Renate Lissy-Honegger

Paare in Bewegung

Körperarbeit in der Partnerschule

Masterarbeit

zur Erlangung des akademischen Grades

eines Master of Arts

im Rahmen des Universitätslehrganges

Pastoralpsychologie:

Lebens- und Sozialberatung in Seelsorge und Diakonie

Begutachterin:

ao Univ.Prof^{in}. Maria Elisabeth Aigner

Karl-Franzens-Universität Graz

und UNI for LIFE

Rust, September 2015

Ehrenwörtliche Erklärung

Ich erkläre ehrenwörtlich, dass ich die vorliegende Arbeit selbstständig und ohne fremde Hilfe verfasst, andere als die angegebenen Quellen nicht benutzt und die den Quellen wörtlich oder inhaltlich entnommenen Stellen als solche kenntlich gemacht habe. Die Arbeit wurde bisher in gleicher oder ähnlicher Form keiner anderen inländischen oder ausländischen Prüfungsbehörde vorgelegt und auch noch nicht veröffentlicht. Die vorliegende Fassung entspricht der eingereichten elektronischen Version.

Danksagung

Mein Dank gilt Elisabeth Sefcik-Arnreiter und Dr. Rudolf Sanders, die mir reiche und tiefgehende Räume eröffnet haben und im Austausch lebendig erhalten.

Professorin Maria Elisabeth Aigner danke ich für die hilfreiche und verlässliche Begleitung bei dieser Arbeit.

Bei Karola Beilschmidt möchte ich mich für die kompetente und sorgsame Unterstützung bei formalen Belangen und bei Walter Henisch für die einfühlsame Gestaltung der Fotos bedanken.

Schließlich danke ich den GruppendiskussionsteilnehmerInnen und den Paaren, die sich für die Bewegungsfotos zur Verfügung gestellt haben. Mit ihrem persönlichen Einsatz und Engagement haben sie diese Arbeit sehr bereichert.

Abstract

Körperarbeit ist ein grundlegender Bestandteil des klärungs- und bewältigungsorientierten Verfahrens *Partnerschule,* das von Dr. Rudolf Sanders aus den Erfahrungen an einer katholischen Beratungsstelle entwickelt wurde. Paare erweitern ihre Kompetenzen zur Selbstwahrnehmung, zum Selbstausdruck und zur Wahrnehmung der Partnerin in ihrer Vielschichtigkeit.

In dieser Masterarbeit wird zunächst die Partnerschule, ihr modularer Aufbau und ihre wichtigsten theoretischen Grundlagen vorgestellt. Besonderes Augenmerk wird dabei der Körperarbeit gewidmet, es werden die Struktur der Bewegungseinheiten beschrieben und einzelne Übungen exemplarisch erklärt.

Die Hintergründe dieser Körperarbeit werden beleuchtet. Dazu wird die Bewegungslehre Rudolf Labans, die auf der Erkenntnis des Zusammenhangs von äußerer und innerer Bewegung fußt, sowie wichtige Erkenntnisse der Neurowissenschaften (insbesondere der Arbeiten von Klaus Grawe und Eckhard Roediger), der Körperpsychotherapie (Peter Geißler, Ernst Kern) und der Integrativen Bewegungstherapie (Hilarion Petzold) herangezogen.

Zur empirischen Fundierung der Arbeit wurde eine Gruppendiskussion durchgeführt, diese Methode wird reflektiert, ihre Wahl begründet.

Die Auswertung der Gruppendiskussion erfolgt aufgrund der Forschungsfrage „Welche Qualitäten der Partnerschule werden durch die in ihrem Konzept verankerte Körperarbeit evoziert oder gefördert?“. Herausgearbeitet wird, welch prägenden Einfluss die Körperarbeit auf das Ganze der Partnerschule nimmt. Dieser Einfluss wird zu den Qualitäten *Bindung, Akzeptanz, Klärung, Entwicklung, Ich-Stärkung und Beziehung* sowie *Bereicherung* zusammengefasst.

Es zeigt sich, dass die TeilnehmerInnen der Gruppendiskussion durch die Körperarbeit Fortschritte in den oben genannten Kompetenzen der Partnerschule machen konnten.

Abstract

Bodywork is a basic component of the *Partnerschule* which was developed by Dr. Rudolf Sanders due to his experiences at a Roman Catholic consulting centre and is a process meant to clarify. Couples improve skills regarding introspection, self-expression and realizing their partner's complexity.

In this master thesis the *Partnerschule* will be explained in its modular setup as well as in its theoretical bases. Special focus will be directed on bodywork, the structure of action units will be thematised and single exercises will be explained by example.

The backgrounds of this bodywork will be examined with the support of Rudolf Labans' kinematics - which is based on the cognition of the connection of internal and external movements - as well as important insights of neuroscience (especially the works of Klaus Grawe and Eckhard Roediger), the body psychotherapy (Peter Geißler, Ernst Kern) and the *Intergrative Bewegungstherapie* (Hilarion Petzold).

To found this thesis empirically a group discussion was implemented; the method is reflected and the choice reasoned.

The group discussion's validation is based on the following research question: 'Which qualities of the *Partnerschule* are evoked or promoted through the bodywork which is grounded in the concept?' The purpose is to find out which imprinting influence the bodywork has on the whole concept of the *Partnerschule*. This very influence could be narrowed down to the qualities of connection, acceptance, clarification, development, self-empowerment and relationship as well as enrichment.

It's shown that the group discussion's participants in the *Partnerschule* were able to achieve progress in the skills stated above through bodywork.

Inhaltsverzeichnis

Abbildungsverzeichnis **1**

Einleitung **2**

1 Die Partnerschule – ein Kompetenztraining für Paare **4**

1.1 Der klärungs- und bewältigungsorientierte Weg der Partnerschule 4

1.2 Die TeilnehmerInnen: Paare in einer Krise und mit der Hoffnung auf eine gemeinsame Zukunft 4

1.3 Theoretische Grundlagen und Methoden 7

1.4 Die wesentlichen Elemente der Partnerschule 9

1.4.1 Der Rahmen 9

1.4.2 Die Leitung 10

1.4.3 Die Gruppe 13

1.5 Körperarbeit und Bewegung in der Partnerschule 14

1.5.1 Aufbau der Bewegungseinheiten 15

1.5.1.1 Achtsamkeit für den eigenen Leib 16

1.5.1.2 Leibdialog 19

1.5.1.3 Gruppengeste 19

1.6 Die Module und ihre Bewegungseinheiten 23

1.6.1 Das Seminardesign 23

1.6.2 Das Basisseminar 25

1.6.2.1 Körperübungen 26

1.6.2.2 Ausklang 29

1.6.3 Aufbaumodul 1: Leiblichkeit und Sexualität 33

1.6.3.1 Körperübungen 33

1.6.4 Aufbaumodul 2: Autonomie und Zweisamkeit 35

1.6.4.1 Körperübungen 35

2 Hintergründe der Körperarbeit **39**

2.1 Die Bewegungslehre von Rudolf Laban 39

2.2 Ganzheitlichkeit des Menschen ... 42
2.3 Anknüpfen an frühe Intersubjektivitätserfahrungen ... 44
2.4 Aktivieren des Leibgedächtnisses ... 45
2.5 Einfühlen und Ausdrücken ... 45
3 Gruppendiskussion ... 47
3.1 Erkenntnisinteresse und methodologisches Vorgehen ... 47
3.2 Theoretischer Hintergrund und Begründung ... 48
3.3 Auswahl der Gruppe ... 49
3.4 Ablauf der Gruppendiskussion ... 50
3.5 Grounded Theory als Auswertungsverfahren ... 53
4 Qualitäten ... 55
4.1 Bindung ... 55
4.2 Akzeptanz ... 57
4.3 Orientierung ... 60
4.4 Klärung ... 63
4.5 Entwicklung ... 65
4.5.1 Lernen durch Üben und Wiederholen ... 65
4.5.2 Neue Muster anlegen ... 66
4.5.3 Lernen in der Gruppe ... 68
4.5.4 Transfer in den Alltag ... 69
4.5.5 Entspannung und Ruhe als Voraussetzung ... 70
4.6 Selbststärkung und Beziehung ... 71
4.7 Bereicherung ... 73
4.8 Resümee ... 77
Literaturverzeichnis ... 80
Anhang ... 85

Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: Achtsamkeit für den eigenen Leib: Abklopfen 20

Abbildung 2: Einen eigenen Stand haben 20

Abbildung 3: In Bewegung kommen: aus dem Stand ins Gehen 21

Abbildung 4: In Bewegung sein: Rhythmus, Dynamik, Energie 21

Abbildung 5: Die Kinesphäre: den eigenen Raum erkunden..... 22

Abbildung 6: Gruppengeste: die Verbindung untereinander ausdrücken..... 22

Abbildung 7: Bewusst in den Raum des Partners eintreten 30

Abbildung 8: Öffnen und schließen: beide Dimensionen sind in der Partnerschaft wichtig 30

Abbildung 9: Klein und groß sein: wachsen und sinken, der Erde verbunden und zum Himmel ausgespannt..... 31

Abbildung 10: Klein und groß sein: sich austauschen..... 31

Abbildung 11: Ich halte dich in meinen Händen, Ich liege in deinen Händen..... 32

Abbildung 12: Ganz genau hinsehen 32

Abbildung 13: Sich einfühlen: das Gesicht nachmodellieren..... 32

Abbildung 14: Führen und geführt werden: Vertrauen aufbauen 37

Abbildung 15: Führen und geführt werden: Verantwortung übernehmen und sich anvertrauen..... 37

Abbildung 16: Stockkampf: klare Auseinandersetzung 38

Abbildung 17: Stockkampf: standhalten und den Blickkontakt nicht abreißen lassen..... 38

Abbildung 18: Sich in die Körperhaltung einfühlen und sie einnehmen 38

Abbildung 19: Efforts (Bewegungsantriebe) 40

Abbildung 20: Die vier Aspekte einer Bewegung..... 42

Abbildungen 1 - 18:
Quelle: Walter Henisch 24.7.2015 © Foto Henisch
Anmerkung: Die Paare auf den Fotos haben sich eigens für diese Aufnahmen zur Verfügung gestellt und sind nicht identisch mit den GruppendiskussionsteilnehmerInnen.

Einleitung

Im Rahmen meines Studiums an der Evangelischen Religionspädagogischen Akademie erhielt ich die Möglichkeit, eine Ausbildung in *Creative Dance* am Worcester College of Higher Education in England zu absolvieren. Die Erfahrungen und Kompetenzen aus diesem Studium gab ich in den darauffolgenden Jahren in Workshops im kirchlichen Raum und in einer fortlaufenden Tanzgruppe weiter. Sehr bald erkannte ich, dass mit dieser Erfahrungsebene tiefe Schichten des Menschseins berührt werden. Um unter anderem mit den auftretenden Folgen verantwortungsvoll umzugehen, erwarb ich das Werkzeug dafür beim *Hochschulkurs für Pastoralpsychologie* an der Katholisch-Theologischen Fakultät der Karl-Franzens-Universität Graz. Die beiden Bereiche flossen immer mehr ineinander und wurden für mich persönlich und beruflich profund. Nach einer beruflichen Umorientierung suchte ich nach einem Ort für diese Synergie und fand ihn in der Partnerschule.

Dieses paartherapeutische Verfahren arbeitet mit einem ganzheitlichen Ansatz und so fand ich die Körperarbeit als prinzipiell fest verankerten Bestandteil des Konzeptes vor. In intensiver gemeinsamer Arbeit mit Dr. Rudolf Sanders, dem Begründer der Partnerschule, konnte ich meine Erfahrungen und das auf der Bewegungslehre Rudolf Labans beruhende Bewegungskonzept einbringen und auf das Gesamtkonzept abstimmen. Die verschiedenen Elemente der Partnerschule wie Entspannung, Kontakt mit inneren Bildern, Ausdruck mit kreativen Medien, das Paargespräch usw. und eben die Körperarbeit ergänzen sich, leben voneinander, wachsen aneinander. Dass die Körperarbeit einen wichtigen Beitrag für die Atmosphäre, in der Klärung und Bewältigung von Beziehungsproblemen geschehen kann, leistet, ist bei den Seminaren spürbar und wird von den TeilnehmerInnen ausdrücklich zurückgemeldet.

Mich interessierte es nun, in dieses Phänomen tiefer einzusteigen. So nützte ich diese Arbeit, um meine Interpretation der Körperarbeit im Kontext des Verfahrens Partnerschule darzustellen, zu begründen und zu untersuchen. Dazu habe ich folgende Forschungsfrage formuliert: **Welche Qualitäten des klärungs- und bewältigungsorientierten Verfahrens *Partnerschule* werden durch die in seinem Konzept verankerte Körperarbeit evoziert oder gefördert?**

Im ersten Kapitel wird die Partnerschule mit ihrer Klientel, den theoretischen Grundlagen und dem Aufbau ihrer Module vorgestellt. Die Körperarbeit wird grundsätzlich und einige Übungen exemplarisch dargestellt. Fotos sollen die Übungen besser nachvollziehbar machen und etwas von der Atmosphäre der Bewegungseinheiten zeigen.

Das zweite Kapitel beschäftigt sich mit den Hintergründen der Körperarbeit, der Bewegungslehre von Rudolf Laban und einigen für die Körperarbeit in der Paarberatung relevanten Aspekten.

Von der Betreuerin dieser Arbeit, Professorin Maria Elisabeth Aigner, ging der Impuls aus, die Arbeit mit einem empirischen Teil zu fundieren. Als Forschungsmethode schien mir eine Gruppendiskussion angemessen. Diese führte ich mit einer Gruppe von PartnerschulabsolventInnen in Deutschland durch. Den Forschungsprozess stelle ich im dritten Kapitel dar.

Die Ergebnisse der Auswertung bilden das vierte Kapitel.

Die Bemühung um eine gendergerechte Sprache hat mich zu der Lösung geführt, die Geschlechterformen im Text abzuwechseln. Wo es mir geboten erschien, weil eine Gesamtheit angesprochen werden sollte, verwendete ich ein Binnen-I.

1 Die Partnerschule – ein Kompetenztraining für Paare

1.1 Der klärungs- und bewältigungsorientierte Weg der Partnerschule

Die Partnerschule ist ein Kompetenztraining für Paare, entwickelt aus der Umsetzung von Erkenntnissen der Therapieforschung und -planung und der damit gemachten Erfahrungen unter den Alltagsbedingungen einer katholischen Beratungsstelle. Die Partnerschule versteht sich als klärungs- und bewältigungsorientiertes Verfahren. Sie findet vorwiegend im Gruppensetting statt. Den ratsuchenden Paaren wird in Seminarform ein Rahmen geboten, in dem sie an ihrer Beziehung arbeiten können. Unter dem Motto „Lieber mit dem alten Partner etwas Neues, als mit einem neuen Partner wieder das Alte!“[1] ist das Aneignen und Stärken von Kompetenzen ein vorrangiges Ziel. Die Partnerschule ist keine Reparaturwerkstatt, sondern tatsächlich Schule. Diese Kompetenzen sind vor allem:

- **Selbstwahrnehmung und Selbstausdruck**
- **Wahrnehmung der Partnerin / des Partners in ihrer/seiner Vielschichtigkeit**

1.2 Die TeilnehmerInnen: Paare in einer Krise und mit der Hoffnung auf eine gemeinsame Zukunft

Welche Menschen fühlen sich von diesem Angebot angesprochen?

Der größere Teil besteht aus Paaren, die an einem kritischen Punkt ihrer Partnerschaft angekommen sind. Sie versuchen schon seit längerer Zeit, Lösungen für ihre Problematik zu finden. In den Erstgesprächen kann die Beraterin häufig die Unfähigkeit der Ratsuchenden wahrnehmen, Leiden und Probleme in Worte zu fassen. Die Paarsituation wird als festgefahren erlebt,

---

1 Sanders, Rudolf: Motto der Partnerschule, Bildunterschrift, in: http://partnerschule.de/sites/partnerschule/partnerschule.html [abgerufen am 11.08.2015].

ständiges Reden darüber oder permanentes Schweigen erhöhten eher die Spannungen zwischen den Partnern. Gegenseitige Schuldzuweisungen führen zu keiner Lösung. Die Beraterin spürt, wie die Hoffnungen, mit denen die Paare einst diese Beziehung begonnen haben, enttäuscht und verschüttet sind. Vielfach stehen sie ratlos vor dem drohenden Zerbrechen eines Gefüges, in das auch oft gemeinsame Kinder verwoben sind.

Der Grad der Zufriedenheit mit der Partnerschaft und die wesentlichen Konfliktbereiche werden zu Beginn des Beratungsprozesses mittels Fragebogen erhoben.[2] Dabei zeigen sich vor allem folgende Problemfelder:

„Probleme, sich im Gespräch miteinander einzuschwingen, Sexualität als Ressource des Miteinanders zu nutzen, mangelnde Zuwendung durch den Partner, fehlende Akzeptanz der eigenen Persönlichkeit gegenüber und mangelnde Unterstützung durch ihn.“[3] Themen wie Haushaltsführung, Einteilung des Haushaltsgeldes und sogar außereheliche Beziehungen sind weit abgeschlagen. Daraus kann man schließen, dass es um das WIE geht, um „[…] die Gestaltung der Binnenbeziehung eines Paares […]“.[4]

Signifikant niedrig wird bei diesen Paaren die Frage nach der allgemeinen Lebenszufriedenheit bewertet. Gravierende Beziehungsprobleme und anhaltende Unzufriedenheit mit der Partnerschaft gehen demzufolge mit einer sichtlich verringerten Lebenszufriedenheit einher.[5]

Insgesamt zeigen die Ergebnisse der Befragung einen hohen Leidensdruck der Klienten.

Aus den Ergebnissen einer deutschlandweiten prospektiven Studie unter EheberaternInnen[6] lässt sich schließen, dass die Ratsuchenden oft durch den Erziehungsstil ihrer Herkunftsfamilie belastet sind. Aus diesen Belastungen ergeben sich früh gelernte Verhaltensmuster, die in der damaligen Situation sinnvoll waren, heute in der Partnerschaft aber dysfunktional wirken.

---

2 Fragebogen zur Einschätzung von Partnerschaft und Familie. Vgl. Klann, Partnerschaft.

3 Sanders, Gefährtenschaft, 6.

4 Sanders, Gefährtenschaft, 6.

5 Vgl. Kröger, Evaluation, 261-263.

6 Klann, Beratung.

Es mangelt ihnen z. B. "[…] noch an der Realisierung sozial kompetenter Verhaltensfertigkeiten, wie etwa der Fähigkeit, die eigenen Bedürfnisse zu kennen, sie für sich selbst zu benennen, diese zu äußern und sich dafür einzusetzen. Die Bedürfnisse des Partners wahrzunehmen und in angemessener Weise zu akzeptieren oder zurückzuweisen […]"[7]haben sie nicht ausreichend gelernt.

Dass die Paare den Weg zu einer Beratungsstelle aufsuchen zeigt aber, dass sie ihre Hoffnung auf eine gelingende Beziehung noch nicht aufgegeben haben, dass sie ihr Schicksal zumindest ein Stück weit in die Hand nehmen wollen.

In der Auswertung eines Fragebogens zur Lebenszufriedenheit (FLZ), den PartnerschulabsolventInnen beantwortet haben, stellt Christine Kröger fest, „[…] dass Ratsuchende eine gute und zufriedenstellende Paarbeziehung leben *wollen*, dass sie verstehen und lernen *wollen*, wie ein partnerschaftliches Miteinander funktionieren kann, dass sie langfristig als Paar zusammenbleiben *wollen*, dass sie ihre Potentiale entfalten *wollen* und dass sie ihre Kinder kompetent und liebevoll erziehen *wollen*".[8]

Das Aufsuchen einer Paarberatung kann also „[…] tatsächlich als Ausdruck fehlender Kompetenzen und Handlungsmuster, um genau diese Bedürfnisse und Wünsche realisieren zu können"[9] gesehen werden.

Als interessanten, wenig beachteten Aspekt zeigen die Befragungen auch auf, dass Ratsuchende sich häufig sozial isoliert fühlen, dass ein tragender Freundeskreis wenig oder gar nicht vorhanden ist.

Insgesamt gilt, dass Paare, die die Partnerschule aufsuchen, die gleichen Probleme und Belastungen aufweisen, mit der die typische Klientin eine Eheberatung oder -therapie in Anspruch nimmt.[10]

Zusätzlich erreicht die Partnerschule Paare, die sich von dem erwachsenenbildnerischen Aspekt angesprochen fühlen. Diese möchten ihre Kommunikation verbessern oder einfach wieder Zeit und Energie in die

---

7 Sanders, Beziehungsprobleme, 35.

8 Kröger, Evaluation, 262.

9 Kröger, Evaluation, 262.

10 Vgl. Kröger, Evaluation, 261.

Paarbeziehung investieren, ohne dass sie sich in einer bedrohlichen Krise befinden.

1.3 Theoretische Grundlagen und Methoden

Menschenbild und grundsätzliche Haltung den KlientInnen gegenüber sind im Konzept der "klientenbezogenen Gesprächstherapie"[11] von Carl Rogers begründet. Diese Therapieform beruht auf einem Menschenbild der eigenverantwortlichen Gestaltung von Beziehungen. Das heißt der Berater oder die Therapeutin traut dem Klienten zu, das Potential in sich zu tragen, das eigene Leben erfüllend zu gestalten und eigene Probleme selbst zu lösen. Es gilt, dieses Potential zu wecken, den Rahmen für dessen Entfaltung bereitzustellen und das Vertrauen in die eigene Kraft zu stärken.

Eine weitere wichtige Quelle für die Konzeption der Partnerschule stellt die "Integrative Therapie"[12] bzw. die "Integrative Bewegungs- und Leibtherapie"[13] dar. Der Mensch als leibliches Wesen, "[…] als 'sujet incarnée', als 'totales Sinnesorgan' […] umfasst die körperliche, seelische und geistige Dimension des Menschen mit seiner Einbindung in den sozialen und ökologischen Bereich, in den Lebensraum, […] die Lebenswelt […]".[14] Das Erleben in den verschiedenen Leibebenen – Raumleib, Zeitleib, Rollenleib, Traumleib – findet in der Konzeption der Module besondere Aufmerksamkeit. Der Ansatz am Leib als der Basis menschlichen Seins "[…] macht es möglich, den Patienten als Mitsubjekt zu berühren, ihn ohne Verstellung durch soziale Klischees und Ängste auf der Ebene leiblicher Koexistenz zu erreichen".[15]

Eine weitere Grundlage bilden die Erkenntnisse von Klaus Grawe und die daraus entwickelte Schematherapie. Es konnte durch den Einsatz bildgebender Verfahren in der Gehirnforschung festgestellt werden, dass durch die Aktivierung bestimmter

---

11 Vgl. Rogers, Therapeut.
12 Petzold, Leibtherapie, 15.
13 Petzold, Leibtherapie, 11.
14 Petzold, Leibtherapie, 31f.
15 Petzold, Leibtherapie, 32.

Neuronenverbände *neuronale Erregungsmuster* in Gang gesetzt werden.[16] Wenn diese Bahnungen immer wieder aktiviert werden, entwickeln sie sich zu Schemata. Diese stehen jederzeit bereit, auf einen Auslöser hin zu reagieren und in Gang zu kommen. Schemata bilden sich zumeist in früher Kindheit und sind selbstschädigend, wenn sie als Reaktion auf nicht ausreichend befriedigte emotionale Grundbedürfnisse entstanden sind. Die vier wesentlichen emotionalen Bedürfnisse nach Grawe sind: Bindung, Orientierung und Kontrolle, Selbstwerterhöhung und Lust/Unlustvermeidung.[17]

Die eingespielten neuronalen Muster lassen sich nicht rückgängig machen. Verhaltensänderung kann vielmehr durch die Aktivierung vorhandener und die Bahnung neuer Erregungsbereitschaften geschehen.[18] Dabei kann an vorhandene Ressourcen des Klienten angesetzt werden. Damit aber etwas nachhaltig gebahnt wird, muss es „[…] wiederholt und anhaltend aktiviert werden".[19]

Auf dieser Grundlage ergeben sich zwei weitere Prinzipien der Partnerschule, nämlich Lernen durch Erfahrung und Übung und Fokussieren auf das Gelingende.

Die Partnerschule ist untrennbar mit dem deutschen Paartherapeuten Dr. Rudolf Sanders verbunden. Er hat sie aus der Erfahrung an einer katholischen Beratungsstelle ins Leben gerufen und entwickelt sie anhand neuer Forschungsergebnisse und der Erfahrung mit vielen Paaren in (bisher 120) Seminaren laufend weiter. Interessant ist, dass er neben den obengenannten Quellen als Grundlage die PfadfinderInnenbewegung anführt. Besonders der Aspekt der Gruppe, das Füreinander-Verantwortlichsein, das Wachsen aneinander in Gemeinschaft sind Prinzipien, die aus diesen Erfahrungen hervorgegangen sind.

Die Partnerschule ist ein klärungs- und bewältigungsorientiertes Verfahren. Dabei ist die Reihung der beiden Begriffe nicht zufällig, sondern hat ihre Bedeutung. Durch Klärung können Lebens- und Partnerschaftskrisen bewältigt werden. In diesem Sinn wird in der Partnerschule auf Störung „[…] als eine früh erworbene

---

16 Vgl. Grawe, Neuropsychotherapie, 44-141.

17 Vgl. Grawe, Neuropsychotherapie, 183-362.

18 Vgl. Grawe, Neuropsychotherapie, 429.

19 Grawe, Neuropsychotherapie, 429.

Kompetenz zur Lebensbewältigung des Klienten […]“[20]rekurriert. Wie schon im vorausgegangenen Kapitel erörtert, haben Ratsuchende sich Verhaltensweisen angewöhnt, um in ihren Herkunftssystemen gut bestehen zu können. Diese sind erworbene Kompetenzen „[…] um auf psychosoziale Anforderungen, einschneidende Lebensereignisse oder zwischenmenschliche Krisen zu reagieren. Sie lassen sich als Teil eines Bemühens begreifen, gegenüber diesen Belastungen und Krisen zu bestehen und/oder die eigene Vulnerabilität zu schützen. Bei der Eskalation interpersoneller Konflikte und Krisen wird oftmals auf diese Verhaltensweisen zurückgegriffen.“[21] Die Haltung, Störungen und Krisen als Chance für Veränderung zu begreifen, formuliert die systemische Therapeutin Rosmarie Welter-Enderlin: „Paarkrisen verstehe ich […] als Vorboten anstehender Entwicklung und nicht als Quittung für falsch gelebtes Leben.“[22] Die KlientInnen werden ermutigt, in der Krisensituation, die sie als verfahren und aussichtslos erleben, Mut zu fassen und Vertrauen in die eigenen Ressourcen zu entwickeln. Der Klärungsprozess besteht darin, dysfunktionale Muster zu dechiffrieren und Lernprozesse für ein angemessenes Verhalten zu initiieren. Diese Einstellung verändert auch den Blick der Partner aufeinander. Die scheinbaren Fehler und Fehltritte des Partners werden nicht mehr nur verurteilt, sondern als Ausdruck eines inneren Entwicklungsprozesses gesehen.

1.4 Die wesentlichen Elemente der Partnerschule

1.4.1 Der Rahmen

Um lernen zu können brauchen Menschen eine positive Lernatmosphäre. Dazu gehört die Sicherheit, so angenommen zu sein, wie sie sind. Die Kategorien von falsch/richtig, gut/schlecht und der Benotung von sehr gut bis nicht genügend, wie sie sehr vielen AbsolventInnen von herkömmlichen Schulsystemen im Leib stecken, spielen keine wichtige Rolle. So gilt als eine Grundregel: Du wirst hier so akzeptiert, wie du bist und kannst in Bezug auf dich selbst nichts falsch machen.

---

20 Sanders, Beziehungsprobleme, 117.

21 Sanders, Beziehungsprobleme, 117.

22 Welter-Enderlin, Einführung, 54.

Für die Gestaltung des Rahmens ist die Wahl des Ortes wichtig, die Atmosphäre des Raumes, die Gestaltung von Wärme und Licht und das Bereitstellen einer ansprechenden, stärkenden und erfrischenden Pausenverpflegung. Die SeminarleiterInnen empfangen die TeilnehmerInnen ganz bewusst – einer von beiden beim Eingangstor.

Die LeiterInnen sind für den Rahmen verantwortlich. Sie halten ihn und sorgen für ein wohlwollendes Gruppenklima. Dazu gehören die Regeln: Wir gehen achtsam miteinander um, Persönliches bleibt in der Gruppe und wird nicht nach außen getragen.

Wichtig ist auch von Anfang an den Angebotscharakter der Übungen zu betonen. Die Regel dazu heißt: Alle Übungen sind Angebote. Sie sind genau überlegt, auch die Stelle, an der sie im Ablauf vorgesehen sind. Trotzdem ist es die Entscheidung jeder Einzelnen sich darauf einzulassen. Als Alternative wird eingeladen, aufzuschreiben, welche Gedanken kommen, was man mit dieser Übung verbindet und welche Befürchtungen an der Teilnahme hindern.

Zum Rahmen gehört auch das Führen eines *Therapieheftes* – von den LeiterInnen vorbereitete DIN A5-Hefte mit besonders guter Papierqualität. Das Heft steht zur Verfügung, um die Texte der Ausdrucksübungen niederzuschreiben, aber auch um andere Gedanken und Bilder festzuhalten. So entsteht im Laufe der Module ein kleines Buch, in dem Erfahrungen, Erkenntnisse und Lernschritte für die TeilnehmerInnen sichtbar werden. Alle diese Punkte tragen zu einem Gefühl der Sicherheit und Geborgenheit bei. Denn "[…] je sicherer sich die Partner fühlen, desto mehr aktiviert sich ihre Explorationsfreude und die Bereitschaft auf 'Experimente', also neue Erfahrungen im Miteinander […]"[23]. Auf diese Weise wird das Annäherungssystem gefördert und vermeidendes Verhalten gering gehalten, was zu „motivationalem Priming"[24] führt.

1.4.2 Die Leitung

Wie oben erwähnt, stellen die beiden LeiterInnen einen Rahmen zur Verfügung. Diesen aufzubauen und über die ganze Zeit zu halten, stellt eine wesentliche

---

23 Sanders, Gefährtenschaft, 10.

24 Grawe, Neuropsychotherapie, 267.

Anforderung für das Trainerpaar dar. Um Identifikationsmöglichkeiten für beide Geschlechter anzubieten, ist es wichtig, dass das Leitungsteam aus Mann und Frau besteht. Wenn die beiden auch privat ein Paar sind, erhöht sich die Vorbildfunktion, was von den Teilnehmern häufig als hilfreich zurückgemeldet wird. Den Rahmen aufzubauen beinhaltet neben der Schaffung einer wohltuenden, akzeptierenden Atmosphäre auch Übungen anzubieten und damit Prozesse zu initiieren.

Während der Einzelarbeiten werden die Teilnehmerinnen ganz bei sich gelassen. Die Trainer bleiben aber im Raum und repräsentieren damit die sichere Anlaufstelle im Hintergrund, die dazu befähigt, sich ganz auf den kreativen Prozess einzulassen. Dies geschieht ganz im Sinne der guten Elternschaft, die den Kindern den Rahmen für Entwicklung bietet, in dem sie Sicherheit und Entlastung von Verantwortung für das existentielle Fortkommen übernimmt.

Wenn ein Teilnehmer-Paar im Beisein der Gruppe an den Fragen zur Klärung und Bewältigung arbeitet, leitet die Trainerin dieses Geschehen ein und lädt die Gruppe ein, ihren Part zu übernehmen. Wenn sich die Partner ihre Position mitgeteilt und verdeutlicht haben, kann die Leiterin mit beraterischen bzw. therapeutischen Methoden die Erkenntnisse vertiefen sowie auch neue Sichtweisen und Handlungsalternativen induzieren. Dabei sind beraterische bzw. therapeutische Vorerfahrung und berufsethisches Verantwortungsgefühl Voraussetzung für die Wahl der Methoden und die Tiefung der Thematik. Vor allem im zweiten Teil des Basisseminars, in dem Kindheitsmuster in Relation zum Beziehungsverhalten gesetzt werden, ist Vorsicht und einfühlsames Vorgehen unabdingbar. Dazu ist es notwendig, dass die TrainerInnen eine fundierte Grundausbildung in die Weiterbildung zum Partnerschultrainer mitbringen. Da ein wesentlicher Grundpfeiler der Partnerschule darin besteht, auf die Lösungskompetenz der TeilnehmerInnen zu setzen, versteht sich die Leitung als Begleitung, die durch ihre Präsenz und den ritualisierten Ablauf Sicherheit gibt – vergleichbar mit Markierungen auf einem unübersichtlichen Weg. Gleichzeitig ist sie aber auch jederzeit bereit, zu stützen und aufzufangen, wenn dies notwendig ist, wobei sich diese letzte Funktion sehr oft durch das Netz der Gruppe ergibt. Deshalb besteht eine weitere wichtige Aufgabe darin, die Wertschätzung der

Gruppenmitglieder untereinander zu stärken, vor allem durch den eigenen wertschätzenden, akzeptierenden Umgang. Das Verantwortungsgefühl füreinander wird durch die Einbeziehung aller TeilnehmerInnen in den Klärungsprozess jedes Einzelnen und jedes Paares gefördert. Gleichzeitig hebt es das Selbstwertgefühl, sich als wirkungsvoll und hilfreich für andere zu erleben. Die Trainer leiten also den Prozess der Gruppe, halten sich aber mit Interventionen sehr zurück, sie vertrauen in die Kraft der Gruppe und die Wirksamkeit des über viele Jahre erprobten Konzeptes. Völlig unpassend wäre es, Tipps und gute Ratschläge zu erteilen.

Auch bei der Körperarbeit versteht sich die Trainerin als Initiatorin von Prozessen.[25] Sie führt in das Bewegungsthema ein und unterstützt die Teilnehmer dabei, ihre Bewegungsmöglichkeiten zu explorieren und zu erweitern. Sie stellt weiterführende Fragen, die zur Wahrnehmung und Weiterentwicklung führen, die Lust auf Neues machen. Da es um das Erleben der Einzelnen geht, werden keine ästhetischen Ansprüche gestellt. Im Gegenteil: Die Leiterin kommuniziert, dass es um das Eigene geht und nicht um das Perfekte, Schöne oder Herausragende. Trotzdem oder vielleicht gerade deshalb ergeben sich viele Sequenzen, die von der Leiterin als schön erlebt werden und in vielen Fällen tief berühren. Sehr selten werden Körperhaltungen korrigiert – nur, wenn es z.B. um eine stabile Haltung bei Übungen geht, in denen Kraft und Widerstand erlebt werden sollen. Auf keinen Fall werden Bewegungsmuster analysiert und bewertet. Das Ziel ist vielmehr, durch das Angebot von unterschiedlichen Bewegungsqualitäten zu einer Erweiterung des Bewegungsspektrums der Klienten beizutragen. Auch hier gilt die Empfehlung von Grawe: "Stark vereinfacht ausgedrückt: Etwas Positives hinmachen ist für den Therapieerfolg wichtiger als etwas Negatives wegmachen."[26] Gerade bei der Körperarbeit sind neben der Akzeptanz auch ermutigende Beiträge der Leiterin wichtig, da auf diesem Gebiet bei vielen Teilnehmern Unsicherheit besteht. Dazu kommt, dass bei diesem vielschichtigen und tiefgehenden Zugang Ängste und Schamgefühle auftauchen können. So ist es wichtig, immer wieder zu betonen, dass das Tun richtig und *ok* ist. Im Laufe der

---

25 Siehe Kapitel 2.1.

26 Grawe, Neuropsychotherapie, 351.

Seminarmodule wird diese Art der Körperarbeit aber immer selbstverständlicher, so dass sich die Leiterin auch da immer mehr zurücknehmen kann.

1.4.3 Die Gruppe

Ein wesentlicher Bestandteil der Partnerschule ist das Gruppensetting, in dem die Paare persönlich und als Partner ihre Entwicklungsschritte vollziehen können. "Nach Grawe (1994) ist die Therapie in Gruppen am besten geeignet, Veränderungen des zwischenmenschlichen Erlebens und Verhaltens herbei zu führen, da sie den TeilnehmerInnen noch reichere Übertragungs- und Aktualisierungsmöglichkeiten bietet als die Einzeltherapie."[27] Die Paare erleben, dass es anderen ähnlich ergeht wie ihnen. Da das Thema Beziehungskrise schambehaftet ist, sind die Paare nach dem oft langen Kampf im Verborgenen erleichtert, mit Problemen nicht allein zu sein. Im Lauf der Zeit entsteht zumeist eine sehr wohlwollende, dichte, vertrauensvolle Atmosphäre, in der es möglich ist, sich zu öffnen. Dabei ist es aber wichtig, dass die Leiterinnen zu Beginn des Seminars die Teilnehmer darauf aufmerksam machen, ihre Schamgrenzen zu achten und nur das von sich zu zeigen, was ihrer Grenzziehung entspricht.

In der Gruppe können Beziehungskompetenzen eingeübt werden. "Unter Anleitung der TrainerInnen gibt es die Chance, sich verantwortungsvoll zu verhalten und damit soziale Erfolgserlebnisse zu haben. Die Erfahrung für andere bedeutsam zu sein, ermöglicht neue Beziehungsmuster für die eigene Ehe und Familie."[28] Jedes Paar arbeitet die im eigendiagnostischen Prozess erlangten Ergebnisse im Angesicht der Gruppe auf. Diese ist wohlwollend und zugewandt dabei und meldet in einer zweiten Phase nach der Präsentation Eigenes im Sinn von Sharing zurück ("Ich kenne das ...", "Berührt hat mich ..."), gibt im Feedback keine Tipps und vermeidet Zuschreibungen. Dafür zu sorgen ist Aufgabe der Leiter und ist ganz wesentlich für die positive Stimmung in der Gruppe. Obgleich der Gruppe eine so wichtige Funktion zukommt, wird dem gruppendynamischen Geschehen kein vordergründiger Raum gegeben. Da stets die Arbeit der Einzelnen im Vordergrund steht, entwickelt sich die Gruppe als tragendes Ganzes.

---

27 Sanders, Beziehungsprobleme, 139.

28 Köhler-Jatzko, Partnerschule gehen, 2.

Durch das Priming der Leiter, die auch dafür sorgen, dass die Regeln eingehalten werden, entsteht ein gemeinschaftlicher Geist, in dem Konflikte zwischen den Partnern, aber selten zwischen Teilnehmerinnen auftreten.

1.5 Körperarbeit und Bewegung in der Partnerschule

Zu Beginn werden die TeilnehmerInnen in die Bewegung eingeführt und mit den drei wichtigen Regeln bekannt gemacht:

1. Es gibt auch hier kein falsch/richtig, sondern die TeilnehmerInnen sollen ins Spüren kommen und Erfahrungen mit ihrer Leiblichkeit machen.
2. Jeder kennt sich am besten, auch seine empfindlichen Stellen. Die TeilnehmerInnen werden aufgefordert bei den Übungen ihre Grenzen zu beachten und eine Bewegung gegebenenfalls mit weniger Energie oder kleiner auszuführen.
3. Auch hier gilt: Die Übungen sind Angebote.

Diese Einführung ist von großer Wichtigkeit, weil sich die TeilnehmerInnen im Sinn des Bewegungskonzeptes[29] frei fühlen sollen ihren ganz persönlichen Ausdruck zu finden. Sie sollen sich nicht bewertet und festgelegt fühlen. Weil diese Form der Körperarbeit für viele ungewohnt ist, braucht der Leiter zu Beginn viel Aufmerksamkeit und Konzentration, um die Gruppe in die Bewegung hinein zu führen. Der Aufbau sieht ein behutsames und langsames Hineinwachsen vor. Bei den meisten TeilnehmerInnen ist ein Sicherwerden und die zunehmende Freude beim Experimentieren wahrnehmbar. Erfahrungsgemäß haben viele Männer größere Probleme, sich auf diese Art der Bewegung einzustellen. Aus den Rückmeldungen kann aber geschlossen werden, dass gerade sie, wenn sie sich einlassen, von dieser Form profitieren und sich ihnen neue Räume erschließen.

Für die Leiterin gilt, die Übungsformate sehr genau anzusagen, gegebenenfalls auch vorzuzeigen. Dann aber werden die TeilnehmerInnen mit ihrem Experimentieren bei sich gelassen. In den Improvisationsphasen werden allgemeine Hinweise gegeben, die das Bewegungs- und Ausdrucksspektrum erweitern. Zum Beispiel: „Ihr könnt diese Bewegung mit viel Energie machen oder mit wenig, ihr könnt sie mit dem Becken machen, aber auch mit anderen Teilen

29 Siehe Kapitel 2.1.

eures Körpers.“ Immer wieder stellt der Leiter Fragen, die zu deutlicher Wahrnehmung und Bewusstwerdung führen sollen: „Wo ist euer Blick hingerichtet?“, „Wo spürt ihr die Spannung in eurem Körper?“, „In welcher Haltung fühlt ihr euch wohler?“, „Welche Assoziationen und Bilder kommen euch zu dieser Bewegungsqualität?“. Manches Mal wird eine kurze verbale Phase eingeschoben, in der die TeilnehmerInnen zu diesen Fragen Stellung beziehen können. Hauptsächlich beschäftigen sie sich aber selbst damit oder besprechen ihre Gedanken im verbalen Austausch zu zweit. Wichtig ist es, als Leiterin ein Gespür dafür zu entwickeln, wie lange eine Übung dauern soll und kann. Dies erfordert viel Erfahrung und wird im Feedback zum Seminar auch erhoben. Trotz des klaren Aufbaus und der formulierten Lernziele macht es mir mehr Freude, flexibel zu bleiben und auch spontane Ideen einzubringen oder den Ablauf zu verändern. Bei besonders gelungenen Bewegungseinheiten erlebe ich ein Fließen von einer Übung zur anderen und auch innerhalb der Gruppe. Es ist wie *Stroh zu Gold spinnen* – da ist Gold im Raum.

1.5.1 Aufbau der Bewegungseinheiten

Jeder Seminartag beginnt mit Körper- und Bewegungsarbeit. Die Bewegungseinheiten folgen einem klaren Aufbau.
Alle Übungen sind Erlebnisangebote. Es liegt bei den TeilnehmerInnen, wie weit sie sich darauf einlassen.
Wie schon oben beschrieben folgt der Aufbau der Partnerschule einem ganz bestimmten Rhythmus. Bewegungsarbeit führt naturgemäß zu einer Rhythmisierung. Hier wird Basisarbeit geleistet. „Im Erleben und der Bewußtwerdung der grundlegenden natürlichen Rhythmen im eigenen Organismus und in der großen Natur können wir lernen, diese anzuerkennen als wichtige Träger unseres Lebens und in ihnen erleben, daß wir in einer guten, verläßlichen Ordnung stehen.“[30] An dieser Erfahrung kann angesetzt werden. Allerdings ist gerade dabei auch Vorsicht geboten, da Rhythmuserleben durch biografische Ereignisse massiv gestört sein kann.

---

30 Hausmann/Neddermeyer, Bewegt sein, 111f.

Das Bewegungskonzept der Partnerschule arbeitet stark mit Polaritäten. Es entsteht die Möglichkeit, Lebensthemen in ihren Ambivalenzen zu erfahren.[31] Auf diesem Weg der Selbsterfahrung lernen die TeilnehmerInnen genauer in sich hinein zu hören und erlangen mehr „Gefühlsgenauigkeit“[32]. So kann es eine interessante Erfahrung sein, verschlossene und offene Haltungen auszuprobieren und wahrzunehmen, in welcher Position ich mich wohlfühle. Die angenehme, vertraute Haltung zu würdigen, die ungewohnte, sperrige aber näher kennen zu lernen kann dazu beitragen, die Leiberfahrung und in weiterer Folge die Wahrnehmung im Alltäglichen zu bereichern. Dasselbe gilt für die Interaktion mit Menschen, denen ich begegne. Auch hier kann es spannend sein zu experimentieren, bei wem ich mich öffnen kann und in welchen Begegnungen ich lieber verschlossen bleibe. Ein Teilnehmer eines Basisseminares entwickelte in der Improvisationsphase zu diesem Thema vier unterschiedliche Weisen sich zu öffnen und erlebte dies als möglichen Zugang, sich bei Begegnungen besser zu orientieren.

Genauso wichtig wie die Polaritäten sind die Übergänge, wie z.B. das Wachsen und Sinken als Bewegung vom Klein- zum Großsein. Diese sind uns im Alltag eher unbewusst, da unsere Aufmerksamkeit stärker bei Zuständen verweilt. Deshalb ist es hilfreich die Übergänge von einem Zustand in den anderen in der Bewegung zu fokussieren und bewusst zu machen.

Einige Übungen kommen aus dem Improvisationstheater.[33] Die Grundregeln dieser Ausdrucksform passen gut in das Konzept der Partnerschule: Den Partner gut aussehen lassen; lernen würdig zu scheitern.

1.5.1.1 Achtsamkeit für den eigenen Leib

Zunächst wenden sich die Teilnehmer ihrem eigenen Körper zu und begrüßen sich selber durch Abklopfen des ganzen Körpers[34]. Dadurch wird der Körper

---

31 Vgl. Hausmann/Neddermeyer, Bewegt sein, 181-184.

32 Hausmann/Neddermeyer, Bewegt sein, 181.

33 Vgl. Johnstone, IMPRO.

34 Siehe Abbildung 1.

aktiviert und gleichzeitig die Körpergrenze gespürt.[35] Die folgenden Basisübungen werden in Variationen bei jeder Einheit angeboten.

Standübung[36]

Die TeilnehmerInnen werden eingeladen, eine gute Verbindung zur Erde zu spüren und sich dann über lockere Kniegelenke, ein bewegliches Becken und eine aufgerichtete Wirbelsäule über den Scheitelpunkt nach oben hin auszurichten. Über die Wahrnehmung des Atems wird die Spannung des Geerdet- und Aufgerichtetseins verstärkt. Pendelbewegungen (vor/zurück, links/rechts, größer und kleiner werdende Kreise) machen Bewegung möglich ohne den Standpunkt aufzugeben. Sie knüpfen an Erinnerungen von Gewiegt- und Geschaukeltwerden an und unterstützen die TeilnehmerInnen dabei, Sicherheit im Gruppensetting und der Seminarsituation aufzubauen. Den eigenen Standpunkt wahrzunehmen und zu vertreten ist leiblich, aber dann auch im übertragenen Sinn wichtig für die Gestaltung jeder Beziehung, ganz besonders der Partnerschaft. Den eigenen Stand zu stärken und daraus spielerisch in Verbindung und Auseinandersetzung mit der Partnerin zu gehen stellt ein Ziel der Bewegungsarbeit in der Partnerschule dar.

Aus dem Stand ins Gehen[37]

Die TeilnehmerInnen werden eingeladen, sich aus dem Stand in den Raum hinein zu bewegen, zunächst im Rhythmus ihres Atems (ein Schritt beim Ein-, der nächste beim Ausatmen). Hilfreich für das In-Bewegung-Kommen ist, dass jeder selbst den Zeitpunkt bestimmt, an dem er sich in Bewegung setzt. Damit ist eine klare Entscheidung verbunden: Ich begebe mich auf den Weg dieses Bewegungsexperiments. Gleichzeitig induziert dieser Schritt auf der körperlichen Ebene auch die Entscheidung, Schritte auf einem Weg zur Klärung der Fragen anzugehen, die die TeilnehmerInnen zu dem Seminar geführt haben.

---

35 Vgl. Franklin, Locker sein, 144.

36 Siehe Abbildung 2.

37 Siehe Abbildung 3.

Gehen

Bewegung, die wir in unserem Alltag regelmäßig vollziehen, wird hier aufmerksam wahrgenommen. Im Gehen wird eine stabile Position mit einer labilen abgewechselt, wenn das Gewicht von einem Bein auf das andere verlagert wird. Im Gehen ordnen wir uns wieder neu. Bewusstes Gehen ist deshalb immer wieder Element der Bewegungseinheiten zwischen verschiedenen Übungen.

Gehen kann zum Aufbau von Basissicherheit unter Einbezug von Bewegung und Rhythmus verwendet werden.[38] Gehen stellt wie Atmen und Herzschlag einen Basisrhythmus dar. So ist bei den meisten Achtsamkeitskonzepten achtsames Gehen eines der Standardangebote.

Wichtig ist es auch in dieser Phase, in eine rhythmische, dynamische, raumgreifende Sequenz über zu leiten – mit Laufen, Springen, Drehen oder einem schnellen Schrittmuster.[39] Bei dynamisch höher angespannten Einheiten werden Übungen zum Aufwärmen und zur Schmeidigung vorgegeben oder von den Teilnehmerinnen selber entwickelt.

Mein Raum[40]

> In einer weiteren Basisübung erkunden die SeminarteilnehmerInnen ihren Eigenraum. „Wo immer auch der Körper sich bewegt oder steht, ist er von Raum umgeben. Um den Körper herum befindet sich die ‚Kinesphäre'."[41] Dazu werden die Teilnehmer eingeladen von ihrer Körpermitte aus mit Armen und Beinen Linien zu ziehen, soweit sie kommen. Die Endpunkte werden dann verbunden und so die Grenzen ausgestrichen und markiert. Dann werden die Teilnehmerinnen motiviert, den Eigenraum mit ihrer Beweglichkeit zu füllen (frei zu improvisieren). Schließlich tragen sie ihren Raum ausgespannt (wie einen Ballon) durch den Seminarraum und bleiben an anderer Stelle stehen. Das Thema Grenzen spielt in allen menschlichen Konstellationen eine wichtige Rolle. Gerade in der Partnerschaft ist es ganz besonders wichtig, um den eigenen Raum und seine Grenzen zu wissen.

---

38 Vgl. Kern, Körperpsychotherapie, 143.

39 Siehe Abbildung 4.

40 Siehe Abbildung 5.

41 Laban, Ausdruckstanz, 100.

Fragen wie „Was lasse ich in meinen Raum?“, „Kann ich meine Grenzen im Alltag spüren?“, „Kann ich meine Grenzen zum Ausdruck bringen?“ ergeben sich aus dieser Übung.

Der ganze Ablauf wird auf das Tagesthema des Seminars abgestimmt, der Raum wird geöffnet, in dieses explizit einzusteigen.

1.5.1.2 Leibdialog

Im zweiten Abschnitt werden die erworbenen Erfahrungen in der Interaktion mit den anderen Gruppenmitgliedern und vor allem dem eigenen Partner angewendet. Hier wird mit dem Bewegungsthema experimentiert, gemeinsam bewegt und abgegrenzt und mit der Sprache des Körpers kommuniziert. Um die Erfahrungen auch dem expliziten Erinnern[42] zur Verfügung zu stellen, werden die Paare eingeladen am Ende der gemeinsamen Übung in einen verbalen Austausch zu kommen. Manches Mal werden wichtige Erfahrungen und Erkenntnisse mit den anderen Gruppenteilnehmerinnen in der der Bewegungseinheit folgenden Morgenrunde geteilt.

1.5.1.3 Gruppengeste

Zum Abschluss finden sich alle TeilnehmerInnen zu einer von dem Leiter initiierten Gruppengeste[43] zusammen. In ihr soll das Thema des Tages verdichtet werden und die Gruppe sich noch einmal in ihrer Verbindung wahrnehmen.

---

42 Siehe Kapitel 2.4.

43 Siehe Abbildung 6.

Abbildung 1: Achtsamkeit für den eigenen Leib: Abklopfen

Abbildung 2: Einen eigenen Stand haben

Abbildung 3: In Bewegung kommen: aus dem Stehen ins Gehen

Abbildung 4: In Bewegung sein: Rhythmus, Dynamik, Energie

Abbildung 5: Die Kinesphäre: den eigenen Raum erkunden

Abbildung 6: Gruppengeste: die Verbindung untereinander ausdrücken

1.6 Die Module und ihre Bewegungseinheiten

1.6.1 Das Seminardesign

Die Module der Partnerschule werden in Seminarform angeboten. Je nach Trainerpaar in einwöchigen Seminaren oder an zwei Wochenenden mit einem Abstand von ca. sechs Wochen. Drei bis sechs Paare nehmen an einer Gruppe teil. Normalerweise kennen sie sich zu Beginn des Seminars nicht. Sie kommen aus unterschiedlichen Regionen Österreichs und Deutschlands und üben ganz verschiedene Berufe aus. Wir haben Gruppen erlebt, in denen Handwerker, Lehrerin, Bauer, Vertreterin, Krankenpfleger, Bauingenieurin, Manager und Masseurin zusammengefunden haben – die Aufzählung ließe sich fortführen. Auch altersmäßig ergibt sich eine weite Streuung von 30- bis 70jährigen TeilnehmerInnen. Es kann davon ausgegangen werden, dass sie im alltäglichen Leben nicht zusammentreffen würden. Bei der Anmeldung und Aufnahme wird von der Leitung die Zusammensetzung der Gruppe nicht gesteuert.

Nach der ersten Kontaktaufnahme wird das interessierte Paar zu einem Gespräch eingeladen, in dem die Partnerschule genau vorgestellt wird. Dabei lernen sich das Leitungsteam und die Ratsuchenden kennen. Am Ende des Erstgesprächs oder in einem abgesprochenen Zeitraum danach wird von beiden Seiten entschieden, ob eine Teilnahme möglich und sinnvoll ist. Von Seite des Trainerinnenteams kann z.B. angesprochen werden, dass die Paarsituation beraterische Kompetenz übersteigt (z.B. bei Vorliegen eines Suchtproblems). Umgekehrt kann das Paar feststellen, dass es sich vom Konzept des Verfahrens oder den Persönlichkeiten der Leitung keine Hilfe verspricht. Nach der beiderseitigen Entscheidung für eine Teilnahme am Basisseminar wird das Paar zum Partnerinterview zur Beziehungsgeschichte – kurz PIB[44] – eingeladen. Dieses dient dem Leiterpaar zum besseren Kennenlernen des ratsuchenden Paares und seiner Situation und dessen Einstimmung auf das Seminar. Der Ablauf der Seminare folgt einem ausbalancierten Rhythmus, der dem Geschehen einen ritualisierenden Charakter verleiht. Wenn man bedenkt, in welchem

44 Vgl. Sanders, Beziehungsprobleme, 157-159.

verunsicherten, demoralisierten und oft erschöpften Zustand sich viele TeilnehmerInnen zu Beginn des Beratungsgeschehens[45] befinden, liegt eine so klare und nachvollziehbare Struktur nahe. Im Laufe der Module kennen die TeilnehmerInnen die Abfolge gut und fühlen sich in diesem Rhythmus immer sicherer.

Phase 1

- Körperwahrnehmung und Körperausdrucksübungen
- Entspannung und In-Kontakt-Kommen mit inneren Bildern durch eine Fantasiereise
- Das Erlebte durch ein kreatives Medium (Ton, Farben) zum Ausdruck bringen
- Sich von dem *Werk* beeindrucken lassen, einen Text dazu verfassen, also das Erlebte verbalisieren
- Die Texte kommentarlos in den Raum stellen und die Skulpturen oder Bilder betrachten

Phase 2

- Körperwahrnehmung und Körperausdrucksübungen
- Das Werk und den Text dem Partner vorstellen (die Zeit wird so aufgeteilt, dass für alle in etwa der gleiche Zeitraum zur Verfügung steht)
- Wohlwollende Rückmeldungen der Gruppe

Diese zweite Phase nimmt viel Zeit in Anspruch, erstreckt sich also oft über mehrere Tage. Jeder Tag wird mit einer Bewegungseinheit begonnen und mit einer nährenden und wohltuenden Übung abgeschlossen. Manche dieser Übungen erleben die KlientInnen für sich, andere mit dem Partner gemeinsam. Zwischen den Phasen oder manches Mal auch am Ende einer Einheit werden die TeilnehmerInnen eingeladen wahrzunehmen, wie es ihnen im Moment geht, was sie in ihrem Körper spüren, welche Gefühle sie im Augenblick bewegen und welche Gedanken sie beschäftigen, und davon zu erzählen. Das Lernziel dabei ist wahrzunehmen und auszudrücken, was einen gerade bewegt und dies voneinander zu wissen.

---

45 Siehe Kapitel 1.2.

Der Rhythmus könnte beschrieben werden als ein Zu-sich-Kommen – Einen Ausdruck-Finden – Einander-Mitteilen – Zu-sich-Kommen.
Die Partnerschule hat keine Angst davor, ein Thema ungelöst oder halb gelöst stehen zu lassen. Manches löst sich durch die Teilhabe an der Geschichte einer anderen Teilnehmerin auf. Vieles entwickelt sich über Nacht durch die Interaktion des Paares in der Privatsphäre des Zimmers oder durch Träume. Als Leiter ist es wichtig, im Rhythmus zu bleiben und darauf zu vertrauen, dass sich im Prozess der Einzelnen im Rahmen der Gruppe Knoten lösen und Schritte gemacht werden können.

1.6.2 Das Basisseminar

Das Basisseminar besteht aus zwei Einheiten:
In der ersten kommen die Paare in einen eigendiagnostischen Prozess: „Was für ein Paar sind wir, was macht uns als Paar aus?“. In einer Fantasiereise erleben sie sich als Paar auf einer Bühne, anschließend modelliert jeder Teilnehmer das Erlebte in einer Tonskulptur zu der er dann einen Text schreibt (Verbalisierung), in einer nächsten Phase stellen die Partner einander ihre Erfahrungen und ihre Arbeit im Angesicht der Gruppe vor. Die Partnerin reagiert, auch die Gruppe meldet Eindrücke und eigene Erfahrungen zurück. Es entsteht eine wohlwollende, solidarische Atmosphäre, auch wenn schwere Themen behandelt werden.
Der zweite Teil ist rund um die Frage “Welche Beziehungserfahrungen bringt jeder von uns in die Partnerschaft mit?” aufgebaut. Dabei führt eine Fantasiereise in die Kindheit der TeilnehmerInnen. Die aufsteigenden Bilder werden mit Wachsmalkreiden auf große Bögen Papier gemalt. Auch hier formulieren die Teilnehmerinnen Texte nach Betrachten ihres Bildes. In der folgenden Paararbeit sollen daraus implizite Beziehungsmuster aufgedeckt werden. Zusätzlich kann das Leiterteam eine vertiefende oder therapeutische Methode anbieten, aus der sich Handlungsalternativen entwickeln können. Vor allem im zweiten Teil erleben Gruppe und Leiterin oft eine bedrückte und schwere Atmosphäre. Durch den Rhythmus und Ablauf des Seminars lösen sich aber Schwere und Konflikte immer wieder auf. Dabei spielt die Körperarbeit eine wesentliche Rolle. Immer wieder machen die Teilnehmer die Erfahrung, dass ihre Perspektive nach der

abendlichen Übung und einer Nacht eine neue und andere ist. Auch deswegen bewährt sich die Seminarform über mehrere Tage.

1.6.2.1 Körperübungen

Exemplarisch werden vorgestellt:

In den Raum der Partnerin gehen[46]

Diese Übung ist ganz bewusst an den Anfang des Basisseminars gesetzt, geht es doch in der Partnerschule darum, den Partner wieder genauer in den Blick zu nehmen, gleichsam seinen Raum zu betreten. Und umgekehrt ist es ein Ziel, etwas von sich zu zeigen, sich mitzuteilen, also die Partnerin in den eigenen Raum einzulassen.

> Die Partner stehen einander so weit gegenüber, dass sich ihre Räume nicht überschneiden. Dann setzt sich eine in Bewegung und geht sehr bewusst in den Raum des Partners hinein. Dabei nimmt sie den Eintritt in den fremden Raum ganz bewusst wahr. Sie bleibt in einem für sie passenden Abstand stehen. Diese Position wird lange gehalten, dann zieht sich die Akteurin wieder zurück. Jede nimmt sich wieder in ihrem Raum wahr. Anschließend werden die Rollen gewechselt und die Übung wird mit einem verbalen Austausch abgeschlossen.

Öffnen und schließen[47]

Die beiden gegensätzlichen Bewegungsformen begleiten uns: Blüten öffnen sich und schließen sich, bei der Muschel können wir das beobachten, Tiere haben ihren Rhythmus von Wachsein und Schlafen. Auch wir Menschen brauchen einen Rhythmus von Schlafen und Zurückziehen und Erwachen und Aktivsein. Wir brauchen das Bei-uns-Sein und das Zur-Welt-gewandt-Sein. Immer offen für alle und alles zu sein kann bald zu viel und überfordernd werden. Immer eingeigelt sein schneidet uns von Erfahrungen des Lebendigseins ab. Im Öffnen und Schließen, der horizontalen Raumebene, treffen wir andere Menschen, kommen in Kontakt, ziehen uns aber auch davon zurück. Für die Partnerschaft ist es wichtig, beides zu kennen. Es gibt Zeiten, in denen ich mich dem Partner gegenüber öffne,

---

46 Siehe Abbildung 7.

47 Siehe Abbildung 8.

aber auch solche des Rückzugs. Und es ist hilfreich sich einander solche Phasen zu gönnen, auch wenn sie nicht synchron stattfinden. Die Partnerin kann mir aber auch zur Unterstützung werden, mich zu öffnen, einen Weg aus mir heraus zu finden, wenn ich in mir eingesponnen bin.

Die TeilnehmerInnen sollen das Öffnen für das Seminargeschehen, der Gruppe und speziell dem Partner gegenüber ganzheitlich nachvollziehen. Ebenso soll die Möglichkeit des Rückzugs eingeführt und legitimiert werden.

Bewegungsgespräch

Die TeilnehmerInnen werden nun eingeladen zunächst mit einer fremden Partnerin in ein *Bewegungsgespräch* einzusteigen. Dazu begeben sie sich in eine Anfangshaltung (beide geöffnet oder beide geschlossen oder beide unterschiedlich). Zu einem phrasierten Musikstück, das auch mit Klang Impulse und Akzente setzt, beginnen sie mit den beiden Körperhaltungen miteinander in Interaktion zu treten. Dies kann entweder synchron ablaufen – beide öffnen sich gleichzeitig – oder unterschiedlich – einer öffnet sich, die andere schließt sich. Nach einiger Zeit wird ein Wechsel angesagt. Das Augenmerk wird auf den Weg von einer Haltung in die andere, auf die Transformation, gelegt. Dabei entstehen oft spannende Sequenzen, die im verbalen Austausch mit Lebenserfahrung in Verbindung gebracht werden. Schließlich wird das Bewegungsgespräch mit dem eigenen Partner ausgeführt und anschließend besprochen.

Wachsen und sinken[48]

Auch dieses Gegensatzpaar berührt viele Lebensthemen. Kleinsein und Wachsen, eine Bewegung, die wir in der Natur erleben bei Pflanzen und Tieren. Aus dem winzigen Samen wächst eine Blume – in einer Bewegung von der Erde Richtung Himmel, langsam und kontinuierlich. Tiere und Menschen beginnen ihren Weg als kleine Wesen, die mit der Zeit größer werden. Wir freuen uns, wenn unsere Kinder wachsen – auch im übertragenen Sinn an Erfahrung und Wissen. In unserer vom Kapitalismus beherrschten Kultur ist Wachstum hoch bewertet. Wachstumsstillstand gilt als bedrohlicher Zustand. Die Gegenbewegung zur Erde

48 Siehe Abbildungen 9 und 10.

hin löst Angst aus, sie wird mit Verlust und Tod in Verbindung gebracht. Wenn wir uns auch da die Natur zum Vorbild nehmen, dann erleben wir, dass Wachstum begrenzt ist. Das Sinken der Blätter und ihre Transformation zu Erde gehören zum Rhythmus des Werdens und Vergehens. Der Preis des unendlichen Wachstums ist hoch: Wir verlieren den Kontakt zum Boden, zur Erde. Die Folgen erleben wir, wenn wir die Gefährdung unseres Planeten anschauen. Deshalb ist es wichtig, auch die Bewegung nach unten, zum Boden hin, zu üben, die Erde unter sich zu spüren als tragendes Element. Auch in der Partnerschaft ist es bereichernd und entlastend, beide Bewegungsrichtungen nützen zu können. Einmal klein sein dürfen, gemeinsam wachsen oder auch sich gemeinsam zur Erde bewegen. In der vertikalen Dimension liegt auch eine spirituelle Komponente: in einer Verbindung zwischen Erde und Himmel, verwurzelt und nach oben hin ausgerichtet sein. Eine andere Interpretation findet der israelische Choreograph Rami Be'er bei der Beschreibung der Choreographie *Lullaby for Bach*: „Meine Tänzer klettern in dem Stück über Mauern, um zu zeigen, dass das Leben ein ewiger Wechsel von Aufstieg und Fall ist. Du steigst auf, und dann fällst du. Und wenn du gefallen bist, beginnt der mühsame Aufstieg von vorn.“[49]

Die Einheit *Wachsen und Sinken* ist für den zweiten Teil des Basisseminars vorgesehen, in dem es um die Kindheitsgeschichte geht. Da können Themen wie Wachsen, Wachsen gegen Widerstände, Kleinsein/Großsein leiblich erlebt und reflektiert werden.

> Zunächst befinden sich alle ganz klein zusammengerollt auf Decken. Sie werden eingeladen auf einen akustischen Impuls (z.B. Klangschale) hin zu wachsen. Verschiedene Variationen in der Dynamik und Geschwindigkeit werden von der Leiterin vorgeschlagen (z.B. mit viel Energie gegen einen Widerstand, ganz langsam im Zeitlupentempo, mit unterbrochenen Bewegungen). Wenn sie ganz aufgerichtet und ausgestreckt stehen, werden sie eingeladen wieder zur Erde hin zu sinken. Da diese Übung sehr anstrengend ist, kann es hilfreich sein, die Auf- und Abwärtsbewegungen zuerst mit Hand und Arm auszuprobieren. Auch hier folgt auf diese

49 Finger, Evelyn: Das war meine Rettung. Interview mit Rami Be'er, in: http://www.zeit.de/zeit-magazin/2015/23/rami-beer-das-war-meine-rettung [abgerufen am 31.07.2015].

Einzelübung ein Dialog, zunächst mit fremden Partnern, dann mit dem eigenen.

Diese Einheit wird häufig mit großer Hingabe ausgeführt. Es entsteht eine dichte und berührende Atmosphäre. Die Erfahrungen bekommen oftmals eine spirituelle Seite. Die Themen Werden und Vergehen sind leiblich präsent und berühren die Akteure.

1.6.2.2 Ausklang

Da die Arbeit an der Beziehung oft starke Emotionen auslöst, werden an den Abenden nachnährende Übungen im Sinne einer „reparentage“[50] angeboten.

Ich halte dich in meinen Händen / Ich liege in deinen Händen[51]

Dabei setzt sich eine Partnerin bequem auf den Boden und hält den Kopf des Partners (der vor ihr ausgestreckt auf dem Rücken liegt) ca. zwanzig Minuten in den Händen. Während dieser Zeit meditieren beide die Sätze „Ich halte dich in meinen Händen“ bzw. „Ich liege in deinen Händen“. Nach einem Rollenwechsel werden die Paare zu einem verbalen Austausch zunächst zu zweit, danach in der Gruppe eingeladen.

Im Gesicht des/der Anderen das Mädchen/den Buben von damals sehen[52]

Die Partner sitzen einander auf Sesseln gegenüber. Eine von beiden schließt die Augen. Der andere betrachtet das Gesicht der Partnerin wie eine Landkarte, die er für eine Reise in ein unbekanntes Land studiert, und schaut, ob er in dem Gesicht der Partnerin das kleine Mädchen von damals entdecken kann. Dann formt er die Gesichtszüge der Partnerin in einem Abstand von ca. 3mm nach, wie ein Töpfer, der eine Skulptur modelliert. Nach einer kleinen Pause sucht er im Gesicht der Partnerin nach empfindlichen Stellen und tut diesen durch Berühren und Streicheln Gutes. Schließlich nennt er dreimal zärtlich und leise den Namen der Partnerin. Auch hier gibt es einen Rollenwechsel und eine Reflexionsphase der Partnerinnen untereinander und in der Gruppe.

---

50 Sanders, Beziehungsprobleme, 126.

51 Siehe Abbildung 11.

52 Siehe Abbildungen 12 und 13.

Abbildung 7: Bewusst in den Raum des Partners eintreten

Abbildung 8: Öffnen und schließen:
beide Dimensionen sind in der Partnerschaft wichtig

Abbildung 9:
Klein und groß sein: wachsen und sinken, der Erde verbunden und zum Himmel ausgespannt

Abbildung 10:
Klein und groß sein: sich austauschen

Abbildung 11:
Ich halte dich in meinen Händen
Ich liege in deinen Hände

Abbildung 12:
Ganz genau hinsehen

Abbildung 13: Sich einfühlen: das Gesicht nachmodellieren

1.6.3 Aufbaumodul 1: Leiblichkeit und Sexualität

In diesem Aufbaumodul geht es um Sexualberatung. Es gliedert sich in drei Abschnitte. Im ersten wird ein wohlwollender Blick auf den eigenen Körper induziert. Die Akzeptanz der eigenen Leiblichkeit wird als Grundlage für eine erfüllende Begegnungsqualität in der Partnerschaft aufgebaut. Im zweiten Teil stehen das Gespräch über Sexualität und die Bedeutung von Träumen und Fantasien als Wegweiser für eine lebendige Sexualität im Mittelpunkt. Dazu führt eine Fantasiereise, in der Herz und Geschlecht miteinander ins Gespräch kommen. Schließlich wird im letzten Abschnitt an der Integration der gegengeschlechtlichen Anteile gearbeitet, ausgehend von der Idee, dass in jedem Mann Weibliches und in jeder Frau Männliches steckt. Zum Abschluss teilt die Gruppe sich in eine Frauen- und eine Männergruppe. Dort werden jeweils Fragen zum Thema Sexualität gesammelt und an die andere Gruppe herangetragen. Dabei werden oft Themen angesprochen, die in anderem Kontext kaum zur Sprache kommen.[53]

1.6.3.1 Körperübungen

Zarte und kraftvolle Qualität

Dieses Gegensatzpaar führt in den Bewegungsaspekt *Dynamik*. Begriffe wie fein, delikat, zart, sanft, federleicht und schwer, stark, energievoll, widerständig, powerful machen die beiden Qualitäten aus und werden in der Bewegung nachempfunden. Wenn Paare sich dieser Qualitäten bewusster werden, mit ihnen spielen und experimentieren lernen, erhöht sich die Fähigkeit körperliche Begegnung aktiv und lustvoll zu gestalten. Sexualberatung setzt hier an der Erweiterung des Erlebnis- und Handlungsspektrums und nicht der Behebung von Störungen an. Erfahrungsgemäß lassen sich die TeilnehmerInnen auf diese Einheit tief und lustvoll ein.

Führen und geführt werden mit zarter Energie[54]

> Die Partner stellen sich einander gegenüber auf, eine dreht ihre Handflächen nach oben, der andere legt seine Hände darauf und schließt

53 Vgl. Sanders, Beziehungsprobleme, 171.

54 Siehe Abbildungen 14 und 15.

die Augen. Zunächst einmal wird Vertrauen aufgebaut. Zu einer zarten, rhythmischen Musik beginnt die Sehende den Partner durch den Raum zu führen, zunächst vorsichtig, dann beschwingter und in verschiedene Raumebenen. Wenn sich die Partner aufeinander eingestellt haben, erleben sie vielleicht einen gemeinsamen Tanz. Dann werden die Rollen gewechselt und anschließend die Erfahrungen in einem verbalen Austausch mitgeteilt. Dabei werden Fragen in der Art von „Wie geht es mir mit den Rollen führen und geführt werden?“, „Kann ich mich fallen lassen und auf die Partnerin vertrauen?“, „Wie erlebe ich die zarte Körperqualität dabei?“ behandelt. Spannend ist für die Teilnehmer oft die Erfahrung, dass speziell diese Übung mit anderen Teilnehmerinnen leichter geht als mit dem eigenen Partner.

Sich in den Partner einfühlen[55]

Die TeilnehmerInnen stehen sich paarweise gegenüber. Zu einer klar strukturierten Musik gibt einer eine Bewegung vor, die Person gegenüber spiegelt diese möglichst genau. Hilfreich ist die Vorstellung einer Glaswand dazwischen. Zwei-, dreimal wird Rolle und Partnerin gewechselt – schließlich mit dem eigenen Partner experimentiert. Nach dieser Einstimmung werden die Teilnehmerinnen zu einer Übung eingeladen, die sie nur mit dem eigenen Partner erleben. Da dabei stark mit Berührung bewegt wird, gehört sie in den Bereich der partnerschaftlichen Intimität. Eine der beiden begibt sich in eine Körperhaltung, die ihrer augenblicklichen Stimmung entspricht (und eine Zeitlang auszuhalten ist). Der andere hat die Augen geschlossen und tastet die Körperhaltung solange ab, bis er diese selbst möglichst genau nachstellen kann. Dann nimmt er diese Haltung ein, spürt nach und verbalisiert in einem ersten Schritt Wahrnehmungen in seinem Körper ohne zu werten (z.B. „Ich knie am Boden, mein Kopf ist gesenkt, mein Atem geht schnell“ und nicht „das ist eine unangenehme Haltung“). Im zweiten Schritt interpretiert er die Körperhaltung und benennt

55 Siehe Abbildung 18.

die Stimmung, die er dabei erlebt. Dann besprechen die beiden die Erfahrung. Schließlich werden die Rollen getauscht.

1.6.4 Aufbaumodul 2: Autonomie und Zweisamkeit

Dieses Modul hat drei Ziele und Phasen. In der ersten Phase geht es darum, sich der eigenen Stärken und Ressourcen bewusst zu werden und diese der Partnerin zu präsentieren. Sich selbst einzuschätzen, wertzuschätzen und eigene Standpunkte zu vertreten wird dabei eingeübt. Im nächsten Schritt setzen sich die TeilnehmerInnen mit dem Thema Konflikte und Konfliktlösung auseinander. Mit der Technik des Spiegelgesprächs trainieren sie im Dreischritt Hören-Paraphrasieren-Verstehen konstruktives Sprechen und Zuhören im Konfliktfall. Im dritten Abschnitt reflektieren sie ihre Entwicklung seit dem Beginn der Partnerschule. Als Einstieg wird hier mit kleinen Abwandlungen dieselbe Fantasiereise wie zu Beginn des Basisseminars ("Was für ein Paar sind wir?") angeboten. Ausgehend von diesem Stand entwickelt jedes Paar Perspektiven für den gemeinsamen Weg in näherer und fernerer Zukunft. Insgesamt kreist der Fokus des zweiten Aufbaumoduls immer wieder neu um einen der beiden Pole Autonomie und Zweisamkeit. Für eine stabile Partnerschaft ist beides wichtig: Der gute eigene Stand und die Verbundenheit mit dem Partner.

1.6.4.1 Körperübungen

Stockkampf[56]

Im Modul *Autonomie und Zweisamkeit* geht es um die Stärkung des eigenen Standpunktes und der Verbindung mit der Partnerin. In der Übung *Stockkampf*, die von Dr. Sanders inspiriert von fernöstlichen Kampftechniken entwickelt wurde, werden diese beiden Aspekte explizit in Zusammenhang gebracht. Auf der einen Seite wird die eigene Standfestigkeit und Widerstandskraft erprobt. Auf der anderen Seite üben die TeilnehmerInnen das positive Ausdrücken ihrer Position.

Die Partner stehen einander mit ca. 1,6 m langen besenstieldicken Stöcken (Birkenholz) gegenüber. Der Ablauf des Kampfes ist ritualisiert und beginnt mit einer Verbeugung. Die Partnerinnen sollen genügend Zeit bekommen in

56 Siehe Abbildungen 16 und 17.

beide Rollen hineinzuwachsen. Der *Verteidiger* hält den Stock waagrecht mit eher breiter Armstellung oberhalb seiner Augen vor sich. Die *Angreiferin* dreht den Stock aus einer senkrechten Position schwungvoll nach vorne herum und schlägt auf den waagrecht gehaltenen Stock des Verteidigers. Durch diese Übung werden Kompetenzen für Konfliktsituationen auf einer leiblichen Basis erworben und gestärkt. So z.B. die eigene Stärke spüren, sich einem Schlagabtausch stellen und nicht zurückweichen, eine Position klar und mutig vertreten, Verbindung in einer Auseinandersetzung spüren.

Paartanz – eine Geste finden und mit der Partnerin synchronisieren

Diese Einheit stellt eine Zusammenfassung der Bewegungsarbeit dar. Die Teilnehmer werden eingeladen auf ein Signal hin (Klangschale) eine Bewegung entstehen zu lassen. Diese wird mehrmals ausgeführt, damit sie als wiederholbare Sequenz abrufbar im Leibgedächtnis gespeichert werden kann. Schließlich stellen sich die Partnerinnen ihre Sequenz gegenseitig vor und lernen sie voneinander durch genaues Schauen und Einfühlen. Aus den beiden Sequenzen kreieren sie eine neue Bewegungsabfolge. Diese gemeinsam entwickelte Bewegungssequenz stellt eine Verbindung zwischen ihnen her. In einer Präsentation vor der Gruppe zeigt jedes Paar sein *Ergebnis* und wird noch einmal gewürdigt. Eine andere Form der im Körper verankerten *Ertragssicherung* ist dem Zürcher Ressourcen Modell[57] entnommen. Hier erarbeiten die Teilnehmer zunächst ein Motto – ausgehend von einer Fragestellung wie „Was brauche ich, dass es mir in meiner Beziehung gut geht?“. Zu dem entwickelten Leitsatz werden dann Gesten und Körperhaltungen gefunden und zu einer Einheit von Wort und Bewegung verbunden. Auch diese Kreation wird der Partnerin und der Gruppe gezeigt. Für beide Formen gilt: Nicht werten und analysieren, sondern die Performance jedes Einzelnen und Paares als Ausdruck des inneren Erlebens als etwas Wertvolles schätzen.

57 Vgl. Krause, Ressourcen.

Abbildung 14: Führen und geführt werden: Vertrauen aufbauen

Abbildung 15: Führen und geführt werden:
Verantwortung übernehmen und sich anvertrauen

Abbildung 16: Stockkampf: klare Auseinandersetzung

Abbildung 17: Stockkampf: standhalten
und den Blickkontakt nicht abreißen lassen

Abbildung 18: Sich in die Körperhaltung einfühlen und sie einnehmen

2 Hintergründe der Körperarbeit

Nun stellt sich die Frage: Wozu braucht ein paartherapeutisches Verfahren Körperarbeit als grundlegendes Element seines Konzeptes? Könnten nicht ähnliche Effekte und Ergebnisse mit rein verbalen und kognitiven Methoden erreicht werden?

Da die Partnerschule einen ganzheitlichen Ansatz mit ineinander stark verwobenen Elementen hat, wird es nicht so leicht sein, den Beitrag der Körperübungen herauszulösen und zu bewerten. Im folgenden Kapitel werden nun einige Aspekte der Körperarbeit genauer betrachtet und beschrieben.

2.1 Die Bewegungslehre von Rudolf Laban

Das Bewegungskonzept von Rudolf Laban (1879 – 1958), Grundlage für die Weiterentwicklung verschiedener bewegungs- und tanztherapeutischer Verfahren, bietet auch für das Bewegungskonzept der Partnerschule eine wesentliche theoretische und praktische Basis.

Labans größter Verdienst, Erfahrung in Bewegung und Tanz für alle – „Jeder Mensch trägt den Tänzer in sich.“[58] – zugänglich zu machen, entsprang seiner Erkenntnis über die Bedeutung von Körperwahrnehmung und -ausdruck für die Persönlichkeitsentwicklung. Beeinflusst von dem Ballettmeister Jean George Noverre (1760) und dessen „ballet d'action“[59], in welchem die höfisch zeremonielle Gestik durch den Ausdruck der Skala menschlicher Leidenschaften ersetzt wurde, schuf er durch Beobachtung und Analyse von Alltagsbewegungen ein Bewegungsraster, in dem er die Art der Bewegung über Bewegungsantriebe (efforts) beschrieb.

58 Laban, Tänzer, 42.

59 Laban, Ausdruckstanz, 16.

Jede Bewegung vollzieht sich unter folgenden Aspekten:

Kraft	Zeit	Raum	Fluss
stark → zart	plötzlich → allmählich	gerichtet → flexibel	gebunden → frei

Abbildung 19: Efforts (Bewegungsantriebe)
Quelle: Eigene Tabelle. Vgl. Laban, Ausdruckstanz, 60.

Diesen Aspekten nachzugehen, sie in ihren Polaritäten und Zwischentönen zu erkunden, ergibt den Rahmen des Konzepts, dessen Ziel es ist, den Bewegungssinn zu schulen, psychophysische Bewegungserfahrung zu vermitteln und die Kenntnisse über Körperbewegungen in Aktionsrhythmen und Raumformen zu vertiefen und zu schärfen.[60]

Die obengenannten Aspekte werden „[…] in Zusammenhang gebracht mit der inneren Teilnahme (Aufmerksamkeit, Absicht, Entscheidung, Genauigkeit) und deren Wirkung auf das menschliche Denken, Spüren, Schauen (Intuieren) und Fühlen […]“.[61]

Von Anfang an ist es ein pädagogisches Konzept, das von Laban selbst und einigen seiner SchülerInnen wie Joan Russell für verschiedene Altersgruppen nach Bewegungsentwicklung und entwicklungspsychologischen Aspekten durchgestuft wurde.[62]

Auch der Erwachsenenbildung wurde ein breiter Raum geboten.

Die *Schülerinnen* lernen nicht vorgegebene Bewegungsabläufe, sondern bekommen ein System zur Verfügung gestellt in dem sie ihr Bewegungsrepertoire erkunden und erweitern können. „In einer freien Tanztechnik, also in einer Technik ohne vorgefassten oder vorgeschriebenen Stil, wird das gesamte Spektrum der Bewegungselemente erprobt und geübt.“[63]

Elisabeth Sefcik-Arnreiter, Bewegungspädagogin und Schülerin Labans, beschreibt eine seiner Tanzstunden mit Kindern: „Da konnte ich erfahren, wie Kinder von sich aus etwas zeigen durften, ohne Beeinflussung, es ist ihnen nichts

60 Vgl. Ullmann, Hinweise, 126f.
61 Peter-Bolaender, Tanz, 154.
62 Vgl. Russell, Dance.
63 Laban, Ausdruckstanz, 41.

befohlen worden, es war nichts vorgegeben. Es ist das geweckt worden, was in ihnen bereits lebendig war und auf Entfaltung wartete.“[64] Sie selber arbeitete mit unterschiedlichsten Gruppen – Jugendlichen, körperlich eingeschränkten, gehörlosen Menschen. „Ich versuchte Menschen dort zu erreichen, wie der liebe Gott sie gemeint hat.“[65]

Die zweite wichtige Erkenntnis Labans: Durch die Bewegungen unseres Körpers können wir lernen, unser Inneres in Beziehung zur Außenwelt zu setzen. „Wir empfangen Eindrücke von außen, auf die wir reagieren, und wir projizieren umgekehrt auch unsere spontanen inneren Impulse nach außen und bringen so die in uns lebendige Energie zum Ausdruck.“[66] Deshalb spielt die Kategorie falsch/richtig eine untergeordnete Rolle. Laban erinnerte seine SchülerInnen immer wieder daran. „Es muss nicht schön sein, es muss wahrhaftig sein.“[67] Sefcik-Arnreiter selber ermunterte ihre Tanzgruppen: „Ich drücke nicht aus, was ich sein will, sondern was ich bin.“[68] Das Wahrnehmen der eigenen Bewegtheit, die Möglichkeit, eigenen kinästhetischen Ausdruck zu finden, sind das Maß und die Motivation zur Herangehensweise. „Der Zugang zu tieferen Bewusstseinsschichten ist verknüpft mit dem Körper- und Bewegungsgefühl […]. Der dynamische Faktor basiert auf der Betrachtung von Zeit als subjektiver Zeit und des Raums als subjektivem Raum im Spannungsfeld zum objektiven Raum.“[69] Den Körper genau kennen lernen heißt, den Weg der Selbstexploration zu gehen, wahrzunehmen, zu beobachten, ohne zu werten. Das bedeutet für die Rolle der Lehrerin, Fragen zu stellen. „In dance, questions should lead the child to an understanding of the body as a medium of expression.“[70] Laban pflegte in seinen Bewegungsstunden zu sagen: „Know, what you are doing.“[71]

---

64 Buchhammer, Seele, 28.

65 Persönliches Gespräch mit Sefcik-Arnreiter am 4. Mai 2015. Elisabeth Sefcik-Arnreiter lebt 93jährig in Wien. Sie ist eine der letzten lebenden Schülerinnen von Laban. Die zitierten Sätze können als Quintessenz von sechzig Jahren Arbeit mit Labans *Art of movement* verstanden werden.

66 Ullmann, Hinweise,125.

67 Nach einem persönlichen Gespräch mit Sefcik-Arnreiter am 4. Mai 2015.

68 Persönliches Gespräch mit Sefcik-Arnreiter am 4. Mai 2015.

69 Peter-Bolaender, Tanz, 155.

70 Russell, Dance, 78.

71 Persönliches Gespräch mit Sefcik-Arnreiter am 4. Mai 2015.

Was?	Wie?	Wo?	Mit?
Körper	Effort – Bewegungsaktion	Raum	In Bezug zu ...
Welchen Körperteil	Welche Art von Aktivität	Kinesphäre, allgemeiner Raum, hoher, mittlerer, tiefer Level	der Körperteile zueinander, einzelne Personen zueinander, zwei oder mehrere Gruppen zueinander

Abbildung 20: Die vier Aspekte einer Bewegung
Quelle: Russell, Dance, 20f. Aus d. Engl. übertragen und adaptiert von der Verfasserin.

Beispiel:

Wenn der Teilnehmer eine öffnende Bewegung in einer Partnerübung macht, dann bewegen sich seine Hände, das Becken, der Brustkorb (was?) mit zarter Energie (wie?) im eigenen Raum (wo?) seiner Partnerin gegenüber (mit?).

Jede Bewegung kann unter diesen vier Aspekten betrachtet werden.[72]

Die Trainerin unterstützt die Wahrnehmung durch Fragen wie z.B.

- „Welche Körperteile berühren einander?“
- „Wohin ist euer Blick gerichtet?“
- „Wo in eurem Körper spürt ihr Energie?“

Auch wenn das Thema der Bewegungseinheit einen der vier Aspekte besonders betont, bleiben die anderen im Hintergrund präsent und werden eventuell auch von der Leiterin angesprochen. Die Selbstwahrnehmung wird auf diese Weise geschärft und die TeilnehmerInnen wachsen im Laufe des Seminars immer stärker in diesen Zugang hinein.

2.2 Ganzheitlichkeit des Menschen

Integrativ schaut die Partnerschule auf den Menschen als „[…] multisensorisches Wesen, das in allen seinen Sinnen angesprochen werden muss und als multiexpressives Wesen, das mit seinen Ausdrucksmöglichkeiten einbezogen werden muss und einen Lebensraum braucht“.[73]

72 Vgl. Russell, Dance, 21f.

73 Petzold, Zukunft, 90.

Petzold beschreibt hier die Notwendigkeit in Beratung und Therapie den Menschen in all seinen Facetten anzusprechen. Der Leib ist die Verbindung zur Welt. Die Realität eines Menschen erfassen, heißt auch die Sprache seines Leibes kennen zu lernen. Wissenschaft beruht auf der Fähigkeit, sich zu distanzieren. Auch der Mensch wird objektiviert und in Teile aufgespalten. Die Objektivierung des Körpers wirkt tief in unsere Gesellschaft hinein. So analysiert die britische Psychotherapeutin Susie Orbach: „Unser Körper wird immer stärker als ein Objekt erlebt, das es zu bearbeiten und zu optimieren gilt. […] Ständige ängstliche Selbstbeobachtung und -kontrolle beherrschen viele Menschen vom Aufwachen bis zum Einschlafen.“[74] Wir sind es gewohnt, uns von außen zu betrachten.

Gerade die Neurowissenschaften bestätigen die Sicht von der Ganzheitlichkeit des Menschen als Körper-Seele-Geist-Wesen. Denn im Leib (als Bezeichnung des *Ganzen*) sind die Ebenen aufs engste verflochten. Wenn auf körperlicher Ebene interveniert wird, wirkt sich das auf das Denken und Fühlen aus und umgekehrt wieder auf den Körper.[75]

Embodied Communication steht für die Erkenntnis, dass die Steuerung des menschlichen Organismus keine Einbahnstraße ist, in dem der Körper vom Gehirn gesteuert wird, sondern leibliche Impulse wirken wieder auf die Hirntätigkeit.[76] So gilt es immer wieder die verschiedenen Bereiche in ihrer Zusammengehörigkeit wahrzunehmen und zu erleben.

Andrerseits führt auch kein Weg zurück in den paradiesischen Zustand vom Einssein mit sich in allen Dimensionen des Menschseins. Deshalb ist es gut, in der „[…] Dialektik von Ganzheit und Differenziertheit an die Körperarbeit heranzugehen“.[77]

---

74 Orbach, Körper-Krise, 105.

75 Vgl. Storch, Embodiment.

76 Vgl. Storch, Communication, 28-32.

77 Hausmann/Neddermeyer, Bewegt sein, 59.

2.3 Anknüpfen an frühe Intersubjektivitätserfahrungen

Bewegungserfahrungen sind ganz früh in unserem Leib eingeprägt. Sie geschehen in großem Ausmaß intersubjektiv. Schon in der pränatalen Phase, dann vor allem in den ersten Wochen und Monaten erlebt das Baby ganz leiblich und basal – es wird getragen, gewiegt, gestreichelt, angeschaut, aber vielleicht auch gerüttelt, geschlagen, angeschrien. So bildet sich sehr früh ein implizites Gedächtnis und „[…] speichert sich wiederholende, emotional bedeutsame Beziehungserfahrungen, d.h. Bewegungen/Handlungen im Kontext von Beziehungen“.[78]

Intersubjektivität ist also von Anfang an entscheidend geprägt von Bewegung. Durch die frühen Erfahrungen bildet sich ein implizites Beziehungswissen, das in seinen Fundamenten ein Bewegungswissen darstellt. Es entsteht durch eine grundsätzliche und analoge Verarbeitung im Gehirn. Das bedeutet, dass es dabei nicht logisch vorgeht, dass ganz unterschiedliche Erfahrungen verarbeitet werden und ihren Platz in einem Menschen finden können. Das implizite Wissen ist flüchtig und taucht in bestimmten Kontexten auf; im Gegensatz zu explizitem Wissen, dass man in Worte fassen und aufschreiben kann. „Das implizite Wissen ist der Ort der Wirkung des >präsentischen Verstehens< […], d.h. eines Spürwissens, das nie ganz in Worten aufgehen kann.“[79] Was wir also implizit wissen, entsteht vor allem in der Begegnung mit Menschen – Begegnung von Leib zu Leib.

Intersubjektivität entwickelt sich lebenslang. So *ist* unser Körper unsere Geschichte und natürlich auch der Träger unserer Geschichte. Frühe Beziehungserfahrungen sind einerseits biologisch verarbeitet, reichen aber auch tief in die Ebene der Epigenetik hinein.

In einer Paarbeziehung werden durch Nähe und Intimität diese tief eingegrabenen Erfahrungen aus den ursprünglichen nahen Beziehungen aktiviert. Das kann zu vertrauens- und genussvollen gemeinsamen Erlebnissen der Partner führen, aber

---

78 Geißler, Intersubjektivität, 173.

79 Geißler, Intersubjektivität, 173.

auch zu Irritationen in der Interaktion. Es entstehen Reaktionen, die die Betroffene selbst nicht dem ihr großteils verborgenen impliziten Beziehungswissen zuordnet.

2.4 Aktivieren des Leibgedächtnisses

In der Bewegungsarbeit wird die Möglichkeit geboten, an alte positive Erfahrungen anzuknüpfen, diese zu aktivieren und zu stärken. Das *Pendeln* als Teil der Standübung[80] knüpft an die Erfahrung des Gewiegtseins an und stellt gleich zu Beginn der Bewegungseinheit eine vertrauensbildende Bewegung zur Verfügung, die dazu beitragen kann, sich auf das Geschehen einzulassen.

Bei der Übung *Führen und geführt werden mit zarter Energie*[81], die oft starke Resonanz hervorruft, werden Erfahrungen benannt wie „Ich habe mich geborgen gefühlt“ oder „Ich habe eine starke Verbindung gespürt“, manches Mal auch „Es ist mir schwer gefallen, mich fallen zu lassen“.

Das Gruppensetting der Partnerschule bietet die Möglichkeit intersubjektive Erfahrungen – und im Bewegungsteil diese speziell auf der Körperebene – mit verschiedenen Menschen zu machen. Deshalb sind Partnerübungen so aufgebaut, dass sie zunächst mit einem fremden Partner ausprobiert werden und dann mit dem eigenen.

2.5 Einfühlen und Ausdrücken

> *“ … aber vor deinem inneren Auge siehst du sie springen und kreiseln, fallen und gleiten, Arme wedeln und Arme zu Boden sinken, Beine vorstoßen und rennen, Körper, die sich berühren und dann nicht berühren, und die Anmut und Gewandtheit dieser Tänzer beeindruckte dich, der schiere Anblick ihrer Körper in Bewegung schien dich in einen unerforschten Winkel deiner selbst zu versetzen, und nach und nach spürtest du etwas in dir aufschweben, fühltest Freude durch deinen Körper bis in deinen Kopf aufsteigen, eine physische Freude, die auch eine deiner Seele war, eine zunehmende*

80 Siehe Seite 17.

81 Siehe Seite 33.

Freude, die sich immer weiter und weiter in dir ausbreitete.“[82]

Was Paul Auster in kunstvoller Sprache andeutet wird neurobiologisch – ich beziehe mich da vor allem auf Roediger – beschrieben, nämlich, dass “[…] Wahrnehmungen untrennbar ein inneres Mitbewegen auf neuronaler Ebene bewirken”.[83] Wenn z.B. ein Mensch sieht, dass ein anderer seine Hand bewegt, “[…] werden die gleichen prämotorischen Areale aktiviert, wie wenn er seine eigene Hand bewegt […]”.[84]

Diese Fähigkeit, die wahrscheinlich durch Spiegelneuronen zustande kommt, entwickelt sich bei Babys von Anfang an, in dem sie das Ausdrucksverhalten der Bezugsperson imitieren. Dadurch bildet der Säugling „[…] nach dem Vorbild der Bezugspersonen zunächst flüchtige Aktivierungszustände […], und bei Wiederholung stabile vorsprachliche Repräsentanzen […] seines Erlebens in sich selbst ab”.[85]

So ist das Selbsterleben von Anfang an mit dem Erleben von Körperempfindungen verbunden. Dieses Phänomen wird als “Kern-Selbst”[86] bezeichnet. Mit 18-20 Monaten realisiert das Kind, dass das Spiegelbild es selbst ist, daraus entstehen Repräsentanzen, die nicht mit dem gefühlten Kern-Selbst identisch sind. Dadurch wird Selbstreflexion möglich, die die selbstverständliche Einheit von Erleben und Handeln modifiziert. Roediger stellt diese Erkenntnisse in einen Zusammenhang mit der Entwicklung von Schemata, die sich als neuronale Bahnungen festsetzen und Verhaltensmuster bedingen.[87]

In der Körperarbeit machen wir uns dies zunutze, einerseits durch Anknüpfungen an vertraute Bewegungserfahrungen[88], andrerseits für die Interaktion zwischen den Partnern. Es wird eine Reihe von sogenannten *Bewegungsgesprächen* angeboten. Die Partner treten in einen Dialog ohne Worte, sie spiegeln einander oder greifen Bewegungen des Gegenübers auf und entwickeln daraus eigene

---

82 Auster, Winterjournal, 246. Um den Text hervorzuheben wurde die kursive Schreibweise gewählt.

83 Roediger, Schematherapie, 54.

84 Roediger, Schematherapie, 54.

85 Roediger, Schematherapie, 55.

86 Roediger, Schematherapie, 55.

87 Siehe Seite 7f.

88 Siehe Kapitel 2.3 und 2.4.

Sequenzen. Sie lernen den Partner ein Stück auf dieser tiefen Ebene kennen, indem sie sich in seine Bewegung einfühlen. Es entwickelt sich Synchronizität.
Sich in den anderen einfühlen, voneinander lernen, sich mitnehmen lassen von der Bewegung der Partnerin schärft das Selbstbild und wirkt sich auf Gefühle und Stimmung aus. Es regt einen Prozess des Einfühlens und Ausdrückens im Austausch mit anderen und dem eigenen Partner an.

3 Gruppendiskussion

Um das Konzept der Körperarbeit der Partnerschule empirisch zu überprüfen wurde als Erhebungsform eine Gruppendiskussion gewählt.

3.1 Erkenntnisinteresse und methodologisches Vorgehen

Der ursprüngliche Plan war, das Thema über Literaturrecherche und Dokumentation der Bewegungsarbeit darzustellen. Beim Sondieren entstand aber dann die Idee, den Forschungsprozess durch einen empirischen Teil zu fundieren. Aus den Erfahrungsberichten von PartnerschulabsolventInnen eine Theorie zur Fragestellung zu entwickeln, stellte sich als lohnende Aufgabe dar, um den theoretischen Teil zu ergänzen und zu erweitern. Im Laufe des Forschungsprozesses bekam der empirische Teil ein größeres Gewicht, sodass er eigenständig mit Querverbindungen zur Theorie bestehen kann.
Es bot sich die Anwendung von Methoden aus der qualitativen Sozialforschung an, da diese für das Thema mit seinen verschiedenen komplexen Ebenen (z.B. Körper/Geist, Einzelner/Paar) geeigneter schienen als quantitative Ansätze. Denn „[...] dann ist die Verwendung qualitativer Verfahren in *allen* Wissenschaften angezeigt, in denen die Gegenstände komplex sind oder durch den jeweiligen Kenntnisstand als komplex angesehen werden müssen“.[89]
Das Forschungsinteresse lag bei der Rezeption des Angebots durch die TeilnehmerInnen, speziell der Bewegungsarbeit. Die grundlegende Forschungsfrage lautete: **„Welche Qualitäten des klärungs- und**

89 Kleining, Sozialforschung, 14.

bewältigungsorientierten Verfahrens Partnerschule werden durch die in seinem Konzept verankerte Körperarbeit evoziert oder gefördert?“ Als geeignetes Erhebungsinstrument dafür kristallisierte sich die Gruppendiskussion heraus. Die Erwartung war, dass durch die Interaktion im Gruppensetting Phänomene auftauchen würden, die z.B. in Einzelinterviews nicht angestoßen worden wären. Hilfreich schien auch, dass die TeilnehmerInnen der Partnerschule es ja gewöhnt sind, sich im Gruppensetting zu verständigen und auszudrücken.

3.2 Theoretischer Hintergrund und Begründung

Im Folgenden soll die Gruppendiskussion und damit auch die Begründung für ihre Wahl genauer vorgestellt werden.

Die Gruppendiskussion als Erhebungsinstrument für empirische Forschung entstand in den 1950er Jahren im angelsächsischen Raum[90] und entwickelte sich von einer ökonomischen zu einer inhaltlich begründeten Erhebungsform. Die Gruppendiskussion, die dieser Arbeit zugrunde liegt, basiert auf dem theoretischen Hintergrund von Ralf Bohnsack.[91] Dieser baute seine Theorie auf den Erkenntnissen von Karl Mannheim (1893 – 1947) auf. Mannheim entwickelte ein grundlagentheoretisches Konzept der Kollektivität, das vom Individuum ebenso abgelöst ist wie von der konkreten Gruppe. Er nennt es den *konjunktiven Erfahrungsraum*. „Dieser Erfahrungsraum verbindet diejenigen, die an dem in ihm gegebenen Wissens- und Bedeutungsstrukturen teilhaben. Zugleich ist diese Kollektivität aber keine dem Einzelnen externe, ihn von außen zwingende oder einschränkende, sondern eine, die Interaktion und alltägliche Praxis ermöglicht und Gemeinsamkeit stiftet.“[92] Dies zeigt sich im „Einander-Verstehen im Medium des Selbstverständlichen“[93]. Bohnsack nützt dieses Konzept für die Form der Gruppendiskussion. Er spricht von kollektiver Orientierung, dem Sachverhalt, „[...] dass in Gruppendiskussionen kollektive Wissensbestände und kollektive

---

90 Zunächst unter dem Begriff focus group. Vgl. Przyborski/Wohlrab-Sahr, Sozialforschung, 101f.

91 Vgl. Bohnsack, Gruppendiskussionsverfahren und Przyborski/Wohlrab-Sahr, Sozialforschung.

92 Przyborski/Wohlrab-Sahr, Sozialforschung, 104.

93 Gurwitsch, 1976: Die mitmenschlichen Begegnungen in der Milieuwelt. Zitiert nach: Przyborski/Wohlrab-Sahr, Sozialforschung, 104.

Strukturen, die sich auf der Basis von existentiellen, erlebnismäßigen Gemeinsamkeiten in konjunktiven Erfahrungsräumen bereits gebildet haben, zur Artikulation kommen“.[94] Diese Orientierung entsteht nicht erst im Diskurs, sondern wird durch ihn repräsentiert. So „[...] vermögen wir diese kollektiven Orientierungen in ihrem Sinngehalt also erst auf dem Wege der genauen Rekonstruktion der arbeitsteiligen Bezugnahme der Beteiligten aufeinander zu erschließen. Auf diese Weise eröffnet sich ein Zugang zu den kollektiven Erfahrungszusammenhängen, den 'konjunktiven Erfahrungsräumen'“.[95]
Deswegen ist die Selbstläufigkeit der Gruppendiskussion zumindest phasenweise unabdingbar. In dieser Beschreibung liegt gleichzeitig die Begründung für die Wahl der Erhebungsform Gruppendiskussion speziell für diese Arbeit. Die Partnerschule arbeitet vornehmlich im Gruppensetting. In den Gruppenprozessen der Module entsteht ein kollektiver Erfahrungsraum. Es konnte davon ausgegangen werden, dass die GruppendiskussionsteilnehmerInnen an diese Erfahrungen anknüpfen können, zumal sie darin geübt sind, innere Vorgänge zu erkennen, zu deuten und auszudrücken.

3.3 Auswahl der Gruppe

Als Forschungsgruppe wurden TeilnehmerInnen eines Basisseminars, das im Oktober 2014 in einem Bildungshaus in Deutschland stattgefunden hat, ausgewählt. Um den Transfer in den Alltag einbeziehen zu können, wurde der Zeitpunkt der Erhebung auf ein halbes Jahr nach Abschluss des Seminars festgesetzt. Die Zusammensetzung der TeilnehmerInnen entsprach der in der Partnerschule üblichen: Menschen unterschiedlichen Alters und Berufs, die im alltäglichen Leben möglicherweise nicht viel miteinander zu tun haben. Die Wahl fiel auf diese Gruppe, weil wir bei diesem Basisseminar im Leitungsteam zu dritt gewesen waren und ich mich daher in hohem Maße auf die Bewegungsarbeit konzentrieren konnte. Auch pragmatische Gründe (zeitliche Nähe zur Masterarbeit) spielten bei der Auswahl eine Rolle. Das Gespräch wäre in jeder

94 Przyborski/Wohlrab-Sahr, Sozialforschung, 105.
95 Bohnsack, Gruppendiskussionsverfahren, 235.

Gruppe von Interesse gewesen. Die GruppendiskussionsteilnehmerInnen wurden im November 2014 über das Forschungsprojekt informiert und gebeten, daran teilzunehmen. An der Gruppendiskussion nahmen sechs der angesprochenen Personen teil. Von den fünf Paaren war jedes vertreten, insgesamt fünf Frauen und ein Mann im Alter zwischen 34 und 68 Jahren, alle aus der näheren und weiteren Umgebung des Seminarortes. Auch die beiden KollegInnen Dr. Rudolf Sanders und Monika Rüth nahmen als BeobachterInnen teil. Die Gruppendiskussion fand am 21. März 2015 in einem Seminarhaus in Nordrhein-Westfalen in Deutschland statt.

3.4 Ablauf der Gruppendiskussion

Der Ablauf des Nachmittags war folgendermaßen geplant und wurde auch so durchgeführt: Zunächst gab es ein lockeres Zusammenkommen bei Kaffee und Kuchen zum Ankommen und Sich-aufeinander-Einstellen. Dabei kamen die GruppendiskussionsteilnehmerInnen sehr schnell in Kontakt und tauschten sich ganz informell aus. In einer Bewegungseinheit von einer Stunde knüpften die TeilnehmerInnen an den Erfahrungen des Basisseminars an, das Leibgedächtnis konnte aktiviert werden und ganz im Sinne der Partnerschule der Boden für ein achtsames, substanzielles Gespräch bereitet und eine positive Gesprächsatmosphäre geschaffen werden.[96] Für Kinderbetreuung war, wie auf dem Basisseminar, gesorgt – auch ein wesentlicher Faktor für die betroffenen Mütter, sich auf das Geschehen ganz einlassen zu können. Bemerkenswert erscheint mir, dass vor allem Frauen an dem Gespräch teilgenommen haben. Die Männer hatten sich begründet entschuldigt, trotzdem erscheint es möglich, dass dieser Umstand in Zusammenhang mit dem Thema stehen könnte. Es wäre ein interessanter Aspekt, auf die geschlechtsspezifische Rezeption der Bewegungsarbeit einzugehen, dies ist aber im Rahmen dieser Arbeit nicht möglich. Das Gespräch wurde mittels eines hochwertigen Aufnahmegerätes aufgezeichnet. Um die Anonymität der GruppendiskussionsteilnehmerInnen zu wahren, wurde auf eine Videoaufzeichnung verzichtet. Außerdem fand die

96 Vgl. Sanders, Beziehungsprobleme.

folgende Auswertung auf einer inhaltsanalytischen Ebene und nicht auf einer gruppenprozessualen Ebene statt. Die Anfangsfragen zur Einstimmung sollten den Raum öffnen, um über sich und die Erfahrungen ins Gespräch zu kommen.

> *[...] weil ihr ja diesen gemeinsamen Erfahrungsraum 'Partnerschule' habt, wo schon viel entstanden ist und wo ihr auch gewöhnt seid, miteinander zu sprechen. Also, wo dieses Muster aufeinander zu hören und aufeinander einzugehen und miteinander zu sprechen, wo das ja dazugehört zum Konzept.*[97]
>
> *Und das Wichtigste ist, auch hier das Prinzip der Partnerschule. Ihr könnt nichts falsch machen, ihr könnt alles nur richtig machen. Ihr seid da jetzt die Expertinnen.*[98]
>
> *Mein Thema sind zwar die Bewegungsübungen, Körperarbeit, aber es geht schon um das Ganze. Es geht um die ganze Partnerschule. [...] Ja, dann darf ich euch herzlich einladen miteinander ins Gespräch zu kommen über diese Woche im Oktober, eine Woche Basis-Seminar, Partnerschule. Was erinnert ihr? Was hat euch da so bewegt? Wie war diese Woche für euch? Wie habt ihr sie erlebt?*[99]

Fragemodelle waren im Hintergrund vorbereitet[100], kamen aber nicht zum Einsatz, da das Gruppengespräch ca. eine Stunde lang selbstläufig funktionierte – ohne einen einzigen verbalen Einwurf meinerseits oder der anderen BeobachterInnen.

Diese stellten nach dem selbstläufigen Teil jeweils eine Frage. Dr. Rudolf Sanders:

> *Mir ist noch was eingefallen, oder eine Frage die ich an euch hätte. Und zwar als wir vorhin so angekommen sind, da war sofort etwas da. So ein gemeinsamer Geist war sofort da, eine ganz hohe Vertrautheit miteinander, eine ganz große Offenheit. Das erlebe ich häufig mit Menschen, mit denen ich zusammen die Partnerschule erlebt hab, die Woche, 14 Tage. Und das würde mich interessieren. Was ist das eigentlich? Wie kommt das? Von der*

---

97 Gruppendiskussionsleiterin, 23-27.

98 Gruppendiskussionsleiterin, 52-54.

99 Gruppendiskussionsleiterin, 70-75.

100 Siehe Anhang 1.

einen Sache hast du etwas gesagt, durch die Körperarbeit, dass man ganz anders sich näher kommt, als nur über das Reden. Aber vielleicht habt ihr noch weitere Ideen. Was macht dieser Geist eigentlich aus? Wodurch kennzeichnet der sich? Durch irgendwelche Haltungen oder Ideen?[101]

Monika Rüth:

Eine Kleinigkeit fällt mir gerade dazu noch ein, auch wenn das nicht für alle zutrifft. Ein Gedanke, den wir in der Planung ja immer berücksichtigen, im Unterschied zu der einen Gruppensituation, der Wochensituation. Was haben eure Kinder mitgemacht? Das betrifft euch jetzt nicht, das betrifft dich jetzt nicht. Aber noch einmal eine kurze Essenz. Was haben eure Kinder an der Arbeit gespürt und was ist danach gekommen? Die sind ja heute teilweise jetzt wieder hier, weil das find ich nicht unerheblich.[102]

Auf beide Fragen kamen noch einmal selbstläufige Blöcke zustande.

Während des Gesprächs war ich mit den GruppendiskussionsteilnehmerInnen über Blicke und körperliches Zugewandtsein und körpersprachliche Signale (Nicken, Zulächeln, …) in sichtbarem Kontakt. Obwohl ich nichts sagte, fühlte ich mich in das Geschehen stark involviert. Die GruppendiskussionsteilnehmerInnen schauten während ihres Beitrags auch häufig in meine Richtung.

Den Abschluss der Gruppendiskussion bildeten Eindrücke der Leiterin und der ZuhörerInnen und Danksagungen. Dr. Rudolf Sanders:

Ich bin ganz begeistert was ich mitbekommen habe. Und wie viel Kraft in euch allen drinsteckt. Und wenn hier nur so, ja ein Rahmen geschaffen wird, wo Menschen miteinander ganz offen da sein dürfen. Fasziniert mich.[103]

Gruppendiskussionsleiterin:

Ja. Also ich möchte mich ganz herzlich bedanken. [...] Ja, es hat mich sehr beeindruckt, es hat mich sehr berührt was ihr gesagt habt. Es entspricht meinem Bild auch von dem Spirit der Partnerschule, dass ihr jetzt über 1 1/4-Stunden einfach wirklich miteinander ins Gespräch gekommen seid und sehr persönlich und sehr / Also ich habe das sehr dicht gefunden und sehr,

---

101 Sanders, 570-578.

102 Rüth, 686-692.

103 Sanders, 777-780.

ja, sehr persönlich und aufeinander bezogen. Es war das, was ihr auch gesagt habt, für mich so spürbar, dass da etwas entstanden ist, was hier jetzt auch sehr schnell wieder da war. An Gemeinschaft und an Gemeinsamem. Ja, Dankeschön. Finde ich ganz toll.[104]

3.5 Grounded Theory als Auswertungsverfahren

Zunächst wurde die Gruppendiskussion transkribiert, um das Material einer Analyse zugänglich zu machen.[105] Für die Auswertung des in der Gruppendiskussion erhobenen Materials wurde die *Grounded Theory* gewählt. Im Folgenden soll sie kurz vorgestellt und die Auswahl begründet werden.

Das von Barney Glaser und Anselm Strauss entwickelte Verfahren hat zum Ziel, Theorie aus den Daten zu generieren. Der zentrale Arbeitsschritt dabei ist das Kodieren. „Kodieren bezeichnet die Überführung empirischer Daten in Konzepte und Kategorien (= höherwertige Konzepte), aus denen schließlich eine Theorie entwickelt wird."[106] In dieser Arbeit wurde offenes Kodieren verwendet. Dabei wird das Material extensiv Zeile für Zeile analysiert. Der Text wird aufgebrochen, in Sinneinheiten zerlegt und in Kategorien wieder zusammengeführt. Es geht dabei nicht um das Beschreiben des Materials, nicht um Paraphrasieren, sondern um das Generieren neuer Theorien. „Der Forscher bleibt nicht gänzlich im Bereich dieser Daten, sondern er springt schnell heraus, um über Daten und Phänomene, die vom ursprünglichen Phänomen zumindest etwas entfernt sind, nachzudenken, zu spekulieren oder Hypothesen zu bilden."[107]

Zwei Schritte sind dabei wichtig: Eine Haltung des ständigen Vergleichens und das Stellen von Fragen. Ohne Vergleiche ist Theoriebildung nicht möglich. Die Fragen sind auf das Phänomen abzustimmen und beziehen sich auf Kontext und Hintergründe. Parallel werden Memos verfasst, in denen Gedanken, Assoziationen, Strategien festgehalten werden, bereits auf die Kategorien hin formuliert. Diese werden aus den Codes gebildet und sind abstrakte Konzepte, die

---

104 Gruppendiskussionsleiterin, 747-755.

105 Das Transkript liegt im Institut für Pastoraltheologie an der Karl-Franzens-Universität Graz auf. Transkriptionsregeln siehe Anhang 2.

106 Przyborski/Wohlrab-Sahr, Sozialforschung, 204.

107 Strauss, Grundlagen, 100.

auf Grund von Phänomenen, die sozusagen den Kern des Materials bilden, zusammengesetzt werden. Die Forscherin sollte über „theoretische Sensibilität“[108] verfügen. Der Forschungsprozess verläuft zirkulär in einem Wechsel von Datenerhebung und Auswertung bis eine „theoretische Sättigung“[109] erreicht ist.

Die Grounded Theory wurde als Auswertungsinstrumentarium gewählt, weil sie als die zielführende Form schien, den vielschichtigen Text adäquat zu erfassen. Als Forscherin ohne festgelegte Kategorien an das Material heranzugehen, statt nach vorgegebenen Kriterien, wie es z.B. in der qualitativen Inhaltsanalyse nach Mayring[110] vorgesehen ist, erschien dem Thema angemessener zu sein. Auch die dokumentarische Methode[111] wurde in Betracht gezogen, da sie speziell zur Auswertung von Gruppendiskussionen entwickelt wurde. Sie schied aus, weil sie gemeinsame unterbewusste Phänomene der Gruppe thematisiert und deshalb nur für kleine Passagen im Text zielführend gewesen wäre.

Qualitative Forschung hat den Anspruch “[...] Lebenswelten 'von innen heraus' aus der Sicht der handelnden Menschen zu beschreiben”.[112]

Die Forschungsperspektive liegt demnach nicht in der Fülle des aufzuarbeitenden Materials, sondern der „Rekonstruktion deutungs- und handlungsgenerierender Tiefenstrukturen“[113].

---

108 Damit ist die Fähigkeit gemeint, ein Bewusstsein für die Feinheiten in der Bedeutung der Daten zu entwickeln, das Wichtige vom Unwichtigen zu unterscheiden, Ähnlichkeiten in den Daten zu finden und diese miteinander zu verweben.

109 Vgl. Strauss, Grundlagen, 100.

110 Vgl. Mayring, Inhaltsanalyse, 209f.

111 Vgl. Przyborski/Wohlrab-Sahr, Sozialforschung, 271f.

112 Flick, Forschung, 14.

113 Flick, Stationen, 152.

4 Qualitäten

Durch das im vorigen Kapitel beschriebene Verfahren wurden folgende Qualitäten verdichtet und festgelegt:

- Bindung
- Akzeptanz
- Orientierung
- Klärung
- Entwicklung
- Ich-Stärkung und Beziehung
- Bereicherung

4.1 Bindung

> ***Also diese emotionale Nähe, die wir so miteinander hatten – so empfinde ich das – die hat so etwas Warmes irgendwie. Ja, das ist ja heute auch wieder da und das ist etwas was ich sehr mag. Warm und schön.***[114]

Was Karin[115] hier ausdrückt, ist die Erfahrung von Geborgensein, hört sich fast an wie eine Vogelfamilie im Nest, wo es warm, bergend, beschützend zugeht. Dieses Bild knüpft an ganz frühe Bilder und Atmosphären an, das Geborgensein im Mutterleib und den ersten Wochen und Monaten im Erleben mit der Bezugsperson. Das Bedürfnis nach Bindung wird angesprochen, ein zutiefst menschliches Bedürfnis[116], das sich ganz tief in den Körper eingeschrieben hat. Die Möglichkeit, sich ganz fallen lassen zu können mit allen Emotionen, spricht Ariane an:

> *Also ich heule jetzt auch nicht jeden Tag jedem Rotz und Wasser vor.*[117]

Auch Judith beschreibt wie sie

> *sehr traurig*[118]

---

114 Karin, 606-608.

115 Alle Namen der GruppendiskussionsteilnehmerInnen wurden von der Verfasserin geändert, um die Anonymität zu wahren.

116 Siehe Seite 8.

117 Ariane, 592-593.

war. Iris seufzt und weint während der Gruppendiskussion.[119] Martin:

> *[...] ja jetzt eben habt ihr das gespürt, dass das bei mir etwas auslöst, was Positives auslöst oder auch was Negatives, auch Trauer. [...] Auch Thema Trauer, kenne ich ja auch, hat ja auch einen Sinn.*[120]

Das Schlussstatement von Iris und gleichzeitig auch das allerletzte der Gruppendiskussion:

> *Eine Sache, die mir wichtig ist, möchte ich doch noch sagen und zwar hab ich ja eben gesagt, ich war sehr traurig wie ich hier ankam. Hat sich geändert. Und das ist toll. Also das gibt auch ganz viel Kraft, mit euch zusammen zu sein.*[121]

Starke Emotionen dürfen gezeigt werden, haben Platz, werden nicht gewertet, werden stehen gelassen, es wird auch nicht explizit getröstet. Durch die Interaktion entsteht etwas Neues, eine andere emotionale Stimmung und Qualität.

> *Und da bin ich der Gruppe auch noch sehr dankbar, weil wie gesagt. Aber auch da war das Muster so, wenn es eben schwierig war, dann waren immer, ja, herzliche andere Wesen da.*[122]

Wenn man davon ausgeht, dass ein hoher Prozentsatz der PartnerschulteilnehmerInnen Defizite aus der Herkunftsfamilie[123] mitbringen, zeigt dieser Querschnitt, dass im Gruppensetting Nachnährung möglich ist. Es ergeben sich Übertragungsmöglichkeiten auf das Trainerpaar und Gruppenmitglieder in der Aufarbeitung der Kindheitsmuster. Gleichzeitig wird die Paarbeziehung entlastet, die diese Defizite nicht immer und ausschließlich ausgleichen kann. Judith erzählt von einer Übung – und da ging es gerade um Halten und Gehaltenwerden –, die Martin nicht mitmachen konnte. Als Übungspartnerin stand ihr in diesem Fall die Trainerin zur Verfügung:

> *Wo mir dann aufgegangen ist, ich brauche das nicht alleine von meinem Partner zu erwarten, sondern es gibt noch andere Menschen, die mir in*

---

118 Judith, 159.
119 Vgl. Iris, 213.
120 Martin, 491-494.
121 Iris, 781-784.
122 Ariane, 348-350.
123 Siehe Seite 5f.

meinem Leben die Möglichkeit schenken, dass ich gehalten werde oder dass ich jemand anderem Halt geben kann. Auch Nähe und Geborgenheit [...][124]

Die hier angesprochenen Themen sind genuin leibliche, sind doch die ersten Erfahrungen von Menschen stark mit Bewegung verbunden.[125] Das Getragen- und Gehaltensein, blind geführt werden, berührt werden, ganz klein sein und wachsen: dabei wird das Leibgedächtnis, also körperliche Erinnerungen, die dem Gedächtnis nicht oder ganz flüchtig zur Verfügung stehen, aktiviert.

In der letzten zitierten Gesprächssequenz kommt aber auch das erwachsene Ich der Gruppendiskussionsteilnehmerin zum Ausdruck, das im Geben und Halten auch Erfüllung findet. Da in dieser Übung die Rollen gewechselt werden, kann sich jede Teilnehmerin in beiden Rollen erleben.

Aber im vertrauten Raum, das ist so dieses Geben und Nehmen, das ist so etwas von stärkend für mich und ja angstfrei.[126]

In Zusammenhang mit dieser Qualität scheint noch erwähnenswert, dass der Name des Ortes des Seminars als Synonym für einen Ort des Geborgenseins und Wohlfühlens steht. Er wird immer wieder verwendet, um das ganze Geschehen zu beschreiben.[127] Es scheint so, dass die Nennung des Seminarortes die Atmosphäre und das Erlebte in Erinnerung ruft.

4.2 Akzeptanz

[…] man kann halt wirklich nichts falsch machen. […] auch nicht an einem falschen Punkt sein [...][128]

Alle GruppendiskussionsteilnehmerInnen artikulierten, dass es für sie ein wesentlicher Faktor war sich öffnen und sich auf den Prozess einlassen zu können, so angenommen zu sein wie sie sind.

[...] da komm ich gar nicht mehr auf die Idee, dicht zu machen. Und dann

---

124 Judith, 150-153.
125 Siehe Kapitel 2.3.
126 Martin, 616-617.
127 Karin, 87f und 274; Iris, 217 und 703; Lisa, 258.
128 Lisa, 631 und 633.

kann ich die Maske auch ablegen [...][129]

In unterschiedlicher Formulierung wird immer wieder erwähnt:

[…] man kann halt wirklich nichts falsch machen.[130]

Dass die Kategorie falsch/richtig in der Partnerschule keine Rolle spielt, wenn es um das eigene Spüren, Experimentieren und Ausdrücken geht, wird im Priming durch die Leitung von Anfang an explizit ausgesprochen[131] und während des ganzen Beratungsprozesses mit sorgfältiger Aufmerksamkeit *bewacht*. Wie die Beiträge zu diesem Aspekt zeigen, haben die GruppendiskussionsteilnehmerInnen ein deutliches Sensorium dafür und erleben, dass Wachstum und Lernen auf diesem Boden gelingen kann.[132] Martin beschreibt den Lernprozess unter solchen Voraussetzungen:

[...] wo ich so spüre 'Aha, so hast du dich da verhalten'. Ob das jetzt gut oder schlecht war. Ist das noch wichtig, dass da nicht bewertet wird – weder gut noch schlecht. Ja es ist eine Möglichkeit sich zu verändern, wenn ich etwas ändern möchte, oder wenn ich selbst spüre 'Das stört mich'.[133]

Bei den Körperübungen werden die TeilnehmerInnen grundsätzlich mit dem Rahmen der Aufgabenstellung bei sich gelassen und es wird nur ausnahmsweise korrigiert. Es wird beim Experimentieren von Seiten der Leiterin nicht eingegriffen, auch hier spielt falsch/richtig keine Rolle.[134] Eine Gruppendiskussionsteilnehmerin benennt das (Ariane):

[...] es gab zwar sehr pure klare Anweisungen, wo aber trotzdem alles

---

129 Martin, 613-615.

130 Lisa, 631.

131 Siehe Seite 9f.

132 Diese persönliche Wahrnehmung deckt sich mit den Erkenntnissen der Neuropsychologie, dass sowohl für sinnvolles Lernen als auch für Entwicklung im therapeutischen Setting das Sich-angenommen-Fühlen als Grundlage förderlich, wenn nicht sogar notwendig, ist. (Siehe Seite 9f)

133 Martin, 190-194.

134 In der Akzeptanz, dem Annehmen des Menschen in seinem So-Sein treffen sich das Konzept der Partnerschule und das Bewegungskonzept auf ganz besondere Weise. Das Basisverhalten für die PartnerschuletrainerInnen zu den TeilnehmerInnen beruht auf der von Carl Rogers begründeten Gesprächspsychotherapie. Akzeptanz ist eines der tragenden Elemente. „Nach meinem Dafürhalten steigert das Vorhandensein einer derartigen, sich jeglichen Urteils enthaltenden Wertschätzung in der Begegnung zwischen Therapeut bzw. Berater und Klient die Wahrscheinlichkeit des Eintretens konstruktiver Veränderung und Weiterentwicklung im Klienten.“ (Rogers, Therapeut, 219)

möglich war und wo ich total ich selbst bleiben konnte.[135]

Die Haltung der TrainerInnen und die durch sie induzierte Haltung in der Gruppe gibt auch den Impuls den Partner zu akzeptieren wie er ist.[136] Judith beschreibt, wie sie gelernt hat, zu akzeptieren, dass sie mit ihrem Partner manches nicht machen kann.[137]

> *[…] dass Martin ja bei manchen Übungen ausfiel, weil es ihm nicht gut ging.*[138]

Sie akzeptiert ihren Partner und die Situation, die sich durch seine Verfassung ergibt und findet eine andere, eine kreative Lösung. Um die Partnerin zu akzeptieren, ist es notwendig, sie genauer kennen zu lernen. Karin:

> *[...] da haben wir ja sehr viel Informationen vom Partner auch bekommen. Also ich jedenfalls, die mir vorher in den Details nicht bekannt waren. Was mir dann wiederum heute die Möglichkeit gibt, manchmal mehr Verständnis aufzubringen für Reaktionen die ich, womöglich unbewusst, [...] bei Rüdiger auslöse.*[139]

Bei einer anderen Gruppendiskussionsteilnehmerin, Ariane, führte die Erkenntnis, dass der Partner so ist, wie er ist, zur Trennung nach dem Seminar. Durch die Übungen, vor allem die Bewegungsübungen, kommt sie zu dem Schluss:

> *Der ist so. [...] Es ist einfach so, weil er so ist. Und der kann nicht anders oder will nicht anders.*[140]

und an anderer Stelle:

> *Das was da war, das konnte ich mir nicht mehr schön quatschen.*[141]

---

135 Ariane, 651-652.

136 Diese Haltung wird auch in körpertherapeutischen Verfahren wie z.B. der Körperpsychotherapie genutzt. „Die Wirkung einer gelingenden interaktionellen Anerkennung ist, dass die Klientin eigene innere Zustände und Erfahrungen besser wahrnehmen, zulassen und annehmen kann.“ (Kern, Körperpsychotherapie, 90). Die TeilnehmerInnen können durch den „[…] annehmenden und nicht bewertenden Umgang des Therapeuten mit ihrem Erleben allmählich auch selbst akzeptierender mit ihren inneren Empfindungen und Körperwahrnehmungen umgehen und diese wieder mehr für sich nutzen.“ (Kern, Körperpsychotherapie, 91)

137 Siehe Seite 9f.

138 Judith, 146-147.

139 Karin, 175-180.

140 Ariane, 334-335.

141 Ariane, 529.

Dass es zielführender und zufriedenstellend ist, den Partner zu nehmen wie er ist, beschreibt Martin.

> *[…] den Partner so verändern, dass er mir passt oder dass es eine gute Beziehung gibt, da spür ich immer wieder, das funktioniert nicht.*[142]

Das sein dürfen, wie Mann/Frau ist, lässt ein Gefühl von Freiheit entstehen.

> *Ja, ich konnte auch da so sein wie ich bin und hab das total genossen, dass ich diese Freiheit gespürt habe. Und ich denke das macht einfach so dieser Gruppengeist aus.*[143]
>
> *[…] aber auch eben so diese Offenheit und die Hose herunterlassen im übertragenen Sinn. Das ist ja zum einen sehr befreiend und zum anderen ist es eben auch so ein Vertrauen [...].*[144]

Freiheit wird hier also nicht in Richtung vieler Wahlmöglichkeiten oder Loslösungen von Bindungen verstanden, sondern als Ergebnis aus der Erfahrung, angenommen zu sein.

4.3 Orientierung

> ***[…] dass wir hier durch so einen dicken Nebel fahren an einen Ort, wo irgendwie wir die Lösung unseres Problems finden sollen, oder so.***[145]

Dieses Bild bringt zum Ausdruck, wie verloren und orientierungslos sich Paare in ihren Beziehungskrisen fühlen. Sie suchen nach Markierungspunkten in einer unübersichtlichen Situation.[146]

Auffallend häufig kommt das Bild eines Schlüssels vor.[147] Der Schlüssel wird als Symbol für den Zugang zu sich selber, als Übergang zu neuen Erfahrungen und dem Ausprobieren neuer Muster verwendet. In Zusammenhang mit der Bewegung wird dieser Aspekt fünfmal erwähnt. Z.B.:

> *[…] ich sehe uns noch da in dem Raum – war eine Schlüsselerfahrung, die*

---

142 Martin, 495-497.

143 Judith, 678-680.

144 Iris, 597-599.

145 Karin, 85-87.

146 Siehe Kapitel 1.2. Orientierung gehört zu den Grundbedürfnissen des Menschen. Es bedeutet, dass die „Spielregeln und Abläufe der umgebenden Welt durchschaubar und vorhersagbar sind.“ (Roediger, Schematherapie, 16)

147 Judith,146, 163, 363, 374, 396; Lisa, 415.

die Bewegungsarbeit eben ausgelöst hat.[148]

Eine weiterführende Erfahrung hat sich in die Gruppendiskussionsteilnehmerin eingeschrieben und ist mitsamt der Atmosphäre für sie abrufbar. Sie hat durch die Übung gleichsam einen Schlüssel zu ihrem Unbewussten und zu einem alternativen Umgang mit einer für sie und die Partnerschaft belastenden Situation gefunden.

[…] weil die Schlüsselfrage war ja 'Was hilft mir, damit es mir gut geht in der Beziehung?' oder auch 'Was hilft es uns?'[149]

Hier erlebt die Gruppendiskussionsteilnehmerin den Vorgang des Fragens als Zugang zu den eigenen Ressourcen und der Möglichkeit, durch ihre Antworten hilfreiche Modelle von Problemlösungen zu entwickeln.

Und ja, jetzt komm ich schon dahin.[150]

Judith beschreibt eine Erfahrung aus einer Fantasiereise, in der das Bild eines Schlüssels eine große Rolle spielt:

[…] und wo es darum ging, diesen Schlüssel / Das war so eine tolle Geschichte. [...] Also das hat mich eigentlich immer, das ist etwas wo ich auch im Alltag immer wieder mal kurz dran denke.[151]

Die GruppendiskussionsteilnehmerInnen sprechen hier das Prinzip der Partnerschule an, innere Bilder anzuregen, die bei den AkteurInnen Prozesse in Gang setzen.

Das war dann wirklich so, an diesen Schlüssel zu denken und dass es gar nicht nötig ist, in diese alte Sache hineinzugehen.[152]

In Labans Bewegungskonzept stellen der Raum und Orientierung im Raum[153] einen der vier Aspekte einer Bewegung dar.[154] So beinhalten die Bewegungseinheiten immer wieder das Thema Raum: Den Eigenraum

---

148 Judith, 162-163.

149 Judith, 395-397.

150 Judith, 397.

151 Judith, 420-421 und 423-425.

152 Judith, 436-437.

153 Orientierung ist eine sehr körperliche Sache, geistige Orientierung ist schon eine Metapher. Das Wort kommt von *dem Osten zugewandt sein* – der Mensch richtet sich nach Osten (um z.B. eine religiöse Handlung zu verrichten und dabei den Körper im Raum auszurichten, Kirchenbauten wurden ab der Romanik nach Osten hin ausgerichtet (orientiert)).

154 Siehe Abbildungen 19 und 20.

(Kinesphäre), das Tragen des Eigenraums durch den allgemeinen großen Raum, Richtungen (vorwärts-rückwärts, oben-unten, links-rechts), Ebenen (obere, mittlere und untere). Judith beschreibt:

> *[...] das kam so richtig wieder hoch, den eigenen Raum haben, Grenzen setzen, darüber hinausgehen, Freiheit haben.*[155]

und einige Augenblicke später in derselben Passage

> *[...] und das Wunderbare ist jetzt bei uns in der Partnerschaft – ich glaube, dass es auch deshalb nur so gelingt, weil wir uns beide einen weiten Raum gönnen […].*[156]

Den eigenen Raum, den Raum des Partners kennen, Raumwege gehen, sich auf konkrete Punkte im Raum zubewegen / fokussieren, den Raum in einer fließenden Bewegung mit dem ganzen Körper wahrnehmen – alle diese Übungen tragen dazu bei, eine eigene Ausrichtung zu finden, und in einem weiteren Schritt sich aufeinander als Partnerinnen auszurichten, sich gemeinsam zu orientieren.

Ein weiteres Beispiel für Orientierung in der Bewegungsarbeit: Judith beschreibt eine Übung, die vor dem Seminarhaus in einem kleinen Waldstück stattfand. Dort sollte sich jeder Teilnehmer einen Baum auswählen und in Kontakt mit ihm das Verwurzeltsein und nach oben hin ausgerichtet sein wahrnehmen.

> *Und ich weiß noch, an sich sollten wir, glaube ich eigentlich, angelehnt an den Baum beginnen und ich hatte es aber nicht getan, sondern stand davor und dachte nachher 'Oh, hast du jetzt etwas falsch gemacht?' Aber im Nachhinein wusste ich, das war total stimmig, weil in dem Moment stand dieser Baum für meine Mutter und es war ganz wichtig, dass ich mich von meiner Mutter gelöst hab.*[157]
>
> *Ja, das war so eine Schlüsselerfahrung auch.*[158]

Die Gruppendiskussionsteilnehmerin kann also eine leibliche Erfahrung auf einer symbolischen Ebene deuten. Die Szene wird für sie Orientierungshilfe für ein

---

155 Judith, 361-362.
156 Judith, 368-370.
157 Judith, 449-454.
158 Judith, 374.

Thema, das sie schon lange beschäftigt und das durch den Tod der Mutter Aktualität bekommt, wie sie später berichtet.[159]

4.4 Klärung

> ***Man konstruiert sich dann auch eine Welt zurecht, und in dieser Körperwahrnehmung ist es einfach sehr pur und sehr unmittelbar. Und da ist nicht mehr viel dazwischen, von Denken oder 'Jetzt bastel ich mir was', sondern ich erfahre tatsächlich was da [...]***[160]

Was überrascht, ist, dass in Zusammenhang mit Klärung besonders oft die Bewegungsarbeit genannt wird.[161] Überraschend, weil es so landläufig die Vorstellung vom diffusen, unfassbaren, eher dem Erdverbundenen zugeordneten Wahrnehmen im Gegensatz zum klaren, greifbaren, dem Geist zugeordneten Verstehen gibt. Die GruppendiskussionsteilnehmerInnen ordnen den Klärungsprozess mehrfach den Übungen, den Körperübungen zu.

> *[…] ja ich bin dankbar, dass es zu dieser Klärung gekommen ist. Vor allen Dingen durch, ja durch Übungen.*[162]

Ariane beschreibt den Weg der Klärung ihres partnerschaftlichen Problems:

> *Das war für mich ein ganz wichtiger Bestandteil davon, weil ich einerseits da nochmal einfach mit mir und meinen Empfindungen und meinem Körper natürlich im Kontakt war und weil ich es da am deutlichsten gespürt habe [...].*[163]

Für sie bekommt der Klärungsprozess eine solche Schärfe, dass sie sagt:

> *Also ich fand es richtig brutal, weil da alles eigentlich so sichtbar geworden ist oder sich nochmal abgebildet hat, in den Bedingungen die da waren aber eben auch im Gruppenprozess.*[164]

An anderer Stelle spricht sie die ganz basale Wahrnehmung an.

> *So diese Wahrnehmung für Grenzen oder 'Wo ist der Raum des anderen?'*

---

159 Vgl. Judith, 460-465.
160 Ariane, 524-527.
161 Karin, 182-184; Ariane 344-346; Judith, 443f; Ariane, 519-537; Martin, 492-493.
162 Judith, 143-144.
163 Ariane, 318-321.
164 Ariane, 305-307.

und 'Was verströmt der eigentlich?' Also so feinstofflich oder energetisch oder wie auch immer man das nennen will.[165]

Die GruppendiskussionsteilnehmerInnen erleben Klärung als Prozess, der schon vor dem Seminar begonnen hat.

Bei Gerald und mir war es ja so, dass schon der Prozess bzw. die Entscheidung, an dem Seminar teilzunehmen, schon ein riesiger Prozess war.[166]

Es entspricht dem Konzept der Partnerschule, dass den TeilnehmerInnen Verantwortung für ihren Weg zugetraut und zugemutet wird. Sichtbar wird dies auch durch die auffällige Tatsache, dass in der ganzen Gruppendiskussion die TrainerInnen nur sehr selten erwähnt werden.

Judith erwähnt, dass die LeiterInnen des vorangegangenen Moduls ihnen empfohlen hatten, das Basisseminar zu besuchen, da die Klärung ihrer Fragen noch nicht abgeschlossen war.[167] Ansonsten kommen die LeiterInnen als Anleiter der Übungen vor:

[...] Fantasiereise, die Rudolf glaube ich angeleitet hat [...][168]

Seitdem ich das bei dir gelernt hab Renate [...][169]

Die LeiterInnen stoßen also Prozesse an, die von den TeilnehmerInnen weiterentwickelt werden. Sie werden von ihnen nicht nur linear gesehen, als Fortschritt mit dem sich alles grundlegend verändert, sondern:

Aber ich habe das Gefühl es bewegt sich überhaupt nix, seit ich vor zwei Jahren das angestoßen hab, dass wir die Beratung machen. Es stimmt natürlich nicht, dass sich überhaupt nix bewegt [...].[170]

Hier reflektiert die Gruppendiskussionsteilnehmerin in *prozessualer Diagnostik* ihre Erfahrung, dass der paartherapeutische Weg oft ein mühsamer ist und Geduld braucht.

---

165 Ariane, 546-548.
166 Ariane, 291-292.
167 Vgl. Judith, 141-142.
168 Judith, 420.
169 Karin, 384.
170 Lisa, 252-254.

4.5 Entwicklung

> ***Ja, ich geh ja in eine Schule, um zu lernen, um etwas besser zu machen.***[171]

Die GruppendiskussionsteilnehmerInnen beschreiben in ihren Wortmeldungen einen Prozess des Lernens, des Wachsens, des Entwickelns, der sich über die Woche, aber auch darüber hinaus erstreckt. Fünf Bereiche sind ihnen dabei wichtig geworden:

- Lernen durch Üben und Wiederholen
- Neue Muster anlegen
- Lernen in der Gruppe
- Transfer in den Alltag
- Entspannung und Ruhe als Voraussetzung

4.5.1 Lernen durch Üben und Wiederholen

Obwohl die Bewegungsübungen sehr frei gestaltet sind, gibt es Elemente, die immer wieder geübt und wiederholt werden (Stand, Raum, sich abklopfen, …). Im Lauf der Woche und der Aufbaumodule fällt auf, dass die TeilnehmerInnen in die Bewegungsarbeit immer mehr hineinwachsen.

> *Also ich fand die Wahrnehmung war, oder wurde auch im Laufe der Woche viel feiner und dadurch auch eben sehr viel präziser.*[172]

So beschreibt Judith eine Übung, die sie schon in vorherigen Partnerschulmodulen erlebt hat:

> *Es ist aber total wichtig diese Übung so mit dir gemacht zu haben, weil sonst wäre es glaub ich nicht so schnell wieder präsent im Alltag. Und sonst könnte ich es glaub ich jetzt auch gar nicht mehr erinnern.*[173]

Und sie baut auch auf Erfahrungen aus anderem Kontext auf.

> *Das war eine wunderbare Fortsetzung zu so einer Schlüsselerfahrung meiner REHA, wo ich da so erkannt habe 'Es ist total wichtig für meine Heilung, dass ich einen möglichst weiten Raum habe. Und mir den auch*

171 Martin, 198-199.
172 Ariane, 527-529.
173 Judith, 475-477.

nehme'.[174]

4.5.2 Neue Muster anlegen

In der nun folgenden Wortmeldung wird deutlich sichtbar, wie Lisa sich von Verhaltensweisen, die sie als störend empfunden hat, verabschiedet, um neue Muster zu bahnen.[175] Durch eine Fantasiereise[176], in der sie dazu angeleitet wurde, eine Eigenschaft, die sie gerne los werden möchte, auf einen Ladentisch zu legen und dafür vom Verkäufer einen Schlüssel zu bekommen, wird in ihr ein Prozess in Gang gesetzt:

> *Und wo ich einfach so gespürt hab, eine Sache die ich einfach länger schon von mir weiß, dass ich einfach bei Gruppen oder Leuten, die ich nicht gut kenne, einfach sehr, sehr unsicher bin. Obwohl ich mich eigentlich sonst im privaten Bereich inzwischen als selbstsicher oder auch, dass ich weiß, was ich will und klar sein kann. Aber einfach so ganz besondere Schranken hab und das konnte ich irgendwie so bei der Geschichte loslassen und hab es eben auch mit euch gemerkt, das ist so schöner sich in der Woche so zu öffnen oder auch einander nah zu werden. Das hat mich ganz stark, dann auch Wochen und Monate / Ich habe mich immer daran erinnert, wenn ich Leute dann getroffen hab und wieder in dieses Muster rein, so erstmal schüchtern und ganz zurückhaltend und so. Das war dann wirklich so, an diesen Schlüssel zu denken und dass es gar nicht nötig ist, in diese alte Sache hineinzugehen.*[177]

In dieser Passage wird nachvollziehbar beschrieben, wie durch das Symbol *Schlüssel* eine neue Bahnung des neuronalen Musters geschieht, das von der Gruppendiskussionsteilnehmerin wahrgenommen und in Alltagssituationen abrufbar ist und hilfreich angewendet werden kann. Außerdem spielt die Gruppe als Übungsfeld eine wichtige Rolle. Für die Interaktion in der Paarbeziehung sind

---

174 Judith, 362-365.

175 Der hier beschriebene Prozess entspricht den Erkenntnissen aus der Neuropsychologie. Neue neuronale Bahnungen werden angelegt und werden durch ständiges Gebrauchen vertieft und stehen damit dem Betreffenden immer stärker zur Verfügung. (Siehe Seite 7f).

176 Siehe Seite 24.

177 Lisa, 427-437.

solche Erkenntnisse und Neuorientierungen von großer Wichtigkeit. Denn gerade in der Partnerschaft als naher Beziehung aktualisieren sich in der frühen nahen Beziehung gemachte Erfahrungen, die die Kommunikation des Paares erheblich stören können.

> *Es ist wirklich auch für einen alleine gut, oder eben, dass es einem selber gut gehen muss und dass man sich selber besser kennenlernt, um dann zu sagen – also, dass es eine Voraussetzung ist oder eben Hand in Hand geht mit Partnerkommunikation.*[178]

Karin entdeckt den Wert dieser Erkenntnis für den Umgang mit konfliktträchtigen Situationen:

> *Was mir dann wiederum heute die Möglichkeit gibt, manchmal mehr Verständnis aufzubringen für Reaktionen die ich, womöglich unbewusst, durch eine Äußerung oder wodurch auch immer bei Rüdiger auslöse. Da kann ich heute anders mit umgehen. Früher war ich total eingeschnappt und konnte da nicht mit umgehen. Heute fällt es mir leichter.*[179]

Sie bringt diesen Lernschritt explizit mit der Erfahrung durch die Körperarbeit in Zusammenhang.

> *Und durch die Bewegung ist da für mich eine Verbindung, zwischen dem Empfinden was ich habe und, ja, einfach meinem Bewusstsein über meinen Körper. Was mir vorher nicht so klar war, vor der Woche im Oktober.*[180]

Es fällt auf, dass die Zeitschiene eine Rolle spielt – das Vorher und Nachher – die Zeit vor der Woche in Blumenthal[181] und die Zeit danach. Sie spielt sowohl beim Wiederholen und Üben eine Rolle, als auch beim Transfer in den Alltag. Die GruppendiskussionsteilnehmerInnen erleben diese Form des Lernens offenbar als biographisch bedeutsames Phänomen.

---

178 Judith, 416-419.

179 Karin, 177-181.

180 Karin, 181-184.

181 Der Name des Seminarortes wurde von der Verfasserin geändert, um die Anonymität der GruppendiskussionsteilnehmerInnen zu wahren.

4.5.3 Lernen in der Gruppe

Dass die Gruppe einen wichtigen Faktor für die Entwicklung darstellt, wird mehrfach ausgedrückt. Martin:

> *[…] weil ich da viel erfahren habe auch über andere Frauen und andere Männer. Dass jeder anders ist und auch in verschiedensten Situationen anders reagiert.*[182]

Hier wird Lernen durch Beispiel und Vorbild beschrieben.

> *Ja, was mir wichtig ist, sind halt auch die Rückmeldungen, wo ich so spüre 'Aha, so hast du dich da verhalten'.*[183]

Martin spricht hier die Spiegelfunktion des Gegenübers an.[184]

Ein wichtiges Element des Gruppengeschehens sind die Rückmeldungen aus der Gruppe.[185] Auch bei Bewegungsübungen gibt es nach den Partnerübungen mit einem fremden und der eigenen Partnerin Phasen der Rückmeldung, deren Wert hier erkannt und explizit ausgesprochen wird. So wird die dafür notwendige achtsame und wertschätzende Haltung angesprochen:

> *Da brauche ich auch andere Menschen, die offen und ehrlich mit mir umgehen, die es mit mir gut meinen auch, die mich nicht jetzt kritisieren wollen, sondern diese positive Kritik.*[186]

Iris drückt das so aus:

> *[...] und ich hab das als sehr schön empfunden, sehr befreiend. Über mich selber so viel zu erfahren, über meinen Partner so viel zu erfahren und auch über euch und das so wahrzunehmen, wie hier eben auch die Einzelnen mit sich umgehen, mit anderen umgehen.*[187]

Lernen geschieht nicht auf der Ebene von Ratschlägen, sondern

> *Ja, diese Gewissheit. Weil jeder sich öffnet und jeder von sich erzählt und nicht über den anderen und die haben das so gemacht und das musst du so und so machen, dann geht das besser. Nee! Jeder erzählt von sich und hält*

---

182 Martin, 188-190.
183 Martin, 190-191.
184 Siehe Seite 46f.
185 Siehe Kapitel 1.4.3 und Seite 24.
186 Martin, 195-197.
187 Iris, 208-211.

mir den Spiegel auch hin.[188]

4.5.4 Transfer in den Alltag

Im Hier und Jetzt zu leben, jetzt gerade wo wir hier so zusammensitzen das zu spüren, von dem Einzelnen, nachdem was er gesagt hat, da zu kucken, ja was gehört alles zu einem Leben dazu. Auch gerade in einer Beziehung.[189]

'Was hab ich mitgenommen?', 'Wie viel hab ich mitgenommen?', 'Ist mir das bewusst im Alltag, oder nicht?'[190]

Was Martin hier ausdrückt macht deutlich, dass vieles von dem Gelernten dem Bewusstsein nicht zugänglich ist. Andere können Lernschritte, die sie im Alltag umsetzen, konkret benennen. Karin spricht z.B. das Entspannungswort an, das sie sich im Zuge einer Entspannungsübung ausgesucht hat.

Und das ist etwas, was ich auch mitgenommen hab und was ich mir zwischendurch selber / Also, mein Entspannungswort sag ich mir und das funktioniert 100-prozentig.[191]

Und sie sagt von der Bewegungsarbeit speziell:

[…] was mir total gut gefallen hat, wo ich mich selber gut spüren kann, das ist dieses Wachklopfen das wir gemacht haben. Den Körper wach klopfen. Mach ich auch zu Hause zwischendurch.[192]

Judith erzählt von ihrer Mottozielbewegung[193], die sie unter der Fragestellung „Was hilft mir, dass es mir gut geht in meiner Beziehung?“ entwickelt hat:

Und zwischendurch bleib ich dann auch, nicht regelmäßig, aber immer wieder auch mal stehen und mach dann diese Übung. Und das tut mir richtig gut.[194]

Allerdings wünschte sie sich, sie würde diese öfter einsetzen.

---

188 Martin, 618-621.
189 Martin, 510-512.
190 Martin, 480-482.
191 Karin, 377-379.
192 Karin, 381-383.
193 Siehe Seite 36.
194 Judith, 392-394.

So in Krisensituationen, um mich dann daran zu erinnern.[195]

Mit der daraus erwachsenen Erkenntnis für ihre partnerschaftliche Interaktion beschreibt sie den Wert dieser Übung. Sie drückt aus, wie wichtig es für sie ist, wenn sie gut für sich sorgt, auch wenn es ihrem Partner schlecht geht,

> *[…] und nicht irgendwie umgekehrt, dass ich ihn da besonders umtüddel, oder so. Das hat sich in dieser Mottozielbewegung dann für mich verdichtet und hilft mir, mich daran zu erinnern.*[196]

Es fällt auf, dass Leiberfahrungen, die in eine konkrete Form komprimiert wurden, dem Bewusstsein zugänglich, dass sie im sprachlichen Gedächtnis gespeichert und damit abrufbar sind.[197] Deshalb ist es wichtig, immer wieder Phasen mit Übungen anzubieten, in denen die Verdichtung der Erfahrungen möglich ist. So wie das im Zürcher Ressourcen-Modell, aus dem die Mottozielbewegung entnommen ist, seine theoretische Begründung findet. Daraus kann aber nicht geschlossen werden, dass die freien, experimentellen Elemente verloren sind. Wie schon dargestellt, werden diese Erfahrungen in einer anderen Schicht des Selbst aufbewahrt, die flüchtig und punktuell durch einen Stimulator angeregt werden können.

4.5.5 Entspannung und Ruhe als Voraussetzung

> *Heute kann ich sagen, dass mir das total gut gefallen hat und dass die Örtlichkeit die man für dieses Paarseminar gewählt hat total genial ist, weil man einfach auch da zur Ruhe kommen kann. Auch als Paar zur Ruhe kommen kann.*[198]

Karin benennt hier als wesentliche Voraussetzung, damit Veränderung stattfinden kann, das Zur-Ruhe-Kommen. Im Hintergrund kann man die Erfahrung vieler Paare heraushören, die im Stress des Alltags ihre gemeinsame Basis verlieren, auf der Auseinandersetzung überhaupt erst möglich wird.

---

195 Judith, 395.
196 Judith, 408-410.
197 Siehe Seite 44.
198 Karin, 90-92.

4.6 Selbststärkung und Beziehung

> ***Aber das ist wichtig für das Selbstgefühl, was du jetzt eben auch gesagt hast auch, diese Stärkung des Ichs, das brauche ich doch immer wieder aufs Neue. Ich brauch immer wieder Stärkung.***[199]

Was der Gruppendiskussionsteilnehmer hier anspricht, spielt für alle eine wichtige Rolle: Die *Stärkung des Selbst*. Sie erleben diese einerseits für sich selber als wichtig, setzen sie aber an mehreren Stellen gleich mit ihrer Beziehung in Verbindung. Sie erkennen

> *[...] dass es einem selber gut gehen muss und dass man sich selber besser kennenlernt, um dann zu sagen – also, dass es eine Voraussetzung ist oder eben Hand in Hand geht mit Partnerkommunikation.*[200]

oder

> *[…] weil es damit anfängt, so, wir stärken unseren Standpunkt und dann kommt das Gemeinsame.*[201]

Judith erklärt hier den Aufbau der Mottozielbewegung und beschreibt unbewusst auch den Aufbau des Seminars, das diese Abfolge immer wieder beinhaltet: Erst die Arbeit am eigenen Selbst, dann die Arbeit im Kontakt mit dem Partner. Man kann also davon ausgehen, dass sich dieses Muster implizit in das *Leibwissen* der Gruppendiskussionsteilnehmerin eingetragen hat und über die Bewegung, die aus dem inneren Erleben entstanden ist, zum Ausdruck kommt.

Mehrmals wird das Thema Grenzen erwähnt, gerade auch in dem Spannungsfeld von *Bei-sich-Sein* und *In-Kontakt-Sein*. Da wird deutlich, dass frau an der Grenze sich selber spürt, dass diese Themen genau an der Schnittstelle von Autonomie und Zweisamkeit liegen.

> *Es ist total wichtig für meine Heilung, dass ich einen möglichst weiten Raum habe. Und mir den auch nehme.*[202]

Hier wird die Eigenständigkeit als notwendiges Element zu einem gesunden Leben bezeichnet. In der Wortmeldung hieß es dann weiter:

---

199 Martin, 503-505.
200 Judith, 417-419.
201 Judith, 411-412.
202 Judith, 364-365.

Und auf der anderen Seite auch schon dann wieder in Beziehungen zu anderen komme – also so beides, diesen Wechsel.[203]

Also, dass wirklich so beides da ist. Aber das so in der Bewegungsarbeit so spüren zu können, das hat mir nochmal geholfen.[204]

Das Thema Grenzen stellt eines der ersten und wichtigen Themen des Bewegungskonzeptes dar.[205]

Die Reflexionsphasen nach der Paararbeit werden mit der Anregung eingeleitet, sich zu spüren und die körperlichen Grenzen wahrzunehmen (Berührung mit dem Sessel, dem Boden).

Und ich hab sehr deutlich mitgenommen für mich das Thema 'Grenzen setzen'. Und damit beschäftige ich mich auch, weil ich einfach da auch merke, dass ich gerade an meine Grenzen komme und was ich einfach auch kräftemäßig kann und was ich auch eben nicht mehr kann.[206]

Ich persönlich habe in Blumenthal gelernt, dass ich mich von manchen Dingen abgrenze und dass ich das nicht mir persönlich anziehe [...].[207]

Ariane beschreibt sehr deutlich den Beziehungsaspekt dieses Themas:

Also das habe ich auch gerade noch einmal in dieser Übung bemerkt. So diese Wahrnehmung für Grenzen oder 'Wo ist der Raum des anderen?' und 'Was verströmt der eigentlich?' Also so feinstofflich oder energetisch oder wie auch immer man das nennen will. Und da wirklich eine Offenheit dafür zu haben, das auch wirklich wahrzunehmen.[208]

Was die Gruppendiskussionsteilnehmerin hier beschreibt ist die Schärfung der Wahrnehmung, die durch die Übungen geschieht, die auf ganz basale Ebenen führt. Judith erzählt von einer Auseinandersetzung, die sie und Martin nach dem Seminar hatten. Sie griffen auf eine Übung aus dem Modul *Autonomie und Zweisamkeit* zurück.[209]

---

203 Judith, 366-367.
204 Judith, 371-372.
205 Siehe Seite 18.
206 Iris, 230-233.
207 Karin, 274-275.
208 Ariane, 545-549.
209 Siehe Seite 35.

[...] wir haben da gekämpft [Stockkampf, Anm. d. Verf.]. Es hat uns beiden gut getan und hat die Situation irgendwie total entspannt.[210]

Was Ariane in der Gruppendiskussion anspricht, berichten TeilnehmerInnen aus anderen Gruppen auch sehr häufig.

Und auch den Unterschied zu merken in der Bewegungsarbeit. Mit wem bin ich in Kontakt. Mit völlig, oder ziemlich fremden Menschen ging ganz viel, nur mit meinem eigenen Partner ging irgendwie so nix.[211]

In dieser Beobachtung wird deutlich, wie sehr die Situation des Paares in der Körperarbeit sichtbar wird und wie die beiden ihre Paargeschichte *embodied* mit sich tragen. Und es zeigt auch den Vorteil des Gruppensettings.

Deshalb war es auch total wichtig, so dieser Wechsel. Alleine Körperarbeit, Körperarbeit mit anderen Partnern, Körperarbeit mit dem eigenen Partner. Also, da verschiedene Erfahrungsmöglichkeiten zu haben.[212]

Kompetenzen, die zur Beziehungsfähigkeit gebraucht werden, können mit anderen eingeübt werden. Die GruppendiskussionsteilnehmerInnen erleben sich in anderen Konstellationen als kompetent und können diese Erfahrungen in die eigene Partnerschaft einbringen. Insgesamt werden die Pole Autonomie und Zweisamkeit, deren Ausbalancierung von großer Bedeutung für ein konstruktives und erfüllendes Miteinander immer wieder notwendig ist, als tragende Elemente des Kompetenztrainings erlebt. Dies entspricht einer der Intentionen des Verfahrens Partnerschule.

4.7 Bereicherung

Also das sind so Geschenke für mich immer wieder.[213]

Auffallend ist, dass im Gruppengespräch sehr häufig Begriffe verwendet werden, die etwas *Außergewöhnliches* bezeichnen: sowohl das Erleben in der Gruppe als auch die Bewegungs-/Körperarbeit wurde als

besonders[214]

---

210 Judith, 557-558.
211 Ariane, 354-356.
212 Judith, 542-544.
213 Martin, 487-488.

bzw.

ganz besonders[215]

oder als

sehr spezielle Erfahrung[216]

erlebt. An anderer Stelle begreift eine Gruppendiskussionsteilnehmerin die Partnerschule als

unendlich wertvoll[217]*.*

Dieselbe Teilnehmerin erzählt von einem

Nachklang oder Glanz von dem Wochenende[218]*.*

Von mehreren GruppendiskussionsteilnehmerInnen kommt die Metapher

Geschenk[219]*.*

Und ich hatte so das Gefühl, dass es ein unheimliches Geschenk war [...][220]

Diese Tatsache lässt mehrere Rückschlüsse zu:

- Die GruppendiskussionsteilnehmerInnen bringen zum Ausdruck, dass sie etwas bekommen haben, das ihnen etwas bedeutet, das ihr Leben bereichert.
- Die Erfahrungen in der Partnerschule heben sich von den meisten, im Alltag gemachten, ab und haben eine besondere Qualität.
- In ihr Leben, das vor dem Seminar von Belastungen gezeichnet war, die sie zur Beratung geführt haben, hat sich etwas für sie Erfreuliches und für sie Bedeutendes dazugelegt, das ihre Sicht auf ihre Situation verändert.

Mehrere GruppendiskussionsteilnehmerInnen drücken explizit aus, dass sie

dankbar[221]

sind.

Vom Konzept her erfüllt sich hier die bewusst eingenommene Haltung, jede in ihrer Einmaligkeit als wertvoll zu achten. Das drückt sich im Umgang ebenso aus,

---

214 Ariane, 537 und 594.
215 Ariane, 533.
216 Ariane, 356-357.
217 Lisa , 248.
218 Lisa, 243.
219 Judith, 167; Lisa, 260; Martin, 501, 611 und 612.
220 Lisa, 259-260.
221 Iris, 213; Ariane, 348; Judith, 141; Karin, 379.

wie im verwendeten Material: Das Therapieheft, die Zeichenblätter sind aus wertvollem Papier, es wird eine gute Tonanlage und sorgfältig ausgewählte Musik verwendet. Die wertschätzende Beschäftigung mit dem Körper und die darauf speziell abgestimmten Übungen, wie *Die Reise durch meinen Körper* zielen darauf ebenso ab wie die Fantasiereise *Ich bin schön*.

Gleichzeitig wird daran gearbeitet, den Partner als wertvoll und einmalig wahrzunehmen und damit die Besonderheit und Exklusivität der Beziehung zu sehen und die Binnenbeziehung[222] zu stärken. Mit diesem Thema ist eine tiefe Ebene des Menschseins erreicht. Die von den Gruppendiskussions-teilnehmerInnen so ausgedrückt wird:

> *[...] dieses Tatsächliche, das was wir jetzt tun*[223]

oder

> *[...] das sind ja schon so die wesentlichen Dinge, die einen prägen oder die einen ausmachen*[224]*.*

Speziell die Körperarbeit wird als tiefgehend erlebt. Die GruppendiskussionsteilnehmerInnen spüren, dass Ebenen in ihnen berührt werden, die mit verbalem Ausdruck nicht erreicht werden können.

> *Ich spüre, dass sich die Bewegungsarbeit bei mir viel tiefer festsetzt [...].*[225]

Eine andere Gruppendiskussionsteilnehmerin spricht von den Übungen, die

> *[...] das [Öffnen, Anm. der Verf.] sicher unheimlich erleichtern und ja auch sehr tief gehen irgendwie [...].*[226]

Was in diesen tiefen Schichten geschieht, ist schwer zugänglich und schwer auszudrücken. Umso wichtiger ist es, immer wieder zwischen den Übungen Phasen anzubieten in denen die Erfahrungen verbalisiert und damit greifbar und zugänglich gemacht werden.[227]

Die GruppendiskussionsteilnehmerInnen deuten ihre Erfahrungen von ihrem Erfahrungshorizont her verschieden. Judith beschreibt eine Bewegungssequenz

---

222 Sanders, Gefährtenschaft, 4.
223 Martin, 203.
224 Ariane, 591-592.
225 Judith, 359.
226 Lisa, 629.
227 Siehe Seite 24.

zum Thema *Wachsen und Sinken*, bei der sich jede Teilnehmerin in einem kleinen Waldstück einen Baum aussuchen sollte.[228] Die Teilnehmerin wählte eine Dreiergruppe und ordnete einen Baum ihrem Mann, einen Baum sich zu und den dritten Baum wählte sie, um

> *Gott dazu zu haben*[229]*.*

Sie interpretiert ihre leibliche Erfahrung als religiöse.

> *So diese Wurzeln zu spüren und durch die die Kraft zu haben wirklich zu wachsen, uns weiter zu entfalten. Ja, die Verbindung zum Himmel dann auch, die für uns sehr wichtig ist – es steckt ja einfach alles so drin.*[230]

Durch die Dimensionen der Leiblichkeit also, das Wachsen und Sinken, der gute Stand, der regelmäßig zu Beginn jeder Einheit geübt wird, werden die Dimensionen des Seins im Verbundensein zwischen Erde und Himmel spürbar.

Die obengenannten Begriffe, die etwas Außergewöhnliches beschreiben, werden häufig in Zusammenhang mit der Gruppe verwendet.

> *Und da bin ich der Gruppe auch noch sehr dankbar.*[231]
>
> *[...] das ist schon eine besondere Erfahrung wenn man das miteinander so geteilt hat [...].*[232]

Aus diesen Beschreibungen kann geschlossen werden, dass die Gruppe als Ressource, die Interaktion als wohltuend und hilfreich erlebt und damit das Gruppensetting als Spezifikum der Partnerschule in hohem Ausmaß bestätigt und befürwortet wird. Die Funktion der Gruppe als unterstützendes, verbindendes und tragfähiges Netzwerk entspricht dem Bedürfnis nach Bindungen, das nicht allein in der Partnerschaft abgedeckt werden kann.

> *Und von daher brauch ich ja, den anderen, andere Menschen, auch wieder die Gruppe, diese Vielfalt, diese Verschiedenartigkeit. Also das sind so Geschenke für mich immer wieder.*[233]

---

228 Siehe Seite 27.
229 Judith, 470.
230 Judith, 472-475.
231 Ariane, 348.
232 Ariane, 593-594.
233 Martin, 486-488.

In den Bewegungseinheiten sind mehrere Übungen vorgesehen, in denen das Gruppengeschehen im Mittelpunkt steht. Jede Einheit wird mit einer *Gruppengeste* beendet. Das Thema des Tages wird gemeinsam noch einmal in ein oder zwei Bewegungen miteinander vollzogen.[234] Partnerübungen werden mit verschiedenen Teilnehmerinnen ausprobiert, so trägt die Bewegungsarbeit zum Gruppengefühl bei. Das gemeinsame Bewegen, das Einschwingen auf einen Rhythmus, das Achten der Eigenräume jedes Einzelnen stärken das Gruppengefühl.

> *Und ich hatte so das Gefühl, dass es ein unheimliches Geschenk war, dass wir in dieser Stunde angefangen haben morgens und er [ihr Partner, Anm. der Verf.] dann durch so eine Stunde [Bewegung, Anm. der Verf.] eigentlich in die Gruppe kam.*[235]

4.8 Resümee

> ***[…] das ist so schöner sich in der Woche so zu öffnen oder auch einander nah zu werden.***[236]

In dem klärungs- und bewältigungsorientierten Verfahren Partnerschule spielt die Körperarbeit eine wesentliche Rolle. Sie ist mit anderen Methoden eng verwoben. Deshalb ist es nicht so einfach, den genuinen Beitrag der Körperarbeit für die Wirksamkeit des Konzeptes darzustellen. In der Auseinandersetzung mit den Ergebnissen der Gruppendiskussion lassen sich einige Qualitäten benennen, die speziell der Körperarbeit zugeordnet werden können.

Die für die Partnerschule grundlegende Qualität *Bindung* wird durch die Körperarbeit gefördert. Die Erfahrung des Vertrauen-Könnens, des Verbundenseins kennen alle mehr oder weniger aus der Kindheit. Sie aktualisiert sich in den Bewegungsübungen auf einer basalen Ebene der Intersubjektivität.

Die Körperarbeit hilft, die Partnerin unverstellt so wahrzunehmen, wie sie ist und trägt damit zur Qualität *Akzeptanz* bei. Die klaren Anweisungen und das Fehlen von Bewertungen wie falsch und richtig lassen Menschen sich selbst ausdrücken,

---

234 Siehe Seite 19.

235 Lisa, 259-262.

236 Lisa, 432-433.

sie können so vom Partner neu gesehen werden. Es wird gelernt, die Partnerin sein zu lassen, wie sie ist. Annehmen korrespondiert mit dem genauen Kennen und Wissen voneinander.

Die Körperarbeit dient zur *Orientierung*. Die Orientierung im Raum wird als Hilfe in der unübersichtlichen Situation einer Beziehungskrise erlebt. Den eigenen Raum haben, Grenzen zu spüren und zu setzen, aber auch in den Raum des Anderen eintreten zu dürfen, sind Erfahrungen, die in einer erfüllenden Beziehung eine große Rolle spielen und bedürfen der Einübung und Reflexion. Über die Leiberfahrung werden Transformationsprozesse in Gang gesetzt, die als Schlüsselerfahrungen bezeichnet werden. Es kann gelingen, sich als Paar gemeinsam ein- und auszurichten.

Für die Qualität *Klärung* spielt die Körperarbeit eine überraschend große Rolle. Die TeilnehmerInnen kommen zu einer puren und unmittelbaren Körperwahrnehmung und so mit sich und ihren Empfindungen in einen engen und klaren Kontakt. Aber auch auf der Beziehungsebene kommt es zu *Klärung*: Intersubjektive Verhaltensmuster werden ganz früh gelernt und sind genuin leiblich. Deshalb ist es sinnvoll, bei der Klärung von Problemen im intersubjektiven Kontext am Körper anzusetzen. Durch das genauere Wissen über sich selbst, seine Interaktionen und die der Partnerin werden vorher unverständliche Reaktionen klarer.

Die Qualität *Entwicklung* kommt in vielfältiger Weise zum Ausdruck. Die Körperarbeit wird als Prozess beschrieben, in dem die TeilnehmerInnen lernen und sich entwickeln können. Die Gruppe spielt dabei eine große Rolle. Das Wahrnehmen, wie andere *es* machen, die Spiegelfunktion aneinander und das spielerische Probieren mit verschiedenen TeilnehmerInnen werden als hilfreich und weiterführend erlebt. Auch hier knüpft das Konzept an frühen Formen des Lernens, am Nachahmen und Interagieren an. Lernen kann als Bahnung neuer neuronaler Erregungsmuster beschrieben werden, die gerade auch in der Körperarbeit angestoßen wird. Durch das Anknüpfen an positive Leiberfahrungen einerseits und dem Angebot eines erweiternden Bewegungs- und Erlebnisspektrums andrerseits entstehen neue Möglichkeiten des Verhaltens. Dadurch formiert das Paar seine Binnenbeziehung, die Gestaltung des

Miteinanders, neu. Das muss eingeübt und gefestigt, in den Alltag eingebracht werden.

Die Pole der Qualität *Ich-Stärkung und Beziehung* werden zusammen gesehen und in der Körperarbeit explizit erfahren. Der eigene Standpunkt wird gestärkt. Das ist notwendig, um in der Verbindung und Auseinandersetzung mit dem Partner gefestigt und klar zu sein. Die Verbindung wird leiblich ganz deutlich spürbar, das kann auch schmerzhaft sein, weil Trennendes erkennbar wird.

Insgesamt wird die Körperarbeit als Konzentration auf das Wesentliche erlebt. TeilnehmerInnen beschreiben eine Tiefe, manche sogar eine spirituelle Dimension, die sie auf verbaler Ebene nicht erreicht hätten. Sie empfinden die Erfahrungen aus der Körperarbeit und der Partnerschule im Ganzen als *Bereicherung* für sich persönlich und ihr Leben als Paar.

Die Dichte und Schönheit der Beiträge, in denen neben Spielerischem und Leichtem auch Trauer und Schwere Platz haben, hat mich überrascht und berührt und bestätigt mich in einer Arbeit, die mir sehr am Herzen liegt.

Es zeigt sich deutlich, dass die Körperarbeit als fest verankerter Bestandteil der ganzheitlichen Vorgehensweise einen wesentlichen Beitrag zu den Kompetenzen leistet, die in der Partnerschule eingeübt werden. In beiden Kompetenzen*, Selbstwahrnehmung und Selbstausdruck* und *Wahrnehmung der Partnerin / des Partners in ihrer/seiner Vielschichtigkeit,* können Fortschritte erkannt werden.

Literaturverzeichnis

Auster, Paul: Winterjournal, Reinbek: Rowohlt 2013.

Bauer, Joachim: Das Gedächtnis des Körpers. Wie Beziehungen und Lebensstile unsere Gene steuern, München: Piper [19]2012.

Bodenmann, Guy: Paare in der Auflösungsphase, in: Lenz/Nestmann, Beziehungen, 241-258.

Bohnsack, Ralf, u.a. (Hg.): Das Gruppendiskussionsverfahren in der Forschungspraxis, Opladen: Barbara Budrich 2006.

Buchhammer, Brigitte: Mit der Seele Tanzen, Persönlichkeitsentfaltung durch Ausdruckstanz, in: Der Apfel H. 76 (2005) 27-29.

Delakova, Katya: Das Geheimnis der Katze. Eine Tänzerin und Lehrerin weist Wege zum schöpferischen Üben, Frankfurt/Main: Brandes und Apsel 1991.

Flick, Uwe, u.a. (Hg.): Handbuch Qualitative Sozialforschung. Grundlagen, Konzepte, Methoden und Anwendungen, München: Psychologie Verlags Union 1991.

Flick, Uwe: Stationen des qualitativen Forschungsprozesses, in: Flick, Sozialforschung, 148-173.

Flick, Uwe, u.a.: Was ist qualitative Forschung? Einleitung und Überblick, in: Flick, Uwe, u.a. (Hg.): Qualitative Forschung. Ein Handbuch, Reinbek bei Hamburg: Rowohlt [3]2004 (=Rowohlts Enzyklopädie), 13-29.

Franklin, Eric: Locker sein macht stark. Wie wir durch Vorstellungskraft beweglich werden, München: Kösel [9]2011.

Geißler, Peter: Intersubjektivität in der Körperpsychotherapie, in: Potthoff, Peter / Wollnik, Sabine (Hg.): Die Begegnung der Subjekte. Die intersubjektiv-relationale Perspektive in Psychoanalyse und Psychotherapie, Gießen: Psychosozial-Verlag 2014 (= Bibliothek der Psychoanalyse), 169-187.

Gottman, John / Silver, Nan: Die Vermessung der Liebe. Vertrauen und Betrug in Paarbeziehungen. Aus d. Amerik. v. Cathrine Hornung, Stuttgart: Klett-Cotta [2]2014.

Grawe, Klaus: Neuropsychotherapie, Göttingen: Hogrefe [2]2004.

Grawe, Klaus: Psychologische Therapie, Göttingen: Hogrefe [2]2000.

Hansen, Hartwig: A bis Z der Interventionen in der Paar- und Familientherapie. Ein Praxishandbuch, Stuttgart: Klett-Cotta [2]2008 (=Leben Lernen 196).

Haselbach, Barbara: Improvisation, Tanz, Bewegung, Stuttgart: Klett [3]1984.

Hausmann, Bettina / Neddermeyer, Renate: Bewegt sein. Integrative Bewegungs- und Leibtherapie in der Praxis. Erlebnisaktivierung und Persönlichkeitsentwicklung, Paderborn: Junfermann [2]2003 (= Innovative Psychotherapie und Humanwissenschaften 57).

Hechenberger, Alois u.a.: Bewegte Spiele für die Gruppe. Neue Spiele für Alt und Jung, für drinnen und draußen, für kleine und große Gruppen – für alle Gelegenheiten, Münster: Ökotopia 2001.

Jellouschek, Hans: Beziehung und Bezauberung. Wie Paare sich verlieren und wiederfinden, gespiegelt in Märchen und Mythen, Freiburg: Herder 2010.

Johnstone, Keith: IMPRO. Improvisation and the Theatre, London: Methuen Drama 1981.

Kern, Ernst: Personenzentrierte Körperpsychotherapie, München: Ernst Reinhardt 2014 (= Personenzentrierte Beratung & Therapie 12).

Klann, Notker u.a.: Einschätzung von Partnerschaft und Familie (EPF). Deutsche Form des Marital Satisfactory Inventory – Revised MSI-R von Snyder, Göttingen: Hogrefe 2005.

Klann, Notker: Institutionelle Beratung – ein erfolgreiches Angebot. Von den Beratungs- und Therapieschulen zu einer klientenorientierten Intervention. Feldstudie zur Ergebnisqualität in der Partnerschafts- und Eheberatung, Freiburg: Lambertus 2002.

Kleining, Gerhard: Methodologie und Geschichte qualitativer Sozialforschung, in: Flick, Sozialforschung, 11-22.

Köhler-Jatzko, Michaela: In die Partnerschule gehen …, in: Offensive Katholische Aktion der Diözese Graz Seckau H. 6 (2012) 2.

Koschorke, Martin: Keine Angst vor Paaren! Wie Paarberatung und Paartherapie gelingen kann. Ein Praxishandbuch, Stuttgart: Klett-Cotta 2013 (=Leben Lernen 259).

Krause, Frank / Storch, Maja: Ressourcen aktivieren mit dem Unbewussten. Die ZRM-Bildkartei in Theorie und Praxis, Bern: Hans Huber 2010.

Kröger, Christine: Evaluation, in: Sanders, Beziehungsprobleme, 256-268.

Kröger, Christine: Institutionelle Paarberatung in Zeiten von Trennung und Scheidung – ein wirksames Angebot zur Stärkung familialer Beziehungskompetenzen, in: Beratung Aktuell 7 / H. 3 (2006) 145-193.

Laban, Rudolf von: Der moderne Ausdruckstanz in der Erziehung. Eine Einführung in die kreative tänzerische Bewegung als Mittel zur Entfaltung der Persönlichkeit. Unter Mitarb. v. Lisa Ullmann. Aus d. Engl. übertr. v. Karin Vial, Wilhelmshaven: Noetzel [3]1988 (= Heinrichshofen-Bücher).

Laban, Rudolf: Die Welt des Tänzers. Fünf Gedankenreigen, Stuttgart: W. Seifert 1922.

Laban, Rudolf: Kunst der Bewegung. Aus d. Engl. übertr. v. Karin Vial und Claude Perrottet, Wilhelmshaven: Florian Noetzel 1988 (=Heinrichshofen-Bücher).

Lander, Hilda Maria / Zohner, Maria-Regina: Meditatives Tanzen, Stuttgart: Kreuz [2]1990.

Lenz, Karl / Nestmann, Frank (Hg.): Handbuch Persönliche Beziehungen, Weinheim und München: Juventa 2009.

Levine, Peter A.: Sprache ohne Worte. Wie unser Körper Trauma verarbeitet und uns in die innere Balance zurückführt. Aus d. Amerik. übertr. v. Karin Petersen, München: Kösel 2011.

Mayring, Philipp: Qualitative Inhaltsanalyse, in: Flick, Sozialforschung, 209-213.

Newlove, Jean: Laban for Actors and Dancers. Putting Laban's Movement Theory into Practice: a Step-by-Step Guide, London: Nick Hern 1993.

Orbach, Susie: Die Körper-Krise, in: Emma H. 1 (2010) 104-109.

Peter-Bolaender, Martina: Tanz und Imagination. Verwirklichung des Selbst im künstlerischen und pädagogisch-therapeutischen Prozeß. Paderborn: Junfermann 1992 (= Kunst.Therapie.Kreativität 11).

Petzold, Hilarion: Die Zukunft ist human. Interview von Netzwerk Psychologie mit H. Petzold, in: Netzwerk Psychologie H. 1 (2015) 87-96.

Petzold, Hilarion G.: Integrative Bewegungs- und Leibtherapie. Ein ganzheitlicher Weg leibbezogener Psychotherapie, Paderborn: Junfermann 1988 (= Integrative Therapie Schriften zu Theorie, Methodik und Praxis I/1).

Petzold, Hilarion G.: Integrative Bewegungs- und Leibtherapie. Ein ganzheitlicher Weg leibbezogener Psychotherapie, Paderborn: Junfermann 1988 (= Integrative Therapie Schriften zu Theorie, Methodik und Praxis I/2).

Preston-Dunlop, Valerie: A Handbook for Dance in Education, Plymouth: Macdonald & Evans [2]1980.

Przyborski, Aglaja / Wohlrab-Sahr, Monika: Qualitative Sozialforschung. Ein

Arbeitsbuch, München: Oldenbourg [3]2010 (= Lehr- und Handbücher der Soziologie).

Rahm, Dorothea, u.a.: Einführung in die Integrative Therapie. Grundlagen und Praxis, Paderborn: Junfermann [2]1993 (= Innovative Psychotherapie und Humanwissenschaften 51).

Reichelt, Fe: Tanz der Wandlungen, Frankfurt am Main: Brandes & Apsel 2005.

Roediger, Eckhard: Praxis der Schematherapie. Lehrbuch zu Grundlagen, Modell und Anwendung, Stuttgart: Schattauer [2]2009.

Rogers, Carl R.: Therapeut und Klient. Grundlagen der Gesprächspsychotherapie, Frankfurt am Main: Fischer Taschenbuch [14]1999 (= Geist und Psyche).

Russell, Joan: Creative Dance in the Primary School, Plymouth: Macdonald & Evans Limited [2]1975.

Sanders, Rudolf: Beziehungsprobleme verstehen – Partnerschaft lernen. Partnerschule als Kompetenztraining in Ehe- und Familienberatung. Paderborn: Junfermann 2006.

Sanders, Rudolf: Eheberatung – Gefährtenschaft im Abenteuerland. Die Partnerschule als bindungsbasierte Paar- und Eheberatung, in: Beratung Aktuell 16 / H. 1 (2015) 1-21. Als e-book auf http://www.active-books.de/beratung-aktuell.html?&no_cache=1&tx_kjebook_pi1[ebook]=494&cHash=b4fbca49e5 [abgerufen am 31.07.2015].

Sanders, Rudolf: Zwei sind ihres Glückes Schmied. Ein Selbsthilfe-Programm für Paare. Paderborn: Junfermann 1998.

Saßmann, Heike / Klann, Notker: Es ist besser das Schwimmen zu lehren als Rettungsringe zu verteilen. Beratungsstellen als Seismografen für Veränderungen in der Gesellschaft, Freiburg: Lambertus 2002.

Schmidbauer, Wolfgang: Unbewusste Rituale in der Liebe. Einführung in die Paaranalyse, Stuttgart: Klett-Cotta 2014 (=Leben Lernen 271).

Schneider, Katja: Ein Modell für die Welt. Royston Maldoom über seine künstlerische Herkunft, Tanz in Schulen und seine Vision des >community dance< in einem Gespräch, in: tanzjournal H. 1 (2006) 7-11.

Storch, Maja, u.a.: Embodiment. Die Wechselwirkung von Körper und Psyche verstehen und nutzen, Bern: Hans Huber 2006.

Storch, Maja / Kuhl, Julius: Die Kraft aus dem Selbst. Sieben PsychoGyms für das Unbewusste, Bern: Hans Huber [2]2013

Storch, Maja / Krause, Frank: Selbstmanagement – ressourcenorientiert. Grundlagen und Trainingsmanual für die Arbeit mit dem Zürcher Ressourcen Modell (ZRM), Bern: Hans Huber [4]2007.

Storch, Maja / Tschacher, Wolfgang: Embodied Communication. Kommunikation beginnt im Körper – nicht im Kopf, Bern: Hans Huber 2014.

Strauss, Anselm L.: Grundlagen qualitativer Sozialforschung. Datenanalyse und Theoriebildung in der empirischen soziologischen Forschung. Aus d. Amerik. übertr. v. Astrid Hildenbrand, München: Wilhelm Fink [2]1998 (= Uni-Taschenbücher 1776).

Trautmann-Voigt, Sabine / Voigt, Bernd (Hg.): Freud lernt laufen. Herausforderungen analytischer Tanz- und Bewegungstherapie für Psychoanalyse und Psychotherapie, Frankfurt a. M.: Brandes und Apsel 1997 (= Wissen und Praxis 72).

Ullmann, Lisa: Einige Hinweise für das Studium von Tanz und Bewegung, in: Laban, Ausdruckstanz, 123-147.

Vopel, Klaus W.: Lust am Leben. Phantasiereisen für Optimisten, Salzhausen: iskopress [4]2004.

Welter-Enderlin, Rosmarie: Einführung in die systemische Paartherapie, Heidelberg: Carl Auer [2]2010.

Welter-Enderlin, Rosmarie: Wie aus Familiengeschichten Zukunft entsteht, Heidelberg: Carl Auer 2006.

Young, Jeffrey E. / Klosko, Janet S.: Sein Leben neu erfinden. Wie Sie Lebensfallen meistern. Aus d. Amerik. v. Theo Kierdorf in Zusammenarbeit m. Hildegard Höhr, Paderborn: Junfermann [2]2008.

Zinker, Joseph C.: Auf der Suche nach gelingender Partnerschaft. Gestalttherapie mit Paaren und Familien. Aus d. Amerik. v. Dr. Bringfried Schröder, Paderborn: Junfermann 1997 (= Innovative Psychotherapie und Humanwissenschaften 60).

Anhang 1

Fragemodelle und Komponenten des Erkenntnisinteresses:

1. Autonomie

Hat mich die Körperarbeit gestärkt, wenn ja, wie?
Hat sich in meinem Selbstbild etwas verändert?
Habe ich beim Basisseminar etwas über mich gelernt?
Haben mir die Körperübungen geholfen, mehr über mich zu erfahren?
Haben mich die Körperübungen dabei unterstützt, mich authentisch auszudrücken?
Übungen dazu: eigener Stand, mein Raum, Körperwahrnehmungsübungen, einen Ausdruck finden

2. Verbundenheit

Welche Bedeutung hatten die Körperübungen für unsere Kommunikation als Paar auf dem Seminar?
Hatten die Körperübungen Auswirkungen auf die weitere Kommunikation (nach dem Seminar)?
Habe ich meinen Partner von einer anderen Seite kennen gelernt?
Konnte ich mich in meinen Partner anders einfühlen?
Sind mir Unterschiede zwischen uns beiden aufgefallen?
Wahrnehmung und Empathie führen zur Verbundenheit. Sie brauchen einander. Wurde beides gestärkt oder welches von beiden?
Habe ich etwas Neues über meine Partnerschaft erfahren?
Habe ich die Körperübungen als etwas Hilfreiches für den Prozess, den wir durchlaufen sind, erlebt?

Anhang 2

Transkriptionsregeln

((TN lachen))	Nonverbale Handlungen und Ereignisse
/	Abbruch des Satzes
(mutige)	unsichere Transkription, vermuteter Wortlaut
(…)	unverständliche Äußerungen (hm, mhm, u.ä.)
<Pause>	bei Gesprächspausen

Personennamen und eindeutige Kennmerkmale sind anonymisiert

Zeilen sind gezählt, vergangene Zeit ist abschnittsweise angegeben