

Zur Eröffnung einer Körperpsychotherapeutischen Praxis

Ulrich Schlünder, 2001,

Guten Abend werte Damen und Herren,

ich freue mich über die Einladung, hier zur Eröffnungsfeier der neuen gemeinsamen Praxis der drei Kolleginnen einige einleitende und auch grundsätzliche Worte sagen zu dürfen. Und ich möchte die Gelegenheit auch ernst nehmen, nicht nur die vielleicht üblichen launigen oder feierlichen Sätze loswerden.

Die drei Kolleginnen haben eine körperpsychotherapeutische Praxis eröffnet. Warum körpertherapeutisch? Was kann das heute eigentlich bedeuten, nachdem es auf der einen Seite einen heftigen Zug hin zu anerkannteren, abrechnungs-sichereren Therapiearten gibt, auf der anderen Seite jede bessere Krankenkasse kostenfreie Kurse in Feldenkrais-Techniken, Massage oder Akupressur anbietet? Was also kann Körperpsychotherapie sein zwischen dem Anspruch auf eine möglichst kostengünstige und effizienzüberprüfte Therapietechnik und der Körper- Fitness- und Wellness-Welle der Abendkurse?

Ich kenne zumindest zwei der drei Kolleginnen genügend gut, um vielleicht auch aus ihrer vermutlichen Haltung heraus Antworten zu probieren, bei der dritten Kollegin bin ich mir nicht sicher, doch ich denke, wenn Beate und Brigitte mit ihr zusammen arbeiten möchten, kann sie kein schlechter Mensch sein!

Die Grundlage des hier gepflegten körpertherapeutischen Ansatzes ist sicherlich die humanistische Psychologie. Nach der kann Veränderung, gar Heilung, kaum in der bloßen Umstellung einer Verhaltensweise, einer Sichtweise, auch nicht in der reinen Erweiterung des Verhaltensrepertoires liegen. Sie wird vielmehr gegründet sein in einer veränderten Haltung des Menschen zu sich selbst und seiner Welt. Wirklich heilend ist eine Ausweitung der Selbstakzeptanz, dies wird versucht zu erreichen - das ist ihnen sicherlich allen bekannt - durch eine akzeptierende Haltung der Therapeutin. So kann sich ein Dialog entspinnen, in dem der eine, der Ratsuchende, nicht nur eine Technik, eine Rollenfigur oder einen Strategen vor sich hat, sondern eine andere Person, es kann zu einer Begegnung kommen: der Mensch wird am Du zum Ich, wie Buber das essentielle Programm dieser Haltung vorformuliert hat.

Doch schließlich sitzen dort nicht nur zwei wabernde Geiste gegenüber, die einander und sich selbst in einer verändernden Begegnung finden, sondern atmende Wesen mit ihrer gesamten Körperlichkeit. Dieser Perspektivwechsel bringt ein entscheidendes Moment in das Blickfeld: zum einen muß klar sein: der Körper muß mit, bei jeder Veränderung, jedem Schritt von Wachstum und Heilung. Der sich entwickelnde, gesundende Mensch wird sich anders bewegen, wird anders atmen, wird anders aus den Augen schauen! Dies erlegt dem Veränderungsprozeß sogar ein gewisses Trägheitsmoment auf, der Körper kann mit seinen biologiegebundenen Möglichkeiten und Grenzen sozusagen nicht so schnell nachkommen, wie wir uns Dinge ausdenken oder vorwegnehmen können. Und ebenso schwierig wird es zum anderen im Umkehrschluß: wir können nicht mal eben so die Körperhaltung ändern, um uns vielleicht in bestimmten Situationen nicht so eingefallen-depressiv zu fühlen. Es wird klar, hier bekommen wir es mit einer der geistig-kognitiven zwar auf innigste verwobenen, jedoch grundsätzlich eigengesetzlichen Welt zu tun: die Phänomenologie der kognitiven Welt ist eine andere, als die der leiblichen Welt.

Warum nun führe ich, führen Körperpsychotherapeuten, diesen Perspektivwechsel ein, diese andere Welt, für nicht wenige eine terra incognita? Schon der Verweis auf eine Art Trägheitsmoment legt nahe, daß diese Sichtweise eigentlich nur einen Haufen Ärger und Fragen aufzuwerfen scheint. Wie ließe es sich genüßlich in der Welt als Wille und Vorstellung herumfahren, wie einfach wäre Veränderung! Man müßte sich ja sozusagen nur anders denken, sich anders entwerfen, anders konstruieren, würde man heute sagen, um

beinahe jede gewünschte Veränderung zu erzielen! Eine atemberaubende und auch einigermaßen schreckliche Vorstellung.

Doch so leicht ist es uns nicht gemacht, so leicht sind wir nicht gemacht (i.S.v. „entworfen“). Alle psychotherapeutischen Ansätze, die eine sich hier anbietende Abkürzung nehmen möchten, werden zu kurz greifen oder ihrerseits einen enormen Aufwand an Rhetorik, an Suggestion, Druck oder Übung aufwenden müssen. Warum ist das so? Diese Frage verweist auf ein entscheidendes Unverständnis oder Mißverständnis, auf die Vorstellung, es könnte Gedanken, Gefühle, Meinungen etc. OHNE KÖRPERLICHKEIT geben. Ein Trugschluß eine leicht geistüberhebliche oder auch leibfeindliche Verkennung, wie man heute weiß. Es ist z.B. bekannt, daß Erinnern, der Prozeß des sich Wieder-Vergegenwärtigens ein ganzkörperlicher Akt ist, in dem nicht nur im Gehirn bestimmte rekonstruierende Prozesse initiiert werden, sondern auch der Körper mithilft, die Welt des zu erinnernden Dings, Namens oder Ereignisses wiederherzustellen. Eben: die Atmung, der Körper muß mit! Die in manchen billigen science-fiction-Schockern oder auch noch bei Roald Dahl heraufbeschworene Szenerie eines herausoperierten oder vom leiblichen Verfall getrennten, gleichwohl noch vor sich hindenkenden Gehirns ist vor allem deshalb Unfug, weil es offenbar immer auch einen Körper braucht, der mitdenkt, mitfühlt, der ist.

Ich komme zurück zum Hauptgedanken. Gewöhnen wir uns besser wieder an die Vorstellung, daß nicht nur zur emotionalen, sondern zur gesamten geistigen Welt die körperliche Welt essentiell dazugehört. Von daher ist es sinnvoll die körperliche Welt gleichermaßen im Auge und im Handlungsfeld zu haben, Wissen über körperliche und energetische Prozesse zu erwerben und zu berücksichtigen, wenn wir mit Menschen zu tun und zu arbeiten haben. Ich möchte diesen Gedanken noch ein wenig zuspitzen, um zum Schluß noch ein mir wichtiges Anliegen loszuwerden. Bis hierher scheint es vielleicht noch in eine gewisse Beliebigkeit gestellt, ob ich nun schwerpunktmäßig mit körperlichen oder kognitiven Vorgängen psychotherapeutisch arbeite, beides gehört ja wie ausgeführt irgendwie zusammen, der Körper wird wohl schon nachkommen. Doch welche Wahl treffe ich, wenn ich tatsächliche vorgebe, unter Verzicht auf Körperlichkeit zu arbeiten?

Ohne allzusehr dramatisch zu werden, möchte ich auf einige beunruhigende Analysen verweisen, wir ahnten es sowieso schon. Wir verfügen in den Industrieländern über enorme technische und materielle Ressourcen und stellen zunehmend fest, daß unsere Lebenszusammenhänge deshalb trotzdem keinen Deut angenehmer werden, eher im Gegenteil. So wird jede Neuerung, die als Arbeitserleichterung oder -beschleunigung daherkommt, recht schnell als stressend erlebt: was soll ich mit einem Videorekorder, wenn ich nicht mehr Zeit habe, die aufgezeichneten Filme anzuschauen? Was soll ich mit einem Anrufbeantworter, wenn ich gar nicht die Kraft habe, auch meine leibliche und geistige Ansprechbarkeit zu vervielfachen? Was soll ich mit einem Computer, wenn ich erst enorme Mühe aufwenden muß, das Gerät zu beherrschen, offenbar das Gerät für viele mindestens die gleiche Zeit wieder auffrißt, die es an anderer Stelle einspart? Gar nicht zu sprechen von Großtechnologien, bei denen längst die Balance zwischen individuellem Nutzwert und Belastungs- oder gar Gefährdungswert auf der anderen Seite verloren gegangen ist. Hier kommt der Körper offenbar nicht mehr recht nach. Man muß gar nicht so weit gehen wie der französische Architekt und Philosoph Virilio, der all diese von ihm als Beschleunigungstechniken attackierten Entwicklungen als Verrat am Körper geißelt, doch er hat zweifellos recht wenn er formuliert - ich zitiere - „Das Leiden ist niemals virtuell“. So viele informationelle Revolutionen kann es gar nicht geben - das war jetzt wieder von mir. Ein anderer Schauplatz, ähnliche Fragestellungen. In der Philosophie ist das Ende der großen Erzählungen, also der allumfassenden Erklärungs- oder Vernunftssysteme längst verkündet. Jede alles beschreibende, alles wissen-wollende Philosophie habe sich letztendlich als unzulänglich oder gar totalitär erwiesen, indem wiederstrebende Strömungen, vagabundierendes Restwissen, unterdrückt werden müssen. So stellt sich die Frage, ob denn der Vernunftbegriff überhaupt noch zu halten ist, oder die Vorstellung einer überindividuell verstehbaren Welt, Feyerabend folgend, gänzlich aufgegeben werden muß. Es freut mich zu hören und zu lesen, daß einige Philosophen ernsthaft überlegen, einen LEIBLICHEN

Vernunftbegriff zu bemühen. Gernot Böhme sieht hier vor allem die Chance, erspürtes Wissen, leiblichen Überprüfungen zu einem gewissen Recht zu verhelfen. Ich erinnere mich auch gern an eine geschätzte Kollegin, die zur Überprüfung einer Theorie oder einer Technik Fragen vorgeschlagen hat wie: riecht die Theorie gut? Kann man resp. Frau ein Kind dabei säugen?

Es könnte sich für uns alle als sehr fatal herausstellen, daß wir solche Fragestellungen und Überlegungen lange Zeit belächelt haben. Es könnte sich, anders herum gesagt, als ein sehr lohnendes Projekt erweisen, der Tatsache unserer Körperlichkeit mehr Aufmerksamkeit zu schenken, als wir das gelernt haben zu tun. Leiblichkeit könnte sich nicht nur erweisen als privates Refugium (my body is my castle und geht niemanden was an), sondern sogar als Ort der Vernunft, als Widerstandsort gegen leibfeindliche - also menschenfeindliche - gesellschaftliche und technische Entwicklungen und als Ort der Heilung, nicht nur des Leidens.

Und so bin ich dann nach einer vielleicht etwas sehr weit ausholenden Bewegung wieder hier in Münster in einer im Vergleich zu den großen Menschheitsfragen recht kleinen psychotherapeutischen Praxis angelangt. Hier finden sich offenbar Kolleginnen, die sich einer körpertherapeutischen Arbeit zuwenden wollen und damit nicht nur eine Behandlungsstätte für psychische Belastungen und Erkrankungen begründen, sondern damit auch im eben skizzierten Sinne die Wahl für eine bestimmte Kultur, für eine leibfreundliche Welt treffen. Ich meine, wir können nicht genug solcher Orte haben und freue mich, solche liebenswerte und kompetente Unterstützung zu bekommen.

Ich wünsche den drei Kolleginnen für ihren Start und für die Entwicklung ihrer gemeinsamen Arbeit alles Gute. Möge Euch nicht die Kraft und die Lust verlassen, (damit der Körper immer schön nachkommen kann), Erfolg und zunehmende Geschmeidigkeit werden sich dann schon einstellen. Von Herzen die besten Wünsche (darauf möchte ich mit Euch zusammen das Glas erheben!).