

Ich lebe. Ich bin da.

Das Dimensionskreuz nach Laban als Grundlage für körpertherapeutische Übungen in Einzel- und Paarberatung

Renate Lissy-Honegger

Sechs Paare sind zusammengekommen, um eine Woche lang an ihren Fragen und Problemen zu arbeiten. Morgens bewegen sie sich unter Anleitung im hellen Gruppenraum. Sie arbeiten zu einem bestimmten Thema. Einmal machen sie sich ganz eng, spüren in diese Körperhaltung hinein, dann weiten sie sich langsam und stetig, sind schließlich ganz geöffnet, bewegen sich durch den Raum. Musik erklingt aus der hochwertigen Anlage, zunächst zarte Akzente, dann pulsierend. Die Paare explorieren, welche Position gerade zu ihnen passt, eine ganz verschlossene, Bei-Sich-Seiend oder ganz offen, der Welt, den Anderen im Raum zugewandt oder eine Position dazwischen. Später im Paargespräch werden sie sagen: Also, ich habe bemerkt, dass es mir gut tut, bei mir zu sein, mich verschließen zu können. Oder: Ich werde von Tag zu Tag offener, ich spüre, dass mein Panzer schmilzt. Oder auch: Diese Übung ist mir schwer gefallen. Ich habe nichts wahrgenommen. Langsam erkennen auch jene, die noch keine Erfahrungen mit Körperübungen haben, dass sie wichtige Themen ihrer Partnerschaft hautnah erleben.

Der Tanzpädagoge und Bewegungsforscher Rudolf Laban (1879-1958) entwickelte eine Lehre der menschlichen Bewegung mit der er zu den wichtigsten Bewegungstheoretikern unserer Zeit gehört. ‚Sein System bietet eine bisher einzigartige, differenzierte Grundlage, um menschliche Bewegung erlebbar zu machen, sowie diese präzise und wertfrei zu beschreiben.‘ (Welsche 2018, S. 18) Zusammen mit seiner Schülerin Lisa Ullmann erarbeitete er pädagogische Überlegungen zur Bedeutung von Bewegung für die Persönlichkeitsentwicklung jedes Menschen. Dabei erkannte er einen Zusammenhang zwischen äußerer Bewegung, Motion, und innerer Bewegung, Emotion. ‚Der Mensch ist ein sich bewegendes Wesen und Bewegung ist der Schlüssel zu seinem innersten Sein.‘ (Laban 1947, zitiert nach Fritsch 2025).

Einen grundlegenden Teil der Bewegungslehre Labans bildet ein vielschichtiges Raumkonzept. (s. Lissy-Honegger, s. Beratung als Profession 14, 2025) Zu diesem Kernthema gehört ‚the dimensional cross‘ (Dimensionskreuz) (Laban 1988, Preston Dunlop 1980). Dieses wird vom Zentrum des Körpers her gedacht und in Bewegung umgesetzt. Von dort verlaufen drei Achsen in den persönlichen Umraum, die Kinesphäre. (s. Lissy-Honegger, s. oben).

Die erste Achse, die Horizontale, verbindet die Seiten rechts und links miteinander. Daraus entsteht eine Bewegungsfolge von Öffnen und Schließen.

Die zweite Achse, die Vertikale, verläuft von oben über den Kopf nach unten zu den Füßen. Die Bewegung von einem Pol zum anderen ergibt ein Wachsen und Sinken.

Die sagittale Achse führt nach vorne und hinten und ergibt ein Bewegungsmuster von nach vorne bewegen und sich zurückziehen. (Laban 1988, Willke 2020)

Die drei Dimensionen repräsentieren grundsätzliche Themen, die das Geflecht des Lebens, die Natur, Pflanzen, Tiere, den Menschen in seinem Eingebundensein betreffen. Sowohl für die Evolutionsgeschichte als auch die individuelle Entwicklung eines Menschen finden sich eine Menge Bezüge zu den drei Dimensionen. Wenn Klient*innen sie spüren bzw. in Bewegung bringen lösen sie in ihrer Polarität unterschiedliche Gefühle aus, begründet durch das Geworden Sein und die Lebenserfahrung jeder Einzelnen. Deshalb werden die Pole nicht gewertet, wie z.B. Offensein ist positiv, Verschllossen Sein ist negativ. Die Klientin soll selbst herausfinden, welcher Pol ihr vertraut ist, in welchem sie sich wohlfühlt. Dies zu würdigen, aber gleichzeitig auch in das Andere, Unbekannte einzusteigen und durch Explorieren neue Erfahrungen zu machen, ist ein Ziel der

Lissy-Honegger R. (2026). *Ich lebe. Ich bin da. Das Dimensionskreuz nach Laban als Grundlage für körpertherapeutische Übungen in Einzel- und Paarberatung*. Beratung als Profession Nr.17. DAJEB Online Zeitung

körpertherapeutischen Arbeit und wird auf das Erarbeiten von Bewältigungsstrategien umgelegt. Diese neue Erfahrung kann befreiend sein. Wenn eine Klientin schon in Kindertagen gelernt hat, sich klein zu machen, um in ihrem Herkunftssystem bestehen, ja überleben zu können, dann schafft die körperlich erlebte Erfahrung zu wachsen und in voller Aufrichtung dazustehen auch eine innere Haltung, die sich durch häufige Wiederholung in den Leib einschreiben und im ganzheitlichen Sinn zu neuen Verhaltensmustern führen kann.

Die horizontale Dimension – Öffnen und Schließen

In der Bewegungsentwicklung des Menschen ist diese Dimension schon früh erkennbar. Das Baby bevorzugt Bewegungen zur Seite und über Kreuz. Für den phänomenologischen Philosophen Hermann Schmitz ‚steht der Mensch durch seine Leiblichkeit in der Polarität zwischen Enge und Weite; ihre Dynamik macht letztlich sein affektives Betroffensein und damit den Kern seiner Subjektivität aus‘ (nach Fuchs 2018, S. 81). Auch in neoreichianischer Tradition ist das Prinzip der Pulsation die grundlegende Funktion allen Lebens, die sich in einem Wechsel aus Ausdehnung (Expansion) und Zusammenziehen (Kontraktion) zeigt. Jede Zelle öffnet sich, nimmt etwas auf, verschließt ihre Zellmembran wieder (Kern 2014). Blüten öffnen und schließen sich, die Muschel nutzt ihren ausgeprägten Muskel, um sich bei Gefahr zu verschließen. Tiere haben einen Rhythmus von Wachsein und Schlafen, auch wir Menschen brauchen diese Abwechslung von Bei-Uns-Sein und Zur-Welt-Gewandt-Sein. Immer für alle und für alles offen zu sein wird bald überfordernd, immer eingegelt sein schneidet uns von der Erfahrung des Lebendig-Seins ab. Beide Pole können unterschiedliche Gefühle auslösen, Verschlössen-Sein kann mit Enge assoziiert werden, mit Einengung, Angst, aber auch mit Geborgen-Sein, Sich-Spüren-Können. Im Geöffnet-Sein kann Freiheit, Weite, Neugierde erlebt werden, man kann sich aber auch verloren und konturlos fühlen. In der horizontalen Dimension kommen wir in Kontakt mit der Welt, mit den Menschen um uns, in Kontakt mit uns selbst. Beides zur Verfügung zu haben in einem ganzheitlichen Sinn wird zu einer wichtigen Ressource der Beziehungsgestaltung und Lebensbewältigung. Ganz besonders in nahen Beziehungen wie der Partnerschaft verhilft das Bewusstsein für beide Pole und den Umgang damit zu einem guten Miteinander. So lernen Klient*innen im körpertherapeutischen Setting, dass sich der Partner/die Partnerin auch verschließen darf, ohne grundsätzlich ablehnend zu sein. Paare erleben auf der körperlichen Ebene, dass das Bedürfnis nach zugewandter Offenheit oder das erholsame Bei-Sich-Sein nicht unbedingt bei beiden gleichzeitig präsent ist. Sie beginnen oft zaghaft, ihren Körper zu vertrauen, wenn alte, eingefleischte Muster sichtbar werden. Eine Person, die sich in Kindertagen verschließen musste, um sich in ihrer Herkunftsfamilie zu schützen und zu überleben, kann die Erfahrung machen, sich zu öffnen und dabei nicht verletzt zu werden (Sanders 2022). Durch solche Erlebnisse verändern die Partner*innen ihre Zwischenleiblichkeit, neue Muster können sie durch Verbalisieren und Wiederholung etablieren.

Die vertikale Dimension – Wachsen und Sinken

Die ersten Bewegungen dieser Dimension sind Aufstehen, Hochgreifen, Sich Hochziehen. Diese Achse zu erarbeiten bedeutet für das Kleinkind in die Aufrichtung zu kommen bis hin zum Stand. Auch diese Bewegungsrichtung erleben wir in der Natur. Aus einem winzigen Samen wächst eine Pflanze, die Krone eines Baumes streckt sich dem Himmel entgegen. Das Bild vom Lebensbaum

Lissy-Honegger R. (2026). *Ich lebe. Ich bin da. Das Dimensionskreuz nach Laban als Grundlage für körpertherapeutische Übungen in Einzel- und Paarberatung*. Beratung als Profession Nr.17.

DAJEB Online Zeitung

mit Wurzeln, die tief in die Erde reichen, und Zweigen, die den Himmel berühren, verdichtet diesen Vorgang in den Mythen vieler Völker (Früchtel 1991). 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. Die Bewegung nach oben wird allgemein positiv konnotiert – Wachsen, Aufsteigen, Größe zeigen, Wieder-Hoch-Kommen (Willke 2020). In unserer vom Kapitalismus beherrschten Kultur wird Wachsen hoch bewertet, Wachstumsstillstand gilt als bedrohliche Zustand. Die Gegenbewegung zur Erde hin löst Angst aus, wird mit Verlust, Weniger-Werden und Tod in Verbindung gebracht. Wenn wir uns auch da die Natur zum Vorbild nehmen, erleben wir, dass Wachstum begrenzt ist, das Sinken der Blätter im Herbst, ihre Transformation zu Erde gehören zum Rhythmus von Werden und Vergehen. Der Preis für unendliches Wachstum ist hoch. Wir verlieren den Kontakt zur Erde, zum Boden. Die Folgen erleben wir, wenn wir die Gefährdung unseres Planeten anschauen. Deshalb ist es auch wichtig, die Bewegung hin zum Boden zu üben, die Erde unter sich zu spüren als tragendes Element (Lissy-Honegger 2015). Für so manche Klient*innen ergibt sich eine wichtige Erfahrung aus der Bewegungsrichtung nach unten, klein sein zu dürfen, mit mehreren Körperteilen und -flächen den Kontakt zum Boden zu spüren, sich zu erden und sich getragen zu fühlen. Andere erleben in der Bewegung nach oben einen Weg aus ihrem Niedergedrückt-Sein in die Aufrichtung und spüren ihre Würde. In einer Paarübung improvisieren die Klient*innen zu einer passenden Musik mit beiden Richtungen der Achse, wechseln sich in den Positionen ab oder führen eine Richtung gemeinsam aus.

In einer eindrucksvollen Choreographie die ich mit einer Ausdruckstanzgruppe 1993 in Graz erarbeitete, stellten die Tänzer*innen durch das Bewegungsmotiv ‚Wachsen und Sinken‘ den Wechsel der Generationen dar. Während ein Teil der Gruppe sich zum Boden bewegte, startete die andere nach oben, einen Moment waren sie in der Mitte auf gleicher Höhe. Das Bild vom Werden und Vergehen, vom Alten, das vergehen muss, damit Neues entstehen kann hat etwas Tröstliches und eröffnet eine spirituelle Dimension.

Die sagittale Dimension – Vorwärts und Rückwärts

Die ersten Bewegungen dieser Achse ergeben sich durch Anziehungspunkte, aber auch aus der Lust, schnell vom Platz zu kommen. Das kleine Kind greift aus, robbt, rutscht später macht es die ersten Schritte, gewinnt Raum, erfährt die Welt. Zu den Vorwärtsbewegungen gehören Gehen, Laufen, Sich-Auf-Ein-Ziel-Zubewegen. Sie vermitteln eine Atmosphäre von Kraft und Fokussiertheit. Auch unsere Sprache zeigt, dass diese Richtung mit Aktivität verbunden wird: etwas angehen, nach vorne schauen, jemand bringt etwas voran. Bilder von Visionär*innen, Initiator*innen, menschlichem Fortschritt, Menschen, die ein Ziel verfolgen tauchen auf. Und tatsächlich spielt die Ausrichtung auf das Neue, die Lust aufs Entdecken, die Neugierde in der Menschheitsgeschichte eine wichtige Rolle. Aber es braucht auch hier die Gegenbewegung, das Sich-Zurücknehmen. Das stetige Voranschreiten einer marschierenden Gruppe von Soldaten markiert gewaltbereites Überschreiten einer Grenze und einen Eingriff in friedliches Leben. Wenn man Skulpturen und Denkmäler aus faschistischer Zeit betrachtet sind sie oft deutlich nach vorne ausgerichtet. Die Bewegung zurück löst Unsicherheit aus. Wir haben hinten keine Augen, so ist Verlangsamung notwendig. Die Bewegung wird oft als defensiv empfunden. Man zieht sich vor einer Gefahr zurück (Willke 2020). Man könnte sie aber auch als ‚Ich lasse es geschehen‘ oder einfach ‚Ich lasse es‘ deuten. Es ist spannend, mit Klient*innen beide Richtungen auszuprobieren. Einen Punkt im Raum anzuvisieren und sich konsequent auf diesen zuzubewegen, den ganzen Körper darauf auszurichten, in die dabei entstehende Haltung hineinzuspüren und sich dann zurückzuziehen und danach die dabei entstandenen Gefühle zu beschreiben. Sich zurückzunehmen, etwas geschehen zu lassen stellt für Klient*innen immer wieder eine große Herausforderung dar.

Lissy-Honegger R. (2026). *Ich lebe. Ich bin da. Das Dimensionskreuz nach Laban als Grundlage für körpertherapeutische Übungen in Einzel- und Paarberatung*. Beratung als Profession Nr.17. DAJEB Online Zeitung

In einer Partnerübung wird mit beiden Richtungen gespielt. Zu Tangoklängen aufeinander zu, voneinander weg, miteinander rückwärts bewegen ergibt eine spannende Dynamik, die deutlich macht, dass es dieses Spiel für eine lebendige Beziehung braucht.

Eine Übung, in der die drei Dimensionen ritualisiert nachvollzogen werden

Diese Übung eignet sich sehr gut, die drei Dimensionen einzuüben und durch die Begleitung mit Worten noch stärker in Lebenszusammenhänge zu stellen. Die Worte werden von der Leiterin vorgegeben, sie sind ressourcenorientiert formuliert.

„Ich bin da“ (Wachsen)

„Ich lebe“ (Sinken)

In Verbindung mit mir (Schließen)

In Verbindung mit der Welt (Öffnen)

„Ich tue es“ (Vorwärts)

„Ich lasse es geschehen“ (Rückwärts)

Die Bewegungen werden mit den Worten eingeübt, bis sie flüssig und selbstverständlich ablaufen.

Paarübung: Die beiden stehen einander gegenüber und stellen sich aufeinander ein. Dann beginnt eine/r eine Dimension mit den dazugehörenden Sätzen auszuführen. Die Partnerin/der Partner antwortet mit einer anderen Dimension. So entsteht ein Bewegungsgespräch usw. Anschließend gibt es einen verbalen Austausch zu den in der Übung gemachten Erfahrungen.

Fritsch, Theresa (2025). *Flügel der Kreativität – Labans Bewegungsstudien im Tanz*. In: Tanztherapie.at. URL.

Früchtel, Ursula (1991). *Mit der Bibel Symbole entdecken*. Göttingen, Vandenhoeck & Ruprecht.

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

Lissy-Honegger R. (2026). *Ich lebe. Ich bin da. Das Dimensionskreuz nach Laban als Grundlage für körpertherapeutische Übungen in Einzel- und Paarberatung*. Beratung als Profession Nr.17. DAJEB Online Zeitung

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

Kern, Ernst (2014). *Personenzentrierte Körperpsychotherapie*. München, Ernst Reinhardt.

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.

Preston-Dunlop, Valerie (1980). *Handbook for Dance in Education*. Plymouth, MacDonald & Evans.

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

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

Willke, Elke (2020). *Tanztherapie*. Wiesbaden, Dr. Ludwig Reichert Verlag.

Renate Lissy-Honegger

MA Pastoralpsychologie, Lehrtherapeutin der Partnerschule Dr. Rudolf Sanders®, www.partnerschule-burgenland.at