

# Psychotherapie und Körperarbeit

Joachim Armbrust

In unserem Körper sind all unsere (Lebens-) Erfahrungen, die wir gemacht haben – und ja, sogar Erfahrungen aus Vorgenerationen abgespeichert. Was bedeutet das konkret? Unser Körper, jede einzelne Zelle, besitzt ein Körpergedächtnis. Es gibt vielerlei körpertherapeutische Methoden, aber auch geistige Heilweisen, die dieses Körperwissen aufschließen können. Gelingt es uns mit diesem vordergründig verborgenen Ort in uns in Berührung zu kommen, erhalten wir authentische Antworten und können noch nicht gelebte Potentiale entschlüsseln. Neben alten Traumata, sind im Körper auch die noch nicht gelebten Impulse für stimmige Entwicklung vorhanden, wenn sie denn in aufmerksamer Begleitung als Schatz gehoben werden können.

Dafür braucht es Wissen, Einfühlung, gute Methoden und eine zugewandte, mitfühlende und wertschätzende Haltung, wie auch theoretischen Hintergrund von Systemtheorie, Bindungstheorie, tiefenpsychologisch fundierter Körperpsychotherapie und Hirnforschung; einen Selbsterfahrungs- und praxisbezogenen Erfahrungsraum, um Körperwahrnehmung, Körpererfahrung und Körperausdruck in situativer Passung impuls- und haltgebend in die persönliche Arbeit mit dem Klienten zu integrieren. Im fließenden Wechsel von Interventionen auf allen Ebenen des Bewußtseins öffnet sich der therapeutische Beziehungsraum zu einem wachen, lebendigen Prozeß, der den begleiteten Menschen vitalisiert. Es gibt schließlich keinen Menschen ohne einen Körper: Meine Geschichte manifestiert sich ebenso in meinem Körper wie die Art und Weise, wie ich im Hier und Jetzt Beziehungen gestalte und wie ich über meine Zukunft nachdenke. Ich bin mein Körper und ohne meinen Körper bin ich nicht. Habe ich meinen Körper verloren, so habe ich mich selbst verloren. Finde ich meinen Körper, so finde ich mich selbst. Jeder Mensch verfügt über Selbstheilungskräfte. Selbstheilung ist sowohl biologisch als auch psychisch immer als Prinzip verfügbar. Die Frage ist, schaffen wir es, dieses Prinzip aufzurufen. Deshalb ist jeder Mensch zunächst einmal für sich selbst die beste Medizin. Der achtsame, intuitive Atem kann dabei der Schlüssel sein, der uns die Tür öffnet.

Indem der Begleiter den Menschen als jemanden sieht, der in jedem Augenblick Beziehungen gestaltet und Beziehungen verändern und damit auch alte Muster auflösen kann, lädt er ihn dazu ein, sich auf sich selbst in neuer Weise zu beziehen und damit aus einer unerhörten Geschichte eine erhörte Geschichte zu machen. Eine Psychotherapie, die den Menschen in seinen Hoffnungen, Sehnsüchten und Visionen von einer besseren Zukunft sieht und ihn unterstützt, eine Zukunftsgestalt nach vorne zu entwerfen, lädt letztlich dazu ein, daß er sich von dieser selbst erweckten Zukunftsgestalt in die Gegenwart rufen läßt. Mit jedem kleinsten Schritt hin auf diese Zukunftsgestalt zu, wächst ihm Energie und Reifung, im Sinne von erfülltem Wachstum, zu. Wie gut, wenn

dieser Blick auf den Menschen in einer stimmigen Balance zwischen Körper, Geist und Seele stattfindet.

Auf dem spirituellen Weg geht es vor allem um Integration, das heißt, durchlässiger zu werden, Blockaden und Fixierungen zu lösen, Verdrängtes anzunehmen, Abspaltungen wieder anzukoppeln, sich der (eigenen) Wirklichkeit zu stellen und Zentrierung zu stärken. Integration braucht eine gute Erdung und eine Verankerung im Hier & Jetzt. Die Entwicklung des Körperspürbewußtseins unterstützt diesen Integrationsprozeß.

Jeder kann über das Spüren des eigenen Körpers auch seinem eigenen inneren Wesen näher kommen. Spüren ist wie ein Muskel, der entwickelt werden kann, der mich für meine eigene innere Wirklichkeit öffnet und der uns einen Zugang zu tieferen spirituellen Erfahrungen ermöglicht. Wirkliches Spüren ist ein ganzheitlicher Prozeß, in dem die Gefühle einbezogen sind. Ich meine, wenn ich von Achtsamkeit spreche, ein ganzheitliches Spürbewußtsein, keine distanzierte, abgespaltene Haltung, sondern „eine Beobachtung des Körpers subjektiv im Körper seiend“ und „eine Beobachtung der Gefühle aus dem inneren der Gefühle heraus“. Das heißt, man ist gleichzeitig im Körper und in den Gefühlen und man ist gleichzeitig der Körper und die Gefühle. Achtsamkeit schließt Spüren und Fühlen ein – sie ist also eher ein ganzheitliches Spürbewußtsein oder ein spürendes Präsentsein.



## Erdung und Präsenz

Um in der Welt und mit uns selbst einen guten Weg zu finden, brauchen wir einen fühlbaren Grund, der trägt. Wir wollen uns so verankert wissen, daß wir das Gefühl haben, „mit beiden Füßen auf der Erde zu stehen“. Das tun wir dann, wenn wir die Wirklichkeit so sehen wie sie ist, nicht wegsehen, nicht verleugnen, aber auch nicht verteufeln. Annehmen, daß das Leben uns führt und nicht wir mit unserem Willen die Führungshoheit haben, ist eine grundlegend wichtige Ausgangshaltung. Erdung bedeutet in diesem Sinne, mit seinem Wesen verbunden zu sein, anzuerkennen, daß wir ein Teil des universellen Seins sind. Erdung bedeutet also, einen wesensstimmigen Platz in der

Welt zu finden, der für uns bestimmt ist. Erdung heißt aber auch, uns innerlich auf der Erde niederzulassen, ihr zu vertrauen, daß sie uns trägt, und uns ihr zuzumuten. Erdung bedeutet, die Kraft, die aus der Erde kommt, in uns hineinfließen zu lassen, uns von ihr tragen zu lassen. Erdung meint, uns in uns selbst, in unserem Körper niederzulassen, in unserem Körper zu wohnen. Erdung heißt auch, in der Gegenwart präsent zu sein. Erdung bedeutet, uns den Widersprüchen und Herausforderungen des Lebens auf der Erde zu stellen und nicht (in eine spirituelle Scheinwelt) zu flüchten. Erdung bedeutet, mit der relativen Wirklichkeit, mit unseren Begrenzungen und mit Grenzen, auf die wir stoßen, gesund und reif umgehen zu können. Erdung können wir in und durch unseren Körper entwickeln, indem wir unsere Körperbasis, nämlich unser Becken, unsere Beine und Füße mit unserer Aufmerksamkeit, mit unserem Spürbewußtsein, mit unserer eigenen Präsenz anfüllen, uns in uns selbst in sie niederlassen und immer wieder die Erde unter unseren Füßen spüren. Nur wenn eine gute Erdung und Verankerung im Becken vorhanden ist, kann sich der Bauch als Machtzentrum entspannen und sich das Herz, das oft permanent in Hab-Acht-Stellung und angespannt ist, wenn wir keinen sicheren Ort haben, hingeben und entspannen. Erdung gibt innere Stabilität und Sicherheit und ermöglicht uns, uns niederlassen und entspannen zu können. Gerade dann, wenn wir einem spirituellen Entwicklungsweg folgen, der uns ruft, ist die Gefahr immer wieder groß, daß die Erdung verloren geht und wir in dieser Welt nicht mehr zurechtkommen. Singen wir also ein Loblied auf den Atem, der die Fähigkeit besitzt, uns Sicherheit zu geben und uns gleichzeitig ermutigt, uns auf die Lebens- und Körperprozesse einzulassen, ihnen von innen heraus zu folgen, ein Teil von ihnen zu werden.

## Zellkinder als Selbstheiler

Je mehr und je tiefer wir unseren Körper spüren können, desto genußvoller können wir unseren Körper erfahren.



„Körperarbeit“ und „in die Mitte finden / atmen“: uralte Prinzipien, die wir uns wieder mehr „zu Herzen nehmen“ dürfen.

Das liegt daran, daß wir dabei ja nicht nur das Gewebe, die Muskeln und die Knochen spüren, sondern auch mehr und mehr die verschiedenen Flüssigkeiten und die feinstofflichen Energien, die unseren Körper durchdringen, sowie die feinen Schwingungen und Rhythmen. Diese zu spüren können Genuß, innere Freude und das Gefühl, ganz bei sich zu sein, hervorbringen. Konzentration und körperliche Entspannung lösen warme, freundliche Körperempfindungen aus, die bis hin zu Gefühlen von Verzückung gehen können. Denn wenn sich unser Körper für unser Wesen und damit für unser Sein öffnet und dadurch die Türen zum reinen Bewußtsein aufschließt, verstärkt sich die Selbstregulierungsfähigkeit des Körpers und es aktivieren sich unsere „Zellkinder“ und damit unsere Selbstheilungskräfte.

Wenn ich meinen Körper wirklich spüre, dann gebe ich meinem Körper meine Aufmerksamkeit und bin in ihm präsent. Wenn ich einem lebenden Wesen meine zugewandte, entspannte Aufmerksamkeit schenke, wirkt sich das in der Regel positiv aus. Wir alle kennen das, wenn uns ein anderer, vertrauter Mensch seine ungeteilte Aufmerksamkeit schenkt und er in diesem Moment nichts Bestimmtes von uns erwartet, sondern uns so annimmt, wie wir gerade sind, ist das sehr angenehm. Dann fühlen wir uns gestärkt, verstanden, entspannt usw. So ist es auch mit unserem Körper: wenn wir ihm unsere ungeteilte Aufmerksamkeit schenken, dann kann er etwas entspannen, etwas loslassen, sich etwas besser selbstorganisieren und regulieren. Dann können die in uns wohnenden Selbstheilungskräfte etwas mehr wirken. Dasselbe gilt auch für unsere Gefühle: Wenn wir ihnen unsere ungeteilte Aufmerksamkeit geben, ohne sie direkt oder subtil zu manipulieren oder zu kontrollieren, können sie ihrer eigenen innewohnenden Bewegung nachgehen, und die in uns wohnende Lebenskraft kann auch durch die Gefühle in Richtung Ganzwerdung und Integration wirken.

Ursprünglich ist unser Körper mit seinen Sinnen ein gut funktionierender Signalgeber, wenn es um die Wahrnehmung der grundlegendsten Bedürfnisse des Überlebens und Wohlbefindens geht. Viele Menschen haben die Fähigkeit

des Körpers, uns zum Glück zu leiten, nicht ganz verloren. Doch die meisten Menschen können sich auf ihre Sinne und die Signale des Körpers nicht mehr verlassen.

### Der heilige Raum

In der Psychotherapie arbeiten wir an der Verbindung von Geist und Körper. Worte können heilen, können bis in den Körper hinein, ja bis in die Zellen hinein, heilend wirken. Wir fragen uns andauernd, wie kann ein Körper, der aufgrund von Erlebnissen in den Kreislauf von Erstarrung, Anspannung und Schmerz geraten ist, sich in der sicheren Gegenwart wieder einladen lassen, weicher, durchlässiger und beweglicher zu werden? Denn wenn sich innerer Friede einstellt, kann sich auch immer ein Gefühl von Geborgenheit und Aufgehobensein einstellen. Physiologisch würde man von „Umschalten auf das vagale, also das autonome, parasympathische Nervensystem“ sprechen, welches die Tür zu den genialen körpereigenen Selbstheilungsressourcen öffnet. Das erlaubt jedem, sich zu regenerieren, wieder sich selbst zu werden, sich selbst wieder gerecht zu werden. Ins Üben mit dem Körper zu gehen, ist wie anzukommen, wie heimzukommen. Das Gefühl von Zerrissenheit, von Mangel und Verlust, löst sich auf. Es fühlt sich erfüllt und wesentlich reicher an, wie noch vor einem Augenblick. Und es stellt sich damit auch ein Gefühl von Sicherheit ein.

Der Körper sagt uns dann wieder, wie wir uns wirklich fühlen, deshalb kann unser Körper unser spiritueller Führer sein. Die Wahrheit ist in unserem Körper gespeichert, und obwohl wir in der Lage sind, sie zu verdrängen, können wir sie nie verändern. Unser Verstand kann getäuscht werden, unsere Gefühle können manipuliert und unsere Vorstellungen verwirrt werden, und unser Körper kann mit

Medikamenten ausgetrickst werden. Aber eines Tages wird uns unser Körper die Rechnung präsentieren, denn er ist ebenso unbestechlich wie ein Kind, das noch ganz in seiner Seele ist und keine Kompromisse oder Entschuldigungen akzeptiert. Unser Körper wird so lange nicht aufhören, uns zu quälen, bis wir aufhören, vor der Wahrheit zu fliehen.

Es gibt einen inneren, heilen Raum in unserem Körper, einen Seelengrund. Beim tiefen Einatmen in den Bauch erweitert sich der Raum nach unten und nach oben: Nach unten, indem sich das Zwerchfell wie ein umgekehrtes Gewölbe nach unten dehnt. – Nach oben, in dem der Brustkorb wie ein Regenschirm aufgespannt wird. So entsteht eine Art heiliger Leibraum der inneren Mitte, die den universellen Atem und die Gegenwärtigkeit desselben aufnimmt und Heimat gibt. In diesem Seins-Zustand spüren wir ein deutliches Durchströmte sein des ganzen Körpers von Lebenskraft bis in die Finger- und Zehenspitzen hinein.

Den eigenen Bedürfnissen auf die Spur zu kommen lohnt sich! Denn nur ein wahrgenommenes Bedürfnis kann auch „gestillt“ werden. Wer weiß heute noch etwas von seiner bedürftigen Seele, die es nach dem Urgrund, nach Wahhaftigkeit und Wesensnähe dürstet? Unser Atem verbindet uns mit dem großen Atem. Der Atem verbindet uns also mit uns und der Welt, er belebt uns. Laßt uns also einen Raumwechsel über den Körper und den Atem vornehmen: Heraus aus der getakteten, zielgerichteten Zeit, hinein in einen Raum von Zeitlosigkeit, Absichtslosigkeit und Verlangsamung. Heraus aus dem Willen, hinein in die Hellhörigkeit, die „hört“, wo wir hingeführt bzw. wohin wir eingeladen werden. Raus aus dem strukturierten Vorgehen, hinein in ein intuitives Geführtwerden.



Denn wenn sich unser Körper für unser Wesen und damit für unser Sein öffnet und dadurch die Türen zum reinen Bewußtsein aufschließt, verstärkt sich die Selbstregulierungsfähigkeit des Körpers und es aktivieren sich unsere „Zellkinder“ und damit unsere Selbstheilungskräfte.