meditation, eine Einladung zum Innehalten, ein Sich-Aufnehmen durch die eingebauten Übungen und illustrativen Fallbeispiele, ist Einladung, das eigene Denken zurückzustellen und »dem Leben so zu be-

gegenen, dass es uns denken darf« (S. 221). Zuweilen ist der Autor mehr Anwalt für das Leben selbst als für den Körper, das ihm in Form des Leiblichen direkt begegnet.

Um »die >intimen, scheuen< Phänomene« zu schützen vor dem zu starken Wunsch zu verstehen, geht es darum, »... im therapeutischen Prozess das hermeneutische Interesse – das Verstehen-Wollen – zugunsten der Erforschung innerer Grundbewegungen zurückzustellen. Und das gelingt nur über Präsenz« (S. 86).

Existenzielles Grounding ist daher weniger Behandlung durch Verstehen, sondern mehr Behandlung durch ein Üben des leiblichen Lebensbezugs. Das ist sicherlich eine schöne Form des Umgangs mit sich und den körperlichen Symptomen, der neben den anderen, mehr verstehenden Formen eine Bereicherung darstellt und eine gute Erlebnisgrundlage für die Patienten und die weitere Therapie bildet. »Die therapeutische Haltung im *Existenziellen Grounding* ist geprägt von Achtsamkeit, Absichtslosigkeit (eingeklammerte Intentionen) und phänomenologischer Offenheit. Sie ermöglicht ein körperliches Erleben, ohne dieses gezielt zu analysieren oder zweckgerichtet einzusetzen« (S. 83f.). Die in einer solchen Vorgangsweise enthaltene Zuwendung, Wärme, Zärtlichkeit und der große Respekt für die Eigenständigkeit des anderen tut den Patienten sicherlich gut. Sie steht in bester Rogerianischen Tradition, ühend im reinen Lassen und ohne Verfolgung einer Absicht. Das verhilft den Patienten zu Ruhe, zu *Grounding* in ihrem eigenen Leib und Leben. Die Vorgangsweise bringt das Focusing (Gendlin) mit der Existenzanalyse (EA) zusammen, stellt den *Felt Sense* (Gendlin) trotz gewisser Differenzen zur EA in den Mittelpunkt des Übens und der Bezugnahme zum Leib.

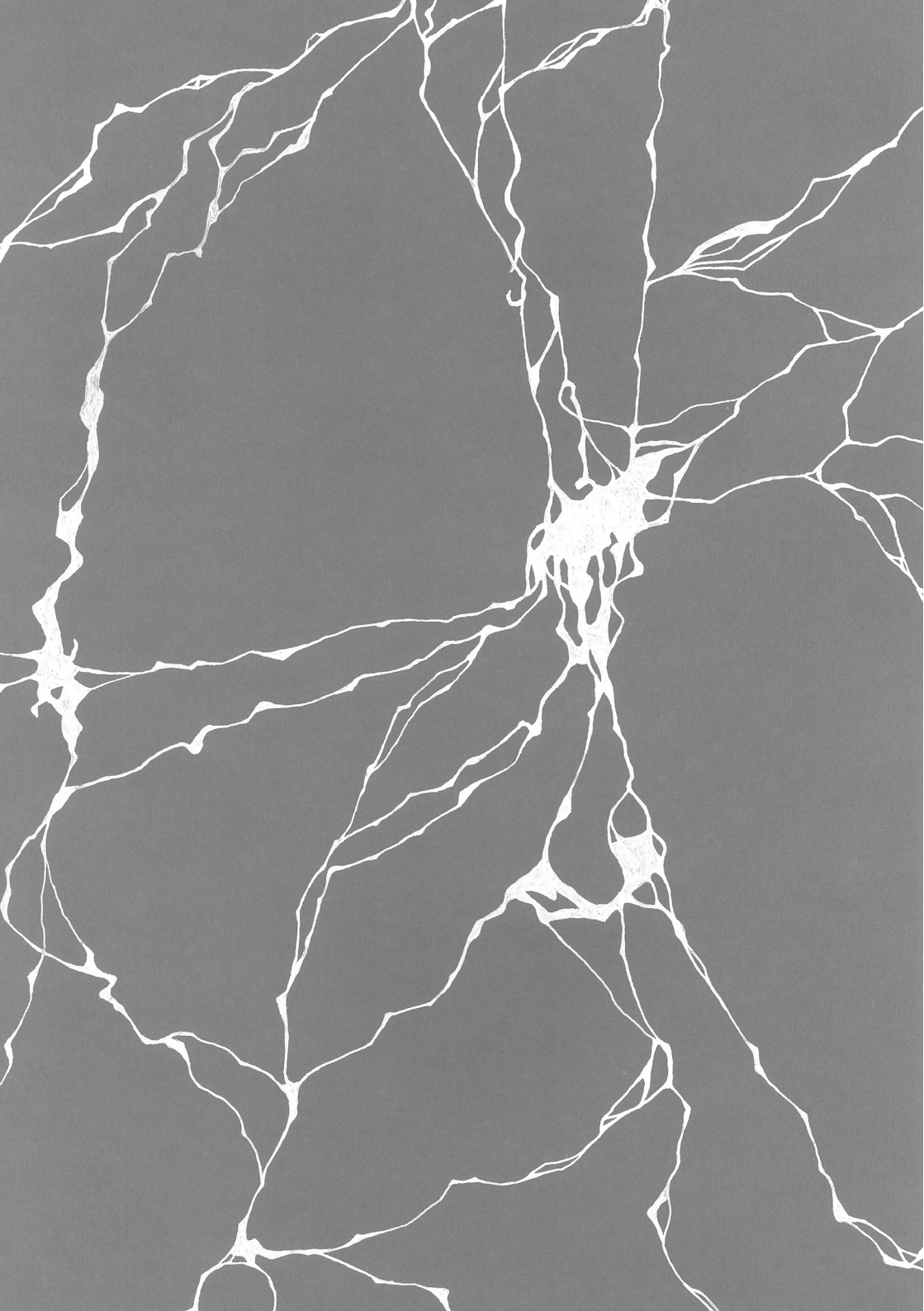
Zuweilen kann man sich als Leser:in etwas weit von der Welt abgewandt erleben und nicht so sehr im Dialog mit ihr, sondern stets der spürenden Präsenz und leiblichen Innerlichkeit verpflichtet; dann aber entkommt der Autor doch wieder der Gefahr einer reduktionistischen Weltabgewandtheit.

Das Buch ist auf dem Boden und in Auseinandersetzung mit der Existenzanalyse entstanden und bezieht sich stets auf sie, ganz im Bemühen, dieser psychotherapeutischen Richtung eine leibssensitive Erweiterung zu verschaffen. Damit trägt Markus Angermayr zu einer methodischen Erweiterung der EA wesentlich bei. Dass der zentrale Begriff »Zustimmung« in der EA »leiblich unterbelichtet« (S. 215) sei, kann man durchaus so sehen. Wobei die Frage, wie weit sie *leiblich gefunden* werden muss, ideo-

logisch und anthropologisch noch zu diskutieren wäre. Jedenfalls muss Zustimmung im Verständnis der EA immer gespürt sein – sonst handelt es sich nicht um eine »Zu-Stimmung«. In diesem Buch geht es vielleicht weniger um eine *Zu-Stimmung*, sondern mehr um das Entwickeln einer *Stimmung* des leiblich-körperlichen Eins-Seins als Hilfestellung für das Finden echter Zustimmung.

Markus Angermayr schreibt das Buch auf der Grundlage seiner großen Erfahrung sowohl in Gruppen wie in Einzelsettings. Es ist angereichert mit vielen schönen Zitaten und Gedanken mit reichlich eingearbeiteter Literatur von den Sufis bis zur Neurowissenschaft. Ich konnte mich des Eindrucks nicht erwehren, dass der große Reichtum an mittlerweile gemachter Erfahrung, das große Wissen und der Hintergrund der Literatur höchste Zeit hatten, endlich auf die Welt zu kommen. Und es wird Anlass geben für viele Diskussionen, wohl ganz in der Tradition, in der das Buch entstanden ist: in der fruchtbaren Spannung »Ermutigung und Kritik« (S. 215). Es bleibt spannend.

Alfried Längle
Wien, April 2026



Einstimmung

»Der Körper erzählt, auf welche Weise und mit welchen Fragen wir der Welt begegnen.«

Marica Bodrožić (2019)

Das leibliche Erleben im Alltag und die Bedeutung *Existenziellen Groundings*

Bevor wir sprechen, erklären oder entscheiden, sind wir schon da: atmend, spürend, leiblich anwesend. Dieses Buch lädt ein, zu diesem ursprünglichen Ort des Daseins zurückzukehren – dorthin, wo Leben sich zeigt, bevor es benannt wird.

Jeder von uns kennt Situationen, in denen der Körper spontan reagiert und wir diese Resonanzen unmittelbar wahrnehmen. Stellte sich bei Ihnen auch schon einmal angesichts eines Briefes vom Finanzamt im Postfach augenblicklich ein mulmiges Gefühl ein, zwischen Befürchtung und gespannter Erwartung – mit den entsprechenden körperlichen Reaktionen? Und wie veränderten sich diese, wenn der Brief positiven Inhalt hatte und etwa eine Steuergutschrift ankündigte?

Ein praxisnäheres Beispiel verdeutlicht die inneren Resonanzen: Kommt ein neuer Klient oder eine neue Klientin in die Praxis, nehmen wir schon vor dem ersten Gespräch feine körperliche Reaktionen wahr – vielleicht haben wir die Stimme bereits am Telefon gehört, doch jetzt spüren wir die Resonanz im eigenen Körper, ein inneres Hin- oder Wegbewegen. Solche Erfahrungen zeigen, dass das Leben sich nicht primär in Begriffen abspielt, sondern im leisen, pulsierenden Erleben des Körpers. Der Mensch ist von Anfang an körperlich mit der Welt und sich selbst verwoben.

Die Bedeutung nonverbaler, zwischenleiblicher Kommunikation

Obwohl wir im Alltag häufig den Fokus auf das gesprochene Wort legen, machen verbale Botschaften tatsächlich nur einen kleinen Teil unserer