

# Inhaltsverzeichnis

Nachwort als Vorwort. . . . .	21
Einleitung	
Die Integrative Bewegungs- und Leibtherapie . . . . .	21
Kontext . . . . .	21
Entwicklung. . . . .	22
Sichtweisen . . . . .	24
Der Mensch als dialogisch-relationales Wesen. . . . .	24
Ko-respondenz und Intersubjektivität . . . . .	24
Kreativität und Ko-kreation. . . . .	26
Der Mensch als ganzheitlich-integratives Wesen . . . . .	27
Leib . . . . .	28
Leib und Lebenswelt . . . . .	31
Der Mensch als dynamisch-prozesshaftes Wesen . . . . .	32
Leben ist Bewegung . . . . .	32
Leben ist Entfaltung. . . . .	33
Reifung und Persönlichkeit . . . . .	35
Gesundheit und Krankheit . . . . .	37
Leibgeschichte. . . . .	37
Leibgedächtnis . . . . .	37
Entfaltungsfördernde und krankmachende Milieus . . . . .	39
Drei Beispiele einer Entwicklung zur Krankheit . . . . .	41
Die drei Arbeitsmodalitäten . . . . .	44
Die erlebniszentriert-stimulierende Arbeitsweise . . . . .	45
Zugänge, Impulse, Themen . . . . .	45
Überleitung zum Praxisteil» . . . . .	49
Entstehungsgeschichte und Umgang mit den Übungen und Erlebnisangeboten . . . . .	50
<b>I. DIMENSIONEN DER LEIBLICHKEIT . . . . .</b>	<b>53</b>
1. Leben als Einheit von Körper, Seele und Geist . . . . .	55
1.1 Verschränkung der drei Ebenen . . . . .	55
Erinnern – Spüren – Fühlen. . . . .	55
Bewegen – Fühlen – Begreifen . . . . .	56
Fühlen – Bewegen – Imaginieren . . . . .	56
Bewußtwerdung des Zusammenhangs . . . . .	57

1.2	Imaginationen und Empfindungen als ganzheitliche Verlebendigung. . . .	58
	Vorstellung einer Zitrone . . . . .	59
	Luftballon und Stein . . . . .	60
	Wanderung . . . . .	61
	Gang „über Gras und Stein“ . . . . .	62
	Evokation einer Landschaft . . . . .	63
2.	Leib in der Selbstwahrnehmung” . . . . .	65
	Achtsamkeit . . . . .	69
2.1	Selbsterleben in Ruhe . . . . .	71
	Auflagepunkte. . . . .	71
	Mitte – Peripherie. . . . .	71
	Grenze – Innenräume – Organe . . . . .	72
	Wahrnehmungsfluss. . . . .	73
	Abklopfen, abstreichen . . . . .	73
	Dehnen, strecken . . . . .	74
2.2	Selbsterleben in Bewegung. . . . .	75
	Gehen im Raum. . . . .	75
	Stehen als Bewegung . . . . .	76
	Liegen, Sitzen, Stehen und Gehen als Beziehung . . . . .	76
	Gehen als Zusammenspiel von Einzelbewegungen . . . . .	76
	Leibregionen im Kontakt zueinander . . . . .	77
2.3	Selbsterleben mit Objekten und in der Berührung . . . . .	77
	Liegen auf dem Seil . . . . .	78
	Ab- und Umrollen mit dem Ball . . . . .	79
	Wahrnehmung mit einem Stein . . . . .	79
	Gesicht berühren mit Objekten aus der Natur (Feder, Blatt...) . . . . .	80
	Sich berühren lassen von den Händen einer Partnerin. . . . .	80
	Sich wahrnehmen in eigener Berührung . . . . .	81
	Variationen zum Thema „Berührung“ . . . . .	82
	Die eigenen Hände berühren und begegnen sich . . . . .	83
	Leib und Glieder im Kontakt miteinander . . . . .	84
2.4	Selbsterleben in Äußerungen des Leibes . . . . .	85
	Gähnen . . . . .	85
	Seufzen, Stöhnen . . . . .	86
	Zittern. . . . .	87
3.	Leib im Raum. . . . .	90
	Körper im Raum – Raumkörper . . . . .	93
	Ausdehnung und Umraum . . . . .	93

Umraum – Grenze – Innenraum . . . . .	93
Sich betasten als Leib im Raum . . . . .	94
Bewegung von der eigenen Mitte in den Raum . . . . .	95
Raumwahrnehmung . . . . .	95
Der Raum als Gegenüber. . . . .	96
Raumerkundung in Bewegung . . . . .	97
Gliederung des Raumes . . . . .	98
Gliederung und Aneignung des Raumes . . . . .	98
Gliederung und Gestaltung des Raumes 1, 2 . . . . .	99
Ich im Raum . . . . .	100
Platz im Raum nehmen mit Decke . . . . .	101
Landschaft als Lebensraum . . . . .	102
4. Leib in der Zeit . . . . .	103
Ruhe. . . . .	106
Tempo . . . . .	106
Rhythmus – vorgegeben . . . . .	107
Rhythmus – selbst erzeugt . . . . .	108
Atem, Herzschlag, Puls . . . . .	108
Atem und Bewegung . . . . .	109
Lungenflügel – Flügelschlag. . . . .	110
Persönlicher Rhythmus . . . . .	111
5. Leib als „eingefleischte“ Geschichte . . . . .	112
5.1 Sprachliche Hinführung zum Leib . . . . .	116
Redewendungen („Jeder hat sein Kreuz zu tragen“) . . . . .	116
Eigenschaftswörter („hochnäsig, unterwürfig“). . . . .	117
Allgemeine Lebensthemen („Nicht auf die Beine kommen“). . . . .	117
„Eingefleischte“ Strukturen . . . . .	118
5.2 Leibregionen und -funktionen als Ausdruck der Lebensgeschichte. . . . .	119
Hände . . . . .	119
Füße . . . . .	120
Sinnesorgane . . . . .	120
Atem als Lebensmuster . . . . .	121
Atembeobachtung. . . . .	121
Gesicht als Spiegel des Lebens. . . . .	122
Mein Jetzt-Gesicht . . . . .	123
Mein Kindergesicht . . . . .	123
Mein Altersgesicht . . . . .	124
Integrationsarbeit . . . . .	124

	Haltung und Bewegung als Ausdruck von eingepprägter Lebensgeschichte	124
	Haltung als Ausdruck des Augenblicks . . . . .	127
	Gegenwärtige Lebenssituation . . . . .	129
5.3	Der Mensch im Symbol . . . . .	130
	Dialog mit Tier, Baum, Wind . . . . .	130
	Identifikation mit Tier, Baum . . . . .	130
	Geleitete Imagination und Identifikation . . . . .	131
	Seilfigur als Symbol . . . . .	132
	Leib als Bild (body chart) . . . . .	133
	Tonskulptur . . . . .	134
5.4	„Eingefleischte“ Geschichte in der Gesamtschau und in Lebensabschnitten – Lebenspanorama. . . . .	136
	Vogelflug. . . . .	136
	Babyzeit . . . . .	137
	„Trotzphase“ . . . . .	138
	Weggang aus dem Elternhaus . . . . .	139
	Lebenspanorama . . . . .	140
	Zeitreise: Vergangenheitsprojektion . . . . .	140
5.5	Die Arbeitsweise der intermedialen Quergänge . . . . .	143
	Das gemalte Panorama und die Bewegungsarbeit . . . . .	144
	Visualisierung und Umsetzung in szenisches Spiel . . . . .	145
	Maske – Bewegung – Text . . . . .	146
	Bewegung – Visualisierung – Bild – Bewegung . . . . .	147
6.	Leib als soziale Realität („social body“) . . . . .	149
	Haltungen und Bewegungen in unterschiedlichen Kulturen . . . . .	149
	Frauenwelt – Männerwelt. . . . .	150
	Geschlechtersozialisation . . . . .	151
7.	Leib als Mikroökologie . . . . .	152
	„Natürliche“ Prägung . . . . .	152
<b>II.</b>	<b>DYNAMIKEN DES LEIBES . . . . .</b>	<b>155</b>
1.	Leben im Wechselspiel von Eindruck und Ausdruck . . . . .	156
	Bewusstwerdung des eigenen Ausdrucks . . . . .	157
	Leibliche Berührung als Eindruck. . . . .	158
	Eindruck und Ausdruck. . . . .	158
	Der Leib auf dem Weg zu seinen Gefühlen . . . . .	160
	Emotionen finden leibhaftigen Ausdruck. . . . .	161
	Umspielen von Ausdrucksgrenzen . . . . .	162

Resonanz und Abgrenzung . . . . .	163
Resonanzbewegung 1, 2. . . . .	165
Klärung von Eindrücken 1, 2 . . . . .	166
Krankheitssymptome als Ausdruck von Eingedrücktem 1, 2 . . . . .	167
2. Leben im Spannungsfeld der Gegensätze . . . . .	170
2.1 Gegensätze und Spannungsfelder . . . . .	173
„Engung – Weitung“ 1–4. . . . .	173
Domestizierung 1, 2. . . . .	174
Blockieren – fließen lassen . . . . .	176
Erstarren – verflüssigen . . . . .	176
Geben – nehmen . . . . .	177
Sich öffnen – sich schließen 1–5 . . . . .	178
Rund – eckig/gerade . . . . .	181
Gegensätze in der Spannung . . . . .	181
Klein – groß . . . . .	184
Zuwendung zu sich selbst – Zuwendung zu anderen . . . . .	185
Vorgegebene Struktur – spontan entstehende Struktur. . . . .	186
2.2 Übergänge, Ambivalenzen und Integration . . . . .	187
Übergänge zwischen zwei Polen. . . . .	187
Übergänge zwischen Positionen. . . . .	189
Ambivalenz: Ich möchte – aber . . . . .	191
Konflikt zwischen zwei Bedürfnissen . . . . .	192
Bekanntes Verhalten – gegenteiliges Verhalten . . . . .	193
Erkundung und Veränderung von Verhaltensmustern . . . . .	195
Gegensätze – Übergänge – Integration . . . . .	196
Gegensätze – Dialog – Integration . . . . .	197
3. Leben aus der Mitte . . . . .	199
3.1 Aufrichtung . . . . .	201
Die imaginäre Mittelachse . . . . .	201
Die rechte und die linke Seite . . . . .	202
Stand – Aufrichtung – Haltung. . . . .	203
Sich gründen – die Mittelachse umspielen . . . . .	205
Der Atem umspielt die Achse . . . . .	206
3.2 Balance. . . . .	207
Labiles Gleichgewicht. . . . .	207
Sich fallen lassen – sich auffangen. . . . .	208
Fallen und aufstehen . . . . .	208
Gleichgewicht im Tun. . . . .	209

3.3	Mitte, Einklang . . . . .	210
	Kreisen aus der Mitte . . . . .	210
	Atmen – zwischen Mitte und Weite . . . . .	210
	Atmen aus der Mitte. . . . .	211
	Mitte als Symbol. . . . .	212
	Tönende Mitte . . . . .	213
	Geben und empfangen – Herz . . . . .	213
	Grundton . . . . .	214
	Einklang . . . . .	215
<b>III.</b>	<b>DER LEIB IN SEINEN RELATIONEN . . . . .</b>	<b>217</b>
1.	Frühe Zwischenleiblichkeit Wachsen in Geborgenheit und Weg in die Eigenständigkeit . . . . .	218
1.1	Positive Konfluenz. . . . .	222
	Sich überlassen in Geborgenheit . . . . .	223
	Kreis und rhythmische Musik . . . . .	224
	Kreis und wandernde Stöcke . . . . .	224
	Meditative Kreistänze . . . . .	225
	Kreis als Resonanzraum . . . . .	225
	Bewegung nach Musik. . . . .	226
	Gruppenleib. . . . .	226
	„Robbeninsel“ . . . . .	227
1.2	Grundvertrauen . . . . .	228
	„Du bist willkommen“ . . . . .	229
	Sich anvertrauen, tragen und wiegen lassen . . . . .	229
	Auf dem Rücken und auf Händen getragen werden . . . . .	230
	Gewicht ablegen – Vertrauen üben . . . . .	231
	Sich von der Erde tragen lassen und auf einer Wolke schweben. . . . .	231
	Gewiegt werden und wiegen . . . . .	232
	Sich selbst wiegen . . . . .	232
	Sich einschwingen auf den Atem . . . . .	232
	Führen und geführt werden . . . . .	234
	Eine Gruppe führen . . . . .	235
	Sich von einem Ton führen lassen. . . . .	235
	Selbstvertrauen . . . . .	235
	Selbstvertrauen – alleine blind gehen . . . . .	235
1.3	Befriedigung von Grundbedürfnissen . . . . .	237
	Exkurs: Empathie . . . . .	238
	Spannungslösung . . . . .	240

Spannungen selbst lösen. . . . .	241
Wärme, Schutz, Geborgenheit . . . . .	243
Hunger – gestillt und genährt werden . . . . .	243
Hunger, Einverleibung, Sättigung. . . . .	244
Hunger, Nahrungsbeschaffung, Einverleibung . . . . .	245
Wunscherfüllung, Eltern – Kind – Resonanz . . . . .	246
1.4 Gesichts-, Blick-, Stimm- und Berührungsdialog . . . . .	247
Exkurs: Rolle der BegleiterIn . . . . .	250
Begleitet werden. . . . .	251
Spiegelung von Mimik, Gestik, Gang . . . . .	251
Angeschaut, gesehen werden . . . . .	251
Dialog zweier Gesichter . . . . .	252
Eigenes Gesicht im Spiegel . . . . .	253
Vorstellung, angeschaut zu werden . . . . .	254
Sich selbst anschauen . . . . .	255
Berührung – Berührungsdialog . . . . .	256
Stimmdialog. . . . .	256
Gehört werden – hören . . . . .	257
Exkurs: Berührung. . . . .	258
Freie Erkundung in der Berührung seiner selbst . . . . .	258
Berührung und Kraft . . . . .	258
Funktionale Erkundung in der Berührung eines anderen Menschen . . . . .	259
Freie Erkundung in der Berührung eines anderen Menschen . . . . .	259
Berührungsdialog . . . . .	259
Imagination positiver Berührung . . . . .	259
Berührungserfahrung . . . . .	259
Multiple Stimulierung. . . . .	260
Weg in die Eigenständigkeit. . . . .	261
1.5 Leib- und Bewegungserforschung . . . . .	263
„Mein Knie – dein Knie“ . . . . .	263
Interaktionsspiel der Hände. . . . .	264
Ausdehnung und Bewegungserfahrung . . . . .	264
1.6 Grenzerfahrung und Loslösung . . . . .	265
Sich anlehnen – sich wegdrücken . . . . .	265
Bande und Fesseln. . . . .	265
Eigenwille . . . . .	265
Ja – Nein. . . . .	266
1.7 Welterforschung und -gestaltung (real und magisch) . . . . .	266
Zuhause – weite Welt . . . . .	266

Erforschen und zerlegen von Naturmaterial. . . . .	267
Bauen und gestalten im Raum. . . . .	267
Spiel mit Stühlen im Raum . . . . .	268
Zoo – Verwandlung in Tiere. . . . .	269
Rollenspiel. . . . .	270
2. Ich – Selbst	
Identität . . . . .	271
Identifizierung, Identifikation, Valuation . . . . .	271
Fremdattribution 1, 2 . . . . .	273
Sich selbst sehen mit „anderen“ Augen . . . . .	275
Selbstattribution. . . . .	275
Die fünf Säulen der Identität . . . . .	275
Das soziale Atom. . . . .	277
Ich–Stärke. . . . .	278
Identität . . . . .	279
Geschlechtsidentität. . . . .	280
Erotik . . . . .	281
Sozialisierte Geschlechtsidentität . . . . .	282
Meine Kraftquellen . . . . .	283
Eigenschaften und Kraft verstärken 1, 2. . . . .	283
Ablösung von den Eltern . . . . .	284
Weg – Lebensweg . . . . .	285
3. Ich – Du	
Intersubjektivität . . . . .	287
3.1 Selbstwahrnehmung in der Begegnung mit dem Anderen . . . . .	289
Exkurs: Räume und Grenzen . . . . .	290
Grenzen . . . . .	291
Durchlässige Grenze. . . . .	291
Grenzwahrnehmung und Hülle. . . . .	292
3.2 Kontakt und Abgrenzung . . . . .	293
Begrüßung. . . . .	293
Blickkontakt. . . . .	294
Berührungskontakt . . . . .	294
Exkurs: Intermediärobjekte . . . . .	295
Kontaktaufnahme über Medien. . . . .	295
Abgrenzungsgesten . . . . .	296
Nähe und Distanz . . . . .	297
Annäherung und Abgrenzung. . . . .	298
Raum greifen – Kontakt und Abgrenzung . . . . .	298



3.3	Begegnung und Beziehung in Auseinandersetzung . . . . .	299
	Kontakt wird zur Begegnung (Ball, Decke) . . . . .	301
	Ver-bind-ung 1, 2 (Seil) . . . . .	302
	Kontakt-Zone (Seil). . . . .	303
	Seil-schaft . . . . .	304
	Begegnung der Hände. . . . .	305
	Rücken-Sprache . . . . .	305
	Fuß-Dialog . . . . .	305
	Blind gehen – tasten – berühren . . . . .	306
	Konkurrenz . . . . .	306
	Manipulation . . . . .	307
	Kraft. . . . .	307
	Kampf 1–3 . . . . .	308
	Aggression. . . . .	310
	Raum greifen . . . . .	311
	Durchsetzung . . . . .	312
	Konfrontation. . . . .	312
	„Päckchen packen“ . . . . .	312
3.4	Zusammenspiel: Miteinander – gegeneinander – füreinander . . . . .	314
	Marionette. . . . .	314
	Bildhauer . . . . .	315
	Halt und Stütze in Wechselseitigkeit . . . . .	315
	Miteinander – gegeneinander – füreinander . . . . .	316
	Rücken miteinander. . . . .	317
	Aktiv – passiv – gemeinsam. . . . .	317
	Zwei Bewegungen verändern sich in der Begegnung . . . . .	318
	Miteinander atmen . . . . .	319
	Synchronizität, Zusammenspiel. . . . .	319
	Geben und nehmen in Gegenseitigkeit . . . . .	320
	Füreinander . . . . .	321
	Gemeinsamkeit – Eigenständigkeit . . . . .	321
4.	Ich und die Anderen	
	Leben in sozialen Bezügen. . . . .	322
4.1	Individuen miteinander . . . . .	323
	Den freien Raum in der Mitte füllen . . . . .	323
	Freie Gruppenaktionen . . . . .	324
	Jede gestaltet den eigenen Raum . . . . .	325
4.2	Individuen formen und gestalten Gruppen (Synergie) . . . . .	326
	Eine Gruppe entsteht . . . . .	327

Gruppenbild malen . . . . .	327
Gruppenkulptur . . . . .	328
Gruppenmaschine. . . . .	329
Gruppengeschichte . . . . .	329
Gruppentanz mit Zauberschnur . . . . .	330
Improvisation im großen Rundseil . . . . .	331
Gruppenatem . . . . .	331
Tönen in der Gruppe . . . . .	332
Gruppenrhythmus. . . . .	332
Nonsenspalaver . . . . .	333
4.3 Verhältnisse in der Gruppe . . . . .	333
Seilverstrickungen . . . . .	333
Kontakt, Spaß, Überforderung . . . . .	335
Zupacken oder warten. . . . .	335
Soziogramm . . . . .	336
4.4 Zwei Gruppen . . . . .	337
Gruppenfindung . . . . .	338
Individuen wechseln zwischen zwei Gruppen. . . . .	339
Eine Gruppe empfängt eine andere . . . . .	339
Zwei Gruppen stehen sich gegenüber . . . . .	340
4.5 Individuum und Gruppe . . . . .	341
Namensbewegung spiegeln . . . . .	341
Viele rhythmische Namen. . . . .	341
Namen schreiben und bewegen . . . . .	342
Namenskreis. . . . .	342
Kreistanz . . . . .	342
Geschlossener Kreis . . . . .	343
Sich als Individuum der Gruppe annähern . . . . .	343
Als Individuum von der Gruppe etwas wünschen. . . . .	344
Sich vor der Gruppe exponieren. . . . .	345
5. Ich und die Dinge . . . . .	346
„Mein“ Dorf („meine“ Stadt) . . . . .	348
Häuser, Wohnungen, in denen ich gelebt habe . . . . .	348
Kuscheltier, Buch oder Spielzeug . . . . .	348
Ein Gegenstand, der mir wichtig ist . . . . .	349
Ein Baum, ein See, ein Stück Natur . . . . .	350
Mein Wohnzimmer (Arbeitszimmer). . . . .	350
„Es brennt“: Sie dürfen drei Dinge retten . . . . .	351
Ein Ding, das ich gerne besitzen möchte . . . . .	351

6. Der Mensch im Kosmos . . . . .	352
Teilhabe . . . . .	353
Sei Stein, Pflanze, Tier, Mensch . . . . .	354
Metamorphose . . . . .	355
Die vier Elemente . . . . .	356
Alles fließt . . . . .	357
„Erdung“ und „Himmelung“ . . . . .	357
Atmen zwischen Himmel und Erde. . . . .	358
Weite . . . . .	359
Stille . . . . .	360
Literatur. . . . .	363