

AUGSBURGER INSTITUT
für körperorientierte Weiterbildung, Beratung & Therapie

Rudolf Müller-Schwefe,
Klaus Poschmann

**Körper-Psychotherapie als Ergänzung:
„BodyPotential“ – Weiterbildung**

Übersicht

1. Die Nutzen der körperorientierten Psychotherapie
2. Das Umfeld der Körper-Psychotherapie
3. Der Ansatz der Körper-Psychotherapie
4. Körperorientierte Diagnose und Sichtweise
5. Körperorientierte Methoden
6. Die Praxisfelder des “BodyPotential”
 - a. Ausblick für die psychotherapeutische Arbeit
 - b. Anwendung in der medizinischen und psychiatrischen Arbeit
 - c. Anwendung in Sozialarbeit und Pädagogik
7. Hintergrund und Lernprinzipien der Weiterbildung
8. Die Themen der Seminare

Über das Gespräch hinaus – in vielen Situationen erfordert der helfende Kontakt mehr als Worte. Eine unterstützende Hand in Momenten der Hilflosigkeit bringt Trost, führt zur Wahrnehmung eigener Kraft oder kann das Weinen so vertiefen helfen, dass es zu einer (er)lösenden Erfahrung wird. Die Wahrnehmung und Stärkung von Körpergrenzen ermöglicht angstfreien Kontakt und erhöht Selbstbewusstheit wie Selbstbewusstsein. Die Vertiefung der Atempulsation macht lebendiger und kann von Blockaden befreien....

Das Augsburgener Institut für körperorientierte Weiterbildung, Beratung und Therapie bietet eine Weiterbildung für helfende Berufe an, die sich an den praktischen Erfordernissen verschiedener Berufszweige und Arbeitsfelder orientiert und die Qualifizierung und Kompetenz der Mitarbeiter erhöht. Dabei geht es um die Integration der körperorientierten Perspektive: das Potential des Körpers in der helfenden und heilenden Arbeit zu erschließen.

In diesem Artikel geben wir einen Überblick über den praktischen und persönlichen Nutzen der BodyPotential Weiterbildung. Wir zeigen die Hintergründe und die Entwicklung in der Körper-Psychotherapie (KPT) auf, beschreiben konkrete Anwendungsmöglichkeiten körperorientierter Verfahren in der praktischen, alltäglichen Arbeit und erläutern Themen, Ablauf und Inhalte der Weiterbildung.

Mit dem körperorientierten Verständnis und den daraus erwachsenen Vorgehensweisen, Techniken und Interventionen kann die Arbeit von Ärzten, Psychotherapeuten, Sozialarbeitern, Krankenschwestern, Krankengymnasten und verwandten Berufen sowohl in der freien Praxis wie in Institutionen eine neue Qualität erreichen: **direkter** im Prozess, **effektiver** in den Ressourcen, **reicher** in der Erfahrung und **leichter** in der Arbeit.

Die Einbeziehung des Körpers in der von der Körperarbeit¹ und Körper-Psychotherapie entwickelten Weise hat Vorteile, die in den verschiedenen Arbeitsfeldern unterschiedlich zur Geltung kommen und genutzt werden können. So profitiert eine mehr pädagogische Arbeit etwa vor allem von den kreativen Möglichkeiten körper-psychotherapeutischer Interventionen, während die psychotherapeutische Arbeit besonders an den übenden, lernenden und stabilisierenden Verfahren der Körperarbeit gewinnt.

1. Die Nutzen der körperorientierten Psychotherapie

* **Die Erweiterung der Möglichkeiten** im Verstehen, Handeln und Erleben für Klient und Therapeut/Helfer: Neben verbaler Interaktion kommt Berührung, Körpererleben und -lernen, Inszenierung und symbolisches Spiel hinzu. Vorsprachliche Erlebnisse und Ressourcen können einbezogen werden.

* **Die "Erdung" bei Ängsten**, Unsicherheit und in Krisen: Körperliche Interventionen und einfache Übungen verschaffen effektiv emotionale Stabilität und Sicherheit - häufig gerade dann, wenn andere Möglichkeiten versagen (z.B. imaginative Verfahren oder verbaler Zuspruch).

* **Direkter, non-verbaler Zugang**: Wenn der verbale Kontakt schwer möglich oder blockiert erscheint, eröffnet körperliche Berührung oder die "organismische Empathie" neue Möglichkeiten - ebenso wie Ausdrucksbewegungen oder Entspannung.

¹ Zu den unterstrichenen Begriffen siehe das Glossar am Ende.

* **Lösung von Blockaden:** Über körperliche Interventionen können Blockaden effektiv gelöst werden. Das findet auch in akuten Notsituationen Anwendung (etwa bei Lähmungserscheinungen etc.).

* **Aufbau psychischer und physischer Strukturen** durch stärkende Verfahren, die das Erleben des Körpers mit einbeziehen: das auch von Freud so genannte "Körper-Ich" bildet die Basis psychischer Stärke.

* **Entlastung und Belebung des Helfers, der Therapeutin:** durch eigene direktere Beteiligung ist der Helfer auch körperlich und in eigener Lebendigkeit und Kreativität gefragt.

2. Das Umfeld - Körper-Psychotherapie

Die Methoden sowohl der Psychotherapie als auch der Körpertherapie sind in den letzten 30 Jahren geradezu explodiert. Während sich weiterhin neue körper- und psychotherapeutische Ansätze herausbilden und Schulen konstituieren, findet gleichzeitig ein Integrationsprozess statt, der schließlich auch zur Verbindung von Psychotherapie mit der somatisch orientierten Körpertherapie und der energetisch orientierten Körperarbeit führte²: die seit Anfang der 90er Jahre so genannte "Körper-Psychotherapie" zeigt in ihrer Entwicklung - auch wenn sie in verschiedenen Schulen stattfindet - die Produktivität solcher Integrationsprozesse.³

Es dürfte ohne weiteres einsichtig sein, dass etwa krankengymnastische Arbeit von dem Verständnis und Vorgehen energetischer wie psychotherapeutischer Verfahren profitiert. Schon die Entwicklung von Methoden wie Feldenkrais und Alexander-Technik demonstrieren ja den enormen Gewinn und Erfolg in dieser Arbeit, wenn die Bewusstheit des Menschen einbezogen wird. Entsprechendes gilt für die Psychotherapie und andere Arbeitsfelder der medizinischen, psychiatrischen, pflegerischen und sozialen Arbeit: neben der Überwindung eines überkommenen Menschenbildes zählt es sich konkret aus, wenn der Körper nicht mehr auf physiologische und neurologische Prozesse reduziert wird.

Therapeuten fühlen sich oft in hohem Maße der therapeutischen Schule verpflichtet, in der sie ausgebildet sind. Diese steht häufig auch bei der Zuordnung oder Wahl einer

²Zu den Begriffen siehe Glossar am Ende.

³Die Bedingungen für eine Integration sind günstig, da etliche Ansätze grundsätzlich ähnliche Grundlagen haben, aber verschiedene Aspekte betonen. Eine wichtige Funktion kommt bei diesem Prozess der Fachzeitschrift "Energie & Charakter" (Int. Institut f. Biosynthese, Heiden/Schweiz) zu.

Psychotherapeutin im Vordergrund - unbeschadet davon, dass die Psychotherapieforschung die herausragende Bedeutung der Qualität des Kontaktes zwischen Therapeutin und Klient für den Erfolg einer Psychotherapie hervorgehoben hat⁴.

Ohne die theoretischen Fundierungen mancher körper-psychotherapeutischer Schulen abwerten zu wollen, können wir ihre Theorien doch für unsere Zwecke vernachlässigen, soweit sie nicht zur Beachtung eines bestimmten Aspektes der Arbeit beitragen. Ihre Identitäts- stiftende Funktion für die betreffende Schule ist zwar nicht zu unterschätzen und mag zuweilen wichtiger erscheinen als ihre tatsächliche Erklärung der Wirkungsweisen des Arbeitsansatzes. *Praktisch* hat sich schon lange ein Austausch von Methoden, Techniken und Vorgehensweisen entwickelt - so finden wir etwa bioenergetische Übungen oder Feldenkrais-Techniken in vielen Therapieschulen wieder. Aber auch in der Theorie konvergieren verschiedene Ansätze mehr und mehr⁵.

Im "**BodyPotential**" vermeiden wir die Verästelungen in der Theorie und konzentrieren uns auf den Prozess der Veränderung im Kontakt zwischen Helfer/Therapeut und Klient/Patient. Dabei beziehen wir uns auf die von W. Reich entwickelten Grundsätze des Verständnisses psycho-somatischer Zusammenhänge, dessen zentrale Konzepte und Begriffe in ihrer weiterentwickelten Form wir am konkreten Beispiel erläutern werden.

3. Der Ansatz der Körper-Psychotherapie

Die Körper-Psychotherapie (KPT) hat also in den letzten Jahren selber einen Differenzierungs- und Integrationsprozess durchlaufen. So haben etliche der verschiedenen KPT-Schulen den vorwiegend energetischen und körperbezogenen Ansatz, dem zuweilen etwas Mechanisches anhaftete⁶, durch eine differenziertere Praxis und Theorie psychischen Erlebens bereichert. Das betrifft ganz besonders die neue Aufmerksamkeit für *Kontakt* und Resonanz, die breite Anerkennung der Bedeutung von Übertragung sowie die stärkere Einbeziehung der *entwicklungsbezogenen Aspekte*. Die zunächst einseitige energetische oder körperliche Orientierung wird so zunehmend ergänzt und so können somatische und energetische Aspekte auch in ihrer psychischen Wirklichkeit verstanden werden.

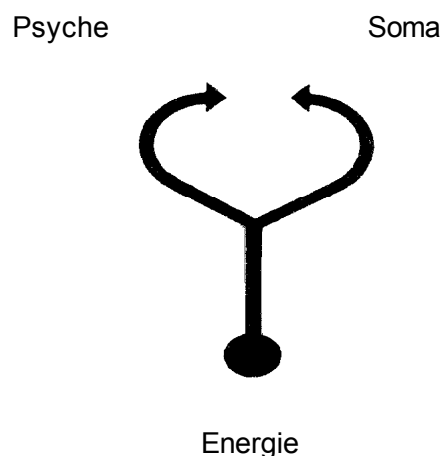
⁴Vgl. u.a. E. Jaeggi, Zu heilen die zerstoßenen Herzen, Reinbek 1995 (rororo).

⁵ Das wird in dem hervorragendem Praxis-Buch von Frank Röhrich deutlich: F. Röhrich, Körperorientierte Psychotherapie psychischer Störungen, Göttingen 2000 (Hogrefe Verlag)

⁶Siehe dazu der Aufsatz von R. Müller-Schwefe: "The roots of Radix", in: Glenn/Müller-Schwefe (ed.), The Radix Reader, Arkansas University Press 1999. Das dort Dargestellte gilt u.E. ähnlich für einige andere Ansätze.

Transformations- und Übergangsprozesse rücken so in den Mittelpunkt: wie und wann nämlich energetische Muster sich somatisch und/oder psychisch ausdrücken - und umgekehrt: wie und wann etwa psychische Erfahrungen sich körperlich und energetisch manifestieren.

Körper-psychotherapeutisch sagen wir häufig, dass in einer körperlichen Spannung und besonders *Verspannung* (*physischer* Aspekt) nicht nur ein bestimmtes Gefühl oder eine Emotion⁷ (*psychischer* Aspekt) "festgehalten wird", sondern dass auch "viel Energie drinsteckt" (*energetischer* Aspekt). "Viel Energie" kann - bei nicht funktionalem Muskeltonus etwa in der Hypertonie eines schwachen Muskels - emotionale Impulsivität und physische Symptomatik bedeuten. Diese Aufmerksamkeit für die Zusammenhänge und Transformationsprozesse zwischen Energie, Körper und Geist/Seele wird in der folgenden, von W. Reich entwickelten Graphik veranschaulicht.



Sie entspringt der Einsicht, dass dauerhafte Veränderung alle drei Ebenen einbeziehen muss. So können neue Erfahrungen - auch im Leben⁸ - ohne Konsequenzen bleiben, weil der Körper die neue Erkenntnis nicht in sich aufnimmt; und tiefe Erlebnisse verpuffen allzu oft, weil sie im Gehirn nicht generalisiert werden.... *Nur eine Integration der differenzierten energetischen, körperlichen und seelisch-geistigen Ebenen kann tiefere Veränderungen nachhaltig bewirken.*

⁷die übrigens immer auch Kognitionen (mentale Schemata) beinhalten

⁸Man denke nur an die Erfahrung des Verliebtseins, in der viele über die Schranken ihres normalen Charakters und Verhaltensrepertoires hinauswachsen.

Die Körper-Psychotherapie kann für andere Therapieformen die körperliche und energetische als Ergänzung der psychischen Sichtweise einbringen - oder die psychische und energetische als Ergänzung der körperlichen. Die Unterscheidung "körperlich - energetisch" mag überraschen, wird aber in der Praxis rasch einsichtig. So braucht die Energie einer Emotion wie Wut einen angemessenen Muskeltonus und eine physische Organisation (Kooperation der verschiedenen, beteiligten Organe), die den Impuls bremsen (sogar halten können) und fokussieren - sonst bleibt die Wut schwach, hilflos und verbraucht ohne Erfolg.

Sowohl die Befreiung festgehaltener Breitschafts-Muster als auch der Aufbau neuer Erfahrungen bedarf der energetischen Ebene (Energie, Pulsation und Impuls), der physischen (Fähigkeit zu An- und Entspannung, funktionaler Tonus, Nervensystem etc.) sowie der psychischen (Gefühle, Wahrnehmung, Kognition).

Ein Beispiel. Einen alten, an- und festgehaltenen Ärger gegen den Vater, den ich nun in der Therapie erlebe und ausdrücke, kann ich erst wirklich los- und hinter mir lassen, wenn

- *die Muskulatur besonders des Rücken-Schulter-Bereichs ihre chronische Anspannung verliert,*
- *die Energie sich entlädt und nicht mehr von neuem im alten Muster sammelt und wenn*
- *der Ärger wirklich "verbraucht" ist und der erlebten Erkenntnis Platz gemacht hat, dass die Kindheit vorbei ist.*

Dann bin ich offen für die Gegenwart und neue Gefühle. Mit der Erlebnisorientierung haben wir in der Körper-Psychotherapie viele Möglichkeiten, diese Offenheit für das Hier & Jetzt herzustellen.

4. Körperorientierte Diagnose und Sichtweise

Den körper-psychotherapeutischen Interventionen liegt eine spezielle Diagnose und Sichtweise zugrunde⁹.

In der Funktionsanalyse erfassen wir die Pulsation der Atmung, des Herzens, der Gefühle und anderer vegetativer und kognitiver Funktionen und lassen uns von der Frage leiten, welche Eigenarten diese Prozesse haben, bzw. ausdrücken.

⁹.....welche nicht die in der psychotherapeutischen Arbeit sonst übliche (ICD und DSM) ersetzt.

In der Strukturanalyse beschreiben wir die Form und Struktur des Organismus. Dies wird häufig als "Körperlesen" bezeichnet und schließt die Art des Gewebes und der Muskulatur sowie eventuelle Pathologien ein.

In der Entwicklungsanalyse gehen wir von gegenwärtigen Formen des Kontaktes aus und verfolgen die Entwicklung des Klienten mit den spezifischen Ausprägungen der Entwicklungsthemen.

Diese drei Aspekte fließen in die Zuordnung zu einem Charakter ein, dessen Kenntnis bei der Entfaltung eines therapeutischen Prozesses von großem Orientierungswert sein, aber auch den aktuellen Umgang erleichtern kann.

Stellen wir als Beispiel eine junge Frau vor, Angelika Nitschke¹⁰, eine Ärztin Mitte Dreißig, relativ klein, lebendig und humorvoll, die wir unter den oben genannten drei Aspekten anschauen.

Funktional richten wir unseren Blick darauf, wie Angelika "funktioniert": Uns fällt ihre Impulsivität und sprühende, nach außen gerichtete Energie auf, die aus einem beweglichen Becken aufzusteigen scheinen. In der Gruppe macht sie immer wieder durch manchmal kreative, oft eher unkonzentrierte Gedankensprünge, kritische Einwürfe und Bemerkungen auf sich aufmerksam. Häufig schnappt sie nach Luft, ihre Atmung - besonders das Ausatmen - steckt in der oberen Brust fest, der Brustkorb ist fest und senkt sich nicht. Ihre Bewegungen sind etwas hastig und nach außen orientiert, emotional gerät sie schnell in Aufregung und in einen hilflosen Ärger, den sie mit Ironie zu verbergen sucht. Gedanklich reagiert sie schnell und auf intellektuell hohem Niveau, verliert sich aber leicht in Einzelheiten.

Strukturell schauen wir uns Angelikas Körper nach seiner äußeren Form und ihrem fest gehaltenem emotionalen Ausdruck an, nach der Beschaffenheit des Gewebes und der Muskulatur – im Ganzen und im Einzelnen, nach Segmenten geordnet. Die überraschend dünnen und leicht nach außen gedrehten Beinen tragen ihr breites Becken, das nach hinten gekippt ist und auf dem sich ein nach oben schmaler werdender Oberkörper aufrichtet, mit recht ausgeprägtem Hohlkreuz und nach vorn zusammengezogenen, engen Schultern. Ihr langer Hals beugt den Kopf wieder leicht zurück. Während ihre kurzsichtigen Augen über vollem Mund und forderndem Kinn groß und (nach unserem Eindruck) mal neugierig, mal ängstlich schauen, drückt die Haltung des ganzen Körpers sowohl etwas Weiblich-

¹⁰ Name geändert

Herausforderndes, ja Trotziges aus, als auch kindliche Bedürftigkeit. Die obere Gewebeschicht erscheint locker. In der Muskulatur finden sich sowohl überforderte, schwache und dadurch harte Partien (besonders Kopfansatz, Schultern und unterer Rücken) wie auch weichere (Beine, Arme) und kräftig-flexible (Becken, Bauch).

Segmentweise können wir zurückgehaltene Angst besonders im Augensegment, im Zwerchfellbereich, im Becken und in den Beinen annehmen, blockierten Schmerz, Trauer und Freude im Hals- und Brustsegment, sowie gehaltene Wut (auch Hass) im oralen, Bauch- und Beckensegment.

Entwicklungsorientiert rekonstruieren wir, was der Körper an Geschichte vermuten lässt, indem wir Angelikas Kontakt-, Funktions- und Spannungsmuster zu den Themen und Zeiten menschlicher Entwicklung sowie zu ihrer Biographie in Beziehung setzen. Hier wird deutlich, dass sie in der Phase der ersten, starken Autonomiestrebungen mit 1-2 Jahren besonders der Angst ausgesetzt war, allein gelassen zu werden. In der Zeit wurde ihr kleiner Bruder geboren. Später, mit 4-6 Jahren, kämpfte sie stark um die Liebe und Anerkennung besonders ihres Vaters, der sich mehr ihrem kleinen Bruder zuwandte - am ehesten schien sie als "Vaters kleines Mädchen" eine Chance zu haben, was aber auch zu verwirrenden Situationen und Gefühlen führte.

Ein aufgemaltes Körperbild und die Integration der verschiedenen Informationen bringt uns folgende, knappe Zusammenfassung. In zwei Phasen nach außen gerichteter Entwicklungspulsation - mit 1-2 und 4-6 Jahren - bleibt Angelika stecken, d.h. sie muss besonders viel Energie aufwenden und tut das bis heute, um "durchzukommen": zu ihrer Autonomie (gegen Verlassens-Angst) und zur Anerkennung ihrer natürlichen Weiblichkeit und Liebesfähigkeit (gegen Scham und die Angst vor Nichtbeachtung). Gegen die nach außen gerichtete Betonung ihrer Energie wirkt die Kontraktion der Angst und des Schmerzes (Enttäuschung) besonders in den oberen Segmenten wie ein Deckel, der nicht ganz schließen kann. Angelika baut viel inneren Druck auf, den sie impulsiv und wenig gerichtet ausdrückt. Sie muss ihren Gefühlen "Luft machen" und will gesehen werden. Der so häufig unbefriedigende (weil unorganisierte) Ausdruck ihrer Emotionen und der wenig erfolgreiche Kontakt mit Anderen hinterlässt ein Gefühl der Irrealität und eigenen Ungenügens, was depressive Zustände heraufbeschwört.

Diese Diagnose verdeutlicht, worum es in der weiteren Arbeit zentral gehen kann: Erdung in der Realität und in der Peripherie des Körpers, Lockerung der oberen Segmente, um den

Überdruck zu beseitigen, und Organisation und Ausrichtung des emotionalen Ausdrucks. Wenn wir ihr dabei helfen können, lernt sie ihre starken Emotionen zu „stehen“.

Dann kann sie alte, unbefriedigte Gefühle präzise, im Kontakt und im Jetzt ausdrücken, befriedigen und damit beenden. Ihr energetisches Potential realisiert sich zunächst im Engagement für sich selbst und ihren Prozess, körperlich gewinnt sie an Struktur und Harmonie und psychisch erlebt sie die andere Seite der festgehaltenen, „negativen“ Gefühle: die Angst gibt Lust und Vertrauen frei, der Schmerz Freude und Kreativität und der Hass ihre Liebesfähigkeit.

5. Körperorientierte Methoden

Die Methoden in der Körper-Psychotherapie lassen sich in Bewusstsein-Fördernde, übende, stärkende sowie lösende Verfahren und Interventionen einteilen.

In den *Bewusstsein-Fördernden* Verfahren lenken wir die Aufmerksamkeit auf den Körper, seine Grenzen, die Wahrnehmung der Gestalt (auch ihre Verzerrungen), die Qualitäten von Wärme, Kälte, Spannung und Entspannung, Pulsation etc. Diese "Erdung" der Selbstwahrnehmung öffnet auch den Blick für die psychische Ebene, indem etwa Gefühle und symbolische Bedeutungen offenbar werden können. Das stößt den Prozess des Wachstums an, der durch Abspaltung oder Verdrängung blockiert war.

In den *stärkenden* Verfahren regen wir den Organismus an, seine Ressourcen zu nutzen und Fähigkeiten zu entwickeln; dazu gehört es, die eigene Energie lenken wie fließen lassen zu können, Spannung (aus)halten und Tonus entwickeln sowie Emotionen organisieren und fokussieren zu lernen. Die in wohl allen neueren Entwicklungen der Psychotherapie in den Vordergrund rückende Ressourcenorientierung fällt in der Körper-Psychotherapie leicht, weil einerseits die Einbeziehung des Körpers vielfältige Möglichkeiten eröffnet und andererseits in der Körper-Psychotherapie übende und stärkende Verfahren traditionell verwurzelt sind¹¹. Dabei stehen vielfältige Möglichkeiten von Kontakt und Berührung, Übung, Exploration und Imagination zur Verfügung, mit denen die funktionale Einheit oder Differenzierung von Körper und Psyche je nach Bedarf¹² gestärkt werden kann.

¹¹Dazu zählt z.B. das "Sensory awareness" von Gindler, die auf W.Bates zurückgehenden Augenübungen oder die Feldenkrais Methode.

¹²Eine stärkere Differenzierung kann z.B. bei psychosomatischen Beschwerden oder Krankheiten wichtig sein, die ein Entwicklungsdefizit in der Differenzierung von Psyche und Soma aufzeigen.

Das *Lösen* von Blockierungen und Verspannungen wurde lange als die eigentliche Domäne der Körper-Psychotherapie gesehen, insbesondere wenn damit eine kathartische emotionale Befreiung oder tiefe Entspannung verbunden war. Sicher gehören szenisch (re-)konstruiertes Erleben und manchmal explosives Auflösen von besonders chronischer Spannung zum Kern körperpsychotherapeutischer Methoden wie die wache Tiefenentspannung. Dazu gekommen ist aber eine bessere Präzisierung, wann und wie diese Prozesse therapeutischen Sinn haben. So kann emotionale Entladung nur zu dauerhafter Lösung und Veränderung führen, wenn sie *vollständig*¹³ wird.

Für das Lösen von Blockierungen (aktuellen wie chronischen) wie für die Entspannung einzelner Bereiche haben sich bestimmte Körper-Haltungen und -Positionen, Bewegungsabläufe, Inszenierungen und körperliche Manipulationen (Druck, Massage) als hilfreich erwiesen.

6. Die Praxisfelder des "BodyPotential"

a. Ausblick für die psychotherapeutische Arbeit.

In psychotherapeutischen Praxisfeldern, in denen die Kostenübernahme weniger an bestimmte Methoden gebunden ist - wie etwa in psychosomatischen oder Sucht-Kliniken, manchen Einrichtungen der psychiatrischen Versorgung und jeder Art von Beratungsstellen - finden wir nicht nur eine große Bandbreite praktizierter psychotherapeutischer Methoden, sondern auch Integrationsversuche, die man je nach Standpunkt als Eklektizismus oder Weigerung gegen Methodenfixierung auffassen mag. Denn hier finden wir nicht nur eng verwandte Verfahren zusammen in der Praxis - wie etwa die Kombination von Verhaltenstherapie und Biofeedback (zur Entspannung) - sondern auch durchaus heterogenere Ansätze wie etwa Transaktionsanalyse und Körper-Psychotherapie oder Verhaltens- und Familientherapie.

Über den Erfolg von integrationsorientierten gegenüber singulär-methodischen Therapien lässt sich nur spekulieren¹⁴. Eine generelle Verständigung und damit potentielle Verbindung und Integration von verschiedenen psychotherapeutischen Ansätzen lässt sich aber in der

¹³Für die Vollständigkeit gibt es Kriterien wie Verbundenheit, Struktur und Kontakt - s. auch der Aufsatz "Mit Leib und Seele" (Müller-Schwefe, Augsburger Institut, 1999).

¹⁴. Vgl. dazu und überhaupt eine lesenswerte Auseinandersetzung über Gemeinsamkeiten und Unterschiede der "Schulen": E. Jaeggi, Zu heilen die zerstoßenen Herzen. Reinbek 1995.

letzten Zeit eindeutig belegen¹⁵ Auch der zunehmende Effizienz-Druck (wie immer dieser zu bewerten ist) produziert mehr und mehr methodenübergreifende oder -integrierende Ansätze.

Auch in verbal orientierten psychotherapeutischen Methoden gibt es ein je nach Therapeut unterschiedliches Maß an Aufmerksamkeit für den Körper. Das beschränkt sich aber in der Regel auf die informative und symbolische Funktion des Körpers: so kann die Aufmerksamkeit für den "Kloß im Hals" das Bewusstsein von zurückgehaltener Trauer befördern (und ein Weinen auslösen), oder ein aus dem Rhythmus geratendes Herz wird als Ausbruchsversuch aus seelischer Enge gedeutet. Dabei bleibt der Psychotherapeut in seiner guten Absicht aber darauf angewiesen, dass der Patient das betreffende Organ gut spüren kann und dass seine Deutung emotionale Wirkung entfaltet. Beides ist allzu häufig nicht der Fall.

In der Körper-Psychotherapie *lernen*, bzw. *lehren* wir Körperwahrnehmung und Körperbewusstsein und führen zu jener Verbindung von Erkenntnis und Erlebnis, die die heilende Erfahrung ausmacht. Viele Techniken und Interventionen dienen diesem Prozess: abgespaltene, unbelebte oder "unbeseelte" Körperregionen - und schließlich den ganzen Körper - wieder oder neu zu besetzen und zu erleben – so, dass wir *mit dem Herzen* z.B. den physischen Druck als die *Enge in unserem Leben* erfahren. Das erweist sich ja gerade bei den Menschen als zentral, die zunächst keinerlei Zugang zu der Verbindung Körper-Psyche finden.

Darüber hinaus können wir durch die Integration der körperorientierten Prozessarbeit körperliche Verspannungen und Stauungen aktiv - durch bestimmte Bewegungen, Haltungen und Berührungen - lösen. Diese halten oft wichtige Gefühle und Impulse zurück und blenden sie gerade durch starken Hyper- oder Hypotonus aus dem Bewusstsein aus. Erst durch das (Wieder-) Erleben kann die Integration des Körpers gelingen und wir können schon dadurch unserem Herzen mehr Freiheit verschaffen. Wenn unser Leben tatsächlich eng ist, werden wir uns dann auch aus seiner Enge befreien.

Da, wo die verbal orientierte Psychotherapie also Hinweise geben kann, beginnt die (Re-) Integrationsarbeit der Körper-Psychotherapie. So reicht es in der Regel nicht aus, wenn eine Klientin mit Migräne weiß, wann ihre Attacken kommen und wie sie Stress vermeiden kann. Erst wenn sie lernt, *vorher* die sympathikone Spannung im Körper zu spüren und erst, wenn sie es schafft, die dazugehörigen Gefühle – etwa von Angst, Versagen und Vergeblichkeit – in der notwendigen Tiefe zu erleben, ihnen stand zu halten und sie in die Vergangenheit zu entlassen, kommt es zu einer tiefen, auch vegetativen Veränderung.

¹⁵Das zeigt etwa die stark zunehmende Zahl integrativer Kongresse, z.B. der „Weltkongress für Psychotherapie“.

b. Anwendung in der medizinischen und psychiatrischen Arbeit

In der Schwangerenberatung, der Geburtshilfe und Säuglingsbehandlung kann die Aufmerksamkeit für die leib-seelischen Transformationsprozesse helfen, das medizinisch Notwendige zu tun und darüber hinaus die Grenzen des Kindes und der Mutter zu respektieren und so Irritationen und Traumata zu vermeiden.

Über Entspannungsübungen und Bewegungsangebote haben körperorientierte Verfahren Einzug in den Klinik- und Psychiatrie-Alltag gefunden. Sowohl in der diagnostischen Arbeit als auch in der Behandlung kann das Wissen über die Psyche-Soma Verbindung von großem Wert sein. Das ist besonders bei Traum-Bedingten Erkrankungen und Symptombildern deutlich geworden.

Zum medizinischen Alltag gehört zunehmend die Stärkung der Selbstheilungskräfte nach Operationen, bei Langzeiterkrankungen und bei der Bewältigung von schweren Krisen. Mit den Mitteln aus der Körper-Psychotherapie können Patienten über medizinische oder bewegungs-therapeutische Interventionen hinaus entscheidend unterstützt werden. Denn die Arbeit mit Schwerkranken oder Sterbenden, Unfallopfern aber auch Neugeborenen und Kindern im Krankenhaus geschieht wesentlich im Raum non-verbaler Kommunikation. Es liegt auf der Hand, wie hilfreich hier das Verständnis für die *Sprache des Organismus* ist.

Das in den Institutionen und Praxen häufig erlebte Burn-out-Syndrom ist für den Helfer ein Grund, seinen eigenen Körper mehr zu beachten. Die Zeitbegrenzungen moderner Pflege stehen häufig im Widerspruch zur Einfachheit von körperlichen Ritualen, die helfen, sich wieder zu finden, Fremdes los zu lassen und neue Kräfte zu mobilisieren. Genau dabei kann das „BodyPotential“ helfen.

c. Anwendung in Sozialarbeit und Pädagogik

Die alte Fehde zwischen Pädagogik und Therapie, dieser scheinbare Konflikt zwischen selbstbestimmtem Lernen und krankmachender Diagnose hat sich weitgehend aufgelöst. Die Pole haben sich angenähert und beleben einander. Dadurch kann auch in Bereichen wie Schule, Jugendarbeit, Heimerziehung (um nur einige Bereiche zu nennen) auf die Möglichkeiten der Körper-Psychotherapie zurückgegriffen werden ohne eine unangemessene Therapeutisierung der Beziehungen in der Pädagogik und Sozialarbeit herbei zu reden.

In der Beratung und Betreuung findet sich in der Praxis jedoch immer wieder ein Gegeneinander zwischen Berater und Klienten, das scheinbar nicht lösbare Konflikte beinhaltet.

Ein Beispiel: Ein Klient, der scheinbar nie genug bekommen kann oder sich oft erregt, mag „schwer zu ertragen“ sein; ihm gerecht zu werden scheint nicht möglich. Die Wahrnehmung seines chronisch gewordenen körperlichen Ausdrucks der Bedürftigkeit könnte ihm und dem Berater dabei helfen, mehr gesunde Distanz zu gewinnen. Es wäre unmittelbar spürbar, dass das Gefühl der Bedürftigkeit ihn durch sein Leben begleitet und er es auf den Berater überträgt, er es nicht persönlich meint. Nutzt der Berater die körperliche Erfahrung dieser Last („schwer zu ertragen“) seitens des Helfers dazu, schafft dies nicht nur Grenzen, sondern eröffnet auch aus dem bewussten, körperlichen Erleben heraus neue, weiter führende Interventionen und Impulse für den Klienten. Die Differenzierung zwischen Eigen- und Fremdwahrnehmung, das Aushalten und Anerkennen der Spannung, sowie das Erlernen dieser Interventionen ist Inhalt der Weiterbildung.

Auch der Umgang mit *Gewalt in Schulen und Einrichtungen für Jugendliche* kann sich verändern. In einigen Institutionen wird die Gewaltbereitschaft der Kinder und Jugendlichen nicht mehr nur stigmatisiert oder mit Gegendruck beantwortet, sondern es wird versucht, die Energie hinter der Gewalt zu bahnen und sicher zum *Ausdruck* kommen zu lassen.

Dieser Weg, über den *Ausdruck hinter das Symptom zu schauen*, verdeutlicht unseren Ansatz. Gewalt ist für Jugendliche häufig ein Versuch, sich selbst und ihre Grenzen zu spüren und sich mehr Macht, Respekt und Würde zu verschaffen. Das Anerkennen der eigenen Gefühle des Helfers in Gewaltsituationen schafft die Sicherheit, aggressivem Verhalten nicht nur mit Abwehr zu begegnen. Die Weiterbildung bietet Platz, den Hintergrund der eigenen Angst verstehen und schützen zu lernen. Ein solches Verstehen von Angst kann zu wichtigen Handlungsalternativen führen.

7. Hintergrund und Lernprinzipien der Weiterbildung

Mit dem „BodyPotential“ bieten wir eine Weiterbildung an, die praktizierenden Therapeuten, Beratern und Mitarbeitern in helfenden und lehrenden Berufen die Kompetenz vermittelt, den Menschen mit seiner psychischen und energetischen Dimension auch körperlich in ihre Arbeit einzubeziehen.

Unsere therapeutische wie pädagogische Mitarbeit in Institutionen war Grundlage für die Entwicklung des „BodyPotential“. Auch wenn wir jetzt in eigener Praxis körperpsychotherapeutisch arbeiten, haben wir also mit Freude und Erfolg selber methodenübergreifend gearbeitet und den Nutzen dieser Sicht erfahren bzw. in der Not entwickelt.

Ziel der Weiterbildung ist die Integration von bewährten Methoden und Konzepten, die die Teilnehmer mitbringen, und den neuen Sichtweisen und Vorgehensweisen. Das Lernprinzip

orientiert sich deshalb an den Bedürfnissen und Erfahrungen der Teilnehmer und greift auf Situationen und Probleme der praktischen Arbeit zurück.

Die Theorie der Körper-Psychotherapie wird auf *das Notwendige* beschränkt, ohne das die Vorgehensweise und einzelne Interventionen unverständlich bleiben würden. Als "roter Faden" führt dabei der Kontakt, die Bindung zwischen Therapeut und Klient durch den Prozess.

Die Themen der Weiterbildung sind vor allem Praxisthemen, die aus Erfahrungen in der pädagogischen und therapeutischen Arbeit und/oder den eigenen Therapieerfahrungen der Teilnehmer¹⁶ entstehen.

Die Selbsterfahrung in der Gruppe und das notwendige theoretische Verständnis bilden die Grundlage für praktische Demonstrationen und Rollenspiele, mit denen die Teilnehmer Möglichkeiten und Interventionen aus der Körper-Psychotherapie lernen.

Nach stärkerem Informations-Input zu Beginn steigt mit Fortschreiten der Weiterbildung die "Fallorientierung". Fälle aus der laufenden Arbeit der Teilnehmer werden eingebracht und erfahren.

Die Weiterbildung besteht aus

- fünf 4-tägigen Seminaren, die sich mit fünf übergreifenden Themen beschäftigen,
- vier Supervisionsstunden
- zwei Gruppen-Übungstagen

Skripten und eine Literaturliste führen durch die notwendige Theorie, schriftliche Praxis- und Übungsanleitungen bilden den Fundus an Interventionen und Umsetzungsmöglichkeiten.

In einem systematischen Lernprozess führen die Seminare in die Grundlagen, Möglichkeiten und Grenzen körperorientierter Arbeit ein. Dabei spielt das Verständnis des eigenen Wachstumsprozesses eine ebenso bedeutende Rolle wie die Entwicklung einer eigenen Vorgehensweise und eines Repertoires an Methoden, Übungen und Interventionen. Der thematisch orientierte, praxisnahe Lernprozess entfaltet sich dabei in folgender Weise:

- Aufgreifen und Explorieren des Themas
- Vertiefung durch Selbsterfahrung und Theorie
- Demonstration der Arbeitsweise
- Ausprobieren in der Gruppe oder in Paaren

¹⁶Diese ist - wie in jeder therapeutischen Arbeit - unbedingt zu empfehlen, kann aber natürlich schon abgeschlossen und auch mit einer anderen Methode gemacht worden sein.

8. Themen der Seminare

Seminar 1 Wahrnehmung und Kontakt.

Die verschiedenen Ebenen und das erweiterte Potential von Wahrnehmung und Kontakt, wenn der Körper einbezogen wird, erfahren wir als Grundlage des Verstehens. Denn der Kontakt braucht die Bewusstheit des gegenwärtigen Moments. Der Fokus unserer inneren und äußeren Aufmerksamkeit führt zur Wahrnehmung der Blockierungen wie zu der des Potentials.

Die Möglichkeiten und Risiken von verschiedenen Arten der Berührung sind ebenso Thema wie Übertragung und Gegenübertragung. Sie lernen, selbst und mit dem Klienten zwischen innerer und äußerer Wahrnehmung hin und her zu *pendeln*.

Seminar 2 Körper und Emotion.

Die strukturellen und funktionalen Grundkenntnisse werden vermittelt und aufgefrischt. Die Entwicklung der seelischen, emotionalen und symbolischen "Besetzung" des Körpers sowie seine energetische Funktionsweise entwickeln wir in praktischer Erfahrung. Die affektive Beteiligung des Körpers und die spezifische Verbindung wie Differenzierung von Körper und Psyche wird exploriert und demonstriert.

Ein grundlegendes Verständnis vom energetischen Fluss im Körper, von Empfindungen, Gefühlen, Affekten, Emotionen und den Möglichkeiten ihres Ausdrucks wie ihrer Blockierung entsteht. Sie können Blockierungen erkennen und lernen mit ihnen zu arbeiten.

Seminar 3 Entwicklung und Charakter.

Die Formation von Charakterstrukturen und ihre strukturelle, funktionale und entwicklungsbezogene Diagnose hat vor allem Orientierungswert im therapeutischen Prozess. Die notwendige Selbstreflexion (in der Gruppe) macht diese Perspektive deutlich.

Körperorientierte Charakter-Differenzierung stellt eine Struktur zur Verfügung, die Körperhaltung und Blockierungen mit lebendigen Funktionen wie Atmung und Ausdrucksmustern und mit entwicklungsbedingten Stadien und Lebens-Themen verknüpft. Sie erarbeiten sich ein Verständnis, wie dieses Wissen für Sie selbst und Ihre Arbeit mit Klienten fruchtbar werden kann.

Seminar 4. Die Methoden und der Prozess.

Eine breite Palette an kreativ und situativ einsetzbaren Methoden, Techniken und Übungen gehört zum körperbezogenen Ansatz und wird im Kontext der jeweils beabsichtigten

Interventionen vermittelt. Ein körperorientiertes Modell therapeutischer, prozessorientierter Arbeit wird vorgestellt und demonstriert.

Sie werden Methoden und Techniken lernen, die diesen Ansatz unterstützen: Möglichkeiten zu halten und auszuhalten, entspannen und loszulassen, sich auszudrücken und an sich zu halten.

Seminar 5. Integration.

Hier entsteht ein Forum, in dem die Teilnehmer eigene Beispiele aus der Praxis vorstellen. Integration ist vor allem individuell gemeint: Die Erarbeitung der Einbeziehung des Potenzials des Körpers in die eigene Arbeit. Ihre eigene Arbeitsweise hat sich im Laufe der Weiterbildung entwickelt und sie wird in einer Präsentation demonstriert. Dieser Prozess kann nach Beendigung der Weiterbildung durch weitere Seminare oder einzelne Supervisionen begleitet werden.

Die Inhalte werden außerhalb der Seminare in der Supervision und der Übungsgruppe intensiviert, die Skripten erlauben stressfreie Beteiligung an den Seminaren, es muss nicht mitgeschrieben werden, da sowohl der Seminarablauf als auch Hintergrund und Methoden an jeden Teilnehmer versandt werden. Die Literaturliste ermöglicht eigene Interessen zu pflegen und zu vertiefen.

Supervision

Außerhalb der Seminare erhält jede Teilnehmerin insgesamt vier Supervisionen, die beim Lernprozess und dem Verständnis der eigenen Persönlichkeit, Entwicklung und Arbeit unterstützen.

Übungsgruppe

Die Teilnehmer führen ein bis zwei selbst organisierte und durchgeführte Treffen in der Gruppe durch, um das Gelernte zu üben und darin sicherer zu werden.

Literatur, Skripten, Material

Alle Teilnehmer erhalten für jedes Seminar eine Literaturliste sowie ein Skript, in dem die notwendige Theorie zusammengefasst ist. Daneben bietet die Aufzeichnung des Seminarverlaufs den Teilnehmerinnen eine wertvolle Orientierungshilfe für die eigene Praxis. Die Zusammenstellung wichtiger Übungen sichert den Lernerfolg und die praktische Anwendung.

Glossar

Alexander Technik

Eine Körperarbeit, die – geleitet von einem Ideal - Statik und Bewegungsabläufe verbessern hilft. Dies geschieht besonders durch das Erspüren von Haltungen und Spannungen und indem die Bewusstheit für ihre Bedeutung im Lebenszusammenhang mit einbezogen werden.

Bioenergetik

Von Alexander Lowen begründete, wohl am meisten verbreitete körperpsychotherapeutische Schule, die besonders am Loslassen des „Körperpanzers“ arbeitet.

Charakter

Organisierte und chronisch gewordenes Bereitschaftssystem einer Person zur Abwehr gegen innere Bedürfnisse, Sehnsüchte und Impulse, die in der Kindheit verhindert werden mussten.

Energie

Die häufig, wie etwa in der analytischen Theorie, nur metaphorisch gemeinte Rede von der "Energie" ist bei Reich ganz real geworden. Er hat die Existenz einer Lebensenergie aufgedeckt, die er "Orgonenergie" nannte. Andere in seiner Nachfolge sprechen allgemein von „Lebensenergie“, „Bioenergie“ (Alexander Lowen) oder „Radix“ (Charles Kelley, der allerdings damit eine etwas andere Vorstellung verbindet). Reich und ein Teil seiner Nachfolger haben nun die Wirkungsweise dieser Lebensweise im Organismus beschrieben und Gesetzmäßigkeiten entdeckt, mit denen sich in der Körper-Psychotherapie sehr erfolgreich arbeiten lässt - unabhängig davon, ob man die Existenz der Lebensenergie faktisch oder metaphorisch annimmt.

Entwicklungspulsation

Dieser Begriff geht auf einen von R. Müller-Schwefe und W. Pitzal entworfenen Ansatz¹⁷ zurück, der die Pulsation von nach außen gerichteter und nach innen gerichteter Energie (samt kognitiver wie emotionaler Funktionen) in der Entfaltung der menschlichen Persönlichkeit beschreibt. So folgt etwa auf die nach außen gerichtete Phase um die Geburt herum (mit ihrer starken Betonung des "Auf-die-Welt-Kommens" und der Haut) die nach innen gerichtete "orale" Phase (wenn sich Verdauungsorgane ausbilden und der *aufnehmende* Kontakt vorherrscht).

¹⁷S. Radix Europe, Ausbildungsunterlagen, sowie: W. Pitzal, Kontakt und Pulsation, in: Glenn/Müller-Schwefe ed.), Radix Reader, Arkansas University Press 19999

Feldenkrais Arbeit

Von Moshe Feldenkrais entwickelte Körperarbeit, in der mit hoher Bewusstheit und Verlangsamung statische und Bewegungs-Fehlfunktionen korrigiert werden können.

Körperarbeit.

Die Körperarbeit baut im Wesentlichen auf der späten Arbeit von W. Reich auf und orientiert sich an den energetischen Prozessen, die der körperlichen und psychischen Befindlichkeit zugrunde liegen.

Körperbild

Darstellungsform in der Einzel- und Gruppenarbeit: Klienten lassen den Umriss ihres Körpers nachzeichnen und drücken mit Farben ihre Wahrnehmung von sich selbst in diesem Umriss aus.

Körper-Psychotherapie.

Dieser Begriff ist mit der Integration von Körpertherapie, Psychotherapie und Körperarbeit verbunden, also einer Verbindung somatischer, psychischer und energetischer Orientierung in der therapeutischen Arbeit. Organisatorisch ist diese Integration mit der Bildung der EABP verbunden, der "European Association of Body-Psychotherapy".

Körpertherapie.

Darunter werden Ansätze wie Feldenkrais, Alexander-Technik, Cranio-Sacrale-Therapie u.ä. verstanden. Sie gehen vom Bild eines funktionalen, beseelten Körpers aus und ignorieren die Psyche (wie etwa Gefühle) nicht völlig, schenken ihr aber keinerlei eigene Aufmerksamkeit.

Methode

Darunter wird hier ein systematisches, theoretisch begründetes Verständnis für psychisches und/oder somatisches Funktionieren und Erleben verstanden sowie die damit verbundene Herangehensweise an Probleme. Das schließt in der Regel bestimmte Techniken, Übungen und Interventionen ein, die aber nicht an diese Methode gebunden sein müssen.

Muskeltonus

Die Grundspannung eines Muskels, die auch im Ruhezustand vorhanden ist und sein muss, um jederzeit in Aktion treten zu können. Der Muskeltonus ist funktional, wenn er weder unnötig hoch (hyperton) noch zu schlaff (hypoton) für eine mögliche Aktion ist.

Organismische Empathie

Die eigenen Organempfindungen (Therapeut) reflektieren den Prozess im Organismus des Anderen (Klient).

Pulsation

Das Hin- und Herschwingen zwischen zwei Polen. Den verschiedenen, sich überlagernden Pulsationen des Organismus (Herzschlag, Atem, Wach-Schlaf-Rhythmus, cranialer Puls etc.) liegt nach Überzeugung reichianischer Körper-Psychotherapie die Pulsation der Lebensenergie zugrunde, die sich im Körper hin- und herbewegt.

Resonanz

Damit ist der Widerhall gemeint, den das Verhalten, die Präsenz und die Äußerungen eines Menschen in einem anderen hervorrufen.

Ressourcen.

Hinter diesem Wort verbirgt sich ein nicht unbedingt neues, aber immer stärker in den Vordergrund rückendes Konzept in der Therapie. Mit Ressourcen sind die bereits vorhandenen, wenn auch manchmal verschütteten Kräfte und positiven Möglichkeiten gemeint, sein Leben zu gestalten und Probleme zu lösen. Wenn jemand etwa als Kind durch eine rege Phantasietätigkeit, mit der er sich ein anderes Leben ausmalte, Leid ertragen konnte, kann er diese Fähigkeit durchaus auch heute nutzen. Dies sowohl im alten Sinne (in schönere Welten fliehen, wenn er Erholung braucht) als auch in einem neuen Sinne, nämlich um kreative Lösungen für gegenwärtige Probleme zu finden.

Segmente

W. Reich identifizierte sieben Körpersegmente, die ihre - häufig auch sichtbare - Abgrenzung weniger der Anatomie verdanken als der Funktion des Blockierens der Energie: wie bei einem Regenwurm kann der longitudinale Energiefluss durch quer dazu verlaufende Einschnürungen und Kontraktionen gebremst, "abgeklemmt" oder gelenkt werden. Die sieben Segmente sind: das okulare (Augen-), orale, cervikale (Hals) und Brust-Segment (mit Armen), das Zwerchfell-, Bauch- und Beckensegment (mit Beinen).

Übertragung

Aus der Psychoanalyse stammendes Konzept, das die Übertragung von alten und häufig an Elternfiguren geknüpften Erlebnisweisen auf den Kontakt mit anderen Personen meint.

Potential des Körpers: Grundlegende Literatur

- E. Baker, Der Mensch in der Falle, München 1980 (Kösel)
- Boadella, David Wilhelm Reich – Leben & Werk, Frankfurt 1983 (Fischer TB)
Befreite Lebensenergie, München 1991 (Kösel)
- Glenn, Linda & (Hrsg.) Radix Reader, University Press, Arkansas 1999
Müller-Schwefe, R. *Darin grundlegende Artikel zur Radix-Körper-Psychotherapie, u.a. von Lillian Davis, Mark Ludwig, Will Davis, Narelle McKenzie, Rudolf Müller-Schwefe, Werner Pitzal etc.*
- Herskowitz, Morton Emotionale Panzerung, Münster 1997 (Lit. Verlag)
- Johnson, Stephen Charakter-Transformation, Oldenburg 1990 (Trans-Form)
- Kelemann, S Emotionale Anatomie
- Kelley, Charles Radix Journals vol. 1 –4, Radix Institute,
Ojai, Ca. 1978 - 1983
- Kurtz, Ron Körperzentrierte Psychotherapie, Essen 1985
(Synthesis)
- Levine, Peter Trauma - Heilung, Oldenburg 1998 (Transform)
- Lowen, A - Bioenergetik, Reinbek 1979 (rororo)
- Körperausdruck und Persönlichkeit,, München 1981 (Kösel)
- Juhan, Deane Körperarbeit, München 1992 (Knaur TB)
- Wilhelm Reich, Die Entdeckung des Orgons I: Die Funktion des
Orgasmus, Frankfurt 1972 (Fischer TB)
Charakteranalyse, Frankfurt 1973 (Fischer TB),
- Röhricht, F. Körperorientierte Psychotherapie psychischer Störungen,
Göttingen 2000 (Hogrefe Verlag)