

EXISTENZIELLES GROUNDING: DAS SEINERLEBEN ALS RESSOURCE DER PERSON

Bausteine zur vertieften Einbindung des gefühlten Körpers in die Existenzanalyse¹

MARKUS ANGERMAYR

Es wird das vorreflexive körper-leibliche Erleben von basalen haltgebenden, stärkenden und nährenden Phänomenen des Da-Seins praktisch in den Blick genommen.

Ausgangspunkt existenzanalytischer Arbeit ist die körper-leibhafte Person, die sich in einer bestimmten Situation befindet. Es bestehen und entstehen halt- und strukturgebende Rhythmen, wie z.B. Atmung, Herzschlag, Weitung und Enge, usw.. Es geht darum, diesen Phänomenen nachzuspüren und dabei zu verweilen. Sie erschließen die Ebene des Seinsgrundes und Grundwerts. Es ist ein Zustandswechsel vom Alltagsbewusstsein zum gefühlten Seinerleben hin zu einem in der Tiefe erlebten „ich bin“ – ist somit ein schlichtes Eintauchen in das „Mysterium des Selbstverständlichen“ (Patocka 1991).

In der Tiefe körper-leiblicher Prozesse finden sich bei aller psychodynamischen Problematik basale Ressourcen, so dass wir in der Existenzanalyse sagen: Das Sein ist selbst schon ein „Können“.

SCHLÜSSELWÖRTER: Dasein, Grounding, KörperLeib, Seinerleben

EXISTENTIAL GROUNDING: EXPERIENCE OF BEING AS A RESOURCE OF THE PERSON

Building blocks for deepening the integration of the felt body in Existential Analysis

The pre-reflexive body-corporeal experience of basic stabilizing, strengthening, and nourishing phenomena of being in existence is focused on in practice.

The bodily-corporeal person which finds itself in a certain situation is point of departure in existential analytical work. Rhythms lending stability and structure persist and evolve such as respiration, heartbeat, expansion and contraction and so on. It's a matter of tracing these phenomena and dwelling upon them. They grant access to the level of the ground of being and fundamental values. It is a state change leading from everyday consciousness to a felt experience of being onward to an "I am" experienced in the depth – it is hence a plain immersion into the mystery of the self-evident (Patocka 1991).

Despite all psychodynamic difficulty, basic resources can be found in the depth of body-corporeal processes, which leads to what Existential Analysis states: Being is by itself already ability.

KEYWORDS: being in existence, grounding, body-corporeal, experience of being

Wir stoßen durch unsere Phänomenologische Grundhaltung kontinuierlich auf das körperleibliche Seinerleben, das jeder sprachlichen Artikulation voraus geht. Das In-der-Welt-Sein ist körperleiblich². Das KörperLeibliche ist daher nicht nur eine Dimension unseres Seins, sondern die Bedingung für die Möglichkeit unseres Verhältnisses zu uns selbst. Die Bezugnahme zum Seinerleben ist ein Urmotiv der Existenzanalyse (Längle 1984), die damit auch als Grounding der Höhenpsychologie Franks gelesen werden kann.

Dieser phänomenologischen Linie folgt der Artikel und versteht sich als ein weiterer Aspekt eines existenzanalytisch-körperorientierten Arbeitens.

Was meint existenzielles Grounding?

Es ist „Eine seltsame Sache oder gar eine unheimliche Sache, daß wir erst auf den Boden springen müssen, auf dem wir eigentlich stehen“ meint Heidegger in seiner Schrift über das Denken (Heidegger 1992, 26). Dieses Motiv des existenziellen Sprungs ist typisch für existentielle Denker und in der existenziellen Therapie.

Wieso braucht es den Sprung? Der zeitgenössische ame-

rikanische Philosoph T. Nagel spricht von einer „view from nowhere“ die wir im Denken einnehmen können. Darin liegt die entlastende und kreative Wirkung des Denkens aber auch die Gefahr des Selbstverlustes durch den Verlust der Gegenwart und der körperleiblichen Grunderfahrung des Ich-Hier-Jetzt (i.A. Fuchs 2000, 265). Während der Mensch u.a. durch Reflexion einen „utopischen Standort“ wie Plessner es nennt, einnehmen kann, weil er theoretisch/denkend überall sein kann, bleibt er existentiell gesehen körperleiblich verortet, in der gegenwärtigen Situation (ebd.).

„Mein Körper ist das genaue Gegenteil einer Utopie, er ist niemals unter einem andern Himmel, er ist der absolute Ort, das kleine Stück Raum, mit dem ich buchstäblich eins bin. Mein Körper ist eine gnadenlose Topie. (...)“ (Foucault 2005, 11, 25)

Auf diesen Boden zu springen ist nicht immer einladend und doch sind dort die Ressourcen des Seinerlebens zu finden. Durch *Sein-Lassen* beginne ich Werte zu sehen, diese können im körperleiblichen Resonanzraum zu schwingen beginnen und damit Entwicklung und Wachstum ermöglichen.

¹ Der Artikel ist die überarbeitete Zusammenfassung des Kongressvortrags in Berlin 2014: Potentiale der Person.

² Ich verwende das Begriffs-konstrukt KörperLeib, um die unauf löbliche Verschränkung des gegenständlichen Körpers-Habens und spürbarem Leib-Seins im Sinne des von innen gefühlten Körpers zu betonen. Auch bin ich mir bewusst, dass ich den Begriff „Sein“ z.T. in verdinglichender Weise verwende. „Sein“ ist aber kein Etwas, kein Inhalt; bildlich gesprochen vergleicht es Heidegger mit einer Lichtung.

Zugespitzt heißt dies: „Wir halten alles aus (*Seinsresource*), es sei denn, wir sterben daran.“ (Albert Ellis) Eine Tatsache, die die Traumaforschung bestätigt. Es werden niemals alle Strukturen zerstört, andernfalls ist es nicht zu überleben. Das Erleben des Seins *Ich-Hier-Jetzt* – des Gegenwartsmoments und „moment of meeting“ (Stern 2005) – stellt mich auf den Boden der Existenz.

Die fehlende annehmend-erlebensmäßige Bezugnahme oder *Seinsvergessenheit* scheint mir die Erfahrung von vielen Klientinnen³ zu sein, die zu uns kommen und berichten, dass sie schon – oft jahrelang – über Ihre Situation nachgedacht hätten und dadurch Lösungen und Veränderung suchten, ohne Erfolg.

Warum hilft ihr spezifisches Nach-Denken der Klientin nicht?

Offensichtlich ist die Klientin nicht mit dem *Bedenkenswert* verbunden. Es fehlt, existenzanalytisch gesprochen, die Seinsfühlung. Am direktesten ist dies im unspektakulären basalen körperleiblichen Erleben gegeben.

Existenzielles Grounding versucht die Verbindung zum KörperLeib herzustellen, das schlichte Da-Sein ins Erleben zu bringen und zu stärken, denn das körperleibliche Fühlen und Spüren des Da-Seins ist als Ausgangspunkt das Gegenteil eines Denkens von nirgendwo. Es ist ein Annehmen dessen, was ist, anstatt dem Leben Widerstand entgegenzusetzen.

So verstanden ist existenzielles Grounding die Antwort auf die Frage, wie ich auf den Boden springen kann, auf dem ich bereits stehe.

Es ist also nicht das Denken, das an sich das Problem wäre, sondern ein Denken das nicht mit dem körperleiblichen Fühlen und Spüren verbunden ist und dort seinen Ausgangspunkt nimmt⁴.

So schreibt der Neurobiologe Hüther pointiert:

„Das Denken allein – oder der Verstand, wenn man will, auch der Geist des Menschen – ist kein geeignetes Instrument, um sich damit in der Welt zurechtzufinden, im Gegenteil. Je komplexer die mit Hilfe dieser Ratio gestaltete Lebenswelt wird, (...) desto mehr versagt das rationale Denken, (...) Wir müssen versuchen, die verlorene Einheit von Denken, Fühlen und Handeln, von Rationalität und Emotionalität, von Geist, Seele und Körper wiederzufinden. Sonst laufen wir Gefahr, uns selbst zu verlieren.“ (Hüther 2006, 77)

Der Begriff des Groundings kommt historisch aus der Bioenergetik und steht dort an zentraler Stelle. Er bedeutet so viel wie Erdung. Sowohl in Kontakt sein mit dem Boden, als auch in der Welt seinen Stand und Grund haben (i.A. Stumm & Pritz 2000, 249). Zudem soll es den Kontakt einer Person zu ihrem Körper verbessern. Dieses Konzept führte dazu, dass Lowen das Setting in den 50er Jahren erweiterte

und viel im Stehen gearbeitet hat.

Existenzielles Grounding kann man als einen Aspekt der körperorientierten Anwendung der Existenzanalyse verstehen und grob in zwei Formen einteilen:

1. Der einfache Standardfall existenziellen Groundings
2. Der erweiterte Standardfall existenziellen Groundings

Für beide Fälle von existenziellen Groundings gilt grundlegend:

„Das Betrachten so lange aushalten, das Meinen so lange Aufschieben, bis sich die Schwerkraft eines Lebensgefühls ergibt“ (Handke 1979, 282), bis von innen ein Antwortgefühl/Impuls/Bild/Satz entsteht und dies dann in weiterer Folge in den personalen Verarbeitungsprozess eingebracht werden kann⁵. Der „von innen gefühlte Körper“ (Gendlin & Wiltschko 1999) ist eine ausgezeichnete Möglichkeit für das Seinserleben.

DER STANDARDFALL EXISTENZIELLEN GROUNDINGS

Als Normalfall gilt das „absichtslose / unter Einklammerung der Beurteilung“ Wahrnehmen von und das Verweilen bei halt- und strukturgebenden Phänomenen im Hier und Jetzt. Wenn es eine Absicht gibt, dann die, den Raum für das Seinserleben, das „Schmecken“ des „*ich bin*“ zu ermöglichen, in das Mysterium des Selbstverständlichen eintauchen.

Im Grunde handelt es sich um eine Dereflexion: vom kreisend, fruchtlos – weil nicht am Seinserleben angebundenen – Denken zur immer vorhandenen Ressource des Da-Seins.

Beispiel einer Grounding Übung⁶: (die ... stehen für Verweilphasen)

Ich lade Sie ein, verändern sie ihre Position ein klein wenig in Richtung noch bequemer.

... *ich bin da* ...

Ich lege die linke Hand auf Bauch, etwas unterhalb des Nabels, die rechte Hand in die Herzgegend ...

da ist ein Körper der atmet ...

der Gewicht hat ...

der Rhythmus hat ...

der eine Haltung und einen Ausdruck hat,

einen passenden Ausdruck des Lebens jetzt in diesem Moment.

... ich bin ... da ist ein Körper, der atmet, in dem das Leben pulsiert ... ein Körper, der in jedem Moment das seine tut und mich damit leben lässt ...

erlebe ich darin mein Sein, mein Atmen, ohne Beurtei-

³ Mit der weiblichen Form ist in diesem Beitrag die männliche mit gemeint und umgekehrt.

⁴ Diese Sichtweise stützen auch andere konzeptionelle Quellen. Um nur einige davon kurz zu nennen: Die Leibphänomenologie (Schmitz, Böhme, Fuchs, u.a.), Erkenntnisse aus der Traumaforschung (Levin, Reedemann, Sachse), dem Focusing (Gendlin), der Bioenergetik Lowens und der Neurobiologie.

⁵ Dieses Vorgehen hat eine große Parallele zu Eugene Gendlins Focusing, das an dieser Stelle dem existenzanalytischen Prozess sehr nah ist und sich gut ergänzt. Gendlin selbst ist stark von Rogers und philosophisch von Heidegger beeinflusst.

⁶ Weitere Übungen wurden am Kongress im Workshop „Leben unterstützt Leben“ vorgestellt. Manche Formen entstanden aus dem Dialog mit anderen Körperarbeitsansätzen (z.B. Breema Bodywork). Siehe auch Angermayr 2009 und Angermayr, Strassl 2013.

lung, einfach so frei, wie es gerade ist ... mein DA-SEIN ... vielleicht entsteht in ihnen auch ein Antwortgefühl ... etwas kleines, eine kleine Veränderung ... die sie auch registrieren ...

Und dann schicken Sie einen frischen Atem in Ihren Brust-Bauchraum, streifen mit ihren Händen den Körper entlang zur Seite und kehren mit der Aufmerksamkeit wieder zurück.

Registrieren Sie kurz die Wirkung auf ihren Körper.

So unspektakulär es klingt, steht dahinter ein basales Sich-in-Empfang-Nehmen, sowie eine Selbstdistanzierung von schnellen Urteilen und ein sich Einlassen auf primäre körperliche Phänomene. Dies stärkt die Wahrnehmungsfähigkeit, die Präsenz, das eigenen Dasein. Das öffnet den Raum für die Seinsfühlung und das Seinserleben (1. Grundmotivation) und schafft eine bessere Verbindung mit dem Leben (2. Grundmotivation). Es wird nicht nur gedacht, dass „*ich bin*“, sondern gespürt und gefühlt. Damit entsteht eine Klarheit über die Wirklichkeit in der ich stehe.

Eine Klientin (Burnout, ausgeprägtes Grübeln und Gedankenkreisen) meinte einmal, es wäre wie ein Aufwachen für sie, „es gibt mich ja noch, da ist ja wer drin“ und deutete auf Ihren Körper in Herzgegend. Und dieses „Dasein ist dem Menschen ursprünglich nicht gleichgültig“ (Längle 2008, 92).

Der Standardfall kann in einfachen Übungen bestehen, wie auch eingestreut zur Vertiefung des Seinserlebens und Erforschung des Phänomens und dessen Gehalts, sowie als sichere Verbindung zur Gegenwart und als Dissoziationsstop geübt werden. Der Normalfall entspricht einem existenzanalytisch-körperorientierten Arbeiten, unterstützt durch die Selbstberührung des Klienten, ohne direkter Berührung durch die Therapeutin.

Das Grounding fokussiert auf das Wahrnehmen des Atemflusses, des Rhythmus, der Haltung als Ausdruck des Lebens jetzt, des (Körper-)Gewichts am Boden. Darin ist schon ein vorreflexives körperliches Verhältnis zu sich selbst gegeben und zwischenleiblich abgestimmt. Jede Bewegung, jede Form wird mit ganzer Beteiligung und ohne Beurteilung spielerisch ausgeführt. Danach folgen einige Atemzüge um die Wirkung nachzuspüren: ein absichtsloses Bei-sich-Sein, sich Zu-Hause fühlen, ein Achten auf das, was es in mir „sagt“ und ein Wahrnehmen des Antwortgefühls, der Resonanz. Dadurch entsteht eine sehr akzeptierende Atmosphäre, die einem Wechsel vom Alltagsbewusstsein in einen ressourcereicheren Seinszustand entspricht, in dem das „*ich bin*“ erlebt wird. Dies stärkt das Dasein-Können, es entsteht (Grund-)Vertrauen ins Sein. Das personale Ich bekommt die Aufgabe, einfach zu registrieren und wird dadurch in den Prozess eingebunden. In Beziehung mit ihrem Dasein sprechen die Klienten dann qualitativ anders über und mit sich.

Die Therapeutin könnte dann damit beginnen, zu fragen, ob sich nun aus dem Inneren, dem Bauch – Brustraum etwas mitteilen möchte, etwas nach Aufmerksamkeit verlangt (vgl. Gendlin & Wiltschko 1999)?

In diesem geöffneten Erfahrungsraum können sich im Leibgedächtnis gespeicherte Inhalte zeigen und Aufmerksamkeit bekommen.

DER ERWEITERTE STANDARDFALL EXISTENZIELLEN GROUNDINGS

Auch hier geht es einerseits um die körperliche Wahrnehmung und Präsenz, aber andererseits um das achtsame Wahrnehmen körperlicher Signale während des Prozesses der Personalen Existenzanalyse. Dabei können verschiedene Ebenen des Ansprechens unterstützen: z.B. Feststellen (Markieren „da war was“), Verstärken, Verlangsamen, Experimentieren mit Impulsen, bis hin zur Möglichkeit eines körperlichen Handlungsdialogs über Berührung und der Begleitung autonomer Körperreaktionen. Dieses spezielle Grounding ist dadurch wesentlich komplexer und bedarf ausreichender Selbsterfahrung und einer fundierten phänomenologischen Grundhaltung.

Zwei exemplarische Beispiele:

A) Spontan auftretende Verkörperungen

Eine Patientin hatte während ihrer Schilderung des emotional missbräuchlichen Erlebens in ihrer Familie, welches sie als normal empfand, ganz eigenartige Körperbewegungen: Sie zog ihre Füße an, machte sich klein und hielt eine Hand vors Gesicht und die andre über den Kopf. Es fiel ihr gar nicht auf. Ich lud Sie ein diese Bewegungen in Zeitlupe noch einmal zu wiederholen. Sie könnte einfach wahrnehmen, wie es sich gerade in ihrem Körper anfühlt und ihre Haltung und Atmung einfach registrieren – anstatt weiter zu sprechen. Dabei wurde es ihr bewusst, dass es nicht „normal“ war zu Hause.

Das Nach-Denken hat seinen Platz nach dem Spüren und Fühlen des Körpers von innen. Dieses freie Fühlen und Spüren muss sogar vor zu schnellen Überlegungen und Interpretationen – auch der Therapeutinnen – geschützt werden. Dabei zeigen sich oft struktur- und prozessgebundene Hemmungen, z.B. ein nicht frei hin fühlen/spüren können, innere kritische Stimmen usw. die dann bearbeitet werden können.

B) Schwer bearbeitbare, hartnäckige Phänomene

Tarek⁷ hatte eine jahrelange „Schmerzgeschichte mit chronischer Suizidalität“ und mehrere Selbsttötungsversuche hinter sich. In die Praxis kam er über eine fast nicht verschleierte Hilflosigkeit der Sozialarbeiterin in der Klinik, da man einfach nicht mehr wisse, was noch helfen könnte, deswegen sei man auf die Idee einer zusätzlichen ambulanten Psychotherapie gekommen.

Zwei Phänomene stellten sich als besonders hartnäckig heraus und waren für seine chronische Suizidalität zentral: Einerseits sein Beziehungswunsch (dass jemand da ist und sich für ihn interessiert) und seine enorme Todessehnsucht (wieder bei seiner Mutter sein, die selbst schwer depressiv gewesen war).

Über 30-40 Stunden war ich damit beschäftigt, überhaupt eine gute Beziehung aufzubauen und ihn in seinem

⁷ Der Name Tarek ist rein zufällig von mir gewählt, auch die Details sind anonymisiert und so verändert, dass eine Wiedererkennbarkeit ausgeschlossen werden kann.

So-Sein auszuhalten, weil er unglaublich viel jammerte und über Menschen und die ganze Welt klagte. Das war als Therapeut mühevoll auszuhalten.

Einmal kam ich zu einer Stunde zu spät (was tatsächlich so gut wie niemals vorkommt, ohne den Patienten zu verständigen) und ich fand ihn weinend vor der Praxistür. Er meinte, es war wie ein Schock für ihn und er dachte, mir wäre etwas zugestoßen und er hätte mich jetzt verloren, schließlich sei ich ja der einzige, der noch mit ihm rede.

Auch die Todessehnsucht mit der ständig präsenten Möglichkeit des Selbstmords war viele Stunden unser Thema. Wir versuchten, den Grund und das dahinterliegende Bedürfnis dieser Sehnsucht zu bergen, alles mit minimalem kurzzeitig entlastendem Erfolg. Durch die Gespräche erlebte er ungefähr 10 % Erleichterung, die aber beim Verlassen der Praxis wieder auf null ging.

Die Sicherheit in der Beziehung wuchs durch beständiges kontinuierliches Da-Sein, Aushalten, Zuwenden, Interesse und Begegnung. Aber die starke Todessehnsucht kam einfach nicht zur Ruhe.

Ich begann mit ihm darüber zu reden, dass dieses Phänomen immer wieder bei ihm anklopfe und nach Aufmerksamkeit verlange, ob er dies auch so wahrnehme? „Ja“, seine Zustimmung war klar.

Es wirke, als ob wir noch nicht gut genug zugehört und der Todessehnsucht noch nicht genug Raum gegeben hätten, damit wir verstehen könnten, was es braucht. Da konnte er mit.

Wir hatten festgestellt, dass diese Todessehnsucht eine Sehnsucht nach Ruhe ist, ein von der Welt genug haben ein sich zurückziehen wollen, sterben wollen. Er hatte die Vorstellung dann bei seiner Mutter, seinem verstorbenen Bruder und einem verunglückten Bekannten zu sein. Er meinte dann auch, er fühle sich „wie im Krieg tödlich verletzt“. Etwas in ihm kämpfe auch um das Leben, obwohl er eigentlich sterben wolle. In dieser Ambivalenz steckte er mit Leib und Seele seit Jahren fest.

Mein Vorschlag war, dass wir der Todessehnsucht in der nächsten Sitzung Raum, als ein Experiment, geben könnten, wenn er mag, und sie so ernst nehmen, wie es möglich ist.

Er könne dem Phänomen erlauben, da zu sein, um zu sehen, was es braucht, um ruhig zu werden. Er könne sich auf die Matte legen und einfach zulassen was kommt, sich vom Phänomen führen lassen, wohin auch immer, solange bis es gut ist.

Wir räumten zwei Einheiten dafür am Ende des Tages ein.

Meine Aufgabe wäre DA zu sein, Sicherheit zu geben, bei Bedarf auch durch Berührung zu unterstützen, darauf zu achten, dass er nicht wirklich sterbe. Ich übernahm substituierend den Anteil des Leben-Wollens, so dass er sich wirklich in die Todessehnsucht hineingeben konnte.

Interessanterweise war seine Zustimmung klar und entschieden, ohne aggressiv abwertenden Unterton, den er sonst immer wieder beimengte.

Ein kurzes Abklären stellte ich an den Beginn der nächsten Stunde.

Er richtete sich die Matte und legte sich in Seitenlage hin.

Noch einmal bestätigte ich, dass ich da bin, neben ihm sitze und frage, ob es auch so passt und er könne mich ruhig korrigieren. Auch, dass ich darauf achten würde, dass er nicht tatsächlich stirbt, wiederholte ich. Wenn er den Wunsch habe, mich zu spüren oder mir mitzuteilen, was er gerade erlebe, könne er es ruhig sagen und ich würde z.B. meine Hand auf seinen Rücken oder seine Schulter legen.

Das alles konnte er bejahen, was mich wieder erstaunte aufgrund des deutlichen Settingwechsels und des heiklen „Sterben-Wollens“.

Dann wurde es still ... „der Atem darf kleiner werden und in den Bauch gehen ... erlauben sie der Todessehnsucht Raum zu geben ... und überlassen sie sich ihr, wenn sie mögen ... ich bin da und passe auf ...“.

Tarek lag da, sprach nichts mehr, ich saß neben der Matte auf einem Kissen, achtete auf seinen und meinen Atem, ohne körperliche Berührung.

Sein Atem wurde langsamer, ruhig, es wurde sehr still, ... sicher 10-15 Min., schließlich begann sein Körper zu zittern, er fing an zu weinen, schluchzte, es schüttelte ihn.

Ich saß daneben und brummte irgendwas wie „mhm, ja, ...“ er schluchzte weiter bis er wieder stiller wurde, ganz still, ... ich wartete an seiner Seite ...

Nach etwa 10 Minuten begann er wieder leise zu wimmern und zu zittern.

Ich gab wieder sanft und bestimmt zu erkennen, dass ich da bin und er auch etwas sagen könne, wenn er mag (für mich wäre es hochinteressant gewesen mitzubekommen mit welchen Inhalten er beschäftigt war) ...

Er blieb still, beruhigte sich wieder, etwas später wiederholte sich das Zittern noch einmal, bevor er lange still lag ...

Schließlich begann er sich zu rühren und zu strecken, nahm einen tiefen Atemzug ... und tauchte wieder auf, wie aus einer anderen Welt. ...

Dann sagte er trocken: „so jetzt reicht“s“ ... und setzte sich auf, atmete durch...

Ich bremste ein wenig: „lassen sie sich Zeit ... und wenn es passt für sie können wir am Boden bleiben oder in den Sessel wechseln und noch kurz nachbesprechen“.

Es gehe ihm gut, er fühle sich erleichtert ...

„Mögen sie etwas sagen, wie es ihnen ergangen ist, was sie jetzt bewegt?“

Er fühle sich erfrischt „es passt gut so, er habe jetzt noch viel zu tun“. Ein Satz, den ich vorher noch nie von ihm gehört habe.

An dieser Stelle wurde mein therapeutisches Ego stark strapaziert. Leider ließ sich sein innerer Prozess nicht explizieren. Allerdings war der Unterschied in den folgenden Stunden bis zum Therapieabschluss evident.

Das Thema der Todessehnsucht, und damit der starken, ständig präsenten, unterschwelligeren Suizidalität war zur Ruhe gekommen. Er wirkte beweglicher, weich und entspannter, entschiedener und lebendiger. Die Gespräche brachen nicht mehr auf diese Ebene ein, der Boden war fester geworden, sein *Sein-Können* und *Leben mögen* erstarkte und andere seiner vielen Themen konnten bearbeitet werden.

Deutlich wurde auch, dass es so seine „Art“ war mit sich umzugehen. Das Therapieende gestaltete sich fast analog zur Beendigung des Groundings, knapp und sehr reduziert.

ZUSAMMENFASSUNG

Nachdem ein rein verbales phänomenologisches Vorgehen über lange Zeit nicht zur Verarbeitung der Todessehnsucht führte, bzw. immer an einer bestimmten Stelle abbrach, wurde über verschiedene körperleibliche Tiefungsebenen dem Phänomen Raum gegeben. Das Grounding bestand im Eintauchen in das Phänomen starker Todessehnsucht. Dies erlaubte dem Phänomen, sich körperleiblich zu explizieren.

Der Klient ließ dabei entschieden das Phänomen zu, um es besser zu verstehen und dadurch zu Ruhe, als Folge der Seinsgrunderfahrung, kommen zu lassen und ich begleitete ihn dabei. Der Schwerpunkt der Haltung der Therapeutin ist dabei ihr Dasein, ihre Präsenz und Offenheit für den (zwischenleiblichen) Dialog. Es scheint, als hätte die Todessehnsucht nur noch dieses körperleibliche Ausdrücken gebraucht, um zur Ruhe zu kommen. Durch das Grounding kam es zu einem existenziellen Abgleich zwischen dem, was er gedacht hat, und seinem Erleben. Das Gedachte und das körperleiblich Erfahrene passt nicht zwangsweise zusammen. Das Denken erfuhr eine Korrektur durch das zugelassene „geschützte“ Seinserleben. Die Korrektur der Einstellung zum Leben (Beziehung zum Leben) kam nicht aus dem Denken, sondern aus dem Spüren und Fühlen des Seins. Dies ermöglichte Tarek, das Denkmuster loszulassen. Die verbale Stellungnahme war entweder nicht gegeben oder kognitiv nicht fassbar oder sie ist ihm nicht zugänglich geworden. Auf der Handlungsebene, sowie dem veränderten körperleiblichen Ausdruck, zeigt sich das Zur-Ruhe-Kommen der Todessehnsucht und chronischen Suizidalität eindrücklich.

KRITISCHE ANMERKUNGEN

Zur Differenzierung zwischen Grounding und Agieren sei angemerkt: Es ist klar geworden, dass es nicht um einfaches Ausagieren von Körperimpulsen geht, sondern um eine Einbettung in eine psychotherapeutisch-phänomenologische Beziehung, die grundlegend ist. Auch bei meinem Beispiel waren viele Stunden vor- und nachher nötig, um zu einer Zustimmung zum Leben zu finden. Es geschehen durch Groundingprozesse keine Wunder. Ein einfaches Ausagieren würde sich in der unveränderten Wiederholung ohne prozess- und strukturverändernde Wirkung deutlich zeigen.

Offen bleibt auch, inwieweit eine bewusst-explicite und damit verbal formulierte Stellungnahme erforderlich ist und ob diese immer notwendig ist, oder ob sich die personale Stellungnahme auch körper-leiblich verstehen lässt (vgl. Angermayr & Strassl 2013). Gerade im Falle „Tareks“ stellt sich diese Frage. An dieser Stelle wäre eine weitere Arbeit am Verhältnis des Person Paradigmas zum Organismus Paradigma interessant.

ZUM ABSCHLUSS

Grounding ermöglicht das vertiefte Einbeziehen des Körpers in den therapeutischen Prozess. Es stärkt Verbindung und das dialogische Pendeln zwischen Denken und Körper. Diese Verbindung und die freie, natürliche Bezie-

hung zu unserem Fühlen und Spüren geht durch Trauma oder Neurose verloren.

Ziel ist nicht, dass Psychotherapeutinnen zu „Körperarbeiterinnen“ werden. Allerdings können Beraterinnen und Therapeutinnen die Fühl- und Spürantennen durch körperorientierte Selbsterfahrung schärfen und sich dadurch vertrauensvoll auf körperleibliche Dynamiken einlassen und den Prozess vertiefen (vgl. Angermayr & Strassl 2013, 62).

Existenzielles Grounding ist mit dem in die Natur gehen, mit absichtslosem Wandern, vergleichbar. Man wandert in die Stille einfachen Seins ... die Geschwindigkeit, der Lärm, das „Plappern“ der Welt werden zurückgelassen. Die wiedererfundene Stille öffnet den Raum für das Sich-Zeigen der Person, die Vibration der personalen Tiefe.

Literatur

- Angermayr M (2009) Dasein-Atmen-Achtsamkeit. Existenzanalyse und vorreflexives leibliches Erleben
- Angermayr M, Strassl L (2013) Leiborientierter Zugang zur inneren Stimmigkeit. Ein Dialog mit existenzanalytischen und osteopathischen Prinzipien und deren psychotherapeutische Implikationen. In: Existenzanalyse 30/2/2013, 55-62
- Foucault M (2005) Die Heterotopien. Der utopische Körper. Frankfurt: Suhrkamp;
- Fuchs T (2000) Leib-Raum-Person. Entwurf einer phänomenologischen Anthropologie. Stuttgart: Klett-Cotta
- Gendlin E, Wiltschko J (1999) Focusing in der Praxis. Stuttgart: Klett-Cotta
- Handke P (1979) Das Gewicht der Welt. Ein Journal. Frankfurt: Suhrkamp.
- Heidegger M (1992) Was heißt Denken. Stuttgart: Reclam.
- Hüther G (2006) Wie Embodiment neurobiologisch erklärt werden kann. In: Storch, M., Cantiene, B., Hüther, Tschacher, W.: Embodiment – Die Wechselwirkung von Körper und Psyche verstehen und nutzen. Huber Verlag Bern, 73-98; In: Existenzanalyse 26/2/2009, 99-104
- Längle A. (1984) Das Seinserlebnis als Schlüssel zur Sinnerfahrung. In: Längle A (2011) Erfüllte Existenz. Wien: Facultas, 15-27.
- Längle A (2008) Existenzanalyse. In: Längle A & Holzhey-Kunz A Existenzanalyse und Daseinsanalyse. Wien: Facultas.
- Längle A (2009) Das eingefleischte Selbst. Existenz und Psychosomatik. In: Existenzanalyse 26, 2, 13-34.
- Patocka J (1991) Die Bewegung der menschlichen Existenz. In: Alloa E, Bedorf T, Grüny C, Klass T N (2012) Leiblichkeit. Tübingen: UTB, 81-99
- Stern D (2005) Der Gegenwartsmoment. Veränderungsprozesse in Psychoanalyse, Psychotherapie und Alltag. Frankfurt: Brandes & Aspel.
- Stumm G, Pritz A (2000) Wörterbuch der Psychotherapie. Wien: Springer.

Anschrift des Verfassers:

MAG. MARKUS ANGERMAYR
 Andreas-Hofer-Straße 3/2
 A 4020 Linz
 www.markusangermayr.at
 mail@markusangermayr.at