

# Inhalt

<b>1</b>	<b>Einleitung</b> .....	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>»Embodiment« als Dialektik zwischen Körpersprache und verbaler Kommunikation</b> .....	<b>27</b>
1.1	Grammatik und Körpersprache: Begriffsklärungen für psychotherapeutische Kontexte .....	1	3.1	Gemeinsamkeiten und Unterschiede .....	27
1.2	Kulturspezifische Handlungsmuster .....	2	3.1.1	Die Kombination von körpersprachlichen Zeichen zu größeren Einheiten .....	28
1.3	Wahrnehmung der Körpersprache ..	2	3.1.2	Wortarten auf der Ebene der Körpersprache: Gestik ohne feste Normierung .....	29
1.4	Einfluss von externalisierenden Phänomenen .....	3	3.1.3	Reihenfolge des Einsatzes körpersprachlicher Elemente: Rituale, Regeln, Konventionen .....	30
1.5	Annäherung an eine Definition von Körpersprache .....	5	3.1.4	Eine Tiefenstruktur der Körpersprache .....	31
1.6	Zum Aufbau des Buches .....	6	3.1.5	Nonverbale Universalien .....	32
<b>2</b>	<b>Zum Bedeutungswandel des Begriffs Körpersprache</b> .....	<b>11</b>	3.1.6	Die Spiegelung der Körpersprache in der Psyche .....	34
2.1	Historischer Abriss der Bedeutung von Bewegung .....	11	3.2	Sprache und Körpersprache im Kontext sozialen Handelns .....	34
2.2	Die Bedeutung der Körpersprache in der Psychotherapie .....	13	3.2.1	Die beziehungsstiftende Funktion der Körpersprache im Alltag .....	35
2.2.1	Von der Vegetotherapie zur bioenergetischen Analyse .....	14	3.2.2	Körperteilbesetzungen verschiedener Kulturen und Zeiten .....	36
2.2.2	Veränderte Wahrnehmung des Körpers nach dem Zweiten Weltkrieg .....	15	3.2.3	Zusammenfassung .....	42
2.2.3	Funktionelle Entspannung: die Einführung des rhythmischen Prinzips .....	16	3.3	Körpersprache als <i>natürliches</i> Signal- und Zeichensystem .....	43
2.2.4	Psychoanalytisch orientierte Körperpsychotherapie .....	17	3.3.1	Von Borkenkäfern und dem Duft des anderen Geschlechts .....	43
2.2.5	Theoretische Ansätze der Tanz- und Ausdruckstherapie .....	18	3.3.2	Zum Unterschied zwischen Signalen und Zeichen .....	44
2.2.6	Verhaltenstherapeutische Entwicklungen .....	20	3.3.3	Auf die Perspektive kommt es an! .....	44
2.2.7	Achtsamkeitsbasierte Psychotherapie – ein Novum? .....	20	3.4	Aspekte einer gemeinsamen Handlungstheorie von Sprache und Körpersprache .....	45
2.3	Übung oder Aufgabe? .....	21			
2.4	Die Auseinandersetzung mit der Körpersprache ist eine Auseinandersetzung mit »Embodiment« .....	22			

3.4.1	Die dreidimensionale Konzeption der Körpersprache: Körpersemiotik .....	45	5.2	Die Vernetzung und Bedeutung der Sinne .....	116
3.4.2	Die Bedeutung von Ausdruck, Appell und Hinweis: Körper- sprache als Organon .....	49	5.2.1	Vernetzung der Sinne .....	117
3.4.3	Sprache und Denken über Körpersprache .....	50	5.2.2	Vestibuläres System .....	118
4	<b>»Embodied Self« – angeborene Reflexe, pränatale Bindung und Kommunikation .....</b>	57	5.2.3	Visueller Sinn .....	120
4.1	Einleitung .....	57	5.2.4	Taktiler Sinn .....	122
4.2	Pränatale Entwicklungsfaktoren: die früheste Körpersprache .....	59	5.2.5	Auditiver Sinn .....	127
4.2.1	Genexpression und Plastizität ..	60	5.2.6	Propriozeptiver Sinn .....	129
4.2.2	Die Stadien der vorgeburtlichen Entwicklung und die fetalen Sinne .....	62	5.2.7	Olfaktorischer Sinn .....	130
4.2.3	Intrauterine körpersprachliche Interaktionsphänomene .....	64	5.3	Die Bedeutung von Sensibilitäts- mustern .....	131
4.2.4	Risiken für die frühe Kommunikation .....	64	5.4	Das frühe Selbstempfinden als Körper-Selbst .....	134
4.2.5	Pränatale Bindung .....	66	5.4.1	Vitalitätsaffekte, psychische Intimität und Episoden- gedächtnis .....	134
4.3	Frühkindliche Reflexentwicklung: die automatische Entwicklung der Körpersprache .....	69	5.4.2	Affektabstimmung, Symbolisierung und Intersubjektivität .....	137
4.3.1	Frühe Reflexmuster .....	69	5.4.3	Komplexität von Bewegung und Ausdruck – wie implizites Wissen entsteht .....	138
4.3.2	Vom Reflex zur Haltungs- kontrolle .....	88	5.5	Motivationsregulation und frühe Handlungsthemen .....	140
4.3.3	Zusammenfassung .....	94	5.5.1	Motivationsysteme und ihre Auswirkungen auf die Körpersprache .....	141
5	<b>»Body, Brain, Sense« – Vernetzung und Selbstregulation des komplexen Systems »Mensch« .....</b>	99	5.5.2	Zur Selbstregulation früher Systemzustände .....	146
5.1	Körpersprachliche Reifung und frühe Hirnentwicklung .....	99	5.6	Grundlagen der Säuglingsforschung und der Mentalisierungstheorie ....	151
5.1.1	Die Evolution in der Bewe- gungsentwicklung: Entwick- lungsstufen der automatisier- ten Körpersprache .....	100	5.6.1	Das frühe Selbsterleben ....	151
5.1.2	Der spezielle Aufbau des Kleinhirns .....	104	5.6.2	Die psychische Entwicklung als spiegelnder Interaktions- prozess .....	152
5.1.3	Die beiden Seiten des Kortex ..	107	5.6.3	Wie sich eine gute Mentali- sierungsfähigkeit ausprägen kann .....	153
5.1.4	Die Rolle der Spiegelneuronen ..	110	6	<b>Körpersprache lesen: bewegungsanalytische Grundlagen .....</b>	157
			6.1	Der moderne Ausdruckstanz als Ursprung der Bewegungs- analyse .....	157
			6.1.1	Grundsätzliche Aussagen ....	158

6.1.2	Reduzierte Laban-Bewegungs- analyse für die psychothera- peutische Praxis . . . . .	162	6.3.10	Body Movement Mind Analysis (BMMA) – Das Bewegungspro- fil der doppelten Kreisform . . .	209
6.1.3	Körpersprachliche Analysen des rhythmisch-dynamischen Handlungsdialogs: die Dimensionen Raum, Kraft und Zeit . . . . .	169	6.3.11	Die Anfertigung eines Bewe- gungsprofils nach BMMA . . . .	213
6.1.4	Psychotherapeutisches Embodiment . . . . .	172	6.3.12	Zusammenfassung: BMMA . . .	213
6.1.5	Herausforderungen für eine andere Handhabung der Gegenübertragung . . . . .	175	6.4	Bewegungsanalytische Modelle im Vergleich . . . . .	214
6.2	Das Kestenberg Movement Profile (KMP) . . . . .	176	6.5	Ein Beispiel für Ambivalenz in der Körpersprache zwischen einer Mutter und ihrem Säugling . . . . .	216
6.2.1	Beziehungsdynamik in der Körpersprache . . . . .	177	6.6	Klinische Anwendung der Analyse der Körpersprache im Bonner Modell der Interaktionsanalyse (BMIA) . . . .	224
6.2.2	Kritik am Rhythmuskonzept . .	179	6.6.1	Sechs Indikatorvariablen für die klinische Praxis . . . . .	225
6.2.3	Einschätzung von Spannungs- flusseigenschaften . . . . .	181	6.6.2	Die Fragekategorien im BMIA . .	228
6.3	Das Body Movement Mind Para- digma (BMMP) . . . . .	183	6.6.3	Drei Fragekategorien mit je drei binären core elements . . .	229
6.3.1	Die Verknennung der körper- lichen Selbstregulation – ein kulturelles Phänomen in der westlichen Welt . . . . .	183	6.6.4	Beispiel und Auswertung einer ausgefüllten Leitlinie zur Inter- aktionsanalyse . . . . .	229
6.3.2	Begriffsbestimmungen: Empfindung und Körper-Selbst – Emotion und Affekt/Körper- sprache – primäre und sekundäre Gefühle . . . . .	185	<b>7</b>	<b>Körpersprache und Psycho- dynamik . . . . .</b>	<b>232</b>
6.3.3	Drei fundamentale, intra- psychische Ebenen . . . . .	189	7.1	Die Wirksamkeit von Interventionen unter Einbezug der Körpersprache . .	232
6.3.4	Das Körpergedächtnis . . . . .	192	7.1.1	Behandlungsprinzipien . . . . .	235
6.3.5	Die Struktur des Körpers: das Körper-Selbst als Basis für das Selbst . . . . .	193	7.1.2	Bezugspunkte der Inter- ventionsentwicklung . . . . .	236
6.3.6	Vier anatomische und physika- lische Basisaussagen über die Affektmotorik/Körpersprache . .	194	7.1.3	Phasen in der Psycho- therapie . . . . .	241
6.3.7	Zwei archetypische Bewegungs- phasen: elterliche Umhüllung und Expansion nach außen . . .	196	7.1.4	Erkennen, verstehen und inter- venieren mit Körpersprache . .	244
6.3.8	Die doppelte Wurzel der Affekt- motorik und die sich daraus entwickelnde Körpersprache . .	199	7.2	Wie therapiert man »abgespaltene Gefühle«? . . . . .	246
6.3.9	Die Analyse der Körper- sprache . . . . .	205	7.2.1	Der »affektive Zyklus« . . . . .	246
			7.2.2	Interventionsmöglichkeiten bei den sieben Blockadepunkten des affektiven Zyklus . . . . .	247
			7.2.3	Der unabgeschlossene affektive Zyklus bei Borderline und Trauma . . . . .	249
			7.2.4	Fazit . . . . .	251

<b>8</b>	<b>Fallbeispiele</b> .....	253			
8.1	Emotionale Störung und Bindungsstörung des Kindesalters .....	253			
8.1.1	Störungsbild .....	253			
8.1.2	Selbsterleben .....	254			
8.1.3	Psychodynamischer Befund ...	255			
8.1.4	Phänomenologie des Bewegungsbildes – körper-sprachliche Vorlieben .....	256			
8.1.5	Behandlungsziele .....	256			
8.1.6	Patientenbeschreibung .....	257			
8.1.7	Therapieverlauf: Martha baut sich ihr neues Haus und zähmt den Tiger .....	258			
8.1.8	Körpersprache in der (Psycho-) Therapie mit Kindern .....	263			
8.2	Ängste bei depressiver Persön-lichkeit .....	265			
8.2.1	Symptomatik .....	265			
8.2.2	Selbsterleben .....	266			
8.2.3	Psychodynamischer Befund ...	267			
8.2.4	Phänomenologie des Bewegungsbildes – körper-sprachliche Vorlieben .....	267			
8.2.5	Behandlungsziele .....	268			
8.2.6	Patientenbeschreibung .....	271			
8.2.7	Therapieverlauf: Frau S. berührt die Leichtigkeit des Seins .....	271			
8.3	Suchtkrankheit .....	276			
8.3.1	Störungsbild .....	276			
8.3.2	Selbsterleben .....	276			
8.3.3	Psychodynamischer Befund ...	277			
8.3.4	Phänomenologie des Bewegungsbildes – körper-sprachliche Vorlieben .....	277			
8.3.5	Behandlungsziele .....	278			
8.3.6	Patientenbeschreibung .....	280			
8.3.7	Therapieverlauf: »Komm mir nicht zu nah!« – Frau L. findet ihren Sicherheitsraum .....	280			
8.4	Posttraumatische Belastungsstörung und Traumafolgestörungen .....	286			
8.4.1	Störungsbild .....	286			
8.4.2	Selbsterleben .....	287			
8.4.3	Psychodynamischer Befund ...	288			
8.4.4	Phänomenologie des Bewegungsbildes – körper-sprachliche Vorlieben .....	288			
8.4.5	Behandlungsziele .....	289			
8.4.6	Patientenbeschreibung .....	290			
8.4.7	Therapieverlauf: Frau K. tanzt ihre eigene Schutzhülle und lernt den kontrollierten Dialog kennen .....	290			
<b>9</b>	<b>Die Bedeutung strukturierender Bewegungsrituale</b> .....	297			
9.1	Rituale im westlich-kulturellen Wandel und ein etwas anderer Psychotherapie-Auftrag für die Zukunft .....	297			
9.2	Einbezug meditativer Tänze in die Psychotherapie .....	299			
9.3	Erbschaft einer Psychosomatikerin: Hannelore Eibach .....	301			
9.4	Strukturen entdecken im medita-tiven Tanz .....	303			
9.5	Beispiele für ritualisierte Bewegungs-abläufe in der Gruppenarbeit .....	304			
9.5.1	Pilgertanz oder auch Weg-Meditation bzw. Weg-Raum-Meditation .....	304			
9.5.2	Jakobs Traum .....	306			
9.5.3	Sonnentanz oder auch Sonnen-strahlentanz .....	308			
9.5.4	Rumänisches Wiegenlied ...	310			
9.5.5	Quellentanz .....	313			
9.5.6	Zeitlose Freude .....	316			
9.5.7	Die Ulme .....	318			
9.5.8	Löwenzahnwalzer oder auch Dänischer Walzer .....	320			
9.5.9	Griechisches Gebet .....	323			
9.5.10	Trias .....	325			
9.5.11	Enas Mithos .....	327			
9.5.12	Adoramus Te Domine .....	329			
9.5.13	Al Achat .....	333			
9.5.14	Masithi oder auch süd-afrikanischer Danktanz .....	334			
9.5.15	Na Lugu oder auch der Weinrebentanz .....	337			

9.5.16	Hingewillte Hände oder auch Begrüßungs- bzw. Begegnungstanz . . . . .	339	10.1.3	Wie finde ich die passende Bewegungsintervention zum Thema? . . . . .	358
9.6	Beispiele für ritualisierte Bewegungsabläufe in der Einzel- oder Paararbeit . . . . .	341	10.2	Tabellarische Übungs- beschreibungen . . . . .	369
9.6.1	Das Samenkorn oder auch Bewegungsmeditation . . . . .	341	10.2.1	Themenzentrierte Übersicht . .	369
9.6.2	Krippgang von Maria und Josef . . . . .	343	10.2.2	Tabellenaufbau . . . . .	372
9.6.3	Karawane . . . . .	345	10.2.3	Übungskatalog . . . . .	374
9.6.4	Die Blüte . . . . .	347	10.2.4	Zusammenfassung . . . . .	429
9.6.5	Öffnen der Sinne . . . . .	350	<b>Anhang</b> . . . . .		431
9.7	Ritualisierte Bewegungen im Behandlungskontext . . . . .	352	A1	Definitionen in der Bewegungs- analyse . . . . .	431
9.7.1	Wirkungen auf Patienten . . . .	352	A2	Hinweise für die (vereinfachte) Bewegungsanalyse in der Praxis . . .	432
9.7.2	Therapeutische Wirksamkeit und kurative Behandlungs- ziele . . . . .	353	A3	Arbeitsblätter zur Bewegungs- analyse . . . . .	435
9.7.3	Methodische Anwendung von ritualisierten Bewegungs- abläufen innerhalb einer Therapiestunde in neun Schritten . . . . .	354	A4	Übung für die Praxis zum Selbststudium der Bewegungs- analyse . . . . .	458
9.8	Zusammenfassung/Resümee . . . . .	355	A5	Kompaktcurriculum Analytische Bewegungstherapie (ABT)/Körper- psychotherapie . . . . .	459
<b>10</b>	<b>Interventionskatalog oder Embodiment fördern</b> . . . . .	356	A6	Musikliste – meditative Tänze . . . . .	461
10.1	Allgemeine Anwendungshinweise . .	356	<b>Literatur</b> . . . . .		465
10.1.1	Aufbau von Übungen . . . . .	356	<b>Sachverzeichnis</b> . . . . .		480
10.1.2	Aufbau von Therapiestunden . .	357			