

Was beginnt wo der Kopf aufhört? Die Intelligenz und Weisheit des Körpers nutzen

Anna Krieb und Karen Zoeppritz-Karle

Transaktionsanalyse ist eine analytische Methode, mit der wir Kommunikation und innerpsychische Vorgänge beschreiben können. Sie hilft sich selbst besser zu verstehen und unterstützt damit eine persönliche Entwicklung auf kognitive Art und Weise. In unserer therapeutischen Arbeit und auch in unserer eigenen Entwicklung wurden uns die Grenzen dieses Verfahrens deutlich, da viele Erlebnisse im Leben auf nicht-sprachliche Weise gespeichert werden und sich im Körper widerspiegeln. Wir halten eine Erweiterung des Zugangs über körperliche Aspekte für die Zukunft der TA für wichtig, um eine umfassende persönliche Entwicklung zu ermöglichen.

Im folgenden Beitrag stellen wir zwei körperorientierte Methoden vor, die den Körper sprechen lassen: die Skript-Drama-Therapie (in Anlehnung an Pessó) und die Körperarbeit Rosen-Methode (nach Marion Rosen). Diese Methoden gehen auf unterschiedliche Weise auf die Sprache des Körpers ein und eröffnen damit neue Möglichkeiten das Skript zu verändern und/oder dort auszusteigen. Wir zeigen die Verbindung und Unterschiede von Transaktionsanalyse, Skript-Drama-Therapie und Rosen-Methode und führen aus, wie damit eine neue Qualität der persönlichen Entwicklung angestoßen werden kann.

Die Rosen-Methode

Die Rosen-Methode ist eine Körperarbeit, benannt nach Marion Rosen, Physiotherapeutin, geboren 1914 in Nürnberg, gestorben 2012 in Berkeley/USA. Sie emigrierte 1938 in die USA und entwickelte im Laufe ihrer Berufspraxis durch Erfahrung und aufmerksame Beobachtung ihrer Patient/innen eine Körperarbeit, durch die das lebenserhaltende Zusammenwirken zwischen Körper und Seele deutlich wird.

Ausgangspunkt ihrer Methode ist Berührung. Welche neurobiologischen Prozesse durch eine besondere Art der Berührung in Gang kommen, wird durch die Forschung immer klarer. Die Rosen-Methode ist ursprünglich durch empirische Vorgehensweise entstanden. Mittlerweile wird ihre Arbeit von wissenschaftlichen Arbeiten im Bereich der Physiologie, Psychologie und Neurowissenschaften untermauert.

Marion Rosen begann ihre berufliche Entwicklung als Schülerin von Lucy Heyer, Masseurin, Tänzerin und Schülerin von Elsa Gindler. Diese wiederum war eine Pionierin der sog. somatischen Körperarbeit. Lucy Heyer und ihr Mann, Gustav Heyer (Schüler und Kollege von C.G. Jung), praktizierten bereits vor dem Zweiten Weltkrieg Psychoanalyse in Verbindung mit Körperarbeit.

Leider ist dieser verbindende Ansatz der Disziplinen Körperarbeit/Körpertherapie mit Psychotherapie/Psychoanalyse in Deutschland jäh unterbrochen worden.

Nur langsam entstand wieder ein Bewusstsein über die Notwendigkeit, unseren Körper mit einzubeziehen, wenn es um Entwicklung und Heilung des Menschen geht. Es zeigt sich in der Renaissance von alten asiatischen Körper- und Entspannungstherapien wie Yoga, Meditation und auch in neueren Formen wie Feldenkrais-Methode, Alexander Technik, Atemtherapie, um nur einige zu nennen.

Immer spielt die in uns Menschen angelegte Möglichkeit der Selbstwahrnehmung eine zentrale Rolle. Die Selbstwahrnehmung ist die Fähigkeit, unsere Empfindungen, Emotionen und Bewegungen im gegenwärtigen Moment zu fühlen. Sie setzt sich zusammen aus Empfindungen (wie z.B. kalt, kribbelig, schmerzhaft, schwindelig), Emotionen (wie z.B. glücklich, traurig, wütend, bedroht) und Bildern von Körperschemata (wie z.B. lang, breit, dünn, weit).

Oft gehen wir über unsere Grenzen, spüren nicht mehr, wann es genug ist. Wir sind nicht in der Lage uns abzugrenzen. Zunehmend verlernen wir auf unsere Körpersignale zu achten, sie wahrzunehmen. Oft erst durch Schmerzen "müssen" wir unserem Körper eine gewisse Aufmerksamkeit schenken. Und dann sind da auch noch chronische, in der Tiefe liegende Verspannungen, an die wir uns schon gewöhnt haben. Sie sind wie ein Teil von uns, limitieren uns und unsere Beweglichkeit oder Handlungsoptionen, unbemerkt.

Durch die Rosen-Methode und andere Therapien und Methoden schulen wir unsere Selbstwahrnehmung. Wir versuchen inneres Wissen durch die Fähigkeit, uns zu spüren, zu aktivieren bzw. reaktivieren. Ein Kind lernt primär durch Fühlen, was angenehm/unangenehm ist. Schon vorgeburtlich erleben unsere Körperzellen Momente der Anspannung/Entspannung, Druck/Weite etc.. Später lernen wir auch, was ist erlaubt an Gefühlen und Gefühlsausdruck, was findet Anerkennung im Außen, was halte ich besser zurück und drücke es nicht aus. Unser Körper mit all seinen Funktionen ist immer darauf aus, unser Überleben zu sichern. Hochkomplexe Vernetzungen zwischen den einzelnen Körper-Psyche-Strukturen hat die Natur eingerichtet, damit

unser Körper funktionstüchtig bleibt. Daraus entstehen unsere Verhaltens- und Körpermuster.

Wenn wir einen Menschen anschauen, seine Haltung betrachten, seine Art und Weise, wie er sich bewegt und spricht, sehen wir einen vom Leben geformten Körper.

Oft sind wir uns nicht bewusst, wo wir uns verspannen, an welchen Körperstellen ein erhöhter oder ein zu geringer Muskeltonus ist. Die Rosen-Methode bietet die Möglichkeit des "erneuten" Zugangs zu unserer Selbstwahrnehmung. Man kann auch sagen, es ist wie ein tiefgreifender Körperlernprozess. So ist es uns möglich, durch unser, uns eigenes, individuelles Spüren und Wahrnehmen unser Selbst neu zu entdecken. Wir können neugierig auf das werden, was sich unter den erworbenen, erlernten Mustern zeigt.

Während einer Rosen-Methode Sitzung berührt die Praktizierende verspannte, festgehaltene Körperstellen. Eine Berührung ohne Bewertung, ohne etwas zu wollen schafft die Möglichkeit, sich dort zu entspannen und eröffnet damit gleichzeitig den Raum zur Bewusstwerdung, welche Emotionen in den Muskelverspannungen festgehalten und unterdrückt wurden. Es wird für uns erlebbar, wie unser Körpergedächtnis unsere Erfahrungen speichert. Ein erneutes Erleben dieser Emotion im sicheren Rahmen einer Sitzung/Behandlung nach der Rosen-Methode d.h. in Begleitung einer geschulten, selbsterfahrenen Therapeut/in führt zu einem Loslassen, einem Weichwerden verspannter Muskeln, einem Freiwerden alter Emotionen. Durch das Loslassen entsteht Öffnung und Raum sowohl auf körperlicher als auch auf psychisch/emotionaler Ebene. Dies führt zu einer inneren Klarheit und Selbsterkenntnis. Daraus resultiert eine Geste der Selbstannahme, ein Mitgefühl für sich selbst. Die Hände der Rosen-Methode Praktizierenden sind wie Spiegel für unsere Selbstwahrnehmung. So werden in Rosen-Methode Sitzungen Potenziale frei, die in den chronisch verspannten Körperbereichen wie festgehalten waren. Dieser Prozess kann die Klient/innen auch veranlassen, weniger in ihrem Maschenverhalten zu agieren. Unter unseren Maschengefühlen - wenn wir es räumlich ausdrücken, liegt unser wahres Selbst. Oft hören wir, dass Klient/innen es damit ausdrücken *"jetzt fühlt es sich an, wie bei mir angekommen"* oder *"Das ist mein eigentlicher Kern"*.

Als Parameter während einer Rosen-Methode Behandlung dienen der Praktizierend/en die Beobachtung des Atemverhaltens, der Spannungszustand des Körpers bzw. einzelner Regionen und das, was und wie die Klient/in spricht. Die Praktizierende spiegelt auch verbal, was sie an Körperreaktionen wahrnimmt. Für die Klient/in hilft dies

unterscheiden zu lernen, was ist "Kopf" bzw. "Verstand" und was ist im Moment spür- und fühlbar, ohne es zu beurteilen. Allein dieser Prozess ist der Beginn für neue Verknüpfungen bzw. Ausstieg aus alten Mustern. Oft ist es ein Bewusstwerden, dass unter der vermuteten Emotion eine andere Emotion liegt.

Die Traumatherapeutin Luise Reddemann drückt es in ihrem Vorwort zu Marion Rosens Buch "Die Rosen-Methode - den Körper berühren, die Seele erreichen" folgendermaßen aus: „Die von Marion Rosen entwickelte Vorgehensweise zielt auf eine behutsame Befreiung unterdrückter, im Körper, besser wohl im Körpergedächtnis, festgehaltener Gefühle. Dabei ist die Arbeit mit dem Körper oft sehr viel leichter als der Weg über die Sprache und die Kognitionen. Marion Rosens Arbeit zeichnet sich im Unterschied zu manchen anderen körpertherapeutischen Methoden durch ihren großen Respekt vor dem, was ist, aus. Zwar will sie lösen und befreien, aber es geht ihr nicht um das Aufbrechen eines Panzers, um Katharsis unter allen Umständen, sondern sie will Menschen achtsam auf ihrem Weg der Selbstentdeckung begleiten.“ (Reddemann in: Rosen 2007)

Die Rosen-Methode kann zu einem leichteren und freieren Leben auf psychischer und körperlicher Ebene führen.

Die Methode der Skript-Drama-Therapie in Anlehnung an Pesso-Therapie

Die Skript-Drama-Therapie ist eine Methode der Psychotherapie, Supervision und Persönlichkeitsentwicklung, die von Holle Burger-Goos und Birger Goos aus der als Pesso-Therapie bekannten Methode in Kombination mit der Transaktionsanalyse weiter entwickelt wurde.

Al Pesso und Diane Boyden Pesso, beides professionelle Tänzer/innen, machten in der Ausbildung von Tänzer/innen die Erfahrung, dass einige von ihnen bestimmte Gefühle nicht überzeugend ausdrücken konnten, weil sie keinen Zugang zu diesen Gefühlen entwickeln konnten und dem Publikum dann die ausgedrückten Gefühle nicht wirklich nahe bringen konnten. Sie entwickelten eine Methode, den Tänzer/innen diesen Zugang zu ermöglichen und im Laufe der Jahre wurde daraus die Pesso Boyden System Psychomotor Methode, kurz Pesso-Therapie genannt.

Das Prinzip der Therapie ist die Erfüllung von Bedürfnissen in der Gegenwart, die in der Vergangenheit nicht angemessen erfüllt wurden,

und zwar in der symbolischen Interaktion mit einer idealen Figur, wie sie in der Vergangenheit gebraucht worden wäre.

Die Methode besteht in der Inszenierung des inneren Bildes einer Klient/in (im folgenden Protagonist/in genannt) durch Personen oder Dinge, die innere Strukturen symbolisieren. Erst beschreibt die Protagonist/in ein aktuelles Thema und durch eine bestimmte Form der therapeutischen Kommunikation, das Microtracking, werden unbewusste Gefühle deutlich gemacht. Mittels ihres Piloten, des wachen Bewusstseins, nimmt die Klient/in bis dahin unbewusste Inhalte bewusst wahr und kann Gefühle und Zusammenhänge erkennen, die ihr bisher verschlossen waren, aber ihr Fühlen, Denken und Handeln beeinflussen. Indem diese Inhalte, Botschaften oder Gedanken durch äußere Symbole oder Gruppenmitglieder repräsentiert werden entsteht eine Bühne, wo Interaktion und Kommunikation stattfinden kann. So kann der Gedanke, „es ist wichtig alleine zurecht zu kommen“, von einer anderen Person ausgesprochen werden, wobei die Protagonist/in die Position im Raum, die Körperhaltung, den Blick, den Ausdruck der Stimme und Tonfall so spielen lässt, wie es ganz genau passend ist. Diese genaue Gestaltung des Ausdrucks der Rollenspieler ist wesentliches Element, das sich dann auch in der weiteren Entwicklung der Szene durchzieht. Die Rollenspieler/in würde dann diesen Satz aussprechen und die Therapeut/in aus der Reaktion des Körpers der Protagonist/in Gefühle „lesen“, die dazu führen, dass die Protagonist/in nun diese Anteile wahrnehmen kann.

Der nächste Schritt besteht nur darin zu ermitteln, ob es einen Menschen in der Vergangenheit gab, der diese bestimmte Botschaften vermittelt hat, und diesen Anteil der damaligen Person dann aufzustellen, um damit eine historische Szene aufzubauen. Dass jeder Mensch im Leben sowohl positive wie negative Aspekte verkörpert, wird durch die Aufspaltung von Personen in einen positiven und einen negativen Anteil berücksichtigt. Dies macht es der Protagonist/in leichter, auch negative Anteile gerade von Mutter oder Vater zu akzeptieren. Diese historischen Personen bzw. Anteile dieser historischen Personen können nun wiederum vom Piloten der Klient/in bewusst wahrgenommen werden, und so Verbindungen der erlebten Vergangenheit mit Gefühlen und Handlungsweisen der Gegenwart neu verstanden und interpretiert werden. Es wird wiederum eine Interaktion mit den symbolisierten Personen möglich, die ihr Verhalten auf die Impulse der Protagonist/in genau anpassen. So könnte die Klientin feststellen, dass ihre Mutter schon lange depressiv war und ihr unausgesprochen die Botschaft vermittelt hat, sie könne nicht angemessen für das Kind sorgen. Daraus zog die Klientin den Schluss, dass sie besser zurecht kommt, wenn sie

für sich selbst sorgt und sich nicht auf andere verlässt. Die Mutter könnte in der Szene in den depressiven Anteil mit der Botschaft: „Ich kann dich nicht versorgen“, und den positiven Anteil aufgeteilt werden, den die Klientin liebt. Hierbei kann sowohl der Schmerz, als auch die tiefe Trauer über die Situation spürbar werden.

Dann kann die Szene in eine ideale Szene weiter geführt werden. Dort werden die unerfüllten Bedürfnisse nun durch ideale Figuren erfüllt. Diese Figuren, meist eine ideale Mutter, ein idealer Vater oder beide, teilen durch Worte und durch ihre Haltung mit, dass sie die Bedürfnisse zu dem Zeitpunkt erfüllt hätten, als diese aufgetreten sind. Z.B. könnte eine ideale Mutter sagen: „wenn ich damals da gewesen wäre, hättest du nicht für dich selbst sorgen müssen. Ich hätte deine Bedürfnisse erkannt, und hätte für dich gesorgt.“ In der Regression kann die Protagonist/in diese Botschaft aufnehmen und sie erlebt in der Gegenwart, wie es sich damals angefühlt haben könnte, wenn ihre Eltern in idealer Weise reagiert hätten. Diese neue Erfahrung ist wie ein neues Bild auf der inneren Landkarte eines Menschen, die der realen Erfahrung nun gegenüber steht. Diese Erfahrung führt zu einer tiefen Beruhigung und Entspannung bei der Protagonist/in, was sich an ihrer Mimik und ihrem Körper ablesen lässt.

Nicht in jeder Situation lässt sich diese ideale Szene entwickeln, dies ist von der Protagonist/in, ihren Erfahrungen und ihrer Haltung abhängig. Es ist ein gemeinsamer Prozess von Protagonist/in und Therapeut/in die Situation so zu gestalten, dass die Protagonist/in diese positive Erfahrung annehmen kann und keine Überforderung stattfindet. Die therapeutische Einheit ist mit der idealen Szene beendet, und es gibt die Empfehlung an die Protagonist/in, sich die ideale Szene immer wieder ins Bewusstsein zu holen, so dass sie möglichst viel Energie und Aufmerksamkeit bekommt, und damit intensive Spuren im Gedächtnis hinterlassen kann.

Methoden im Vergleich

Transaktionsanalyse, Skript-Drama-Therapie, Rosen-Methode

Die folgende Tabelle ist ein Versuch, die verschiedenen Methoden in Beziehung zueinander zu setzen. Wir haben verschiedene Aspekte herausgegriffen, die uns wesentlich erscheinen. Es besteht kein Anspruch auf Vollständigkeit.

Thema	Transaktionsanalyse	Skript-Drama-Therapie	Rosen-Methode
Art der Kommunikation	Sprache	Sprache und Körperausdruck	Körper und Sprache
Methode	Skript-Analysen, Beelterung, Neuentscheidung, ...	Erfüllung von Bedürfnissen durch Interaktion mit idealen Figuren	Verkörperte Selbstwahrnehmung, Körperentspannung, Atmung vertiefen, Emotionen zulassen
Erfolg	Verständnis für innere Vorgänge und eigenes Verhalten im System, Verbesserung der Kommunikationsfähigkeit	Sich selbst verstehen, Innerer Frieden	Selbstannahme Selbsterkenntnis Selbstbewusstsein
Steuerung des Prozesses	Vertragsarbeit zwischen Klient/in und Therapeut/in	Körperreaktionen der Klient/in und die Wahrnehmung der Therapeut/in (Microtracking)	Körperreaktionen der Klient/in führen den Prozess
Vorgehensweise/ Ziele	Durch Enttrübung, Spielanalyse, Arbeit mit Maschen, Auflösung von Engpässen und Zwickmühlen etc. Erkenntnis über eigene Muster und bewusste Steuerung des eigenen Denkens, Handelns und Fühlens	Ideale Figuren erfüllen Bedürfnisse im hier und jetzt, die im dort und damals unerfüllt waren, dadurch Auflösung von Übertragung	Die Art der Berührung und die sanfte verbale Begleitung vermittelt Sicherheit und Vertrauen und ermöglicht eine Spiegelung der Muskelspannung. Dadurch können alte Emotionen und körperliche Verspannungen losgelassen werden.
Aufgabe des Bewusstseins der Klient/in	Vertragsarbeit, Steuerung des Gesprächs	Pilot verfolgt das Geschehen und nimmt es bewusst wahr	Beobachtung der körperlichen und emotionalen Vorgänge
Einsatzbereich	Psychotherapie, Beratung, Organisation, Pädagogik	Verschiedene psychische Probleme, psychosomatische Probleme, Supervision, Persönlichkeitsentwicklung	Verschiedenste psychosomatische Störungen und Schmerzen, Persönlichkeitsentwicklung

Aufgrund unserer Erfahrung aus vielen persönlichen Entwicklungsprozessen sind wir zu der Überzeugung gelangt, dass tiefgreifende persönliche Veränderung unter Einbeziehung des Körpers in besonderer Weise gelingen kann. Diesen Methoden ist gemeinsam, dass sie die Resilienz fördern und die Handlungsfähigkeit erweitern. Durch Körperarbeit kann Unbewusstes in das Bewusstsein kommen,

womit eine umfassende Veränderung bzw. Entwicklung stattfindet. Während die Transaktionsanalyse vorwiegend kognitiv arbeitet, sind bei der Skript Drama Therapie die körperlichen Vorgänge deutlich im Vordergrund, wobei der Prozess vom wachen Bewusstsein der Protagonist/in gesteuert wird. In der Rosen-Methode steht der Körper und Emotionen im Zentrum des Prozesses und das Bewusstsein begleitet und beobachtet. Jede Methode hat eigene Qualitäten und zum Erreichen von "im Körper verankerter Autonomie" ist für uns die Kombination der verschiedenen Methoden ein erfolgsversprechender Weg.

Literatur

Rosen-Methode

Alan Fogel, 2013, Selbstwahrnehmung und Embodiment in der Körperpsychotherapie , Stuttgart, Schattauer Verlag
Don Hanlon Johnson, 2012, Klassiker der Körperwahrnehmung, Bern, Verlag Hans Huber
Peter A. Levine, 2010, Sprache ohne Worte, Krugzell, Kösel Verlag
Elaine L. Mayland, 2006, Rosen-Methode Körperarbeit - Ein Lehrbuch, Books on Demand GmbH, Norderstedt
Heinl, Hildegard/ Heinl, Peter, 2005, Körperschmerz-Seelenschmerz, Krugzell, Kösel Verlag
Ralf Dornieden, 2002, Wege zum Körperbewusstsein, München, Richard Pflaum Verlag
Babette Rothschild, 2002, Der Körper erinnert sich, Synthesis Verlag
Peter A. Levine, 1998, Traumaheilung, Synthesis Verlag
Marion Rosen mit Susan Brenner, 2007, Die Rosen-Methode, Ryvellus bei Neue Erde

Skript-Drama-Therapie

Bachg, Michael; 2005; Microtracking in Pesso Boyden System Psychomotor: Brückenglied zwischen verbaler und körperorientierter Psychotherapie; in: Die Psychotherapie entdeckt den Körper Oder: Keine Psychotherapie ohne Körperarbeit; Hrsg.: Sulz, Serge, K. D.; Schrenker, Leonhard; Schricker, Christoph; München, CIP-Medien, S. 375-393

Fischer-Bartelmann, Barbara; 2005; Einführung in die Pesso-Therapie; in: Die Psychotherapie entdeckt den Körper Oder: Keine Psychotherapie ohne Körperarbeit; Hrsg.: Sulz, Serge, K. D.; Schrenker, Leonhard; Schricker, Christoph; München, CIP-Medien, S. 277-301

Fischer-Bartelmann, Barbara; ausgedruckt 2006, Einführung in die Pesso-Therapie, <http://www.fischer-bartelmann.de/Texte/EinfuehrungPBSP.html>

Kersig, Susanne; ausgedruckt 2006, Das Antidot von Al Pesso: Ideale Eltern für das innere Kind, <http://www.fischer-bartelmann.de/Texte/Form-PassformKurz.html>

Pesso, Al; 2005; Die Bühne des Bewusstseins; in: Die Psychotherapie entdeckt den Körper Oder: Keine Psychotherapie ohne Körperarbeit; Hrsg.: Sulz, Serge, K. D.; Schrenker, Leonhard; Schricker, Christoph; München, CIP-Medien, S. 303-314

Pesso, Al & L. Perquin (Hrsg.); 2008; Die Bühnen des Bewusstseins. Oder: Werden, wer wir wirklich sind. München, CIP-Medien