



Wiener Arbeitskreis für Körperpsychotherapie der AABP – WAK

# **Grounding - horizontal und vertikal**

Weiterbildungs-Curriculum 2018 - 2020

© Christian und Gaby Bartuska 2018

**Inhalt:**

Einleitung.....	3
Geerdet sein .....	5
Horizontales und vertikales Grounding .....	6
Indikationen für horizontales Grounding (im Liegen).....	6
Indikationen für vertikales Grounding (im Stehen).....	7
Indikationen für Grounding im Sitzen .....	10
Diagnose .....	10
Häufige subjektiv spürbare Spannungsmuster.....	11
Behandlung .....	12
Arbeit am vertikalen Grounding .....	12
Arbeit am horizontalen Grounding .....	15
Arbeit am Grounding im Sitzen.....	15
Emotionale und kognitive Arbeit.....	15
Mit KlientInnen direkt am Körper arbeiten .....	16
Abschluss .....	16
Literatur .....	17

## **Einleitung**

*Grounding* oder „*Erdung*“ ist als Begriff heute in vielen Körperpsychotherapieverfahren in Theorie und Praxis üblich, aber auch in weiten Kreisen des kulturellen Lebens wie Schauspiel, Tanz und Gesang, wie Thomas Ehrensperger [1] schreibt. Es bedeutet, richtigen, guten Kontakt zum Boden zu spüren, sich mit der Erde verbunden zu fühlen. Oder: gut am Boden stehen, gut verwurzelt sein, aber auch gut zu sich selbst stehen (= „gut dastehen“) zu können [2]. Das erlaubt manchmal, eine Sensation von „Strömen“ wahrzunehmen, „Energie“ fließt hinunter oder steigt durch den Körper auf.

"*Grounding*" als Begriff wurde von Stanley Keleman [3] in die Körperpsychotherapie eingeführt und durch Alexander Lowen populär. Allerdings hat D. Winnicott bereits 1952 vom Selbst, das im Körper gegründet sein soll, geschrieben [1], und schon früh in der Psychoanalyse wurde von Balint u.a. über die notwendige Auseinandersetzung mit der Schwerkraft nachgedacht, wie Beltz-Knöferl [4] schreibt.

*Grounding* oder auch „*Erden*“ hat verschiedene Seiten. Wir leben sowohl physisch als auch psychisch, und das als Einheit. Physisch bedeutet „*Erden*“, die richtige, passende Muskelspannung (Tonus) zu finden oder zuzulassen, die für die jeweils gegebene Situation adäquat ist und diese sinnlich wahrzunehmen (kinästhetisch). Unterschiedliche Körperhaltungen und Positionen wie Stehen, Sitzen, Liegen sowie unterschiedliche Erregungszustände wie Emotionen, Kampf, Entspannung oder Lust erfordern jeweils einen anderen Tonus. Dabei ist immer hohe Flexibilität und Reagibilität notwendig. Guter Tonus hängt natürlich auch mit entsprechender Durchblutung, guter Wahrnehmungsfähigkeit und Lebendigkeit zusammen. „*Erden*“ bedeutet weiters, ein gutes Verhältnis zwischen willkürlichem Halt (und auch Kontrolle) und unwillkürlicher Bewegung zu finden, ein dynamisches Gleichgewicht. Willkürlich-motorisches, extrapyramidal-motorisches und reflektorisches Nervensystem müssen in Übereinstimmung mit dem sensorischen Nervensystem gut zusammenspielen. Subjektiv heißt das, sich auf die Erde einzulassen, ihre Kraft zu spüren, ohne zusammenzusacken oder sich gewaltsam (mühsam, krampfhaft) dagegenzustemmen. Psychisch ist *Erden* wichtig, um „mit beiden Beinen am Boden der Realität zu stehen“, gut verwurzelt zu sein, einen guten Stand zu haben, aber genauso auch neue Bereiche betreten und es sich gut gehen lassen zu können. Es wird aber auch gebraucht, um ausweichen oder in Notfällen flüchten zu können.

Es gibt sehr viele Ausdrücke wie „es (er) hat mir den Boden unter den Füßen weggezogen, ich hänge in der Luft, schwebe in den Wolken“ (= Illusionen zu haben), „ich stecke im Sumpf, komme nicht von der Stelle“, die psychische Zustände meinen und gleichzeitig den Zustand der Wahrnehmung von Schwerkraft, aber auch Rigidität bzw. Schaffheit der Muskeln oder die energetische Spaltung im Körper beschreiben. Ausdrücke wie „am Boden zerstört“ oder „niedergeschlagen zu sein“, „auf der Erde, am Sessel zu kleben“ zeigen zu wenig Tonus an, man ist der Schwerkraft aus verschiedenen Gründen passiv ausgeliefert. Emotional kann das auch bedeuten, „in einem schwarzen Loch zu stecken, keinen Aus- oder Überblick zu haben“. Andere Menschen z.B. sind „festgekrallt in der Erde“ aus Angst.

Stanley Keleman [3] sieht das *Erden* als eines seiner wichtigsten Konzepte an, er unterscheidet drei Bereiche, die durch mangelnde *Erdung* beeinträchtigt werden:

1. Energiefluss<sup>1</sup> von oben nach unten (Sicherheit, Harmonisierung, Lust, Verbundenheit mit der Welt);

---

1. Energiefluss im Sinne einer subjektiv wahrnehmbaren inneren Sensation

2. Ladung und Entladung (*Kontakt* zur sozialen Umwelt, Arbeit und Spiel);
3. energetische Stärkung (plus *Containment*) im Becken = Sexualität und Reproduktion.

David Boadella [5] beschreibt *Grounding* als Kommunikation des Menschen mit dem äußeren Grund, der Erde, dem Boden, aber auch mit dem sozialen Umfeld und dem inneren Grund (Essenz, Seele). „Gut geerdet zu sein bedeutet, die unter den gegebenen Bedingungen angemessene Muskelspannung zu haben. Ein Seemann ist auf seinem Schiff gut geerdet, wenn er sich den rollenden, wogenden Veränderungen des Bodens, des Schiffsdecks, beständig gut anpassen kann. Ein schlafender Mensch ist in seinem Bett gut geerdet, wenn er den für das Bett angemessenen Muskeltonus hat“, Boadella [5], S.26; dafür muss er die Tagesanspannung loslassen können.

*Grounding* beginnt bereits durch guten Kontakt im Mutterleib, die dort erlebten ozeanischen Gefühle des Gehaltenwerdens und der Zufriedenheit bedeuten, gut geerdet zu sein.

Sehr wichtig für die spätere Erdung ist für Boadella auch die Geburt („Niederkunft“). Der Geburtsreflex wird durch Druck auf die beiden Enden des Körpers, Kopf und Füße, ausgelöst. Diese Körperteile sind am weitesten vom Zentrum entfernt. In der Bioenergetik sind Kopf und Füße die wichtigsten Körperteile für das *Grounding*. Im Kopf erden wir uns über die Augen in der Welt, mit dem Mund beim Saugen, mit den Füßen stehen wir auf dem Boden. Schon die Geburt hat einen Einfluss darauf, ob wir z.B. eher „kopflastig“ sind und uns von der Erde zurückziehen.

„Das Neugeborene entdeckt viele „Böden“, in denen es Wurzeln schlagen kann. Es liegt auf dem Bauch der Mutter und ist auf der Außenseite ihres Körpers geerdet, wo es die gleichen Rhythmen und Herzschläge verspürt, die es zuvor von innen erlebt hat. Es hält und wird gehalten. Es umschließt einen Teil von ihr mit einer Hand oder in der Biegung seines Körpers und wird umschlossen durch den Kontakt mit ihr. Saugt es an der Brust, könnte man sagen, es erdet sich durch den Mund. Schaut es in ihr Gesicht, erdet es sozusagen seine Augen. Im Laufe der Entwicklung seiner Sprache beginnt es, seine Ideen zu erden. Durch all die fortschreitenden Bewegungen, angefangen vom Auf-dem-Bauch-Liegen, dann, seinen Kopf hochhaltend, über Kriechen und Krabbeln, bis schließlich zum aufrechten Stehen, erfährt es guten oder schlechten Kontakt zur physischen Erde. Das alles geschieht in einer bestimmten emotionalen Atmosphäre, die den Hintergrund bildet, vor dem das Kind seine Aktivitäten organisiert. Beim Erden geht es darum, was geschieht, wenn Energie nach außen, zur Oberfläche des Körpers fließt und welche Art von Kontakt sie dort findet. Weil für so viele Menschen diese verschiedenen Formen des *Erdens* unbefriedigend gelaufen sind, gehören Erfahrungen, den Kontakt zum Grund von Neuem zu machen, mit zur therapeutischen Arbeit“ [5] S. 107.

Alexander Lowen [6] und John Pierrakos [7], die Begründer der Bioenergetik, haben mit der Arbeit im Stehen begonnen. „*Vertikales Grounding*“, die Arbeit mit dem Willen, war ihnen wichtig als Ergänzung zu Reich, der nur mit liegenden PatientInnen gearbeitet hat, wie es in der Psychoanalyse selbstverständlich war. Lowen entwickelte die sogenannten „stress positions“ z.B. den „Bogen“, die aktivierende und entspannende Wirkung haben können. Wenn diese längere Zeit eingenommen werden und der Atem frei genug fließt (keine starken Blockaden wirksam sind), entstehen unwillkürliche Vibrationen der Muskulatur, die die Durchgängigkeit fördern und emotional provozierend, aber auch

vitalisierend, lustvoll sein können.

Wie ich in der Welt stehe, so erlebe ich sie auch. Der Mensch hat grundsätzlich die Fähigkeit, Reize der Außenwelt, der Umwelt und Mitwelt von inneren Wahrnehmungen zu unterscheiden, Freud nannte das die „Realitätsprüfung“. Stehe ich zum Beispiel ängstlich am Boden, werde ich überall Gefahren wittern, was meine Weltbegegnung ziemlich einschränkt. Letztlich hat *Grounding* damit zu tun, wie real, wie sehr ich „ich selbst“ bin, wie sehr fähig „zu sein“. Gut geerdet zu sein heißt also, ein „Existenzgefühl“, eine Geborgenheit im eigenen Körper und in der Mit- und Umwelt zu haben. So gesehen kann gutes *Grounding* ein Therapieziel sein.

Kurtz und Prester [8] schreiben über die ständige Wirkung der Schwerkraft auf unseren Körper, unseren Konflikt mit ihr, und wie das *Geerdetsein*, d.h. das entspannte Umgehen oder das verkrampfte Dagegenkämpfen, unser ganzes Dasein beeinflusst.

Gerda Boyesen [9] spricht über *Grounding* und dessen Anwendung durch Lowen: Die überschüssige Energie, die im Kopf gespeichert, aufgestaut ist, wird durch die Beine entladen. Wobei Lowen hauptsächlich die dem Mesoderm zugeordneten Muskeln und das Skelettsystem aktiviert, während sie selbst auf das Entoderm<sup>2</sup> und damit mehr auf die vegetativ-emotionale Dynamik abzielt, um das motorische Ich mit dem Es zu verbinden. Ebenso verwendet sie das *Erden* am Ende der Therapie bzw. wenn der Klient<sup>3</sup> nach dem Entladen von tiefem emotionalen Material zu sehr in diesem Bereich bleibt, um ihn zu vitalisieren und seinen Realitätskontakt zu festigen. Nach tiefgehender Arbeit im Liegen lehrte sie zu „polarisieren“: die Klientin wird eingeladen, sich auf die linke Seite zu drehen und Halt an Kopf und Füßen für ein paar Minuten wird angeboten.

David Smith [10] schreibt in seinem Artikel „Bio-Dynamiken und Objektbeziehungen“ Teil 4, „Geburt und Hingabe“, von der Schwerkraftbindung des Menschen zur Erde: „In seiner Entwicklung muss das Kleinkind lernen, mit dieser Schwerkraftbindung umzugehen, um seine volle Beweglichkeit zu erlangen“, .... „Das Bewusstsein über die Schwerkraft ist im Mutterbauch minimal. Erst nach der Geburt wird sich das Kind der Schwerkraft und seiner Beziehung mit der Erde bewusst. Während der oralen Phase mildert die Haltefunktion der Mutter den Einfluss der Schwerkraft auf das Neugeborene ab. Allmählich gewinnt es grundlegende Schwerkraft-Fertigkeiten wie das Heben des Kopfes, Krabbeln und Aufsetzen. Während der analen Phase<sup>4</sup> muss das Kind die schwierige Aufgabe des Gehenlernens bewältigen“ [10] S. 99-100. Die Frage dabei ist: Wie harmonisch, sicher, rhythmisch, lustvoll und elastisch kann diese Entwicklung geschehen, und welche Störungen verursachen Stress, Überforderung, Leistungsanspruch sowie Gefühle von Wut, Angst und Verzweiflung dabei?

### Geerdet sein

*Geerdet* zu sein erlaubt uns, Energie mit der Erde auszutauschen, in sie hinein zu fühlen, verbrauchte Energie abzugeben und Kraft von ihr in uns herauf strömen zu lassen. Diese Kraft richtet uns auf, und Energie kann dann hinauf und hinunter durch unseren Körper vibrieren und strömen. Dieses Vibrieren, das bei der Arbeit mit Lowen'schen Stresspositionen [11] oft auftritt, ist die auffallendste Erscheinung bei dieser Arbeit und für

---

2. auch Endoderm

3. wir versuchen, männliche und weibliche Form abwechselnd zu verwenden

4. Anm. C.&G. Bartuska: Die anale Phase setzt u.E. wesentlich später ein, da das Gehenlernen manchmal schon vor dem vollendeten ersten Jahr beginnt (besonders bei oralen Störungen) und unseren Beobachtungen zufolge die typischen Phänomene, wie bewusstes Beachten der Entleerung, ohne elterlichen Druck erst nach dem Gehenlernen kommen.

manche Menschen ungewohnt, befremdlich oder sogar ängstigend. Es erscheint zunächst ähnlich wie das Muskelzittern durch Überlastung (die gefürchtete „Nähmaschine“ beim Klettern), wo aber nach kurzer Zeit der endgültige Zusammenbruch folgen würde. Bei *Grounding-Übungen* dagegen kommt es oft, manchmal erst nach emotionalen oder energetischen Ausbrüchen, zu sehr lustvollen Wahrnehmungen, und man kann „scheinbar anstrengungslos stundenlang weiter stehen“. Die Übung kann tatsächlich nach der Lösung einiger chronischer Spannungen weit mehr als eine Stunde lang gemacht werden. Daraus ergibt sich die Metapher: Der gegen die Schwerkraft gerichtete Energiestrom, der Fluss entlang der Vertikale, trägt uns, verbindet uns mit Himmel und Erde (subjektiv als vibrierender Strom, auf und ab schwingend, spürbar).

### **Horizontales und vertikales Grounding**

sind zwei Begriffe, die J. Southgate (laut D. Smith [10]) vorgeschlagen hat, sie beschreiben den Bezug zur Schwerkraft im Liegen beziehungsweise im Stehen. Das Loslassen und sich Hingeben an die Schwerkraft, der *Kontakt* zum Boden können im Liegen ganz anders sein als im Stehen, besser oder schlechter, d.h. jemand kann im Liegen gut geerdet sein und im Stehen schlecht oder umgekehrt. Angela Belz-Knöferl und Malcolm Brown [4] schreiben ausführlich über das *horizontale Grounding*. Das bedeutet nicht nur den Kontakt zum Boden im Liegen, sondern speziell mit den Füßen zur Gebärmutter. Es beginnt im Mutterleib über den Kontakt des wachsenden Körpers zur Mutter und durch das Getragenwerden. Leider gibt es nur wenig Literatur zum horizontalen *Grounding*, die meisten TherapeutInnen beschreiben das vertikale. Ausgenommen sind David Boadella und Gerda Boyesen, auch Ebba Boyesen hat mit ihrem „Birth Release“ einen wichtigen Beitrag geleistet. Belz-Knöferl und Brown sehen *horizontales* und *vertikales Grounding* als Polarität, analog zu Tag und Nacht, als zwei Konzepte, die weder theoretisch noch praktisch von einander getrennt werden können.

Das *vertikale Grounding* hat neben dem simplen „Verwurzelte sein“ und „zu sich Stehenkönnen“ auch den Aspekt von Verbindung – zwischen Himmel und Erde zu leben. *Vertikales Grounding* braucht *horizontales Grounding* als Grundlage, um wirklich Boden zu haben. *Horizontales Grounding* ist einerseits technisch leicht<sup>5</sup> zu unterstützen, die Schwierigkeit liegt aber darin, dass es Regressionsprozesse einlädt, mit denen die Therapeutin gut umgehen können muss.

Eine spezielle Mischform ist **Grounding im Sitzen**.

### **Indikationen für horizontales Grounding (im Liegen)**

Entsprechend dem oben Gesagten dient das *horizontale Grounding* der (Wieder-)Herstellung einer guten Beziehung zur inneren Mutter, der Lösung prä- und perinataler Kontaktstörungen bis zur Phase des Stehen-Könnens. Es erleichtert und ermöglicht Gefühle von Geborgenheit, Angenommen- und Angekommensein, sich getragen zu fühlen und sich einem Menschen in Liebe anvertrauen zu können. Es erfüllt Grundbedürfnisse, Raum **und** Kontakt zu haben, existieren und brauchen zu dürfen. Da über körperliche Erfahrungen Störungen und Verletzungen bei der Geburt und sogar bis zur Zeugung zurück auftauchen können, ist es nicht nur wichtig, die Menschen mit ihren Erlebnissen anzunehmen und zu begleiten, sondern mit Hilfe des *horizontalen Groundings* Erleichterung und gute neue Erfahrungen zu bewirken. Nährende, wärmende, haltende Berührung, wie sie Gerda Boyesen lehrte, dienen dazu.

---

5. zum Teil wesentlich einfacher als vertikales *Grounding*

a.) Startle-Reflex

Der sogenannte „Startle“- oder Schreck-Reflex besteht in einer chronischen Kontraktion der Beugemuskulatur, die im Liegen deutlicher sichtbar ist und fast nur in dieser Position behandelbar. Der Klient liegt auf der Matratze, könnte völlig entspannt sein, aber an einzelnen Stellen kann er nicht loslassen, sich nicht in die Matratze sinken lassen. Z.B. liegen die Arme bis zum Ellbogen auf, aber das Handgelenk nicht, oder unter die Knie kann man die Hand legen, ohne das Bein zu berühren.

b.) Überlastung

Wenn die Klientin müde ist, die Arbeit im Stehen zu anstrengend oder stressig findet, aber besonders, wenn deutliche vegetative Signale von Stress auftauchen und sie bemerkt diese nicht, und es trotzdem darum geht, Boden zu finden, dann ist die Stärkung des *Groundings* im Liegen zentral.

c.) Pränatale Belastung

Wenn die Mutter psychische Schwierigkeiten während der Schwangerschaft hatte, zu wenig Kraft für den Embryo, oder ihn überhaupt ablehnte, war es für das ungeborene Kind nicht möglich, sich gut zu verwurzeln, in Kontakt mit der Mutter zu sein oder sich sicher getragen zu fühlen.

d.) Geburtsmuster

Spannungen und Reste des Geburtstraumas können gelöst und gute neue Erfahrungen ermöglicht werden, um sich „wie neugeboren“ zu fühlen. Oft arbeiten wir mit „Healing Birth Patterns“, G.&C. Bartuska, [12], einer Weiterentwicklung von „Birth Release“ (Ebba Boyesen). Auch die Bindungsanalyse von J. Raffai<sup>6</sup> wirkt in diese Richtung.

e.) Früher Mangel an Halt

Wenn die Eltern zu wenig Zeit, Kraft, Liebe geben konnten, weil sie sich schwach fühlten, aber auch wenn sie einfach aus ihrem inneren Mangel heraus z.B. kalte Hände hatten, fehlt den Klientinnen Geborgenheit und Wärme im Halt.

f.) Bedarf für tiefe Entspannung

Loslassen durch haltende Berührungen und passive Bewegung ermöglichen tiefe Entspannung, heilsam sowohl bei körperlichem Schmerz als auch psychischem Stress, der emotionale und mentale Probleme verursacht. Aussagen wie: „Ich bin ganz versunken“ oder „Mein Denken ist zum Stillstand gekommen“ in Verbindung mit: „Das ist so angenehm“ sind häufig zu hören.

**Indikationen für vertikales Grounding** (im Stehen)

Christian Bartuska [13] beschreibt mehrere gute Gründe, im Rahmen einer körperpsychotherapeutischen Behandlung nicht nur mit sitzenden oder liegenden Menschen, sondern manchmal sogar ausschließlich im Stehen zu arbeiten (meistens stehen Klient und Therapeut).

---

6. Jenő Raffai und György Hidas, „Nabelschnur der Seele“, Psychosozial-Verlag, Gießen 2006

a.) Willenskraft

Die erste Indikation von Lowen und Pierrakos, mit ihren KlientInnen im Stehen zu arbeiten, basierte auf der Beobachtung, dass viele die Erfahrungen und Erkenntnisse der Vegetotherapie-Behandlung nicht in den Alltag umsetzen konnten. Es mangelte ihnen an Willenskraft und Zielgerichtetheit, mit ihren neuentdeckten Bedürfnissen und Gefühlen „draußen“ zurechtzukommen. Sie waren zu passiv, zu sehr gewohnt, wie in der Therapiestunde etwas „geschehen“ zu lassen, als dass sie ihr Leben wirklich „in die Hand nehmen“ und ihren Weg eigenständig gehen konnten. Diese Schwierigkeit brachte Pierrakos und Lowen auf die Idee, die Willenskraft der KlientInnen zu fördern und zu provozieren, indem sie ihnen sagten: "Steh auf und konfrontiere das Problem, aktiviere deinen Willen". Später nutzten sie dies auch für die Arbeit mit „neurotischer“ Passivität und innerer Verweigerung, mit Depression und Resignation.

b.) Erwachsen sein (werden), geben und nehmen

Die zweite Indikation für die Arbeit mit dieser Position ist, dass wir in unserer physischen und psychischen Entwicklung stehen und gehen lernen und dieser Lernvorgang durch traumatische Ereignisse, aber auch durch chronisch störende Einflüsse in der Beziehung zu den Eltern, behindert bis völlig gestört werden kann. Diese sind vor allem: Mangel an Zuwendung, Aufmerksamkeit, an Tragen und Halten, energetischer und physischer Ernährung (orale Problematik) sowie Leistungsdruck, Überforderung, Verbot der Selbstbehauptung und Verführung.

Die Auswirkungen dieser störenden Einflüsse lassen sich körperlich als chronische Spannungen, Unterentwicklung oder Überentwicklung der Muskulatur, mangelnde Beweglichkeit und Koordination sowie als Blockierung von lustvollen Sensationen beobachten. Die Wahrnehmung all dieser Aspekte ist sowohl der Therapeutin als (anfangs mit Einschränkung) auch der Klientin zugänglich. Einschränkung heißt, sie kommt manchmal wegen ihres idealisierten Selbstbildes oder ihrer inneren Kontrolle nur zögernd und durch schmerzliche Erfahrungen hindurch bei den Übungen mit ihrer körperlich-seelischen Wirklichkeit in Kontakt.

Bei diesen Störungen hilft es dem Klienten manchmal zu wenig (bis gar nicht), seine Spannungen im Liegen loszulassen, die Gefühle und zugehörigen Situationen zu durchleben und zu verarbeiten. Er kann im Kontakt mit seinen Gefühlen neu lernen aufzustehen, sich auf das Stehen einzulassen, in den Knien nachzugeben, den Kontakt mit „Mutter Erde“ zuzulassen und sich der Schwerkraft hinzugeben. Vielleicht kann er lernen, dass stehen und gehen kein „Muss“ ist, sondern ein Genuss. Weiters ist es möglicherweise notwendig, im Stehen alte Bedürftigkeit zu spüren, auszudrücken und auf jemanden zugehen zu können, d.h., aus der Abhängigkeit in die Selbstständigkeit zu kommen und „sich selbst ernähren“ zu können.

Für Menschen mit rigider Grundproblematik, die bei manchen AutorInnen (z.B. Malcolm Brown [14]) als „overgrounded“ bezeichnet werden, die sich am Boden „festgekrallt“ haben, ist es erforderlich, sich hinzugeben und diesen „Griff“ zu lockern.

Zum Unterschied davon müssen Menschen mit schizoider Problematik erst beginnen zu lernen, ihren Körper zu fühlen, wahrzunehmen und zu „bewohnen“, sich in ihm zuhause zu fühlen, damit sie aus ihrer geistigen („kopfigen“) oder jenseitigen Welt auf die Erde kommen können. Dazu ist es erforderlich, dass sie die eingefrorenen (energetisch erkalteten) Gelenke, Muskeln und Knochen auftauen und anwärmen. Die Störung der energetischen Füllung des Körpers (sich vom Kopf in den Körper hinein auszubreiten) ist

lange vor dem Gehenlernen des Kindes passiert und muss daher auch in der liegenden Position gelöst werden. Besonders am Beginn der Arbeit ist solchen Menschen das Liegen aber viel zu bedrohlich (sie fühlen sich zu ausgeliefert), als dass sie tiefere Gefühle und gar „Strömen“ zulassen könnten. Ein Zugang ist für sie in der Arbeit im Stehen möglich. Bei Schizophrenie wird von manchen AutorInnen überhaupt Bewegungs- und Tanztherapie empfohlen, d.h. *Grounding* ohne emotionale Anregung.

c.) Backing und Konfrontation

Das Stehen ist auch die beste Position, um jemandem Rückhalt („backing“) zu geben, ihn spüren zu lassen, dass jemand hinter ihm steht und ihn unterstützt, zu ihm hält (wie das im Kampf oft notwendig ist, aber auch bei den ersten Schritten in ein unbekanntes Gebiet).

Man kann Nähe und Distanz leichter regulieren, den richtigen Abstand finden., was in der Therapiesituation immer wieder thematisiert, eingeladen werden sollte. Ebenso kann man im Stehen einer Gefahr gegenüberreten, sich auseinandersetzen, jemandem gegenüberstehen und in die Augen, sich selbst im Spiegel sehen, sich selbst behaupten und andere konfrontieren (mit den Bedürfnissen und Grenzen, mit Sexualität und Liebe).

d.) Haltung

Die vierte Indikation für die Arbeit im Stehen ist einfach durch die Haltung gegeben. Die Klientin kann im Stehen der Therapeutin gleichwertig gegenüberreten, ihr ins Auge schauen, mit ihr kämpfen und Liebe ausdrücken, sie umarmen. Sie hat nur in dieser Position die volle Bewegungsfreiheit: Rotation und Translation in allen Richtungen sind nur im Stehen möglich, das gibt Sicherheit und Überblick. Der Therapeut verwendet diese Möglichkeit, wenn es um das Kanalisieren der aggressiven Anteile geht, die Wut zu halten statt von ihr überschwemmt zu werden, oder wenn der Klient sie nicht dorthin richten kann, wo sie hingehört (aus Angst oder aus Mangel an Koordination). Er braucht es zu lernen, seine Aggression in einer koordinierten Bewegung zielgerichtet auszudrücken (beim „auf jemanden Zugehen“, mit Worten oder beim „auf den Polster Schlagen“). Das bedeutet gleichzeitig, einen durchgehenden Energiefluss vom Boden über Beine und Rücken in Gesicht (Augen, Mund) und Arme zu finden. Ähnlich ist die Situation, wenn PartnerInnen sich gegenüberstehen und es um Sexualität geht, nur dass zusätzlich zum aggressiv („herangehend“) sein können noch der volle Energiefluss ins Becken möglich wird und die Fähigkeit, die sexuelle Ladung ausreichend im ganzen Körper zu halten.

e.) Containment

Es ist notwendig, Gefühle und Impulse bewusst halten zu können, ohne sie zu blockieren oder abzuspalten. Manche KlientInnen werden besonders im Liegen von ihren Gefühlen leicht überschwemmt oder sind in einem Zustand von unangenehmer Grenzlosigkeit. Dann arbeitet man mit der Vorstellung eines stabilen Gefäßes, das weit genug ist, um Platz für verschiedenste Gefühle zu bieten und bei Bedarf leicht zu öffnen. Gleichzeitig kann an der Erhöhung des Muskeltonus in der oberflächlichen Skelettmuskulatur sowie am durchgehenden Energiefluss in dieser Schicht gearbeitet werden. [2] Unterstützend ist dabei eine spezielle Berührung der Therapeutin, „Packing“, eine großflächige, bekräftigende Berührung, die der Klientin hilft, ihre Körperoberfläche besser zu spüren. Dabei ist es immer notwendig, zu fragen, bevor und wo man berührt sowie Rückmeldung zu erbitten, wie es sich dann tatsächlich anfühlt, berührt zu werden.

### f.) Energiefluss nach unten

Es ist oft notwendig, Energie vom Kopf nach unten in den Körper und bis zum Boden zu bringen. Nach Phasen von konzentrierter mentaler Anstrengung und nach oder während intensiver emotionaler Erfahrungen müssen wir wieder „in den Körper kommen“, auf die Erde zurück und auf den Boden der gewöhnlichen Realität. Das bedeutet Energieausgleich und Aktivierung der Skelettmuskulatur (Erdung und Belebung). Der zweite Grund für zuviel Energie im Kopf (oder generell oben im Körper) ist Angst und Schreck, die uns kontrahieren und alles nach oben ziehen lassen. Weitere Gründe sind das depressive „im Kreis Denken“ oder einfach „kopflastig sein“.

### g.) Angst lösen

Viele KlientInnen kommen mit spürbarer Angst in die Stunde. *Grounding*-Übungen oder gezieltes Entspannen und „den Boden Spüren“ helfen, die Angst zu verringern. Keinen guten Kontakt zum Boden zu haben macht Angst, Hilflosigkeit und Abhängigkeit. „Es hat mir den Boden unter den Füßen weggezogen“, „Ich hänge in der Luft“ und „Ich kann nicht Fuß fassen“ beschreiben das.

### h.) Aktivierendes Vibrieren und Arbeit an Blockierungen

Grounding, wie es in der Bioenergetik z.B. mit dem Lowen'schen Bogen üblich ist, dient der Erhöhung des Energieniveaus und kann unwillkürliche Vibrationen erzeugen. Diese sind oft sehr lustvoll und verbindend. Sie aktivieren aber auch vorhandene Blockierungen, die infolge der erhöhten Energie schmerzen können oder sich als Stau unangenehm zeigen. Aktiver Ausdruck der gehaltenen Gefühle oder Impulse bewirkt ein Lösen der Blockierung, braucht aber dafür oft lockernde Berührung und verbale Unterstützung von der/dem TherapeutIn/en.

## **Indikationen für *Grounding* im Sitzen**

Grounding im Sitzen lässt sich relativ leicht in eine ansonsten verbale Psychotherapie integrieren und erfordert kein körperpsychotherapeutisches Setting. Es ermöglicht, Sicherheit und Bodenkontakt zu gewinnen, gibt Halt und erleichtert, die Realität wahrzunehmen. Es beinhaltet Anteile von horizontalem und vertikalem Grounding.

**Alles bisher Gesagte** ist Theorie und wird normalerweise während der Arbeit nicht ausgesprochen, vielleicht teilweise am Ende einer Sitzung zur Integration. Der Bogen der Möglichkeiten für sinnvolle Anwendung von psychotherapeutischer Arbeit im Stehen reicht von Übungen für das „Ankommen“, vertraut zu werden mit dem Raum bei Gruppenseminaren, bis zum Abschluss (Abschied, Schlusskreis im Stehen) oder „wieder auf die Füße zu kommen“ am Ende einer Einzelsitzung.

## **Diagnose**

In der Psychotherapie ist die Diagnose keine einmalige abgeschlossene Erkenntnis, sondern ein ständiger Prozess im Wechselspiel mit der Behandlung. Wir versuchen hier, den Menschen offen zu begegnen und sie phänomenologisch wahrzunehmen. Wenn sie vor uns stehen oder sitzen, lassen wir sie auf uns wirken. Wenn eine Klientin steht, achten wir zum Beispiel darauf, wie sie im Gleichgewicht ist: Steht sie gerade oder schief, sicher oder unsicher, verkrampt oder locker, gespannt oder entspannt, festhaltend oder abgehoben,

gehalten oder fließend, starr oder lebendig etc. am Boden? Wie steht sie und wie atmet sie? All diese „Beobachtungen“ sind aber nur dann wirklich hilfreich, wenn sie in einer Art „teilnehmender Wahrnehmung“ unsere Resonanz stärken, die es uns ermöglicht, in den Klienten „hinein zu spüren“

Wenn der Klient sitzt, findet das *Grounding* zusätzlich u.a. über das Becken am Sessel statt. Einen Großteil der oben genannten Kriterien können wir auch im Sitzen wahrnehmen; zusätzlich richten wir unsere Aufmerksamkeit auch darauf, was er mit seinen Beinen und Füßen macht. Manche Menschen haben zum Beispiel überhaupt keinen Bodenkontakt oder krampfen die Füße zusammen. Das alles lassen wir auf uns wirken, manchmal nehmen wir dieselbe Position ein, um zu erleben, wie sich das anfühlt. Dabei spiegeln wir die Klientin und sie kann von außen sehen, was sie macht. Wir versuchen so, zusammen mit den anderen Informationen, sie zu verstehen oder bestimmte Bedeutungen zu erahnen.

Wir sind nicht nur mit unseren Füßen am Boden mit der Wirklichkeit verbunden, sondern ebenso mit unseren Augen. Die Augen sind ein wesentliches Organ für unsere Erdung.

Man beobachtet zuerst den Gesamteindruck der Haltung, die Wirkung, die dieser Mensch ausstrahlt, dann die Balance in allen drei Raumebenen und die Lage des Schwerpunktes über der Standfläche. Beobachtet wird visuell und durch Berührung<sup>7</sup>: Form, Haltung, Konsistenz von Gewebe und Muskeln, Eindruck von Spannung, Ladung, Durchblutung und Beweglichkeit, wie ist die Verbindung mit dem Boden und die Beziehung dazu, der Unterschied im Gehen und Stehen, Bewegung und Ruhe? Wie ist die energetische Ladung und die physische Entwicklung? Man beachtet das Aussehen der Haut, ihre Temperatur und energetische Ausstrahlung und vergleicht das mit anderen Aspekten. Der Grad von „Erwachsenheit“ des Körpers im Gegensatz zur Unreife der körperlichen Entwicklung wird eingeschätzt.

Wichtig dabei ist auch der Vergleich der verschiedenen Körperteile miteinander und ihres Ausdrucks mit der Selbstwahrnehmung der Klientin sowie mit der aktuellen und der generellen Problemstellung (ihrer Klage und ihrer Suche).

Zentral (und wichtiger als alle noch so richtigen Beobachtungen der Therapeutin) ist aber die Selbstwahrnehmung des Klienten, seine Wahrnehmung von innen. „Wie fühlen sich meine Beine an, wie ist mein *Kontakt* zum Boden, wie ist mein Gefühl, wenn ich mich auf den Kontakt einlasse, wie nehme ich den Energiefluss wahr“?

### **Häufige subjektiv spürbare Spannungsmuster**

Die Füße werden wenig oder gar nicht gespürt, sind kalt, unbeweglich, verkrampt oder schmerzen. Die Verbindung zum Boden ist schwach, dünn, völlig abgeschnitten, nicht wahrnehmbar oder es gibt Hindernisse (Engstellen z.B. in den Beinen, „Es fühlt sich wie eine Platte im Knöchel an“; aber auch: Die Beine sind schwer, stecken fest (im Sumpf) oder zappeln. „Man schwebt über dem Boden“ kann eine Illusion ausdrücken oder ein Hochgefühl.

---

7. in direktem Kontakt und in Resonanz, wieder nur mit ausdrücklicher Zustimmung der KlientInnen

## **Behandlung**

Die Behandlung kann folgende Elemente beinhalten:

A: auf der Körperebene

1. Erlaubnis und Ermunterung zum Loslassen, Berühren, Strömen;
2. Bewegung aller Art: verstärkt Körperwahrnehmung, Vitalität, Energiefluss, Kontakt, Sensibilität und Durchblutung;
3. Berührung und Massage: lockert, fördert Kontakt, Energiefluss, Lösung von Blockaden;
4. Vorstellungsbilder (mentale Ebene) aktivieren den Energiefluss und die psychische Verbindung;
5. Stresspositionen nach Lowen [10] stärken Wahrnehmung, Energiefluss, aktivieren Blockierungen (manchmal mit emotionalem Durchbruch) und Gefühle, ermöglichen die sogenannten „Vibrationen“.

B: auf der psychischen Ebene

6. Verbalisierung macht „wirklicher“, was ich fühle, bringt Kontakt zu anderen und zu mir selbst, erlaubt Verständnis;
7. Am notwendigsten und sehr heilsam ist oft das Zulassen von Emotionen, das Erlauben tiefer Gefühle (mit unwillkürlichen Anteilen, „Entladung“)
8. Konfrontative Herausforderungen wie „Nein“ versus „Ja“, „Ich will“, „Ich bin Da“, „Geh weg“.
9. Mit den Armen hinauszureichen oder zu bitten berührt die unerfüllten Bedürfnisse und lässt oft alten Schmerz und Traurigkeit hochkommen

## **Arbeit am vertikalen Grounding**

Einerseits ist das gemeinsame Erforschen (die Diagnose) schon heilsam, andererseits gibt es eine Reihe von Übungen, die die KlientInnen in der Stunde, aber auch zu Hause machen können, um ihr *Grounding* zu verbessern. Wir beschreiben hier einige Übungen, geben allerdings keine vollständige Liste an. Wir halten die Verwendung dieser Übungen in der psychotherapeutischen Arbeit nur für sinnvoll (und möglich), wenn TherapeutInnen die Übungen selbst in ihrer Therapie erlebt haben.

### *Vertikales Grounding 1*

*Grounding* um nachzulassen, sich zu entspannen, sich zu verwurzeln, auf den Boden (der Realität) zu kommen, sich auf die Verbindung einlassen und tragen zu lassen, der Erde zu vertrauen.

Der Therapeut bittet den Klienten, im Stehen seine Füße und Beine wahrzunehmen und sie in bestimmter Art und Weise zu bewegen. Er sagt: „Spüre deine Füße, bewege sie, erlaube ihnen, Kontakt zum Boden zu finden, massiere sie mit Hilfe des Bodens, lass deine Beine so locker, wie du kannst, und atme durch die Beine in den Boden hinein aus“<sup>8</sup>. Die Therapeutin betont den sensorischen Bereich, sie fördert die Sinneswahrnehmung der Klientin durch die Aufforderung mitzuteilen, was sie spürt (auch was sie nicht spürt), und setzt damit einen inneren Verstärkungszyklus in Gang, der aus „spüren – aussprechen – sich selbst hören – Bestätigung von außen – bewussteres Selbstwahrnehmen“ – besteht. Der Therapeut kann den Klienten dabei auch berühren oder massieren (halten, wärmen, nähren, stützen, Kontakt aufnehmen, lockern, Halt geben). Er kann ihn auffordern, sich selbst

---

<sup>8</sup> Diese Aufforderung bezieht sich natürlich auf die Vorstellung, den Atem durch die Beine fließen zu lassen und bewirkt idealerweise eine Strömungssensation, „Es öffnet sich etwas, es fließt hinunter“.

entsprechend zu berühren. In der Gruppenarbeit können die TeilnehmerInnen das gut gegenseitig tun, entweder nach verbaler Anleitung oder nach einer kurzen Demonstration. Diese Art *Grounding* erlaubt ein intensiveres Spüren sowohl der Hindernisse (Blockierungen) als auch des möglichen Öffnens, ohne üblicherweise emotional provozierend zu sein. Die Klientin fühlt sich sanft, ausgeglichen, sensibel, „am Boden“, verbunden, „da“; manchmal sicher, manchmal unsicher entsprechend ihrer momentanen psychophysischen Wahrheit, und sie ist größtenteils in der Lage, ihr „So-Sein“ zu akzeptieren.

### *Vertikales Grounding 2*

Anders ist das bei *Grounding* als Aktivierung: vibrierend lebendig zu werden, Gefühle zu provozieren, sie auszudrücken, Lust zu haben und sich dem Energiefluss zu öffnen, stößt manchmal direkt auf Widerstand (z.B. ausweichen, verweigern, intellektualisieren) gegen die Übung. Dieser braucht ausgedrückt, erforscht und angenommen/verstanden werden<sup>9</sup>, und vielleicht kann die Klientin die Übung dann ohne (inneren) Widerstand machen.

Der Klient (oder die ganze Gruppe) wird eingeladen, längere Zeit auf und ab zu springen, die Beine und Füße kräftig zu massieren, im Stand zu laufen, zu treten und zu stampfen oder sich von einem Partner die Muskeln durchklopfen zu lassen. Oder er kann den Bogen nach Lowen [11] machen (Stehen mit gebeugten Knien, das Becken nach vorn gekippt, die Zehen einwärts gedreht, den Kopf etwas zurückgelehnt, die Schultern über den Füßen und die Körpermitte etwas weiter vorn). Nach einiger Zeit beginnen die Muskeln, meist in den Beinen zuerst, zu vibrieren, wenn genug Flexibilität und Sauerstoffversorgung vorhanden sind.

Die Klientin wird eingeladen, tiefer zu atmen, loszulassen und eventuelle Gefühle, Schmerzen, Impulse zuzulassen und auszudrücken. Dabei muss für sie ganz klar sein, dass die Teilnahme an diesen Übungen freiwillig ist und sie entsprechend ihrer inneren Entscheidung sie jederzeit beenden oder modifizieren kann. Die Vibrationen entsprechen dem Energiefluss, sie sind eine unwillkürliche muskuläre Aktivität und lockern die verspannte Muskulatur. Sie aktivieren damit aber auch unbewusstes, verdrängtes Material und Gefühle, und deren Blockaden werden verstärkt als Spannung oder Schmerz spürbar. Besonders wenn diese und andere „Stresspositionen“ nach Lowen [11] mit Vorstellungsbildern oder dem Aussprechen von Sätzen wie „Komm her, ich brauche dich!“ kombiniert werden, wirken sie sehr emotional provozierend und rufen mehr oder weniger bewussten Widerstand hervor. In bestimmten Bereichen oder nach genügendem Durcharbeiten wird das Vibrieren ausgesprochen lustvoll, und die KlientInnen wollen oft gar nicht aufhören.

Man kann das aktivierende *Grounding* aber auch von Anfang an spielerisch lustvoll und vitalisierend gestalten (dann kommt Widerstand nur von depressiven, passiven KlientInnen). Anwendung findet *Grounding 2* bei allen oben beschriebenen Einschränkungen/Hindernissen, wenn behutsame Herausforderung (emotional oder vital) in der momentanen Situation angebracht ist.

Beispiel: Ein Klient mit kräftiger, gehaltener Muskulatur und oberflächlicher Passivität (emotionale Probleme stehen im Moment keine an) möchte an den lustvollen Bereichen arbeiten. Ich schlage *Grounding 2* vor, 10 Minuten strecken, vertieft atmen, treten und schütteln, dann 25 Minuten den Bogen (hauptsächlich für die untere Körperhälfte) mit Sätzen wie: „Ich will nicht nachgeben“, „Ich vertraue nicht“, „Ich scheiße darauf“. Dabei

---

9. Gerda Boyesen sprach in der Praxis immer wieder vom „Anfreunden“ mit dem Widerstand, im Kontrast zu Lowen, der den Willen gegen den Widerstand eingesetzt haben möchte.

kommt Wut hoch, und Selbstaffirmation wird spontan möglich: „Ich werde das schaffen“. Anschließend entsteht leichtes, lustvolles Vibrieren durch den ganzen Körper, es fühlt sich für ihn sehr gut an (Er bleibt entgegen meinem Vorschlag, sich niederzulegen, noch 10 Minuten länger stehen, „weil das so gut ist“).

### *Vertikales Grounding 3*

*Grounding* mit Widerstand, zum Beispiel das Drücken der Hände an die Wand<sup>10</sup>, verstärkt die Wahrnehmung der Grenzen und belebt depressive KlientInnen sehr gut, bringt sie in das „Hier und Jetzt“. Widerstand wird hier körperlich-physisch verstanden, nicht psychoanalytisch. Auch bestimmte andere Übungen von Lowen, wie das „an der Wand Sitzen“ fallen in diese Kategorie, sind aber emotional wesentlich provozierender als das Drücken an die Wand.

### „Backing“

Die Klientin steht frei oder jemandem gegenüber und wird von hinten gehalten, gestützt, am Rücken fest berührt oder massiert, mit anderen Worten „jemand steht hinter ihr“; es wird aufbauend verwendet, wenn diese Erfahrung mangelt.

### „Human Sandwich“

Bedeutet, dass ein Mensch vor und einer hinter dem Klienten steht wie bei einer Umarmung, wobei dieser sich aussuchen darf, ob die beiden ihm Vorder- oder Rückseite zuwenden sollen. Die Wirksamkeit des „Human Sandwich“ ergibt sich aus der Kombination von intensiver Nähe, Wärme, Unterstützung und Geborgenheit von vorn und hinten mit der Herausforderung des Stehens (wichtig dabei ist die nährende Qualität der Nähe, die keinesfalls verführerisch oder erotisch/sexuell stimulierend sein darf).

### „Sich fallenlassen“

Der Klient steht zwischen zwei PartnerInnen und lässt sich zuerst nur ein kleines Stück (später ein größeres) nach vorn oder hinten mit gestrecktem Körper fallen, und die PartnerInnen fangen ihn mit den Handflächen oder eventuell mit dem Oberkörper auf. Die Wirkung ist ähnlich wie bei *Grounding 1*, verstärkt durch das Vertrauen in andere Menschen und tieferes Loslassen. Lowen beschreibt eine ganze Reihe von Übungen zum Fallenlassen, besonders für „gepanzerte“ Menschen zum Entwickeln von „Hingabe“.

### „Nähe und Distanz finden“

Zwei TeilnehmerInnen stellen sich gegenüber auf, gehen von einander weg oder aufeinander zu, bis sie den richtigen (emotional stimmigen) Abstand gefunden haben.

### „Tanzen“

Meist mit belebender, beschwingter Musik, z.B. afrikanischer; spontanes Tanzen. Wirkung wie bei lustvollem *Grounding 2*, aber mit besserer Verarbeitung von emotionalem Ungleichgewicht (nach der emotionalen Arbeit). Zu Beginn der Sitzung zum Auflockern und je nach Musik zum Einstimmen in bestimmte emotionale Bereiche.

---

10. oder Hände gegen Hände

### **Arbeit am horizontalen Grounding**

*Wir laden den Klienten ein, sich hinzulegen, so wie es am angenehmsten ist, und sich so gut als möglich zu entspannen. Oft ist das schon sehr wirksam oder die einzige Art, die er annehmen kann (wichtig dabei ist unsere Präsenz).*

*Die zweite Möglichkeit ist das Halten der Füße/Fußsohlen oder das sanfte Massieren.*

*Drittens kann es sehr heilsam sein, eine Hand unter den Nacken zu legen oder den Kopf mit beiden Händen zu halten. Auch unter den Knien oder den Schultern (in Rückenlage) kann das Gefühl von „gehalten/getragen Sein“ entstehen, und die Kontraktionen des „Startle-Reflexes“ lassen nach.*

*Meistens schweigen die Menschen und genießen. Manchmal ist es aber notwendig, den verbalen Dialog weiterzuführen, so dass sie ausdrücken können, was in ihnen vorgeht, eine Art „Sicherheitsleine“ oder als Hilfe, sich tiefer einlassen zu können, nachdem sie ihre Hindernisse oder Ängste beschrieben haben.*

*Arbeit mit horizontalem Grounding erfordert besondere Sicherheit und behutsames Vorgehen der Therapeutin, da es oft tiefe Regression auslöst.*

### **Arbeit am Grounding im Sitzen**

Wir laden ein, den Sessel/Boden bewusst wahrzunehmen, Sicherheit, Halt und Schutz zu spüren. Man kann das leicht jederzeit auch im Alltag „tun“. Es wirkt oft angstlösend, hilft, sich zu entspannen und die Wirklichkeit der Gegenwart besser wahrzunehmen. Sich bewusst zu spüren, zu atmen, mit den Armen/Händen, dem Gesäß und den Füßen vom Sessel/dem Boden tragen zu lassen, sich auch festhalten und mit dem Rücken anlehnen zu können, ermöglicht oft, dass der therapeutische Prozess weitergehen kann.

### **Emotionale und kognitive Arbeit**

Der Therapeut verwendet die oben beschriebenen Übungen, Teile davon oder Variationen, hat aber das Hauptaugenmerk auf emotionale und kognitive Vorgänge (manchmal nur auf energetische) und arbeitet gleichzeitig verbal mit der Klientin. Das erfordert meist, dass er auch steht. In jedem Fall sollte er gut geerdet (*grounded*) sein, damit er mit dem Klienten energetisch in Resonanz gehen kann und ihn mit seinem eigenen Energiefluss anregt, sowie mit Nähe und Distanz gut umgehen können. Das Finden des jeweils richtigen Abstands ist im Stehen wichtiger als im Sitzen, wo der Abstand oft standardisiert ist und gleich bleibt, sollte aber immer wieder thematisiert werden.

Die emotional provozierende Wirkung der Übungen kann für das Aufdecken verdrängter Gefühle und Impulse verwendet werden. Die Klientin bleibt beim Durcherleben und Ausdrücken der alten Situationen im Kontakt mit dem Boden und ihrer aufrechten Haltung. Die Gefahr, von den Gefühlen überschwemmt zu werden, ist drastisch verringert, der Klient kann viel besser „zu sich stehen“ und den Überblick über die Situation behalten, sein „Ich“ wird gestärkt, und es ist meist leichter, das Erlebte zu integrieren (oft anschließend im Sitzen). Aus dem hier Gesagten wird klar, wie wichtig das für Borderline-KlientInnen ist, und Wolf Büntig (Zist) empfiehlt das vitale *Grounding* auch besonders für die Arbeit mit Schizophrenen, um sie wieder in die Realität zu bringen<sup>11</sup>.

---

11. mündliche Mitteilung von Dr. Wolf Büntig

Einen breiten Raum nimmt die Arbeit im Stehen bei depressiven KlientInnen ein. Die vitalisierenden Aspekte werden kombiniert mit emotionaler und kognitiver Arbeit. Sie kommen dabei in Kontakt mit inneren Hindernissen („Ich brauche nichts, ich kann doch nicht bitten, verlangen, es steht mir nicht zu“ oder „ich verweigere mich, bin nicht erreichbar“). Sie merken, wie sie sich manchmal weigern, nach etwas Angebotenem zu greifen oder auf jemanden, der offen ist, zuzugehen. Der Augenkontakt im Gegenüberstehen fordert sehr stark heraus, die alte Geschichte von „sich nicht beachtet zu fühlen“ und „nichts wert zu sein“ zu revidieren. Der Satz „Ich brauche dich“ bekommt dann so starke emotionale und fühlbare Qualität, dass man darauf nur mit Offenheit reagieren kann, d.h., dass der Klient dann die Zuneigung bekommt, die ihm immer gefehlt hat.

Das direkte Ausdrücken von Emotionen, besonders, wenn man Wut und Hass „ins Gesicht schreien“ will, eröffnet vielen Menschen den Zugang zu direktem Kontakt und ist oft nicht entwickelt worden oder verloren gegangen. Wenn ich mich mit jemanden auseinandersetzen will, muss ich das können (geübt haben). Der Ausdruck muss koordiniert und auf die andere Person gerichtet sein, ein energetischer Kanal<sup>12</sup> gebahnt werden, damit das Gefühl bei dem anderen ankommt.

Ebenso wichtig ist natürlich die Konfrontation mit den eigenen Gefühlen, besonders den Ängsten, z.B. wenn ich einer Person gegenüberstehe und sie attraktiv finde oder ablehne. Die Therapeutin gibt solche Situationen als visuelle Vorstellung vor oder stellt ihre eigene Person dafür zur Verfügung (sie wechselt dann zwischen dieser Rolle und der therapeutischen hin und her).

Beispiele, wo die Anwendung von *Grounding 2* verbunden mit emotionaler und kognitiver Arbeit gut ist: Eine Klientin versinkt im Sumpf ihrer Klagen, statt ihre indirekten Vorwürfe als Wut auszudrücken, sie lässt sich „wie ein Mehlsack“ fallen und will vom Therapeuten „in Schwung“ gebracht werden (passiver Widerstand), oder ein Klient beginnt in seinen Äußerungen zu zerfließen und abzudriften....

### **Mit KlientInnen direkt am Körper arbeiten**

Vorschläge für kleine Veränderungen der Haltung und Berührungen der Therapeutin können unter Umständen viel wirksamer sein als obige Übungen. Besonders interessant ist es, die Haltung zu beachten, zu schauen, dass der Schwerpunkt über der Mitte der Fußsohlen ruhen kann und dass Becken, Schultern und Kopf in gutem Gleichgewicht übereinander liegen (balancieren, ruhen). Wenn nicht, kann es gut sein, den Klienten zu ermuntern, z.B. die Schultern etwas nach hinten zu bringen, mit Worten oder indem es die Therapeutin selbst oder durch Berühren zeigt.

Berühren hilft der Klientin, sich besser wahrzunehmen, zu entspannen und beweglicher zu werden. Dieser Kontakt lädt Spüren nach innen und außen ein. Der Therapeut berührt, hält, wärmt bzw. massiert dem Klienten die Füße oder lockert durch leichtes Klopfen die Wadenmuskeln und kann durch Abwärtsstreichen den Fluss nach unten stärken.

### **Abschluss**

Die Arbeit mit *Grounding* ist für manche KlientInnen zentral, kann den Anfang und/oder das Ende der Sitzung bilden, besonders, wenn es nach intensiven Erlebnissen schwierig scheint, wieder in den Alltag hinauszugehen.

Zum Abschluss möchten wir noch darauf hinweisen, dass *Grounding*-Übungen nicht

---

<sup>12</sup> ein Kanal, in dem kognitiver Inhalt, emotionaler Ausdruck und Richtung der Bewegung übereinstimmen.

nur im Rahmen eines psychotherapeutischen Kontexts gemacht werden können, sondern auch im Alltag, sozusagen als „Fitnessprogramm“, um den Kontakt zum Boden zu fördern, mit der eigenen Lebendigkeit in Beziehung zu kommen und Vitalität zu spüren. Sich zu *erden* ist sinnvoll als präventive Maßnahme gegen Angst und Depression.

## **Literatur**

1. Ehrensperger T., „Erdung in der therapeutischen Arbeit und im Alltag“ in: Marlock, G. Weiss, H. (Hrsg.), „Handbuch der Körperpsychotherapie“ Schattauer, Stuttgart, 2006, S.692-698
2. Bartuska, C., Grounding, Kontakt, Containment, Z.f.K<sup>13</sup>. Heft 3, Wien 1995, Eigenverlag, <http://www.bartuska.at/info/gkk.pdf>, Z.f.K.
3. Keleman, S., "Bioenergetic Concepts of Grounding" in: In the Wake of Reich, ed. David Boadella, Conventure London 1976, ISBN 0-904576-17-5, ursprünglich in Energy & Character, Vol 1 No 3, 1970, ed. David Boadella
4. Belz-Knöferl A. und Brown M., „Horizontales Grounding“ in: Marlock, G. Weiss, H. (Hg.), „Handbuch der Körperpsychotherapie“ Schattauer, Stuttgart, 2006, S. 699-708
5. Boadella, D., "Befreite Lebensenergie", Kösel, München 1991, ISBN 3-466-34261-9
6. Lowen, A., 1976: Bioenergetik - Der Körper als Retter der Seele. Bern, München, Scherz
7. Pierrakos, J., 1987: Core Energetik - Zentrum deiner Lebenskraft. Essen, Synthesis
8. Kurtz R., Prester, H., "Botschaften des Körpers", Kösel, München 1979, ISBN 3-466-34020-9, S. 41 u. S. 55
9. Boyesen, G., "Über den Körper die Seele heilen", Kösel, München 1987, ISBN 3-466-34167-1, S. 119 ff., S. 131-134
10. Smith, D., Biodynamiken und Objektbeziehungen, Teil 4, Energie & Charakter, 26. Jg., Heft 11, Juni 95, Hrsg. David Boadella.
11. Lowen, A. und L. "Bioenergetik für jeden", Peter Kirchheim, Gauting 1979, ISBN 3-87410-005-7
12. Bartuska G.&C. "Healing Birth Patterns", in *The Body In Relationship*, Ed. Courtenay Young, Body Psychotherapy Publications, Galashiels 2014
13. Bartuska, Christian, „Grounding und die Arbeit im Stehen“ überarbeitet 2015 <http://www.bartuska.at/info/groundisteh.pdf>
14. Brown, M., "Die heilende Berührung", Synthesis, Essen 1985, ISBN 3-922026-17-6

### Weitere Literatur:

Ehrensperger T., Hg. „Zwischen Himmel und Erde“, Beiträge zum Groundingkonzept, Schwabe, Basel 1996

---

<sup>13</sup> Zeitschrift f. Körperpsychotherapie, Hrsg. C.u.G. Bartuska, Eigenverlag, Wien