

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-creation.	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
I. DIMENSIONEN DER LEIBLICHKEIT	53
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
II.	DYNAMIKEN DES LEIBES	155
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
III.	DER LEIB IN SEINEN RELATIONEN	217
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 Berührungsdialo g	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 – Berührungsdialo g	256
Stimmdialo g	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
Berührungsdialo g	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