

Psychoanalyse und Körpertherapie

Erst kommt das Spüren

Beim 14. Wiener Symposium „Psychoanalyse und Körper“ ging es darum, leibliches Sein besser zu verstehen beziehungsweise den Zusammenhang von Körper und Seele in den subtilen Seinsweisen zu erfassen.

Text | Bernd Kuck

Ging es vor zwei Jahren um „heilsame Berührungen“ (1, 2), so stand diesmal der Austausch zu den Nachbardisziplinen im Zentrum. Beim 14. Wiener Symposium „Psychoanalyse und Körper“ vom 22. bis 24. August stand das Thema „Neue Horizonte im Spannungsfeld von Psychoanalyse und Körpertherapie“ im Mittelpunkt. Dies folgt dem Bemühen des Tagungsleiters und Psychoanalytikers Dr. Peter Geißler, leibliches Sein immer besser zu verstehen – oder den Zusammenhang von Körper und Seele in den subtilen Seinsweisen zu erfassen, was kaum in isolierten Zugangsweisen möglich ist. Diesmal wurde den Workshops mehr Raum gegeben, steht doch die spürende Wahrnehmung der eigenen Leiblichkeit im Zentrum des Bemühens um Verstehen. Man könnte sagen: Erst kommt das Spüren. Die Kognitionen sind spätere Formen der Welterfassung, sie ruhen allerdings auf den evolutionär früheren.

Selbstberührungen

Seit der Haptikforschung (3) wissen wir, dass der Spürsinn sich zuerst entwickelt, erst dann folgt der Hörsinn. Spürsinn geht schon intrauterin mit Selbstberührungen des Embryos einher und so war es spannend, im Workshop „Die Kraft der Selbstberührung – Idiopraxie erleben und verstehen“ unter der Leitung von Markus Böckle und Peter Cubasch den oft vernachlässigten Selbstberührungen nachzuspüren, zumal jeder Mensch sich täglich etwa 300 bis 400 Mal selbst berührt (4). Grundlagen sind die taktilen und haptischen Forschungen, sowie Ansätze aus der Körperpsychotherapie. Die Besonderheit in der Selbstberührung sowohl den taktilen wie den haptischen Reiz wahrnehmen zu können, kann therapeutisch genutzt werden. Fremd- und Selbstberührung aktivieren zwar ähnliche sensorische Reize; in der Selbstberührung kann jedoch



Ort, Zeit und Intensität der Berührung selbst bestimmt werden. Dadurch werden motorische und sensorische Areale im Gehirn verstärkt aktiviert, was letztlich zur Stärkung des Selbstwirksamkeitsempfindens beiträgt.

Quantenphysik und Psychotherapie

In einem komplexen Gespräch von Jochen Wilterscheid mit dem Ehepaar Dr. Brigitte und Prof. Dr. Thomas Görnitz – sie ist Psychoanalytikerin, er Quantenphysiker – ging es um den Aspekt der Quanteninformation, die die Verbindung zwischen Geist und Materie darstellt. Der Vergleich mit dem Computer, die Metapher von Hard- und Software ist für das Verständnis des Gehirns völlig ungeeignet.

Dass die Entwicklung des menschlichen Gehirns ohne den Einfluss der sozialen Interaktionen nicht denkbar ist, bildet sich so gesehen in den „verschränkten Zuständen“ ab, wie sie die Quantenphysik mathematisch herleiten kann. Die abstrakte Information wird auch „Protyposis“ (griechisch, das Vorbilden) genannt, worin das Geistige seinen Platz in der Naturwissenschaft wieder gewinnen kann. In diesen bedeutungsfreien Bits der Quanteninformation sieht Thomas Görnitz einen Erklärungsansatz zur Entwick-

lung von Bewusstsein. Möglicherweise finden Phänomene wie Atmosphären zwischen Menschen oder Atmosphären im Raum hier ihren physikalischen Erklärungsansatz.

Der Aspekt der Verschränkung mag Berührungspunkte mit der interaktionellen und relationalen Sichtweise des analytischen Duos fundieren. Die psychoanalytische therapeutische Beziehung – vermutlich jede zwischenmenschliche Beziehung – entsteht im interaktionellen Mitsein des Duos. Ein Gesichtspunkt, den bereits Goethe in seinen „Schriften zur Naturwissenschaft“ formulierte: „Alles, was im Subjekt ist, ist im Objekt, und noch etwas mehr. / Alles, was im

Objekt ist, ist im Subjekt, und noch etwas mehr“ (5). Im Unterschied zur klassischen Physik, die die Fakten erfasst, stellt die Quantenphysik den Kosmos der Möglichkeiten dar, was wiederum für die menschliche Existenz bedeutsam ist, die eben nicht faktenbasiert determiniert ist, sondern immer auch einen Möglichkeitsraum in sich trägt.

Stimme und Berührung

Der Vortrag „Spüren und Berühren – Stimme ist Berührung und Stimme berührt“ von Stephanie Kraus-Geiges und Imke McMurtrie zeigte, wie tief die Wurzeln ihrer Arbeit zu Elsa Gindler (1885–1961, Gymnastiklehrerin und Pionierin der Körperarbeit) reichen und wie verzweigt von ihr ausgehend sich Körperpädagogik und Körperpsychotherapie entwickelt haben. Bewusste Zustandsempfindungen, „Wahrnehmen, was wir empfinden“, ist die Grundlage für die Entwicklung von Selbstwirksamkeit und kann therapeutisch gefördert werden. Im Umgang mit dem Mitmenschen ist der Leib der Klangkörper, formulierte sinngemäß Volkmar Glaser, der Begründer der Psychotonik, der Eutonie (5). Er zeigte bereits das subtile Zusammenwirken im Nervensystem. Mittels willkürlichem Nervensystem ist keine Entspannung möglich. Diese erfolgt über das Gamma-Nervensystem (die Gesamtheit der γ -Motoneurone), das die Feinabstimmung von Bewegungen ermöglicht und den Muskeltonus reguliert. Hier nun kommt die Stimme ins Spiel, die wesentlich solcher Feinabstimmung bedarf. Daher die Veränderungen in der Stimme, wenn der Mensch müde ist oder unter innerer Anspannung steht. Am deutlichsten zeigt sich dies in der Atmung, die sich in einem Elektro-Pneumogramm nach Glaser darstellen lässt (5): „Die im Sinusrhythmus schwingende Form stellt sich bei einer vertrauensvollen seelischen Einstellung zu sich und vertrauensvollen Hinwendung zur Umwelt ein, also der begegnungsbereiten, aber noch tatenlosen Weltoffenheit.“



Literatur
www.aerzteblatt.de/
pp/lit1025

Die Grundlage ist das Spüribewusstsein, das im Laufe der kulturellen Dressur verloren gegangen ist und über Atem-Bewegung-Stimme wieder dem Bewusstsein zugänglich gemacht werden kann. Von unseren rund 650 Muskeln sind über 100 am Singen und Sprechen beteiligt. Die Innenmuskulatur des Kehlkopfes ist zu 90 Prozent parasympathisch enerviert, was sofort verständlich macht, dass jede Art Druckerleben das sympathische Nervensystem aktiviert, was sich in Heiserkeit, Kurzatmigkeit, Kraftlosigkeit und Unsicherheit zeigen kann. Die Stimme ist eines der frühesten Kontaktmedien, deren Schwingungen sich über die Knochen gesamtleiblich ausdehnen. In den zunehmend digitalen Kontakten fehlt diese direkte Körperlichkeit. Es gibt jedoch noch keine belastbaren Studien zu den Auswirkungen künstlicher Stimmen, wie sie etwa mit Künstlicher Intelligenz erzeugt werden. Therapeutische Dyaden beeinflussen sich gegenseitig über die Stimme, sind in stimmlicher Resonanz und Interaktion.

Singen beeinflusst den Atem, die Sauerstoffzufuhr, das Herz-Kreislauf-System wird ausgeglichener und die Immunabwehr wird gesteigert. Die neuesten Forschungsimpulse des Seismologen und Musikethnologen Frank Scherbaum über die Wirkung von polyfonem Gesang entstanden 2023 in Georgien (6). Er konnte unter anderem nachweisen, dass sich die Herzratenvariabilität der Singenden während des gemeinsamen Singens synchronisierte, ein weiterer Beleg für die umfassende Bedeutung der Stimme und des stimmlichen Mitseins.

Berührungsbiografien

Beim Thema „Berührungsbiografien“ trug die Physiotherapeutin und Heilpraktikerin Patka Gödecke-Krebs ihre Erfahrungen mit den pränatalen und perinatalen Biografien von Patienten vor. Ihren wissenschaftlichen Grund verortet sie mehr in der Phänomenologie. Die Hauptvertreter sind Edmund Husserl, Maurice Merleau-Ponty, Thomas Fuchs und Hermann Schmitz. Ihnen gemeinsam ist die Betrachtung des Leibes nicht als bloßen Körper, sondern als subjektiv erlebtes Sein, das zwar einen Körper hat, jedoch ein Leib ist. Daher ist der leibliche Raum kein topografischer, sondern dynamisch und relational, ist als erlebter Leib raumoffen. Das intrauterine Leben beeinflusst die geborene Existenz.

Hier ist es schwierig, harte Faktenbelege zu liefern. Es lassen sich jedoch aus der phänomenologischen Beschreibung vorgeburtlicher und geburtlicher Geschehnisse plausible Verbindungen in „Berührungsbiografien“ herstellen, so Gödecke-Krebs. Es geht dabei nicht um einfache Kausalitäten, jedoch sehr wohl um Einprägungen im Leibgedächtnis, die sich etwa in somatischen Beeinträchtigungen wiederfinden lassen.

Alle Beiträge und die lebhafteste Diskussion drehten sich um die komplexe leibliche Existenz, die mit einfachen, manchmal vereinfachten theoretischen Ansätzen nicht zu fassen sind. Unsere Naturwissenschaftsgläubigkeit beengt oft unsere Wahrnehmung. Werden leibliche Phänomene erst dann „wahr“, wenn sie mit naturwissenschaftlichen Methoden nachgewiesen werden? Leben ist Bewegung und sobald gemessen wird, kommen wir in Unschärfen, wie dies in der Quantenphysik inzwischen selbstverständlich ist (Heisenbergsche Unschärferelation). ■

Zusatzmaterial PP 10/2025, zu

Psychoanalyse und Körpertherapie

Erst kommt das Spüren

Beim 14. Wiener Symposium „Psychoanalyse und Körper“ ging es darum, leibliches Sein besser zu verstehen beziehungsweise den Zusammenhang von Körper und Seele in den subtilen Seinsweisen zu erfassen.

Text | Bernd Kuck

Literatur:

1. Heisterkamp G: Heilsame Berührungen. Praxis leibfundierter analytischer Psychotherapie. München: Pfeiffer Verlag 1999.
2. Geißler P: Berührung in der Psychotherapie. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht 2025.
3. Grunwald M: Homo hapticus: Warum wir ohne Tastsinn nicht leben können. München: Droemer Knaur 2017.
4. Cubasch P, Böckle M: Idiopraxie: Die Kraft der Selbstberührung. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht 2025.
5. Görnitz T, Görnitz B: Der kreative Kosmos. Geist und Materie als Quanteninformation. Heidelberg: Springer spektrum 2002, Nachdruck 2007, 2014.
6. Glaser V : Eutonie. Heidelberg: Haug Verlag 1993.
7. Scherbaum F, Müller M.: From intonation adjustments to synchronization of heart rate variability: Singer interaction in traditional Georgian vocal music, Musicologist 2023; 7 (2): 155–77.