SUSANNE KUKIES
Somatische Bewegungstherapie

Embodiment
– oder die Vertreibung aus dem Paradies

Bis vor kurzem habe ich den Begriff ‚Verkörperung' – d.h. ‚Embodiment', ganz selbstverständlich in meiner Körperarbeit benutzt, weil ich selbst eine klare Vorstellung davon hatte, was es bedeutet. Genauer gesagt, weil ich es in meinem Körper fühle und gelernt habe, bei anderen zu sehen, zu fühlen oder zu spüren ob und wie sie etwas verkörpern, oder eben nicht. Das macht einen großen Teil meiner Qualifikation als Körpertherapeutin aus.

Jetzt merke ich, wie schwierig es ist, sich auf etwas zu beziehen, sich einig über etwas zu werden, was mehr als ein Konzept ist. Es beschreibt einen gelebten Zustand.

Anders als z.B. eine Ärztin, lerne ich also nicht ausschließlich über den Körper - eigne mir theoretisches Wissen über Physiologie und Anatomie des Körpers und seine Funktionen an -, sondern ich verbringe viel mehr Zeit damit, dieses Wissen zu verkörpern. Meine Haut zu spüren, als Grenze meines Körpers. Wie sie zwischen mir und meiner Umwelt Signale übermittelt. Ich lerne die Haut bei anderen zu berühren, sie anderen durch meine Berührung bewusst zu machen. Und ich lerne Verbindungen herzustellen zwischen innerem Spüren und äußeren Fühlen.

Was heißt es denn zum Beispiel, „dünnhäutig" zu sein?

Wahrscheinlich reden wir von einem Zustand, in dem wir uns wiederfinden – sagen wir mal durch Trennung von einem geliebten Menschen –, wo alles, was auf uns einströmt, uns stärker berührt. Etwas ist passiert, und wir fühlen uns ‚dünnhäutig'. Was spüre ich denn jetzt von Innen? Wie macht sich das bemerkbar? Diese ‚Dünnhäutigkeit' wirkt weiter und hat Einfluss auf unsere Empfindsamkeit, unseren Kontakt mit der Welt. Wir haben vielleicht das Gefühl, nicht mehr so viel aushalten zu können, ziehen uns zurück, rasten vielleicht bei (sonst) Kleinigkeiten aus, fangen an zu weinen oder sind sehr schnell beleidigt.

Ein (psychisches) Ereignis findet immer auch einen körperlichen Ausdruck. Nur werden wir das nicht immer spüren. In dieser Arbeit haben wir die Möglichkeit, wieder von der körperlichen Ebene aus auf unseren emotionalen und geistigen Zustand einzuwirken. Dafür müssen wir aber oft erst lernen, diese Zusammenhänge zu spüren uns wieder mehr körperlich zu fühlen.

Um bei dem Beispiel der ‚Dünnhäutigkeit' zu bleiben, würde ich also tatsächlich mit der Haut selbst als Grenzorgan arbeiten. Z.B. durch ganz spezifisches Berühren der gesamten Oberfläche der Haut, verbunden mit der verbalen Botschaft: ‚Hier endet dein Körper!' oder ‚Der Raum innerhalb dieser Haut gehört Ihnen allein, Sie dürfen darüber bestimmen!' oder indem ich durch die verschiedenen anatomischen Schichten der Haut führe und so das Erleben der Haut verstärke. Dabei können die dazugehörigen Gefühle in einem geschützten Raum erlebt und ausgedrückt werden, wie Hilflosigkeit und Trauer. Durch diesen Prozess wird die Haut, also die Materie, lebendiger, beseelter Körper – und das nennen wir Verkörperung/Emodiment. Nach einer solchen Behandlung fühlt sich jemand einheitlicher oder sagt: ‚Jetzt fühle ich mich nicht mehr so löchrig, so angreifbar.'

SUSANNE KUKIES
Somatische Bewegungstherapie

Somatische Körpertherapie geht davon aus, dass es eine Einheit und wechselseitige Abhängigkeit von Körper, Geist und Psyche gibt. Diese Einheit baut sich Idealerweise während der ersten Lebensjahre fest auf, und es stellen sich vielfältige Verbindungen und Verknüpfungen her, die uns ein stabiles Rückkopplungssystem geben über unser Körperempfinden und was das auf der Gefühlsebene bedeutet. Oder dass sich Glücksempfinden oder Trauer frei im ganzen Körper entfalten können. Bei psychischen und psychosomatischen Leiden ist diese Einheit oft nur brüchig hergestellt.

Später kommt dann, was ich etwas provokant ‚Die Vertreibung aus dem Paradies' nenne und was für Erkenntnis unausweichlich ist. Sie geschieht allmählich mit dem Heranwachsen. Embodiment oder Verkörperung steht mehr und mehr anderen Zielen, Werten oder Interessen entgegen. Der Impuls, den ganzen Körper einzusetzen, um das eigene Befinden auszudrücken, der bei kleinen Kindern noch vorhanden ist, wird später mehr oder weniger deutlich unterdrückt. Gefühle von Angst und Schmerz, aber auch von übermäßiger Freude und Lust, werden im Zusammenleben mit anderen zunehmend kontrolliert. Obwohl dies selbstverständlich ein notwendiger Prozess ist, um uns zu sozialen Wesen zu entwickeln, wird dabei dem Körper häufig ein zu starkes Schattendasein zugewiesen.

Ohne es zu bemerken, entfernt sich der betreffende Mensch im Verlauf dieses Anpassungsprozesses immer weiter von dem, was sein Denken, Fühlen und Handeln ursprünglich, als er noch ein kleines Kind war, primär geprägt hatte: die eigene Körpererfahrung und die eigene Sinneserfahrung. Indem all das immer mehr in den Hintergrund gerät, was bisher der selbstverständlichste und ureigenste Teil seines Selbstes war, wird er sich zunehmend fremd.

Embodiment ist also eine Möglichkeit, mit dieser ureigensten Erfahrung unseres Selbstes wieder stärker in Kontakt zu kommen, uns mit uns selbst wieder vertraut zu machen, sogar Verbindungen herstellen, die wir vielleicht noch nie erlebt und erfahren haben. Ich kann aus der zunehmenden Instrumentalisierung unseres Körpers wieder herauszufinden und mich neu und reifer entscheiden, wie ich mit mir umgehen möchte und den Bereich der Einheit wieder betreten.

Susanne Kukies