

**Reinhardt Krätzig, Lindenallee 21, 16547 Birkenwerder**

Vortrag mit Workshop, gehalten auf den 3. Berliner Gestalttagen, veröffentlicht in:

R.M. Halmen (Hrsg.), Gestalt in Aktion, Schibri-Verlag 1997

## **Gegenübertragungsanalyse in der Persönlichkeitsschulung**

Inhalt:

<b>Aspekte leiblicher Kommunikation</b>	<b>2</b>
<b>Was bedeutet es Präsenz zu haben?</b>	<b>2</b>
<b>Gegenübertragung in der Präsenzschulung?</b>	<b>4</b>
<b>Übertragung und Gegenübertragung</b>	<b>5</b>
1. Übertragung	5
2. Gegenübertragung	5
<b>Einleibung</b>	<b>5</b>
<b>Atmosphären</b>	<b>6</b>
<b>Atmosphären als Phänomen</b>	<b>8</b>
<b>Gegenübertragungsreaktionen</b>	<b>8</b>
<b>Individualität der Gegenübertragung</b>	<b>8</b>
<b>Zusammenfassung:</b>	<b>9</b>
<b>Anhang: Übungsteil</b>	<b>9</b>
Eingangsübung	9
Übung 2 (Wahrnehmung leiblicher Resonanz)	9
Übung 3 (Spüren von Atmosphären)	10
<b>Zur Person des Verfassers:</b>	<b>10</b>

## Aspekte leiblicher Kommunikation<sup>1</sup>

Den Ansatz, den ich hier vorstellen möchte, habe ich in einer Zeit entwickelt, in der ich in zwei Berufen tätig war. Ich arbeite ca. seit 10 Jahren als Psychotherapeut und habe in dieser Zeit auch noch meine vorherige Arbeit als Lehrer für Tanzimprovisation weiter betrieben. Ich war in der Ausbildung von Profitänzern tätig und ein Ziel meiner Arbeit war es, die Bühnenpräsenz der Tänzer zu verbessern. Meine zunehmende therapeutische Kompetenz öffnete mir neue Blickwinkel auf die Tänze und die Tänzer. Ich lernte auch mich selbst in die Beobachtung mit einzubeziehen, richtete meinen Blick nicht nur auf äußere Merkmale der Bewegung, sondern habe auch meine leiblichen Reaktionen auf das was ich da sah, als Maßstab für die Beurteilung herangezogen. Ich habe gelernt, meine eigene leibliche Resonanz, also meine Gegenübertragung, als Meßfühler für die Beurteilung von Bühnenpräsenz zu entwickeln. Diese Erfahrungen wiederum befruchteten meine psychotherapeutische Tätigkeit und verhalfen mir hier zu neuen Ansichten. Wesentliche Impulse zum Verständnis habe ich aus dem Studium der Arbeiten von Hermann Schmitz gewonnen. Diese sind bei den folgenden Ausführungen einer der zentralen Bezugspunkte.

Der Fokus meiner Arbeit liegt bei der leiblichen Kommunikation und in diesem Workshop möchte ich ihnen in Wort und Übung vermitteln, wie Gegenübertragung leiblich gespürt werden kann und was man durch sie von seinem Gegenüber erfahren kann. Ich bitte um Verständnis dafür, daß die im Titel genannte Schulung von Persönlichkeit dabei zwar das Ziel darstellt, wegen der begrenzten Zeit aber nur am Rande behandelt werden kann.

Ich möchte mich zunächst mit dem Begriff der Präsenz befassen.

### Was bedeutet es Präsenz zu haben?

**Präsenz** bedeutet Gegenwart, Anwesenheit, **präsen|tie|ren** [lat.-fr.]: heißt u.a. darbieten, vorzeigen, vorweisen, sich zeigen, vorstellen. Präsenz hat also etwas damit zu tun, in der Gegenwart Anwesend zu sein, sich zu zeigen, sich zu *präsentieren* also mit Leib und Seele in der Gegenwart da zu sein. Warum will man Präsent sein? Die Hintergründe sind verschieden, für die Sekretärin geht es vielleicht darum fehlerfrei zu schreiben, für den Arzt Leben zu retten, für einen Tänzer darum die Zuschauer zu fesseln, für einen Bewerber darum angenommen zu werden, für mich gerade darum, gehört zu werden und das herüberzubringen, was ich sagen möchte. So gesehen bedeutet Präsenz für jeden Zusammenhang etwas anderes und kann durchaus auch negative Züge aufweisen, wie bei der angstmachenden Präsenz eines Bankräubers während der Tat.

Wodurch ist Gegenwart, ist Präsenz einer Person bestimmt und zu beschreiben. Wenn jemand den Blick auf sich selbst nimmt und versucht zu beschreiben, was seine Gegenwart gerade ausmacht, kommt er zur Äußerung:

- von Gedanken, die er gerade denkt,
- von Stimmungen und Gefühlen, die er gerade erlebt,
- von Wahrnehmungen, die er gerade hat,
- er beschreibt seine Bewegungen, Haltungen, Gesten, Gesichtsausdrücke, Sprache, also seine Weise sich gerade auszudrücken
- er kann von Erwartungen, Wünschen, Forderungen oder Bedürfnissen sprechen, die er gerade spürt.

Ich möchte hervorheben, daß viele der eben genannten Faktoren zur Beschreibung der Gegenwart einer Person einen unmittelbaren Bezug zum geschichtlichen Hintergrund dieser Person haben. So entstehen im Laufe der persönlichen Entwicklung die individuelle Art zu denken, sich zu bewegen, zu füh-

---

<sup>1</sup> Zu Beginn des Vortrages wurde eine kleine Übung mit den Teilnehmern durchgeführt. Die Übungen sind im Anhang dargestellt.

len, wahrzunehmen und sich auszudrücken. Es entwickeln sich Denkstile, Bewegungsstile, Emotionale Stile, Kommunikationsstile in der ständigen Auseinandersetzung mit der Mitwelt. Diese sind Eckpfeiler ihrer Lebensgestaltung und prägen die Person. Diese Prägung ist nicht abstrakt, sondern leiblich konkret. Das was der Mensch erlebt, leibt er sich auch ein. Der Leib ist so gesehen ein Reservoir von Szenen, oder eine Chronik von Ereignissen. Der Leib ist Struktur gewordene Geschichte. Er repräsentiert die Vergangenheit in der Gegenwart. Der Leib ist der konkrete Ort, an dem Geschichte und Gegenwart sich begegnen. Die Vergangenheit wirkt mit ihrem So-Geworden-Sein, mit ihrer Erfahrung, auf die Gegenwart. Die Gegenwart kann mit neuen Erfahrungen die gegebenen Strukturen weiterentwickeln und überformen.

Mit der Prägung des Leibes in der Geschichte verändert sich auch die Struktur der Sinne, also die Wahrnehmung. Mit dieser Prägung der Sinne wird auch das beeinflusst, was für die Person Sinn macht. Sinn ist ebenfalls geschichtlich gewachsen und die Sinnstrukturen der Vergangenheit vermitteln sich über die leibliche Wahrnehmung in die Gegenwart.

Ich möchte noch einen weiteren in der individuellen Historie gewachsenen Aspekt von Persönlichkeit anführen, der für die Präsenz der Person große Bedeutung hat; nämlich die Weise, wie sich die Person auf andere Menschen und ihre Mitwelt bezieht. In den Szenen die den Leib und die Sinne geprägt haben, waren immer auch andere Menschen, Dinge und Orte enthalten. Erlebte Geschichte ist immer auch erlebte Beziehungsgeschichte. Diese findet ebenfalls ihren Niederschlag im Leib und wirkt in die Gegenwart hinein. Ich hebe diesen Aspekt hervor, weil Präsenz ganz wesentlich durch die Art des Bezugs einer Person zu den Personen, den Dingen und den Orten der Gegenwart gestaltet wird. „Ganz da“ zu sein, kann man auch verstehen als „zu allem was da ist an Gegebenheiten in der Gegenwart in Bezug treten zu können“. Gegenübertragung hat als Handwerkszeug in der Präsenzschiulung auch nur deshalb eine Bedeutung, weil die Gegenübertragung ebenfalls ein Beziehungsphänomen ist. Das Bezogensein hat darüber hinaus auch noch einen besonderen Stellenwert. Der Mensch wird im hier vertretenen Verständnis als grundsätzlich im Bezug stehende Person gesehen. Der Bezug zu den anderen Menschen und zur Umwelt gehört zum Menschsein dazu und jeder Mensch ist immer in einer besonderen Weise in Bezug und niemals ohne. Also auch wenn eine Person keinen Bezug herstellt, oder keine Gegenübertragung spürbar wird, ist dies als spezifische Gestaltung von Bezug zu sehen.

Wenn man also in der Gegenwart auf eine Person schaut, sieht man das Ergebnis eines Wachstumsprozesses. Die heutige Person ist das vorläufige Ergebnis ihrer bisherigen Geschichte. Alles was sie tut oder läßt ist auf dem Hintergrund dieser Geschichte konsequent und richtig und macht Sinn für sie selbst. Präsenz muß daher für jede Person zunächst etwas völlig anderes bedeuten, weil jede Person mit völlig verschiedenen Voraussetzungen in die Gegenwart tritt: Der eine ist hellwach und agil, wenn er ganz präsent ist, der andere ist mehr gegenwärtig, wenn er die Gelegenheit hat sich etwas zurückzuziehen. Letzterer würde etwas von seiner Ausstrahlung verlieren, würde er versuchen wie der Erste zu sein und umgekehrt. Der eine knüpft offensiv Kontakt zur Umgebung, der andere spinnt die Fäden eher um die Ecke herum. Für den einen ist es sinnvoll den Konflikt zu suchen oder sich zu konfrontieren, für andere macht das keinen Sinn.

*Ich stelle die Frage an sie, werte Zuhörer, was ist die stärkste Seite ihrer eigenen Person. Worin hat ihre Geschichte sie besonders stark werden lassen? Was sind sie für ein Mensch, wenn sie ganz „da“ sind?*

Präsenz ist auch situationsspezifisch, hängt also wesentlich von den jeweiligen Rahmenbedingungen ab. Für den einen sind bestimmte Rahmenbedingungen wie geschaffen, weil sie genau seiner Erfahrung, seinem geschichtlichen Hintergrund entsprechen, dem anderen bereiten sie unüberwindliche Hindernisse.

*Schauen Sie einmal bei sich selbst, unter welchen äußeren Bedingungen können sie sich richtig entfalten und erleben sich kraftvoll und präsent.*

Für die Schuliung von Präsenz ist es daher notwendig zu fragen, in welchen Situationen Präsenz verloren geht, bzw. fehlt. Präsenz läßt sich zwar auch generell schulen, in dem eine zunehmende Bewußtheit über die eigene Befindlichkeit und die gerade herrschende Situation geübt wird, z.B. durch Fragen die ich eingangs an Sie gerichtet hatte. Effektiv wird die Schuliung aber erst, wenn der Blick in

zwei Richtungen geht: Auf die Person mit der man arbeitet und auf die Situation in der die Person Präsenzprobleme hat. Die Schulung sollte aber am Rande bleiben, deshalb komme ich zurück zum Thema.

## **Gegenübertragung in der Präsenzsulung?**

Die Betrachtung der eigenen Reaktionen auf ein Gegenüber bietet die Möglichkeit unbewußte Präsenzminderungen oder -unterbrechungen unmittelbar aufzuspüren. Wenn eine Person eine Aufgabe erfüllen möchte, z.B. einen Vortrag halten, so wie ich es gerade tue, dann gibt es Stellen an denen die Qualität des Vortrages leidet. Vielleicht merken sie nach einer Weile, daß Sie mit ihren Gedanken woanders sind, vielleicht schauen sie öfter auf die Uhr, spüren plötzlich ihren Hunger, o.ä. Ein möglicher Grund für diese Ablenkung ist, daß ich als Vortragender ihre Aufmerksamkeit nicht mehr fesseln konnte. Dies kann inhaltliche Gründe haben, oder darin begründet sein, daß ich meine Präsenz verändert bzw. gemindert hatte. So kann es z.B. sein, daß ich an Themenbereiche gekommen bin, die ich weniger gut vorbereitet hatte, die mir dann peinlich sind. Irgendwie mache ich mich dann kleiner, will nicht daß sie mich sehen, zumindest nicht diesen Aspekt. Ich stehe also nicht mehr durchgängig zu mir und zu dem was ich tue, etc. Ich unterbreche meine Anwesenheit in der Gegenwart und verberge etwas vor ihnen, mindere den Kontakt zu ihnen und sie ziehen sich ebenfalls zurück. Man könnte dasselbe auch so interpretieren, daß ich sie sozusagen auffordere sich ihren eigenen Gedanken zuzuwenden und von mir Abstand zu nehmen.

Wenn sie das 10 Minuten später merken, werden sie nicht mehr genau wissen, was da eigentlich war. Wenn ich 10 min. verspätet aufmerksam gemacht werde, werde ich es vielleicht auch nur noch schwer nachvollziehen können, insbesondere wenn es kaum bewußte Prozesse waren. An dieser Stelle bekommt für mich die Gegenübertragung ihren besonderen Platz. Sie ist ein hochsensibles Instrument zum Aufspüren von Präsenzbeeinträchtigungen. Mit ihrer Hilfe kann der Zeitpunkt an der die Gegenwartsunterbrechung geschieht, sehr schnell und präzise geortet werden und erforderliche Gegenmaßnahmen können sofort und sehr spezifisch eingesetzt werden. Im vorliegenden Beispiel, wären ihre Reaktionen, z.B. mit den Gedanken abzuschweifen, auf die Uhr zu schauen, o.ä. die Indikatoren für den Einsatz der Gegenmaßnahmen gewesen. In diesem Fall z.B. die Aufforderung an mich, den Kontakt zur Gegenwart, also zu ihnen wieder herzustellen. Möglicherweise dadurch, daß ich zugebe, daß der Abschnitt, der mir eben so peinlich war, von mir schlecht vorbereitet worden war.

Durch das sofortige Einschreiten erübrigt sich meist ein weitgehender Forschungsprozess nach den Ursachen der Unterbrechungen. Durch den unmittelbaren Bezug ist die Situation dem Gegenüber noch so klar vor Augen, daß er in der Regel sofort weiß was geschehen war und wovor er zurückgewichen war. Im Idealfall bekommt der Klient einen unmittelbaren Blick auf sein Unbewußtes. Dies macht die Gegenübertragung so wertvoll für die Persönlichkeitsschulung.

Anders als in der Therapie ist in aller Regel keine Zeit vorhanden, um in der Vorgeschichte der Klienten die Ursachen für die Präsenzverluste zu suchen. Es gibt darüber hinaus keinen Therapiewunsch, meist ist nur der Wille da etwas zu lernen. Die zeitnahe Entlarvung der unbewußten Rückzugsstrategien spart Zeit und die zu bearbeitenden Themen bleiben konkret. Es werden keine Grundsatzdiskussionen geführt, sondern nur kleine, sehr konkrete Aufgaben gestellt.

Widerstandsphänomene spielen natürlich auch bei dieser Art der Arbeit eine Rolle, daher ist es wichtig eine klare Vereinbarung über den Arbeitsgegenstand mit dem Klienten zu treffen. Diese unterscheiden sich von therapeutischen Arbeitsbündnissen. Gegenstand ist nicht die Person als Ganzes, sondern die Person in einem bestimmten Zusammenhang. Die Gefahr von Verletzungen ist dennoch gegeben, weil der Beobachter durch den Blick auf seine eigene leibliche Resonanz sehr intime Informationen von seinem Gegenüber erhält und diesen entsprechend verletzen oder verunsichern kann, wenn er den vereinbarten Arbeitsrahmen nicht beachtet.

Bevor ich die leibliche Resonanz näher erläutere, möchte ich noch kurz auf die Begriffe der Übertragung und Gegenübertragung eingehen.

# Übertragung und Gegenübertragung

## 1. Übertragung

Bereits zu Beginn seiner Therapietätigkeit fiel Freud auf, daß seine Patienten ihm gegenüber Gefühle entwickeln, die ganz offensichtlich von seiner Person unabhängig waren. Übertragung ist ein Vorgang jetzige Situationen auf der Erfahrungsgrundlage früherer Erlebnisse zu erleben. Gegenwärtige Erfahrungen sind gleichsam durch die Brille der Vergangenheit verzerrt. Übertragung ist ein Weg die Gegenwart im Sinne der mitgebrachten szenischen Vorgaben zu interpretieren. Aus diesen Definitionen wird auf dem Hintergrund des vorher Gesagten vielleicht schon deutlich, daß Übertragung beständig stattfindet und zu jeder zwischenmenschlichen Situation dazugehört.

## 2. Gegenübertragung

Als Gegenübertragung wurde ursprünglich die spezifische Reaktion des Psychotherapeuten auf die Übertragung des Patienten in der psychoanalytischen Therapie bezeichnet. Heute wird unter Gegenübertragung zumeist die Gesamtheit der bewußten und unbewußten Reaktionen des Therapeuten auf den Patienten verstanden. Also, z.B. entstehende Gedanken, Handlungsimpulse, Haltungs-, Stimmungs-, Gefühlsveränderungen oder Änderungen des leiblichen Befindens. Die Existenz der Gegenübertragung ist ein Beweis, daß ein Therapeut keineswegs objektiv und unabhängig vom Patienten ist, so wie die Analytiker es sich ursprünglich vorstellten. Diese Beeinflussbarkeit stellt allerdings auch eine Chance dar, vorausgesetzt es gelingt die Gegenübertragung als solche zu identifizieren und für den Prozeß auszuwerten.

Die Begriffe Übertragung und Gegenübertragung sind historisch gewachsene Begriffe, die in sich noch die Vorstellung von grundsätzlich voneinander getrennt vorstellbaren Individuen transportieren. Von einer Person wird etwas zu einer anderen hinüber getragen, woraufhin etwas zurückgetragen wird... Die Begriffe sind dahingehend zu kritisieren, daß sie in ihrem ursprünglichen Verständnis die Annahme eines grundsätzlichen Getrenntseins von Therapeut und Patient implizieren. Es wird suggeriert, daß die therapeutische Situation aus gesonderten Beiträgen der Teilnehmer resultiert und insbesondere der Therapeut die Situation weitgehend steuern kann. Diese additive Denkweise versimplifiziert das komplexe Geschehen gegenseitiger Beeinflussung von Therapeut und Patient. Die Begriffe werden hier dennoch verwendet, weil sie allgemein bekannt sind und jeder versteht, daß von der gegenseitigen Beeinflussung von Menschen gesprochen wird.

An dieser Stelle wurde die Übung zur leiblichen Resonanz durchgeführt. Beschreibung siehe Anhang

Ich komme jetzt zum Kern meiner Ausführungen und möchte detailliert zwischenleibliche Wirkungen beschreiben. Als „Handwerkszeug“ möchte ich hierzu einige Begriffe aus dem Leibphilosophischen Werk von H. Schmitz, einführen.

## Einleibung

Schmitz hat als Phänomenologe versucht, zwischenmenschliche Prozesse zu verstehen und zu beschreiben, ohne sich dabei durch tradierte Vorstellungen beeinflussen zu lassen. Aus eigenen und fremden Erlebnisbeschreibungen hat er sein Alphabet leiblicher Kommunikation erstellt. Schmitz beobachtete, daß Menschen in der Begegnung für einen kurzen oder längeren Moment so aufeinander reagieren, als wären sie eine leibliche Einheit. Beispiele hierfür sind das unbewußte Reagieren von Passanten auf engen Gehwegen, die Interaktionen von Mutter und Kind oder das „Koagieren ohne Reaktionszeit“ bei sportlichen Wettkämpfen<sup>2</sup> oder beim Ineinandergreifen handwerklicher Tätigkeiten. Bei der Übung, die wir eben durchgeführt haben, konnten Sie einen Eindruck von der Qualität dieser leiblichen Reaktionen gewinnen. Menschen reagieren so aufeinander, als hätten ihre Körper einen direkten „Draht“ zueinander. Insbesondere in sportlichen Interaktionen wird die Geschwindigkeit dieses Informationsaustausches sichtbar. Die Anwortandlungen kommen u.U. so schnell, daß sie nicht mehr mit einem Reizaufnahme - Reizverarbeitung - Reaktions- Schema erklärt werden können. Es scheint, als wüßten die Akteure gleichzeitig wie ihr Gegenüber, welche Handlung als nächste kommt. Schmitz führt

---

<sup>2</sup> vgl. Hermann Schmitz, Leib und Gefühl, 1992, S.52

für dieses Phänomen den Begriff der Einleibung ein, worunter er die „spontane Bildung übergreifender quasi-leiblicher Einheiten“ versteht. Die Menschen reagieren demnach so, als hätten sie nur einen gemeinsamen Leib, bei dem ein Teil selbstverständlich weiß was der andere tut. Da die Leiber tatsächlich getrennt sind, müssen sie sich in intensiver Kommunikation miteinander befinden. Ein Leib teilt dem anderen offenbar unmittelbar mit, in welchem Zustand er sich gerade befindet. Welche Informationen werden dabei ausgetauscht? Wie läßt sich leibliches Befinden beschreiben und wie kann dies einem anderen Leib mitgeteilt werden?

Auf der Suche nach Antworten kommt Schmitz zu der Annahme, daß die wichtigste Dimension des leiblichen Befindens der Gegensatz von Enge und Weite ist<sup>3</sup>. Leiblich spüren wir uns stets eng oder weit in wechselnden Graden und Mischungsverhältnissen, zwischen Enge und Weite pendelnd. Engung, also die Bewegung zur Enge hin und Weitung, also die Bewegung zur Weite hin, sind dabei mehr oder weniger aneinander gebunden und stehen in gegeneinander gerichteter Konkurrenz. Engung und Weitung können sich die Waage halten wie z. B. beim Einatmen, das leiblich spürbar zugleich engt und weitet. Engung überwiegt z.B. bei Schreck, Angst, Schmerz, gespannter Aufmerksamkeit, Beklommenheit oder Hunger. Die Weitung z.B. dann, wenn es uns weit ums Herz wird, in tiefer Entspannung, bei Freude, beim Einschlafen, in der Wollust und beim Dösen in der Sonne. Engung und Weitung stehen in Konkurrenz zueinander. So wird die im Schreck zusammengefahren Person unmittelbar nach Möglichkeiten suchen sich in Sicherheit zu begeben, um sich wieder entspannen, sprich weiten zu können, und auch das entspannteste Dösen wird irgendwann durch den engenden Hunger oder die im Ausruhen gesammelte Kraft beendet werden.

Schmitz nennt dieses Verhältnis von Engung und Weitung die leibliche Ökonomie oder den vitalen Antrieb. Wichtig für den hier vertretenen Standpunkt ist die von Schmitz gemachte Erkenntnis, daß der innerleibliche Dialog von Engung und Weitung nicht auf den einzelnen Leib begrenzt ist, sondern sich auch auf begegnende Personen überträgt. Diese Nach-Außen-Verlagerung des innerleiblichen Dialogs bezeichnet Schmitz als Einleibung. Dies bedeutet, daß z.B. das Verhältnis von Engung und Weitung eines Menschen in der Weise auf einen anderen übertragen wird, daß dieser dasselbe Verhältnis im Leib empfindet. Überwiegt beim Gegenüber Engung in der Brust, kann der Partner diese Beklammung an sich selbst wahrnehmen, sich also beklommen fühlen. Einleibung kann aber auch den genau umgekehrten Effekt haben, nämlich beim Gegenüber genau die Weite hervorrufen, die dem Gegenüber fehlt. Beispiel: Handwerker, die gemeinsam einen Baum zersägen: während der eine die Säge zieht, muß der andere die Spannung lösen und nachgeben.

Einleibung ist z.B. eine Erklärung dafür, daß eine Mutter, die ihr Kind beruhigen möchte, dann am schnellsten Erfolg hat, wenn sie versucht sich selbst zu beruhigen. In dem Moment wo sie sich selbst entspannt, wird sich das Kind, wenn nicht ein größeres Ärgernis vorliegt, auch ohne sonstige Einwirkungen entspannen. Sie bietet dem Kind die Weite an, die diesem im Moment fehlt - leibt Weite in die leibliche Ökonomie des Kindes ein.

Einleibung ist nach Schmitz die wichtigste Gestalt der leiblichen Kommunikation. Einleibung findet in zwischenmenschlichen Situationen immer statt. Bewußt wahrgenommene Einleibung bietet die Möglichkeit dem *eigenen* leiblichen Befinden manchmal direkter und subtiler etwas über sein Gegenüber zu entnehmen, als der Beobachtung des Gesichts, der Hände und der Haltung oder dem Lauschen auf die Stimme.<sup>4</sup> In dieser Weise kann das leibliche Befinden des Gegenübers, also z.B. leibliche Enge, lastender Druck, gähnende Leere, körperliches Angespanntsein, o.ä.. am eigenen Leibe erlebt werden.

## Atmosphären

Ich wende ich mich nun den Aussagen von Schmitz über Gefühle zu. Eine tradierte Annahme zu den Gefühlen ist, diese für die Privatsachen einzelner zu halten, und ihnen einen besonders intimen Platz in der Innenwelt zuzuweisen, der als Geist, Seele, Gemüt, Bewußtsein, o.ä.. bezeichnet wird. Da Gefühle aber immer mit leiblichen Regungen einher gehen, teilen sich Gefühle genau wie jede andere leibliche Befindlichkeit mittels leiblicher Kommunikation an die Umgebung mit. Gefühle sind daher nicht auf das

---

<sup>3</sup> vgl. Hermann Schmitz, Leib und Gefühl, 1992, S.59

<sup>4</sup> vgl. Hermann Schmitz in Hilarion G. Petzold (Hrsg.), Leiblichkeit, 1986, S.92

Innenleben des Menschen beschränkte Privatsachen. Vielmehr stellt der ständige Gefühlskontakt zueinander eine wichtige Dimension menschlichen Miteinanders dar.

Schmitz arbeitet mit der Vorstellung, daß Gefühle den Menschen wie eine Atmosphäre umgeben. Er unterscheidet die leiblichen Regungen, die dem Gefühl zugrunde liegen, bzw. zu ihm dazugehören, von dem Gefühl selbst. Gefühle durchdringen nach seiner Vorstellung den Leib und gehen über seine Grenzen hinaus. Sie umschließen den Leib als räumlich ausgebreitete Atmosphären. Man kann sich das wie beim Geruch vorstellen, der von einem Menschen ausgeht. Der Geruch ist nicht leiblich, lediglich die Ursache des Geruches. Oder wie beim Schall: Er wird vom Leib (Stimme) erzeugt und dringt als nicht mehr zum Leib gehörende Luftbewegung in den Raum.

Die Wahrnehmung der Gefühle anderer Menschen geschieht ständig und bleibt meist unbewußt. Sie kann aber auch bewußt und absichtsvoll erfolgen. Schmitz vergleicht die Wahrnehmung der Gefühle anderer Personen mit der des Wetters: Als etwas, was die Person umgibt, sich außerhalb von ihr befindet und nicht zur ihr selbst gehört. So wie die drückende Schwüle eines Sommernachmittags, die Klarheit eines Frühlingsmorgens, so wie Gewitter-, Abend-, oder Morgenstimmung<sup>5</sup> können auch Kummer, Freude, etc. wahrgenommen werden.

Andere Beispiele für solche von jedem wahrnehmbaren Gefühlsatmosphären sind:

- feierliche Stille, wenn große Anlässe begangen werden,
- die fieberhafte, prickelnde Atmosphäre, die sich bei gespannter Erwartung einstellt oder
- das (auch so genannte) Klima der Verlegenheit, das entsteht, wenn ein fröhlich Gestimmter mit Neuigkeiten in eine Stimmung von Traurigkeit hinein platzt.

Man kann die vom Gefühl eines anderen gebildete Atmosphäre wahrnehmen, ohne selbst dieses Gefühl zu entwickeln, so wie man die Traurigkeit des Anderen wahrnimmt, ohne selbst traurig zu werden. Wenn die Trauer meines Gegenübers mich aber traurig stimmt, das Gefühl also zu meinem Eigenen geworden ist, dann hat mich die Atmosphäre „affektiv ergriffen“<sup>6</sup>. Die Traurigkeit ist zu meiner Sache geworden, ist jetzt meine Trauer, genauso wie die Trauer des anderen seine Trauer ist.

Dieses emotionale Mitschwingen, dieses Ergriffenwerden von einem Gefühl, ist nicht trennbar von leiblichem Erleben. Gleich ob ich mich ein fremdes Gefühl berührt, oder ob das Gefühl aus der eigenen Person heraus entsteht: Das Ergriffenwerden ist immer mit leiblicher Resonanz verbunden. Wenn man von Freude ergriffen wird, dann ist dies damit verbunden, daß man hüpfen und springen möchte, sich also leichter und freier fühlt. Im Gefühl von Scham möchte man sich gleichsam in sich selbst hinein verkriechen und zieht sich zusammen, um sich dem entblößenden Blick der Umgebung zu entziehen. Um z. B. Kummer als meinen Kummer empfinden zu können, muß der Kummer sich mir auf die Brust legen oder mich in diffus ganzheitlicher Weise niederdrücken. Fehlt die leibliche Komponente, bleibt es beim bloß nachgefühlten fremden, bzw. beim distanziert wahrgenommenen Kummer. Wirklich erlebte Freude hebt und öffnet, wirklich erlebter Kummer drückt, wirklich erlebte Scham zieht zusammen, etc. Die mit einem Gefühl verbundenen leiblichen Regungen können den ganzen Leib mit einem Schlag durchziehen, wie z.B. „beim Aufrichten im Stolz“ oder bei der Freude, die einen leichter zu machen scheint und hüpfen läßt oder beim Kummer, der einen wie eine Last niederdrückt. Sie können auch auf Teile des Leibes, auf „Leibinseln“ beschränkt bleiben, z.B. wenn das Herz aufgeht, die Brust beklommen wird, oder die Kehle zugeschnürt ist“<sup>7</sup>.

So wie man sich von Gefühlen eines Anderen auf Distanz halten kann, indem man die leibliche Resonanz unterbindet, können auch eigene Gefühle auf Distanz gehalten werden, indem die leibliche Befindlichkeit abgespalten wird. Z.B. kann der vom Kummer auf die Brust ausgeübte Druck ignoriert werden, um das Betroffensein davon zu vermeiden. Hier öffnet sich das Feld der psychosomatischen Krankheiten, wo die Patienten von Arzt zu Arzt laufen, damit er ihnen endlich sagt, daß das, was da so weh tut, eine „richtige“ (somatische) Krankheit sei.

---

<sup>5</sup> vgl. Hermann Schmitz in Hilarion G. Petzold (Hrsg.), *Leiblichkeit*, 1986, S.99

<sup>6</sup> vgl. a.a.O., S.120

<sup>7</sup> vgl. Hermann Schmitz in Hilarion G. Petzold (Hrsg.), *Leiblichkeit*, 1986, S.99

In der Psychotherapie geschieht es häufig, daß der Therapeut seinen Patienten auf Gefühle aufmerksam macht, die dieser vermutlich unterdrückt. Meist lassen sich die vermiedenen Gefühle durch logische Schlussfolgerungen gedanklich erfassen. Völlige Sicherheit bei seinen Hinweisen kann der Therapeut erreichen, wenn er auf seine leibliche Resonanz „horcht“ und sich so weit davon ergreifen läßt, bis er das dazugehörige Gefühl erkennen kann. Der Therapeut spürt z.B. den Druck auf seiner Brust und erlebt Ansätze der Traurigkeit, die der Patient vermeidet. Aus meiner Erfahrung kann ich mitteilen, daß sich die Gefühle sehr differenziert vom Beobachter erfahren lassen. Gefühle sind selten eindimensional und ungemischt. Traurigkeit kann z.B. mit Wut, mit Hilflosigkeit, mit Verzweiflung, u.v.a. vermischt oder nur leicht davon getönt sein. Die ganze Vielfalt menschlichen Erlebens wird in leiblicher Kommunikation miteinander ausgetauscht und kann vom aufmerksamen Beobachter erfaßt werden.

## **Atmosphären als Phänomen**

Als Begriff zur Beschreibung erlebter Phänomene sind die Schmitz'schen Atmosphären sehr hilfreich. Wenn man versucht, die Atmosphären als materielle oder energetische Wirkung zu erklären, begibt man sich auf ungesichertes Terrain. Der Mensch hat zwar ein schwaches elektromagnetisches Feld und Wärmestrahlung, aber etwas wie eine Atmosphäre, die auch über größere Strecken wirkt, hat die Wissenschaft noch nicht entdeckt. Als tatsächliches, von jedem erfahrbare Phänomen sind Atmosphären, bzw. leibliche Resonanz unbestreitbar. Übrigens haben auch Landschaften oder Gebäude und andere Lebewesen Atmosphären, die sich jeder durch aufmerksame Hinwendung bewußt machen kann. Auch Tiere können menschliche Atmosphären wahrnehmen, wie jeder Tierhalter sicher weiß. In einigen Therapiestunden habe ich an dem Verhalten einer zeitweise anwesenden Katze interessante Beobachtungen machen können. Ohne an dieser Stelle näher darauf eingehen zu wollen möchte ich nur festhalten, daß die Katze offenbar abgespaltene leibliche Erregungen des Patienten spürte und in Handlung umsetzte.

An dieser Stelle wurde die Übung 3, Spüren von Atmosphären durchgeführt. Ablauf siehe Anhang.

## **Gegenübertragungsreaktionen**

Das Spektrum von Reaktionen auf ein Gegenüber ist sehr breit. Es reicht von deutlichen Aktionen (weggehen, gähnen, ablenken, sich unwohl fühlen, müde werden..) über im Kopf entstehende Bilder, Gedanken und Phantasien, bis hin zu sogenannten „Als-ob-Reaktionen“. Letztere werden als real nicht geschehene Tatsachen beschrieben, und daher mit der Vorsilbe 'als ob' versehen, z.B. , „als ob ein Druck auf meiner Brust lastet“, oder „als ob mich etwas nach unten zieht“. Wegen ihrer Vagheit werden Als-ob-Reaktionen vermutlich häufig übersehen, bzw. beiseite geschoben. Weil sie viele Anregungen geben und daher eine wichtige Informationsquelle sein können, haben sie für mich einen besonderen Stellenwert.

Als-ob-Wahrnehmungen können sich auf allen Ebenen des leiblichen Spürens, in der Bewegung und im Denken einstellen. Sie erschließen sich aufgrund ihrer Leichtigkeit und Flüchtigkeit nur dem aufmerksamen Beobachter.

Gegenübertragungen sind ein vielfältiger Bestandteil jeder Begegnung. Sie prägen die zwischenmenschliche Kommunikation, häufig ohne ins Bewußtsein zu treten. Um ihr großes Potential für die Arbeit nutzen zu können, ist es zunächst wichtig, alle Wahrnehmungen und Empfindungen, seien sie auch vage oder unerklärlich zu registrieren. Selbst wenn diese für klare Schlußfolgerungen zu spekulativ sind, können sie einen Beitrag zur Hypothesenbildung und Schärfung des Blickes leisten.

## **Individualität der Gegenübertragung**

Gegenübertragungen sind so verschieden wie die Betrachter selbst. Auf dieselbe Ausgangssituation lassen sich bei verschiedenen Beobachtern nur selten ähnliche oder gar gleiche Reaktionen finden. Dies liegt einerseits an der von Person zu Person variierenden Wahl des Ausschnitts aus dem Geschehen und andererseits an der individuell verschiedenen Art der leiblichen Resonanz. So kann es sein, daß eine Person vor allem ihren Oberkörper spürt und dessen Resonanz auswertet und andere entsprechend den Unterleib, den Kopf, die Hände, etc. Andere reagieren eher mit Handlungen, Phantasien,



Haltungsveränderungen, Gesten oder Veränderungen des Atemrhythmus bevor sie ihre leiblichen Reaktionen spüren. Dies bedeutet, daß sich jede Person, die mit diesem Medium arbeiten möchte, ihr eigenes Gegenübertragungsalphabet erarbeiten muß. Generalisierende Aussagen zu Gegenübertragungen wie z.B. der Hinweis, daß Schulterverspannungen ein Hinweis auf zurückgehaltene Aggressionen des Beobachteten sind, können und sollten daher nicht gemacht werden. Beschriebene Beispiele sind nicht übertragbar. Die mögliche Bedeutung der eigenen Gegenübertragung muß jeder zunächst für sich selbst erlernen und im Gespräch mit dem Gegenüber immer wieder explorieren. Es sei noch einmal betont, daß die Gegenübertragung selbst nur von sekundärer Bedeutung ist; Sie muß immer erst analysiert und auf dem Hintergrund der Person des Gegenübers und der Situation verstanden werden.

## **Zusammenfassung:**

Im Vortrag und den ergänzenden Übungen wird aufgezeigt, wie mit Hilfe eines Aspektes leiblicher Kommunikation, nämlich der eigenleiblichen Resonanz des Beobachters, sehr subtile Präsenzveränderungen des Gegenübers - also Veränderungen dessen Bezuges zur jeweiligen Gegenwart - bemerkt und bearbeitet werden können. Zur Beschreibung und Erklärung der beobachtbaren Reaktionen wird Bezug zur Phänomenologie von H. Schmitz genommen, und einige Begriffe aus seinem Alphabet leiblicher Kommunikation werden näher erörtert. Abschließend werden einige Gegenübertragungsreaktionen benannt und die Einbeziehung von Gegenübertragung in die Arbeit behandelt.

## **Anhang: Übungsteil**

### **Eingangsübung**

Vor Beginn des Vortrages sollen die Teilnehmer ihre Aufmerksamkeit auf sich selbst richten und sich einige an sie gerichtete Fragen beantworten:

- Wie geht es mir jetzt? ; sich *selbst bewußt* sein, aktiv auf Gefühle und leibliches Befinden hören und schauen
- Wo sind meine Gedanken? ; *geistig präsent* sein, also auf das konzentriert sein, was jetzt gerade geschieht
- Wie ist mein leibliches Befinden, Gefühle, Stimmungen
- Wo bin ich?; im *Kontakt mit sich und mit seiner Umgebung* sein, also auch die Wirkung des Umfeldes vergegenwärtigen und in das Handeln einfließen lassen.
- Bin ich hier richtig? Stimmt mein Tun mit meinen Zielen überein? Komme ich vielleicht deshalb nicht in Schwung, weil ich etwas ganz anderes will? Sind mein Weg und mein Ziel übereinstimmend und somit mit mir kongruent?
- Was von mir lehne ich gerade ab?; zu all dem was die eigene Person im Augenblick ausmacht „ja“ sagen und sich annehmen. Das heißt, wenn im Moment z.B. Müdigkeit vorherrscht und diese als störend empfunden wird, sollte sowohl die Müdigkeit als auch die Empfindung von Störung akzeptiert werden.
- Bin ich mit ganzem Herzen bei der Sache, was hält mich ab?

### **Übung 2 (Wahrnehmung leiblicher Resonanz)**

1. Teil: In der Bewegung werden einige Übungen gemacht, um den Zugang zum eigenen Körper zu verbessern. Spürübungen, Atemübungen, kleine Bewegungsaufgaben

2. Teil: Die Teilnehmer stellen sich so, daß sie sich paarweise mit dem Gesicht zueinander gegenüber stehen und alle Paare dabei gleichzeitig einen Doppelkreis bilden. Zunächst soll gespürt werden, wie mein Gegenüber auf mich wirkt und was sich in mir dadurch verändert. Nach ca. einer halben Minute oder weniger, bewegt sich der Aussenkreis so, daß jeder einen neuen Partner vor sich hat. Wieder

wird einer neuer Eindruck gewonnen. Jetzt wird eine Hand auf die Stelle des Körpers gelegt, die gerade die deutlichsten Wahrnehmungen liefert( z.B. der Bauch). Dasselbe noch einigemal mit den nächsten Partnern. Frage: Haben die verschiedenen Partner die mir gegenüberstanden ähnlich reagiert. (meist verneint)

3.Teil: Bühnensituation. Alle Zuschauer stehen möglichst ohne Vordermann „offen“ zur Bühne. Eine freiwillige Person geht einmal über die Bühne und zurück. Die Zuschauer legen wieder die Hand auf die Stelle an der sie die deutlichste Resonanz hatten. Die Bühnenperson schaut sich die Zuschauer an und sucht sich die für sie „interessantesten“ heraus. Die Ausgesuchten beschreiben ihre Gesten bzw. ihre Phantasien etwas näher.

Dieselbe Übung wird mit mehreren Probanden durchgeführt. Die Fragen an die Zuschauer werden dabei jeweils leicht variiert: z.B. welche Handlungsveränderung ruft der Proband hervor. (Standwechsel, Gesten); Welche Änderungen in der Befindlichkeit entstehen( Aufkommende körperliche Unruhe, Müdigkeit, hinsetzen wollen o.ä.); Welche Phantasien stellen sich ein;

Der Proband darf sich jeweils die Personen aussuchen, mit denen er sich näher beschäftigen will. Diese werden in einer zweiten Runde näher zu ihrer Reaktion befragt.

### **Übung 3 (Spüren von Atmosphären)**

1.Teil: Nach kurzen Vorbereitungsübungen, geht es um die Frage, wie die Teilnehmer sich selbst wahrnehmen. Was von mir ist von anderen sichtbar. Wie ist die Atmosphäre, die mich umgibt, beschaffen. Jeder malt dazu in kurzer Zeit auf einem A4-Blatt ein „Kritzelnbild“ mit Wachsmalkreiden. Die Bilder werden danach kurz allgemein angeschaut und dann beiseite gelegt.

2.Teil: Die Teilnehmer gehen durch den Raum und verteilen sich mit langsamer Bewegung so Raum, daß ihre Position relativ zu den anderen Personen „stimmt“. Die Augen werden geschlossen und die Großgruppe soll sich mit vorsichtiger Bewegung ohne Blickkontrolle zu kleineren Gruppen zusammenfinden.

3.Teil: In den kleineren Gruppen werden die Kritzelnbilder zusammengelegt und einzelne besprochen. Die Gruppenteilnehmer sollen sich in diesen Gesprächen damit befassen, wie „zufällig“ die Zusammensetzung der Gruppe ist, bzw. ob sich unbewußte Resonanzprozesse nachvollziehen lassen, die die Ordnung mitgestaltet haben.

### **Zur Person des Verfassers:**

Reinhardt Krätzig, geb.1951

Grundausbildung als Studienrat, Hochschulabschluss Leibeseziehung, Geographie 1978, FU- Berlin; Weiterbildung zum Tanzpädagogen, Weiterbildung in Integrativer Bewegungstherapie am Fritz-Perls-Institut<sup>8</sup>, Düsseldorf. 1983-1992; Heilpraktikererlaubnis; Berufliche Ausübung der Psychotherapie in der Brandenburg-Klinik, Bernau, Psychosomatische Abteilung, daneben tätig in freier Praxis als Einzel-, Gruppen- und Paartherapeut, Coach und Supervisor

---

<sup>8</sup> Die Integrative Therapie ist ein von Hilarion Petzold begründetes tiefenpsychologisch fundiertes, psychotherapeutisches Verfahren. Sie wird seit 1965 im klinischen Rahmen praktiziert und seit 1972 am "Fritz Perls Institut für Integrative Therapie" gelehrt.