

DER KÖRPER ALS KLATSCHBASE

Ich denke, also bin ich?

Monika Notter

Als jemand, der im Denken zu Hause ist, machte ich mir schon früh Gedanken über das, was in uns Menschen vorgeht.

Während des Gymnasiums und meiner Ausbildung zur Pflegefachfrau bin ich grossen Namen und spannenden Forschungsergebnissen begegnet. Während des Theologiestudiums kam der Einblick in die jüdisch-christliche Anthropologie dazu. Hier wuchs das Verständnis für das Werden und die Folgen unserer westlichen Kultur. Dank feministischen und befreiungstheologischen Ansätzen öffneten sich Fenster, die den Blick auf blühende Wiesen freigaben. Doch auch diese schöne Aussicht vermochte den körperlichen und seelischen Leidensdruck nicht zu lindern. Ich war fern von dem Ort, wo ich mich hinsehnte.

DAS TRÜGERISCHE SELBSTBILD

«Hast du Lust, einen Artikel zu schreiben?» Die Anfrage kommt völlig unvermittelt. Ohne mir dessen bewusst zu sein, kneife ich die Augen zusammen, mein Kopf verschwindet zwischen den Schultern. «WAS ... ICH? Das muss ein Irrtum sein!» ist mein erster Gedanke. Dann blitzschnell der nächste: «Das schaffe ich nicht!». Irgendetwas in mir sagt aber auch: «Ich will das!» Ich raffte mich auf. Ich komme nur harzig voran. «Das Leben – eine einzige Anstrengung und Überforderung!» schießt es mir durch den Kopf. Und dann noch diese Nackenschmerzen! Hat da jemand gerade von Lust gesprochen?!

Etwas in mir erwies sich nach mehrjähriger Gesprächstherapie immer noch als resistent. Es kam der Punkt, an

dem ich ein an mich gerichtetes Versprechen einlöste: Die mir eigene Disziplin wollte ich nicht mehr im kognitiven Bereich ausüben, sondern in der Arbeit mit meinem Körper. Inzwischen bin ich nebenberuflich in der Ausbildung an der Berner Tanz- und Bewegungstherapieschule von Katherina Uthman. Anstatt über Seele, Geist und Körper nachzudenken wie in der theologischen Wissenschaft, arbeite ich mit den Elementen Wahrnehmung, Bewegung, Atmung und Stimme.

VON DER PSYCHOANALYSE ZUR KÖRPERZENTRIERTEN PSYCHOTHERAPIE

Bereits 1872 beschrieb Charles Darwin die grosse Bedeutung der non-verbale Kommunikation. Sigmund Freud (1856-1939) befasste sich mit deren Prinzipien: Er versuchte, mit verbalen Techniken an die verschütteten Emotionen vergessener Kindheitserfahrungen heranzukommen. Es gelang bei vielen seiner Patienten nicht. Freud sprach von «Widerstand» gegen die Heilung. Wilhelm Reich (1897-1957) begriff als einer der ersten Psychoanalytiker diesen Widerstand. Er entwickelte eine Charakteranalyse und legte mit ihr den Grundstein für alle späteren körperzentrierten Psychotherapieformen. Die Charakterstruktur ist ein komplexes Abwehrsystem, das Geist, Seele und Körper gleichermaßen betrifft; der bestmögliche Kompromiss, den das Kind unbewusst aufbaut, um Angst und Schmerzen einzudämmen, die ihm als Folge des Konflikts aus dem Innen wie Aussen entgegenkommen. Nach Reich «verkörpert» jeder Mensch die Konflikte aus der frühkindlichen Ent-

wicklung. Die psychischen Blockaden entsprechen gestauter Energie. Sie führen zu chronischen Muskelverspannungen, die die Körperhaltung prägen und den natürlichen Ausdruck behindern. Reich beschränkte sich deshalb nicht auf verbale Techniken, sondern arbeitete gleichzeitig mit den Elementen Atmung und gezielter Körperberührung.

DER KÖRPER – EINE KLATSCHBASE

Eine Pionierin der Tanztherapie, die Schweizerin Trudi Schoop (1903-1999), spricht vom Körper als einer «Klatschbase». Auch sie war überzeugt, dass sich der seelische Zustand eines Menschen in dessen Körper spiegelt. Wo widersprüchliche Gefühle ihr funktionelles Gleichgewicht nicht finden, werden sie im Körper fixiert und beeinträchtigen alle zukünftigen Erfahrungen: Die Gabe des Körpers, sich frei zu bewegen, wird gehemmt; die Wahrnehmungs- und Erlebnisfähigkeit eingeschränkt. Doch: Wir alle können mittels körperzentrierter Methoden unser Körperverhalten wahrnehmen lernen und durch neue Erfahrungen erweitern. Diese körperliche Arbeit hat Auswirkungen auf die seelische und geistige Verfassung – sie beeinflusst unseren Bewusstseinsgrad und stärkt damit unsere Selbst- und Sozialkompetenz.

SEELSORGE: DEM LEBEN ZUM LEBEN VERHELFFEN

Die Begegnung mit dem Hebräischen war für mich heilsam. Hinter den Begriffen, die den menschlichen Körper beschreiben, steckt ein System, das um die Verortung von Emotionen und Gefühlen im Körper und auch um energe-

tische Blockaden weiss. So beschreibt der Begriff «Seele» (näfäsch) einen Zustand im Hier und Jetzt, der dem Tod entgegengesetzt ist: Wo Seele ist, ist Leben. Wo diese Lebensenergie fehlt, ist Tod. Es ist mir ein Anliegen, dass ich in meiner theologischen Arbeit dieses alte Wissen als Erfahrungswissen immer tiefer verinnerliche und aus diesem «leibhaftigen Glauben» heraus vom göttlichen Geheimnis authentisch sprechen und handeln kann. Die Tanztherapie hilft mir, mich vom schweren Erbe der griechischen Anthropologie zu trennen – einem Menschenbild, das die Seele vom Leib trennt und letzteren verachtet.

ICH FÜHLE, ALSO BIN ICH!

Ich schliesse die Augen, nehme bewusst ein paar tiefe Atemzüge. Ich taste den Körper ab mit einem imaginären Scannergerät. Diese Vorstellung hilft mir, mich meinem Körper in einer neugierigen und nicht wertenden Haltung zuzuwenden. Doch da setzt sie schon an, die Stimme, die sagen will «Du hast wieder einmal voll versagt!» Ich sage innerlich zu ihr: «Hallo, ich sehe dass du da bist!» und lasse sie mit dem nächsten Ausatmen wieder los. Ich versuche, mich nur auf meinen Atem zu konzentrieren. Bevor ich die Augen wieder öffne, ziehe ich meine Mundwinkel zu einem Lächeln hoch und verweile in der Vorstellung, dass ich mir selber zulächle. Ich spüre einen Impuls, mich zu schütteln. Meiner Kehle entspringt ein lauter Seufzer. Wie gut das tut! Warum also nicht nochmals? Mit mehr Ton in der Stimme? Dabei realisiere ich mich in meiner Kraft und Lebendigkeit. Bewegt erkenne ich: «Ich bin reich und gesegnet, wie ich bin!» Ich spü-



re, wie mich die anstehende Herausforderung mit Lust und Freude erfüllt.

AUFERSTEHUNG: AUS DEM GÖTTLICHEN, GESUNDEN KERN HERAUS LEBEN

Es ist faszinierend und «wunder-voll» zugleich, was sich mir durch die Tanztherapie auftut: Heilung wird sichtbar und Auferstehungserfahrung spürbar! An mir und an den andern KursteilnehmerInnen darf ich erleben, wie sich in kurzer Zeit psychische Blockaden lösen. Trügerische Selbstbilder werden entlarvt und eingekapselte Kräfte und Gefühle befreit. Die Entfremdung zwischen Geist und Körper wird schrittweise überwunden. Ich komme

dem Ort meiner Sehnsucht immer näher. ■

Monika Notter, 1967, Pflegefachfrau HF, Theologiestudium. Maria-Kassel-Preis für die Lizenziatsarbeit «Eine Annäherung an das Traumverständnis im Buch Ijob». Seit 2002 Pastoralassistentin. Tanz- und Bewegungstherapeutin i.A.