

# DER KÖRPER ALS SEDIMENTIERTE BIOGRAFIE – VERDICHTUNGEN DES LEBENS

Zum Verhältnis von implizitem leiblichem Wissen und explizitem autobiografischem Erinnern

MARKUS ANGERMAYR

In dieser Arbeit werden die beständigen körperleiblichen Mikroprozesse in den Blick genommen und die Bedeutung des körperleiblichen Bezugs für die Erinnerung aufgezeigt.

Im Gegenwartsmoment ist das gesamte Leben verkörpert, und zwar in einer Weise, die dem Rhythmus, der Haltung und dem Ausdruck der Situation im Augenblick entspricht. Im Moment der Präsenz, der Wahrnehmung, Akzeptanz und Zustimmung geschieht die Anverwandlung des sich in mir Ereignenden. Es ist ein Erinnern, das innere Aufmerksamkeit benötigt. Im lebendigen gegenwärtigen ‚Er-innen‘ zeigt sich zugleich – implizit – die Verbindung mit meinem Geworden-Sein. Präreflexive und bisher unbewusste „autonome“ Körperphänomene bekommen Raum sich zu zeigen und erschließen uns leiblich wahrgenommene biografische Aspekte. Spannend sind dabei Phänomene, die sich uns im Strom des Erinnerns nicht gezeigt haben oder unserer autobiografischen Erinnerung sogar widersprechen. Ohne körperleibliche Sedimentierung, wie sie im impliziten Leibgedächtnis gespeichert ist, können wir uns keinen Reim auf den Lebenslauf machen.

**SCHLÜSSELWÖRTER:** Körperleibliche Sedimente, Biografie, Präsenz, Implizites Wissen, Eindruck, „Felt-Sense“

THE BODY AS SEDIMENTED BIOGRAPHY – CONDENSATIONS OF LIFE

On the relationship between implicit, corporeal knowledge and explicit, autobiographical memory

This paper will focus on continual body-corporeal micro-processes and point out the significance of body-corporeity for memory.

In each present moment, the whole of life is embodied in a way which corresponds to the rhythm, attitude and expression of the situation that very moment. In the moment of presence, of perception, acceptance and approval, the appropriation of what is happening within me takes place. It is a remembering that requires inner awareness. The connection to how I have become is simultaneously revealed – implicitly – in vivid present remembering. Pre-reflective and yet unconscious “autonomous” body phenomena are given space to reveal themselves and open up corporeally perceived biographical aspects to us. Especially interesting are phenomena that have not shown themselves in our stream of remembering or even contradict our autobiographical memory. Without body-corporeal sedimentation, as is stored in implicit corporeal memory, we cannot make sense of the course of life.

**KEYWORDS:** body-corporeal sedimentation, biography, presence, implicit knowledge, impression, „felt-sense“

*Der Körper ist der Strand am Ozean des Seins.* Diese Sufi-Weisheit kam mir in den Sinn, als ich diesen Artikel vorbereitete. Das Leben geht uns an, Augenblick für Augenblick. Wie die Wellen des Meeres ans Ufer treffen und die Landschaft formen, so gestaltet das Leben unser körperleibliches Sein. Es hinterlässt Spuren. Indem wir das Erleben aufgreifen und darauf antworten, gestalten wir das Leben mit.

Vor zehn Jahren hat es mich nach Berlin geführt. Hier habe ich zum ersten Mal den existenzanalytisch-körperorientierten Zugang des „Existenziellen Groundings“ einem größeren Fachkollegium vorgestellt. Die damaligen Ausführungen des Heidelberger Kollegen Thomas Fuchs (2014) zu *Personalität als Leiblichkeit* haben mich bestärkt und inspiriert, in diese Richtung weiter zu experimentieren. Dazu kam die jahrelange Beschäftigung mit der *Prozesstheorie* von Eugene Gendlin. Der Artikel fasst diese Überlegungen unter dem Aspekt „der Körper als sedimentierte Biografie“ zusammen.

Ich werde (1) mit Anmerkungen zu den Begriffen „körperleibliche Sedimente“ und „Biografie“ beginnen. Beides wird (2) zum Thema des „impliziten Körperwissens“ führen und (3) das Erleben „einen Eindruck (zu) haben“ ergründen. Daraus leitet sich dann (4) die Aufgabe ab, die Verbindung zwischen expliziten (Bio-)Geschichten mit dem impliziten Wissen zu suchen und aus diesem Prozess heraus körperleiblich stimmige Antworten in der Situation zu entdecken. Zwei kurze Fallvignetten verdeutlichen das Thema und runden die Arbeit ab.

Wir sind lebendige verkörperte Lebewesen. Bevor wir die ersten Worte sprechen, stimmen sich unsere Körper zwischenleiblich ab. Es sind in der klassischen therapeutischen Situation immer zwei lebendige verkörperte Lebewesen, die sich gegenüber sitzen. Eine Situation, die so selbstverständlich ist, dass sie meist nicht explizit zum Thema wird. Unser Leib – als lebendiger Körper, wie er gerade hier sitzt und diese Arbeit liest – ist die Natur, die wir sind (vgl. Böhme 2003). Als responsive Wesen sind

wir in ständigem Austausch mit Umwelt, wir sind diese in gewisser Hinsicht verdichtete Umwelt, verdichtetes Leben. Wir erzählen Geschichten von unserem Weg, aber wir sind mehr als diese Geschichten. Wir finden und verfehlen uns gleichzeitig in den Geschichten (vgl. Thomä 1998). Biographische Erzählungen sind Lebensweg-Geschichten. Sie haben immer ein Gegenüber – einen Kontext – und werden aus einer Situation heraus erzählt. In der Art und Weise wie dies geschieht finden sich körperleibliche Erinnerungsspuren. Diese zeigen sich oft in Anmutungen, vagen Wahrnehmungen, „komischen“ Empfindungen, sowohl beim Zuhörer als auch bei der erzählenden Person. Die auffälligen zwischenleiblichen Phänomene im szenischen Handlungsdialog bilden den Hintergrund – bildlich gesprochen die Sedimente – in dem das aktuelle Erleben eingebettet ist.

### Körperleibliche Sedimente

Der Begriff *körperliche Sedimente* bezieht sich metaphorisch auf strukturelle Verdichtungen „Ablagerungsschichten“, die aus der Lebenswelt stammen. Er wurde bereits von Edmund Husserl eingeführt (vgl. Geniusas 2024). Der Begriff verweist auf das implizite Leibgedächtnis<sup>1</sup>, wobei man – ähnlich wie bei Träumen – nicht weiß, wie die Inhalte gespeichert werden, aber sie sind da und aktualisieren sich in jeder Situation neu. An diesen strukturellen Phänomenen können wir oder unser Umfeld leiden. Diese *geologische Metapher* passt im psychischen Sinne. Denn in der Therapie kommt es zu „seelentektonischen Verschiebungen“ (Bodrozic 2023, 144) in der Struktur der Persönlichkeit und dies führt zu „Erdbeben“, zu Erschütterungen, die – am eigenen Leib – spürbar werden. Diese strukturellen Verdichtungen beeinflussen den Lebensfluss und die Wahrnehmung der eigenen Lebendigkeit.

Diese Sedimente bilden sich im Austausch mit der pathischen Dimension des Lebens. „Leib und Biographie sind Ausdruck unserer pathischen Existenz“ (Keil 1999, 75), das unaufhebbare Eingewobensein in Umwelt. Dieses Gewebe „Körper und Umwelt“ findet Augenblick für Augenblick prozesshaft statt. Es ist das Leben selbst, das mich durchdringt und formt, das sich selbst organisiert und vorwärtsträgt. Es gibt das Dasein nicht ohne Umwelt und Mitsein. Die strukturellen Sedimente bilden sich in diesem polyrhythmischen Gewebe des Daseins. Das *In-der-Welt-Sein*, das *Weltall* ist der Stall, aus dem wir kommen. In Abwandlung des Freud-Zitats, dass das Bewusst-

sein wie eine Nusschale auf dem Meer des Unbewussten schwimme, können wir diese pathische Dimension verstehen, die uns formt und die wir mitgestalten. Wir sind als verkörperte Wesen verdichtete Umwelt. So spricht Fuchs (2009) vom Körper als Knotenpunkt lebendiger Bedeutung. Dabei sind selbst die dichtesten Sedimente noch, wenn auch sehr eingeschränkt, vom Leben durchdrungen und können von innen angefühlt werden. Diese strukturellen Verdichtungen sind aber nicht nur kreative Versuche, mit Erleben umzugehen, gewesen, sondern werden auch durch den Lebensfluss erhalten. Ohne Struktur geht Leben nicht. „Der Lebensprozess schafft sich selbst eine Umwelt, in der es sich dann fortsetzt.“ (Gendlin 2016, 54) Gendlin verdeutlicht anhand von Sedimentspuren, die als Linien auf einer Muschel sichtbar werden, wie sich Ring für Ring der verdichtete Prozess zeigt. „Der Körper ist genauso, er ist ein Beleg, die Spur eines aktiven Geschehens.“ (Gendlin 2016, 53) Und in diesem sich ereignenden Lebensprozess öffnet dieser sich – aus genau dieser existenziellen Situation – zugleich für Zukünftiges.

Der sedimentierte Hintergrund wird spürbar in aktuellen atmosphärischen Wahrnehmungen, körperleiblichen Mikrobewegungen oder ganz deutlich bei zwischenleiblich-beziehungsmäßigen Störungen und in allen sprachlichen Symbolisierungen. Gerade die *Frühstörungen* verweisen auf eingefleischte Ablagerungen und Schemata. Diese Strukturen sind so selbstverständlich, dass sie uns nicht auffallen. Nicht selten beginnen Menschen die Behandlung mit dem Satz: „*Meine Kindheit war wunderbar, da müssen wir nicht darüber reden.*“

### Biografie als Poetik des Lebens

Biografie verstehe ich als einen Ort der Wissensintegration im weitesten Sinne. Sie bewahrt Menschen davor, in eine Zerstückelung des Lebens zu geraten (vgl. Abraham 2002). Biografie hat eine ordnende und identitätsstiftende Funktion, die dem Erleben von Kohärenz dient. Sie ist eine Selbstausslegung und *Verdichtung* des eigenen Weges im Hier und Jetzt – eine Poetik des Lebens. Dabei sind es die körperleiblichen Grunderfahrungen eines Menschen, die sich ihre Bilder suchen. Wieder zeigt sich die erwähnte pathische, „*verkörperte*“ Situation des Daseins. Es versteht sich selbst darin, selbst wenn ich es noch nicht verstehe. Es ist prozesshaft sogar so, dass ein zu starker Wunsch nach Verstehen dieses verhindern kann, da sich

<sup>1</sup> Das Leibgedächtnis lässt sich als der eigentliche Träger der Lebensgeschichte betrachten, in gewissem Sinn sogar als der Grund der persönlichen Identität, denn es umfasst Wahrnehmen, Verhalten, Fertigkeiten, Fähigkeiten und Vertrautheit mit der Welt und auch Erinnerungseinschlüsse, Gedächtniskerne, die Menschen mit ihrer Vergangenheit verbinden. Vgl. Stangl W (2022, 22. April). <https://lexikon.stangl.eu/16940/leibgedaechtnis>

die „intimen, scheuen“ Phänomene nicht mehr frei zeigen können. Das spricht dafür, im therapeutischen Prozess das hermeneutische Interesse – das Verstehenwollen – zugunsten der Erforschung innerer Grundbewegungen zurückzustellen. Das geht nur über Präsenz. Die Versuchung ist groß, diese stillen, dichten, intimen Momente mit einer Idee oder klugen Theorie von außen zu füllen. Das Neue aber, das sich aus dem „Körperwissen“ entfalten könnte, wird damit behindert oder überlagert (vgl. Angermayr 2019, 2021).

Die biografische Erzählung entspricht einer transformativen Poetik, die uns psychisch überleben lässt. Diese Poetik des eigenen Lebens ist nicht mit der fragwürdigen Vorstellung einer objektiven Wirklichkeit zu verwechseln. Das heißt, sie liegt nicht wie eine statische Filmaufnahme vor, die immer in derselben Form reproduziert wird. Sie ist nicht unbedingt historisch objektiv, aber poetisch präzise.

Wir wissen, dass die Kontexte die Erzählungen beeinflussen. Nicht selten werden Biografien auch zur Abwehr benutzt, wie z.B. im Kontext der Forensik. Die Erkenntnisse aus der Zwillingsforschung und Untersuchungen zu Zeugenaussagen zeigen eindrücklich, dass verschiedene Beteiligte vom selben Ereignis unterschiedliche Geschichten erzählen. Das sagt uns etwas Wichtiges: Nicht die Geschichte ist das Eigentliche, sondern die Geschichtenerzählerin oder der Geschichtenerzähler mit seinem impliziten Erlebenshintergrund und seiner poetischen Präzision.

### Implizites „Körperwissen“

Die folgende Typisierung des Körperwissens hat eigene Schwierigkeiten und ist natürlich künstlich (wie im Übrigen jede Theoriebildung), da im Lebensvollzug dieses implizite Wissen ungetrennt<sup>2</sup> ist. Die vorliegende Kategorisierung dient ausschließlich heuristischen Zwecken. Im impliziten Körperwissen finden wir vier grundlegende Typen von „Körperwissen“, wobei die vierte die integrierend prozessuale Verbindung mit dem Ganzen des Lebensprozesses darstellt:

1. Eine Art gattungsgeschichtliches Protokoll – ein in jede Körperzelle eingelagertes „Wissen“, in dem in gewisser Weise die gesamte evolutionäre Entwicklungsgeschichte eingefaltet ist (vgl. Abraham 2002). Wir sind in jedem Augenblick „mit dem ganzen Strom des Lebens, der zu ihm geführt hat, verbunden“ (Welsch

2021, 33). Als verkörperte Wesen durchlaufen wir als Embryo den Weg von den Fischen über die Amphibien und die Reptilien bis hin zu den Säugern, der evolutionär im Menschen mündet, noch einmal (ebd.).

2. Eingefleischte Lebensbedingungen: Dieser Typ von Wissen sind die in den Körper eingeschriebenen Lebensbedingungen. Das heißt, dass der Körper die ihm angetragenen erlebnismäßigen „Umwelt-Konfigurationen“ aus Belastungen, Unterdrückungen, Ermöglichkeiten, Förderungen etc. in seine Sprache umsetzt und als „Wissen“ speichert und prozessiert (vgl. Abraham 2002). Auch transgenerationale Phänomene sind hier zu verorten.

3. Haben wir ein Wissen über die enge Verbindung mit anderen Lebewesen. Welsch nennt das die holobiontische Dimension. Wir koexistieren „real mit einer Vielzahl anderer Wesen (Bakterien und Viren), die mehr als 90 Prozent des Hologenoms ausmachen und ohne das wir nicht leben könnten“ (Welsch 2021, 33).

4. Auf eine vierte und prozessual-integrierende Art Körperwissens verweist uns Eugen Gendlin, wenn er in seinem Prozessmodell davon spricht, dass das Leben, der Körper, sich selbst „vorwärtsträgt“ (Gendlin 2016, 76). Eine Tendenz, die dem Leben selbst wesentlich innewohnt: Da ist Leben, das leben will. Eine implizite Intention, die allen Lebewesen eigen ist und die weiß, wie Leben geht und auf die wir uns prozessual beziehen können. Nicht nur Vergangenes, sondern auch Zukunft ist als implizites Wissen dabei. Wenn wir auf dieses lebendige innere Körperwissen fokussieren, kommen daraus neue Schritte Richtung mehr authentischer Lebendigkeit. Das hat Gendlin im Focusing konzeptualisiert. In der Existenzanalyse sprechen wir vom situativen Angefragtsein vom Leben und nehmen Bezug zu den inneren körperleiblichen „Grundbewegungen“, zu denen wir uns in Freiheit und Verantwortung verhalten. Beide Richtungen entstanden historisch u.a. aus der Auseinandersetzung mit der Phänomenologie und Existenzphilosophie (vgl. Renn 2016, Längle 2021).

Das implizite Wissen ist zusammengefasst eine Art „wildes Wissen“ (Bodrožić 2023, 71), das den Verstand umgehen muss, um etwas Neues zu sehen und zur Verwandlung mitzunehmen. Dieses „Wissen“ findet sich im körperleiblichen Eindruck eingefaltet und kriert sich in jeder Situation neu. Um die Verbindungsstelle zu diesem wilden Wissen zu markieren, hat Gendlin das Kunstwort „Felt-Sense“ kriert. In der Existenzanalyse spricht Längle vom

<sup>2</sup> Hier sei an Gendlins (2016) Umwelt-Konzept verwiesen, dass das Prozesshafte dieses Wissens besser fassen kann. Es an dieser Stelle auszuführen, würde den Umfang der Arbeit sprengen.

phänomenologischen Gehalt des Eindrucks und dem „eingefleischten Selbst“ (Längle 2009). Fuchs verwendet dafür den Begriff „Sinneinschlüsse, die im Eindruck verwoben sind“ (Fuchs 2009, 52). Jeder dieser expliziten Bezeichnungen der Essenz des impliziten Wissens hat eine eigene Nuance und ihren eigenen Wert. Zentral ist das körperleibliche Wissen als Grundlage des Prozesses zu begreifen.

### Der Eindruck als „Felt-Sense“

Einen Eindruck wahrnehmen heißt, sich auf die körperlich gespürte und jetzt fließende Lebendigkeit einzulassen. In der Existenzanalyse sprechen wir vom Eindruck als ein auf sich *Wirken-Lassen des Ganzen der Situation*, aus den Resonanzen fassen wir den phänomenalen Gehalt des körperleiblichen Erlebens. Das, was als Wesentliches sich darin zeigt, ist gemeint (Längle 2016). Verstanden wird dieser Prozess als „Phänomenologie nach Innen oder innerer Dialog“ mit dem impliziten körperleiblichen Erlebenshintergrund. Das Leben hat seine eigene „Sprache“ in unterschiedlichsten Modalitäten!

Hier öffnet sich eine anregende und vertiefende Verbindung zum Focusing. Das Kunstwort „Felt Sense“ bezieht sich auf die vage, sich leise ankündigende Resonanz, *da ist etwas, was ich noch nicht weiß, was es ist*. Ein noch „unbestimmtes Empfinden“ im Brust- und Bauchraum (Renn 2016, 77). Dieses Empfinden bildet den Quellgrund aller expliziten Symbolisierung (Gefühle, Worte, Bilder, Empfindungen, Impulse) die den Prozess weiterführen. *„Ein implizit subtiles, körperliches Spüren (ein Felt Sense) spielt in jeder Situation eine Rolle – und zwar in einer in hohem Maß geordneten Art und Weise. Ohne diesen Felt Sense wären wir ziemlich verloren. Unser lebendiges Dasein ist immer körperlich empfindungsfähig, es gibt ein implizites Gespür der Situation. Wir spüren diese ganze Subtilität ...“*, schreibt Gendlin (1994, 14-15). Im aktuell entstehenden Eindruck als Felt Sense und seinem eingefalteten Wissen liegt die Transformationskraft. Wie können wir die biografisch-körperleiblichen Sedimente – die Phänomene der Verdichtungen – mit dem jetzt „Lebendigen im Eindruck“, in Verbindung bringen, so dass es zu einer Integration kommt? Diese Verbindung und wie ich mit ihr bin, macht Verwandlung möglich. Existenziell zeigt sich darin mein Verhältnis zu mir selbst und der Welt im Ganzen.

Dieser innere Resonanz-Bezug verstärkt die Wirkung des Selbsterlebens und reichert das kognitive Verstehen der Situation existenziell an. Es ist ein Fehlschluss zu glauben, nur weil ich die Geschichte kenne, habe ich verstanden. Denn „das explizite, autobiographische Gedächtnis repräsentiert die Vergangenheit nur als vergangene. Das Ge-

dächtnis des Leibes dagegen vermittelt die eigentliche, lebendige Gegenwart der Vergangenheit.“ (Fuchs 2009, 51)

### Die Verbindung zum impliziten „Noch-nicht-Wissen“ suchen

Es braucht die Bewegung von der expliziten Story zum impliziten Erleben des Erzählers oder der Erzählerin. Ohne diese Bewegung verfehlen wir die transformative Kraft: Es ist die absichtslos-verweilende Bewegung Richtung Körpermitte, in der „etwas ist, das man direkt erlebt, aber nicht versteht“ (Wiltshko 2008, 27). Es ist die Nahtstelle zum existenziellen Aufnehmen des Eindrucks der ganzen Situation (vgl. Längle 2021). Im „Existenziellen Grounding“ verknüpfen wir Elemente aus dem Focusing mit dem existenziellen Zugang, was sehr inspirierende Effekte sowohl für die Theorie als auch für die Praxis zeigt. Der freilassende Bezug zu dem, was unter den vitalisierenden Affekten, Bildern, Impulsen, fühl- und spürbar wird, schafft den kreativen Freiraum, in dem sich das Leben weiterträgt. Darin zeigen sich die wesentlichen Phänomene und geben sich intuitiv, unmittelbar zu verstehen, oft ohne bewusst verstanden zu werden. Das kann nicht gemacht werden, sondern es steigt aus dem Impliziten auf (vgl. Angermayr 2021). Ein solches Verstehen mit dem Körper zeigt sich oft in einem „body-shift“: in einem Durchatmen, einem Seufzen, irgendeiner kleinen Form von Körperbewegung. Denn während ich die Geschichte erzähle, atmet der Körper weiter und bringt in jeder seiner Bewegungen damit sein „Körperwissen“ ein. Es ist eine Erfahrung, die Trauma-Überlebende gut kennen. Das implizite Körperwissen hat mitgewirkt, die damalige Situation zu überstehen. Sie haben es überlebt. Wir erinnern uns, weil sich unser Körper erinnert. Besonders frühe Erinnerungen besitzen meist einen starken körperlichen Anker oder gruppieren sich um ein Körpererlebnis herum, im Sinne von Schlüsselerlebnissen (vgl. Abraham 2002). Insofern ist es gut, unseren Verstand einzuladen, nicht nur eine stimmige Geschichte zu formen, sondern das Erleben unseres Körpers dabei wahrzunehmen – all die vagen und oft unangenehmen Hintergrundempfindungen und dabei zu verweilen. Damit beschäftigen wir uns im „existenzielles Grounding“: ein Sich-Vertiefen in die körperleiblichen Grund-Bewegungen.

Ausgehend von einer phänomenologischen Haltung unterstützen folgende Fragen bei der Praxis eines solchen Groundings (vgl. Angermayr 2021):

- Wie erlebst du diese Geschichte in deinem Körper?
- Welche Resonanz entsteht dabei in deiner Mitte (Brust/Bauchraum), wenn du das Ganze jetzt einmal auf dich wirken lässt?

- Lade anschließend ein, dabei zu verweilen und der lebendigen Grund-Bewegung zu folgen.

Wir gehen dabei an den Erlebensrand und lassen das Ganze auf uns wirken. Die Phänomene dürfen sich entfalten – so, dass das Leben im Fließen bleibt. Damit wird der Weg über das körperleibliche Erleben zum Erkenntnisweg. Es ist eine beständige Einladung, präsent und rezeptiv zu bleiben. Selbst wenn es sprachlich nicht mehr fassbar ist, denn es bleibt immer ein impliziter unaussprechlicher Rest, harren diese Sedimente darauf, sich wieder zu verlebendigen. Voraussetzung dafür ist innerer Freiraum zum auftauchenden „Etwas“, sowie ein freundliches, warmes Interesse am inneren Erleben.

Es sind Einladungen zu Tauchgängen in die implizite Geschichte, wie sie unser Körper erinnert. Aus den Schwebstoffen im Erlebensstrom und dem Schlamm der Sedimente tauchen die verborgenen Schätze auf.

### Fallvignetten: Seelentektonische Verschiebungen

„Das Zittern und Leiden des Körpers ist einem Wahrheitsverfahren verpflichtet. ... Ohne dass auch nur ein Satz gesprochen werde, könne der Körper sich mitteilen und unendlich viele Geschichten freisetzen...“  
Marica Bodrožić (2019, 33)

Von „Dagmar“ habe ich bereits 2023 unter dem Aspekt der Arbeit mit Berührung erzählt. Hier zeigt sich der sedimentierte Untergrund besonders deutlich, der Dagmar bis dahin völlig unbewusst war. Wir befinden uns in der 53. Stunde:

„Dagmar fühlt sich als Opfer (Mobbing und biografisch benachteiligt) und einsam, niemand kümmere sich um sie, dabei wirkt sie aber immer auch aggressiv, das nimmt sie allerdings nicht wahr. In einer Sitzung spürt sie diesem „Arm-Sein“ nach. Sie fühlt sich klein, krümmt sich zusammen, leidet ... Ich frage sie nach dem, was sie jetzt brauchen oder sich wünschen würde ... sie meint, sie brauche eine Umarmung ... ich biete ihr an, ob sie ausprobieren möchte, wenn ich ihr als Unterstützung die Hand auf den Rücken lege ... ja, das mag sie ausprobieren ... ich lege meine Hand sanft und bestimmt auf ihren Rücken ... in dem Moment sagt sie nein, weg da, ich spüre eine unbändige Wut .... und mit einem Mal wurde ihr deutlich, wie viel Wut und Aggression in ihr eigentlich steckt ...“ (Angermayr 2023, 47)

Daran haben wir weitergearbeitet. Die Beziehungssehnsucht hatte sie immer wieder klar benannt, aber ihre Angst vor Nähe und ihre Verletztheit blitzten zwar immer wieder kurz auf, aber in der Tragweite und Heftigkeit war es nicht in ihrem Gewahrsein. Im reflexiven Denken war ihr das gar nicht so deutlich, aber über die Berührung kam sie mit diesem strukturellen Erleben in Kontakt.

Dagmar hatte zu diesem Bereich im inneren Erleben den Kontakt verloren und es allein über das Nachdenken und die Reflexion nicht lösen können. „Es ist ein Phänomen, das wir in der Regel in den Momenten mit der Wirklichkeit in Kontakt kommen, wo unsere Vorstellungen scheitern, wo es also anders ist, als wir gedacht haben“ (ebd. 2023, 47). Wenn die Sedimente, die strukturellen Kristallisierungen, wieder mit dem Lebendigen in Verbindung kommen, entsteht eine Verwandlung, es wird fluide.

Das zweite Beispiel stammt aus einem Workshop mit ausgebildeten Therapeuten, also Menschen, die ein hohes Ausmaß an Selbsterfahrung mitbringen. In diesem Beispiel wird deutlich, dass sich im Gegenwartsmoment das ganze Leben implizit verkörpert.

In diesem Workshop habe ich ein Berührungsexperiment angeboten. Die Arbeit mit körperleiblicher Berührung ist gut geeignet, sedimentierte Leibarchive zu öffnen (vgl. Angermayr 2023). So auch vor ca. 5 Jahren bei einer Tagung. Es ist eine Berührungssequenz mit den Fingerspitzen.<sup>3</sup> Es sollte ein kleiner körperleiblicher Mikro-Prozess ohne Worte und mit geschlossenen Augen, nur über die Fingerspitzen geführt werden.

In weiterer Folge bin ich herumgegangen und habe angekündigt, dass im Leben immer wieder Überraschendes und Unerwartetes passieren kann, und habe mittels eines dünnen Heftes die Verbindung unterbrochen. Die Teilnehmer und Teilnehmerinnen sollten wahrnehmen, was das mit ihnen macht (präreflexiv) und wie sie den Kontakt wieder herstellen können. Dies alles sollte mit einer phänomenologischen inneren Haltung der Achtsamkeit erfolgen. Sie sollten die Wirkung und das ganze Spektrum von Empfindungen, Impulsen und Bildern registrieren.

Diese Unterbrechung der Verbindung führte bei einer jungen Kollegin zu einer starken emotionalen Reaktion. Ihre Geschichte war lehrreich für uns alle in der Gruppe: Die Kollegin erzählt ganz aufgebracht und empört, was ich mir da erlaube, da einfach zu unterbrechen, das sei ja wirklich das Letzte, so etwas habe sie noch nie erlebt. Das ist die situative biografische Geschichte, die sie sich und uns erzählt. Aber ihr Körper erzählt etwas ganz anderes. Das körperleibliche Erleben zeugt von einem Skandal,

<sup>3</sup> Auf dem YouTube-Video des Vortrags ist diese Sequenz mitzuverfolgen ([https://youtu.be/-sY7WCzhc\\_8](https://youtu.be/-sY7WCzhc_8))

von einem „Riss“ im Gewebe des Lebens. Körpererinnerungen können der leitenden, generalisierten autobiographischen Erinnerung widersprechen. Dies führt meist zu „erheblichen Irritationen“ und einem adaptierten Selbstverhältnis (Abraham 2002, 163).

Ich selbst war auch überrascht über die Heftigkeit und die Impulsivität der Bewertung, die sich zeigte. Ihr Partner, mit dem sie die Übung gemacht hatte, war ganz betroffen, weil er davon gar nichts mitbekommen hatte.

Sie beruhigte sich dann und ich machte ihr Mut, das Erleben dieser Sequenz einfach mal wahrzunehmen und auszuhalten. „Vielleicht ist darin eine Geschichte verborgen“, sagte ich, eine implizite Körpergeschichte, die erzählt werden mag. Aus der Zumutung wurde Ermutigung. Ein Weitergehen. Daraufhin wurde sie ruhiger und wir konnten den Workshop gut abschließen.

Zwei Jahre später treffe ich die Kollegin bei einem Kongress. Gut gelaunt spricht sie mich an und sagt, auf welcher wichtigen Spur das damalige unangenehme Erlebnis der Berührung mit den Fingerspitzen sie gebracht habe. Sie habe eine bis dahin – trotz vieler Selbsterfahrung – noch nie erkannte früheste Lebenserfahrung entdeckt und fühle sich seitdem freier und viel gelassener im Nähe- und Distanzerleben. Es war ein Familiengeheimnis, eine Trennungserfahrung im frühesten Säuglingsalter, die bis dahin nicht zur Sprache gekommen war. Diese Erfahrung führte zu einer neuen biografischen Landschaft – einer seelentektonischen Verschiebung ihres Lebens.

Es war ein kurzes Gespräch, das bei mir Gelassenheit, Freude und eine Empfindung wie „ein Stein fällt vom Herzen“ hinterlassen hat. Offensichtlich ist das Erleben in diesem Workshop auch für mich nicht so leicht gewesen, wie ich es mit Routine gehalten habe. Diese Form der Verwicklung ist auszuhalten, damit das „Andere der Vernunft“ (Böhme & Böhme 1985, 13) – das Implizite – sich zeigen und ausdrücken kann. Anke Abraham meint, wir müssten „unseren akademischen Sessel“ immer wieder verlassen, um auf dem Boden gemeinsam geteilter Lebenswelt in Berührung zu kommen (Abraham 2002, 196). Dasselbe gilt wohl für die sprichwörtliche therapeutische Couch. Wir sind als Therapeuten und Therapeutinnen immer mit dabei, die Prozesse verändern auch uns. Das Geschehen ist ein prozessuales Ganzes, womit wir wieder beim Beginn unserer Überlegungen ankommen.

## Schlussbemerkung: Biografisches Wunder

Zum Abschluss eine letzte *Er-Innerung*: Es ist die Erinnerung an das, was sich durch die Zeiten durchgehalten hat: das Atmen, die Lebendigkeit des Körpers, meine Lebendigkeit.

Jene Sphäre, aus der wir unsere Lebendigkeit aufnehmen, die uns nährt und die erst unsere Weg-Geschichte ermöglicht. Das hat etwas mit dem zu tun, was in der Existenzanalyse *Seinsgrund* und *Grundvertrauen* genannt wird. Es ist ein Eintauchen in das „Mysterium der Selbstverständlichkeit“, dass es uns gibt: Da ist eine Welt und mitten darin sind verbundene, atmende, lebendige Lebewesen, von denen ich eines bin. Das ist das eigentliche biografische Wunder.

## Literatur

- Abraham A (2002) Der Körper im biographischen Kontext. Wiesbaden: Westdeutscher Verlag
- Angermayr M (2019) Bevor du sprichst, spricht dein Körper zu dir. Bausteine zur Grundlegung des „Existenziellen Groundings“. In: Existenzanalyse 36, 2, 48–54
- Angermayr M (2021) Der Versuch Unfassbares in Worte zu fassen. Existenzanalyse als poetische Praxis. In: Existenzanalyse 38,1, 90–97
- Angermayr M (2023) Existential Touch – Berührung als körperleiblicher Dialog. In: Existenzanalyse 40,1, 43–50
- Bodrožić M (2019) Poetische Vernunft im Zeitalter gusseisener Begriffe. Berlin: Matthes & Seitz
- Bodrožić M (2023) Mystische Fauna. Von der Liebe der Tiere. Berlin: Matthes & Seitz
- Böhme G (2003) Leibsein als Aufgabe. Leibphilosophie in pragmatischer Hinsicht. Küsterdingen: Die graue Edition
- Böhme H, Böhme G (1985) Das andere der Vernunft. Zur Entwicklung von Rationalitätsstrukturen am Beispiel Kants. Frankfurt: Suhrkamp
- Fuchs T (2009) Lebensgeschichte und Leibgedächtnis. In: Existenzanalyse 26, 2, 46–52
- Fuchs T (2014) Persönlichkeit als Leiblichkeit. Auditorium Vortrag beim Internationalen Kongress der GLE in Berlin
- Gendlin E T (1994) Körperbezogenes Philosophieren. Focusing Bibliothek, Band 5
- Gendlin E T (2016) Ein Prozess-Modell. Freiburg/München: Karl Alber
- Keil A (1999) Zur Leibhaftigkeit menschlicher Existenz. In: Alheit P, Dau-sien B, Fischer-Rosenthal W, Hanses A, Keil A (1999) Biographie und Leib. 73–87. Psychosozial Verlag
- Längle A (2009) Das eingefleischte Selbst. Existenz und Psychosomatik. In: Existenzanalyse 26, 2, 13–33
- Längle A (2016) Sich-berühren lassen: vom Zusammenspiel von Werten und Gefühlen in der existentiellen Psychotherapie. In: Persönlichkeitsstörungen 2016; 20:2, 115–126
- Längle A (2021) Existenzanalyse und Logotherapie. Stuttgart: Kohlhammer Verlag
- Renn K (2016) Magische Momente der Veränderung. München: Kösel Verlag
- Thomä D (1998) Erzähle dich selbst. Lebensgeschichte als philosophisches Problem. München: Beck Verlag
- Welsch W (2021) Im Fluss – Leben in Bewegung. Berlin: Matthes & Seitz
- Wiltshcko J (2008) Focusing und Philosophie. Wien: Facultas
- Online-Medien:**
- Angermayr M (2024) Der Körper als sedimentierte Biografie. Vortrag. YouTube: [https://youtu.be/-sY7WCzhc\\_8](https://youtu.be/-sY7WCzhc_8)
- Geniusas S (2024). The origins of sedimentation in Husserl's phenomenology. In: European Journal of Philosophy. Wiley 1–17 <https://doi.org/10.1111/ejop.12931>
- Stangl W (2022, 22. April). <https://lexikon.stangl.eu/16940/leibgedaechtnis>

## Anschrift des Verfassers:

MAG. MARKUS ANGERMAYR

Hasnerstraße 9

A – 4020 Linz

[www.markusangermayr.at](http://www.markusangermayr.at)

[mail@markusangermayr.at](mailto:mail@markusangermayr.at)