

Diplomarbeit
„Körperarbeit und Logotherapie“

zur Erlangung des Abschlusses als

**Diplomierte Lebens und Sozialberaterin/
Psychologische Beraterin**

an der

Europäischen Akademie für Logotherapie und Psychologie
unter der Leitung von Dr. Klaus Gstirner

eingereicht von
Birgit Jell

Jänner 2020

Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung	1
1.1	Fragestellung	1
1.2	Motivation.....	2
2	Die Logotherapie und Existenzanalyse.....	4
3	Körperarbeit in der Logotherapie.....	6
3.1	Die Einheit Körper-Psyche-Geist.....	6
3.1.1	Leib-Körper-Soma.....	6
3.1.2	Die psychische Ebene	7
3.1.3	Die geistige Ebene.....	7
3.2	Körpertherapien und Körperarbeit – eine Übersicht.....	9
3.2.1	Körperpsychotherapie.....	10
3.2.2	Körperarbeit	11
3.3	Körpererfahrungen und Bewusstsein im Kindesalter.....	13
3.4	Der Verlust der Lebendigkeit.....	14
3.5	Sinn in der geistigen Ebene, Lebendigkeit auf der Körperebene	16
3.6	Verbindung über die Kraft der Emotionen	19
3.7	Wiedererlangung eines gesunden Körpergefühls	21
3.7.1	Verbindung herstellen durch Wahrnehmen.....	21
3.7.2	Intuitiv Werte über die Körperebene wahrnehmen.....	23
3.7.3	Körperliche Symptome und Dereflexion	25
3.8	Die Pilates Methode.....	26
3.8.1	Prinzipien des Pilatestrainings und in Verbindung mit sich selbst sein	28
3.8.1.1	Achtsamkeit.....	28
3.8.1.2	Atmung	29
3.8.1.3	Bewegungsfluss.....	30
3.8.1.4	Konzentration.....	30
3.8.1.5	Verbalisierung über Bildsprache	31
4	Zusammenfassung	33
	Literatur- und Quellenverzeichnis	XXXVI
	Eidesstattliche Erklärung	XXXVII

1 Einleitung

Verzeihung sind Sie mein Körper?

Gespräch zwischen Körper (K) und Ich (I)

I: Ich will nicht aufdringlich sein, aber man hat mir gesagt, Sie seien mein Körper.

Wissen Sie etwas davon?“...Hat man Ihnen das auch gesagt? K: Wie bitte, Sie wissen nicht wer ICH bin? Nein? Wie können sie so ungebildet sein!...

I: Am besten ich gehe jetzt, ich muss zu einer Konferenz, wo man auf meine Meinung... wartet. Aber was machen Sie denn? Warum hängen Sie denn wie ein Mehlsack an mir dran...

Und haben Sie eigentlich einen Hals? Jetzt heulen Sie doch nicht! Was ist mit Ihrem Hals, ich kann ihn nicht finden....

Der Kopf sitzt auf den Schultern, wie haben Sie denn das gemacht? ...

Warum schauen sie mich so flehend an? Was Ihre Nerven, Sie können nicht schlafen? Was hat das mit mir zu tun? Ich verstehe nicht was ich mit Ihnen zu tun haben sollte. ... ich habe es eilig. Man hat mir gesagt, Sie seien mein Körper und ich soll mich jetzt mit Ihnen herumschlagen. Ich weiß, wirklich nicht, wozu ich einen Körper brauchen sollte. Sie gefallen mir nicht....

(vgl. Lieben, 2011, S.15ff, Kösel-Verlag)

1.1 Fragestellung

Die Geschichte dieser Frau die einen ungesunden Lebensstil führt, welcher dazu führt dass sie krank wird, sich von ihrem Körper getrennt fühlt und Signale überhört, ist kein Einzelfall. Durch ihre Krankheit muss sie sich gezwungenermaßen mit sich auseinandersetzen. Durch die Versorgung die sie im Krankenhaus erfährt kommt sie notgedrungen zur Ruhe und wird von ihren aufsteigenden Emotionen und Gefühle überwältigt. Sie weint und ihr wird auch bewusst, dass sie nicht nur einen Körper hat: sie ist auch Körper.

In diesem zur Ruhe kommend, sich selbst zuwendend beginnt sie in diesem Leidenszustand eine Unterhaltung mit ihrem Körper:

„Wie aber macht man das, sich seinem Körper zuwenden?“ (Lieben, 2011, S.18)

1.2 Motivation

Wir haben den Bezug zu unserem Körper oftmals verloren. Unserem Zeitgeist gemäß liegt die Hauptaufmerksamkeit in der heutigen Gesellschaft vermehrt im Außen. Der Körper allerdings kann gar nicht mehr hinterherkommen – schon alleine deshalb, weil wir die Situation ja nicht einmal mehr durchdenken, geschweige denn Zeit zum körperlichen Handeln haben. Dies bringt unseren Körper in eine Hochspannung die entspannt werden darf.

Der Körper ist für mich ein Ausdruck an Lebendigkeit. Über ihn drückt sich die Person mit ihrem ganzen Wesen aus. Den eigenen Körper gilt es anzuerkennen in seiner Form, er ist einmalig und einzigartig. Ich glaube, dass jeder Mensch der sich seinem Körper bewusst widmet und ihn in seiner einmaligen und einzigartigen Form anerkennt, mehr Lebensqualität und Leben erfährt. Wir sollten das *Potential*, dass in uns steckt wieder entdecken.

Ich habe durch meine Auseinandersetzung mit dem Thema Gesundheit und Wohlbefinden und durch meine Tätigkeit im Bereich Körperarbeit nicht nur viel über meinen Körper gelernt, sondern mich selbst in meinem „So-Sein“ besser kennengelernt und angenommen. Körperarbeit begeistert mich. Ich denke, körperliche Fitness ist eine Voraussetzung für Zufriedenheit und glücklich sein! Was ich leibhaftig erfahren habe ist, *mich* als Person mehr wertzuschätzen, was wiederum mein *Selbstvertrauen gestärkt* hat.

Mir geht es darum ein neues Körpergefühl, ein verstärktes Verantwortungsbewusstsein dem eigenen Körper-Sein, der eigenen Gesundheit gegenüber zu entwickeln. Vielleicht ist es ein hohes Ziel: Die Menschen sollen ihre Selbstverantwortung auf allen Ebenen (wieder-) entdecken.

Pilates im Flow zu trainieren, bedeutet für mich bewusstes Wahrnehmen jeder Bewegung und Achtsamkeit gegenüber dem eigenen Körper. Hingabe an den Augenblick und das Eintauchen aller Sinne in das Hier und Jetzt. In dieser Arbeit geht es mir darum den Wert der Körperarbeit aufzuzeigen.

Ich bin überzeugt, wenn wir lernen uns wieder selbst mehr wahrzunehmen erfahren wir Lebendigkeit, Freude und wir Zufriedenheit. In dem Augenblick sind wir ganz bei uns. Körperarbeit trägt, so erlebe ich es, zu einem gelungenen Leben bei.

Ich möchte hier einen Einblick geben, welche Arten von Körperarbeit es gibt, basierend auf der Pilates Methode einige Elemente der Körperarbeit näher beschreiben und Querverbindungen zur Logotherapie und Existenzanalyse aufzeigen.

Vielleicht gelingt es mir ein Stück weit auch meine Freude zu teilen und/oder Beraterinnen zu inspirieren.

Denn das was wir fühlen, was in uns ist, können wir am deutlichsten über die Körperebene erspüren und wahrnehmen. Persönlich sehe ich einen Vorteil in der Kombination von Logotherapie und Körperarbeit: Ich habe die Möglichkeit auf beiden Ebenen Menschen zu helfen wieder in Verbindung mit sich selbst zu kommen.

Womöglich gelingt es mir auch aufzuzeigen, wie sich das Geistige dem Körperlichen gegenüber verhält.

Hinweis: Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wurde auf die gleichzeitige Verwendung männlicher und weiblicher Sprachformen verzichtet. Sämtliche Personenbezeichnungen gelten gleichermaßen für beiderlei Geschlecht. Dort wo es für die Verständlichkeit unbedingt notwendig war wurde die entsprechende Form verwendet.

2 Die Logotherapie und Existenzanalyse

Logos. hat ein außerordentlich weites Bedeutungsspektrum, meint übersetzt Sinn.

Die Logotherapie ist ausdrücklich eine positive Beratungs- und Behandlungsmethode, da der Fokus auf die Ressourcen und Stärken der Klienten gelegt wird. Sie hebt sich von anderen psychotherapeutischen Schulen ab, die ihr Augenmerk eher der psychischen oder biologischen Dimension des Menschen zuwenden, denn sie wendet sich dem geistigen zu.

Der Begründer der Logotherapie Viktor E. Frankl (1905-1997) fragt nicht, was den Menschen krankmacht, sondern: Was macht ihn gesund? Was motiviert ihn an seiner Gesundwerdung zu arbeiten? Wie kann oder soll ich mich angesichts der Herausforderungen die das Leben stellt verändern?

Wie kann unter schweren und extremen Bedingungen die Möglichkeit einer sinnvollen Gestaltung des Lebens gelingen? Wie nehme ich Stellung zu dem, was mich beschäftigt - zu Krisen, Herausforderungen und Leid? Es geht um die *Sinnfragen, Sinn- Erleben*, durch *Bewusstmachung der Werte*. Es geht um die Freiheit des Willens, den Willen zum Sinn und den Sinn im Leben. Diesen zu finden und zu aktivieren - darum geht es in der Logotherapie.

Wir begegnen immer wieder Menschen, denen es in vorbildlicher Weise gelungen ist, sich zu ihrem biologischen Schicksal, ihren Einengungen und Beschränkungen ihrer Freiheit entgegenzustellen und diese zu überwinden. Frankl sieht das Biologische Schicksal als etwas, dass der Mensch noch formen und gestalten kann. Sozusagen wäre dies dann als sein letzter Sinn zu sehen. (Frankl, 2017, S.138)

Die Herausforderung der Logotherapie besteht darin, Menschen die erkrankt sind, Symptome und Beschwerden haben, dort hinzuführen, ihr Schicksal nicht als einen Feind, sondern als das Material der Freiheit zu betrachten, die intakten, gesunden Anteile und Ressourcen zu erkennen und einen Zugang zu ihnen zu finden.

„So können wir bei Krankheit vielleicht sagen, es sei psychosomatisch bedingt, aber der Sinn des Krankseins ist nicht im Krank Sein, jede Krankheit hat auch ihren Sinn. Aber vielmehr liegt die Bedeutung auf dem „Wie stelle ich mich dazu ein!“

„Diesen Sinn kann man einem Patienten nicht geben, er muss ihn selbständig finden.“

(Frankl, 2007, S. 119 , Ärztliche Seelsorge)

Mit Hilfe der Fähigkeit des Menschen sich mit sich selbst auseinanderzusetzen, über sich nachzudenken, sich von seinen Gefühlen wie z.B. Angst, Wut, Freude ... zu distanzieren, erlangt der Mensch Freiheit.

Dank der geistigen Dimension können wir Stellung beziehen zu unseren Lebensbedingungen, zu unserem persönlichen Schicksal. Frankl sprach von der „Trotzmacht des Geistes“, welche ich weiter unten noch ausführlich anhand eines Beispiels.

(Viktor Frankl eine Begegnung, Längle A., 2013, S.184)

3 Körperarbeit in der Logotherapie

3.1 Die Einheit Körper-Psyche-Geist

Im Menschenbild der Logotherapie, hat der Begründer Viktor E. Frankl im Konzept der Dimensionalontologie die menschlichen Seinsdimensionen beschrieben. Menschliches Sein entfaltet sich dreidimensional und diese 3. Dimensionen bezeichnen: Soma- Psyche-Geist oder anders gesagt Leib-, Gefühls-Seele- und Geist.

Obwohl diese Dimensionen als Einheit zu sehen sind, führe ich sie zur besseren Übersicht getrennt an. Die nachfolgende Beschreibung soll Zusammenhänge zwischen den Ebenen und was ihnen genau zugeordnet ist, besser erfassbar machen. Außerdem erscheint es mir wichtig, ein grundlegendes Wissen darüber zu vermitteln.

Frankl beschreibt den Menschen als eine Einheit trotz Mannigfaltigkeit:

„Würde man meinen, der Mensch „setzt“ sich aus Leiblichem, Seelischem und Geistigem „zusammen“, wäre dies falsch, denn er bildet eine Einheit und Ganzheit – aber innerhalb dieser Einheit und Ganzheit „setzt“ sich die Kraft des Geistigen im Menschen mit dem Leiblichen und Seelischen an ihm „auseinander“. (Längle A., 2014, S. 168,)

In meiner Arbeit mit Menschen erlebe ich immer wieder wie zusammenhängend die körperliche,- geistige und seelische Ebene sind.

Dabei ist zu beobachten, dass fast immer eine, wenn nicht zwei Ebenen vernachlässigt werden. Es scheint mir sinnvoll sich mit den Begriffen Körper- Leib, Seele-Geist vertraut zu machen und ein grundlegendes Verständnis zu erhalten zum Thema Körperarbeit und Logotherapie zu erlangen.

3.1.1 Leib-Körper-Soma

Der erste verbündete der uns im Leben unterstützt, ist unser Körper, der die physische Plattform liefert für vieles was wir im Leben vollbringen. Er ist wie jede (geistige) Person einmalig und einzigartig, in seiner Form extrem flexibel und hat ein eigenes Bewusstsein.

Zunächst eine sprachlich-begriffliche Annäherung an das Thema und einen Blick auf die Wortherkunft von „Leib und Körper. Das Wort Leib kommt aus dem althochdeutschen Wort „lib“, mittelhochdeutschen „lip“ und bezeichnete seinen Ausführungen nach diejenigen, die auf dem Schlachtfeld mit dem Leben davongekommen waren. Hier ließen sich wieder interessante Überlegungen anfügen: also waren „lip“ jene, die eine gefährliche, potentiell traumatisierende Situation überstanden hatten. Auch lässt sich eine Verwandtschaft mit den Verben „leben“ (leben) und „pilian“ (bleiben) feststellen. Leib hat derart immer etwas mit Lebendig Sein zu tun und stand meist in einem persönlichen Bezug: mein Leib. (Schüller-Galambos S., 2016, S.3 zitiert Küchenhoff & Weigerling)

Frankl spricht vom Leib des gefallen Menschen, welcher, der wenn überhaupt ein Spiegel, ein zerbrochener, verzerrender Spiegel ist. Keineswegs ist der Leib des Menschen ein getreues Spiegelbild seines Geistes! (Frankl, 2017, S.118)

Der Ausdruck Soma bezeichnet beides: Körper oder Leib. Nach Lukas sind in der somatischen Ebene alle leiblichen Phänomene zuzuordnen: Das organische Zellgeschehen, biologische-physiologische Körperfunktionen und die dazugehörigen chemischen und physikalischen Prozesse.

3.1.2 Die psychische Ebene

Die psychische Ebene meint die Befindlichkeit des Menschen, seine Kognitionen und Emotionen. Instinkt, Triebgefühle und erworbene Fähigkeiten. Zu diesen seelischen Phänomenen gesellen sich auch intellektuelle Begabungen, erworbene Verhaltensmuster und Prägungen hinzu. Auch das soziale Umfeld, in welches der Mensch hineingestellt wird, spielt hier eine bedeutende Rolle, da es ihm die unterschiedlichsten Erfahrungen mit auf den Weg gibt.

Frankl meint, das Seelische - die Psyche - wurde in seinen Anlagen vererbt, kann jedoch durch Erziehung weiter gelenkt werden.

3.1.3 Die geistige Ebene

In der Logotherapie nimmt die geistige Dimension den höchsten Rang ein. Die geistige Ebene (es ist nicht der Verstand gemeint) es ist der Ort des „Ur-menschlichen“, die freie Stellungnahme zu Leiblichkeit und Befindlichkeiten und Fähigkeit zur Selbstdistanzierung und Selbsttranszendenz. Die eigenständigen Willensentscheidungen (Intentionalität): sachliches und künstlerisches

Interesse, schöpferisches Gestalten, Religiosität und Spiritualität und ethisches Empfinden („Gewissen“), Wertverständnis und Liebe sind ebenso in der Geistigkeit des Menschen anzusiedeln. Diese spezifisch humane Dimension ermöglicht eine Sinnausrichtung. Die geistige Ebene ist immer intakt im Gegensatz zu Körper und Psyche, weil nur diese beiden erkranken können.

Zusammenfassend könnte man sagen:

Als **körperliches Wesen** geht es dem Menschen um die Erhaltung und Gesundheit des Körpers, was durch die **Bedürfnisse geregelt** wird (z.B. essen, schlafen, Sexualität, Bewegung,...)

Als **psychisches Wesen** geht es dem Menschen um das Leben seiner vitalen Kräfte und das Wohlbefinden in seinem Körper und er strebt hier auch nach angenehmen Gefühlslagen. Das Ziel ist das Erleben von **Spannungsfreiheit**. Wenn das gelingt, wird dies als Lust erlebt, scheitert man fühlt man sich frustriert, ist lustlos und angespannt.

Als **geistiges Wesen** (Person) geht es dem Menschen darum **Sinn und Wert im Leben**. Im Geistigen geht es um Themen wie Halt, Glaube, Liebe, Werte, Freiheit und Verantwortung usw.

Mit Hilfe der geistigen Dimension ist der Mensch in der Lage sein Psychophysikum zu steuern um sich sozusagen ‘als Steuermann dieses Boots‘, mit diesem auseinanderzusetzen.

Es lässt sich erkennen, die Geistige Dimension ist in ständiger Auseinandersetzung mit dem Psycho-Physikum und mit der Welt. Durch diese Fähigkeit kann sich der Mensch selbst gegenüber treten (Selbstdistanzierung) und zu sich zum Ausdruck bringen, sich beurteilen und sich annehmen, auch Emotionen und Gefühle in Balance zu bringen.

(vgl. Längle, 2014, 174f)

Die Untrennbarkeit aller drei Dimensionen, die sich zu jedem Zeitpunkt des Lebens, ob gesund oder krank, gegenseitig beeinflussen, bedingt, dass eine isolierte Veränderung einer Dimension Körper, Geist oder Seele – nicht möglich ist. Jede Veränderung des Körpers wirkt sich auf Geist und Seele aus und vice versa.

3.2 Körpertherapien und Körperarbeit – eine Übersicht

Die verschiedenen psychotherapeutischen Strömungen betonen die Bedeutung der Körperlichkeit unterschiedlich. Dass der Körper seinen Platz in der Psychotherapie gefunden hat, ist grundsätzlich nichts Neues.

*„Sie fragen sich vielleicht, wie der Körper in die Psychotherapie kommt?
Nun, wenn Sie genau schauen, kommt er direkt unter dem Kopf in die Therapie.“*

(Künzler/Böttcher/Hartmann/Nussbaum, 2009, S. 162)

In einem Vortrag über Neurobiologische Forschung wurde darauf hingewiesen, dass Veränderungen nicht ausschließlich durch kognitiven-verbale Methoden greifen und nicht nur körperliche Erfahrung nötig sind um die Strukturen zu verändern. Der Kontakt zu leiblichen Erfahrungen über die Verbindung mit den Gefühlen und Emotionen ist nötig und ermöglicht Veränderung und Entwicklungen.

Im Zuge der Auseinandersetzung mit dieser Arbeit habe ich festgestellt, dass es ein vielfältiges Angebot im Bereich der (energetischen) Körperarbeit am Markt gibt. Auch die Begriffe Körperarbeit, Körpertherapie und Körperpsychotherapie sorgen manchmal für etwas Verwirrung. Denn die unseren Breiten bekannten Körperarbeiten werden in-der Literatur teilweise auch als Körpertherapie bezeichnet. Mir scheint, dass es eine Begriffsvielfalt gibt: neben Körperpsychotherapie gibt es auch noch Bodywork, Bewegungstherapie, Bewegungspsychotherapie, Somatothérapie, Somatic Psychotherapy, Somatic Psychology, Body Psychotherapie und körperorientierte oder körperzentrierte Psychotherapie.

Ich möchte die Körpertherapie und Körperpsychotherapie nachfolgend definieren, weil diesbezüglich ein Grundlegendes Wissen in der Arbeit als Lebens und Sozialberaterin hilfreich sein kann, um einem Klienten ein solches Angebot zu empfehlen, wo es sinnvoll ist.

Eine klare Abgrenzung zwischen Körperpsychotherapie und Körpertherapien definiert der Gesetzgeber.

3.2.1 Körperpsychotherapie

Die Körperpsychotherapie bezeichnet ein wissenschaftlich begründetes Verfahren. Sie ist nach der Psychoanalyse das zweitälteste Psychotherapieverfahren. Es gibt verschiedenen Richtungen und Schulen der Körperpsychotherapie. Die bekanntesten sind Bioenergetik, Hakomi, Unitive Körperpsychotherapie, Biodynamik, Biosynthese, Integrative Körperpsychotherapie, Analytische Körperpsychotherapie, Konzentrative Bewegungstherapie (KBT), Funktionelle Entspannung (FE), Leib- und Bewegungstherapie. Gemeinsam haben sie theoretische und praktische Grundlagen: Das körperliche Erleben wird als Grundlage der subjektiven Erfahrung angesehen.

In der Körperpsychotherapie wird direkt und indirekt mit dem Körper gearbeitet sowie die verbale Aufarbeitung der Biografie behandelt. Diese Körperarbeit schließt die Wahrnehmung von Körperempfindungen und -prozessen, die Körperhaltung, den Körperausdruck, die Körperkommunikation und in besonderer Weise den Atem und die Achtsamkeit mit ein.

Diese Fokussierung auf den Körper kommt auch in einer ganzheitlichen Diagnostik zur Anwendung, die besondere Aufmerksamkeit auf das Körperlesen legt. Auch wenn viele Techniken der Körperarbeit in der Körperpsychotherapie Eingang gefunden haben, ist Körperpsychotherapie mehr als das Anwenden von Techniken. Es ist das gesamte Beziehungsgeschehen das Psychotherapie ausmacht.

Eine Person die grundlegend im Bereich der Körpertherapie geforscht und gearbeitet hat war Wilhelm Reich (1897– 1957). Wichtige theoretische und praktische Grundlagen wurden von ihm, einem Mitarbeiter von Sigmund Freud, gelegt. Die ersten körperpsychotherapeutischen Schulen entstanden gewissermaßen als Abspaltungen innerhalb der Psychoanalyse in den 1930er Jahren durch Wilhelm Reich (Vegetotherapie) und seinem Schüler Alexander Lowen, der vielfältige kreative Körperübungen nachhaltig weiterentwickelt hat. Später kamen Fritz Perls (Gestalttherapie), Jakob Moreno (Psychodrama) und deren zahlreiche Schüler und Nachfolger.¹

¹ Quelle : Internet /M. Thielen, Gesprächspsychotherapie und Personenzentrierte Beratung 2/15, S 81 ff

Menschen unternehmen alles Mögliche um ihre Symptome und Schmerzen zu behandeln. Sie nehmen Ratschläge von Laien bis hin zu Naturheilkundigen und Heilpraktiker oder Psychotherapeutische Hilfe in Anspruch genommen.

Die Körpertherapeutin und Autorin Helga Pohl (Pohltherapie) arbeitet mit ihrer Methode auch direkt am Körper. Sie berichtet von Patienten die kein Gipsbein, kein Röntgenbild, nichts haben und hier Hilfe für ihre unerklärlichen Probleme gefunden haben.

Sie hat festgestellt, dass bei vielen Menschen die Sensorik und die Motorik gestört ist. Die Frage: „*Wo spüren Sie das ?*“ ist eine zentrale Frage an die Patientinnen, ebenso wie die Beobachtung bei jeweiligen Tätigkeiten, um festzustellen, wo etwas ins Ungleichgewicht, ins stocken geraten ist im Körper. Bei dieser Methode geht es immer wieder darum nicht nur die Stellen, an denen Beschwerden auftreten zu bearbeiten, sondern das ganze *Spannungsmuster*, das sich gewöhnlich durch den ganzen Körper zieht, zu behandeln. (Pohl H., 2010, S.57f)

3.2.2 Körperarbeit

Bekannte Körpertherapien,- Arbeiten die im deutschsprachigen Raum bekannt sind²:

- Autogenes Training,
- Funktionelle Entspannung,
- Konzentrative Bewegungstherapie,
- Atemtherapie,
- Tanztherapie,
- Feldenkrais,
- Progressive Muskelentspannung,
- Akkupunkt-Massage,
- Eutonie,
- Alexander Technik,
- Biodynamik,
- Strukturelle Körpertherapie,
- Shiatsu,
- Bioenergetische Analyse,
- Musiktherapie und
- Rhythmustherapie

Da ich mit der Pilates Methode arbeite und diese viele fernöstliche Elemente beinhaltet, habe ich die Definition der Körperarbeit aus yogischer Sicht gewählt:

² Quelle : <https://d-nb.info/1073690113/34>, Autor: Margarete, Gisela Braun

Es gibt verschiedene Formen von energetischer Körperarbeit wie Shiatsu, Qi Gong und Tai Chi. Yoga wird ebenfalls als Körperarbeit gesehen. Die Unterscheidung liegt in der Form der Arbeit. Einerseits die passive Körperarbeit und andererseits die aktive Körperarbeit.

Über Körperarbeit kommt man auch an seine Psyche. Körperarbeit kann auch als Therapieform für die Psyche genutzt werden. Auch umgekehrt gilt, wenn man an seiner Psyche arbeitet, fällt es oft leichter mit seinem Körper besser zu arbeiten.

In einem anderen Sinne ist Körperarbeit auch körperliches Training. In diesem Sinne kann auch Sport als Körperarbeit angesehen werden. Letztlich ist der Mensch ein Ganzes und wenn man mit seinem Körper arbeitet, dann hat das Auswirkung auf den ganzen Menschen.³

In meiner Arbeit im Faszientraining habe ich beobachtet, wenn verhärtete Faszien wieder biegsam und flexibel werden, dann kommt der Fluss der Lebenskraft wieder ins Fließen. Ganz so, als fordere der befreite Körper die Seele auf, aufzuwachen. Voller Freude und Leichtigkeit ins Leben zu tanzen.

Rolfing:

Die Körpertherapeutische Methode Rolfing finde ich im Zusammenhang mit der Faszienforschung nenneswert. Rolfing ist eine manuelle Körperarbeit und befasst sich mit der Faszienstruktur. Die Methode zielt nicht vorrangig auf gesundheitliche Probleme ab, sondern wird eher als Maßnahme zur Gesundheitsvorsorge angewendet.

Es wird jedoch häufig zur Behandlung von Rückenschmerzen unterschiedlicher Art angewendet. Es geht darum unausgeglichene Spannungsverhältnisse die zu Verhärtungen in der Faszienstruktur führen zu behandeln. Die Wirkungen von Rolfing umfassen physische wie psychosoziale Faktoren (Schleip /Grau, 2009, S. 18).

Eines lässt sich für mich erkennen: Körperarbeit und die Körpertherapie haben etwas gemeinsam: Zweifellos wirken sie heilsam und fördernd auch auf die menschliche Psyche bis in das Geistige hinein. Reine Körpertherapien haben somit keine psychotherapeutische Herangehensweise.⁴

³ Bretz, <https://wiki.yoga-vidya.de/Körperarbeit>.

⁴ Thielen, www.gwg-ev.org/sites/default/files/GPB_2-2015_thielen_0.pdf

3.3 Körpererfahrungen und Bewusstsein im Kindesalter

Waren wir jemals in Verbindung mit uns?

Ein Kleinkind ist immer „ganz“, z.B. wenn es lacht dann lacht es bis in die Zehen.

Vielleicht können wir das schon als „perfekt“ bezeichnen, nämlich „so –sein und ganz zu sein“. Körpererfahrungen können als früheste Stufe der Selbstentwicklung angesehen werden, sie führen *vom Körperbewusstsein zum Selbstbewusstsein*. In den ersten Lebensjahren entsteht das Bild von seiner Person über seinen Körper. Es erlebt Können und Nichtkönnen, misst Erfolg und Misserfolg an seinen Fähigkeiten und seinen Grenzen.

Die eigene Leistungsfähigkeit wird durch Bewegung erlebt, in körperlich-motorischen Handlungen äußert sich ihr Bemühen um Selbständigkeit. Selbständigkeit kommt von Selber-Stehen-Können und sollte zum *Zu-Sich-Selber-Stehen-Können* führen.

„*Senso*“ so bedeutet „*Sinn*“ und bezieht sich auf die *Sinneswahrnehmungen* wie sehen, hören, schmecken, fühlen und riechen. Motorik bedeutet so viel wie ‚Beweger‘ und bezieht sich auf die gesteuerten Bewegungen des Körpers. Folgendes lässt sich bei Kleinkindern im Bereich der Sensomotorik feststellen:

- Selbständigkeit wird dem Kind über körperlich-motorische Erfahrungen bewusst.
- Kommunikation beschränkt sich nicht nur auf Sprache.
- Kinder setzen sich mit der beständigen Schwerkraft auseinander.
- Sie erleben Gleichgewicht.
- Sie fühlen Schwindel, Anspannung und Entspannung.
- Sie werden sensibel für Oberflächen- und Tiefenwahrnehmung (Tastsinn, Haut, Propriozeption)
- Sie lernen durch Bewegung.
- Sie erhalten die notwendige Energie für ihre Entwicklung und zum Lernen (zu 90 %) über den Hör- bzw. Gleichgewichtssinn (Ohr und Innenohr).

Die Kinder bemerken die Wirkung ihrer eigenen Aktivität selbst und unverfälscht von sozialen menschlichen Einflüssen (Selbsttätigkeit und Rückmeldung). Anhand von Vorbildern lernt ein Kind zunehmend besser, die Gefühle zu beherrschen oder zum Erreichen bestimmter Ziele einzusetzen. Ein emotionaler Ausbruch kann für ein Kind eine ausreichend schlimmere Ablehnungserfahrung seines ‚Sosein‘ sein.

Wenn Gefühle vielfach unterdrückt werden, ist es anfälliger für Kontrolle und Manipulation. Die Reduktion auf angepasste Benimmregeln, markiert jedoch ein höheres Maß an Unverbundenheit zu sich und seiner geliebten Bezugsperson... Es beginnt sich selber falsch zu finden und spaltet seinerseits die unerwünschten Emotionen ab. Sein Empfindungs- und Resonanzvermögen sinkt, seine von den Bezugspersonen übernommenen Glaubensmuster beginnen sich zu reproduzieren. Logisches, rationales und lineares Lernen stehen dann später im Vordergrund. Im Bezug auf den Gesellschaftlichen Druck, der auch auf Bildungseinrichtungen und wiederum an Eltern gestellt wird, sollten wir im Gegenzug Kinder unterstützen, ihre Gefühle kennenzulernen, zu ergründen und auszudrücken. Zu wissen „wer ich bin“ und „was ich fühle“ fördert die Teamarbeit und die Leistungsmotivation.⁵

Die ersten Selbsterfahrungen des Menschen sind Körpererfahrungen. Wenn Eltern ausreichend feinfühlig sind, erfährt es, dass Lust und Sicherheit vor allem im Körperkontakt mit ihnen erfahren werden können. Selbsterfahrung erlangen wir bei jedem bewussten Erlebnis. *Die Körperliche Ressource führt zu diesem Bewusstsein.* Über diese Erfahrung öffnet sich eine Tür und wir stellen eine Verbindung zu uns selbst her, welche uns mit unserer Einmaligkeit und Einzigartigkeit als Person in Kontakt bringt. Die körperliche Ressource lässt Bewusstsein in unserem Inneren wachsen.

Der Begründer der Bioenergetik, einem körperpsychotherapeutischen Verfahren meint: „Das Leben eines Menschen ist das Sein seines Körpers. "Das Leben des Körpers ist Fühlen" (Lowen, 1998, S. 75).

Dabei spielen Emotionen eine wichtige Rolle, denn sie sind körperliche Ereignisse. Motionen sind Bewegungen innerhalb des Körpers: Was ein Mensch fühlt, lässt sich vom Ausdruck seines Körpers ablesen. Kinder brauchen Tätigkeiten, die dem Selbstaussdruck dienen,... Mit Beschneiden dieses Rechts werden auch die Chancen, Lust zu empfinden und kreativ zu leben beschnitten (Lowen 1998, S. 50f).

3.4 Der Verlust der Lebendigkeit

Wenn ich zu Beginn die Frage gestellt habe, wie wir Verbindung zu unserem Körper herstellen können, stellt sich auch die Frage: Wodurch verlieren wir die Verbindung?

⁵ Barbara Perras-Emmer, Fachartikel Pädagogik , <https://kindergartenpaedagogik.de/fachartikel/paedagogik/184>

Selbsterfahrungen können eben durch Ablehnung, Überforderung, Unterdrückung, Kränkung, Missachtung und Vernachlässigung, mangelnde Wertschätzung und traumatische Situationen reduziert werden und dadurch reduziert sich unsere Lebendigkeit.

Zunehmend werden wir von den ursprünglichen eigenen Werten und Rhythmen abgetrennt und abgestimmt auf die von Maschinen und materieller Produktivität. Der Körper wird daher mit einer Maschine gleichgesetzt. Leider wirkt sich das oft negativ aus und wir identifizieren uns mit den Maschinen, wir verlieren vitale und empfindende Bereiche aus den Augen (vgl. Lowen, 1998, S. 86). Anhaltender Stress, seelische Belastungen, ständige Überforderungen oder mangelnde Entspannungsphasen können das Wohlbefinden überschatten.

Um es sich so erträglich wie möglich zu machen, passen wir uns an und geben dabei vielleicht viel von dem auf, was eigentlich unsere Persönlichkeit und unseren Wesenskern ausmacht.

Oder anders gesagt verlieren wir den Kontakt zu unserer Einzigartigkeit.

Die Schutzfunktion die der Körper entwickelt hat, sich anzupassen, werden langjährige Gewohnheiten welche den vollen Ausdruck vermindern.

Sozusagen tragen diese Restriktiven Muster des Körpers viel gehaltene Energie und diese Informationen können sich auch in fehlender Balance emotional oder im kognitiven Bereich zeigen. Unbewusste seelische Inhalte können in Form körperlicher Symptome auftreten.

Wird ein bestimmtes Haltungsmuster, welches als vom Körper entwickelte Anpassungs- und Schutzfunktion fungiert, über eine gewisse Zeit beibehalten, so wird dieses zur Gewohnheit, welche den vollen Ausdruck vermindert. Wir haben den Prozess der gesunden Wahrnehmung verlernt und missachten zumeist die Signale und die Reaktionen, welche uns auf innere Missstände aufmerksam machen wollen. So tragen diese restriktiven Muster des Körpers viel zurückgehaltene Energie und diese Informationen können sich auch in Form einer fehlenden Balance im emotionalen oder kognitiven Bereich zeigen. Somit können sich also unbewusste seelische Inhalte durch unerwünschte körperliche Symptome ausdrücken: Muskuläre Verspannungen oder andere Blockierungen können die Folge sein.

So kann Müdigkeit, sich in vielen Botschaften ausdrücken: die Schultern sinken zusammen, das Gesicht fällt ein, der Blick wird stumpf usw. Im Gegensatz dazu zeigt sich die Lebendigkeit eines Körpers in der Lebensenergie und einem (gesteigerten) Lebensgefühl.

Wir legen im Laufe des Lebens Erfahrungspfade und –potentiale unserer seelischen und körperlichen Abläufe an. Großteils sind die Wahrnehmungen unterhalb der Bewusstseinsgrenze, geschützt und getragen durch autonome, nicht bewusste Prozesse des Körpers. Wir hinterfragen sie erst dann, wenn mit althergebrachten Muster eine Situation nicht mehr lösbar ist. (Törkes/Knothe, 2010, S.100)

Und eine eingenommene Körperhaltung kann eine nachweisbare Wirkung auf das seelische Befinden und die Stimmung eines Menschen haben. Das *Selbstbild*, die Muster zu verändern die wir da entwickelt haben gilt es bei Bedarf zu verändern. Hier liegt das Potential Veränderung einzuleiten.

In der Existenzanalyse bedeutet erfüllte Existenz eine Zustimmung zum in der Welt sein, ein Ja zu Leben, ein Ja zum Selbstsein, ein Ja zum Sinn. Sie sieht im Selbstbezug die Zustimmung zum eigenen Körper, zu den Gefühlen und zu sich als Person sowie zum eigenen Lebensentwurf der eigenen Biografie. (Längle, 2014, S. 66)

So kann z.B. ein Mensch der einer ängstlichen und depressiven Verfassung ist, durch eine Brustkorb erweiternde Position eine äußerlich neue Haltung z.B. der Offenheit „nachahmen“. Obwohl diese äußere Haltung noch nicht der inneren entspricht, kann sie doch erste Impulse auslösen, dem Fluss der Energie eine neue Richtung zu geben. Womöglich wird sich schon bald das innere Gefühl entsprechend verändern. *Ein Gefühl das Lebensbejahend ist, kann sozusagen über den Körper in den Geist wirken.*

3.5 Sinn in der geistigen Ebene, Lebendigkeit auf der Körperebene

Es scheint, als ob wir uns nach dieser Lebendigkeit und Freude sehnen und danach, sie über die Körperebene zu erfahren, dort Sinn und Selbst-Wert zu erfahren, können wir lernen, indem wir uns auf das Fühlen und Spüren einlassen.

Dabei ist unsere Wahrnehmung über die Befindlichkeit im Körper entscheidend. Wir spüren allgemeines Wohl-Befinden oder Unbehagen, Vitalität, Frische oder Müdigkeit, sodann der Anspannung und Entspannung, Hunger und Durst und anderer Leibesempfindungen. Unser Körper ist der Resonanzraum aller Stimmungen und Gefühle. Wir empfinden, wenn uns etwas weit oder eng, gehoben oder gedrückt macht, wir vor Wut beben, vor Heiterkeit lachen oder vor

Schmerz weinen lassen. Die Leiblichkeit was einem widerfährt, an sich selbst spürt und wovon man betroffen ist.⁶

Kein Mensch kann ohne Körper existieren. Geist, Lebensgeist und Seele sind Teile und Manifestation jedes lebendigen Körpers.

Beschwerden sind oft Ausdruck dafür, dass sich der Körper, Geist und Seele nach Ausgleich sehnen.

Das Prinzip der Homöostase übertrug Sigmund Freud vom ursprünglich nur physiologisch gemeinten Prinzip in den Bereich der Psychologie. Demnach wäre die menschliche Psyche vom Ausgleichs- und Gleichgewichtsprinzip beherrscht.

Die Logotherapie sieht das anders, Frankl spricht sich gegen die psychoanalytische Sichtweise aus.

„Was jedoch der Mensch in Wirklichkeit braucht, ist ein Zustand bei jeder Spannung, vielmehr eine gewisse, eine gesunde Dosis von Spannung, etwas jene dosierte Spannung!“ (Frankl, 2017, S.116, Ärztliche Seelsorge)

Der gesunde Spannungsbogen hat nicht nur etwas mit entspannt sein zu tun. Entspannt sein bedeutet keineswegs, dass wir *nur* passiv werden. Als geistige Wesen die wir Menschen sind, brauchen wir eine gewisse, gesunde und dosierte Spannung um den Das-seins-sinn, den Lebenssinn zu erfüllen. Diesen noodynamischen Spannungsbogen gilt es zu überschreiten indem der Mensch sich für etwas oder für jemanden, in der Hingabe an eine Aufgabe oder in der Hinwendung zu anderen Menschen über sich selbst hinausagiert. Die Noodynamik ist demnach als Gegenspieler zum Homöostaseprinzip zu sehen.

Diesen noodynamischen Spannungsbogen gilt es zu überschreiten indem der Mensch sich für etwas oder für jemanden, in der Hingabe, an eine Aufgabe oder an die Hinwendung zu anderen Menschen über sich selbst hinausagiert. Die Noodynamik ist demnach als Gegenspieler zum Homöostaseprinzip zu sehen. (Lukas, 2014, S. 40)

⁶ (Quelle: Internet, Fuchs T., Gesprächspsychotherapie und Personzentrierte Beratung, 3/15, S.147ff)

Was hat das jetzt mit der Verbindung zum Körper zu tun? Sowie der Geist einen Sinn braucht, braucht der Körper die Lebendigkeit. Eine gesunde Grundspannung ist Voraussetzung für Lebendigkeit- für unser Da-Sein. Dabei sei angemerkt, Körperspannung kann durch Bewegung und sportliche Aktivität verändert werden. Gleichzeitig stellen sich dabei Wohlbefinden und Glücksgefühle ein, ein besserer Tonus sorgt für einen besseren Körperzustand, mehr Selbstbewusstsein usw. Der Körper kann vieles ausgleichen, aber es liegt an uns selbst unser Leben gelingend zu gestalten und zu verantworten gegenüber dem, wo es notwendig Gleichgewicht herzustellen und als Idealzustand Lebendigkeit und Freude zu leben. Im Sinne sich zu Bewegen und nicht zu erstarren und sich überwinden indem ich sage: "Ich kann mich bewegen" anstatt „Ich muss mich bewegen“, was eher demotivierend wirkt.

„Dein Körper ist der wertvollste Tempel für deinen Geist, wie gut behandelst du dieses wundervolle Gottesgeschenk?“ (Quelle: Heidi Marie Wellmann, meine Mentorin)

Größer werden, tief atmen, fließend und das ganz mühelos. Vielleicht schließen wir für einen Moment die Augen in diesem genussvollen Seinszustand, breiten die Arme aus und fliegen unserem Glück entgegen. Wir sind dem Moment hingegen! Mit einer Leichtigkeit, meinen wir zu schweben, möchten mehr davon und wenden uns und der Welt zu. Wir fühlen uns lebendig und empfinden Freude, Liebe und Zufriedenheit.

Wir trennen nicht zwischen Körper, Seele und Geist. Beispielsweise beim Tanz, einer rhythmischen Bewegung spüren wir das deutlich. Dieses Erlebnis durch eine Körperarbeit, wo wir aktiv und passiv zugleich empfinden können, wo wir „fliegen oder schweben, dort fühlt sich unser Dasein als „ganz“ und im Einklang sein mit sich an.

Dass wir uns dessen bewusst sind, ist ein hochgeistiger Akt. Durch Achtsamkeit können wir zur Hingabe gelangen. In meiner Körperarbeit, der Pilates-Methode und anderen Körpertherapien ist Achtsamkeit und im Augenblick zu sein ein Element, das „eingesetzt wird“ um eine Verbindung zu sich herzustellen. Um diesem Thema gerecht zu werden braucht es aber noch einen zentralen Aspekt.

3.6 Verbindung über die Kraft der Emotionen

Die Brücke zwischen Körper und Geist sind Emotionen

Emotionen sind Ereignisse die auf körperlicher Ebene stattfinden. Bestimmte Emotionen beispielsweise Freude, Angst, Panik, Flucht und Erstarrung, aber auch Erröten, Lachen und Weinen bezeichnen Neuropsychologen und –Biologen als Basisemotionen. Sozusagen sind es unsere Urerfahrungen. Emotionen als tiefster Ausdruck unserer inneren Quelle, uralte kollektive Erfahrungen und gleichermaßen auch unserer ganz eigenen Individualität. (Törkes/Knothe, 2010, S. 111)

Die motorischen Komponenten der Emotion sind sowohl nach außen als auch nach innen gerichtete Entladungsprozesse emotionaler Energie.

Der Begriff „Motionen“, also Bewegung innerhalb des Körpers, äußert sich an der Oberfläche des Körpers. (Lowen, 1998, 50f)

Gerhard Hüther, ein bekannter Neurobiologe meint: Körper und Geist, Denken und fühlen sind untrennbar miteinander verbunden und das Zeitalter der Rationalität geht langsam zu Ende: Denken können wir, was wir wollen. Sogar Handeln können wir... nach eigenem Gutdünken, aber um glücklich und zufrieden, mutig und zuversichtlich leben zu können, müssen wir in der Lage sein zu empfinden. Wir müssen also die Intelligenz und die Kraft der Gefühle wiedererkennen. (Storch/Cantieni/Hüther/Tschacher, 2017, S. 77)

Anmerkung: Was ist gemeint? Ich verstehe es so, dass über die Körperebene welche dynamisch ist und mit der Geistigen Ebene interagiert Emotionen und Lebendigkeit gefühlt werden sollen.

Interessant finde ich die Tatsache, dass der Körper ein energetisches System ist, welches in Wechselwirkung zu seiner Umgebung steht und sich nicht nur Energie aus der Nahrungsverbrennung besorgt, er lädt sich auf indem er mit positiven Kräften in Kontakt kommt. So ist ein strahlender und Mensch, der sich am Anblick an etwas erfreut, mehr positiv aufgeladen und wir spüren das intuitiv. Ein stärker positiv aufgeladener Mensch wehrt daher negative Einflüsse besser ab.

Die Beziehung zwischen Energie und Persönlichkeit äußert sich bei deprimierten Menschen am deutlichsten. Dieser hat meist das Gefühl, ihm fehlt die Energie in Bewegung zu kommen, er atmet

langsamer und hat weniger Antrieb. Die schnellste Methode um neue Energien aufzubauen, ist die Atmung zu mobilisieren. (Lowen, 2008, S. 48f)

In welchem Teil ein Gefühl ist, wird auf der Körperebene sichtbar angezeigt, jedoch dafür haben wir ein weniger ausgeprägtes Gespür.

Wir alle kennen das Gefühl oder die Erregung die man erlebt, wenn einem das Herz bis zum Hals klopft, oder wenn man zornig wird und einem der sprichwörtliche Kragen platzt, man plötzlich „rot sieht“ oder man blass wird vor Wut. Das sind Hinweise darauf, wo diese Gefühle sichtbar werden. Würden wir mehr auf diese Wörter achten, würde uns bewusstwerden, wo diese Emotion sitzen.

Die Ganzheitlichkeit hat zur Folge, dass die verschiedenen Dimensionen in einem Takt schwingen, funktional bereitstehen und sich gegenseitig entlasten können.

Wenn ich z.B. mit einer geistigen Tätigkeit wie einer Hausübung die mich überfordert nicht weiterkomme, kann das gleichzeitig zu Müdigkeit und Lustlosigkeit führen. Es sind nun die anderen Ebenen präsent, das Problem wird durch eine andere (Körper und Psyche) überspielt. Sich dessen klar zu werden: was es jetzt braucht (Ruhe, Abstand...) wäre zielführend. (Längle, 2014, 171f)

Vielleicht sollten wir uns mehr trauen, einfach mehr auszuprobieren uns einmal im Alltag bewusst besser wahrzunehmen. Dabei ist es nicht erforderlich, die Signale die uns der Körper ständig gibt, jeden Augenblick wahrzunehmen, damit wären wir überfordert.

Heutigen Erkenntnissen zu Folge führen Körpererfahrungsübungen zu einer gesteigerten Bewusstheit, welche eine gesteigerte Form der Wahrnehmung ist und eine erhöhte oder verbesserte Handlungskompetenz verleiht. Es wird durch bestimmte Übungen ein bekanntes Bewegungsmuster durchbrochen, woraus neue Erfahrungen gesammelt werden können. Körperarbeit leistet hierfür einen wertvollen Beitrag.

Was ist meines, was ist nicht meines? Was tut mir gut, was nicht? Wert und Sinn kann ich nur ganz bewusst an mir wahrnehmen, wenn ich bei mir bin.

Die Bereitschaft auf die Körpersignale zu achten, ist ein wesentlicher Teil, welcher Verbindung schafft. Es braucht im Geistigen unsere Willenskraft, die wir vor allem leider dann erst einsetzen, wenn Leiden entstehen, welche uns darauf aufmerksam machen wollen etwas zu verändern.

Anmerkung: Der Begriff Embodiment wird zunehmend verwendet, um die Wechselwirkung zwischen Körper und Psyche zu betonen. Körperzustände beeinflussen wie schon erwähnt die psychischen Zustände. Im Besonderen werden gleichzeitig Körper und Sprache beobachtet und deren Wechselwirkung zum psychischen und sozialen System d.h. Gesten, Mimik, Bewegungen und Haltungen in Bezug auf die verbale Kommunikation

Das Hauptaugenmerk wird auf Körperzustände gelegt, indem Körperhaltungen Auswirkungen auf Kognition (z.B. Urteile, Einstellungen) und Emotionalität zeigen.

Die Körperarbeit bietet eine Chance für ein zusätzliches Feedback und Selbstreflexion und quasi *vom Reden zum gefühlten "Sinn"- Erleben zu kommen.*

3.7 Wiedererlangung eines gesunden Körpergefühls

Körperarbeit trägt zur Gesundheitsprävention und zur Prophylaxe bei, um psychosomatische Symptome zu heilen oder zumindest zu lindern. Sie ermöglicht ebenso wie die Logotherapie unsere eigentliche Persönlichkeit wiederzuentdecken und Verhaltensmuster abzulegen.

3.7.1 Verbindung herstellen durch Wahrnehmen

Vom Ausdruck des Körpers her können wir ablesen wie ein Mensch sich fühlt.

Bei perfekter Haltung ist alles im Gleichgewicht und angemessen. Der Körper ist in einer Neutralhaltung, aus der er jeder Bewegung und Emotion den angemessenen Ausdruck in Haltung, Mimik, Stimme und Stimmung geben kann.

Körperlich gesehen führt jede gewohnheitsmäßige Veränderung unserer Haltung zu einer Veränderung am Skelett und zwar in Form einer Kettenreaktion durch den ganzen Körper. Dieses hat zur Folge, dass durch ein Verharren in einer Haltung, die Emotion eingefroren wird und der Körper seine Gefühle nicht mehr ausdrücken kann.

Die daraus entstehenden Probleme wie z.B. Fehlhaltungen und deren Auswirkungen auf das gesamte System sind bekannt. Was jedoch noch weitere Auswirkungen hat, denn so wurde wissenschaftlich festgestellt, dass Menschen, die z.B. durch Schicksalsschläge derart gebeugt und verkrümmt sind, oft keinen Unterschied spüren, wenn sie sich aufrichten. (vgl. Cantieni, B. S 101 f, Embodiment, Hofgreffe Verlag, 2017)

Über die Körperhaltung sich seiner Haltung bewusst zu werden, führt zu einem Wertbewusstsein. Ein wunderbares Erlebnis hatte ich in einer Gruppe mit einer psychisch erkrankten Patientin. Eine stark adipöse Frau nahm bei meiner Pilates Einheit teil. Dabei machte ich verschiedene Übungen mit der Pilatesrolle, was manchmal koordinativ mit dem Körpergewicht eine Herausforderung für sie gewesen sein muss. Ich war mir nicht sicher ob sie durchhalten würde, jedenfalls ließ ich ihr Zeit dabei und unterließ es auch sie zu korrigieren und zu bewerten. Ich kannte ihre Diagnose nicht, aber während der Einheit war ihr Gesichtsausdruck gleichbleibend starr. Ich deutete dies zunächst so, als dass es ihr langweilig und zu anstrengend war, doch sie hielt bis zum Ende der Stunde durch. Ich freute mich, fühlte mich auch etwas erleichtert. Diese Frau hat sich trotz ihrer Einschränkungen nicht abhalten lassen mitzumachen. Noch überraschter war ich aber, als sie, immer noch mit ihrem starren Gesichtsausdruck, in voller Statur auf mich zukam und sagte: „Danke, es war wirklich super mit Ihnen!“ Ihren Blick dabei während sie diese Worte sprach, habe ich bis heute in Erinnerung. Als würde sie „mit den Augen lächeln“. Dankbar, Freudvoll, warmherzig und entspannt.

Damals wurde mir noch mehr bewusst: *Körperarbeit kann Menschen auf allen Ebenen helfen sich glücklich und lebendig zu fühlen. Die ursprüngliche Lebensfreude und das JA zu sich, zu seinen Lebensbedingungen kann wiedererlangt werden.*

Menschen können, wenn sie positive Erfahrungen auf der körperlichen Ebene gemacht haben, ihre Haltung und ihren Lebensstil oft leichter ändern, als durch reine Gesprächsberatung- oder Therapie.

Durch ganzheitliche Körperarbeit können wir Wahrnehmung üben und es kann wieder mehr Bewegung und Vitalität in den Körper/Geist zurückkehren. Es können sich im Körper festgehaltenen Stressmuster und Kompensationen lösen. Wie wir unseren Körper erleben hängt vielmehr von unserem Bewusstsein ab, das wir für ihn entwickelt haben. Somit können wir auch besser unterscheiden lernen und authentischer sein.

Es ist ein Erlebnis für sich, sich durch die Körperarbeit selbst wahrnehmen zu lernen und seinen Lebensgeist und damit sein Potential zu erspüren. Um sich seines eigenen Körpers (wieder) bewusst zu werden, sind allgemein gesagt folgende Situationen förderlich:

Körperliche Aktivität, Körperempfindungen, Fremdeinschätzung, Emotionen, Erotik, körperlicher Wandel, Identität und Aufmerksamkeit anderen Menschen gegenüber. Indem wir unsere Körpersignale bewusster wahrnehmen, stellen wir einen besseren Bezug zu uns selbst her und erweitern auch unser Handelsspektrum. Durch körperliche Übungen wie Atemübungen, Yoga und

Mentaltraining kann die Regulation der psychosomatischen Vorgänge beeinflusst werden.

(vgl. Krebs U., 2007, S.11f)

Körperbewusstsein entwickelt man, indem man lernt, gegenwärtig zu sein, in Augenblicken innezuhalten und achtsam auf das zu hören, was „es“ gerade braucht. Vertrauensvoll können wir uns vom Körper zeigen lassen, wer ich eigentlich bin, was mein Wesenskern ist. Dem Impuls nachzugeben, Emotionen zuzulassen, die aus den tiefsten Schichten kommen, sozusagen Schichten freizulegen, von Innen nach Außen zu gehen; hierbei unterstützt uns die körperliche Dimension.

Anmerkung: In den zahlreichen Büchern und Artikeln die ich bisher gelesen habe wird immer wieder darauf hingewiesen, dass Körper,- und Selbsterfahrungsübungen den Zugang zur Lebensbewältigung sowie den Realitätsbezug zur Umwelt fördern. Die Verbindung von Körper und Geist öffnet neue Möglichkeiten des Zugangs zu sich selbst, der Körper selbst wird als Wert gesehen.

„Um die Körpersprache zu verstehen, muss man in ständigem Kontakt mit dem eigenen Körper sein und seine Botschaften- seinen Ausdruck empfangen können.“

(Lowen, 2004, S.112)

3.7.2 Intuitiv Werte über die Körperebene wahrnehmen

Viele Menschen haben eine starre Grundhaltung, was wiederum Rückschlüsse auf ihre Persönlichkeit gibt. Und auf der Körperebene gibt die Körpersprache, eben Signale über Art und Inhalt gesprochener Worte Aufschluss über Gefühle, die Haltung bzw. Absicht eines Menschen.

Kompensatorisches Verhalten lenkt die Aufmerksamkeit auf das was „kaschiert werden soll“.

Oft steht die Körperhaltung im Widerspruch zu dem was wir intuitiv am Menschen wahrnehmen können. Man könnte fast sagen, er ist mehr Schein als Sein. Tatsächlich reagieren wir auf diese körperlichen Äußerungen. Der Eindruck, den wir von einem Menschen haben, richtet sich danach, wie sein Körper auf uns wirkt.

Betrachten wir folgendes Beispiel: Ein Mensch mit breitem Oberkörper sitzt uns gegenüber, der Kopf eher klein. Was ist da der erste Eindruck? Eine Dominanz des Oberkörpers. Vielleicht hat die Person auch ein verhältnismäßig unterentwickeltes Becken oder schlanke Beine.

Es könnte der Wunsch bestehen, sich größer und stärker zu fühlen. Aber wir können diesen Wert nicht erlangen indem wir in intendieren. Wir stehen vor der Entscheidung unseren Werten zu folgen oder jemandem zu entsprechen, der ich nicht bin. *Ein echter Wert entspricht meiner Einmaligkeit und Einzigartigkeit.*

Und ist jemand überzeugt, dass er so einen Charakter habe, kann man entgegenhalten:

Ein Mensch kann zwar von einer scheinbaren Macht der Vererbung oder Erziehung geprägt worden sein, aber die „geistige Person“ nimmt Stellung und setzt sich mit dem Charakter den „man hat“ auseinander und wird dann zu einer Persönlichkeit. Die geistige Freiheit des Menschen umfasst seine Möglichkeit, sich von Neigungen, Konditionierungen und Charakteranlagen ein Stück weit abzurücken. (S. 54ff, Lukas)

Zurück zur Körpersprache: sie ist entweder kongruent oder inkongruent und oft der sicherste Indikator dafür, ob der kommunizierte Inhalt und das gezeigte Erleben übereinstimmen.

Viel zu oft neigen wir dazu, dies nicht weiter zu reflektieren, allerdings wäre es wünschenswert, da es dazu beiträgt Menschen besser zu verstehen.

Als Beraterin sein Feingefühl weiterzuentwickeln, welches uns bewusstwerden lässt, welche Inhalte wir alleine aufgrund der Körpersprache des Klienten wahrnehmen.

Anmerkung: Als Beraterin ist es ein Muss sich auf sein Gegenüber mehr einzustellen und somit auch auf die Botschaften, welche mir über die körperliche Ebene mitgeteilt werden. Damit meine ich die Notwendigkeit der Schulung von Empathie bzw. der Fähigkeit sich in jemanden von Seiten des Körpers her einzufühlen oder hineinzusetzen. So lernen es auch Therapeuten in ihrer Ausbildung, indem sie selbst die Haltung oder Geste eines Klienten einnehmen und so schnell spüren, wie es der betreffenden Person geht.

Die Natur hat uns nicht umsonst mit Sinnesorganen ausgestattet, mit denen wir Menschen auf unterschiedlichste Weisen wahrnehmen können, um uns so ein besseres Bild von einer Lebenssituation oder einem herrschenden Konflikt zu machen und in weiterer Folge besser helfen zu können. Als Kind haben wir uns auf unsere Sinne verlassen, Kinder zweifeln weniger an ihren Eindrücken als Erwachsene.

3.7.3 Körperliche Symptome und Dereflexion

Viele Menschen neigen gerade bei (vegetativen) körperlichen Symptomen zur Hyperreflexion.

Der Satz „Worauf man achtet, das wächst“, gilt ganz besonders für körperliche Symptome.

Lukas meint: „Man macht quasi aus jeder Mücke einen Elefanten indem man jede Mini Lebenskrise aufbauscht und verschärft. (Lukas, 2014, S.46)

Frau G. erzählt sie hat Schmerzen in ihrer Ferse aufs deutlichste wahrgenommen, daher kann sie nicht gut aufsteigen. Dieses Signal konnte sie nicht mehr „überhören“. Sie kann nicht mehr auf die Ferse auftreten, das führt dazu, dass sie nicht gehen und laufen kann. Sie könnte ihn lange beobachten und verfällt in eine forcierte Selbstbeobachtung und vielleicht unter Umständen in eine Opferrolle. Ihre Gedanken würden nur um das Problem kreisen.

„Während psychische Phänomene sozusagen am Ich kleben (ich denke, ich fühle, ich leide..) erreichen geistige Phänomene das dem Ich gegenüberstehende, Du-hafte, Fremdartige. Der Mensch – und nur der Mensch – kann sich selbst transzendierende aus seinem eigen seelischen Gefüge herausstraten und sich um ganz anderes (spannendes, liebenswertes, wichtiges,...) kümmern, als nur um seine eigenen Belange.“

(Lukas,2017, S. 108)

Es stellt sich die Frage, wie will ich mit dieser Botschaft des Körpers umgehen?

In der Dereflexion wird die Aufmerksamkeit von den hyperreflektierten Vorgängen abgezogen und auf Sinnmöglichkeiten hingelenkt. Menschen mit übermäßiger Selbstbeobachtung fehlt oft ein Lebenssinn, der über ihre Person hinausgeht.

„Indem der Mensch über sich selbst hinausgelangt, indem er für etwas oder für jemanden, in der Hingabe an eine Aufgabe oder an eine Person in der Hinwendung zu etwas, um eine Sache ansich, überschreitet er sich, er nimmt Werte in der Welt wahr und erkennt den Sinn der Situation in dem er sich hingeben kann. Sich selbst zu übersehen und sich vergisst.“

(Längle, Frankl eine Begegnung, 2013, S 185ff)

Anmerkung: Wer beispielsweise nur den Schmerz abstellt, verhält sich wie jemand, der einen Brand stillen will, indem er die Sirene ausschaltet.

3.8 Die Pilates Methode

Ich beschäftigte schon längere Zeit mit dem Pilates Training und es ist mir ein Anliegen dieses Konzept beispielhaft für die Körperarbeit anzuführen.

Die philosophische Grundlage dieser Methode bedeutet: Ohne die Einheit von Körper, Geist und Seele lässt sich keine Fitness erreichen. Das bedeutet, dass das Ziel der Pilates Methode, eine Einheit und Integration von Körper, Geist und Seele sein muss – eine Balance in dem, was wir fühlen, in dem, was wir wollen und in dem, wer wir sind.

Pilates ist ein Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, hauptsächlich der des Beckenbodens, des Bauches und Rückens. Das Pilates Training kann auf der Matte, mit Bällen, Gymnastikbänder oder mit anderen Geräten bzw. mit Hilfe des eigenen Körpergewichts stattfinden. Das Hauptaugenmerk bei Pilates ist eine saubere und konzentrierte Ausführung der Übungen. Bei Pilates geht es nicht wie in vielen anderen klassischen Sportarten um den Leistungsgedanken, sondern darum seinen eigenen individuellen Zugang zu Pilates zu finden. Neben der Stärkung der Rumpfmuskulatur werden Körpergefühl, Körperbeherrschung und Konzentration vermittelt und gefördert.

Joseph Pilates (1880- 1967) erkannte schon sehr früh, dass der Geist den Körper beeinflusst und für ihn stand außer Frage das zwischen den beiden ein enger Zusammenhang besteht (vgl. L. Schmidt, 2002, S.6)

Ein Blick in seine Biographie verrät, wie er womöglich zu dieser Erkenntnis gekommen ist.

Im Fall des Erfinders der Pilatesmethode, Joseph Pilates, half ihm sein starker Willen, die sogenannte Trotzmacht des Geistes, seine Körperarbeit und als Körpertherapeut auch ein Lebenswerk zu erschaffen. Sein Sinn oder was in der Logotherapie als gelungenes Leben zu verstehen ist, lag eben darin sich ganz dieser Aufgabe zu widmen. Diese Methode ist heute durch neueste wissenschaftliche Grundlagen untermauert und in der Prävention und Rehabilitation weltweit anerkannt. Mehr als 12 Millionen Menschen trainieren heute nach der Pilatesmethode.

Den Willen zum Sinn und daraus Sinn im Leben zu erfahren, sowie Verantwortung zu übernehmen ist der Teil, welcher dem Menschen hilft seine Freiheit zu erfahren. Vermutlich hatte Pilates ebenso wie Frankl nicht erwartet, dass seine Methode sich weltweit mit so großem Erfolg etablieren würde.

Ich habe die Biografie von Joseph Pilates auch deshalb angeführt, weil sie gewisse Parallelen zu der von V.E. Frankl aufweist.

In seiner Kindheit litt Pilates unter Krankheiten wie Rachitis, eine Knochenerkrankung, Asthma und Tuberkulose und rheumatisches Fieber. Dies konnte ihn jedoch nicht davon abhalten trotzdem unterschiedliche Sportarten wie unter anderem Tauchen, Skifahren, Turnen und Bodybuilding zu trainieren. Die Erfahrungen dieser Fitnessmethoden und auch die von Yoga und Tai Ji Quan flossen in das von ihm entwickelte Training „Contrology“ ein.

Im 1. Weltkrieg geriet er in Gefangenschaft und wurde in England in einem Lager interniert. Dank seiner körperlichen Fähigkeiten und seinem Wissen, aber vor allem dank seines starken Willens, gelang es ihm mit seinem Übungssystem, dass er in den Jahren davor entwickelt hat, Mitgefangene zu unterrichten. Es ist überliefert, dass diese Mitgefangenen die große Grippeepidemie von 1918 auf Grund ihrer guten körperlichen Konstitution überlebten.

Er sah sich herausgefordert und fertigte aus einfachen Betten Fitnessgeräte an. Heute sind seine „Pilatesgeräte“ vielfach bekannt und wurden aufgrund mehrfacher Erkenntnisse der modernen Sportwissenschaft und Medizin weiterentwickelt. Die Methode dient als Grundlage moderner Gesundheitsprävention und der Prophylaxe.

(Dresp, 2007, S.10)

Eine Bestätigung an die Lehre von V.E. Frankl der postulierte:

„Das Leben hat unter allen Umständen einen Sinn“.

Im motivationstheoretischen Konzept der Logotherapie wird der „Wille zum Sinn“ angestrebt. Das Wesen der menschlichen Existenz liegt in deren Selbsttranszendenz. Es beschreibt, das Verlangen und über sich hinaus lang nach einem Sinn. (Frankl, 2017, S. 55)

Und wie Frankl lehrte, in der ersten und zweiten Dimension, der Psychophysis, ist jedes Lebewesen anfällig. Geistiges aber bleibt unversehrt hinter jeder körperlichen und psychischen Krankheit intakt. Geistiges in seiner reinen Form ist nicht fassbar, er entzieht sich auch dem menschlichen Verstehen weil es einer höheren Seins-Dimension angehört, der Transzendenz.

(Schechner / Zürner, 2016, S.109)

Ebenfalls bestätigt sich, wenn wir uns entscheiden den Blick auf das Gelungene und Gelingende zu fokussieren, wird dieser Bereich größer. Die Energie wird vom Fehlerhaften abgezogen. Herr Pilates und seine Schüler haben jedenfalls ihren Freiraum erkannt.

3.8.1 Prinzipien des Pilatestrainings und in Verbindung mit sich selbst sein

Welche Elemente in der Körperarbeit zu tragen kommen, darauf wurde bereits in der Definition der Körpertherapie hingewiesen. Die Atmung, Achtsamkeit und sowie die bildhafte Vorstellung sind in den meisten (körperorientierten) Therapien zu finden.

Wenn ich vom Pilatestraining ausgehe, gibt es mindestens 7 Prinzipien, welche in der Körperarbeit beachtet werden sollen. Das sind meiner Meinung nach sind die Atmung, die Zentrierung, die Konzentration, die Präzision, die Entspannung, der Bewegungsfluss und die Ausrichtung Elemente die zusammenwirken um sich in Verbindung mit sich selbst zu bringen.

Weiters werden im modernen Pilates zeitgemäße Visualisierungstechniken integriert.

Pilatesübungen sind nicht nur Konzentrationsübungen, sie machen auch Spaß. Während ich mich bei gewissen Übungen anstrengte, laufen andere schon nach einer gewissen Zeit selbständig, sozusagen neue Haltungsmuster die angelegt werden. Dabei gibt es immer wieder neue Herausforderungen. Das Phänomen welches meine Teilnehmer ebenfalls bestätigen, dass irgendwie die Zeit so schnell vergeht und sie dann so eine Leichtigkeit und Wohlbefinden verspüren bleibt für mich faszinierend im Pilates.

Außerdem sind einige Übungen dabei die uns spielerisch vorkommen. Ich finde z.B. den Seelöwen lustig, mit den Füßen zu klatschen während man rückwärts auf die Matte rollt, regt die Teilnehmer zum Lachen an Lachen und lässt einen anstrengenden Tag vergessen. Wissenschaftlich ist erwiesen, dass durch körperliche Aktivität Glückshormone ausgeschüttet werden.

Die Gründe warum jemand an einer Einheit teilnimmt sind unterschiedlich. Sie haben alle ein Wozu? meinen es macht Sinn sich gesund zu erhalten und sich zu bewegen.

3.8.1.1 Achtsamkeit

Ein wesentlicher Punkt im Pilatestraining betrifft die Achtsamkeit im Umgang mit sich selbst, welche im Tun geübt wird. Achtsamkeit ist die Fähigkeit, sich selbst, seine Umgebung und andere Menschen wahrzunehmen und eigene Gefühle und Körperwahrnehmungen zu erkennen. Durch Achtsamkeit können wir Werte wahrnehmen. Es gibt den Menschen die Chance sich ihrer Gewähr zu werden. Es gibt auch Menschen die keine Übungen brauchen.

„Mediation, die Praxis der Achtsamkeit, hilft uns ganz und gar präsent zu sein... wir müssen nicht zehn lange Jahr Sitzmeditation üben ...Wir betrachten den blauen Himmel, atmen einmal tief ein und aus und berühren seine ungeheure Weite und Freiheit.

(Huppert M. zitiert Tich Nhat Hanh, 2001, S. 612)

Im Augenblick im Hier und Jetzt zu leben, setzt Achtsamkeit voraus. Indem man sich im Verweilen des Augenblicks übt, entsteht Raum und Zeit, wir kommen uns näher und erspüren unseren Selbstwert.

Achtsamkeit ist ohne Einbeziehung des Körpers, der Ruhe und Entspannung kaum möglich.

Wenn wir Achtsamkeit üben, sind wir auch auf das körperliche (Bewegen, Anspannung – Entspannen) konzentriert.

Achtsamkeit entstresst, hilft im Umgang mit körperlichen Schmerzen, bei der Burnout-Problematik und bei verschiedenen psychischen Krankheiten, vor allem bei der Depression.

Auf der Körperlichen Ebene gilt es ins Spüren zu kommen. Achtsamkeit hilft die Ressourcen zu aktivieren.

3.8.1.2 Atmung

Alleine schon eine tiefe und entspannte Atmung bewirkt, dass das Gehirn wacher und klarer ist und besser funktioniert. Im Gegensatz dazu kennen wir alle den Zustand von Benommenheit, Dumpfheit und Mattheit, z.B., wenn wir eine zusammengesunkene Körperhaltung haben ist der Atem flach und unregelmäßig. Wenn irgend möglich rettet sich unser Körper, er macht sich z.B. durch Gähnen, Denen oder Aufatmen bemerkbar und reguliert somit wieder das Säure–Base Gleichgewicht.

Menschen mit aufgeblähtem Brustkorb können oft nicht richtig ausatmen. Sie neigen dazu, nie richtig loszulassen, immer „in Reserve“ zu bleiben und behalten auch ein größeres Atemvolumen als Reserve, das sie nie hergeben. Sie brauchen Sicherheit und Kontrolle über ihre spontanen Reaktionen.

In diesem Zusammenhang ist bemerkenswert, wie man z.B. im Yoga, vor allem durch die Ausatmung den Geist schnell und deutlich beruhigen kann. Das lässt sich gut nachvollziehen, wenn man sich erinnert, wie entlastend man ein ein tiefes Seufzen empfindet. (Törkes/Knothe, 2010, S. 252 ff)

Bewusste Atmung spielt bei Pilates eine wichtige Rolle. Joseph Pilates meinte:

„Just breath!“. In diesem Augenblick sich gewahr zu sein und von jeglichem Sollen abzusehen, nicht etwas zu intendieren, eben einfach im Atemfluss zu sein.

Unsere Atemtätigkeit wird zum einen über die Muskelaktivität und über das Erregungsniveau des Gehirns gesteuert. Yogameister haben über die Zeiten hinweg bei ihren Schülern beobachtet, dass der Atem auf jede noch so kleine Regung des Geistes reagiert. Diese Art der Steuerung teilt sich unserer Wahrnehmung mit sobald wir beginnen, unsere Aufmerksamkeit darauf zu richten.

Das emotionale Befinden, das sich in der persönlichen Körperhaltung und im eigenen Atemrhythmus ausdrückt, interagiert also mit den Übungen des Pilates. Es kann ein äußerer Impuls zur Übung gegeben werden, der dann körperlich wie psychisch innere Prozesse anregt.

Während der Übungen kann die Teilnehmerin selbst korrektiv eine andere Haltung, einen anderen Atemrhythmus annehmen.

Atmen ist eben nicht nur ein einseitig körperlicher Vorgang, sondern er hat auch eine seelisch-geistige Komponente. Bewusst atmen heißt, mit Leib, Seele und Geist auf den Atemrhythmus konzentriert zu sein. Es kann sein, dass man im Augenblick mit allen Sinnen wahrnimmt wie mit jedem rhythmischen Atemzug Kraft, Energie, Harmonie, Fülle und Gesundheit in den Körper hineinfließen. *Bewusstes Atmen schenkt Freiheit und Lebendigkeit.*

3.8.1.3 Bewegungsfluss

In einer Pilatesstunde können sich Menschen „ganz“ erleben, denn in ihrem Gewahr sein erleben sie Bewegungsfluss.

Es gibt im Pilates keine abrupten, isolierten Bewegungen. Die Anmut der Bewegungen ist wichtiger als die Geschwindigkeit und viele Wiederholungen. (vgl. Schmidt L., 2002, S. 12)

Durch diese fließende Bewegung und die Ästhetik beim Pilatetraining, kommt es nach einer gewissen Zeit und Konzentration, zu einem „Hineinfühlen“ in die Übung. Es werden damit die Abläufe harmonisch. (vgl. Moriabadi U., 2006, S.16)

Durch diesen Bewegungsfluss, welcher an einen Tanzunterricht erinnert, wird der eigene Rhythmus wahrgenommen. Das kann am Beginn noch schwerfallen, aber bei regelmäßigem Training ein Genuss werden. Die Flexibilität des Körpers wird geschult und eine innere Balance hergestellt.

Die Erfahrung, während einer Pilates Einheit im Fluss zu sein, zeigt eine ökonomische, wache und mit der Umwelt in Kontakt stehende Lebensweise, die lebensbejahend ist und in den Alltag mitübernommen wird.

3.8.1.4 Konzentration

Die bewusste Wahrnehmung ist für die korrekte Ausführung notwendig, Blockaden, Stärken und Schwächen des Körpers können erkannt werden, Körperbewusstsein wird geschult. Die Konzentration hat den Vorteil, dass die alltäglichen Dinge rundherum nicht mehr bemerkt werden. (vgl. Marckhgott B., 2007, S.15)

Mit Hilfe von Konzentration sollen Körper und Geist in Harmonie gebracht werden.

3.8.1.5 Verbalisierung über Bildsprache

Um die Übungen korrekt ausführen zu können, wird eines der wichtigsten Instrumente, die Bildsprache, im Pilates verwendet. Werte werden imaginiert, auf der Körperebene gefühlt und erlebbar gemacht. Die Verbalisierung unterstützt die Prozesse der Wahrnehmung. Typische Sätze lauten z.B.: „Wo spürst du jetzt Dehnung? Nimm die Dehnung wahr. Ein Stück Freiheit in deinem Körper, Raum zu atmen“.

Durch neue, ungewohnte Bilder und symbolische Betrachtungen aktivieren wir nämlich dieselben Gehirnzellen, welche auch bei der entsprechenden Handlung aktiviert werden. Sich auf das innere körperliche und seelische Erleben zu konzentrieren, legt auf Dauer Erlebnis- und Erfahrungspfade in der psychische- seelischen Konstitution an. Sie können auf lange Sicht sehr unterstützend wirken um in einen eigenen Flow zu kommen. (S. 100 Yoga und Gehirn) Mit ihrer Hilfe können im Gehirn neue Muster besser abgespeichert werden. Der Körper, die Muskeln und Gelenke orientieren sich an diesen Bildern und führen die Bewegungen genauer aus. (vgl. Schmidt L., 2002, S.10)

Positive Gedanken und ein Bilder können beim Üben erzeugt werden. Bilder helfen einem dabei, sich zu konzentrieren und komplexe Übungen auszuführen. (vgl. Ackland L., 2004, S.19f). So hilft Pilates zweifach, denn der Körper und der Geist bleiben fit, gesund und entspannt und man wird gleichzeitig leistungsfähiger und ausgeglichener, findet wieder seine Mitte.

Frankls Auffassung war, dass der Geist der Körper und Psyche lenkt:

„Der Geist instrumentiert das Psychophysikum, die geistige Person organisiert den psychophysischen Organismus. – ja sie macht ihn überhaupt erst zu ihrem, indem Sie ihn zum Werkzeug macht.“ (Frankl, 1949, S.53)

Körperarbeit kann Geistesarbeit sein und dieser kommt große Bedeutung in einer Gesellschaft zu. Bewegung tut Not und ist not-wen-dig. Zu viele „versitzen ihr Leben“ (am Arbeitsplatz, im Auto, bei Veranstaltungen...). Frankl favorisierte das Klettern und Bergsteigen, es dürfte eine große Bereicherung in seinem Leben gewesen sein, seine Grenzen zu erfahren und dieses Erleben dürfte sich positiv auf sein Sein und seinen Geist ausgewirkt haben.

Viele Menschen können, wenn sie positive Erfahrungen auf der körperlichen Ebene gemacht haben, ihre (äußere und innere) Haltung ändern. Jeder Mensch verfügt in seinem Leben über einen

größeren (oder manchmal kleineren) gesunden Teilbereich von Körper und Psyche und einem geistigen Teil der nicht erkranken kann.

Nennenswert finde ich auch die Erkenntnisse der modernen Naturwissenschaften. Sie haben viele Methoden und Technologien entwickelt, die Einblicke in die physiologischen Grundlagen der inneren Welt des Menschen geben und die Disziplinen der Psychoanalyse, Neuropsychologie und Physiologie haben dazu beigetragen, dass das mentale Leben des Menschen zu beschreiben.

Gerald Hüther, Neurobiologe und Autor hat über die Macht der Bilder geschrieben. Er ist der Meinung, dass diese unser Horizont und unsere Stimmung trüben, sie können sogar übermächtig oder starr werden, sodass unser Denken, Fühlen und Handeln nur noch eingefahren ist und schließlich immer wieder sich selbst bestätigenden Mustern folgt.

Alte Muster neuronaler Verschaltungen, die mehr oder weniger erfolgreich funktioniert haben, sind im Laufe der Zeit so stabil und breit geworden, dass sie „Autobahnen“ gleichen. Wenn wir nun einen neuen Weg wählen, dann müssen wir das Neue konsequent und beharrlich einüben.

Sozusagen würden wir die bequeme Fahrt über die immer wieder genutzten neuronalen Verbindungen aufgeben. (vgl. Törkes/Knothe, 2010, S.43 f)

Körperarbeit wie Yoga, Pilates, Rolfing, Feldenkrais, Klettern usw. hilft uns dranzubleiben und unseren Gewohnheiten zu verändern. Wie immer braucht das ein günstiges `Betriebsklima`, Zeit und Geduld.

4 Zusammenfassung

Vorerst möchte ich sagen, die Auseinandersetzung mit dem Thema Logotherapie und Körperarbeit war für mich sehr spannend und eine Herausforderung.

Mit ist klarer geworden, dass es im Bereich der Körperarbeit sehr viele Konzepte und Richtungen gibt. Die Erkenntnis, dass Körperarbeit und die Körpertherapie heilsam und fördernd wirken auf die menschliche Psyche, bis in das Geistige hinein, war für mich nicht neu. Es kann nicht oft genug betont werden, wie es im Menschenbild der Logotherapie verankert ist, dass der Mensch ein Ganzes ist und wenn man mit seinem Körper arbeitet, sich das auf den ganzen Menschen auswirkt.

Die Frage: „Wie können wir wieder in Verbindung mit uns kommen?“ war Ausgangspunkt dieser Arbeit. Mit Hilfe der geistigen Dimension ist der Mensch in der Lage sein Psychophysikum zu steuern, sich sozusagen „als Steuermann dieses Bootes“, mit sich auseinanderzusetzen. Erst durch diese Fähigkeit dieser Ebene können wir uns selbst gegenüber treten und uns zum Ausdruck bringen, uns beurteilen, uns annehmen und Emotionen und Gefühle in Balance bringen. Jede Veränderung des Körpers wirkt sich auf Geist und Seele aus und vice versa.

Veränderungen sind nicht ausschließlich durch kognitiv-verbale Methoden möglich und nicht nur über körperliche Erfahrung. Der Kontakt zu leiblichen Erfahrungen über die Verbindung mit den Gefühlen und Emotionen ist nötig, sie ermöglichen Veränderungen und Entwicklungen.

Es entsteht eine gesteigerte Bewusstheit auf allen Ebenen und wir erleben dabei eine gesteigerte Form der Wahrnehmung und/oder eine erhöhte, verbesserte Handlungskompetenz. Weiteres konnte ich erkennen, dass Verbundenheit mit sich selbst im frühen Kindesalter am stärksten da ist. Zu sich stehen, das Bild das wir von uns haben wird in von Beginn an vor allem über die Körperebene geprägt. Daraus schließe ich, es ist möglich über diese Ebene, bis ins Erwachsenenalter, (spielerischer) in Kontakt zu unser Einmaligkeit und Einzigartigkeit zu treten und das im Hier und Jetzt zu sein erschließt sich (leichter). Unsere Sensomotorik, der Bereich Sinneswahrnehmung, spielt eine wesentliche Rolle, wie wir uns wahrnehmen gelernt haben. Wie wir zu uns stehen, wie gut wir von Anfang an in Verbindung zu uns selbst und zur Außenwelt in Kontakt sind. Umgekehrt führt eine gestörte Motorik und Sensorik oft zum Verlust des Körpergefühls. Damit wir besser in Verbindung bis ins Erwachsenenalter bleiben, wäre es sinnvoll bereits im frühesten Kindesalter diese z.B. über die Kommunikation zu unterstützen, damit sie ihre Gefühle kennenlernen, diese ergründen und sie ausdrücken können. Die Tatsache, dass Lebendigkeit eines Körpers sich in der Lebensenergie und einem (gesteigerten) Lebensgefühl zeigt ist eine wichtige Botschaft.

Leider sind uns bestimmte Haltungsmuster sehr vertraut und werden zur Gewohnheit, die unseren vollen Ausdruck vermindern.

Um in Verbindung zu kommen ist dem 'Fluss der Energie' eine neue Richtung zu geben nötig. Körperarbeit kann dies z.B. durch verschiedene Techniken, Übungen, Elementen und Methoden ermöglichen. Es können neue Haltungen, Einstellungen dadurch leichter eingenommen werden, als wenn nur auf verbaler Ebene kommuniziert wird.

Ich habe angeführt, dass eine erfüllte Existenz eine Zustimmung zum in der Welt sein, ein Ja zu Leben, ein Ja zum Selbstsein, ein Ja zum Sinn bedeutet. Sinn und Selbst-Wert zu erfahren können wir lernen, indem wir uns auf das Fühlen und Spüren einlassen. Die Verbindung über den Resonanzraum des Körpers herzustellen und unseren Selbst-Wert bewusst zu machen.

In Folge der Auseinandersetzung mit dem noodynamischen Spannungsbogen, bin ich zum Ergebnis gelangt, dass was für den Geist der Sinn ist, ist für den Körper die Lebendigkeit ist. Eine gesunde Grundspannung ist Voraussetzung für Lebendigkeit- für unser Da-Sein. Für ein gelingendes Leben ist im geistigen eine gewisse, gesunde, dosierte Spannung- um den Das-Seins-Sinn und den Lebenssinn zu erfüllen- einfach notwendig. Wer dies nicht berücksichtigt erfährt Sinnleere.

Über die Vorteile von Bewegung und über Körperspannung hätte ich gerne noch mehr geschrieben, ich kann nur sagen: Bewegung tut gut und bringt uns in Verbindung zu uns selbst! Bzw. daran appellieren, selbst dabei diesen Spannungszustand einfach zu erleben- (z.B. über Pilatetraining usw.) Sich zu reflektieren: Was ist meines, was ist nicht meines? Was tut mir gut was gut? Selbst- Wert und Sinn kann ich nur ganz bewusst wahrnehmen, wenn man bei sich ist.

- Die Körperarbeit bietet ein weiteres Feedback und Selbstreflexion sozusagen vom Reden zum gefühlten "Sinn"- Erleben zu kommen.
- Sie ermöglicht Wertbewusstsein zu schulen: über die Körperhaltung bewusst zu werden, dass ein echter Wert meiner Einmaligkeit und Einzigartigkeit entspricht
- Körpersprache hilft mit sich und anderen in Verbindung zu kommen
- Durch das Zusammenspiel der Ebenen ist eine intuitive Wahrnehmung möglich, in Folge können wir besser unterscheiden lernen und authentischer sein
- Durch ganzheitliche Körperarbeit können sich im Körper festgehaltene Stressmuster und Kompensationen lösen, dadurch entsteht Freiraum

In meiner Körperarbeit, der Pilates-Methode und anderen Körpertherapien ist Achtsamkeit und im Augenblick zu sein ein Element, das „eingesetzt wird“ um eine Verbindung zu sich herzustellen. Dass wir uns dessen bewusst sind, ist ein hochgeistiger Akt. Und durch Achtsamkeit können wir zur Hingabe gelangen.

Mit Hilfe der Logotherapeutischen Methode, der Dereflexion, kann Menschen helfen, bei (vegetativen) körperlichen Symptomen und die zu einer forcierten Selbstbeobachtung neigen, aus ihrer Opferrolle auszusteigen. Sozusagen eine positive Verbindung zu uns aufzubauen vom geistigen her und Menschen von ihren Symptomen und Beschwerden wegführen. Der Blick wird dann frei für die intakten, gesunden Anteile und Ressourcen.

Die Fähigkeit die Trotzmacht des Geistes zu aktivieren und daraus Sinn im Leben zu erfahren, wie im Beispiel der Biografie von Josef Pilates, schafft Verbindung zu unseren Aufgaben und Gaben die auf uns warten zu kommen, eben auch über den Willen zum Sinn.

In der Pilatesmethode und bei anderen Körperarbeiten können Klienten besser in Verbindung zu sich selbst kommen über die Elemente wie: Atmung, Zentrierung, Konzentration, Entspannung, Bewegungsfluss sowie über die Bildsprache. Neue Haltungen einzunehmen, alte Muster zu „überschreiben“ und die Lebendigkeit und Lebensfreude spüren. Der Selbst-Wert und Sinn im Augenblick werden ebenso erlebbar, wie ein Raum der Ruhe, Entspannung und Achtsamkeit. Alles das erlaubt uns bei uns selbst anzukommen und führt oft dazu, dass wir bzw. unsere Klienten im Hier und Jetzt sind. Ein Gefühl der Lebensfreude, der Zufriedenheit, der Verbundenheit und des Wohlbefindens wird spürbar - wir sind in Verbindung mit uns selbst.

Lebens und Sozialberater brauchen viel Empathie und Einfühlungsvermögen in ihrer Arbeit mit Menschen. Ich sehe noch viel Potential, denn will man Klienten besser verstehen ist eine gewisse Körper-Selbsterfahrung von Vorteil. Indem man Körpersprache lernt bzw. in Folge versteht, erkennt man womöglich wie die (eigene) Lebenslage besser.

Die beiden Seiten dieser Geist-Körper Verbindung sind enge Partner. Wenn wir es erlauben, kann unser Körper eine vertrauenswürdige Grundlage für all unser Fühlen, Denken und Handeln bilden.

Literatur- und Quellenverzeichnis

Ackland L., Pilates, sanftes Training für einen gesunden, schönen Körper, Wilhelm Heyne Verlag GmbH & Co KG, 2004

Bimbi -Dresp M., Das große Pilatesbuch GU Verlag, 2006

Frankl, V.E., Ärztliche Seelsorge, dtv Verlagsgesellschaft, 2017

Frankl, V.E., Der unbedingte Mensch, Metaklinische Vorlesungen, F. Deuticke, 1949

Huppert M., Achtsamkeitsübungen, Verlag Junfermann Druck & Service 2011

Krebs U.I., Ich fühle, also bin ich, GU Verlag, 2007

Künzler, Böttcher, Hartmann, Helen Nussbaum, Springer Verlag, Körperzentrierte Psychotherapie im Dialog: Grundlagen, Anwendungen, 2009

Küchenhoff & Wiegerling, Leib und Körper Philosophie, Vendenboeck & Ruprecht, 2008

Längle A., Viktor Frankl eine Begegnung, facultas Verlag, Auflage: 1, 2013

Längle A., Lehrbuch der Existenzanalyse Grundlagen, Facultas Verlags-Buchhandel AG, 2014

Lieben C., Verzeihung sind sie mein Körper, Kösel Verlag, 2011

Lukas E., Persönliches und Besinnliches, Profil Verlag, 2017

Lukas E., Lehrbuch der Logotherapie: Menschenbild und Methoden, Profil Verlag, 2014

Lowen A., Bioenergetik, Rowohlt Taschenbuch Verlag, Neuauflage 2008

Marckott. B., Pilates. Schön, stark und beweglich, GU Verlag GmbH 2007

Pohl H., Unerklärliche Beschwerden Knauer Verlag, 2010

Schechner J./Zürner H., Krisen Bewältigen, Braumüller Verlag, 3. Auflage, 2016

Schleip R./ Grau, T, Die Faszienstruktur des menschlichen Körpers und die Rolfing-Methode, „Zeitschrift für Komplementärmedizin“, 2009/ vol. 1/S18-23,

Schmidt L., Pilates, BLV Verlags GesmbH, 2002

Storch/Cantieni/Hüther/Tschacher, Embodiment, Hofgrefe Verlag, 2017

Törkes & Knothe, Yoga-Gehirn, O.W. Barth Verlag, 2010

Moriabadi U., Pilates für den Rücken, BLV Buchverlag GmbH & Co KG 2006

Zimmer R., Handbuch der Psychomotorik, Herder Verlag GmbH Mai 2017,

Internetseiten:

Internetadresse vom 3.11.2020, www.de.wikipedia.org/wiki/Logos

Internetadresse vom 4.11.2020, www.kbt.at/media/files/Schuller-Vom-Körper-haben-und-Leibsein, 2016, S.2, 09.12.2019 Schüller-Galambos

Internetadresse vom 2.11.2020 www.gwg-ev.org/sites/default/files/GPB_2-2015_thielen_0.pdf

Thielen, M. Dr., Gesprächspsychotherapie und Personenzentrierte Beratung 2015, 2/15, 81 ff

Internetadresse vom 3.11.2020 www.gwg-ev.org/sites/default/files/GPB_3-2015-Fuchs_0.pdf

Prof. Dr. Dr. Thomas Fuchs, 2015, S 147ff www.de.wikipedia.org/wiki/Körperpsychotherapie,

9.12. 2019

Internetadresse vom 8.11.2020 <https://kindergartenpaedagogik.de/fachartikel/paedagogik/184>

Perras-Emmer B., Fachartikel Pädagogik, 09.12. 2019

Internetadresse vom 3.11.2020 www.wiki.yoga-vidya.de/Körperarbeit, 9.12 .2019 ,

Eidesstattliche Erklärung

Ich erkläre hiermit, dass ich die vorliegende Arbeit selbständig und ohne fremde Hilfe verfasst, andere als die angegebenen Quellen nicht verwendet und die benutzten Quellen oder inhaltlich entnommenen Stellen als solche kenntlich gemacht habe.

Dietach, Jänner 2020

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'Dietach', written in a cursive style.