Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 57 (2000)
Heft: 7: Der rote Sonnenhut gibt Kraft und Schutz

Artikel: Ich vertraue darauf, dass Menschen zur Freude hin wollen
Autor: Werner, Heinrich
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-558028

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 09.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Ich vertraue darauf, dass Menschen zur Freude hin wollen

Ein Gespräch über «Body-Awareness» mit Heinrich Werner

GN: *Was bedeutet Body-Awareness?*

H. Werner: Wörtlich übersetzt bedeutet es Körper-Bewusstsein. Ich verstehe darunter, altmodisch gesagt, sich seines Körpers gewahr, inne sein. Ich bin überzeugt davon, dass das bewusste Wahrnehmen der Signale des eigenen Körpers eine wertvolle Orientierungshilfe in der Auseinandersetzung mit der Umwelt sein kann.

GN: *Wie sind Sie zu Body-Awareness gekommen?*

H. Werner: Bis 1975 war ich katholischer Priester. Danach habe ich Psychologie studiert und eine Ausbildung zum Gestalttherapeuten gemacht. Im Rahmen dieser Ausbildung bin ich in Berührung gekommen mit verschiedenen Formen von Körperarbeit wie Bioenergetik, Feldenkrais, Atemarbeit u. a. Entscheidend für meine Entwicklung war die Begegnung mit Anna Halprin 1984/85 in den USA. Sie ist Tänzerin und die Freundin von Fritz Pearls, dem Begründer der Gestalttherapie. Mich hat fasziniert, wie weise sie mit ihrem Körper umging. Bei ihren Workshops machte ich immer wieder die Erfahrung, dass sich bei mir Spannung, Stress, überdrehtes Nachdenken nachhaltig reduzierten, wenn ich in den unterschiedlichsten Übungen meine Aufmerksamkeit bei der Beobachtung von Körperempfindungen halten konnte.

GN: *Mit welchen Menschen arbeiten Sie?*

H. Werner: Es sind Menschen, die mitten im Leben stehen, mit ihrem Leben gut zurecht kommen, die gut funktionieren. Und dennoch werden sie umgetrieben von einer inneren Unruhe, vielleicht von einem Gefühl der Sinnlosigkeit. Es sind Menschen, die sich um sich kümmern wollen, die etwas Aufbauendes für sich, die etwas für ihr Selbstbewusstsein tun wollen. Manche leiden unter Schlaflosigkeit oder Rückenschmerzen oder anderen Stresssymptomen. Es sind nicht etwa Therapiepatienten, sondern ganz «normale» Menschen wie Sie und ich, die wieder «auftanken», zu sich selber kommen wollen, wieder etwas mehr Ruhe und Lebensfreude finden möchten.

GN: *Arbeiten Sie mit Gruppen oder gibt es Body-Awareness auch als Einzelarbeit?*

H. Werner: Ich arbeite nur in Gruppen, was nicht heisst, dass dort auch Übungen stattfinden, die die Teilnehmer für sich allein machen. Die Arbeit in der Gruppe hat aber ihre Gründe: Sicherheit wächst in der Selbstwahrnehmung. Und die geschieht am anderen. Eine Arbeitsthese von mir ist: Ich komme zu mir an fremder Haut. Die Arbeit in Gruppen oder die Partnerarbeit bietet die Voraussetzungen dafür.

GN: *Wie läuft ein Seminar bei Ihnen ab?*

H. Werner: Es finden Körperübungen statt, die den Seminarteilnehmern erlauben, sich mit sich und anderen Teilnehmern im einfachen körperlichen Kontakt in Beziehung zu setzen. Konkret heisst das: Zwei Seminarteilnehmer machen die «Rücken-an-Rücken-Übung». Sie lehnen sich Rücken an Rücken und geben ihr Gewicht jeweils dem anderen ab. Wichtig ist es für jeden einzelnen, dass er dabei für sich selbst sorgt, das heisst, dass er es sich bequem macht. Wenn es einem von beiden nicht gelingt, es sich gutgehen zu lassen und er beispielsweise nur noch das Gewicht des anderen trägt, ruft er laut ‹stop›, und die beiden trennen sich für 15 Sekunden. Dann erfolgt ein erneuter Versuch. Das ist eine der Grundregeln meiner Arbeit. Jeder muss die Möglichkeit haben auszusteigen, wenn er oder sie sich nicht mehr wohlfühlt, ohne dass der/die andere dies

> ***«Wenn ich mich nicht um meinen Körper kümmere, dann kümmere ich mich auch nicht um mich selbst.»***

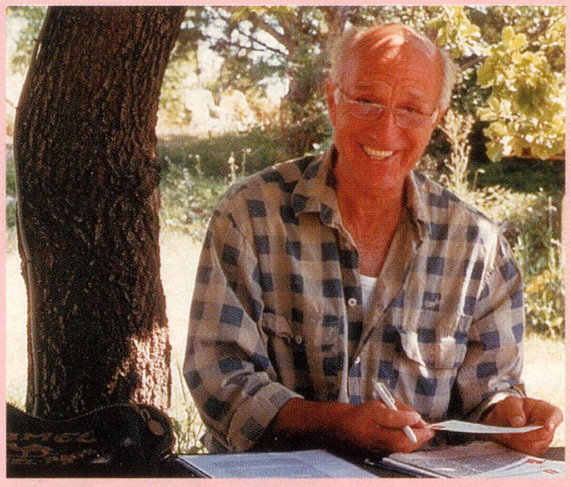
persönlich nimmt. Jeder übernimmt für sich die Verantwortung. Das Ganze soll lustbetont stattfinden. In meinen Seminaren wird viel gelacht. Das ist wichtig. Lachen ist etwas sehr wertvolles und bricht das Eis: eine Kommunikation findet statt. Am Ende einer Übung findet dann ein Austausch, ein Gespräch der Übungspartner statt. In der Regel sind es zwei. Darüber hinaus gibt es zwei- oder dreimal am Tag ein Gespräch in der grossen Runde mit der ganzen Gruppe.

GN: *Welche Funktion haben diese Gespräche?*

H. Werner: Die Übungen verhelfen non-verbal (wortlos) zu oft eindrücklichen, neuen, unerwarteten Erfahrungen. Nach diesem körperlich-emotionalen Erlebnis ist es sehr wichtig, dafür Worte zu finden, um diese Erfahrung zu integrieren. Einsicht ist meiner Meinung nach körperbegründet. Aber wir leben in einer rationalen sprachorientierten, begrifflichen Welt. Das Sprechen hilft, das Erlebte in die Kontinuität des Lebens zu bringen. Begriffe für das Erlebte zu finden, heisst, es in den Alltag einzuordnen. Ausserdem entsteht durch Gespräch Austausch, Kommunikation in der Gruppe. Wenn jemand ehrlich von sich spricht und nur ganz einfach seine Erfahrung mitteilt, dann können die anderen Gruppenmitglieder, die für sich offen sind, körperlich spüren, wo dieser Beitrag ein Baustein in der eigenen Emotionalität ist. Unterhalb des Kopfes sind wir Menschen solidarisch.

GN: *Ist es nicht schwierig, die Menschen aus ihren Lebenszusammenhängen in einen solchen Seminarzusammenhang mit eigenen Regeln zu «überführen»?*

H. Werner: Es gelingt eigentlich immer. Dazu eine kleine Geschichte: Ein Wolf läuft durch den Wald und sieht einen Wolf. Er sagt: ‹Schau mal, ein Wolf!› Ein Mensch geht durch den Wald, trifft einen Menschen und sagt: ‹Schau mal, ein Räuber!› Was ich damit sagen will, ist: Wir sind erst einmal gegeneinander abgeschottet. Wir haben eine hohe Bereitschaft, im Alltag die Umgebung als negativ und feindlich wahrzunehmen. Wie kommt das? Die Menschen sind ja nicht böswillig und nicht blöd. Das muss einen Überlebenssinn haben. Das muss irgendwo vernünftig sein. Meine Antwort darauf ist, dass die Situationen, in denen wir uns eine solche Wahrnehmung angewöhnt haben, sehr weit zurückliegen und so grauenvoll waren, dass diese Ablehnung die kreative, vernünftige, naheliegende Antwort war, die uns garantiert hat zu überleben. Ich bin überzeugt davon, dass in unserer Gesellschaft, die meisten Säuglinge durch diese Hölle gegangen sind. Ich transportiere diesen Sachverhalt zu Seminarbeginn ganz spielerisch auf eine körperliche Ebene: Ich mache einige sogenannte Rempelübungen, in denen genau dieses Gegeneinander eine ganz direkte, leicht lesbare körperliche Übersetzung findet. Die Seminarteilnehmer schieben und drücken sich gegenseitig in verschiedenen Übungsvariationen durch den Raum. Dadurch wird das Ganze körperlich bewusst gemacht. Es geschieht Erstaunliches: Kommen die Teilnehmer mit ihren Körperempfindungen in



Heinrich Werner

Ist Theologe und Psychotherapeut in eigener Praxis und Ausbilder für Gestalttherapie. Ausbildung zum Körpertherapeuten u. a. bei Anna Halprin in den USA.
Veröffentlichungen: Zahlreiche Aufsätze in psychologischen Fachzeitschriften. Ein Buch über «Bodyawareness» ist in Arbeit und erscheint im Frühjahr 2001.
Kontaktadresse: Neue Wege – Seminare
Niels-Bohr-Str. 62, D 53881 Euskirchen

Fühlung, werden sie zunehmend sanfter zu den anderen. Sie «vermenschlichen» durch diesen vitalen Kontakt, der dabei entsteht, in einer solchen Geschwindigkeit, dass man es nicht für möglich hält.

GN: *Welches sind die Ziele Ihrer Arbeit?*

H. Werner: Zunächst einmal bin ich der Überzeugung, dass Menschen in ihrem Wesen kommunikativ, kreativ, sinnlicher Freude zugänglich und auf das Leben neugierig sind. Ich möchte die Menschen, mit denen ich arbeite, dazu bringen, dass sie tanzend und lachend die Realisierung ihrer Potentiale geniessen. Wir alle haben einen Lebensweg hinter uns, der uns auferlegt hat, uns zu beschränken, der uns die Neugier auf das Leben genommen und uns aufs Überleben reduziert hat und uns dabei die Möglichkeit nimmt zu leben. Für Säuglinge gibt es nur zwei Massstäbe, mit denen sie das Leben beurteilen: angenehm und unangenehm. Wenn es unangenehm ist, schreien sie, wenn es angenehm ist, lachen sie. Dann setzt die Erziehung ein und das hat zur Folge, dass sie bezüglich ihrer Selbstwahrnehmung irritiert werden. Zum Beispiel: Es ist angenehm zu essen und wenn ein Kind satt ist, schiebt es den Teller weg. Und die Mutter sagt: Der Teller wird leer gegessen! Und das Essen wird eine Qual. Aber es ist gut, weil die Mutter als Autorität, die über gut und böse bestimmt, das Koordinatensystem vorgibt. Was eigentlich einmal Lust war, wird zur Qual. Und wenn dies oft geschieht, dann gerät man aus dem Gleis, verliert die Selbstorientierung und die Fremdorientierung setzt ein. Und die Frage ist nicht mehr: ‹Was ist mir angenehm oder unangenehm?› Sondern: ‹Was ist richtig und was ist falsch?› Es geht bei einem kleinen Kind dabei immer ums Überleben. Das Kind ist dann nicht mehr an sich angeschlossen, ist nicht mehr robust und steht nicht mehr in der Welt sondern ist nach aussen orientiert und fremdbestimmt. Und diese Verhaltensstruktur setzt sich fest und manifestiert sich dann bei den Erwachsenen ganz unbewusst in den verschiedensten Lebenssituationen. Ich setze die Teilnehmer meiner Seminare einfachen kindlichen Situationen, minimalistischen Lebenssituationen

Viele Menschen haben zu ihrem Körper als Stütze der Identität wenig Beziehung, und sehen ihn als blosses Arbeitsinstrument. Doch der Körper ist der «Behälter», durch den wir in dieser Welt unseren Ausdruck finden, und er will zur Kenntnis genommen werden und zwar nicht erst, wenn er krank ist.

aus. Das zeitweise Beschränken der Erfahrung des heutigen Erwachsenen auf das kindliche Muster von angenehm und unangenehm schärft die Wahrnehmung für das, was dem Individuum zuträglich ist. Meine Arbeit ist eine Form von Nachsozialisation. Eine verlorene Robustheit im Wahrnehmen von angenehm und unangenehm kann wieder wachsen. Das hat dann zur Folge, dass sie sich auch im «normalen» Leben nicht mehr so viel zumuten (lassen), dass sie ein Gefühl für die Grenzen zwischen sich und der Welt bekommen.

GN: *Warum sind in unserer heutigen Zeit so viele Menschen sich ihrer selbst nicht sicher, haben keinen oder so wenig eigene Standpunkte?*

H. Werner: Meine These ist: Vielen Menschen ist der eigene Körper als Identitätsstütze unzugänglich. Sie nehmen ihren Körper nur unvollkommen, nur als Arbeitsinstrument wahr. Der Körper setzt um, was der Verstand als oberste Instanz des Lebens für richtig befindet. Gedanken, Meinungen, Ansprüche, Positionen sind Grundlage unseres Handelns. Viel zu wenig werden hingegen die Signale beachtet, die unser Körper uns gibt. Aber der Körper ist nun einmal der «Behälter», durch den wir in dieser Welt unseren Ausdruck finden. Er will zur Kenntnis genommen werden, und zwar nicht erst ab dem Moment, wo er nicht mehr funktioniert, wo er krank ist. Was ich sagen will, ist: Ich bin mein Körper, und wenn ich mich nicht um meinen Körper kümmere, dann kümmere ich mich nicht um mich. Ich sehe meine Arbeit darin, die Menschen dazu zu bringen, sich um sich zu kümmern und eine eigene Identität aus ihrer Körperlichkeit zu finden. Wenn dies gelingt, dann ist auch wieder das Standvermögen da und die Unsicherheiten nehmen ab.

GN: *Was bedeutet das konkret?*

H. Werner: Als Säugling bekommt man ja im Idealfall allein durch den Körperkontakt mit der Mutter ständig vermittelt: ‹Was bist du toll!› Das nennt man im Fachjargon Resonanz, gelungene Symbiose. Eine körperbegründete Ich-Identität kann auf diese Weise geschaffen werden. Leider haben die wenigsten von uns diesen Idealfall tatsächlich erleben dürfen. Es ist eher so: Wir haben uns aufs Überleben eingerichtet, aber nicht auf Genuss, auf Lebensfreude. Dies manifestiert sich z.B. in einer verspannten Muskulatur. Unsere Gefühlsvergangenheit ist in der Muskulatur festgehalten. Eine verspannte Muskulatur ist wenig lustfähig. Dafür müsste sie locker, sensibel sein. Auf einen angespannten Muskel kann man aber draufschlagen. Das macht dem nichts, er kann Schmerz verarbeiten. Wir können uns zumachen, schützen. Das war als Kleinkind wichtig, damit haben wir überlebt. Es war, verkürzt gesagt, unsere Überlebensstrategie, die Muskulatur zusammenzuziehen und die Luft anzuhalten, damit wir durchkommen. Viele von uns leben aber mit dieser Strategie und den dazugehörigen Gefühlen ein Leben lang.

«Ich möchte die Menschen dazu bringen, tanzend und lachend die Realisierung ihrer Möglichkeiten zu geniessen.»

GN: *Glauben Sie an einen Zusammenhang zwischen Körper und Psyche?*

H. Werner: Ja, unbedingt. Das ist ein sehr weites Feld. Zunächst einmal betrachte ich den Körper und die Psyche als ein Ganzes. Man kann die beiden nicht getrennt von einander behandeln. Der Körper ist das Aussen unseres Innen, die nach aussen gestülpte Seele. Den eigenen Körper nicht in der Wahrnehmung zu haben, heisst, das Denken schnell zur intellektuellen, unverbindlichen Gedankenspielerei werden zu lassen. Körper, Emotionen, Geist, Psyche sind aber Facetten unserer Einmaligkeit. Durch Phantasie kann ich den Körper beflügeln. Emotionen wirken auf meine Körperlichkeit, auf meinen Geist, mein Denken. Über Bewegung kann ich das Denken beeinflussen, dem Körper Grund, Bodenständigkeit verleihen. Das alles ist Teil dieses einmaligen Menschen, der ich bin. Wenn ich den Körper in seinen Spielräumen flexibilisiere, dann komme ich auch dahin, wo die Ursachen der Festhaltungen, wo die Emotionen sitzen. Das heisst, dass eine bewusste Körperarbeit auch gleichzeitig Seelenarbeit ist. • BG