

Annatina Escher Koromzay  
*Beratung Entwicklung Supervision*

# Einbezug des Körpers in Beratung und Therapie

Workshop Ostschweizer Psychologinnen und Psychologen OSSP, 7. März 2025

An aerial photograph of a rugged mountain range. The peaks are dark and rocky, with patches of snow or ice. The lower slopes and valleys are filled with thick, white clouds or mist. The sky is a clear, bright blue. A dark blue rectangular box is overlaid on the lower left portion of the image, containing the text 'Wieso überhaupt?'.

Wieso überhaupt?



# Dualität statt Dichotomie

Dichotomie = Zweiteilung  
(δίχα = entzwei / τομή = Schnitt)

Dualität = Zweiheit, Doppelheit



„If you think your body and mind are two, that is wrong;  
if you think that they are one, that ist also wrong.

Our body and mind are both two and one.“

(Susuki Roshi)



„Es handelt sich nicht um zwei Zustände, sondern um zwei Aspekte  
ein und desselben Zustands.“

(Moshé Feldenkrais über die Dualität Body/Mind)

# Doppelaspekt der Person (nach Thomas Fuchs)

Integrale Lebensäußerungen

Physiologische Prozesse

gelebt/erlebt, beseelt

materiell, organisch

„Natur die wir sind“

„Natur die wir haben“

personalistisch, lebensweltlich

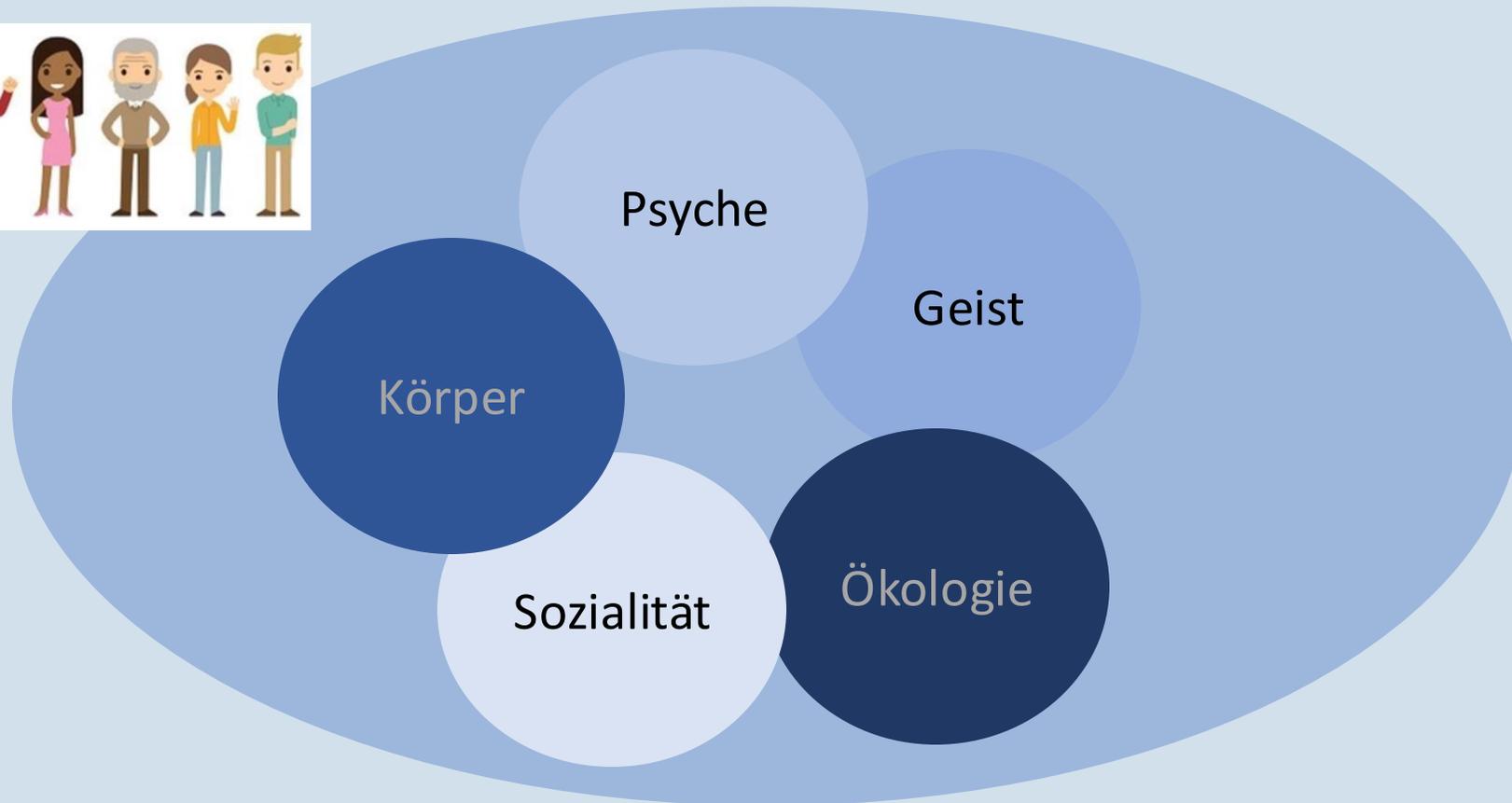
naturalistisch, objektivierend

Leib

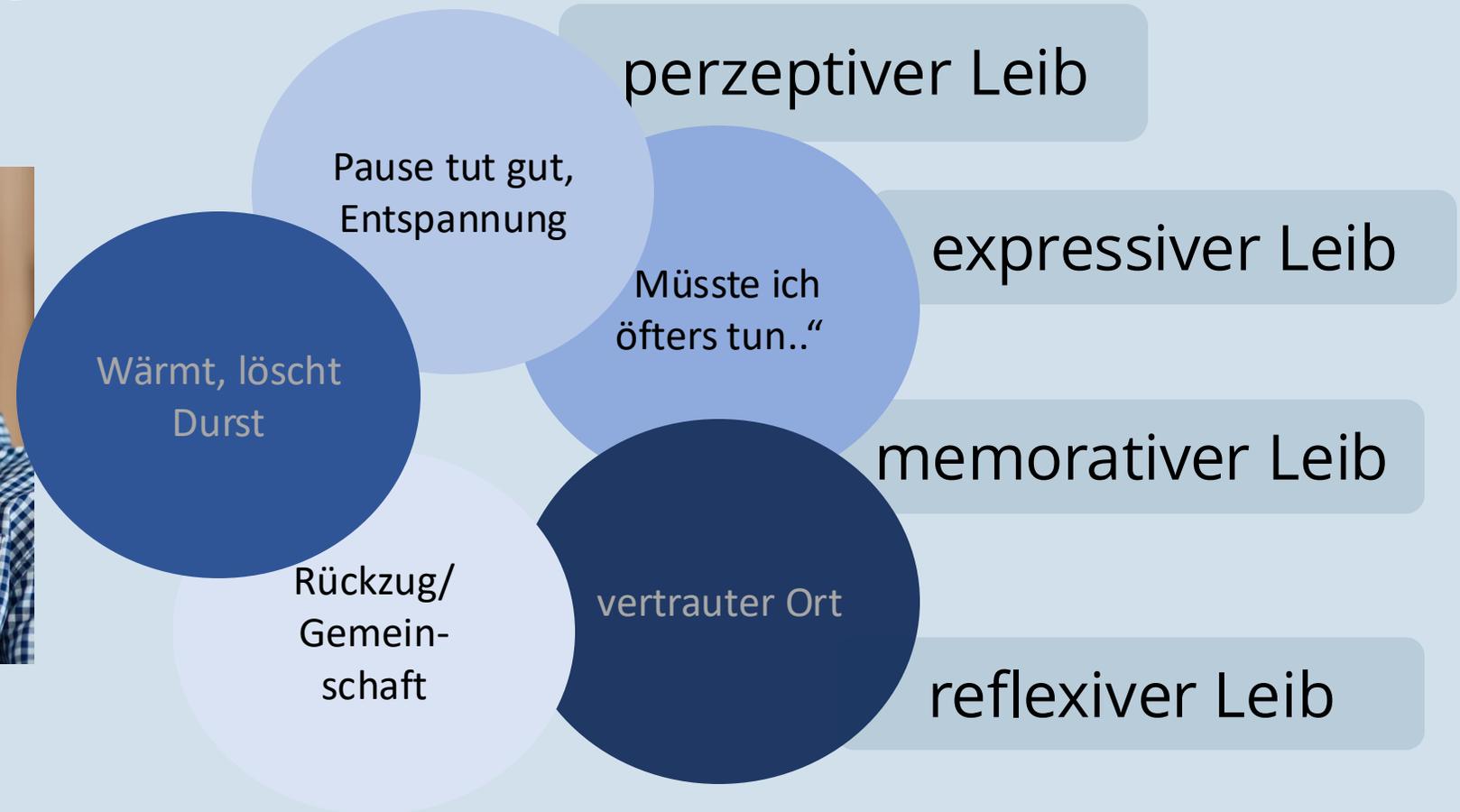


Körper

# Leib - Dimensionen



# Eine Erfahrung machen...



perzeptiver Leib

expressiver Leib

Leib als "totales  
Sinnesorgan"

Gestik, Mimik, „Habitus“,  
Handlungen, Gestaltung

valuation, appraisal,  
Interpretation

Szenen, Atmosphären,  
Leibarchiv, holographische  
Evokation

reflexiver Leib

memorativer Leib



# Doppelaspekt der Person (nach Thomas Fuchs)

Integrale Lebensäußerungen

gelebt/erlebt, beseelt

„Natur die wir sind“

Leib



Körper

Physiologische Prozesse

materiell, organisch

„Natur die wir haben“

## Praxis: Selbstwahrnehmung anhand der fünf Leibdimensionen

- Richten Sie sich bequem ein, so, dass Sie für einen Moment ungestört sind
- Wie sitzen Sie, Gewicht, Wärme, Längen (wie lange sind die Arme/Beine heute?)
- Emotional: wie geht es, wie ist Ihnen zumute, wie ist Ihre Stimmung grad jetzt?
- Wie nehmen Sie die Umgebung wahr, schöner Ort? vertraut oder neu?
- Soziale Umgebung: Wer ist wahrnehmbar, bekannte/unbekannte Leute? Ist es schön mit jemandem hier zu sein? Schön alleine? Unbekannt, neu?
- Welche Gedanken tauchen dazu auf? Sind das neue Gedanken? Oder Gedanken, die sich aus dem Hintergrund "vordrängen"?
- Zum Abschluss: was ist jetzt anders als vorher?

# Ziele und Modalitäten

An aerial photograph of a rugged mountain range under a clear blue sky. The mountains are dark grey and brown, with patches of snow. A thick layer of white clouds fills the valleys and lower slopes. A dark blue rectangular box is overlaid on the lower left side of the image, containing the text 'Ziele und Modalitäten' in white.



# Ziele

- Eigenleibliches Wahrnehmen (Eindruck)
- Eigenleibliches Erleben (Ausdruck -> Eindruck)
- Worte finden (Eindruck -> Ausdruck)
  
- Innehalten
- Spannungsregulierung bzw. Methoden zur Sp-Re  
üben
- Bewegungsaktiven Lebensstil entwickeln



# Modalitäten

funktional

erlebniszentriert

(konfliktzentriert)



# Eindruck

An aerial photograph of a rugged mountain range. The peaks are dark and rocky, with patches of snow or ice. The lower slopes and valleys are filled with thick, white clouds or mist, creating a dramatic, layered effect. The sky is a clear, bright blue. A dark blue rectangular box is overlaid on the lower-left portion of the image, containing the word 'Eindruck' in white text.



  **haptisch**  

Selbstwahrnehmung, im Ruhen, in Bewegung

## Praxis: Eindruck durch Gegenstand

- Richten Sie sich bequem ein, so, dass Sie für einen Moment ungestört sind. Schliessen Sie die Augen oder schlagen Sie den Blick nieder.
- Nehmen Sie nun den Gegenstand (Ball, Tierchen, Sandsack etc...) in die Hand und beginnen Sie es mit der anderen Hand (oder mit den Händen) zu erforschen.
- Welche Form/Formen nehmen Sie wahr, ist die Oberfläche glatt, durchbrochen, gibt es Löcher, Risse, Abstände,... ?
- Wie fühlt sich das Material, die Textur an? (flauschig, klebrig, gummig, rauh, fein, stachelig,...)
- Ist Ihnen dieses Material angenehm? Warum? Warum nicht?
- Suchen Sie eine Stelle im Körper wo dieser Gegenstand für einen Moment sein könnte, oder sich bewegen, rollen, gleiten etc. könnte. Nehmen Sie wahr was es auslöst: Empfindung, Stimmung, Handlungsimpuls?



Berührung (sich selbst berühren/berührt werden)



haptisch



Selbstwahrnehmung, im Ruhen, in Bewegung



## Praxis: Eindruck durch (Selbst-)Berührung

- Sich abklopfen
- Sich ausstreichen (wie eincremen) und dabei die eigenen Formen spüren
- Mit einer Hand die andere Hand erforschen.



Gebärden

Berührung (sich selbst berühren/berührt werden)



haptisch



Selbstwahrnehmung, im Ruhen, in Bewegung

# Selbst-(Körper-)wahrnehmung

freie Bewegung (mit/ohne Musik)

Gebärden

Berührung (sich selbst berühren/berührt werden)



haptisch



Selbstwahrnehmung, im Ruhen, in Bewegung



## Praxis: Eindruck durch Gebärden (also: Eindruck durch Ausdruck)

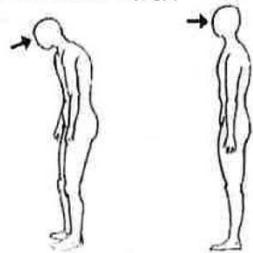
- Ich bin Ich mit vorgegebenen Gebärden oder mit eigenen Gebärden.
- Ev. einzelne Gebärden aus Ich bin Ich isoliert üben (weil sie ev. am wichtigsten sind) oder eigene Aussagen dazu nehmen (z.B. "ich nehme")
- Das Bewegungsritual kann genau im Original mit Bewegungsanleitung gemacht werden oder auch angepasst, ohne Bewegungsanleitung etc.
- Ich bin Ich nach Udo Bär, 1995

## 1. Ich lasse mich hängen



Die Ausgangsposition kennen wir alle: den Kopf, die Arme und den Oberkörper hängen lassen, die Knie und das Becken sind schlapp.

## 2. Ich erhebe mich



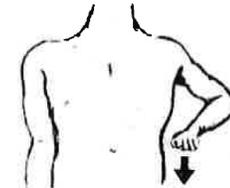
Stell Dir vor, eine stützende Hand berührt deine Stirn. Mit Hilfe dieser Hand richtest Du dich auf in einen geraden Stand. Atme dabei ein.

## 3. Ich stehe fest



Du trittst mit dem rechten und dann mit dem linken Fuß fest und kräftig auf und gehst dabei eine Fußlänge nach vorn. Mit jedem Auftreten atmest Du aus.

## 4. Ich gebe mir Halt



Du hebst, während du einatmest, die rechte Hand neben dem Oberkörper auf Rippenhöhe und drückst sie langsam aber zielstrebig mit dem Ausatmen nach unten. Das gleiche tust Du dann mit der linken Hand. Stell' Dir dabei vor, daß eine Welle von Stabilität von oben nach unten durch Deinen Rücken gleitet.

## 5. Ich schütze mich



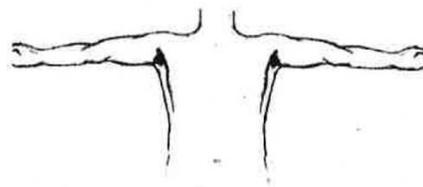
Du kreuzt die Arme rechts und linkes vor der Brust.

## 6. Ich kämpfe



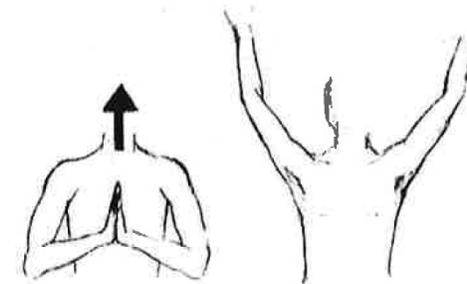
Du ballst in der Schutzhaltung beide Fäuste. Dann ziehst du den rechten Ellbogen nach hinten, während Du gleichzeitig den linken Arm nach vorn ausstreckst. Der Daumen der rechten Faust zeigt nach oben, der der linken nach unten (siehe Bild). Dann ziehst Du den linken Ellbogen zurück, dabei drehst du die Faust so, daß der Daumen nach oben kommt. Währenddessen geht die rechte Faust kräftvoll nach vorn, wobei sich der Daumen nach unten dreht. Beginne beide Bewegungen mit dem Ausatmen.

## 7. Ich öffne mich



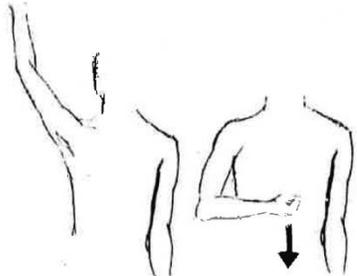
Du breitest beide Arme aus. Wähle selbst, ob nach vorne oder zur Seite. Mache diese Bewegung mit dem Einatmen.

## 8. Ich wachse



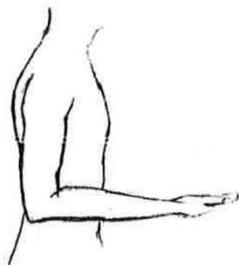
Du klatschst beide Hände vor der Brust gegeneinander und führst sie mit dem gleichen Schwung nach oben, bis sie V-förmig ausgestreckt sind. Dabei atmest Du aus. Wichtig ist dabei, daß die Streckung und Aufrichtung bis in die Fingerspitzen geht.

## 9. Ich atme



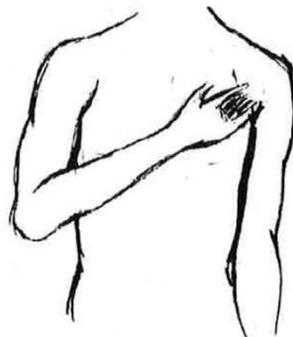
Laß den linken Arm sinken und führe gleichzeitig den rechten Arm senkrecht nach oben. Drücke dann den Zeigefinger, den Daumen und den Mittelfinger Deiner rechten Hand leicht zusammen und führe die Hand auf der Vertikalachse mit dem Ausatmen bis zum Bauch herunter.

## 10. Ich gebe



Du streckst deine rechte Hand auf Höhe des Bauchnabels nach vorn, mit der Handfläche nach oben. Dann drehst du diese Hand nach rechts, der Arm und der ganze Körper drehen mit, so daß Du Dich einmal um Deine Achse drehst. Die linke Hand bleibt entspannt.

## Ich bin Ich



Du legst Deine rechte Hand auf dein Herz. Während Du die Hand zum Herz heraufführst, atme ein. Wenn die Hand auf dem Herz liegt, atme aus.

Imagination

freie Bewegung (mit/ohne Musik)

Gebärden

Berührung (sich selbst berühren/berührt werden)



haptisch



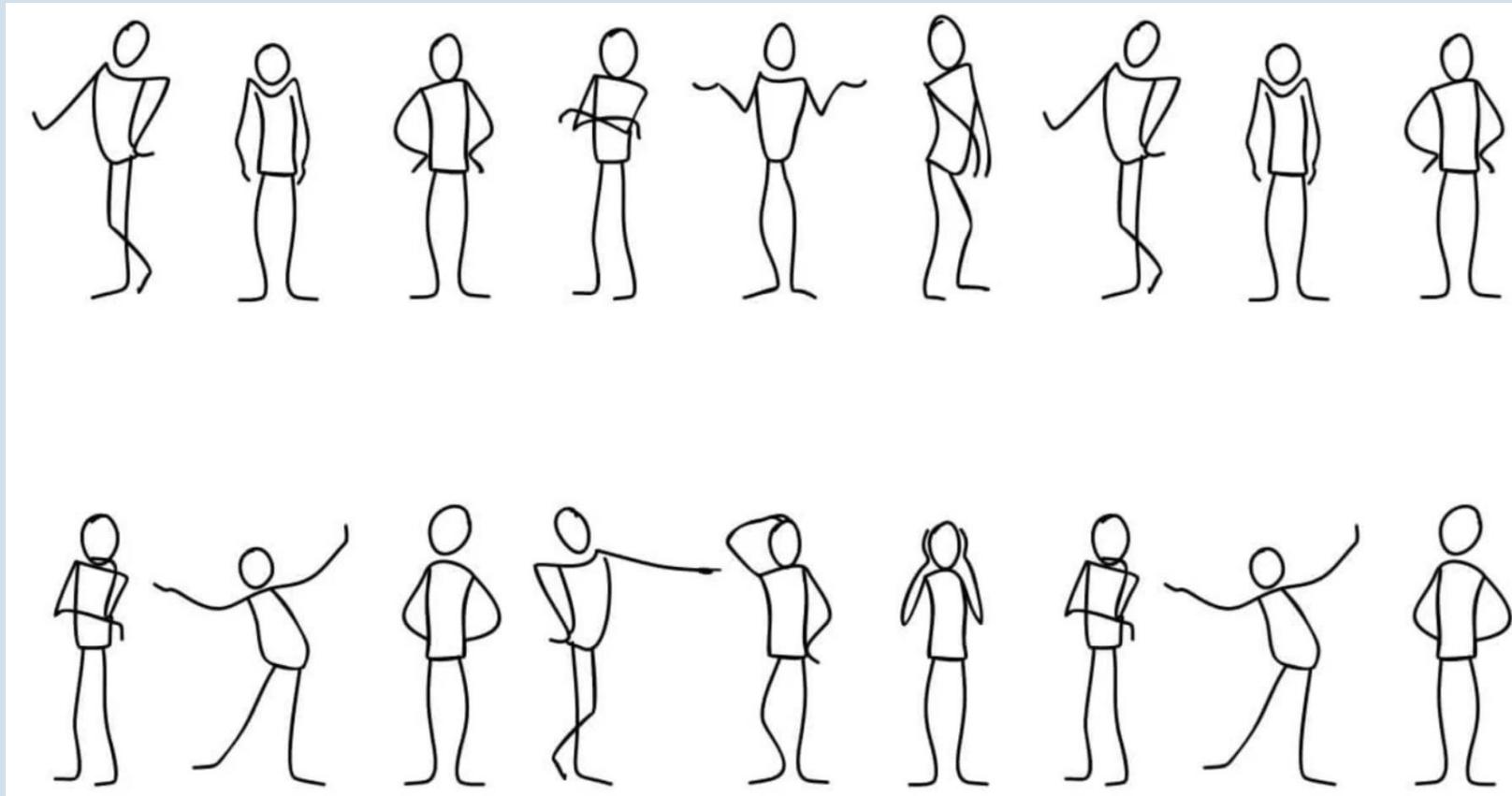
Selbstwahrnehmung, im Ruhen, in Bewegung

# Ausdruck

An aerial photograph of a rugged mountain range. The peaks are dark and rocky, with patches of snow or ice. The lower slopes and valleys are filled with thick, white clouds or mist, creating a dramatic, high-altitude atmosphere. The sky is a clear, pale blue. A dark blue rectangular box is overlaid on the lower-left portion of the image, containing the word 'Ausdruck' in white, sans-serif font.

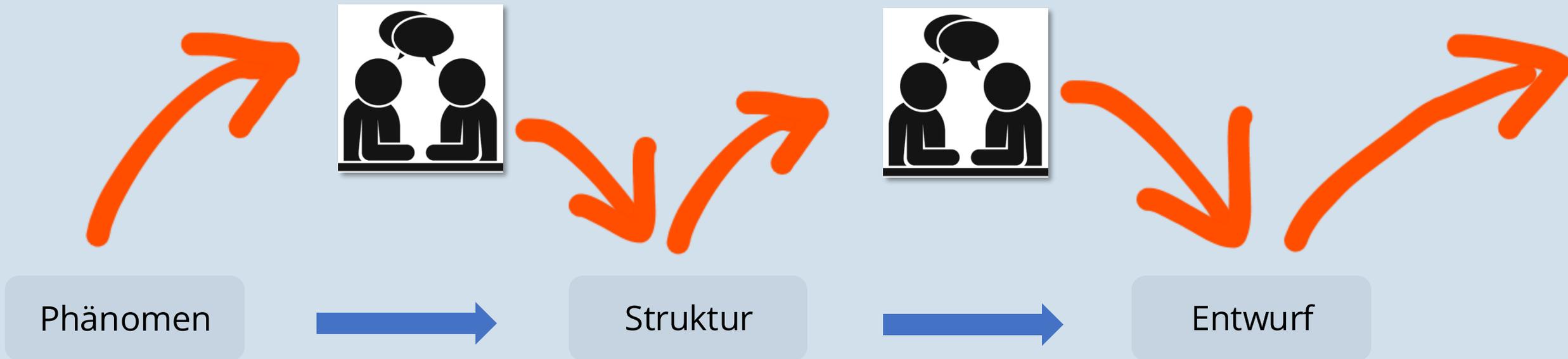


# Ausdruck statt Körpersprache





# Ausdruck wahrnehmen



An aerial photograph of a rugged mountain range. The peaks are dark and rocky, with some patches of snow or light-colored rock. Below the mountains, a thick layer of white clouds fills the valleys, creating a 'sea of clouds' effect. The sky is a clear, pale blue.

# Ausdruck: Worte finden



Gut!



Entspannt!

## Entspannt?

- Wo nehmen Sie das “entspannt” im Körper wahr?
- Was bedeutet für Sie “entspannt”?
- Was braucht es, dass es “entspannt” ist?
- Was können Sie (wieder) tun, wenn Sie entspannt sind?
- Was ist die Bedingung dafür, dass es “entspannt” ist?
- Wissen Sie, wann sich dieses “entspannt” eingestellt hat?
- Was würde bewirken, dass es nicht mehr “entspannt” ist?



**Entspannt!**

ruhig – schläfrig – weich – warm – rund – leicht – pulsierend –  
flauschig – beruhigt – bei mir – spürbar – locker – beweglich –  
friedlich – zufrieden – wohlig – schlumpig-schlackrig – wie ein  
Kätzchen an der Sonne – leicht – gelöst – gechillt – satt – zuhause

Worte leihen

An aerial photograph of a rugged mountain range. The peaks are dark and rocky, with some snow patches. The lower slopes and valleys are filled with thick, white clouds, creating a sea of clouds effect. The sky is a clear, bright blue. A dark blue rectangular box is overlaid on the lower left portion of the image, containing the text 'How To?'.

How To?



# Voraussetzungen

- Tragfähige Beziehung
- Vertrautheit des/der Berater\_in/Therapeut\_in mit der “Übung”
- Wohlbefinden des/der Berater\_in/Therapeut
  
- Einverständnis des/der Patient\_in/Klient\_in
- Transparenz!



# Wann?

- Bei hoher Anspannung/Unterspannung
- Zur Vertiefung eines Themas
- Wenn es "kein Thema" gibt
- Bei explizit psychosomatischen Themen (Schmerz, etc.)
- Wenn Sprechen vermeidend wirkt.
- Wenn Sprechen nicht(s) (be)wirkt



## Wann nicht?

- Bei Krankheiten mit fragmentiertem Ich (Schizophrenien, Psychosen, ev. auch DIS)
- Cave bei Anorexia, Bulimia



Check-In (Einstimmen)



Aktivität/Übung



Check-Out (Ausstimmen)



Darüber reden



Szenenwechsel

# Einstieg

- “Ich habe den Eindruck, dass Sie grad sehr angespannt/zappelig, .... sind“
- “Mir scheint, hier zu sitzen und zu sprechen ist nicht genau das, was es eigentlich braucht.“ *oder*: “Was braucht es jetzt gerade?“
- “Ich habe eine Idee – mögen Sie etwas ausprobieren?“
- “Gibt es eine Entsprechung dazu im Körper“ *oder* “Wo im Körper ist das zu spüren?“
- “Lassen Sie uns zuerst mal etwas spielen“
  
- Transparenz!

# Während der Übung

- Zeit lassen!
- Balance zwischen Input und Ruhe
- kurze Interventionen (2, 3 Minuten)
  
- Nähe zum Alltag (des/der Patient\_in/Klient\_in)
- Erwartung (seitens Beraterin/Therapeut) tief halten: Gleichzeitig: wissen was sein kann/offen dafür was ist
- Deutungshoheit liegt immer bei Klientin/Patientin
  
- Transparenz!



# Abschluss

- “Was haben Sie erlebt?”
- “Wie ist es jetzt?” - “Bereit, sich wieder hinzusetzen?”
- “Machen Sie das gerne, möchten Sie das wieder mal machen?”
- Ev. Aufnahme der Übung (mobile phone) oder kurze Zusammenfassung.

# „Hausaufgaben“

- Kurz: 2, 3 Minuten
- Niedrigschwellig
- Nicht unbedingt „täglich“
- Explorieren: tut das gut, ist es angenehm?
- Nachfragen, nicht kontrollieren!

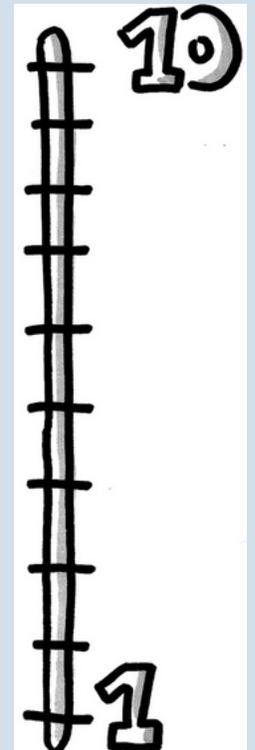
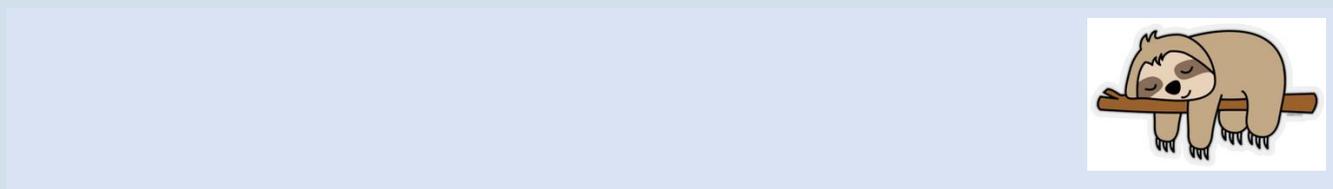
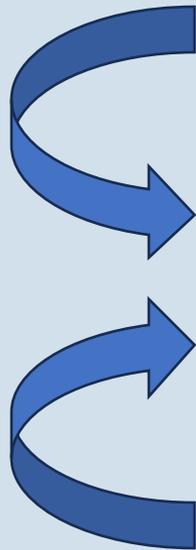
# Spannungsregulierung

An aerial photograph of a rugged mountain range under a clear blue sky. The mountains are dark grey and brown, with patches of snow or ice on their peaks and ridges. A thick layer of white clouds or mist fills the valleys and lower slopes, creating a dramatic, layered effect. In the foreground, the tops of some evergreen trees are visible above the cloud layer. A dark blue rectangular banner is positioned in the lower-left quadrant of the image, containing the white text 'Spannungsregulierung'.

# Regulieren statt Entspannen

beruhigen

aktivieren





## aktivieren

- Sich abklopfen
- Dehnen, strecken, stampfen, tanzen
- Spielen mit Ball
- Stimme (anschwellend)
- Atemübungen (z.B. 6040, 4020, 6020, 4440)

## beruhigen

- Sich ausstreichen
- Dehnen, strecken, räkeln, gähnen, "abschnauben", schmatzen, blöken
- Atemübungen (z.B. Pranayama 7484, 3050, etc.)
- Scan

# Literatur

- Hofer-Moser Otto: *Leibtherapie* (hat im hintersten Teil sehr gut anwendbare Übungen)
- Höhmann-Koste, Annette: *Integrative Leib- und Bewegungstherapie* (umfangreicher Übungsteil!)
- Ostertag, Silvia: *Übergänge im Leben* (die Grundgebärden des Initiatischen Gebärdenspiels) zu beziehen unter <https://www.initiatisches-gebaerdenspiel.de/ver%C3%B6ffentlichungen/>
- App (macOS/Android) *Offene Atemübungen*.

