auf den Einfluss der frühen pädagogischen Wurzeln in der Tanzpädagogik durch ihre Arbeit mit Margaret H'Doubler hin. Land beleuchtet die wichtigsten Prinzipien in der von Anna Halprin angewendeten Methoden, so zum Beispiel das „Ich-Du-Wir-Prinzip" sowie das „Hier-und-jetzt-Prinzip". Auch Halprins großes Interesse am prozessorientierten Arbeiten und Handeln oder ihre Auseinandersetzung mit dem Neuen, Unbekannten werden anschaulich und nachvollziehbar dargestellt. Dabei findet ihr großes Interesse an Improvisation sowie die Wahrnehmung und Einbeziehung der Umgebung und die Reflexion des Erlebten besondere Beachtung.

Tanz – Prozesse – Gestalten ist ein sehr informatives Buch, das die verschiedenen Aspekte des Lebens und das Schaffen von Anna Halprin ausgiebig aus verschiedenen Blickwinkeln beleuchtet. Es stellt Tanz als künstlerische, ganzheitliche und sinnliche Erfahrung mit sich selbst, anderen und der Umwelt ganz in ihrem Sinne dar. Die fast 40 Seiten Anmerkungen, Quellenangaben sowie Bildnachweise und Erläuterungen ergänzen die inhaltlichen Kapitel.

Martina Piff

DOI 10.2378/ktb2022.art17d

Benajir Wolf: Körperpsychotherapie. 75 Therapiekarten

Beltz, 2022, Weinheim, 75 Therapiekarten mit 32-seitigem Booklet, 49,95 € (D)

Benajir Wolf schreibt in ihrer Einführung zu dem hier zu besprechenden Werk, dass wissenschaftliche Erkenntnisse über die Bedeutung des Körpers in der Psychotherapie dazu geführt haben, dass in allen Therapierichtungen das Interesse daran wächst, den Körper in die Praxis einzubeziehen (S. 3).

Das nun erschienene Kartenset kann als Beleg dafür gewertet werden, dass die Bedeutung der Körperpsychotherapie in der Praxis offensichtlich ist, trotz fehlender Anerkennung im Psychotherapeutengesetz. Benajir Wolf weist mit Recht darauf hin, dass Körperpsychotherapie nicht nur in psychosomatischen Kliniken ein zentraler Bestandteil des Behandlungskonzeptes ist; zudem gilt, dass bei allen psychischen Erkrankungen das Körpererleben beeinträchtigt ist und der Körper wirksame Wege der Heilung eröffnet.

Die 75 Karten lassen sich zu zehn Modulen gruppieren, wobei das erste und das letzte speziell für die Anfangs- und Endphase einer Therapie gedacht sind. In ihrer Einführung betont Benajir Wolf, dass die Einbeziehung des Körpers in den Therapieprozess die Arbeitsweise, das Prozessgeschehen und auch die therapeutische Beziehung grundlegend verändert und mehr ist, als Psychotherapie einfach durch Körperübungen zu bereichern. Die Körperpsychotherapie betrachtet die ursprünglich in der Psychoanalyse entwickelten Konzepte von Übertragung und Gegenübertragung als eine wechselseitige Kommunikation von Körper zu Körper. Diese „leibliche Resonanz" erfordert es, sich mit dem eigenen Körpererleben zur Verfügung zu stellen. Insofern sollte die Warnung von Benajir Wolf in der Einführung nicht überlesen werden: Das Kartenset ersetzt keine körperpsychotherapeutische Ausbildung. Für ausgebildete PsychotherapeutInnen können

PDF bereitgestellt von Reinhardt e-Journals | © 2024 by Ernst Reinhardt Verlag
Persönliche Kopie. Zugriff am 16.04.2024
Alle Rechte vorbehalten. www.reinhardt-verlag.de

sie aber ein gutes Handwerkszeug sein, das sowohl in der Einzeltherapie als auch im Gruppensetting wertvolle Anregungen gibt.

Die Karten enthalten entweder eine Intervention, ein Angebot an Interventionen oder konsekutive Aufgabenstellungen innerhalb einer Intervention. Die Interventionen sind keine Übungen oder Aufgaben im lerntheoretischen Sinn. Der Körper soll nicht als Mittel zum Zweck benutzt werden, um innere Haltungen oder Kompetenzen zu erwerben. Es geht ums Erleben und ums Sinnverstehen, wie es Benajir Wolf ja auch in ihrem 2019 erschienenen Buch „Sinnverstehende Psychomotoriktherapie mit Erwachsenen“ (Ernst Reinhardt Verlag) beschrieben und Jürgen Seewald schon 2007 in seinem Verstehenden Ansatz in Psychomotorik und Motologie entwickelt hat.

Modul 1 eignet sich besonders für die Anfangsphase der Therapie. Die sechs Therapiekarten sind alle für Gruppen gedacht, können aber auch im Einzelsetting benutzt werden. In Modul 2 werden zentrale Arbeitsmodi der Körperpsychotherapie vorgestellt, die als Zugangsweg dienen, um unterschiedliche Prozesse erlebnisorientiert zu gestalten. Neben dem Spiel mit Bällen und tanztherapeutischen Bewegungsangeboten werden hier auch Anleihen bei gestalttherapeutischen (Stuhldialog) und systemischen (Aufstellungstechniken) Ansätzen gemacht.

Modul 3 exploriert das Körpererleben im Kontakt mit Einzelnen. Zwölf Therapiekarten leiten zu Körperkontakt, zu Stock- und Seildialogen, zu Nähe-und-Distanz- oder Führen-und-Folgen-Erfahrungen u. ä. an. Modul 4 zeigt Interventionen in Gruppen, durch die grundlegende Beziehungsmuster sichtbar gemacht werden können. Das Spannungsverhältnis von Wunsch nach Wir-Gefühl (Zugehörigkeit) und Wunsch nach Individuation wird in sechs Therapiekarten erfahrbar gemacht, wobei in der Gruppenfindung, -kohäsion und -dynamik jeweils für den einzelnen seine spezifische Rolle erlebbar und reflektierbar gemacht wird.

Modul 5 bis 7 thematisieren jeweils einen Teilaspekt des Körpererlebens und ermöglichen eine Auseinandersetzung mit der Frage: Wie bin ich in meinem Körper zu Hause? Unter Körperschema wird die neurophysiologische Wahrnehmung der objektiven Körpergrenzen und -teile verstanden und mit Hilfe von Stöcken, Seilen und anderen Materialien dargestellt. Das darauf aufbauende Körperbild meint die subjektive Wahrnehmung, die mit Hilfe von Ton geformt, mit Malutensilien dargestellt werden kann. Eine besondere theoretische Herausforderung stellt das 7. Modul mit sechs Therapiekarten dar, das die auf Wilhelm Reich zurückgehenden Charakterstrukturen in ihren psychischen und körperlichen Ausprägungen erfahrbar macht. Benajir Wolf weist richtigerweise ausdrücklich darauf hin, dass die therapeutische Auseinandersetzung nicht darauf abzielt, die Körperstrukturen mechanisch zu verändern, sondern zu verstehen, welche Funktion sie in der Verarbeitung von Lebensereignissen erfüllt haben.

Die Module 8 und 9 (kleine Ungenauigkeit: in der Übersicht in anderer Reihenfolge als in der Darstellung) regen einerseits eine erlebnisorientierte Auseinandersetzung mit zentralen Fragen des menschlichen Lebens an (Lebensweg, Endlichkeit, Sexualität) und enthalten andererseits Interventionen zur Stabilisierung, Entschleunigung und Entspannung, wobei auch Techniken aus der Traumatherapie (Imaginationsübungen, Körperreisen, Notfallkoffer) zum Einsatz kommen.

Modul 10 eignet sich für die Endphase von Therapien oder um eine Zwischenbilanz in laufenden Therapieprozessen zu ziehen. Die fünf Therapiekarten beschreiben hilfreiche Techniken, die allerdings nicht spezifisch für Körperpsychotherapie sind.

Wer mit diesen Karten arbeiten will, sollte die einleitenden körperpsychotherapeutischen Konzepte gründlich lesen, die Benajir Wolf kurz und präzise darstellt: In der therapeutischen Beziehung werden die im Therapieraum insze-

PDF bereitgestellt von Reinhardt e-Journals | © 2024 by Ernst Reinhardt Verlag
Persönliche Kopie. Zugriff am 16.04.2024
Alle Rechte vorbehalten. www.reinhardt-verlag.de

nierten Enactments als Ergebnis der verkörperten Lebensgeschichte mit all ihren traumatisierenden und defizitären Erfahrungen spürbar, sichtbar und bearbeitbar. Die Gegenübertragung als Resonanz auf die Übertragung wird in verschiedene Formen (konkordant, komplementär und induziert) differenziert. Die erlebnisorientierte Arbeitsweise aktiviert Abwehrmechanismen, die eine wichtige und schützende Funktion erfüllen vor einem Zuviel an (Wieder-) Erleben, Affekten und Körpererinnerungen. Die Körperarbeit besteht in einer beständigen Gratwanderung zwischen Stabilisierung und Herausforderung. In Abgrenzung zu manchen Formen der reichianischen Tradition der Körperpsychotherapie betont Benajir Wolf das bewusste Erleben und Verstehen statt einer kathartischen Entladung.

Hilfreich ist auch der Abschnitt über Körperkontakt und Berührung. Da die körperliche Berührung das Erleben des eigenen und des fremden Körpers intensiviert, ist hier besondere Aufmerksamkeit angezeigt. Benajir Wolf differenziert hier zwischen Eigenberührung und Fremdberührung, wobei auch die Frage essentiell ist, wer die Berührung initiiert. Statt eines im Alltag und auch in vielen Therapien gewohnten mechanistischen und vom Selbsterleben abgespaltenen Umgangs mit dem Körper sieht es Benajir Wolf als Aufgabe der TherapeutInnen an, von Anfang an einen dialogischen, hinspürenden Umgang mit dem eigenen Körper zu etablieren. So wird sogar der ritualisierte Handschlag zur Begrüßung als „explorationswürdig“ gezeigt und in einer eigenen Karte angeleitet.

Eine Besonderheit der optisch sorgfältig bebilderten Karten sind Icons, an denen man sehr schnell erkennen kann, ob die vorgeschlagenen Interventionen eher für die Einzeltherapie oder Gruppentherapie geeignet sind oder für beides. Auch benötigte Materialien (Steine, Igelbälle, Matten, Sitzkissen, Seile, Bälle, Stöcke u. a.) werden benannt, und die Raumangabe zeigt, ob ein größerer Bewegungsraum oder eine Turnhalle nötig ist. Und es gibt ein Icon, das auf konfrontative Interventionen hinweist, die potentiell destabilisierend sein können und daher eine tragfähige therapeutische Beziehung voraussetzen.

Mein abschließender Gesamteindruck ist, dass die 75 Therapiekarten hilfreiche Vorgaben und Erinnerungsstützen bieten sowie Anregungen zum Experimentieren mit vielfältigen nonverbalen Techniken, die auf das Verstehen und Verarbeiten der leiblichen Erfahrungen im Therapieprozess abzielen. Der Preis könnte allerdings dafür sorgen, dass sie eher von Kliniken und Ausbildungsinstituten als von EinzeltherapeutInnen angeschafft werden.

Dr. phil. Alfred Köth

DOI 10.2378/ktb2022.art18d

PDF bereitgestellt von Reinhardt e-Journals | © 2024 by Ernst Reinhardt Verlag
Persönliche Kopie. Zugriff am 16.04.2024
Alle Rechte vorbehalten. www.reinhardt-verlag.de