

Der Klang des Gehens

Über das Körperlesen und andere Merkwürdigkeiten eines Körper-Psychotherapeuten

Über das Körperlesen und andere Merkwürdigkeiten eines Körper-Psychotherapeuten. Es ist über 30 Jahre her, als ich am Anfang meiner Berufstätigkeit in der Körperpsychotherapie die Geschichte einer Begegnung mit Ida Rolf, der legendären Begründerin des sog. ‚Rolfing‘, las: Ein Schüler war einen Flur entlang zu einer Einzelsitzung bei ihr gekommen. Die Tür zum Behandlungszimmer war angelehnt und als er eintrat, sagte sie zu ihm: „Dein linker Psoas braucht mal wieder Arbeit.“ (Rolf 1975) Was hatte sie gehört?, fragte ich mich unmittelbar? Worauf hat sie geachtet, um zu dieser magisch wirkenden Beschreibung zu gelangen: Ein Muskel im Inneren der linken Beckenschale mit Verbindung zum Zwerchfell soll stärker angespannt gewesen sein, als jener, der rechten Seite. Wie kann jemand so etwas hören!?! Die Geschichte sollte Einfluss auf meine Berufswahl haben, aber zunächst einmal hatte sie Einfluss auf meine Wahrnehmung bei Reisen um die Welt:

Ich machte bei einer Reise nach Japan die erstaunliche Entdeckung, dass japanische Frauen sogar in High-Heels mit den Schuhen „schlurfen“ können

Ich erinnere mich bei einem Wanderurlaub in Berchtesgaden am Morgen im Hause unseres Gastgebers den festen Schritt des Hausherrn aufmerksam wahrgenommen zu haben - mir wäre auch ohne das spätere Gespräch am Frühstückstisch klar gewesen, dass sein Beruf Bergführer ist: Etwas an seinem Auftreten wirkte kraftvoll auf mich;

Ich erinnere die Schritte einer sich unterhaltenden Gruppe schwedischer junger Frauen in der Altstadt von Stockholm, „Gamla Stan“- genannt: Wie heiter ihre Unterhaltung war und wie leicht, fast schwebend sich ihre Schritte anhörten;

Oder die Schritte meines Tangolehrers auf dem Parkett eines alten Schlosses, der seine Schritte klar und gerade setzte, aber immer weich und flexibel in den Antworten auf seine Tanzpartnerin blieb und den krassen Unterschied zu den schritten eines Presseoffiziers des deutschen Verteidigungsministeriums, als ich Anfang der 80er Jahre dort in friedensbewegten Dingen eine Begegnung gesucht habe.



All diese Begegnungen hatten zufälligen Charakter, fielen mir also zu, und fielen auf den Urgrund der Erinnerung an das oben genannte Textstück von Ida Rolf. In den neunziger Jahren schließlich begann ich einmal im Jahr ein Seminarkonzept anzubieten, bei dem die TeilnehmerInnen zwischen 2 – 10 Tagen sich in völliger Dunkelheit aufhalten (Schlage 2016). In der Leitungsrolle hatte ich natürlich ungewöhnliche Möglichkeiten, mich über das Verhalten von TeilnehmerInnen zu orientieren: Ich hörte den schleichenden Schritt von Fritz (Namen geändert); oder das deutlich stärkere Auftreten des linken Fußes von Greta; ich konnte an der Festigkeit des Auftretens der Ferse immer das gehen von Karla erkennen, die auch sonst im Leben sehr klare Vorstellungen davon zu haben schien, wie das Leben so zu sein hatte; und ich hörte die verschiedene Schrittlänge von Matthias, der mich immer wieder erfolglos damit zu überraschen versuchte, dass er sich besonders leise anschlich: Er hatte kein Bewusstsein darüber, wie eindeutig sein Schritt hörend von anderen unterscheidbar war.

Ich begann damit, meine Eindrücke zu systematisieren: Wenn ich bisher nur zufällig den schlurfenden Gang der JapanerInnen mit einer zu geringen Spannung ihrer Beckenmuskulatur assoziiert hatte; oder die Schritte der schwedischen Frauen mit ihrer emotional-heiteren Stimmung verbunden hatte, wollte ich nun eine strukturiertere Form der Wahrnehmung üben. Das bedeutete auch, dass ich mich in eine Situation bringen musste, in der ich mehr Zeit hatte, mich mit den Gang-Arten meiner Mitmenschen zu beschäftigen. Meine ersten Versuche, kurzerhand in der örtlichen Fußgängerzone zufällig ausgewählten Personen zu folgen, um ihren Schritt theatralisch nachzuahmen, führte zu eindeutigen Reaktionen der Betroffenen, die sie sich als LeserIn gut vorstellen können ... Ich brach also das bloßstellend wirkende Nachahmen in der Öffentlichkeit ab, ging aber wieder in die örtliche Fußgängerzone: Nun schaute ich PassantInnen nur wenige Sekunden hinterher, um dann auf einem Skizzenblock mit wenigen Linien typische Bewegungsmuster zu skizzieren - mehr aus meiner Erinnerung. Später habe ich dann in meinem Praxisraum diese Bewegungsmuster nachgeahmt, um auch einen Eindruck für das Gefühl dieser Person zu erleben. (Meine Frau meint übrigens, dass ich bis heute die Gewohnheit hätte, Menschen länger als das sozial üblich ist, zu betrachten und dass ich häufig bewertende Aussagen treffen würde wie: „Sie wird bald ein Hüftgelenksleiden kriegen.“, oder: „Der da hatte wohl mal ein gebrochenes Sprunggelenk!“) Auf diese Weise fing ich an, meine Wahrnehmungen zu kartieren und Gruppen von Menschen zu bilden: Solche, die ihre Beine hinter sich her-

zuschleifen scheinen; solche, die auf ihren Beinen wie auf Stelzen unsicher zu Stolziern scheinen, oder solche, die jedes Mal beim Auftreten mit ihren Sprunggelenken kippeln, als hätten sie zu wenig Stabilität in ihren Wadenmuskeln, um den Fuß sicher aufsetzen zu können. Dies' seien nur Beispiele.

Schließlich entdeckte ich die Figuren der italienischen „Commedia de' Arte“ - eine Art Straßentheater, das sich im 16. Jahrhundert aus dem Zusammenspiel von JahrmarktkünstlerInnen entwickelt hat (Sandhaus 2012). Seine Figuren nehmen eindeutige Körperhaltungen (und Arten des Gehens!) ein, die dem Publikum sofort einen Eindruck in die emotionale Struktur der Figuren gibt: Z. B. der „Dottore“, der häufig Denkerposen einnimmt; oder der reiche, aber sehr geizige „Pantalone“, der immer als kränklich, mit Buckelnase und sehr dünnen Beinen dargestellt wird... Auch die Figur der „Colombina“, die als selbstsichere und etwas dickliche, aber lebenslustige Frau dargestellt wird.

Und natürlich lernte ich täglich über den Zusammenhang von Körperhaltung und emotionalem Ausdruck in meiner Praxis als körperorientierter arbeitender Psychotherapeut:

Ich erlebte Menschen mit untersetzter Körperstatur, deren Schritte fast stampfenden Charakter hatten, ich erlebte Menschen in vermeintlich - oder tatsächlich wichtigen gesellschaftlichen Rollen, deren Schritte groß und raumgreifend wirkten und deren Beine in der Körperarbeit einfach nur steif und unbeweglich waren; oder ich erlebte Menschen, bei denen der Unterleib und die Beine proportional überhaupt nicht zu deren Rumpf und Oberkörper zu passen schienen: Bei manchen Frauen beispielsweise ist der Brustkorb

sehr schmal und fühlt sich für die Betroffene auch eng und angespannt an, während das Becken und die Beine sehr erdverbunden und stabil sich anfühlen und auch so aussehen. Natürlich lernte ich dabei von den Inkongruenzen unseres Lebens: Dass eine Person, die sich emotional schutzlos und unbedeutend fühlt, in ihren Beinen durchaus eine aggressive Stärke und Durchhaltevermögen erleben kann. Ich entdeckte Menschen, die viele Jahre lang in schwierigen Arbeitssituationen ausharren und im Gegensatz dazu deren entstehende Leichtigkeit und Freude, wenn sie körpertherapeutisch darin unterstützt werden, ihren Atem zu vertiefen.

Irgendwann fand ich einen Text des Japaners Ohashi über die diagnostischen Möglichkeiten der Betrachtung der Schuhsohlen seiner KlientInnen (Ohashi 1993) und begann damit, mir von KlientInnen am Anfang der Arbeit auch deren Schuhe zeigen zu lassen: Die Sohlen. Wenn sie nicht ganz neu gekauft sind, weisen alle Schuhe typische Veränderungen der Laufflächen auf: Wir können sehen, welches Bein mit mehr Gewicht benutzt wird, also das sog. Standbein ist: Da ist die Sohle dann mehr abgelaufen; oder ob mehr die Hacke beim Gehen aufgesetzt wird: Was häufig bei Menschen zu sehen ist, deren Lendenwirbelsäule stark verspannt ist. So erhielt ich weitere wichtige Rückmeldungen darüber, wie die innere, emotionale Verfassung und die äußere, körperliche Erscheinung zueinander in Beziehung stehen können.

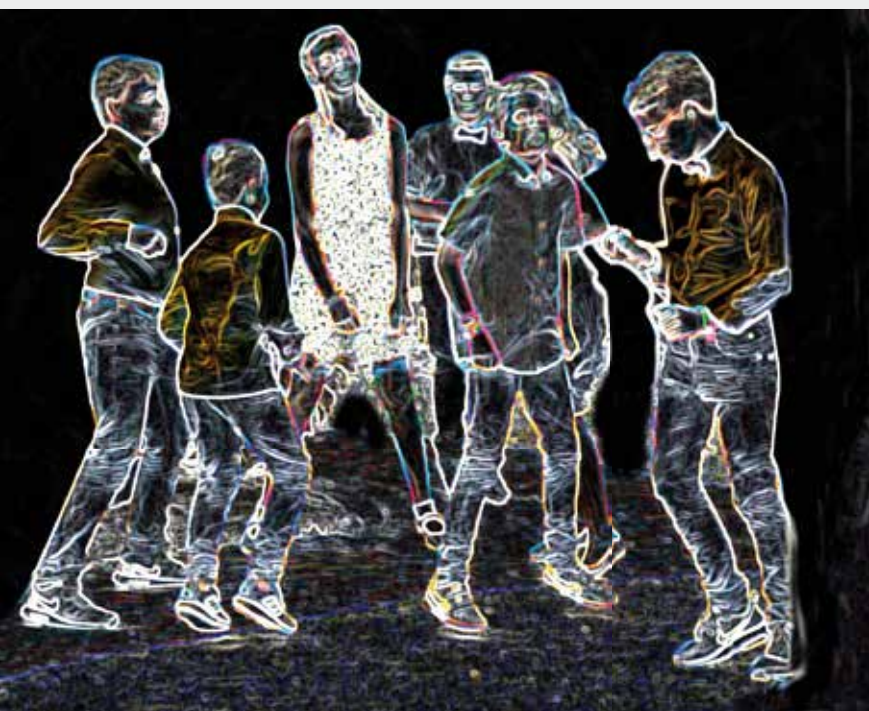
Ich begann „den Körper von Menschen zu lesen“: Wie die Betonung des linken Beines bei vielen Menschen in Verbindung zu ihrer Beziehung zur Mutter steht; wie manche KlientInnen in ihrer Körperhaltung einen Hinweis auf ihre Position in der Geschwisterfolge geben und über den Zusammenhang, dass Menschen die ihre Speisen überwiegend auf der linken Seite kauen, auch häufiger Beschwerden in der linken Schulter, oder dem linken Hüftgelenk haben.

Als ich entdeckte, dass wir an der Kopfhaltung unseres Gegenübers sehen können, welches Auge dominant sieht, oder welches Ohr dominant hört, öffnete sich mir eine völlig neue Möglichkeit der Interaktion: Einmal entdeckt konnte ich auch erkennen, dass die verwendeten sprachlichen Muster sich bei Rechts- oder Linkshörern deutlich unterscheiden lassen. Und natürlich auch, dass Psychotherapie wirkungsvoller wird, wenn TherapeutInnen diese Sprachmuster erkennen und adaptieren können.

Während diesem Lernen wurde mir immer bewusster, dass das psychotherapeutische Modell des Signalfusses vom Klienten zum Therapeuten, Übertragung genannt, völlig veraltet ist. In der Begegnung zwischen KlientIn und TherapeutIn gibt es nicht eine Person, die außerhalb der Interaktion steht und bloß die neurotischen Schwierigkeiten resp. Übertragungen der anderen Person wahrnimmt. Der/die Beobachtende ist stets Teil des Prozesses und es geht um die alte Frage des Hypnotherapeuten Milton Erickson: Wenn das beste „Agens“ in der Psychotherapie unbewusst geschieht, an welchen Kriterien können wir unseren bewussten Geist dann orientieren, damit das Unbewusste wirksam seine Arbeit tun kann!?

Ich suchte also in der Vielzahl der möglichen Kriterien für eine Orientierung nach „der einen“, die, sobald ich mich auf sie konzentrieren würde, meinem Unbewussten ein einfaches Arbeiten ermöglichen würde:

Ich achtete speziell auf die Stellung der Füße beim Gehen meiner KlientInnen; oder suchte beim Salstatanz nach den Möglichkeiten der Bewegungen der Beckenschaukeln beim Gehen; oder forschte





*... ein Plaggen,
Kullern, Rascheln,
Reiben, Doggen,
Tocken, Knirschen,
Klacken
der Schuhe ...*

nach der Bedeutung des Psoas Muskels für eine Aufrichtebewegung des Rumpfes beim Gehen; all diese Aspekte wären ja in einem physiotherapeutischen Sinne be-hand-elbar.

Ich stellte mir vor, wenn die Person auf diese ihre besondere Weise auf einer Theaterbühne gehen würde, welche Stimmung würde sich in der Wahrnehmung dieses Ganges bei den ZuschauerInnen übertragen!? Und meinte, das darin erscheinende Gefühl einer Person ließe sich ja in einem psychotherapeutischen Sinne behandeln und so zu einem zufriedeneren Menschen führen.

Aber, in meinem Eindruck erhielt ich jeweils nur einen Teilaspekt der Person als Ganzer wieder gespiegelt. Diese Details versperrten mir auf eine Weise die Wahrnehmung der ganzen Person und wurden damit selbst zum diagnostischen Hindernis in der Begleitung von Menschen.

Also kehrte ich zum Anfang meiner Arbeit zurück und konzentrierte mich wieder auf den Klang des Gehens: Das harte Aufsetzen der Ferse von Felix, das Knacken der Fußgelenke beim Gehen von Angelika, das Schlurfen von Gerda und das

Federn im Klang der Schritte von Peter. Aber es gab auch ein Plaggen, Kullern, Rascheln, Reiben, Doggen, Tocken, Knirschen, Klacken der Schuhe auf den Fliesen im Flur meiner Praxis... Ich hörte das Knirschen auf Sandkörnern, wenn Malte seinen vorderen Ballen beim Abrollen immer etwas rotierte und das Zögern in der Bewegung von Karsten, von dem ich bereits wusste, dass er ein schmerzhaftes Problem in der Hüfte hatte; ich legte meinen Kopf schief, um die eindruckliche Andersartigkeit der Bewegung des linken Fußes von Annegret beim Wechseln ihrer Garderobe zu entdecken und ich konnte die feine Erschütterung der Stimme von Gerd hören, der die Angewohnheit hatte, seine Knie durchgedrückt- und seinen Rumpf steif zu halten, wodurch sich der Bodenkontakt der Schritte direkt auf seinen Stimmuskel übertragen konnte.

Langsam dämmerte mir, dass es seit langem einen Quantenflirt!? (Mindell 2006) zwischen diesen Klängen und meinem wahrnehmenden Geist gab; etwas, das ich immer gehört hatte und das mir ein reicher Quell von Geschichten über meine KlientInnen geworden war und das ich längst -unbewusst- für die Wirksamkeit meiner Berufstätigkeit nutzte. Merkwürdigkeiten eines Körper-Psychotherapeuten also.



Referenzen

Erikson, Milton: An welchen Kriterien orientieren wir das Bewusste, damit das Unbewusste seine Arbeit tun kann!?!; in: Schlage, Bernhard (2008); Die Entdeckung des (Un-)Möglichen; Kapitel 3: Über die geistige Haltung von KörperpsychotherapeutInnen bei der Arbeit; S. 91ff; Berlin BOD-Verlag

Mindell, Arnold(2006); Quantengeist und Heilung; Quantenflirt: S. 47f; Petersberg

Ohashi (1993); Körperdeutung - östliche Diagnose und Therapie; Schuhsohlen Deutung S. 170; Freiburg/Breisgau

Rolf, Ida (1975) ...and the mind has to readjust; in: Zeitschrift: „Experimente“ - Bodywork Rolfing; May/June (ohne Ortsangabe)

Sandhaus, Arnold (2012); Schauspielen und der Impuls der Commedia Dell'arte; Zeist, Nederland

Schlage, Bernhard; Eintauchen in die Unendlichkeit, Berlin 2016



Bernhard Schlage

*Körperpsychotherapie, Schriftstellerei
Gemeinschaftspraxis Kugel e.v.,
In der Steinriede 7, Hofgebäude
30161 Hannover, Tel.: 0511/1614211
e-mail: post@bernhardschlage.de
www.bernhardschlage.de*