

Die Bewusstheit über den eigenen Raum als wesentliches Element in der Paartherapie

Renate Lissy-Honnegger

„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.“

(Die Zitate zu den Titelüberschriften stammen von einer Gruppendiskussion 2015 durchgeführt in Altena im Zusammenhang mit meiner Masterarbeit „Paare in Bewegung“)

Der eigene Raum

„Es ist total wichtig für meine Heilung, dass ich einen möglichst weiten Raum habe. Und mir den auch nehme.“ Das Wort „Raum“ leitet sich von „räumen“ ab, das Roden von Wäldern, das Schaffen von Lichtungen, das Schaffen von Räumen. Raum also: ein weites Feld, ein offener Ort, sich zu entfalten und zu gestalten, eine Spielwiese, ein Ort des Geborgen-Seins.

Der Mensch gestaltet Räume nach seinen Bedürfnissen, findet Räume anderer und öffentliche Räume vor, betritt diese, hat ein Gefühl dafür, ob Vorsicht geboten oder freies Atmen und Bewegen möglich ist.

Umgekehrt betreten nahe und fremde Menschen meinen eigenen Raum, möglicherweise ist es mir recht, vielleicht möchte ich mich aber auch abgrenzen. Der Raum kann schützend und bergend für mich sein, aber auch einschränkend, dann richtet sich mein Bedürfnis auf weiten Raum.

Man kann „Raum“ ganz objektiv betrachten, den Abstand von einem Punkt zum anderen bestimmen, ihn in Zentimetern, Inches bestimmen und seine Kubatur vermessen. Davon zu unterscheiden ist Folgendes gehen, (Fuchs, 2000).

Wie wird ein Raum möglich? nachvollziehbar? Raum gehören Merleau-Ponty Leibes heißt das, dass einer entsteht (Fuchs,



der subjektive Raum, um diesen soll es im um den personalen, den gefühlten Raum

Zugang zum individuellen Verständnis von Wie wird die Vielschichtigkeit von Raum Möglich wird das über den Leib, denn Leib und zusammen. Der Phänomenologe Maurice hat die Kategorie des „Zur-Welt-Seins“ des geschaffen (Petzold, 1988). Weitergedacht der Raum, der einen Menschen umgibt, in Wechselwirkung zwischen Leib und Welt 2000).

Aber fangen wir beim Anfang an: Der Leib und sein ihn umgebender Raum prägt den Menschen ein Leben lang. Schon im Mutterleib ist der Embryo von der Fruchtblase räumlich umhüllt. Durch die Geburt wird das Baby in einen anderen, viel größeren Raum gepresst. Der Zustand des räumlichen Umhüllt-Seins wird durch kulturelle Aktivität ersetzt. Zum Schutz gegen Kälte und Verletzungen wird das Baby in Tücher und Decken gehüllt gleich einer zweiten Haut (Dörnemann, 2018).

Bei seinen ersten spontanen und dann immer gerichteteren Bewegungen lernt der Säugling seinen Körper kennen und den Raum um sich mit den wichtigsten Fixpunkten wie dem Gesicht der Mutter und anderer vertrauter Personen (Fuchs, 2000). Gleichzeitig entwickelt sich auch die leibliche Aneignung der Welt, das Vertraut-Werden mit Farben, Formen, Klängen und Gerüchen. Das Kleinkind wird immer sicherer im Umgang mit den Dingen und gewöhnt sich in die Welt ein.

Lissy-Honegger, R.(2025). Die Bewusstheit über den eigenen Raum als wesentliches Element in der Paartherapie. Beratung als Profession, DAJEB, Nr. 14

(Fuchs, 2008) Die Bewegung am Platz und im unmittelbaren Umraum erweitert sich, das Kind beginnt, sich in den Raum hinein zu bewegen, den Raum zu erobern durch Krabbeln, Rollen, Robben, später dann durch Aufrichtung und erste Schritte. Es gibt Anreize, Gegenstände oder Personen, auf die es sich zuzubewegen lohnt. Antrieb ist aber auch die pure Lust, Raum zu gewinnen, fort zu kommen. Der Zuwachs an motorischer Bewegung schafft Zuwachs an Erleben und Erfahrung. (Hausmann, 2011) Das Kind bewegt sich in den Raum hinein und die Welt „wächst ihm zu“ (Hausmann, 2011). Durch das Bewegen im Raum und das Setzen von Schritten wächst das Gefühl für das eigene Verhältnis zum Raum. “Die zunehmende Differenzierung des Körperschemas schließt zugleich die Orientierung im Raum mit ein.” (Dörnemann, 2018, S. 28).

Die Kinesphäre

„Ich habe meinen Raum, den ich überall mit hinnehme und in den ich Menschen bewusst einladen oder sie draußen lassen kann.“

Der unmittelbare Umraum spielt das ganze Leben über eine Rolle. Der Tanzpädagoge und Bewegungsforscher Rudolf Laban hat ihn „Kinesphäre“ genannt. Sie ist “... die Bewegungskugel, deren Umkreis man mit normal ausgestreckten Gliedmaßen ohne Veränderung des Standortes, also der Ort, auf dem das Körpergewicht ruht, erreichen kann.” (Laban, 1988, S. 100). Wenn die Person ihren Platz verlässt, nimmt sie ihre Kinesphäre (Welsche, 2018) mit in den 'allgemeinen' Raum. Die Kinesphäre ist Teil der Leiblichkeit des Menschen. In seiner Bewegungslehre stellt Laban einen Zusammenhang zwischen äußerer und innerer Bewegung her, er sieht einen Zugang zu inneren Bewusstseinschichten mit dem Körper- und Bewegungsgefühl verknüpft (Peter-Bolaender, 1992). Bewusstheit durch Leiberfahrung fördert die Persönlichkeitsentwicklung, Exploration und Erfahrung im Raum spielen dabei eine wesentliche Rolle (Lissy-Honegger, 2015).

Laban teilt den Umraum in drei Ebenen: in die obere, mittlere und untere Ebene, drei Achsen verlaufen darin, wobei die Körpermitte Ausgangs- und Schnittpunkt bildet (Dimensionskreuz Höhe: hoch-tief; Breite: links-rechts; Tiefe: vorwärts-rückwärts). Man kann sich ganz nahe am Körper bewegen (kleine Kinesphäre) etwas weiter weg (mittlere Kinesphäre) oder den ganzen Umraum ausfüllen (große Kinesphäre). (Laban, 1988). Durch Nachvollziehen der Ebenen, Achsen und Ausdehnungsgrade wird die Vielschichtigkeit des Umraums spürbar (Erdem, 2019, Ewan, 2019). Der Umraum hat eine erfahrbare Grenze, man kann sie abstreichen, abtasten, abtupfen.

Die physiologische Grenze bildet die Haut. Bewegungsraum und Kinesphäre bestimmen die psychomotorische Grenze. Die psychologische Grenze ist kulturell geprägt, aber immer spezifisch persönlich ausgebildet, die soziale Grenze schließlich ist von gesellschaftlichen und kulturellen Normen bestimmt (Petzold, nach: Hausmann, 2011). Die eigenen Grenzen wahrzunehmen und sie im Spüren bewusst zu erleben ist existentiell wichtig. Denn an der Grenze spürt sich der Mensch selbst, an der Grenze findet Kontakt statt und er entwickelt Identität.

Mein Raum und dein Raum

„Also das habe ich gerade noch einmal in dieser Übung gemerkt, so diese Wahrnehmung der Grenzen oder: Wo ist der Raum des Anderen, also so feinstofflich oder energetisch oder wie immer man das nennen will.“

Um eine Partnerschaft auf Augenhöhe leben und gestalten zu können, brauchen Partner*innen ein „hinreichend stabiles Selbst, das sich durch sozial bezogene Autonomie auszeichnet“ (Sanders, 2022, S 37). Auf leibliche Erfahrung umgelegt bedeutet das, einen festen und sicheren Stand zu haben (Siegele, 2018; Sanders, 2022; Lissy-Honegge, 2015) und Bewusstheit für das Verhältnis von Leib und Raum zu entwickeln und in der Lage zu sein, den eigenen Raum zu

Lissy-Honegger, R.(2025). Die Bewusstheit über den eigenen Raum als wesentliches Element in der Paartherapie. Beratung als Profession, DAJEB, Nr. 14

schützen bzw. zu öffnen. (Hauke, 2020) Das, was zwischen Menschen schwingt bezeichnet die Phänomenologie „Zwischenleiblichkeit“. Wenn wir Menschen begegnen, interagieren unsere Körper in einer Sphäre von Wechselwirkungen, die wir nicht oder nur sehr begrenzt steuern können (Fuchs, 2003). Es entsteht ein neuer Raum, dem beide angehören.

In der Paarbeziehung in ihrer dyadischen Form mit starkem Verbindlichkeits- und Exklusivitätscharakter entsteht ein ganz besonderer Raum, der sich durch Intimität, dem Wunsch nach Dauer und dem Aufbau einer gemeinsamen Beziehungskultur mit bewussten und unbewussten Ritualen auszeichnet (Burkart, 2009, Schmidbauer, 2014). Dieser Raum entsteht durch die Gestaltung des Alltags. die Art und Weise des Miteinander-Schwingens, das WIE des Miteinanders (Sanders, 2015) und die Abgrenzung nach außen. Intimität, Zärtlichkeit und Sexualität verdichten den Raum bis hin zur Verschmelzung. Gerade da ist es notwendig, um den eigenen Raum zu wissen, sich dafür zu entscheiden, den Raum für die/ den Partner*in zu öffnen oder eine Grenze zu ziehen. Denn der Raum, in dem sich intime leibliche Begegnung ereignet kann zum Raum intensiver, ekstatischer, zärtlicher, leidenschaftlicher Bewegung werden. Er ist aber auch der Raum, in dem größte Verletzung geschehen kann. Deshalb besteht ein Risiko dabei, sich zu öffnen und es braucht Vertrauen und Selbstbewusstsein.

Für eine gelingende Partnerschaft ist es notwendig, den anderen als eigenständige Persönlichkeit und seine Andersartigkeit und Einzigartigkeit wahrzunehmen. Dazu gehört ganz grundlegend, seinen Raum wahrzunehmen und zu achten und respektvoll mit ihm umzugehen, nur mit seiner Zustimmung einzutreten, die Grenze des anderen zu achten wie die eigene. Erst Bewusstheit über die Grenze des anderen macht tiefe Begegnung möglich (Sanders 2022).

Übungen

„Es ist aber total wichtig, diese Übungen so mit dir gemacht zu haben, weil sonst wäre es - glaube ich – nicht so schnell wieder präsent im Alltag und sonst könnte ich es – glaube ich – jetzt auch gar nicht mehr erinnern.“

Die oben dargestellten Gesichtspunkte einer phänomenologischen Anthropologie, sowie entwicklungspsychologischer und bewegungstherapeutischer Aspekte zeigen die Relevanz des Themas „Raum“ für die therapeutische Arbeit mit Paaren. Deutlich wird weiterhin, dass der Zugang zu Raumaspekten tiefgehend nur über leibliche Erfahrung möglich ist.

Diese Überlegungen führten dazu, eine zielführende Beschäftigung mit den Themen „Raum“, „Umraum“ und „Zwischenleiblichkeit“ in der Paartherapie über die Arbeit mit dem Leib zu entwickeln (Lissy-Honegger, 2015; Sanders 2022).

Über das „eigenleibliche Spüren“ (Petzold, 2009) eröffnet sich ein Weg, den Raum um sich wahrzunehmen, mit der eigenen Beweglichkeit zu füllen und sich im „allgemeinen Raum“ zu orientieren. In einem nächsten Schritt kann dann der Raum der Partnerin wahrgenommen und schließlich mit den beiden Räumen gemeinsam experimentiert werden. Die folgenden Übungen sind dazu hilfreich. Sie können im Paar- und Gruppensetting angewendet werden.

Mein Raum

Ablauf:

1) Den eigenen Raum mit einer Decke erfahren

Lege dich zunächst auf einer Decke auf den Rücken, streck dich weit aus und spür so die ganze Länge deines Körpers (im Stehen ist die Wirbelsäule immer etwas zusammengedrückt, im Liegen können wir uns ganz ausdehnen und strecken). Schau, wie viel Raum du erreichen kannst, indem

Lissy-Honegger, R.(2025). Die Bewusstheit über den eigenen Raum als wesentliches Element in der Paartherapie. Beratung als Profession, DAJEB, Nr. 14

du deine Arme und Beine von deiner Mitte her nach außen bewegst, bis du an Grenzen stößt. Dann richte dich über die Seite auf bis zum Knien und lote auch hier aus, wie weit du mit deinen Armen und Beinen reichen kannst. Dann komm in den Stand und erkunde den Raum von da aus.

Verlasse die Decke ganz bewusst und schau dir deinen Raum aus der Entfernung an, kehre dann zurück und betrete deinen Raum (deine Decke), nimm die Haltung ein, die für dich gerade gut passt und spür den Raum um dich.

Geh nun von deiner Decke herunter und mach dich dann auf den Weg und umrunde die Decke des anderen achtsam und vorsichtig, bis du wieder bei deiner Decke angekommen bist. Nimm dann auf deiner Decke die Haltung ein, die gerade gut passt – stehend, kniend oder liegend.

2) Die Kinesphäre erkunden

Die Decke hat deinen persönlichen Raum repräsentiert. Nun erkunde den Raum einfach so. Komm dazu in einen guten Stand, klopfe deine Körpermitte wach und ziehe von da aus Linien, zunächst mit den Armen, wie Strahlen oder Fahrradspeichen, in alle Richtungen. Komm dabei immer wieder zur Körpermitte zurück und setze auch deine Beine ein – lote auf diese Weise deinen Eigenraum aus (vor und hinter dir, links und rechts, oben und unten).

Stell dir dann vor, dass du einen Pinsel in die Hand nimmst und die Endpunkte der Linien miteinander verbindest und damit die Grenze deines Eigenraums markierst. Du kannst diese Grenze mit zarter Energie ausstreichen, aber auch mit kräftigen „Pinselstrichen“. Du machst dir deine Grenze dicht.

Nun komme wieder zu deiner Mitte zurück. Und fülle deinen Raum mit deiner Beweglichkeit, d.h. mache die Bewegung, die gerade in dir ist, lasse sie aus dir herauskommen – groß oder klein, mit dem ganzen Körper oder nur mit Körperteilen, mit kraftvoller oder zarter Energie, gerade oder ... deiner Phantasie, deinem Ausdruck sind keine Grenzen gesetzt.

Und dann spanne diesen Raum von der Mitte her auf und trage ihn durch den großen, allgemeinen Raum. Stell dir vor, dass er wie eine Eischale um dich ist, oder wie ein Ballon, den du vorsichtig, achtsam durch den Raum trägst und bewegst. Versuche möglichst nirgendwo anzustoßen.

Erweiterungsmöglichkeit: Den ganzen Ablauf noch einmal mit Musik durchmachen.

Musiktip: Hugh Laurie, **CD** Let them talk, **Tr1** St. James Infirmary

In den Raum der Partnerin gehen

Ziel:

Im Anschluss an die Raumübungen erweitern oder stärken die Teilnehmer*innen in dieser Sensibilisierungsübung das Gespür für den eigenen Raum und den der Partnerin. In einem anschließenden verbalen Austausch können Schlüsse für das Zusammenleben gezogen werden.

Ablauf:

Im Gruppensetting: Zunächst wird diese Übung mit einem fremden Partner ausprobiert.

Beide stehen einander so gegenüber, dass jeder seinem bzw. ihrem Raum steht und sich die Räume nicht überschneiden (ca. 5-7m). Einer steht, der andere setzt sich in Bewegung und geht sehr bewusst in den Raum der Partnerin hinein. Dabei nimmt er den Eintritt in den fremden Raum ganz bewusst wahr. Er nähert sich der Übungspartnerin soweit es für sie passt und bleibt dann stehen. Diese Position wird lange gehalten, dann zieht sich die Akteurin wieder zurück. Beide

Lissy-Honegger, R.(2025). Die Bewusstheit über den eigenen Raum als wesentliches Element in der Paartherapie. Beratung als Profession, DAJEB, Nr. 14

nehmen sich wieder in ihrem eigenen Raum wahr. Anschließend werden die Rollen gewechselt und die Übung mit einem verbalen Austausch abgeschlossen.

Dann wird der ganze Ablauf mit der eigenen Partnerin durchgeführt.

Anmerkungen:

Beim abschließenden verbalen Austausch in dieser Übung werden eine Menge wichtiger Themen für die Partnerschaft bewusst gemacht. Wieviel Raum braucht jede*r. Wie geht es mir, wenn du in meinen Raum kommst bzw. wenn ich in deinen Raum gehe? Hat der Abstand für mich gestimmt? Wie habe ich den Unterschied zwischen fremdem und eigenem Partner erlebt?

Nähe-Distanz-Übung

Ziel:

Das Thema Nähe und Distanz ist ein zentrales in jeder Partnerschaft. Diese Übung dient dazu, ein Gespür für die eigenen Bedürfnisse und Grenzen zu bekommen und diese auszudrücken. Gleichzeitig werden die Bedürfnisse und Grenzen der Partnerin wahrgenommen. Der verbale Austausch am Ende dieser Übung ist besonders wichtig.

Ablauf:

- Stellt euch in einem großen Abstand (ca. 5-7m, wenn es der Raum erlaubt) gegenüber.
- Eine von euch steht, der andere geht auf den anderen zu.
- Die Stehende signalisiert mit einer deutlichen Handgeste STOPP, wenn der Abstand für sie stimmig ist.
- WICHTIG: Haltet diese Position und fühlt euch hinein. Wie fühlt sich diese Distanz an? Welche Impulse nehme ich in mir wahr?
- Dann zieh dich wieder zu deinem Ausgangspunkt zurück.
- Wiederholt diesen Ablauf noch 2x. Der/ Die Stehende kann mit den Entfernungen experimentieren: den/ die Partner*in ganz nahe heranlassen oder ihn/ sie auch schon ganz am Anfang abstoppen. Trau dich zu experimentieren.
- Wechsel mit demselben Ablauf.
- Nun tauscht euch verbal aus. Wie ist es euch ergangen?

Anmerkungen:

Nach dem verbalen Austausch kann es noch einmal einen Durchgang geben, in dem die angesprochenen Erfahrungen und Erkenntnisse berücksichtigt werden oder vielleicht noch einmal etwas ganz Anderes ausprobiert wird.

Im Gruppensetting ergibt sich die Möglichkeit, diese Übung mit anderen TeilnehmerInnen auszuprobieren.

Referenzen

Burkart, Günter (2009). *Paare in der Bestandsphase*. In: Karl Lenz (Hrsg). *Handbuch persönliche Beziehungen*. Weinheim: Juventa Verlag

Lissy-Honegger, R. (2025). Die Bewusstheit über den eigenen Raum als wesentliches Element in der Paartherapie. Beratung als Profession, DAJEB, Nr. 14

Dörnemann, Holger (2018). *Körper und Bewegung im Raum – oder: das Bibliodrama als ursprüngliche 'Theologie des Leibes'*. In: Textraum 48/24 S. 28-29. Hrsg. Gesellschaft für Bibliodrama, Berlin.

Erdem, Eray (2019). *Die drei Ebenen des Raumes im Tanz. Ein Vermittlungsexperiment körperlicher Bewegung in den drei räumlichen Dimensionen Labans*. München: GRIN Publishing

Ewan, Vanessa (2019). *Laban's Efforts in Action. Movement Handbook for Actors*. Methuen Drama

Fuchs, Thomas (2000). *Leib – Raum – Person. Entwurf einer phänomenologischen Anthropologie*, Stuttgart: Klett-Cotta

Fuchs, Thomas (2003). *Non-verbale Kommunikation: Phänomenologische, entwicklungspsychologische und therapeutische Aspekte*. In URL: https://www.klinikum.uni-heidelberg.de/fileadmin/zpm/psychatrie/pdf/non_verbal.pdf Abruf am 29.1.2025

Fuchs, Thomas (2008). *Leib und Lebenswelt. Neue philosophisch-psychiatrische Essays*. Kusterdingen: Die Graue Edition

Hauke, Gernot et al (2020). *Emotionale Aktivierungstherapie (EAT). Embodiment in Aktion*. Stuttgart: Klett-Cotta

Hausmann, B. Neddermeyer, R. (2011). *BewegtSein. Integrative Bewegungs- und Leibtherapie. Erlebnisaktivierung und Persönlichkeitsentwicklung*, Wiesbaden: Reichert Verlag.

Höhm-Kost, Annette (2018). Der „informierte Leib“ als Basis von Beratung. In Deutsche Arbeitsgemeinschaft für Jugend- und Eheberatung e.V. (Hrsg.) *Wieviel Körper braucht Beratung?, Informationsrundschriften Nr. 235*, 7-14.

Laban, Rudolf (1988): *Der moderne Ausdruckstanz in der Erziehung. Eine Einführung in die kreative tänzerische Bewegung als Mittel zur Entfaltung der Persönlichkeit*. Wilhelmshaven: Florian Noetzel Verlag.

Lissy-Honegger, Renate (2015). *Paare in Bewegung. Körperarbeit in der Partnerschule*. In Beratung aktuell. Zeitschrift für Theorie und Praxis in der Beratung, 4/2015. Paderborn: Junfermann.

Peter-Bolaender, Martina (1992). *Tanz und Imagination. Verwirklichung des Selbst im künstlerischen und pädagogisch-therapeutischen Prozess*. Paderborn: Junfermann

Petzold, Hilarion G (1988). *Integrative Bewegungs- und Leibtherapie. Ein ganzheitlicher Weg leibbezogener Psychotherapie*. Paderborn: Junfermann

Petzold, Hilarion G (2009). Körper-Seele-Geist-Welt-Verhältnisse in der Integrativen Therapie. Der „Informierte Leib“, das „psychophysische Problem“ und die Praxis. In *Psychologische Medizin* 20/2009. Wien: Facultas Universitätsverlag, 20-33.

Russell, Joan (1975). *Creative dance in the primary school*. Plymouth: Macdonald & Evans Ltd.

Sanders, Rudolf (2015). *Eheberatung – Gefährtschaft im Abenteuerland. Die Partnerschule als bindungsbasierte Paar- & Eheberatung*. In: Beratung aktuell 1/2015, S 3-25. Paderborn: Junfermann

Sanders, Rudolf (2022). *Die Partnerschule. Paartherapie im Integrativen Verfahren*. Paderborn, Junfermann

Schmidbauer, Wolfgang (2014). *Unbewusste Rituale in der Liebe. Einführung in die Paaranalyse*. Stuttgart, Klett-Cotta

Siegele, Frank (2018). Budotherapie, Kampfkunst in der integrativen Leib- und Bewegungstherapie. In Hömann-Kost, Annette (Hrsg.) *Integrative Leib- und Bewegungstherapie (IBT). Theorie und Praxis* (S 145-154). Bern: Hogrefe

Waibel, M., Jakob-Krieger, C., (2009). *Integrative Bewegungstherapie. Störungsspezifische und ressourcenorientierte Praxis*. Stuttgart: Schattauer.

Welsche, Mone (2018). *Beziehungsorientierte Bewegungspädagogik*. München, Ernst Reinhardt Verlag

Renate Lissy-Honegger, MA Studium der Pastoralpsychologie, Ausbildung in "Dance in Education", Worcester/England, Lehrtherapeutin der Partnerschule, arbeitet in freier Praxis als Lebensberaterin in Rust am Neusiedlersee/Österreich.