

Thomas Schindelin

Aus der Praxis der Personalen Leibtherapie

Ein Fallbeispiel mit Erläuterungen

Aus der Praxis der Personalen Leibtherapie

Thomas Schindelin

Schopfheim, 2004

Diese Arbeit ist urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte liegen beim Verfasser.

Adresse des Verfassers:

Königsberger Straße 18

79650 Schopfheim

Telefon: 07622/8352

E-mail: thomas.schindelin@gmx.de

Internet: www.thomas-schindelin.de

Inhaltsverzeichnis

1. Vorbemerkung	2
2. Ein Beispiel aus der Praxis	3
3. Einige Erläuterungen zu dem Fallbeispiel	4
4. Literaturverzeichnis	12

1. Vorbemerkung

Dem hier dargestellten Fallbeispiel seien ein paar hinführende Worte vorangestellt:

Diese Arbeit kommt dem Wunsch mancher Menschen, die eigene Erfahrungen mit der Personalen Leibtherapie gemacht haben, nach, Hintergrundinformation über diesen Ansatz zu bekommen. Mein Anliegen ist es, anhand einer kurzen Serie von drei Behandlungen einige Grundprinzipien der Personalen Leibtherapie darzulegen. Es handelt sich dabei um eine Serie einer Frau, die zum ersten Mal diese Form der Arbeit am Leib an sich erfahren hat. Die drei Behandlungen fanden innerhalb eines einwöchigen Aufenthaltes in Rütte statt. Rütte ist ein kleiner Ort im Südschwarzwald, ein Teilort von Todtmoos, den sich Karlfried Graf Dürckheim und Maria Hippus im Jahre 1951 als Wirkungsort für ihre Arbeit gewählt hatten. Die kleine Ursprungszelle wuchs im Laufe der Zeit zu einem Zentrum für einen Ansatz, der den Namen Initiatische Therapie erhielt. Die Initiatische Therapie vereint verschiedene Elemente der Weg-Begleitung und therapeutischen Erfahrungsarbeit in sich: Die analytische Psychologie von C. G. Jung und deren Weiterführung durch seinen Schüler Erich Neumann, leib- und kreativtherapeutische sowie meditative Elemente, Übungsformen aus dem fernasiatischen Raum (speziell die Zen-Meditation und die Arbeit mit dem Schwert) sowie exerzitive Übungsweisen formen eine therapeutisch-wegbegleitende Gesamtkonzeption. Der Name "Rütte" ist zum Synonym für diese Stätte geworden. In Rütte verbindet sich dieser Ansatz mit den Menschen und der Geschichte jenes Ortes sowie mit der ursprünglichen Natur des Hochschwarzwaldes zu einer besonderen Ganzheit. Die Personale Leibtherapie stellt eine Hauptarbeitsweise der Initiatischen Therapie dar, die den Menschen als Wesen in einem belebten und beseelten Körper anspricht. Sie wurde von Karlfried Graf Dürckheim begründet und entwickelt. Als lebendige Form der Arbeit mit Menschen hat sie sich im Laufe vieler Jahrzehnte weiterentwickelt und ist zu einer Form der wegbegleitenden Prozessarbeit herangereift. Ich selbst habe meine therapeutische Ausbildung zu einem großen Teil dort bekommen und speziell auch meine leibtherapeutische Schulung. Dem offenen Ansatz entsprechend habe ich - wie jeder andere Leibtherapeut auch - einen eigenen Behandlungsstil herausgebildet, der sich von dem anderer unterscheidet durch die Tatsache, dass wir unterschiedliche Persönlichkeiten sind mit unterschiedlichen Erfahrungen, Fähigkeiten und Schwerpunkten. Ich habe hier ein einfaches Behandlungsbeispiel gewählt, um einige Grundzüge der Personalen Leibtherapie aufzuzeigen, die über die Besonderheiten meines eigenen Behandlungsstils hinaus Gültigkeit besitzen.

Schopfheim, im Januar 2004

2. Ein Beispiel aus der Praxis

Eine Frau, etwa 50-jährig, - sie sei hier Dorothea genannt - kommt zu einer Reihe von drei Leibtherapie-Sitzungen. Sie hat bereits einige Stunden Gesprächstherapie hinter sich, was sie aber nach ihren eigenen Worten nicht viel weitergebracht hat. Das meiste habe sie schon gewusst, und es habe sich durch die Gespräche auch nicht viel verändert.

Mein erster Eindruck ist der einer scheuen, unsicheren und ängstlichen Frau, der es aber gleichwohl gelungen ist, sich im Leben einen Platz zu schaffen. Im einleitenden Gespräch geht es zunächst um ein gegenseitiges Kennenlernen, Abtasten und Vertrauen Finden sowie darum, die momentane Problematik etwas zu umreißen: Sie fühlt sich erschöpft und hat zu nichts mehr richtig Lust. Es geschieht häufiger, dass sie auf andere Menschen scheinbar ohne Grund genervt oder gereizt reagiert. Sie fühlt sich in neuen Situationen extrem unsicher und kommt insgesamt nicht recht weiter mit sich.

Die Frage nach ihrer Familie ergibt folgendes Bild: Sie ist die ältere von zwei Schwestern. Ihre knapp zwei Jahre jüngere Schwester war sehr aufbegehrend gegen die Eltern, die wiederum den Kindern gegenüber immer zusammenhielten. Sie erlebte sich zwischen den Eltern und ihrer Schwester ängstlich und unentschlossen, auf welche Seite sie sich stellen sollte, was immer wieder und bis noch vor einigen Jahren zu Konflikten führte. Aber inzwischen, so glaube sie, seien diese Beziehungskonflikte gelöst, und sie habe sich mit der entstandenen Situation arrangiert.

Zur Leibbehandlung bitte ich sie, sich in Rückenlage auf die Behandlungsmatte zu legen und dann die Augen zu schließen. Die Frage, ob sie ein Decke haben möchte, bejaht sie, worauf ich sie zudecke.

Ich beginne sie behutsam mit meinen Händen an ihren Füßen zu berühren. Ich lege meine Hände an jeweils die gleiche Stelle am rechten und linken Fuß und verweile dort. In dieser Zeit gebe ich Raum, so dass im Einlassen auf die Berührung Kontakt entstehen kann. Ich behandle in dieser Weise an den Füßen und Unterschenkeln wie bei einem ersten Gespräch: abtastend, anfragend, kennenlernen, auf der Suche nach einer gemeinsamen Verständigungsebene.

Im nachfolgenden Gespräch berichtet sie, sie habe große Angst gehabt, genauer gesagt, sie habe die Angst gespürt und zum ersten Male bewusst wahrgenommen, wieviel Angst noch in ihr steckt und wie sich diese Angst anfühlt. Als ich sie frage, ob ihr diese Angst bekannt sei, entgegnet sie, oh ja, sie kenne die Angst gut - von frühester Kindheit an. Es sei ein Grundlebensgefühl. Aber sie habe gedacht, sie habe das längst hinter sich. Dass die Angst noch so tief in ihr lebt, wundere sie, aber sie könne es annehmen. Abschließend erklärt sie, ihr sei dieses Erleben einerseits unangenehm, doch wolle sie gerne weitermachen, auch weil sie den Eindruck habe, sie sei sich selbst auf der Spur und dadurch irgendwie näher.

Die zweite Behandlung beginnt in ähnlicher Weise wie die erste. Ich spüre allerdings, dass in den Berührungen schneller Kontakt aufkommt als beim ersten Mal. In der Mitte der Behandlung wechsle ich meinen Ort, setze mich an ihre rechte Seite und berühre ihre Hand. Nach einiger Zeit berühre ich sie mit meiner zweiten Hand gleichzeitig im Bereich des Sonnengeflechtes am Bauch. Den Abschluß bildet wieder eine Berührung an den Füßen.

Im Gespräch danach bestätigt Dorothea, sie habe zwar wieder diese Angst gespürt, doch habe sie sich rascher auf die Berührungen einlassen können. Das Angstgefühl sei mit der Zeit etwas in den Hintergrund getreten und habe angenehmer Wärme platzgemacht. Sie habe auch bemerkt, dass sie besonders Angst hatte, wenn ich meine Hände weggenommen hätte und sie nicht gewusst habe, wo ich sie als nächstes berühren würde. Auf meine Nachfrage hin bringt sie dieses Erleben mit ihrer starken Angst vor Veränderungen und vor neuen Situationen in Verbindung, die sie schon seit ihrer Kindheit kenne. Als ich sie mit meiner Hand am Sonnengeflecht berührte, habe sie mit Anspannung, innerer Unruhe und Herzklopfen reagiert. Es sei dasselbe Gefühl gewesen wie in der ersten Behandlung, nur viel direkter und ausgeprägter. Sie zeigt sich sehr verwundert über ihre Reaktion: "Habe ich denn so Angst vor den Menschen? Habe ich so Angst vor Nähe?" Ich entgegne lediglich, sie solle zunächst ihre Erfahrung ernst nehmen und solle versuchen, ihre Begegnungen im Alltag unter diesem Gesichtspunkt bewusst wahrzunehmen, um selbst eine Antwort zu finden. Sie fügt dem hinzu, dass sie immer wieder das Gefühl habe, sich vor ihr unvertrauten Menschen schützen zu müssen und oft lange brauche, bis sie Zutrauen fasse. In der abschließenden Fußberührung habe sie sich dann wieder entspannen können.

In der dritten Behandlung beginne ich wieder in der ihr gewohnten Weise an den Füßen und gehe dann etwas ausführlicher an den Rumpf, wobei ich zum Sonnengeflecht auch den Unterbauch mit einbeziehe.

Dorothea schildert anschließend, dass ihr Erleben bei diesem Mal anfangs so wie bei den vorherigen war. Es sei ihr aber dann gelungen, vor der Angst nicht mehr innerlich wegzulaufen, sondern sie zuzulassen und anzunehmen. Daraufhin sei das Gefühl der Angst in den Hintergrund getreten und sie habe sich sehr befriedet erlebt. Die Angst sei zwar noch spürbar, aber nicht mehr so wichtig gewesen. Sie habe sich umhüllt und in einer bisher nicht gekannten Weise sicher und geborgen gefühlt. Sie sei sehr beglückt, dass dieses Lebensgefühl wirklich in ihr existiert, und sie sei überrascht von dem, was sie über ihren Körper erleben könne.

3. Einige Erläuterungen zu dem Fallbeispiel

Betrachten wir nun einige Aspekte der beschriebenen Behandlungsserie:

Es wird deutlich, dass die Wirksamkeit der Leibtherapie auf der Unmittelbarkeit des Erlebten beruht. Der Verstand greift nicht mehr in der Weise ein, dass er zurechtsieht, korrigiert, beschönigt und damit den Zugang zu tieferen Seelenschichten verstellt. Die Verstandesebene wird sozusagen "unterlaufen". Dorothea kam in Kontakt mit einer Realität in sich, die ihr bislang nicht bewusst war, die aber doch beständig in ihr vorhanden war und sich eben auswirkte: Sie lebte in einem Dauerzustand von Ängstlichkeit und Angespanntheit.

Angst auf der psychischen Ebene hat auf der körperlichen Ebene Enge und Anspannung zur Folge. (Angst leitet sich etymologisch von der lateinischen Wortwurzel "angustus" - "eng" her.) Die Anspannung bewirkt konkret ein Festhalten der Muskulatur, das über dem Normalniveau eines notwendigen guten Tonus' liegt. Auf der physiologischen Ebene wird dadurch im Rumpfbereich der Atem gehemmt; im gesamten Körper wird der Blutkreislauf, der Lymphkreislauf und die

verschiedenen Organsysteme in ihrer Funktion mehr oder weniger eingeschränkt. Dies wiederum kann vielfältigste Auswirkungen haben auf das, was wir gemeinhin unsere Gesundheit nennen. Solche Beeinträchtigungen setzen also im Vegetativum an und können sich somatisieren, wenn die auslösenden Einflüsse über längere Zeiträume hin bestehen und der Organismus nicht über die nötigen Energien verfügt, diese Störungen auszugleichen. Die körperlichen Folgen treten dann als "Krankheitsprozess" in Erscheinung.

Auf das Gefühl der Angst reagiert ein Mensch unbewusst mit dem Versuch, sich zu schützen und sich zu verkriechen. Er baut eine Abwehrspannung auf in dem irrigen Glauben, er sei dahinter sicher. Es mag dies noch ein unbewusster Reflex sein, der aus dem Althirn stammt, also jener Hirnstruktur, die wir mit dem Tier gemeinsam haben. Dieser Vorgang führt zu Festhaltungen und letztlich zu Blockaden im gesamten Organismus. Bleibt dieses psychische Klima der Angst auf Dauer bestehen, so entwickelt sich eine Daueranspannung im Körper, die mit der Zeit auch nicht mehr wahrgenommen wird.

Wie die Angst, so hat jedes Gefühl sein Äquivalent auf der Körperebene. Diesen Mechanismus, den ich hier als zeitlich aufeinander folgend beschrieben habe, gibt es so eigentlich nicht. Doch diese Betrachtungsweise mag uns helfen, eine Vorstellung für innere Zusammenhänge zu entwickeln. Es gibt nicht: erst hat ein Mensch seelisch Angst und dann reagiert der Körper. Dies geschieht immer zugleich. In diesem Sinne bilden der Körper und die Psyche eine Einheit: die Einheit des Leibes. (Das Wort "Leib" geht etymologisch auf "Leben" zurück.) Wenn wir also vom Leib sprechen, so trägt dies der Tatsache Rechnung, dass der Körper und die Psyche als Ganzheit funktionieren. Wir können den Leib auch als den beseelten Körper betrachten. Wenn ein Mensch Angst hat, so hat er in seiner "Gesamtheit von Körper und Psyche" Angst. Der sich ängstigende Mensch als ganzer lebt in der Enge und in der Unfreiheit. Es gibt keine Angst, kein Gefühl, das sich nicht auch in irgendeiner Weise im Körper auswirkt.

Dieser Zusammenhang bildet die Grundlage für die Arbeit am Leib, denn durch die Behandlung des Leibes ist es möglich, viel unmittelbarer und ehrlicher an unseren inneren Strukturen zu arbeiten als über den Kopf, also unser verstandesmäßiges Denken. Es wird dabei *der Mensch* behandelt und nicht *der Körper*. Es wird der Mensch als ganzer von einem anderen Menschen liebend in die Hand genommen. Der Leib ist, wie er ist. Er lügt nie. Er ist mit seiner spezifischen Reaktionsweise die elementarste Ausprägungsebene eines Menschen. Sein Leib ist der unmittelbare Ausdruck seiner Individualität. (Dafür steht der Ausdruck "personal" in der Bezeichnung "Personale Leibtherapie".) Wenn der Leib diesen persönlichen Ausdruck darstellt, so ist es natürlich auch möglich, über den Leib und seine Verfassung am "inneren Menschen" zu arbeiten und auf ihn Einfluss zu nehmen.

Diese Auffassung der Einheit von Körper und Psyche im Leib steht einer Auffassung des "modernen" Menschen vom Körper diametral entgegen. In seiner Sicht muss der Körper funktionieren, das heißt gesund und leistungsfähig sein. Versagt er einmal seinen Dienst, dann wird der Arzt, der Krankengymnast, der Masseur etc. hinzugezogen, der die Aufgabe hat, den Körper wie eine Maschine wieder funktionsfähig zu machen. Die Frage, was eine Krankheit des Körpers mit seinem Eigentümer als seelische Individualität zu tun hat, stellt sich ihm nicht.¹

¹ Auf diese Sichtweise bezieht sich Dürckheim, wenn er den Unterschied macht zwischen "dem Körper, den wir haben, und dem Leib, der wir sind." Deshalb auch seine Namensgebung:

Kehren wir noch einmal zur Angst in unserem Beispiel zurück. Die leibtherapeutische Berührung aktivierte zunächst das alte Verhaltensmuster der Angst: In Dorothea baute sich Unruhe auf. Sie spannte sich unwillkürlich an und versuchte quasi, sich durch Anspannung zu schützen. Sie tat dies nicht mit Absicht, sondern es geschah einfach in ihr. Aber sie konnte diesen Vorgang bewusst wahrnehmen. Dieses Wahrnehmen ist der erste wichtige Schritt in einem leibtherapeutischen Prozess und ermöglicht ein bewussteres Umgehen mit inneren, zunächst unbewussten Reaktionen. Zu diesem Lernen gehört als zweites, dass ein Mensch bereit ist, diese Empfindungen zuzulassen. Ist er das nicht, so kann er auch nichts wahrnehmen. Der dritte Aspekt ist, dass ein Behandler die Bereitschaft entwickeln muss, das Erlebte als zu sich gehörig anzunehmen. Dieses Annehmen ist oft von dem Gefühl begleitet, dass er etwas an sich entdeckt und akzeptieren muss, was ihm unangenehm ist und was nicht in das Bild passt, das er von sich hat. So kann das Wahrnehmen zu einem Wahrnehmen im ursprünglichen Sinne des Wortes werden: die Wahrheit nehmen, nämlich die eigene innere Wirklichkeit als etwas Wahres und so zu sich Gehöriges anzunehmen. Alles andere birgt die Gefahr, die anderen Menschen oder die Umstände für die eigenen Schwierigkeiten verantwortlich zu machen und sich selbst damit aus der Verantwortung zu ziehen - also reine Projektion. Ein solches projizierendes Umgehen, das den eigenen Anteil nicht zu sich nimmt, führt nie zu einer Veränderung. Dieses Zu-sich-Nehmen aber ist notwendig: es bildet die Voraussetzung, dass sich die "Not wendet".

Jenes Annehmen des eigenen Verhaltensmusters bot für die behandelte Frau in unserem Beispiel die Voraussetzung für eine Verwandlung. Ihre Angst entpuppte sich plötzlich nicht als alleinige und nicht als tiefste innere Wirklichkeit. Sie zeigte sich wie eine Wolkendecke, die aufreißt und die dahinter strahlende Sonne durchlässt. In unserem Beispiel blieben die Wolken, um in diesem einfachen Bild zu sprechen, bestehen, aber sie traten in den Hintergrund und gaben den Weg frei für das Strahlen der Sonne - in ihrem Erleben das Empfinden von Frieden und Geborgensein, das tiefer reicht als die Angst. Diese Geborgenheit aber ist mehr als nur eben ein vergängliches Gefühl. Es ist ein innerer Seinszustand und betrifft eine Wirklichkeit, die immer in uns ist, zu der wir aber selten bewussten Zugang haben.

An diesem Aspekt wird ein weiteres elementares Grundprinzip der Leibtherapie - wie auch der Initiatischen Therapie als ganzes - deutlich: Jede Behandlung ist darauf ausgerichtet, möglichst tiefe Seelenschichten im Menschen zu berühren. Je tiefer wir dabei gelangen, desto mehr ist der Mensch in seiner Ganzheit angesprochen und desto umfassender ist die heilsame Auswirkung², die von der Berührung ausgeht. Mit dem Begriff "Tiefe" ist jene seelisch-geistige Qualität im Menschen gemeint,

"Leibtherapie". Karlfried Graf Dürckheim: Vom doppelten Ursprung des Menschen. Freiburg: Herder, 1973, S. 173 ff

² Dies ist eine wesentliche Erkenntnis, mit der Dürckheim schon während seiner Zeit als Assistent (1927 bis 1932) an der Psychologischen Fakultät der Universität Leipzig unter Felix Krueger, einem der Begründer der Ganzheits- und Gestaltpsychologie der "Leipziger Psychologenschule", in Berührung kam.

die ins Schwingen kommt, wenn er von sich sagt: "Ich bin zutiefst berührt", wenn also etwas oder jemand ihn in seinem Herzen, dem Zentrum seines Wesens, anrührt. Das Wort "initiatisch" bezieht sich auf dieses Grundprinzip. Es besagt, dass es dem Menschen aufgegeben ist, mit diesen Tiefenwirklichkeiten seines Wesens, in dem er als "ewige Seele" teilhat am übergeordneten Sein, in Kontakt zu kommen, sie als eigene innere Realität zu erspüren und durch diese Erfahrung Zugang zu den heilenden und Wandlung bewirkenden Kräften zu erhalten³.

Die Erfahrung jener inneren Geborgenheit war für Dorothea eine erste, aber eben erlebte und damit für Momente Wirklichkeit gewordene Ahnung dieser Tiefendimension und bedeutete ein völlig neues Erlebnis, eine neue Einsicht und damit ein neues Fundament, auf das sie sich zu gründen beginnen konnte.

Um noch einmal das obige Bild aufzugreifen: Die Sonne scheint immer. Ob ihr Strahlen uns erreicht, hängt davon ab, in welchem Maße es uns gelingt, sie durch unsere Wolkendecke hindurchscheinen zu lassen. Die Wolken bestehen aus unseren unbewussten und unverarbeiteten Gefühlen, in der Sprache C. G. Jungs, unserem nicht integrierten Schatten⁴. Sie zu durchlichten ist ein langer Weg - der Weg, vollständiger Mensch zu werden. C. G. Jung nennt diesen Weg Individuationsprozess⁵.

Die Berührung in der geschilderten Behandlung brachte also zunächst das alte Muster zum Klingen. Die Angstreaktion war für mich als Behandler in der Qualität der Berührung wahrnehmbar. Es kam nur ein Kontakt mit Vorbehalt auf, mit etwas Kälte, die nur langsam wich. Eine unmittelbare Antwort, die für gewöhnlich von einem Leib in offenem, durchlässigem Zustand ausgeht, blieb schwach. Dorothea war es nur schwer möglich, sich im Kontakt loszulassen, sich in der Berührung zu öffnen. Dies war nicht ein Geschehen, das sie hätte steuern können. Es war und ist auch nicht einfach zu ändern. Am Bauch spürte ich über die eingeschränkte Atembewegung die innere Angespanntheit.

Werfen wir einen Blick auf den Behandler, seine Funktion und sein Einwirken. Seine Hände haben zwei Aufgaben: Zum einen nimmt er über die Hände wahr, spürt die Spannung, die Atembewegung, die Durchlässigkeit oder Blockiertheit und weiterhin die vielfältigen Qualitäten, die den tieferen "Leibesschichten" eigen sind. Er spürt den Menschen in seiner Verfassung. Zum anderen rufen seine Hände aber auch eine Wirkung im Behandelten hervor. In der Behandlung von Dorothea galt es, ihr über meine Hände zu vermitteln: "Du darfst so sein. Ich respektiere dich in deiner Reaktion. Ich lade

³ Das lateinische Wort "initiare" bedeutet "einen Zugang gewähren", "einen neuen Anfang setzen" und bezeichnet in diesem Zusammenhang eine "radikale Zustandsänderung der menschlichen Seinsweise." (Julius Evola: Über das Initiatische. Antaios, Band VI, Stuttgart, 1965, S. 184-208). Dürckheim übersetzt "initiare" poetisch mit "das Tor zu Geheimen öffnen" und fügt hinzu, "dem Geheimnis, das wir in unserem Wesen sind."

⁴ Jolande Jacobi: Die Psychologie von C. G. Jung. Frankfurt a. M.: Fischer, 1978, S. 111 ff

⁵ A. a. O., S. 109 ff. Mit den Begriffen "Initiation", der Tiefenerfahrung, und "Individuation", der Integration unbewusster und ungelebter psychischer Anteile und der Verwandlung hin zu einer reifen Person, sind die beiden wesentlichen Pole der Initiatischen Therapie umrissen.

dich darüber hinaus ein, dich loszulassen und dich der Berührung und in der Berührung zu öffnen. Dadurch kann deine 'Wolkendecke' durchlässiger für die innere Strahlkraft werden. Hab Vertrauen! Es geschieht dir nichts." Dieses Vermitteln geschieht natürlich wortlos und erfolgt über die Art und Weise der Berührung des Behandlers. Es fordert den Leibtherapeuten selbst dazu auf, sich innerlich ganz auf diesen Menschen einzuschwingen und ihm einen "Vertrauensboden" anzubieten, auf den dieser sich einlassen kann. Dies kann nur geschehen, indem diese Qualität während der Behandlung auch im Behandelnden selbst lebendig anwesend ist. So ist die leibtherapeutische Behandlung für den Therapeuten zu einem wesentlichen Teil Arbeit an der eigenen inneren Verfassung. Nur was in ihm als gelebte Wirklichkeit, und nicht als theoretisches Wissen, anwesend ist, kann auch im Behandelten lebendig werden. Man kann dieses Lebendigwerden durchaus mit dem Phänomen der Resonanz in der Akustik vergleichen. Gelingt diese heilsame Übertragung, so kann sich eine behandelte Person aus seiner blockierten Haltung loslassen und dem öffnen, was "darunter" liegt. Unter der Angst liegt immer irgendwo die Geborgenheit. Die Frage ist eher, ob sie schon erreichbar ist. Diese Geborgenheit war in dem vorgestellten Beispiel von der Berührungsqualität her als aufkommende Wärme, als Loslassen von Anspannung, als Weichwerden, als Ins-Fließen-Kommen zu spüren. Es breitete sich eine Atmosphäre der Ruhe aus, die wir beide unabhängig voneinander wahrnehmen und verbalisieren konnten.

Als Behandler habe ich teil an diesem Geschehen. Ich bin Beobacher, Begleiter, Mitwirkender und Auslösender. Man könnte eine Leibbehandlung auch als Gespräch über Berührung bezeichnen. Der Leibtherapeut ist der eine Gesprächspartner, der andere ist der Klient, das Thema ist sein persönlicher Weg und sein inneres Wachsen.

Die Hände als Brücke zwischen dem Leibtherapeuten und dem Behandelten haben auch die Wirkung eines Katalysators. Unter ihrem Einfluss kommt etwas ins Fließen, es bewegt sich etwas im berührten Menschen - entweder an der Berührungsstelle selbst oder in einer anderen Leibregion. Die Reaktionen können sich auch stärker im seelischen oder im körperenergetischen Bereich zeigen. Der Mensch ist ein so komplexes Wesen, dass es für den Leibtherapeuten kaum vorhersagbar ist, wo und wie sich die Wirkungen zeigen. Seine Wahrnehmungsfähigkeit und seine Erfahrung helfen ihm, Agierender und gleichzeitig Zeuge in jenem Berührungsgespräch zu sein, das mittels der Berührung der Hände entsteht.

Über meine Hände hinaus dient mir mein eigener Leib als Wahrnehmungsorgan. Als Dorothea sich in ihren Füßen langsam loslassen konnte, wurden auch meine eigenen Füße belebter und durchströmter. Als sie sich weiter oben in ihrem Körper öffnen konnte, war mir das auch in meinem eigenen Leib in dieser Weise spürbar. Diese Art der Behandlung und Wahrnehmung erfordert vom Leibtherapeuten ein hohes Maß an Unterscheidungsvermögen: Er muss zwischen den eigenen Leibwahrnehmungen und Seelenregungen und denen seines Klienten unterscheiden können. Und gleichzeitig zu dieser möglichst neutralen und klaren Wahrnehmung geschieht das Tiefenwirken über die Hände. Das Lebendigwerden dieser Tiefenwirkung erfasst auch wieder beide; beide haben an der Änderung der Daseinsqualität teil.

Der Leibtherapeut selbst muss innerlich so "weit" sein, das heißt auf seinem eigenen Weg solche Tiefenschichten in sich selbst durchleuchtet und in der Weise integriert haben, dass er mit den auftauchenden Qualitäten zum Beispiel der Angst - die bis zur existentiellen Todesangst gehen kann - umgehen kann, ohne dass sie ihn selbst aus dem inneren Gleichgewicht bringen. Er muss sie beim

Behandelten und bei sich erkennen, mit ihnen umgehen können, und er muss die Fähigkeit entwickelt haben, einen Menschen, auf diesem Weg zu begleiten. Dazu gehört zum einen eine fachlich therapeutische Kompetenz mit viel Erfahrung und zum anderen die innere Qualität, als Mensch dazusein, Mitmensch zu sein, mitfühlend, Verständnis habend, die Hand haltend, schweigend manchmal auch genauso ratlos und suchend.

Dorothea ging mit dem Gefühl aus der dritten Sitzung: "Es hat mich jemand in der Tiefe verstanden." Es war eine Art Verständnis, wie sie es bislang vergeblich gesucht hatte. Es gab ihr innere Sicherheit und Zuversicht für die nächsten Schritte auf ihrem Weg, der sich jetzt klarer abzeichnete.

Eine Behandlung beginne ich oft an den Füßen. Welchen Zusammenhang hat dies? Vergleichen wir den aufrecht stehenden Menschen mit einem Haus, so entsprechen die Füße dem Fundament, auf dem das Haus steht und über das es Kontakt mit dem tragenden Grund hat. Die Standfestigkeit des Gebäudes beruht in hohem Maße auf der Qualität seines Fundamentes. Auf den Leib des Menschen übertragen ist ein "gutes Fundament" geprägt von einer Durchlässigkeit und inneren Lebendigkeit, von der Fähigkeit loszulassen, aber auch in eine gute Spannung zu gehen, wenn dies erforderlich ist, beispielsweise in bestimmten Aktivitäten.

Der Beginn der Leibbehandlung an den Füßen gleicht also dem Bereiten des Fundamentes und des Bodens. Dies ist insofern wichtig, als das Loslassen immer ein Vorgang des Herunterlassens, des Niederlassens ist. Liegt ein Mensch, so erlebt er das Loslassen als Ent-Spannung, als ein Loslassen herunter auf die Unterlage. Beim stehenden Menschen äußert sich das Festhalten oder Gehaltensein im Hochhalten. Dieses Halten spielt sich vor allem im Schulter- und Brustbereich ab, aber auch in der gesamten Bauchregion. Voraussetzung dafür, dass ein Mensch in der Behandlung bereit wird, sich aus seinem ängstlichen Festhalten loszulassen, ist, dass er spürt, dass er nicht ins Leere fällt, sondern sicherer Boden ihn trägt. Wir können uns nur loslassen im Vertrauen darauf, dass der Zustand, in den wir kommen, uns innerlich Sicherheit und Geborgenheit bietet und nicht ängstigt. Nur ein gutes Fundament, ein bereiteter Boden bietet die Sicherheit, die es uns ermöglicht, uns vertrauensvoll niederzulassen. Dieses Niederlassen geschieht in Richtung unten: von den Schultern in den Bauch-Becken-Raum. Dieser seinerseits kann sich nur öffnen, wenn er von den Beinen und Füßen her gut getragen ist. Die Füße bilden also den untersten Teil des Fundamentes. Indem sie berührt werden, werden die Qualitäten angeregt, die in ihnen beheimatet sind. Jene "Fußkräfte" kommen in Fluss, in Bewegung, werden aktiv. Dorothea spürte dies in der Weise, dass ihre Füße belebter, wärmer und ihrer Wahrnehmung zugänglicher wurden.

Menschen erleben in der Leibbehandlung meistens auch, dass die Füße weit weg sind. Eine Berührung gleich an einer zentralen Stelle, zum Beispiel im Herzbereich, wäre anfangs kaum zu verkraften, ohne dass sich der oder die Betreffende wieder - den alten Schutz suchend - verschließt und verkrampft. Sich aber auf eine Berührung an den Füßen einzulassen, ist für die meisten Menschen am ehesten möglich.

Auch in der Behandlung mit Dorothea wird dies deutlich: In dem Augenblick, in dem ich mich an ihre Seite setzte, um sie am Oberkörper zu berühren, reagierte sie mit besonderer Anspannung, das heißt Angst. Ich wählte als ersten Berührungsort nach den Füßen das Sonnengeflecht in der Oberbauchpartie. Diese ist die Mitte des Rumpfes, etwas vergrößert gesagt, in der Übergangsregion

zwischen Brust- und Bauchraum. Gleichwohl ist sie nicht zu nahe an Leibbereichen, bei deren Berührung Dorothea hätte mit Abwehrspannung reagieren müssen, also beispielsweise im oberen Brustbereich. Bei Menschen, bei denen es um ein vorsichtiges Einlassen auf Berührung geht, bin ich sehr wachsam in der Beachtung jener Grenze, deren Überschreitung eine Schutzreaktion in Form von erhöhter Spannung hervorrufen könnte. Manchmal dauert es viele Behandlungen, bis ein Mensch eine Berührung am Herzen oder am Sonnengeflecht zulassen kann, ohne in Panik zu geraten. Ich näherte meine Hand sehr behutsam an, so dass Dorothea Zeit hatte, sich auf diese nahe Berührung einzulassen. Durch diese Nähe kam sie sich selbst nahe, wurde mit der eigenen Nähe konfrontiert, was sie anfangs kaum ertragen konnte. Erst mit der Zeit konnte die Abwehrreaktion weichen, und sie vermochte die Nähe zuzulassen, ohne vor sich selbst zu fliehen. Das Einlassen auf die Nähe in der Berührung, die von mir als Behandler über meine Hand ausging, entsprach in ihrem Erleben dem Einlassen auf die Nähe zu sich selbst. Als ihr dies gelang, konnte sie bei sich ankommen.

Als zweite Berührungsstelle fiel meine Wahl auf den Unterbauch. So wie die Füße und Beine die Basis des gesamten Körpers bilden, so stellt der Bauch-Becken-Raum die Basis des Rumpfes dar. Dürckheim spricht in diesem Zusammenhang sehr treffend von der "Erdmitte des Menschen"⁶. Er ist der Leibraum der Vitalität, in dem die Organe für die Verdauung und Ausscheidung sowie die Fortpflanzung und Sexualität ihren Ort haben. Ihre psychische Entsprechung hat dieser Bereich in all den Gefühlen, die mit den einzelnen organischen Funktionen verbunden sind. Oft findet sich dort sehr viel Anspannung und Einengung. Meine Berührung war sozusagen eine Einladung an die Behandelte, sich in diesem Bereich zu öffnen und loszulassen, um die basalen Kräfte jenes Leibraumes nicht auszuschließen, sondern sie als lebensspendend und tragend erfahren zu können. Werden sie durch unbewusste Spannung festgehalten, so können sie ihre belebende Wirkung nicht entfalten. In Bezug auf die Atembewegung geschieht folgendes: Es existiert eine Überspannung im gesamten Bewegungsapparat des Unterleibes, den Muskeln, Sehnen, Bändern und Faszien, aber auch in tieferen Leibesschichten. Sie verhindert, dass sich die Bewegung, die durch das Ein- und Ausatmen entsteht, in vollständiger Größe vollziehen kann. Dieser Stau schränkt also auch die leibseelischen Kräfte jenes Vitalitätsraumes ein und beeinträchtigt somit die Fülle, die er zu geben imstande ist. Dieses Gehaltensein mag sehr subtil sein und liegt oft unterhalb der Wahrnehmungsschwelle. Gelegentlich ist während des Loslassprozesses ein lautes Glucksen zu hören, das von einer aktivierten Verdauungstätigkeit zeugt, die sich nun ungehindert ereignen kann. Den Prozess des Loslassens empfand Dorothea als Öffnung, als Weitwerden, als Freiwerden und Ent-Spannung. Als sie sich im Bauch-Becken-Raum loslassen konnte, wich die Unruhe und die angstvolle Spannung zur Seite. Ein Gefühl von Gelassenheit und Befriedetsein breitete sich in ihr aus. Sie konnte sich vertrauensvoll in sich selbst niederlassen.

Das Ende dieser Behandlungsphase hielt für Dorothea eine ganz wesentliche Erfahrung bereit: Sie war tief bei sich angekommen und hatte jene friedevolle Tiefe in sich als eine reale Daseinsqualität erfahren, die ihr Sicherheit, Geborgenheit, Getragensein und Selbstvertrauen verlieh.

Bei der Wahl der Berührungsstellen am Rumpf waren für mich deren körperenergetische

⁶ Siehe auch: Karlfried Graf Dürckheim: Hara. Die Erdmitte des Menschen. München: O. W. Barth, ⁷1975

Funktion zum Beispiel in Bezug auf das Chakra- oder Meridian-System nicht ausschlaggebend. Im Vordergrund stand die Arbeit an jener Schutz-Angst-Thematik von Dorothea. Ich gab dieses Thema nicht vor, sondern es eröffnete sich ohne äußeres Zutun in ihrem Erleben als das, was jetzt zu bearbeiten dran war: diejenige Schicht des Unbewussten, die am zugänglichsten war und zur Integration drängte. Ich versuchte dabei, mit ihr zusammen einen Weg zu finden, um über das eigene Leib-Erleben einen Zugang zu diesen tiefen Seelen-Leib-Schichten entstehen zu lassen - ganz im Sinne des "initiare". An diesem Aspekt wird noch einmal der dialogische Charakter dieses Behandlungsansatzes deutlich: das "Gespräch mittels Berührung", das beiderseitige Lauschen auf jenen Lebensstrom, dessen Fließen immer einer größeren Vollständigkeit zustrebt.

Ganz grundsätzlich erachte ich es als meine Aufgabe als Therapeut, mit dem oder der Behandelten einen Weg zu sich, zu seinem Inneren zu finden - durch angsterzeugte Blockaden hindurch oder um sie herum. Abgespaltene Seelenanteile - oder in anderer Betrachtungsweise: unbelebte Leibräume - können spürbar werden und können den ihnen gemäßen Platz im seelischen Gefüge eines Menschen erhalten. Der Behandelte hat die Möglichkeit, jene schattenhaften psychischen Anteile als zu sich gehörend anzunehmen, wodurch sie sich in ihrer Qualität verwandeln und Raum dafür geben, dass auch andere Qualitäten Platz haben, was wir Integration nennen. In Dorotheas Erleben war dies jene Passage, in der es ihr gelang, ihre Angst zu sich zu nehmen, wodurch diese sich so veränderte, dass sie das darunterliegende Gefühl des Getragenseins nicht mehr überdeckte. Dies konnte nur mit ihrer vertrauenden Einwilligung geschehen. Ich kann einen Behandelten nicht von meiner Seite aus öffnen. Ich kann ihm nur eine Hand reichen, an der er für einige Schritte Halt, Hilfe und Orientierung bekommt. Die Leibberührung stellt das Mittel bzw. den Mittler für jene Weg-Begleitung dar.

Die Funktion und Aufgabe des Leibtherapeuten lässt sich treffend mit dem Werk eines Gärtners vergleichen: Der Gärtner schafft die Bedingungen für ein gutes Wachstum. Er lockert und bereitet den Boden, er sät, pflanzt, düngt, bewässert, beschneidet, jätet, um den Pflanzen seines Gartens möglichst optimale Voraussetzungen zu bieten für ihre Entfaltung. Und zur rechten Zeit kann er ruhen, warten und gedeihen lassen. Er kann das Wachsen nicht machen. Er kann nicht an den Keimlingen ziehen, um sie wachsen zu machen. Er kann eine Knospe nicht zur Blüte öffnen. Seine Aufgabe besteht in der Hege und Pflege⁷ - verbunden mit dem Wissen, dass Wachstumsprozesse ihre eigene Zeit, ihre eigene Dynamik und ihre eigenen Gesetzmäßigkeiten haben, nach denen sie sich vollziehen: im Garten der Natur wie im inneren "Seelengarten".

⁷ Das griechische Wort "therapeuein", auf den der Begriff Therapeut zurückgeht, heißt ursprünglich "dienen, sorgsam behandeln, pflegen, heilen".

4. Literaturverzeichnis

4.1. Primärliteratur über die Initiatische Therapie und die Personale Leibtherapie:

Dürckheim, K. Graf: Hara. Die Erdmitte des Menschen. München: O. W. Barth, ⁷1975

Dürckheim, K. Graf: Erlebnis und Wandlung. Bern: Scherz, 1978 (O. W. Barth). Darin: "Vom Leib, der man ist, in pragmatischer und initiatischer Sicht" und "Wann ist der Mensch in seiner Mitte?"

Dürckheim, K. Graf: Meditieren - wozu und wie. Freiburg: Herder, 1976

Dürckheim, K. Graf: Vom doppelten Ursprung des Menschen. Freiburg: Herder, 1973

Dürckheim, K. Graf: Übung des Leibes auf dem inneren Weg. München: Lurz, ²1981

Dürckheim, K. Graf: Der Ruf nach dem Meister. Weilheim: O. W. Barth, 1972

4.2. Sekundärliteratur über die Initiatische Therapie und in deren Umfeld

Evola, J.: Über das Initiatische. In: Antaios, Stuttgart, 1965, Band 4, S. 184-208

Müller, R.: Wandlung zur Ganzheit. Freiburg: Herder ²1981

Ottmann, C.: Initiatisches Christentum. Frankfurt: Peter Lang, 1990

4.3. Sekundärliteratur über die Personale Leibtherapie

Helke, W.: Körper, Seele, Geist wahrnehmen. Schaffhausen: Oratio, 2001

Schindelin, T.: Berühren und Berührung. Einige Gedanken zur Berührung in der Personalen Leibtherapie. Selbstverlag, 1995