



universität
wien

DIPLOMARBEIT

Titel der Diplomarbeit

Im Gewoge körperleiblicher Perspektiven

– eine Analyse von *concepteigenraum*-Stunden

Verfasserin

Katja Kite

angestrebter akademischer Grad

Magistra der Philosophie (Mag. phil.)

Wien, 2013

Studienkennzahl lt. Studienblatt:

A 298

Studienrichtung lt. Studienblatt:

Psychologie

Betreuer:

Ao. Univ.-Prof. Dr. Thomas Slunecko

DANKE!

Es gibt so viele Menschen und Umstände in meinem Leben, die direkt oder indirekt dazu beitragen, dass diese Arbeit Gestalt annehmen konnte. Einige dieser Menschen stechen besonders hervor:

Meine Eltern – mit ihnen habe ich gelernt, verschiedene Blickwinkel in Betracht zu ziehen; sie haben mich mit viel Liebe in meinen Unternehmungen unterstützt und mich nie ihre Sorgen spüren lassen. Sie haben mir eine sichere Basis gegeben, zu der ich jederzeit bedingungslos zurückkehren konnte, und mir den Rücken gestärkt, wann immer ich es nötig hatte.

Meine Oma – eine der wichtigsten Bezugspersonen meines Lebens; eine Lehrmeisterin der Lebensfreude, die in ihrer Erfahrung so weise und im Herzen so jung geblieben ist.

Mein Mann Wil – nur er weiß wirklich, durch welche Höhen und Tiefen ich mit diesem Projekt gegangen bin, denn er hat sie unmittelbar mit mir geteilt. Ohne seinen unerschöpflichen Optimismus und Beistand sowie seine Bereitschaft, über Theorie, Philosophie und *concepteigenraum* zu diskutieren, wäre die Auseinandersetzung mit dieser Diplomarbeit bedeutend trostloser gewesen.

Hanna Leuchs – ein Schal im Baum stand im Mittelpunkt unserer ersten Begegnung und ebnete den Weg für eine Freundschaft, die mein universitäres wie auch privates Leben bereicherte; als erste ‚Unifreundin‘ zog sich ihre moralische und textbezogene Unterstützung durch unser gesamtes, gemeinsames Studium bis hin zu diesem Werk.

Stefan Hampl – er hat mich mit rekonstruktiver Sozialforschung bekannt gemacht und überhaupt erst Türen zu einer Welt der Psychologie, in der ich mich wohl fühlen konnte, geöffnet.

Dorothea Schultenkämper – ohne sie gäbe es kein *concepteigenraum*; sie hat mich herausgefordert, die mühsame Suche nach theoretischen Grundlagen zu verfolgen, anstatt meinen Erkenntnisdurst mit schon vorgekauftem Wissen zu ertränken.

Thomas Slunecko – er hält eine Form der Lehre aufrecht, die mich wieder hat erinnern lassen, warum ich dieses Studium überhaupt begonnen hatte. Durch seine Bereitschaft, diese Diplomarbeit zu unterstützen, und durch sein Hinterfragen meines ersten Erkenntnisinteresses eröffnete er mir Möglichkeiten, die ich selbst für unrealistisch abgetan hatte. Seine Rückmeldungen ermutigten mich bis zum Schluss, meinem Weg und meinen Intuitionen zu folgen.

Bozena Gaida – sie hat nicht zugelassen, dass ich meine in der Endphase chaotische Wohnsituation als Ausrede für Schreibblockaden benutze und mir ihre Wohnung als Raum der körperlichen und gedanklichen Entfaltung zur Verfügung gestellt.

Mein Schwager Georg – stets als helfende Hand zur Stelle hat er mir hier mit Rat und Tat bei der Formatierung beigestanden.

Die Studien-Teilnehmerinnen – sie haben ihren Eigenraum mit mir geteilt und sich mir anvertraut. Danke die Offenheit und den Mut zum Abenteuer!

Inhaltsverzeichnis

| | |
|---|------------|
| INHALTSVERZEICHNIS..... | 4 |
| I. PERSÖNLICHER ZUGANG ZUM THEMA | 7 |
| II. WAS IST <i>CONCEPTEIGENRAUM</i>? | 11 |
| 1. EIN ÜBERBLICK ZU <i>CONCEPTEIGENRAUM</i> | 12 |
| 2. AUFBAU EINER <i>CONCEPTEIGENRAUM</i> -STUNDE..... | 14 |
| III. ERKENNTNISINTERESSE UND FRAGESTELLUNG | 15 |
| IV. EMPIRISCH-PRAKTISCHE VORGEHENSWEISE..... | 16 |
| 1. ERSTES MATERIAL MIT ALEXANDRA..... | 18 |
| 1.1. RAHMENBEDINGUNGEN UND VORÜBERLEGUNGEN ZUR ERHEBUNG..... | 18 |
| 1.2. KONSEQUENZEN FÜR DAS WEITERE VORGEHEN..... | 18 |
| 2. <i>CONCEPTEIGENRAUM</i> -STUNDEN MIT BETTINA UND CAROLINE | 20 |
| V. DIE METHODE DER GROUNDED THEORY..... | 23 |
| 1. VERORTUNG..... | 23 |
| 2. VERFAHRENSÜBERBLICK | 26 |
| 3. SPEZIFISCHE GTM-PRINZIPIEN MIT MATERIAL-ILLUSTRATIONEN | 28 |
| 3.1. STRUKTURIERUNGSHILFEN..... | 28 |
| 3.2. THEORETISCHES SAMPLING..... | 30 |
| 3.3. KODIERPHASEN | 32 |
| VI. VON ‚KÖRPER‘ ÜBER ‚LEIB‘ ZU ‚KÖRPERLICHEM LEIB‘ | 45 |
| 1. POSITIONALITÄT BEI PLESSNER..... | 48 |
| 2. LEIBEMPFINDEN BEI SCHMITZ..... | 51 |
| 3. KÖRPERLICHER LEIB BEI JÄGER..... | 54 |
| 4. ‚KÖRPER‘, ‚LEIB‘ UND ‚KÖRPERLICHER LEIB‘ IN <i>CONCEPTEIGENRAUM</i> | 56 |
| VII. DER <i>CONCEPTEIGENRAUM</i>-STUNDENABLAUF EN DETAIL..... | 63 |
| 1. PLACEMENT | 63 |
| 2. PHASE DER BEWEGUNG..... | 68 |
| 2.1. SEQUENZ-BEISPIELE..... | 68 |
| 2.2. BEWEGUNGSINSTRUKTIONEN UND -INDUKTIONEN | 73 |
| 3. PHASE DER STILLE | 76 |
| 4. PHASE DER VERBALISIERUNG..... | 77 |
| VIII. ‚BE-SINNING‘ UND ‚SITUATIONS-OFFENHEIT‘ IM ‚GESCHÜTZTEN RAUM‘..... | 81 |
| IX. IM GEWOGNE KÖRPERLEIBLICHER PERSPEKTIVEN..... | 87 |
| 1. ‚KÖRPERLEIBLICHES REGISTRIEREN‘ VS. ‚REFLEKTIERENDES SUBJEKT-SEIN‘ | 90 |
| 2. EIGENRAUM ER-LEBEN | 92 |
| X. PERSPEKTIVENERÖFFNUNG UND -INFRAGESTELLUNG..... | 98 |
| XI. DIAGRAMM ZUM THEORIE-ENTWURF UND CONCLUSIO | 106 |
| XII. KRITISCHE BELEUCHTUNG DES PROJEKTES..... | 110 |
| 1. REFLEXION DER EIGENEN ROLLE IM FORSCHUNGSPROZESS | 110 |
| 2. DAS PROBLEM DER BEOBACHTUNG..... | 113 |
| XIII. AUSBLICK | 114 |

| | |
|----------------------------------|------------|
| LITERATURVERZEICHNIS..... | 118 |
| INTERNETQUELLEN..... | 120 |
| ANHANG..... | 121 |

„Die Welt als Gegenstand der Wissenschaften
entfremdet sich der Lebenswelt, in der wir als
Menschen zuhause sind.“

(Thomas Fuchs, 2008)

I. PERSÖNLICHER ZUGANG ZUM THEMA

Zu Beginn der Verfassung einer schriftlichen Arbeit stellt sich mir immer die Frage „Wie führe ich die Lesenden an dieses – mein – Thema heran?“. Da sich diese Diplomarbeit mit einer Thematik auseinandersetzt, welche mir persönlich besonders nahe geht, erscheint es mir hier – in Anlehnung an die *bekennende Erzählperspektive*¹ nach van Maanen (2011) – besonders wichtig, den *Erzeugungsprozess der Forschung* offen zu legen und ihn damit leichter nachvollziehbar zu gestalten (Przyborski & Wohlrab-Sahr, 2009, S. 356). Die Erläuterung meines persönlichen Zugangs zum Thema betrachte ich in diesem Zusammenhang als Darlegung jener Leitgedanken, die mir zugleich Motivation wie auch Hindernis auf dem Weg der Erkenntnisfindung waren.

Im Jahr 2008 machte sich in mir eine Unzufriedenheit mit meinem Studium breit, die mich mehr und mehr in Beschlag nahm. In der Reduktion menschlicher Eigenschaften auf statistische Variablen und Wahrscheinlichkeits-Zahlen suchte ich in der Wissenschaft namens Psychologie vergeblich nach einem leibhaftigen, fühlenden und empfindenden Menschen. Angetrieben von einer undefinierbaren Suche nach ‚mehr‘, stieß ich auf die ‚emotionale Körperarbeit‘ *concepteigenraum*. Noch heute erinnere ich mich an meine erste Stunde und das unbestimmte Gefühl, auf etwas gestoßen zu sein, das mich – im wörtlichen wie übertragenen Sinne des Wortes – ‚bewegte‘. In den kleinen, feinen Bewegungen der Stunde überkamen mich Gefühle, die beängstigend waren, mich gleichzeitig aber auch mit Neugier und der Gewissheit erfüllten, dass ich diesem unbekanntem Etwas nachgehen musste.

Seitdem nehme ich (mit etwaigen Unterbrechungen) an der Ausbildung zur

¹ Im Original ‚confessional tale‘ oder ‚confessional genre‘: „these texts offer methods that welcome [...] subjectivity, treating it as a central and essential tool of the ethnographic trade rather than as a potential source of error or unwanted variance to be foreclosed“ (Van Maanen, 2011, S. 69)

concepteigenraum-Adressatin² teil, welche mich dazu befähigt, auch selbst Stunden zu halten.

Das Interesse, die *concepteigenraum*-Erfahrung zu erforschen, war unter anderem durch die Wahrnehmung bedingt, dass die Lebenswelt meiner Kolleginnen und mir von der *concepteigenraum*-Praxis berührt wurde und wir während der Ausbildung – bei der die Selbsterfahrung im Mittelpunkt steht – häufig durch sehr ähnliche Phasen zu gehen schienen. Die Lebensbedingungen mögen von Anfang an sehr unterschiedlich gewesen sein, aber die Berichte an den Ausbildungswochenenden, was in den letzten Wochen erlebt wurde, hatten meist einen ähnlichen Unterton. Stark vereinfacht waren zu Beginn beispielsweise meist körperliche Symptome bzw. Erfahrungen im Vordergrund, gefolgt von gewissen Verhaltens- bzw. Einstellungsänderungen, welche sich häufig in Konflikten mit (Ehe-)Partnern, Familie und/oder nahe stehenden Freunden oder auch in der Infragestellung der beruflichen Orientierung äußerten. Später dann – im Laufe des zweiten Ausbildungslevels – war für eine Weile eine gewisse Melancholie vorherrschend, die im Rahmen der äußeren Lebensumstände unerklärlich schien. Beobachtungen wie diese brachten Fragen auf, von denen ich glaubte, mein Studium hätte mich auf sie vorbereiten oder mir zumindest Wege vermitteln sollen, ihnen zu begegnen. Aber auch in der *concepteigenraum*-Ausbildung selbst führten die meisten Antworten nur zu noch mehr Fragen. Die starke Orientierung an Selbsterfahrung in der *concepteigenraum*-Ausbildung war mir zu Beginn – als Ausgleich zu meinem theoretisch orientierten Studium – ein überaus willkommenes Kontrastprogramm; im Fortlauf der Ausbildung jedoch verspürte ich immer mehr Sehnsucht nach einer theoretischen Auseinandersetzung mit der Körperthematik, scheiterte aber schon an einer konkreten, mein noch vage flottierendes Interesse auf den Punkt bringenden Fragestellung. Im Zwiespalt zwischen einer praktischen Ausbildung, deren Theoriebezug mich nicht zufrieden stellte und einem theoretischen Studium, dessen Praxisbezug ich bemängelte, sah ich die Chance, dass sich beide Interessensgebiete – im Rahmen eines wissenschaftlichen Projektes verbunden – gegenseitig ergänzen und befruchten könnten. Das vorliegende Schriftstück ist diesem Zweck gewidmet.

² Der Begriff *AdressatIn* bezeichnet jene Person, welche eine *concepteigenraum*-Stunde anleitet.

Aufbau der Arbeit

Wie erwähnt, beschäftigt mich die *concepteigenraum*-Praxis seit circa fünf Jahren. Etwa zwei Jahre davon spielte ich immer wieder mit Versuchen, die Thematik auf wissenschaftlichem Wege zugänglich zu machen. Die in dieser Zeit entstandenen Ideen und Gedanken sind zu einem Konglomerat zusammengewachsen, bei dem kaum mehr erkenntlich ist, wann persönliche Erfahrungen in Intuitionen und Intuitionen in (Halb-)Wissen übergehen. Viele AutorInnen sind in dieser Zeit in mein Leben getreten – so viele, dass es auch hier schwierig wird, zu differenzieren, wo deren Reflexionen aufhören und meine beginnen.

Diese Projektdokumentation kann daher nur versuchen, eine nachvollziehbare Geschichte zu erzählen, die dem mir zur Verfügung stehenden Wust an Ideen und Informationen halbwegs gerecht wird. Aus diesem Grund habe ich mich für eine Darstellungsform entschieden, die als roten Faden immer den Untersuchungsgegenstand *concepteigenraum* und den Verlauf des Studienprojekts im Blick behält. Nach theoretischen Erläuterungen wird immer wieder inne gehalten, um deren Bedeutungen für den Projektverlauf oder den Bezug zu *concepteigenraum* zu demonstrieren. Dabei bleibt zwangsläufig vieles auf der Strecke, wird bewusst oder unbewusst ausgeblendet, um den roten Faden nicht zu ‚ver-blenden‘. Auf der Fährte von *concepteigenraum* beginnt meine Geschichte ganz konkret bei einer relativ kurzen Darstellung dieser ‚Körperarbeit‘, um den Lesenden eine gewisse Vorstellung bezüglich der Hintergrundgedanken und des groben Ablaufs näher zu bringen. Im Anschluss daran finden sich Erkenntnisinteresse und Fragestellung, gefolgt von der Vorstellung der empirisch-praktischen Vorgehensweise. Im Rahmen der anschließenden Gedanken zur Methode der Grounded Theory wird auf erste Materialillustrationen bzw. Bedeutungen der Methoden-Prinzipien für die vorliegende Studie eingegangen. Der Methodendarstellung folgen Versuche, ‚den Körper‘³ für diese Arbeit fassbar und analysierbar zu machen. Diese theoretischen Möglichkeiten befruchten die anschließende, erneute Betrachtung des Stundenablaufs, die an dieser Stelle mit

³ ‚Der Körper‘ wird an Stellen wie diesen in Anführungszeichen gesetzt, da – aus Gründen, die noch besprochen werden – davon ausgegangen wird, dass es so etwas wie ein allumfassendes Konstrukt ‚Körper‘ nicht gibt. Vielmehr sind die Kontexte, in denen Körperthematiken behandelt werden, von Bedeutung, denn durch sie erhält ‚der Körper‘ einen definatorischen Rahmen.

konkretem Materialbezug näher verstanden werden kann. Bei der Analyse des Stundenablaufs werden einige Prinzipien der *concepteigenraum*-Praxis zum Vorschein kommen, die in den Folgekapiteln mit Hilfe der Daten expliziert werden. Die aus dem Material herausgearbeiteten Schlüsse werden in enger Verwobenheit mit theoretischen Überlegungen präsentiert und am Ende in Form eines bildlichen Theorie-Entwurfs dargestellt. Das vorletzte Kapitel setzt sich aus kritischen Reflexionen über die Rollenvermengung von Forscherin und Adressatin sowie das Problem der Beobachtung zusammen, während sich das letzte Kapitel einem Ausblick über mögliche Weiterführungen der vorliegenden Arbeit widmet.

II. WAS IST *CONCEPTEIGENRAUM*?

Der Versuch, einen Überblick über *concepteigenraum* zu erstellen, erwies sich aus einem Mangel an schriftlichen Dokumenten zu *concepteigenraum* und aufgrund meiner persönlichen Involviertheit als problematisch. Eine von mir zu Beginn meines Forschungsunternehmens verfasste Einführung in die Grundgedanken von *concepteigenraum* war stark gefärbt von persönlichen Eindrücken, Überlegungen und Eigentheorien, konnte aber dem Anspruch, als Grundlage für eine kritische, wissen-schaffende Auseinandersetzung zu dienen, nicht gerecht werden. Um also eine zu stark von meinen persönlichen Vorannahmen geprägte Darstellung von *concepteigenraum* zu vermeiden und auch, um diejenigen, die für die Betextung der Homepage von *concepteigenraum* verantwortlich sind⁴, mit ihren Relevanzsystemen selbst zu Wort kommen zu lassen, besteht das folgende Unterkapitel (II.1. EIN ÜBERBLICK ZU *CONCEPTEIGENRAUM*) nun aus einer Zusammenfassung von Inhalten der Homepage www.concepteigenraum.de, die versucht, möglichst nahe am Originaltext zu bleiben. Das zweite Unterkapitel (II.2. AUFBAU EINER *CONCEPTEIGENRAUM*-STUNDE) wurde im Rückgriff auf meine eigenen Erfahrungen mit *concepteigenraum* formuliert, da der Ablauf einer *concepteigenraum*-Stunde auf der Homepage nicht beschrieben, für die Nachvollziehbarkeit der Studie aber essentiell ist.

⁴ Im Allgemeinen kann wohl davon ausgegangen werden, dass diejenigen, die für das einzige, *concepteigenraum* nach außen hin vertretende Dokument zuständig sind, die Essenz dessen, was ihnen an der Arbeit am wichtigsten ist, zu vermitteln versuchen.

1. EIN ÜBERBLICK ZU *CONCEPTEIGENRAUM*

Die „emotionale Körperarbeit“⁵ *concepteigenraum*, der laut Homepage ein „anatomisch-physiologisch begründetes Bewegungskonzept“⁶ zugrunde liegt, bemüht sich, den Praktizierenden durch „Bewegung, Berührung, Perzeption und Artikulation“⁷ eine Neuerfahrung und ein ganzheitliches Begreifen ihrer Selbst näher zu bringen. Konzeptionelle Verbindungen „von Intuition, Erfahrung und Wissenschaft“⁸ werden als Voraussetzungen angeführt, die zur (Weiter-) Entwicklung von *concepteigenraum* beigetragen haben.

Konzipiert wurde die Arbeit in den 90er Jahren von Dr. Dorothea Schultenkämper, die *concepteigenraum* nicht als „Therapie im herkömmlichen Sinne“⁹, sondern als Möglichkeit, über den Körper und durch Introspektion sich selbst zu erkennen¹⁰, verstanden haben will. Der Weg zum größeren Verständnis für das eigene Selbst soll mittels Selbst- und Sinneserfahrung beschritten werden, welche durch Bewegung, aktives Spüren und Bewusstwerdung (durch Verbalisierung des Wahrgenommenen) belebt und angeregt werden und eine „Verknüpfung physischer Symptome mit teilweise machtvollen Emotionen in ihrer Auswirkung auf Alltag, Gesundheit und Wohlbefinden“¹¹ ermöglichen.

In der praktischen Umsetzung wird *concepteigenraum* als Arbeit am „Saum des Vegetativums“¹², d.h. an der Schwelle zum vegetativen oder auch autonomen Nervensystem¹³, verstanden. Durch einen „geschützten Raum“¹⁴, der durch die

⁵ Zitat von der Homepage <http://concepteigenraum.de/Ausbildung.html>, Z. 1 [Stand 22. August 2012]

⁶ Zitat von der Homepage <http://concepteigenraum.de/Ausbildung.html>, Z. 2; Diesbezüglich weiterführende Referenzen sind auf der Homepage nicht aufzufinden.

⁷ Zitat von der Homepage <http://concepteigenraum.de/Essentials.html>, Z. 5

⁸ Zitat von der Homepage <http://concepteigenraum.de/Essentials.html>, Z. 2f.; Auch hier kann ein Mangel erläuternder Gedanken festgestellt werden.

⁹ Zitat von der Homepage <http://concepteigenraum.de/Essentials.html>, Z.8f. [Stand 22. August 2012]

¹⁰ Homepage <http://concepteigenraum.de/Ausbildung.html>

¹¹ Zitat von der Homepage <http://concepteigenraum.de/Ausbildung.html>, Z.17f.

¹² Zitat von der Homepage <http://concepteigenraum.de/Essentials.html>, Z.6

¹³ Hier handelt es sich um eine von mir eingeschobene Erläuterung des Begriffs ‚Vegetativum‘, die sich nicht auf der Homepage findet.

AdressatInnen hergestellt wird, sollen die Teilnehmenden die Möglichkeit erhalten, ihren Eigen-Raum in ihrem eigenen Rhythmus zu erfahren. Dieser Prozess ist ein nie zu Ende gehender, der durch methodisches Vorgehen immer wieder neu erfahren wird, denn:

„Wir brauchen Bewegung, um Feedback über Bewegung zu bekommen. Jede Erfahrung schafft die Basis für nachfolgende Erfahrungen. [...] Sinneswahrnehmung ist ein aktiver Prozess und kein passiver Zustand. Wir alle haben ähnliche Sinnesorgane, aber unsere Wahrnehmung ist einzigartig. Wahrnehmen bezeichnet den Umgang mit dem, was wir spüren. Wahrnehmung schafft Beziehungen – zu uns selbst, zu anderen, zwischen Motorik und Sensorik, zu unseren Empfindungen und Emotionen.“¹⁵

Laut der Homepage von *concepteigenraum* sollen also durch die immer wieder neue Selbstwahrnehmung in *concepteigenraum*-Stunden Beziehungen zwischen sinnlichen Erfahrungen und Emotionen im Umgang mit sich selbst und anderen hergestellt werden, welche in den Verbalisierungen auf die Ebene einer bewussten Auseinandersetzung geführt werden sollen.

¹⁴ Zitat von der Homepage <http://concepteigenraum.de/Essentials.html>, Z.7

¹⁵ Zitat von der Homepage <http://concepteigenraum.de/Ausbildung.html>, Z.5-14

2. AUFBAU EINER *CONCEPTEIGENRAUM*-STUNDE

Am Anfang einer jeden Stunde steht ein sogenanntes *Placement*, gefolgt von ca. 4-6 Sequenzen. Die Sequenzen beinhalten jeweils eine *Phase der Bewegung*, eine *Phase der Stille* und eine *Phase der Verbalisierung*.

(1) Das *Placement* geht auf die physiotherapeutische Behandlungsmethode von Françoise Mézières (1909-1991) zurück¹⁶ und betitelt folgende Aufstellung der Teilnehmenden: die Beine stehen hüftweit, die zweiten Zehen exakt parallel zueinander, der Kopf strebt zur Decke.

(2) In der *Phase der Bewegung* werden von der/dem *AdressatIn* – rein stimmlich und möglichst präzise – bestimmte Bewegungsabläufe angesagt, welche von den Praktizierenden nach deren eigenem Verständnis ausgeführt werden. Falls die Bewegungen von einzelnen Teilnehmenden anders aufgefasst werden als gedacht, so wird die intendierte Durchführung nochmals in den Raum hinein gesagt, die Person aber nicht direkt darauf angesprochen. In *concepteigenraum* arbeitet größtenteils nur die rechte Seite und die Bewegungen sind meist sehr klein (teilweise von außen kaum sichtbar). Bei einigen Sequenzen werden in dieser Phase auch Hilfsmittel wie z.B. Stöckchen, Holzkugeln oder Bälle herangezogen.

(3) In der *Phase der Stille* wird den Praktizierenden Zeit gelassen, um in sich hinein zu spüren, wie sie sich während der Bewegungen wahrgenommen haben oder auch danach wahrnehmen.

(4) Die *Phase der Verbalisierung* dient dazu, das Wahrgenommene zu formulieren. Die Teilnehmenden werden einzeln von der/m *AdressatIn* beim Namen genannt und damit zur Verbalisierung aufgefordert, wobei ihnen jeweils frei steht, ob sie sich mitteilen möchten oder nicht.

¹⁶ Nach Angaben von Frau Dr. Schultenkämper im Zuge eines Ausbildungsworkshops im Feb. 2012

III. ERKENNTNISINTERESSE UND FRAGESTELLUNG

Der knappe und deskriptive Charakter dieser Erläuterung von *concepteigenraum* mag bei dem/r einen oder anderen Lesenden mehr Fragen aufgeworfen als beantwortet haben – ein Umstand, welcher jenem Zustand ähnlich ist, in dem ich mich in den ersten Zügen dieses Projektes befand. Er soll dazu anregen, eigene Gedanken bezüglich der Thematik zu entwickeln und mit diesen den Gehalt der hier vorgestellten Ideen eigenständig abzuwägen¹⁷.

Der Beginn dieses Forschungsprojektes war von einem sehr schwer fassbaren Erkenntnisinteresse geprägt. Von meinen persönlichen Erfahrungen im Rahmen der *concepteigenraum*-Ausbildung ausgehend, eröffneten sich mir erste Forschungsfragen, die mich zunächst von *concepteigenraum* in der praktischen Umsetzung als ‚Körper-Arbeit‘ wegführten¹⁸. Im Zuge meiner ersten Konzeptpräsentation an der Universität wurde mir dann jedoch die Möglichkeit eröffnet, mir die Prozesse innerhalb von *concepteigenraum*-Stunden genauer anzusehen und dieser Gedanke des ‚Ganz-nah-Herangehens‘ setzte sich als besonders spannend fest. Denn wenn ich – wie ich vorhabe – diese Arbeit auch in Zukunft in einer professionellen Rolle als *Adressatin* ausführen möchte, so liegt mir daran, einem Verständnis, was in einer *concepteigenraum*-Stunde – über die technischen Abläufe und das explizit Wahrnehmbare hinaus – vorgeht, näherzukommen. Die Formulierung eines derartig offenen Erkenntnisinteresses ermöglichte es mir, etwas mehr Abstand zur gewählten Thematik einzunehmen und dadurch die Erkenntnisfindung voran zu bringen.

Die Diplomarbeit setzt sich nun also zum Ziel, mit Hilfe von vorwiegend (neo-)phänomenologischen oder (neo-)phänomenologisch beeinflussten Bezügen ein theoriebasiertes Modell dessen, was in einer *concepteigenraum*-Stunde vor sich geht, vorzustellen. Dazu wurden *concepteigenraum*-Einzel- und -Gruppenstunden

¹⁷ Denn wie Slunecko (2012, S. 565) bemerkt, „sind Einführungen in einen [...] Gegenstand in aller Regel auch schon wieder Ausführungen.“ Wenn Wissen als Wahrheit präsentiert und rezipiert wird, findet man sich schnell von vermeintlichen Tatsachen umgeben wieder, die nicht mehr hinterfragt werden (Slunecko, 2008, S. 19f.).

¹⁸ Zum Beispiel: „Inwiefern können Veränderungen in der Lebenswelt der Teilnehmenden festgestellt und/oder auf *concepteigenraum* zurückgeführt werden?“ bzw. „Wie kann es sein, dass eine Arbeit, die am ‚Körper‘ oder auch ‚Leib‘ ansetzt, so weitreichende Auswirkungen hat?“

aufgenommen und ausführlich transkribiert. Die sprachlichen Äußerungen der Studien-Teilnehmerinnen wurden daraufhin analysiert, wie sich die Praktizierenden während den *concepteigenraum*-Stunden erfahren und welche Rolle dabei dem *concepteigenraum*-Setting zukommt. Die Auswertung der Transkripte dieser Aufnahmen erfolgte mit der Grounded Theory Methodik.

IV. EMPIRISCH-PRAKTISCHE VORGEHENSWEISE

Das zu Beginn dieser Unternehmung noch sehr verschwommene Erkenntnisinteresse ging mit sehr unklaren Vorstellungen bezüglich des methodischen Vorgehens einher. Hin- und Hergerissen zwischen unterschiedlichen Zugängen zum Untersuchungsgegenstand *concepteigenraum*, glaubte ich mein Erkenntnisinteresse auf die Verfolgung möglicher Veränderungen in der Lebenswelt von *concepteigenraum*-Teilnehmenden fokussieren und diesem Erkenntnisinteresse mit biographischen Interviews nachgehen zu können. Zur Aufnahme eines biographischen Interviews verabredete ich einen Termin mit Alexandra¹⁹, einer *concepteigenraum*-Kollegin, zu welcher der Kontakt über einen Adressaten hergestellt wurde, der in meiner Ausbildungsgruppe assistierte. Am Tag vor dem Termin mit Alexandra fand jedoch das oben erwähnte universitäre Treffen statt, während dessen die Herangehensweise an die Thematik mit biographischen Interviews in Frage gestellt und stattdessen die Möglichkeit eröffnet wurde, das Geschehen in den *concepteigenraum*-Stunden selbst zu betrachten²⁰. Aufgrund dieser Projektplanungsänderung musste das Treffen mit Alexandra kurzfristig umstrukturiert werden (Genauerer hierzu siehe Punkt IV.1.).

Im Anschluss an die Erhebung mit Alexandra suchte ich – mit dem ersten Erhebungsversuch und sich daraus ergebenden Veränderungen von Erkenntnisinteresse und Forschungsprozedere gewappnet – 1-2 Personen, die sich

¹⁹ Alle Namen der Teilnehmerinnen wurden anonymisiert.

²⁰ Ein bereits vorher stattgefundenes biographisches Gespräch mit einer Ausbildungskollegin konnte daher nicht in diese Studie eingehen, wird aber möglicherweise in weiteren Projekten zu Wort kommen.

bereit erklärten, für einen Zeitraum von mindestens 8 Wochen²¹ an *concepteigenraum*-Stunden mit mir als Adressatin teilzunehmen²². Es fanden sich zwei Teilnehmerinnen (anonymisierte Namen: Bettina und Caroline), mit denen ich zunächst Einzel- später dann Gruppenstunden abhielt, die mit einem Tonbandgerät aufgenommen wurden. Da es mir wichtig erschien, neben den Verbalisierungen auch Details aus dem Beobachtungsprotokoll in die Transkripte einzuarbeiten, um die Gesamtsituation besser mit erfassen zu können, wurden die gehaltenen Stunden meist unmittelbar danach transkribiert²³. Zudem legte ich zwei ‚Forschungstagebücher‘ an – eines tatsächlich ein Notizbuch, das andere ein digitales Dokument am Computer – in denen zu jeder Tages- und Nachtzeit auftretende Anregungen und Ideen festgehalten wurden. Im Folgenden werden nun der erste Feldzugang (mit Alexandra) und daraus hervorgegangene Veränderungen für das Forschungsvorgehen dargestellt.

²¹ Es gibt vier Zyklen in *concepteigenraum* – ich habe bisher die Ausbildung zu zweien (*basic concret* und *basic emotional*) abgeschlossen. Innerhalb eines Zyklus gibt es ca. 8 Stunden, welche – laut Ausbildung – in einer bestimmten Reihenfolge gehalten werden sollten. Mit einer Stunde pro Woche wäre somit für einen kompletten Zyklus ein Zeitraum von 8 Wochen notwendig. Bevor mit den Stunden des zweiten Zyklus begonnen wird, sollte ein kompletter *basic concret* Zyklus mindestens einmal durchgemacht werden.

²² Mit Bettina wurde im Zeitraum von Mitte Januar bis Ende Mai 2011 mit wenigen Ausnahmen jede Woche eine Stunde abgehalten. In den insgesamt 18 Wochen entfielen 3 Stunden aus persönlichen Gründen ihrer- bzw. meinerseits. Mit Caroline wurde im Zeitraum von Anfang Februar bis Ende Mai 2011 ebenfalls mit wenigen Ausnahmen jede Woche eine Stunde abgehalten. In den insgesamt 16 Wochen entfielen 4 Stunden aus persönlichen Gründen ihrer- bzw. meinerseits.

²³ Bei der Transkription handelt es sich um die möglichst genaue Verschriftlichung von auditivem Material, so dass dieses auf nachvollziehbare Art und Weise analysiert und interpretiert werden kann. Dabei sollen die Transkripte den Lesenden einen möglichst akkuraten Einblick in die Interviewsituation geben, d.h. es sollte nicht bei der alleinigen Erfassung des Gesprochenen stehen geblieben werden. Es ist nicht nur von Bedeutung WAS gesagt wird, sondern auch WIE es gesagt wird (z.B. lachend, betont, im Vergleich zum restlichen Material lauter oder leiser, etc.). Je nachdem, welche Informationen für die Fragestellung relevant sind, gibt es verschiedene Transkriptionssysteme. Für das vorliegende Projekt arbeitete ich mit dem TiQ, einem Transkriptionssystem zur Erfassung von Gesprächsmaterial für eine rekonstruktive Auswertung (Przyborski & Wohlrab-Sahr, 2009, S. 164; die genauen Transkriptions-Regeln inklusive persönlicher Abänderungen bzw. Zusätze finden sich im Anhang).

1. ERSTES MATERIAL MIT ALEXANDRA

1.1. RAHMENBEDINGUNGEN UND VORÜBERLEGUNGEN ZUR ERHEBUNG

Durch die erst am Tag vor dem Termin entstandene Projektplanungsänderung konnte ich Alexandra erst am Abend vor unserem verabredeten Termin von der Vorgehensänderung unterrichten. Alexandra versicherte mir, dass es für sie keinerlei Problem darstelle, statt des geplanten biographischen Interviews eine *concepteigenraum*-Stunde mit mir als Adressatin aufzuzeichnen, und dass sie offen für alles sei. Die Stunde fand am 09.03.2011 im Wohnhaus der Teilnehmerin statt.

Nach dem, was im Forschungsseminar besprochen wurde, und auch aufgrund der spontanen Umstellung beschloss ich, relativ explorativ vorzugehen. Da Alexandra eine fortgeschrittene *concepteigenraum*-Teilnehmerin ist, bot sich mir die Gelegenheit, eine Stunde aus dem zweiten Zyklus von *concepteigenraum* zu halten. Zusätzlich hatte ich mir überlegt, Alexandra im direkten Anschluss an die Stunde zu bitten, frei zu assoziieren. Ich machte mir dabei Notizen, um später Nachfragen stellen zu können. Das Gesamtmaterial besteht demzufolge aus einer *concepteigenraum*-Stunde, einer daran anschließenden freien Assoziation der Teilnehmerin und daraus folgenden Nachfragen meinerseits.

1.2. KONSEQUENZEN FÜR DAS WEITERE VORGEHEN

Beim Durchlesen des Transkripts der Stunde mit Alexandra wurde mir bewusst, wie viel Platz meine Instruktionen als Adressatin im Gegensatz zu den Verbalisierungen der Teilnehmenden einnehmen. Um die Praktizierenden in den kommenden Stunden mehr zu Wort kommen zu lassen und damit zusätzliche interpretierbare Aussagen zu erhalten, beschloss ich daraufhin, vor und nach den Stunden gewisse Zusätze einzufügen. Auf die Nachfragen, die zum Zeitpunkt der Aufnahme mit Alexandra für die Schärfung des Erkenntnisinteresses notwendig waren, verzichtete ich fortan jedoch, um die wöchentlichen Treffen nicht unnötig in die Länge zu ziehen. Nur an einzelnen Stellen, die mir schon während der Aufnahme unklar waren, bat ich die Teilnehmenden, bestimmte Aussagen genauer

zu explizieren. Demnach liefen die Erhebungs-Einheiten im Großen und Ganzen folgendermaßen ab:

- Frage vor der Stunde: Wie hast Du Dich während der Woche wahrgenommen?²⁴ [Ziel: Wie nehmen sich die Teilnehmenden mit einem gewissen Abstand zu den *concepteigenraum*-Stunden wahr?]
- Placement und Frage am Anfang: wie nimmst Du Dich jetzt wahr?²⁵ [Ziel: Wie nehmen sich die Teilnehmenden *vor* den Bewegungen wahr?]
- *concepteigenraum*-Stunde [Ziel: Wie nehmen sich die Teilnehmenden *während* einer Stunde wahr?]
- Freie Assoziationen mit dem Hinweis, dass auch auf die Wahrnehmung der Adressatin während der Stunde eingegangen werden kann²⁶ [diesen Hinweis möchte ich gerne vor der Stunde geben, um zu sehen, ob die Adressatin nach der Stunde für die Teilnehmenden Relevanz hat; Ziel: Erfassung von Aussagen, die in der Verbalisierungsphase „vergessen“²⁷ wurden, Erfassung von eventuellen Aussagen zur Adressatin]
- Placement und Frage am Ende: wie nimmst Du Dich jetzt wahr?²⁸ [Ziel: Vergleich mit vor der Stunde – lässt sich das mit den Prozessen oder den Bewegungen während der Stunde in Zusammenhang bringen!?!]
- Blick in einen Ganzkörperspiegel – wie siehst Du Dich, wenn Du Dich jetzt im Spiegel betrachtest?²⁹ [Ziel: Wie sehen sich die Teilnehmenden nach der Stunde in einem Ganzkörperspiegel (Bezug Innen-/Außenperspektive)?]

²⁴ Diese Frage entstammt der Praxis, zu Beginn eines Ausbildungswochenendes über die zwischen den Wochenenden liegenden Erfahrungen zu sprechen. Nach dem Hinweis einer erfahrenen Adressatin, die diese Frage in ihre Praxis aufgenommen hat, bin auch ich dazu übergegangen, Teilnehmende zu Beginn jeder Stunde nach der vergangenen Woche zu fragen.

²⁵ Fester Bestandteil einer *concepteigenraum*-Stunde.

²⁶ Die Anregung erhielt ich durch ein anderes im Zuge des Forschungsseminars präsentierten Projekts zur Alpha-Liege.

²⁷ Im Sprechen über Erfahrungen nach der Stunde zeigt sich oft, dass in der Verbalisierungsphase andere Empfindungen in den Vordergrund gerückt sind und daher formuliert wurden als Erlebnisse, die während der ‚Phase der Bewegung‘ oder ‚der Stille‘ als bedeutend erachtet wurden.

²⁸ Optionaler Bestandteil einer *concepteigenraum*-Stunde.

Zusätzlich wurde während den Stunden – soweit möglich – teilnehmend beobachtet und nach den Stunden Protokoll geführt. Organisatorisch und zeitlich war es nicht immer möglich, alle Zusätze (wie z.B. den Wochen-Rückblick) einzufügen, so dass bei einigen wenigen Stunden auf den einen oder anderen Zusatz verzichtet werden musste. Von Caroline, einer der Teilnehmenden, wurde jedoch angeregt, nicht nur nach der Stunde in den Ganzkörperspiegel zu blicken, sondern auch schon vor der Stunde. Diese Anregung wurde daraufhin – soweit möglich – in die Stunden mit aufgenommen.

2. CONCEPTEIGENRAUM-STUNDEN MIT BETTINA UND CAROLINE

Gerade als die Zeit reif wurde, mit der Datenerhebung für meine Diplomarbeit zu beginnen, plante ich einen Kanadaaufenthalt für ein ganzes Jahr. Nachdem ich den Fortgang meines Studiums nicht unnötig weiter verzögern wollte, entschloss ich mich, diese Zeit – trotz aufkommender Zweifel der Durchführbarkeit – zu nutzen und in jedem Fall dort mit der Materialerhebung zu beginnen. Die Frage des Erhebungsortes klärte sich relativ zügig, nachdem ich Arbeit in einem neu eröffnenden Institut gefunden hatte und die Chefin sich bereit erklärte, mir das im Untergeschoß befindliche Yogastudio für meine *concepteigenraum*-Studie zur Verfügung zu stellen. Vermeintlich schwieriger stellte sich das Problem dar, wie ich in Kanada Zugang zu Interessenden deutscher Muttersprache finden sollte. Denn, obgleich meine Englischkenntnisse durchaus ausreichend gewesen wären, war es mir wichtig, meine Untersuchung mit Teilnehmenden deutscher Muttersprache durchzuführen, da ich vermutete, gewisse subtile Nuancen im Material in meiner eigenen Muttersprache leichter wahrnehmen und deuten zu können. Nach der anfänglichen Überlegung Aushängezettel anzufertigen, kam der Kontakt zu den beiden Teilnehmerinnen Bettina und Caroline letzten Endes folgendermaßen zustande:

Bettina ist die 29-jährige, deutsche Ehefrau eines kanadischen Bekannten, die vor

²⁹ Als ich das erste Mal an einer *concepteigenraum*-Stunde teilnahm, deckte der Adressat am Ende der Stunde einen Ganzkörperspiegel im Raum ab und bat uns, uns davor zu stellen. Diese Erfahrung empfand ich als ungeheuer prägend, da meine innere Verfassung in keinsten Weise mit meinem Spiegelbild vereinbar war.

wenigen Jahren – damals noch in Deutschland lebend – einige (vermutlich ca. 3) *concepteigenraum*-Stunden bei einem meiner Ausbilder mitgemacht hatte und von der Arbeit stark beeindruckt war. Auch war sie Teil einer 6-köpfigen Gruppe von Interessenden, mit denen ich im Jahr vorher in Kanada einen *concepteigenraum*-Workshop über 5 Wochen abgehalten hatte.

Als Bettina hörte, dass ich dieses Mal für längere Zeit nach Kanada kommen und eine Studie zu *concepteigenraum* durchführen werde, bekundete sie sofort ihr Interesse, sowohl bei Stunden im Allgemeinen als auch bei der Untersuchung teilnehmen zu wollen. Nach anfänglichem Zögern meinerseits (aufgrund der Bekanntschaft und aufgrund von Bettinas Vorerfahrung), überzeugten mich ihr Enthusiasmus sowie die Idee, in Bettina – gerade durch unsere Bekanntschaft – eine möglicherweise besonders offene Teilnehmerin zu haben; daher stimmte ich schließlich einer Zusammenarbeit zu.

Auf meine Nachfrage hin, ob Bettina weitere Deutsche in der nordkanadischen Stadt kenne, die womöglich Interesse hätten, an einer *concepteigenraum*-Studie teilzunehmen, wurde der Kontakt zu Caroline hergestellt. Caroline ist ursprünglich ebenfalls aus Deutschland und war zum Zeitpunkt der Erhebung 47 Jahre alt. Die erste Kontaktaufnahme fand – auf Anraten von Bettina hin – über Facebook statt und wurde mit einer Interessensbekundung mit Telefonnummernangabe beantwortet. Durch die Tatsache, dass sich Bettina und Caroline bereits vor der Studie bekannt waren, erhoffte ich mir, eine geringere Hemmschwelle zwischen den beiden, falls es zu Doppelstunden käme.

V. DIE METHODE DER GROUNDED THEORY

Zur Auswertung meines Materials bediente ich mich des methodischen Werkzeugs der Grounded Theory Methodik (im Folgenden: GTM), welche in diesem Kapitel in ihren Grundzügen dargestellt wird. In Anlehnung an den im alltäglichen Wortgebrauch gängigen Begriff der ‚lebenden Sprache‘ möchte ich die GTM als ‚lebende Methodik‘ bezeichnen, denn auch sie wurde durch den aktiven Gebrauch und die Interpretation durch unterschiedliche Akteure über die Zeit immer wieder neu definiert, umgeformt und weiterentwickelt (siehe u.a. Przyborski & Wohlrab-Sahr, 2009, S. 185). Entsprechend schwierig gestaltet sich die Einarbeitung in eine Methodologie, deren AnwenderInnen und VertreterInnen selbst uneinig darüber sind, welche Richtlinien nun genau das Forschungswerkzeug ‚GTM‘ ausmachen. Aus diesem Grund wird der Scheinwerfer in der vorliegenden Projektdokumentation auf jene Aspekte der Methodologie gerichtet, die mir als Forschende zu einem besseren Verständnis verholfen und die Anwendung der GTM erleichtert haben. Wo möglich, werden die Bedeutungen von GTM-Kriterien, -Grundlagen oder -Vorgehensweisen für die vorliegende Studie anhand von Reflexionen oder Materialbeispielen illustriert.

1. VERORTUNG

Als eine Anfang der 1960er Jahren und damit vergleichsweise früh entwickelten Methodologie kann die GTM als Vorreiterin von Prinzipien angesehen werden, die viele andere zu den qualitativen bzw. rekonstruktiven Methoden gezählten Forschungsansätze, wie z.B. die Narrationsanalyse, befruchteten (Przyborski & Wohlrab-Sahr, 2009, S. 184f.). Die GTM entstammt einem kultur- und sozialwissenschaftlichem Verständnis (Breuer, 2010) und erarbeitet durch wechselseitige Anwendung von Datenerhebung, -analyse und systematischem Vergleichen eine Theorie, welche sich direkt aus dem Material ableitet (Strauss & Corbin, 1990). Mit dem symbolischen Interaktionismus fließt in das Forschungsdenken der GTM die Sichtweise ein, dass Phänomene in verschiedenen Verlaufsformen auftreten, die jeweils unterschiedliche bzw. sich verändernde Reaktionen bzw. ‚Antworten‘ mit sich bringen (Przyborski & Wohlrab-Sahr, 2009,

S. 197). Die Rekonstruktion derartiger Verlaufsformen von und Reaktionen auf Phänomene wird mit Hilfe von forschungspraktischen und theoretischen Mitteln angestrebt, die in der GTM so eng miteinander verknüpft sind, dass sie sich gegenseitig ‚hochschaukeln‘ und am Ende zu einer theoretisch wie auch praktisch relevanten Theorie des Untersuchungsgegenstandes führen.

Als in der Hermeneutik verortetes, qualitatives Verfahren zeichnet sich die GTM durch eine besondere Nähe zur Lebenswelt aller Beteiligten – sowohl jener der UntersuchungsleiterInnen als auch jener der UntersuchungspartnerInnen – und die Einbeziehung von Zusammenhängen aus (Breuer, 2010). Es wird zwischen einem ‚Verstehen erster Ordnung‘ und einem ‚Verstehen zweiter Ordnung‘ unterschieden (Breuer, 2010, S. 46). Ersteres bezeichnet Deutungen alltäglicher Erfahrungen, auch genannt ‚Konstruktionen ersten Grades‘ (Przyborski & Wohlrab-Sahr, 2009, S. 27), während sich Zweiteres auf ein ‚Verstehen des Verstehens‘ bezieht, d.h. den Versuch nachzuvollziehen, wie dieses Verstehen erster Ordnung zustande kommt und wie sich alltägliche Handlungen daraus ableiten (auch ‚Konstruktionen zweiten Grades‘, ebd.). Diese Metaebene des Verstehens, d.h. das Rekonstruieren der Konstruktionen ersten Grades zur Erlangung von Konstruktionen zweiten Grades, wird der Wissenschaft (und hier insbesondere den Sozial-, Kultur- und Geisteswissenschaften) zugeordnet (Breuer, 2010, S. 46). Durch eine derartige Sichtweise wird das Autoritätsgefälle zwischen Forschenden und Beforschten verringert, da Erstere nicht länger als ‚die Wissenden‘ und Letztere lediglich als ‚Informationsquellen‘ auftreten. Vielmehr ist dann von Untersuchungs-,PartnerInnen‘ die Rede, denen jeweils die Fähigkeit, Abstraktionen vollziehen zu können, zugesprochen wird (Breuer, 2010, S. 19). Eine Unterscheidung zwischen Alltags- und Wissenschafts-Denken bezieht sich dann lediglich auf das forschungsgeleitete, systematische Vorgehen auf Seiten der Forschenden sowie die Anwendung theorieorientierter Verfahren zur Erkenntnisgewinnung (Strauss, 1998, S. 28). Mit diesen Hilfsmitteln können oft nur implizit vorhandene Sinngehalte von Phänomenen ‚re-konstruiert‘ werden – ‚Wissen‘ wird ‚geschaffen‘, indem ‚Sinn‘ explizit gemacht wird.

An dieser Stelle wird deutlich, dass sich die GTM an einem Wahrheitsbegriff orientiert, welcher der Denkrichtung des amerikanischen Pragmatismus folgt

(Böhm, 1994):

„Es wird unterstellt, dass [...] Welt- und Selbstwahrnehmungen [einer menschlichen Person] für sein Handeln bedeutsam und entsprechende Selbstauskünfte (hinsichtlich ihres semantischen Gehalts) für die wissenschaftliche Erkenntnis- und Theoriebildung interessant sind. Damit ist kein finales Urteil zur Veridikalitätsproblematik [...] gefällt also bezüglich der Frage, ob alles stimmt, was Personen [...] wahrnehmen, denken und darüber behaupten. Die subjektiven Perzeptionen und Deutungen werden jedoch nicht als irrelevante Begleitphänomene, sondern als grundsätzlich bedeutsam für ein sozialwissenschaftliches Verständnis vom Menschen, dessen Handeln und Erleben erachtet.“ (Breuer, 2010, S. 19)

In einem solchen humanwissenschaftlichem Forschungsansatz, den Breuer hier beschreibt und dem er die GTM zurechnet, wird den Eigenwahrnehmungen von Menschen also Bedeutung für die Orientierung in der Lebenswelt zugerechnet; dabei ist irrelevant, ob diese Erfahrungen mit ‚objektiven‘ Gegebenheiten übereinstimmen.

Bedeutung für diese Studie

Mit einer solchen Sichtweise legitimiert sich auch das Vorgehen, Aussagen, die im Rahmen einer ‚emotionalen Körperarbeit‘ bezüglich der ‚Eigen-Wahrnehmung‘ getroffen wurden, als Grundlage für die Erforschung dieser Arbeit zu verwenden. Verbale Aussagen, die nicht unmittelbar nachempfindbar und somit auch nicht ‚verifizierbar‘ sind, erhalten dann dadurch ‚Sinn‘, dass sie in einem bestimmten Kontext, nämlich dem der ‚Körperarbeit‘ getroffen wurden. Fakt ist, dass nie festgestellt werden kann, ob die verbalisierten Wahrnehmungen tatsächlich so empfunden wurden und dass wohl nie vollständig geklärt werden kann, welche Umstände nun genau zu diesen Wahrnehmungen oder diesen Verbalisierungen führten. Hier können nur (an Theorien und Material) elaborierte Vermutungen angestellt werden, da ein tatsächlicher Zugriff nicht möglich ist. Der Wahrheitsbegriff des amerikanischen Pragmatismus lässt dies insofern zu, als Wahrheit nicht als dauerhaft beständiges, sondern als fließendes, ständig

wachsendes, sich entwickelndes Konstrukt angesehen wird, das in Folge dessen auch nie vollständig oder abschließend ‚erkannt‘ werden kann³⁰ (Böhm, 1994, S. 122). Letzten Endes sind aber auch statistische Ergebnisse, denen gerne der Stempel der ‚objektiven Validität‘ aufgedruckt wird, nur ‚elaborierte Vermutungen‘, die nur noch zusätzlich angeben, wie wahrscheinlich ihr ‚Wahrheits‘-Wert in Anbetracht eines Abweichungssignifikanten ist.

2. VERFAHRENSÜBERBLICK

Am Beginn eines Forschungsunternehmens, das den Grundsätzen der GTM folgt, steht meist ein relativ offenes Erkenntnisinteresse; d.h. ein Themenbereich, der den/die Forschenden zur Untersuchung anreizt, der jedoch noch relativ vage abgesteckt und definiert ist (Breuer, 2010). Dementsprechend vollzieht sich auch der erste Einstieg in das Untersuchungsfeld in experimentell herantastender Form und dient dazu, einen zunächst groben Einblick in das interessierende Phänomen zu erhalten. Das aus der ersten Feldannäherung entstandene Material stellt dann Grundlage für eine erste Analyse dar, deren Ergebnisse zur weiterführenden Vorgehensweise, wie beispielsweise einer Einengung des Erkenntnisinteresses, Möglichkeiten anderer Materialquellen oder anderer Erhebungsformen, beitragen.

Die Ableitung einer Theorie zum interessierenden Forschungsgegenstand erfolgt in der GTM in einem kreativen Analyseprozess, der sich dem Material ohne vorgefertigte Hypothesen zuwendet. Die Daten, die in Form von Texten oder in solche umgewandelt vorliegen, werden in sogenannte ‚Kodes‘ (‚Konzepte‘ und ‚Kategorien‘) eingeteilt, so dass sie eine verallgemeinernde Form erhalten. Diese

³⁰ Selbst wenn es im Rahmen dieser Arbeit möglich gewesen wäre, den *concepteigenraum*-Teilnehmerinnen Gehirnsonden aufzusetzen (eine Herangehensweise, wie sie womöglich in einem naturwissenschaftlichen, vermeintlich ‚objektiven‘ Setting verfolgt worden wäre), so wären die dadurch erhaltenen Bilder wohl kaum aussagekräftig im Bezug auf die ‚tatsächlichen‘ Wahrnehmungen. Denn um diese Bilder interpretieren zu können, stehen wiederum nur begrenzte Mittel zur Verfügung, deren Möglichkeiten und Deutungsbehelfe, ‚Wissen‘ zu ‚schaffen‘, eingeschränkt sind.

werden durch ein Wechselspiel von Induktion und Deduktion³¹ verdichtet, mit anderen Konzepten und Kategorien in Beziehung gesetzt, bis sich logisch erscheinende Gedankengebilde entwickeln. Die Theoriebausteine werden im Forschungsprozess immer wieder an das Material rückgebunden, damit verglichen und auf ihre Eignung hin überprüft – das sogenannte ‚Grounding‘ (Breuer, 2010, S. 53). Eine besondere Rolle spielt dabei auch das Vergleichen mit anderen Fällen auf Unterschiede und Gemeinsamkeiten (ebd.), denn es führt zur Blickwinkelerweiterung und zur „Hinterfragung vermeintlicher Selbstverständlichkeiten“ (Breuer, 2010, S. 52). Dabei können Hypothesen sozusagen ‚verifiziert‘ werden, indem Phänomene in unterschiedlichen Konstellationen betrachtet, miteinander in Beziehung gesetzt sowie auf ihren Kontext und ihre Bedingungen hin verglichen werden (Przyborski & Wohlrab-Sahr, 2009, S. 196ff.). Solcherlei Verifikationen in der GTM beziehen sich in erster Linie auf Strukturen, Funktionen und Verlaufskurven von Phänomenen, nicht aber auf deren Verbreitung (Przyborski & Wohlrab-Sahr, 2009, S. 198).

Die Schritte der Datenerhebung und -analyse werden ständig wiederholt bis sich schlussendlich eine (oder mehrere) ‚Kernkategorien‘ herausbilden, welche im Idealfall ‚theoretische Sättigung‘ erlangen. Diese Kernkategorien sollen so aussagekräftig sein, dass sie wesentlich zu einem besseren Verständnis des Untersuchungsgegenstandes und zu einer Beantwortung der Grundfragestellung beitragen. Als ‚theoretisch gesättigt‘ kann eine Kernkategorie dann bezeichnet werden, wenn weitere Rückgriffe auf und Vergleiche mit dem Material keine neuen Erkenntnisse von Relevanz mehr liefern (Breuer, 2010, S. 53; Przyborski & Wohlrab-Sahr, 2009, S. 194f.). Schlussendlich wird dann eine Theorie formuliert, die der ständig neuen Befragung des Materials standhielt und damit als gegenstandsgeprüft bezeichnet werden kann.

³¹ Deduktion und Induktion in ihrer Relevanz für die GTM: Im Versuch, die GTM bei ihrer Einführung ganz bewusst von vorherrschenden ‚deduktiven‘, d.h. Hypothesen testenden, Verfahren abzugrenzen, betonten die Entwickler Glaser und Strauss den ‚induktiven‘ Ansatz der GTM, was in einer missverständlichen Rezeption der Methode resultierte (Przyborski & Wohlrab-Sahr, 2009, S. 190ff.). Wenngleich in der GTM die Genese von Theorien aus Einzeldaten (ergo ‚Induktion‘) im Mittelpunkt steht, so besteht dennoch auch der Anspruch diese Theorien ‚deduktiv‘ zu überprüfen. Die GTM ist somit ein Verfahren, deren Erkenntnisfindung in ‚induktiven‘ wie auch in ‚deduktiven‘ Schlüssen begründet liegt.

3. SPEZIFISCHE GTM-PRINZIPIEN MIT MATERIAL-ILLUSTRATIONEN

Im Folgenden werden jene Grundprinzipien der GTM ausführlicher behandelt, die mir besonders hilfreich bei der Anwendung waren.

3.1. STRUKTURIERUNGSHILFEN

Laut Przyborski und Wohlrab-Sahr (2009, S. 185) wird in der GTM „der Forschungsprozess als Ganzes vielleicht am umfassendsten reflektiert und am genauesten beschrieben und dokumentiert“.³² Der gesamte Arbeitsprozess ist begleitet von der Erstellung von Textmaterial, welches am Ende des Projektes – zumindest teilweise – in den Abschlussbericht eingeht. Um sich nicht vollends in der Fülle von Interpretationsmöglichkeiten und Gedankenergüssen zu verlieren, wird die Anwendung von Strukturierungstechniken wie beispielsweise ‚theoretischen Memos‘ und ‚Diagrammen‘ angeraten.

3.1.1. THEORETISCHE MEMOS

Während der gesamten Auswertungsarbeit werden Memos, die der Überblickserhaltung und dem Erkennen bzw. Ausdifferenzieren von Zusammenhängen dienen sollen, geschrieben und überarbeitet (Böhm, 1994). Zu den Memos zählen beispielsweise Kode-Notizen, aber auch weiterführende, theoretische oder zusammenfassende Notizen (ebd.). Das ‚Theoretical Sorting‘ bezeichnet die permanente Überarbeitung der Memos (ebd., S.126) und kann durch die Einteilung der Memos in Memotypen, wie z.B. erste Orientierungs-Memos, Kode-Memos oder Planungs-Memos, erleichtert werden (Strauss, 1998, S. 153; Breuer, 2010, S. 103f.). Zu Beginn meines Forschungsprozesses war ich davon überzeugt, mir alle relevanten Ideen und Gedankengänge merken zu können bzw. diese zum geeigneten Zeitpunkt rekonstruieren zu können, weshalb die Memos ihr

³² Dieser Umstand erschien mir gerade aufgrund meiner gleichzeitigen Rolle als Forscherin/Adressatin und zur Wahrung eines Abstands zu meinen aufgrund meiner persönlichen Vorerfahrungen wohl vorhandenen Vorannahmen als bedeutsam.

Potential für dieses Projekt erst relativ spät entwickeln konnten. Für mich persönlich besonders hilfreich war der bei Breuer (2010, S. 104) gefundene Hinweis, die Memos mit dem Datum der Verfassung und mit thematischen Überschriften zu versehen, weil es mir dadurch leichter fiel, Bezüge zwischen thematisch zusammengehörenden Memos herzustellen. Nach Przyborski und Wohlrab-Sahr (2009, S. 201) ist es sinnvoll, die Memos möglichst konzeptuell zu halten, d.h. vom Einzelbeispiel zu abstrahieren. In meiner Erfahrung verhilft diese Herangehensweise dazu, den roten Faden des Forschungsprojektes zu verfolgen, da die Ideen der Memos immer schon auf ihre Bedeutungsgehalte für das in Frage stehende Phänomen überprüft werden können. Das Schreiben von Memos wird damit zum hilfreichen Werkzeug für den Forschungsprozess, die praktische Umsetzung erfordert aber auch eine gewisse Übung und vor allem die Erarbeitung eines eigenen Systems.

3.1.2. DIAGRAMME

Ergänzend zur Verschriftlichung und Sortierung von Memos empfehlen Strauss und Corbin das Zeichnen von Diagrammen zur visuellen Darstellung der Theorie (Strauss & Corbin, 1990). Schon während der Theorienentwicklung kann ein Schaubild dazu beitragen, Theoriebestandteile in ihrem Kontext zu erkennen und zu benennen sowie Zusammenhänge herzustellen und zu interpretieren (Breuer, 2010). Die sich herausbildende Theorie in Diagramm-Form zu betrachten, ermöglicht Kategorien weitestgehend vom Text losgelöst in Augenschein zu nehmen und dadurch ein neues Abstraktionsniveau zu erlangen. Auch die Nachvollziehbarkeit eines Projektes profitiert durch die bildliche Illustration des Theorie-Konstrukts, da die Lesenden das Gesamtergebnis mit nur wenigen Blicken erfassen können.

3.2. THEORETISCHES SAMPLING

Das Hauptziel der GTM, eine im Material begründete Theorie zu entwickeln, bringt mit sich, dass neue Studien-Teilnehmende oder andere Erhebungsformen von Daten erst aufgrund von Analysen des vorherigen Materials ausgewählt werden (Przyborski & Wohlrab-Sahr, 2009, S. 189). Bei einer a priori festgelegten Datenauswahl, wie sie in anderen Forschungs-Methodiken verfolgt wird, wird davon ausgegangen, dass die Forschenden genau wissen, welche Informationen sie sich aus der Studie erhoffen und wie sie an diese herankommen können. Damit besteht die Gefahr, dass Bedingungen oder Kontexte, die für den Untersuchungsgegenstand von Bedeutung sind, aber nicht in den Vorüberlegungen mit angedacht wurden, auch nicht mit erforscht werden, womit das Endresultat einer Studie letztendlich nur einen sehr beschränkten Erklärungswert für das Interessensgebiet liefert.

Das Theoretische Sampling der GTM hingegen bedeutet, dass die Arbeitsschritte der Datenerhebung, des Kodierens und des Memo-Schreibens nicht als in sich abgeschlossene, sondern sich gegenseitig beeinflussende und ergänzende Prozesse durchgeführt werden. Dem Erheben von Material folgt die Analyse dieser Daten, welche gegebenenfalls Theorien oder Fragen aufwirft, die mit neuen Ideen zur Erhebung anderen Materials oder einer anderen Gruppe von StudienpartnerInnen einhergehen. Theoretisches Sampling meint also, dass neues, geeignetes Material aufgrund der sich entwickelnden Theorie gefunden werden muss – dabei gibt es aber keine verbindlichen Vorgaben, welche Daten sich zur Interpretation eignen. Der Leitspruch „all is data“ entspringt der Feder von Barney Glaser und bezeichnet diesen Umstand – dass die Art von Material, die als Datenquelle dienen kann, in der GTM überaus variabel ist (Przyborski & Wohlrab-Sahr, 2009, S. 189). Ob Einzelinterviews oder Gruppengespräche, Tagebücher, Therapieprotokolle oder gar fiktive Literatur – alles kann als Grundlage für die Analyse herangezogen werden, insofern es der Generierung einer gesättigten Theorie dienlich ist (ebd.). Nicht zwangsläufig muss dabei bei genau erfassten wortwörtlichen Aussagen stehen geblieben werden – auch Umstände, die zu bestimmten Äußerungen oder

dem Setting beitragen, können als Datenmaterial verwendet werden³³ (Böhm, 1994).

Mit dem Durchführen von theoretischen Samplings kann ein an der GTM geübter Kritikpunkt entschärft werden. Aufgrund der zunächst sehr offenen Konzept- und Kategorienbildung, die stark abhängig vom persönlichen Vorwissen, den Einstellungen, Erfahrungen etc. des/der Forschenden ist, muss die am Ende vorgestellte Theorie als von einem spezifischen Standpunkt geprägtes Resultat angesehen werden, dessen Erklärungswert auf das zur Untersuchung herangezogene Material beschränkt ist (Breuer, 2010). Ein konsequent angewendetes Theoretisches Sampling kann jedoch dafür sorgen, dass der Untersuchungsgegenstand in mehreren, unterschiedlichen und für den Gegenstand bedeutsamen Bedingungen und Gefügen untersucht wird, so dass die Ergebnisse dennoch als ‚konzeptuell repräsentativ‘ angesehen werden können (Böhm, 1994, S. 125). Zusätzlich wird – zur Erweiterung des spezifischen Standpunkts des/der Forschenden – die Arbeit in Forschungsteams, d.h. das Zuziehen der Meinungen anderer Forschenden bzw. SupervisorInnen, als höchst bereichernd für den Forschungsprozess in der GTM angesehen. Denn durch den Eingang eines breiten Spektrums unterschiedlicher Lesearten und Perspektiven der Materialinterpretation wird eine ausgewogenere, dichtere Form der Analyse ermöglicht und eröffnen sich neue Möglichkeiten der Datenerhebung.

Bedeutung des Theoretischen Samplings für dieses Projekt

In der vorliegenden Studie wurde zu Beginn erstes exploratives Material erhoben, welches zur Erarbeitung eines bewussteren Erkenntnisinteresses und einer vollständigeren Erhebungssituation beitrug. Während des Verfassens von Transkripten und den Auswertungen wurde darauf geachtet, ob ergänzendes Material zu weiterführenden Erkenntnissen führen könnte. So wurden zusätzlich

³³ Diese Möglichkeit der freien Datenwahl stellte eines der Hauptentscheidungskriterien für die Anwendung der GTM als Auswertungsmethodologie in diesem Forschungsprojekt dar. Methoden wie die Dokumentarische Methode oder auch die Narrationsanalyse, die zu Beginn ebenfalls angedacht wurden, sind – zumindest derzeit – hauptsächlich auf Einzel- oder Gruppeninterviews ausgerichtet (Przyborski & Wohlrab-Sahr, 2009, S. 219 und 272ff.) und hätten, um für meine Bedürfnisse adäquat zu sein, entsprechend adaptiert werden müssen.

Gruppenstunden erhoben, um möglicherweise Einsichten bezüglich sozialer Interaktions-Bedingungen innerhalb von *concepteigenraum*-Stunden zu erhalten. Daraufhin zeigte sich, dass eine Erhebung und Analyse weiteren Stunden-Materials von nun an – wenn überhaupt – nur einen minimalen Erkenntnisbeitrag würde leisten können. Der aus *concepteigenraum*-Stunden elaborierbare Erkenntnisgewinn wurde für diese Studie als gesättigt beurteilt. Zudem zeigte sich während der Verfassung der Projektdokumentation, dass der Theorie-Entwurf durch eine genauere Betrachtung der Bewegungen von *concepteigenraum* vervollständigt werden könnte, weshalb auch die Stundenleitfäden analysiert wurden. Zur Illustration des *concepteigenraum*-Prinzips des ‚geschützten Raumes‘ wurden Lernunterlagen aus der Ausbildung herangezogen.

3.3. KODIERPHASEN

Das Herzstück des GTM-Analyseprozesses liegt im ‚Theoretischen Kodieren‘, welches in drei Schritte gegliedert wird, deren Grenzen jedoch fließend sind (Strauss & Corbin, 1990):

3.3.1. OFFENES KODIEREN

Der erste Kodier-Schritt der GTM wird als ‚Offenes Kodieren‘ bezeichnet und fundiert auf einem sogenannten ‚Konzept-Indikator-Modell‘ (Strauss, 1998, S. 54), dessen Ziel das Finden erster ‚Kodes‘ ist (Böhm, 1994, S. 125). In diesem Modell fungieren konkrete empirische Daten, wie z.B. Verhaltensweisen, Ereignisse oder Transkript-Ausschnitte, als Indikatoren, die auf ein oder mehrere Konzepte verweisen (ebd.). Indikatoren werden im Analyseprozess immer wieder überprüft und miteinander verglichen. Strauss verwendet für diesen ersten Analyseschritt auch die Metapher des ‚Aufbrechens‘ oder ‚Knackens‘ der Daten (1998, S. 59). In diesen Begriffen ist die Vorstellung impliziert, dass das Material ‚bearbeitet‘ und gewaltsam ‚geöffnet‘ werden kann, wodurch sich dann eine ‚Wahrheit‘ offenbart, die ohnehin schon ‚darin‘ steckte. Und zweifelsohne ist der Kodierprozess mit harter Arbeit verbunden, erzwungen kann dabei jedoch – leider – nichts werden.

Womöglich spricht Strauss daher auch von ‚theoretischer Sensitivität‘ seitens der Forschenden und meint damit „ein Gespür dafür, wie man über Daten in theoretischen Begriffen nachdenkt“ (1998, S. 50). Im Kodieren geht es also um ein Abwägen von Daten, welches viel Fingerspitzengefühl, aber auch ein erhebliches Maß an Kontextwissen und – im Idealfall – Kodiererfahrung erfordert. Die Codes benennen sogenannte ‚Konzepte‘ und werden in den ‚Kode-Notizen‘ erläutert bzw. diskutiert (ebd.). Die benannten Konzepte sind zunächst vorläufiger Natur und sollen sich – in einem beizeiten schwindelerregenden Balanceakt – zwar direkt auf das Material beziehen, im Idealfall aber auch über die reine Beschreibung eines Phänomens hinausgehen. Angestrebt wird eine ‚Verschlüsselung‘ bzw. ‚Übersetzung‘ der Daten, welche der weiterführenden Textinterpretation zuträglich ist (ebd.). Mit dem Fortschritt der Analyse werden die Konzepte mehr und mehr verfeinert, es kommen neue hinzu, andere werden verworfen.

Illustration ‚Offenes Kodieren‘ am Material

Einen ersten Zugang zum transkribierten Material erhielt ich dadurch, dass ich mir zunächst ansah, WAS denn nun eigentlich in den *concepteigenraum*-Stunden von den Praktizierenden angesprochen wurde. Zwar war ich mir im Klaren darüber, dass *concepteigenraum*-Teilnehmende in den Verbalisierungsphasen dazu aufgefordert werden, zu formulieren, was sie wahrnehmen oder während der Bewegungs- bzw. Stillephase wahrgenommen haben. Aus eigener Erfahrung jedoch kenne ich es auch, dass aus einer Vielzahl unterschiedlicher Empfindungen und Wahrnehmungen nur bestimmte, in diesem Moment hervorstechende Phänomene benannt werden. Häufig entsprechen diese genannten Erfahrungen gar nicht jenen, die während der Bewegungsphase oder des Hineinspürens als immens wichtig angesehen wurden und dann beim Verbalisieren ‚vergessen‘ werden. Und dennoch erhalten sie in dem Moment der Formulierung des Wahrgenommenen offenbar jene Relevanz, die notwendig ist, sie in Worte zu fassen. Im Laufe der Materialanalyse zeigte sich auch, dass es möglicherweise nicht nur darum geht wie relevant die Erfahrungen sind, die angesprochen werden, sondern dass auch die verbale (Un-)Zugänglichkeit des Wahrgenommenen

vermutlich eine Rolle für eine Verbalisierung oder Nicht-Verbalisierung von Empfindungen spielt – denn es kann nur verbalisiert werden, was in Worte und Begrifflichkeiten umgewandelt werden kann³⁴.

Um also das Feld, mit dem ich es zu tun hatte, grob abstecken zu können, versuchte ich vorerst die Frage zu klären, WAS denn nun von den Teilnehmenden einer *concepteigenraum*-Stunde tatsächlich angesprochen wird. Es stellte sich schnell heraus, dass in den Verbalisierungen nicht nur rein körperliche Wahrnehmungen angesprochen werden – eine Vermutung, die bei der Untersuchung einer ‚Körperarbeit‘ per se durchaus plausibel wäre – sondern dass beispielsweise auch Assoziationen, Reflexionen oder Metaphern zum Tragen kommen und dass die Aussagen nicht zwangsläufig in Zusammenhang mit den durchgeführten Bewegungen stehen. Wenngleich diese Erkenntnis nicht uninteressant ist, zeigte sich auch, dass eine Suche nach dem, WAS angesprochen wird, in einer rekonstruktiven Methode nicht unbedingt zielführend ist (eine Tatsache, die ich theoretisch aus Lehrbüchern und Seminaren wusste, offensichtlich aber erst ‚am eigenen Leib‘ erfahren musste), da die daraus entstandenen Codes (z.B. ‚Assoziationen‘) keinen Erklärungswert für eine verstehende, kontextgebundene Theorie innehielten. Denn mit der Frage nach dem, WAS angesprochen wird, bleibe ich beim expliziten, offenkundigen Sinngehalt einer Aussage stehen. Die hier entstehende Theorie soll jedoch über die Einzelaussagen hinausgehen und auf einen ‚größeren‘, impliziten Zusammenhang verweisen.

Ich begann die Frage, WAS angesprochen wird mit der Frage, WIE es angesprochen wird, in Verbindung zu stellen und zu versuchen, Codes zu bilden, die in ein Modell integrierbar wären. In der von mir gelesenen Literatur zur GTM wurde das ‚Offene Kodieren‘ häufig in Tabellenform oder als *Text reduzierender Arbeitsschritt* dargestellt – eine Vorgehensweise, die mich persönlich nicht zum gewünschten Resultat, einem ersten Gespür für meine Daten, führte. Ich schlug daher einen anderen, *Text produzierenden* Weg ein, der im Folgenden anhand eines

³⁴ In der Literatur zu Körper-/Leib-Thematiken findet sich nicht selten der Hinweis auf eine ‚Sprachlosigkeit des Körpers‘. Die Vorherrschaft von Reflexivität, Rationalität und Sprache in der abendländischen Kultur erfordert, dass körperliche ‚Regungen‘ zunächst in Sprache übersetzt werden und damit nur als bereits „interpretierte“ Zeichen in unser Bewusstsein gelangen“ können (Abraham, 2002, S. 15ff.). Phänomenal aber bleibt der Körper in diesen Gedankengebilden unerreichbar (ebd.).

Anschauungsbeispiels vorgestellt wird. Da es sich um eine Illustration des offenen Kategorisierens handelt, sind die angeführten Codes nicht zwangsläufig Konzepte oder Kategorien, die auch tatsächlich in das am Ende vorgestellte Modell eingegangen sind. Zudem sind die Code-Erläuterungen oder Memos nur erste Ideen, die einer persönlichen Orientierung bzw. einem Einfühlen in das Material dienen – nicht unbedingt reflektierte, zur Ergebnisdarstellung geeignete Aussagen³⁵. Das Beispiel zeigt einen Materialausschnitt (hier eine Wahrnehmungs-Verbalisierung aus der vierten Stunde mit Caroline) mit dazugehörigem Interpretationsabschnitt, der sich aus folgenden Bestandteilen zusammensetzt:

1. einem Ausschnitt aus dem *concepteigenraum*-Stunden-Leitfaden³⁶ zur Vorstellung der (vor der Verbalisierung stattgefundenen) Bewegungssequenz
2. dem Material selbst
3. einer Tabelle mit ‚formulierender Interpretation‘³⁷
4. einer Auflistung der in diesem Materialausschnitt herausgearbeiteten Codes gefolgt von Erläuterungen der aufgelisteten Codes anhand des Materials

³⁵ Unter anderem kommt hier zum Beispiel noch keine Unterscheidung zwischen ‚Körper‘, ‚Leib‘ und ‚körperlichem Leib‘ zum Tragen.

³⁶ Die *concepteigenraum*-Stunden sind in ihrem Verlauf relativ strikt vorgegeben und liegen den AdressatInnen als Leitfaden vor. Die genaue verbale Ausformulierung ist dabei prinzipiell den AdressatInnen überlassen und somit teilweise von einer persönlichen Note geprägt. Dennoch lässt sich im Vergleich verschiedener Stunden mit verschiedenen AdressatInnen eine habituell ähnliche Ausdrucksweise verzeichnen, die vermutlich aus der Praxis der stark auf Selbsterfahrung bauenden Ausbildung resultiert.

³⁷ Den Begriff der ‚formulierenden Interpretation‘ entlehne ich aus der Dokumentarischen Methode nach Karl Mannheim (1964, aus Przyborski & Wohlrab-Sahr, 2009, S. 271 und 287f.). Bei diesem Interpretationsschritt versuche ich die Aussagen der Teilnehmerinnen zu reformulieren und thematisch zu strukturieren. Diese Herangehensweise empfinde ich als erste Distanzierung vom Material, die mir in den meisten Fällen geholfen hat, zur weiteren Abstraktionsebene – den Kodierungen – vorzudringen.

Interpretationsabschnitt zu C K LW nach 01/04 bc³⁸

Sequenz 01/04 (aus dem Stundenleitfaden):

- stehend, Füße fest zusammengepresst, Hände an der „Hosennaht“, Arme von den Achselhöhlen bis zu den Fingerspitzen an den Körper kleben, die Finger ziehen stetig nach unten
- jetzt heben sich die Schultern bis es nicht mehr geht und dann versuchen sie ruckartig, schnell, tack - tack ... immer weiter zu den Ohren zu kommen, dann sinken lassen, wiederholen 3-4 Min.
- streng, schwierig gestalten
- lösen, spüren, verbalisieren

Material:

ce-A: Und wenn du wieder soweit bist, (.) kannst du dich gerne mitteilen;

(8)

C: Bin mir mehr ((Räuspern)) bewusst (.) ((Einatmen)) äh: (1) der (.) verschiedenen Muskeln; (1) äh im Nacken; (.) Muskeln im (1) im Hals (.) ((Einatmen)) Muskeln ähm (2) im Gesicht äh:: zu den Schultern (1) äh:: (.) °im Rücken;° (.) ähm (3) ich fü- äh:m (.) ((Einatmen)) ich fühl mich gerader (.) mehr geerdet mehr (1) ähm (1) den flachen Fuß; (1) auf der Erde; (1) ich=hab das Gefühl dass mein Oberkörper (4) mehr gehalten wird; (1) (und noch) vom Unterkörper und dass: beide Körper- (.) -bereiche oben und unten; (1) mehr in einer Linie sind; //Mhmh,// (13) ich=hab das Gefühl mein rechtes Bein is gera:der, (1) ((Schmatzen)) ähm ((Schmatzen)) (.) besser zu strecken, (.) //Mh// (1) ((Knallen vor der Türe)) (8) ah: meine rechte Sei:te (1) ähm:: (.) fühlt sich entspannter an (1) ähm (1) vorher (2) bisschen mehr en- (.) ja. (.) vorher war sie mehr angespannt und fühlt sich jetzt ((Einatmen)) (3) eben so:: (1) entspannter an wie die linke Seite; (als würde) (.) eher (.) beide Seiten fühl'n sich eher gleich an, //Mhmh,// (5) ((langes (5-sekundiges) Ausatmen durch den Mund))

³⁸ Folgende Abkürzungen werden zur Erläuterung der Materialangaben benutzt: Name der Teilnehmerin (A=Alexandra; B=Bettina; C=Caroline), Verbalisierungsbezug (KLW=körperleibliche Wahrnehmung, SPW=Spiegelwahrnehmung, WW=Wochenwahrnehmung, ASSOZ=Assoziation, SIDA=Sequenzinstruktion durch Adressatin), gegebenenfalls vor/nach, Nummer der Sequenz, Nummer der Stunde, Buchstaben des Levels der Stunde (bc = basic concret, 1. Level; be = basic emotional, 2. Level). Beispiel: B_KLW_nach_01/02_bc bezeichnet Bettinas Körperleibliche Wahrnehmung nach der 01. Sequenz der 02. Stunde aus dem Level basic concret. Handelt es sich um ein Materialbeispiel aus einer Gruppenstunde wird dies mit der Abkürzung GruStu verdeutlicht: z.B. C_KLW_nach_01/GruStu2_bc – Carolines Körperleibliche Wahrnehmung nach der 1. Sequenz der 2. Gruppenstunde aus dem Level basic concret.

„formulierende Interpretation“:

Die Adressatin bietet Caroline an, sich mitzuteilen, wenn sie bereit dazu ist. Die Teilnehmerin ist sich der unterschiedlichen Muskeln in Nacken, Hals, Gesicht, Schultern und Rücken bewusster. Sie nimmt sich als gerader und mehr geerdet wahr – der Fuß ist flacher auf der Erde. Caroline hat das Gefühl, dass ihr Oberkörper mehr vom Unterkörper gehalten wird und dass sich beide in einer Linie zueinander verhalten. Zudem hat die Praktizierende das Gefühl, dass ihr rechtes Bein gerader ist und sich besser strecken lässt. Ihre rechte Seite fühlt sich entspannter an als vorher – da war sie mehr angespannt, jetzt eben mehr entspannt als die linke Seite. Die beiden Seiten fühlen sich jetzt eher gleich an.

- Kodes: Prinzipien von *concepteigenraum* / Offenheit der Adressatin; Funktionale Zusammenhänge im Körper / Wahrnehmungs-Differenzierung / Leibinseln; Körperteile als eigene Wesen / Metapher; Symptom-Linderung; Norm- oder Idealkörpervorstellung / Problematik mit Wahrnehmungs-Verbalisierungen/Ausdrucksprobleme

Kode-Erläuterung:

- Prinzipien von *concepteigenraum* / Offenheit der Adressatin

Das Angebot der Adressatin, die Teilnehmerin könne sich mitteilen, ist inhaltlich relativ offen – d.h. ohne ‚Vorgaben‘, worüber die Adressatin sprechen solle. Zudem gesteht sie ihr zu, erst dann zu sprechen, wenn sie ‚soweit‘ ist. Letzteres könnte eventuell so ausgelegt werden, dass die Praktizierende erst darüber reflektieren muss, ob sie bereit zur Verbalisierung ist oder nicht, und damit zu einer Subjektstellung/zurückkehren muss. Andererseits findet die Entscheidung, wann sie bereit ist, aber auch einfach – und dazu tendiere ich – ‚aus dem Bauch heraus‘ statt.

[Memo: wie fordert die Adressatin sonst zur Verbalisierung auf? Ist das immer offen oder manchmal auch suggestiver? Wie wirken sich offene Aufforderungen auf die Verbalisierungen der Teilnehmenden aus?]

[Memo: Anregung aus dem Forschungsseminar – wie wäre es, die Teilnehmenden NICHT aufzufordern? Sie jederzeit in der Stunde sprechen zu lassen, wenn es sich gerade so für sie ergibt? Wie würde eine solche Forderung auf die Teilnehmenden wirken? Eventuell würden sie gar nicht sprechen? Oder ist gerade dieses ‚Aufwecken‘ aus den Wahrnehmungen ein wichtiges *concepteigenraum*-Prinzip? Was geht damit einher, was bedeutet es, wie wirkt es?]

- Funktionale Zusammenhänge im Körper / Wahrnehmungs-Differenzierung / Leibinseln

Caroline spürt verschiedene Muskeln im Oberkörper, unter anderem Muskeln „im Gesicht äh:: zu den Schultern“. Zwischen Gesicht und Schultern wird offenbar ein funktionaler Zusammenhang wahrgenommen. Das Spüren von Muskeln könnte möglicherweise als Wahrnehmungs-Differenzierung kategorisiert werden, da es

wohl eine nicht unbedingt alltägliche Sache ist, dass mensch einzelne Muskeln oder Muskelbereich spürt (mit Ausnahme von zum Beispiel Muskelkater und Schmerzen – gibt es da noch andere?). Möglicherweise sind die Muskeln aber auch einfach nur als ‚Leibinseln‘ zu definieren.

- Körperteile als eigene Wesen / Metapher

Der Unterkörper ‚hält‘ den Oberkörper – beide Körperbereiche werden personifiziert, der ein erscheint als aktiv Haltender, der andere als passiv Gehaltener. Die Metapher hat für mich etwas (unter-)stützendes, beschützendes, scheint positiv konnotiert zu sein. Dass sie „mehr in einer Linie sind;“, geht konform mit der Wahrnehmung, dass sich die Teilnehmerin „gerader“ fühlt.

- Symptom-Linderung

Das rechte Bein ist gerader und „besser zu strecken“. Deutet an, dass es vorher nicht oder schwer ausgestreckt werden konnte. Möglicherweise ist das das Rheuma belastete Knie? (Überprüfen!) Der Nachweis, dass/ob/wie *concepteigenraum* zu Symptom- und Schmerzlinderung beitragen kann, hat aber vermutlich nichts in einer Studie im Feld Psychologie zu suchen!?

- Norm- oder Idealkörpervorstellung / Problematik mit Wahrnehmungs-Verbalisierungen / Ausdrucksprobleme

Die rechte Seite der Teilnehmerin wird als entspannter als vorher wahrgenommen. Dass sich die Teilnehmenden nach ce-Stunden oder bestimmten Bewegungen entspannt fühlen, wird öfters angesprochen. Könnte auf eine Ideal- oder Normidee hindeuten, dass das Ziel ‚solcher Arbeiten‘ immer Entspannung ist und damit die Teilnehmenden sozusagen auf derartige Wahrnehmungen ‚primen‘. Andererseits scheint Caroline regelrecht nach einer anderen Möglichkeit ihre Empfindung auszudrücken zu suchen, kommt aber offenbar nicht um das Wort ‚entspannt‘ herum: „meine rechte Sei:te [...] fühlt sich entspannter an [...] vorher war sie mehr angespannt und fühlt sich jetzt [...] eben so:: (1) entspannter an wie die linke Seite; (als würde) (.) eher (.) beide Seiten fühlen sich eher gleich an,“. Auf der Suche nach einer anderen Ausdrucksmöglichkeit endet Caroline am Ende damit, dass sich beide Seiten eher gleich (entspannt/angespannt/gespannt?) anfühlen.

[MEMO: Letzteres deutet für mich eher auf die Begrenzung der sprachlichen Ausdrucksmittel hin!?!]

3.3.2. ACHSIALES KODIEREN

Die im Laufe der Auswertung immer abstrakter werdenden Konzeptkodes werden beim zweiten Kodier-Schritt – dem ‚Achsisalen Kodieren‘ – zu ‚Kategorien‘ zusammengeführt, insofern sie zu demselben Phänomen zu gehören scheinen (Strauss & Corbin, 1990). Es entstehen Hypothesen zu möglichen Verknüpfungen zwischen den Kategorien, die im Rückgriff auf das Material immer wieder in Frage gestellt und begutachtet werden (Böhm, 1994). Dazu kann ein sogenanntes ‚Kodierparadigma‘ verwendet werden (ebd.), durch welches die Forschenden das Material nach ‚Bedingungen‘, ‚Interaktion zwischen den Akteuren‘, ‚Strategien und Taktiken‘ sowie ‚Konsequenzen‘ strukturieren (Strauss, 1998, S. 57). Beim Finden von Kodes und Kategorien stellte sich in dieser Untersuchung die Schwierigkeit, dass sich die meisten Ausführungen zur Vorgehensweise mit der GTM auf Projekte beziehen, welche dem sozialwissenschaftlichen Bereich entstammen. Vorgestellte Kodierparadigmen waren somit meist auf sozialwissenschaftliche Fragestellungen beschränkt und schienen mit dem vorliegenden Material nicht vereinbar³⁹.

Die ersten beiden Kodier-Schritte können nach Böhm (1994) (a) auf sehr kurze Textsegmente, (b) auf größere Textabschnitte oder (c) auf den gesamten Text angewandt werden. Laut Przyborski und Wohlrab-Sahr (2009) findet sich in der Literatur zur GTM eine nicht klar definierte Verwendung der Begriffe ‚Kode‘, ‚Konzept‘ und ‚Kategorie‘. Um Missverständnissen vorzubeugen, schlagen sie folgende Begriffsdefinitionen vor, welchen ich mich hier anschließen möchte: die ersten aus dem Material abgeleiteten, offenen Kodier-Ideen werden als ‚Konzepte‘ betitelt; abstraktere, zusammenfassende und interpretierende Konzepte erhalten die Bezeichnung ‚Kategorie‘; ‚Kodes‘ stellen einen Sammelbegriff für sowohl ‚Konzepte‘ als auch ‚Kategorien‘, die im Rahmen der GTM entwickelt wurden, dar.

³⁹ Obgleich im Laufe der Analyse dennoch derartige Merkmale, wie z.B. ‚Bedingungen‘ und ‚Konsequenzen‘ der *concepteigenraum*-Praxis herausgearbeitet werden konnten. Diese wurden dann jedoch nicht also solche betitelt, da sie nur als Möglichkeiten auftraten, nicht jedoch konkret gefasst oder in einen direkten Zusammenhang miteinander gestellt werden konnten – denn als ‚Bedingungen‘ benannte Komponenten schienen plötzlich auch als ‚Konsequenzen‘ und umgekehrt auf.

Illustration ‚Achsiales Kodieren‘ am Material

Nach Bearbeitung des oben demonstrierten Schrittes des ‚Offenen Kodierens‘ stieß ich bei der Rückbindung an die Methoden-Literatur nochmalig auf die dortige Darstellungsform mit Tabellen und stellte fest, dass ich (für mich selbst überraschend) meine in den Texten erarbeiteten Schlüsse ebenfalls in eine Tabelle – ähnlich jener, die im Lehrbuch von Przyborski und Wohlrab-Sahr (2009, S. 208f.) dargestellt ist – eingliedern konnte. Es zeigte sich, dass die Verwirrung mit den Tabellen in den Lehrbüchern vermutlich dadurch zu Stande kam, dass die dort dargestellten Tabellen bereits das Endprodukt des Offenen Kodierens darstellten und einige Zwischenschritte fehlten.

Daraufhin konnte ich mir diese Form der Ergebnisdarstellung zu Nutze machen, indem ich die Tabellen als Möglichkeit nutzte, meine Codes zu strukturieren, die – wie sich herausstellte – teilweise als ‚Konzepte‘ auftreten, teilweise aber auch schon auf mögliche ‚Kategorien‘ verweisen. In einigen Fällen war es möglich, in der Tabelle Zwischenschritte oder weiterführende Gedanken, die im Text (noch) nicht zum Tragen kamen, zu ergänzen und damit das Offene Kodieren (Finden von ‚Konzepten‘) mit dem achsialen Kodieren (Finden von ‚Kategorien‘) zu vereinen. Im Folgenden wird das bereits beim offenen Kodieren vorgestellte Anschauungsmaterial zur Verbalisierung C_KLW_nach_01/04_bc in Form einer solchen Tabelle dargestellt. Auch hier ist nicht von einer Endform der Konzepte und Kategorien auszugehen – sie wandelten sich in diesem Projekt bis zum Schluss und werden an dieser Stelle nur zur Illustration dargestellt. Die Vorgehensweise des ‚achsialen Kodierens‘ wird mit dieser Tabelle nur angedeutet, da sich einige Zusammenhänge und Kategorien wiederum erst durch die Verschriftlichung von Gedanken offenbaren.

| Indikatoren | Konzept | (Sub-)Kategorie |
|--|--|---|
| Keine inhaltlichen oder zeitlichen Vorgaben der Adressatin | Offenheit der Adressatin | Prinzipien von <i>concepteigenraum</i> |
| Wahrnehmung verschiedener Muskeln in Gesicht und Oberkörper; Muskeln „im Gesicht äh:: zu den <u>Schultern</u> “ | Funktionale Zusammenhänge im Körper/Leibinseln | Wahrnehmungs-Differenzierung |
| hab das Gefühl dass mein Oberkörper (4) mehr <u>gehalten</u> wird; | Körperteile als eigene Wesen/Metapher | Fremdes in mir |
| rechtes Bein ist gerader und „besser zu <u>strecken</u> ,“ | Symptom-Linderung | Medizinisches Thema |
| rechte Seite entspannter an als vorher – vorher mehr angespannt, jetzt mehr entspannt; beide Seiten fühlen sich eher gleich an | Norm- oder Idealkörpervorstellung Ausdrucksprobleme | Diskursiver Körper Problematik mit Wahrnehmungs-Verbalisierungen |

3.3.3. SELEKTIVES KODIEREN

Die im zweiten Kodier-Schritt erarbeiteten ‚Kategorien‘ bilden letztendlich „Ecksteine der sich herausbildenden Theorie“ (Przyborski & Wohlrab-Sahr, 2009, S. 198), d.h. sie werden im Bezug auf ihren Erklärungswert für das Modell besonders eingehend betrachtet. Kategorien, die möglichst viele Konzepte beinhalten, werden als ‚Kern-‘ oder ‚Schlüsselkategorie‘ bezeichnet (Breuer, 2010, S. 75). Eine (oder mehrere) dieser Schlüsselkategorien werden als zentrales Phänomen ‚ausgewählt‘ (Strauss, 1998, S. 63), welches den Dreh- und Angelpunkt des gegenstandsverankerten Modells bzw. der Theorie bildet (Böhm, 1994, S. 131). Wie bereits erwähnt, handelt es sich bei der GTM um ein Verfahren, welches *nicht* nach der einen, ‚echten Wahrheit‘ sucht. Wenn Strauss also davon spricht, dass

„sich der Forscher allmählich auf eine Schlüsselkategorie (-kategorien) *festlegt* [*Hervorhebung durch KK*]“ (1998, S. 63) oder diese ‚auswählt‘, zeugt dies von einem Verständnis, in dem Forschende, die sich der GTM bedienen, als ‚aktive Ko-Konstrukteure‘ ihrer Theorie walten. Wenngleich die am Ende herausgearbeitete Theorie aus den Daten heraus entstanden ist, so ist dieser Prozess doch stark von den (bewussten oder auch unbewussten) Setzungen der/des Forschenden abhängig. Die ausführliche Dokumentation, das theoretische Sampling sowie die Zusammenarbeit in Forschungsgruppen können derartige Setzungen jedoch ausgleichen oder zumindest – zur eigenständigen Bewertung der Lesenden – festhalten. Die Auswahl der Kernkategorie leitet das ‚selektive Kodieren‘ ein. In diesem Schritt der Datenanalyse wird das Material ganz gezielt nach Codes abgesucht, die in Zusammenhang mit der Kernkategorie stehen (Strauss, 1998, S. 63). Das Auffinden solcher Daten wird durch die vorangegangene, intensive Auseinandersetzung und damit einhergehende Vertrautheit der/des Forschenden mit dem Material sowie das Niederschreiben von Kodier-Schritten und Memos erleichtert. Gefundene Relationen zwischen Schlüsselkategorie(n) und Codes werden ab diesem Punkt der Datenanalyse *systematisch* geprüft, gegebenenfalls werden auch neue Verbindungen zwischen den Codes und (Sub-)Kategorien hergestellt (Strauss, 1998, S. 107).

Bedeutung für diese Studie

Wenngleich Przyborski und Wohlrab-Sahr (2009, S. 190) es bemängeln, wenn im Zusammenhang mit der GTM von ‚Entdeckung‘ von Theorie gesprochen wird, weil dies den induktiven Ansatz der Methodologie auf missverständliche Art und Weise betone, so kann ich mich nicht des Gefühls erwehren, dass die Schlüsselkategorie dieses Projekts (‚Orientierungslosigkeit zwischen den Horizonten‘⁴⁰) tatsächlich gegen Ende der Fertigstellung der Projektdokumentation ‚plötzlich‘ aus dem Material ‚emergierte‘. Diesem Moment ging sicherlich eine monatelange, genau genommen *jahrelange*, intensive Beschäftigung mit dem Material voraus und

⁴⁰ Aufgrund der negativen Konnotation des Wortes ‚Orientierungslosigkeit‘ und des fehlenden Bezuges zum körperlichen Leib, wurde die Kategorie später umbenannt in ‚im Gewoge körperleiblicher Perspektiven‘.

dennoch schien mich an einem gewissen Punkt alles ‚Drehen und Wenden‘ der Daten nicht zu einer schlüssigen Kernkategorie zu führen. Der Augenblick des ‚Findens‘ der Kernkategorie war dann letzten Endes doch eher ein ‚wie Schuppen von den Augen fallen‘, denn plötzlich ‚sah‘ ich diese eine, alle Codes umfassende Kategorie, die ich schon mehrmals ‚in den Fingern hatte‘, bis zu diesem Zeitpunkt aber nicht als Kernkategorie ‚be-griff‘. Die Schlüsselkategorie entwickelte sich nämlich aus einem ‚In-vivo-Code‘, d.h. aus einer Bezeichnung, die direkt dem Material entnommen wurde (vgl. B_SPW_nach_Std3_bc und B_KLW_nach_04/04_bc). Da es sich bei ‚In-vivo-Kodes‘ um Deutungen (in diesem Fall womöglich eher eine ‚Empfindung‘) handelt, die unmittelbar von den am Feld teilnehmenden Personen (in diesem Fall einer *concepteigenraum*-Praktizierenden) übernommen werden, werden sie als besonders „authentisch“ angesehen, denen noch der „Geruch“ bzw. „Geschmack“ des thematischen Gegenstandes“ anhaftet (Breuer, 2010, S. 78).

Dass ich diesen Code dann tatsächlich als Hauptkategorie ‚festlegen‘ konnte, geht auf meine lange und erschöpfende Auseinandersetzung mit dem Material, aber auch auf meine persönliche Erfahrung als *concepteigenraum*-Praktizierende zurück, die mich ‚spüren‘ ließ, dass diese Kategorie ‚passt‘. Der Weg zu dieser Kernkategorie war im meinem Empfinden tatsächlich von Momenten des ‚Entdeckens‘, aber auch des aktiven ‚Kode-Bestimmens‘ gepflastert und ist im vorliegenden Schriftstück dokumentiert. An dieser Stelle tiefer in die Kernkategorie einzuführen, indem Verbindungen zwischen Codes und Subkategorien erläutert werden, käme mir vor, wie einen Kriminalroman von hinten zu schreiben zu beginnen, weshalb ich in diesem Kapitel auf den Punkt *Illustration ‚Selektives Kodieren‘ am Material* verzichten werde. Auf diese Weise bleibt den Lesenden die Möglichkeit offen, den Erarbeitungsprozess unvoreingenommener zu verfolgen und die ‚Berechtigung‘ der Entscheidung, diese Schlüsselkategorie auszuwählen, selbst zu beurteilen.

Bevor jedoch genauer auf die Analyse des Materials und der *concepteigenraum*-Praxis eingegangen werden kann, möchte ich im folgenden Kapitel noch eine Schwierigkeit erläutern, die sich mit *concepteigenraum* als Untersuchungsgegenstand ergab.

VI. VON ‚KÖRPER‘ ÜBER ‚LEIB‘ ZU ‚KÖRPERLICHEM LEIB‘

Als ‚Körper-Arbeit‘ setzt *concepteigenraum* bei Bewegungen an, die – soweit der logische Schluss – eben mit dem Körper durchgeführt werden. Wie sich zeigte, ist ‚Körper‘ aber nicht gleich ‚Körper‘ und eine wissenschaftliche Annäherung außerhalb von medizinisch-naturwissenschaftlichen Settings, setzt vor allem definitorische Klarheit bezüglich des Forschungsobjekts, welches im Falle des ‚Körpers‘ gleichzeitig auch Forschungs*subjekt* in Person des/der Forschenden ist, voraus⁴¹. Nach Jahrhunderten der Verdrängung des Körpers aus dem öffentlichen Leben⁴² spricht man in jüngerer Zeit von einem seit etwa drei Jahrzehnten anhaltenden ‚Körper-Boom‘ (Meuser, 2004), einer ‚Körper-Konjunktur‘ (Barkhaus, 2001, S. 27)⁴³ und dennoch herrscht keine einheitlich verwendete Auffassung dessen, wie ‚Körper‘ in Sozial- und Kulturwissenschaften zu definieren ist (Gugutzer, 2004; Jäger, 2004). Mit dieser Definitionsproblematik hatte auch ich im Rahmen des vorliegenden Projektes zu kämpfen – *wie zeigt sich ‚der Körper‘ in concepteigenraum? Wie sind theoretische Gedanken zu Körper und Körperlichkeit mit meinen Erfahrungen in der concepteigenraum-Praxis vereinbar? Wie werden Reibungspunkte zwischen Theorie und Praxis erklärbar?*

Eine bruchstückhafte Beantwortung dieser Fragen konnte nur im dauerhaften Hin und Her zwischen theoretischen Werken, persönlichen Erfahrungen und Materialausschnitten klarer werden. Nach etlichen ‚Trial & Error‘-Situationen, die mich von soziologischen über psychoanalytische zu phänomenologischen Betrachtungen führten und auf ihre Weise sicherlich alle einen Beitrag zum Gesamtbild leisteten, bin ich nun bei einer Definition angelangt, die mir zu einer exakteren Begriffsverwendung und einem besseren Verständnis des ‚Körpers‘ in der *concepteigenraum*-Praxis verhilft. Letztenendes waren es drei TheoretikerInnen, deren Gedankengut in dieser Unternehmung besonders wegweisend war: Helmut Plessner, Hermann Schmitz und Ulle Jäger. Dieses

⁴¹ Näheres zum Körper als Gegenstand und Problem der Sozial- und Geisteswissenschaften siehe Ulle Jäger (2004, S. 23-47), Anke Abraham (2002, S. 15-46) und Robert Gugutzer (2004, S. 19-48).

⁴² Näheres zur ‚Zivilisationsgeschichte des Körpers‘ siehe Herzog (1986, S. 271-276).

⁴³ Näheres zum ‚neu erwachten Interesse am Körper‘ findet sich unter anderem bei Gugutzer (2004, S. 33-48).

Kapitel widmet sich – mit Jäger beginnend und schließend – denjenigen Ansichten dieser AutorInnen, die zu einer gründlicheren Fassung meines Untersuchungsgegenstandes beitrugen.

An Ulle Jäger wurde ich über Gesa Lindemann (1993) herangeführt: in Lindemanns Versuch, den Körper für die Sozialwissenschaften zugänglich zu machen, findet sie einen Anhaltspunkt in der Differenzierung zwischen objektivem ‚Körper‘ und phänomenalem ‚Leib‘. In der Folge scheint das Konzept der ‚Leiblichkeit‘ – des lebendigen, empfindenden Leibes im Gegensatz zum ‚Körper als Objekt‘ – als Schlüssel auf, der dem Körper Zutritt in die Welt der Sozial- und Geisteswissenschaften verschafft (Lindemann, 1993; Gugutzer, 2004; Jäger, 2004). Auch für meine Arbeit war die ‚Entdeckung des Leibes‘ von entscheidender Bedeutung, zeigte jedoch auch, wie leicht es ist, sich von Theorien oder Autoren mitreißen zu lassen und ganz in ihnen aufzugehen, weil sie einem aus der Seele sprechen⁴⁴ – in meinem Fall wurde der ‚Leib‘ für eine Weile als Generallösung für alle Problematiken mit der Körperthematik aufgesogen und (unbewusst) als ‚wahrere‘, ‚echtere‘ oder ‚richtigere‘ Perspektive benutzt. Einen Ausweg aus dieser Sackgasse der ‚Leibverliebtheit‘ verdanke ich Jäger, die ‚Körper‘ und ‚Leib‘ auf eine Weise zusammenführt, welche den ‚Körper‘ wieder in meinen Fokus rückte und ihn unwiderruflich mit dem ‚Leib‘ verlinkte: in den Fußstapfen Lindemanns bemüht sich Jäger in ihrem Werk „Der Körper, der Leib und die Soziologie“ (2004) zunächst um eine ganz eindeutige Begriffsdefinition der Konstellationen ‚Körper‘ und ‚Leib‘, um danach eine Erweiterung der Begriffsspanne um den ‚körperlichen Leib‘ vorzuschlagen. Jäger lädt dazu ein, mit der Verwendung klar definierter Wortbedeutungen immer kenntlich zu machen, welche Perspektive gerade betrachtet wird. Für dieses Projekt möchte ich mir besonders die analytischen Optionen zu Nutze machen, die mit der Begriffsdifferenzierung von ‚Körper‘, ‚Leib‘ und ‚körperlichem Leib‘ – wie am Material gezeigt werden kann – einhergehen. Bevor jedoch das Konzept ‚körperlicher Leib‘ genauer definiert werden kann, müssen die beiden zu Grunde liegenden Perspektiven ‚Körper‘ und ‚Leib‘ in ihrer

⁴⁴ Zu den Wonnen und Gefahren „die eigenen Erkenntnismittel bzw. die Autoren, die sie übermittelt haben, zu ‚besetzen‘, teilweise auch zu überschätzen“ (S. 16) weiß Thomas Slunecko in seinem mit autobiographischem Faden durchzogenen Buch „Von der Konstruktion zur dynamischen Konstitution“ (2008) zu erzählen.

theoretischen und phänomenologischen Bedeutung expliziert werden:

In der Differenzierung der Begriffe ‚Körper‘ und ‚Leib‘ zeichnet sich der ‚Körper‘ durch Attribute wie ‚Leblosigkeit‘, ‚Gegenstand‘, ‚Ding‘ aus; der ‚Leib‘ hingegen wird verbunden mit ‚Lebendigkeit‘, ‚Affektivität‘ und ‚Subjektivität‘. Diese Unterscheidung wird – laut Theorie – in der Erfahrung vollzogen, wobei Gugutzer (2004, S. 146) ausdrücklich darauf hinweist, dass beide Erscheinungsformen – ‚Körper‘ und ‚Leib‘ – als Facetten *eines* Körpers, als „Dualität, das heißt [als] Einheit aus zwei komplementären Perspektiven“ anzusehen sind. Gugutzer spielt damit auf den Doppelcharakter des Menschen an, der ‚Leib‘ *ist* zugleich aber einen ‚Körper‘ *hat* – ergo immer und zu jedem Zeitpunkt ‚leiblich‘ *und* ‚körperlich‘ agiert. Trotz der Betonung, dass ‚Leib‘ und ‚Körper‘ gleichzeitige Realitäten und lediglich unterschiedliche Perspektiven innerhalb eines Seins sind, kritisiert Waldenfels (2006, S. 2), dass eine derartige Unterscheidung dennoch eine „abgründige Zweideutigkeit unserer Existenz, die in keiner Ganzheit zu versöhnen ist“, impliziert. Wie aber zeigt sich diese (vermeintlich) binäre Anschauung von ‚Leib‘ und ‚Körper‘ tatsächlich in der Wahrnehmung?

Bei dem Anliegen aus phänomenologischen Werken herauszuarbeiten, wie sich ‚Körper‘ und ‚Leib‘ – theoretisch – in der Wahrnehmung nachvollziehen lassen, waren mir die Autoren Helmut Plessner und Hermann Schmitz besonders hilfreich. Schmitz wendet sich in seiner ‚Neuen Phänomenologie‘ besonders dem ‚lebendigen Leib‘ zu und versucht, „das Wesen des leiblichen Erlebens und Empfindens so sorgfältig und vollständig wie möglich zu beschreiben“ (Haneberg, 1995, S. 11). Er buchstabiert in seinem Werk „Der Leib, der Raum und die Gefühle“ (2009) ganz detailliert und, wie ich meine, ‚nach-empfindbar‘ aus, was er unter ‚Leib‘ und ‚Leib‘-Wahrnehmung versteht. Der ‚Körper‘ gerät dabei ins Hintertreffen, wird nur an wenigen Stellen und – wie mir scheint – nur zur Veranschaulichung der Abgrenzung zum ‚Leib‘, angesprochen⁴⁵. Um darüber hinaus eine Vorstellung davon zu bekommen, wie ‚Leib‘ *und* ‚Körper‘ als in die (Er-)Lebenswelt eingebettet verstanden werden, zog ich Plessner zu Rate und fand Anregungen in seiner Theorie zur ‚Positionalität‘, die zunächst erläutert werden soll.

⁴⁵ Diese Wahrnehmung bestätigt sich bei Gugutzer (2002, S. 89), der Schmitz‘ ‚Theorie des Spürens‘ als weiterführende Ergänzung von Plessners ‚Theorie des Lebendigen‘ versteht.

1. POSITIONALITÄT BEI PLESSNER

Ich bin Leib, ich habe einen Körper.

An diesem Punkt würde ich für gewöhnlich angeben, von wem das obige Zitat stammt und wann es geäußert bzw. niedergeschrieben wurde – bei diesem Leitsatz lässt sich der ‚Vater des Gedankens‘ jedoch nicht mehr genau feststellen. Unterschiedliche Quellen liefern widersprüchliche Aussagen – zu den Hauptverdächtigen zählen Gabriel Marcel (1889–1973), Émile Durkheim (1885–1917) und eben Helmut Plessner (1892–1985). Und um seine – Plessners – Perspektive soll es hier gehen. ‚Perspektive‘ ist auch schon gleich ein recht treffendes Wort, denn wie oben kurz erwähnt, wird die Unterscheidung zwischen gegenständlichem, materiellem ‚Körper‘ (den mensch *hat*) und wahrnehmend-wahrnehmbarem, spürend-spürbarem ‚Leib‘ (der mensch *ist*) (Gugutzer, 2006, S. 30) durch einen Perspektiven- oder ‚Positionalitäten‘-Wechsel innerhalb eines Menschen gesehen. Wie sich dieser Umschwung zwischen den Erfahrungen des ‚Leib-Seins‘ und ‚Körper-Habens‘ im Aufmerksamkeitsfokus des Menschen wechselseitig vollzieht, wird im Kontext der Umweltbezogenheit lebendiger Geschöpfe verständlich. Ausgangspunkt für diese Überlegungen ist 1928 in Schmitz‘ Werk ‚Die Stufen des Organischen und der Mensch‘ die Frage, wie sich Lebendiges von Nicht-Lebendigem unterscheidet (Gugutzer, 2002, S. 61). Unbelebte Körper sind demnach beispielsweise durch sinnlich ergreifbare Außenseiten von der Umwelt abgegrenzt – sie treten nicht mit der sie umgebenden Welt in Beziehung, sondern ‚erfüllen‘ nur ‚Raum‘ (ebd.). Lebende Organismen hingegen zeichnen sich Plessner zu Folge durch einen doppelsinnigen Umweltbezug aus – d.h. ein lebendiges Wesen ist auf die Welt und diese wiederum auf den Organismus gerichtet (Lindemann, 1993, S. 45). Ein Lebewesen als „raumbehauptendes Gebilde [...] ist dadurch, daß es über ihm hinaus (in ihm hinein) ist, zu der Stelle ‚seines‘ Seins in Beziehung. Es ist außer seiner Räumlichkeit in den Raum hinein oder raumhaft und hat insofern einen natürlichen Ort“ (Plessner, 1975, S. 132). Lebendiges kommt nicht ‚um die Welt herum‘, es ist in ihr, mit ihr, es *ist* ‚Welt‘.

Für das Reich des ‚Lebendigen‘ entwirft Plessner ein Drei-Stufen-Modell organischen Lebens: auf unterster Stufe steht die Pflanze, auf mittlerer das Tier,

auf oberster der Mensch (Jäger, 2004, S. 121). Jeder Stufe ist eine jeweils eigene Form des ‚In-der-Welt-Seins‘ zu Eigen, wobei sich die Organismus-Umwelt-Beziehung auf der obersten Stufe auf ‚zentrische‘ und ‚exzentrische‘ Art und Weise zugleich vollzieht – der Mensch als Wesen zweier, miteinander in andauernder Spannung stehender Positionalitäten⁴⁶ (Lindemann, 1993, S. 49).

Die ‚zentrische‘ Positionalität ist nach Plessner zuallererst jene Perspektive, in der das Tier in die Welt eingebunden ist. Das Tier befindet sich in der ‚positionalen Mitte‘ aus der heraus es mit der Welt in Kontakt tritt und selbstständig in ihr agiert (ebd.). Schon auf der Stufe des Tieres gibt es eine Unterscheidung zwischen ‚Körper‘ und ‚Leib‘, denn der ‚Körper‘ und seine Organe sind im Zentralorgan *repräsentiert* – sind somit nicht mehr rein physisch existent (Jäger, 2004, S. 121f.), sondern auch metaphysisch im Spüren ‚erfahrbar‘. Auch der Mensch kann sich in dieser zentrischen Position, d.h. in unmittelbarer Beziehung zur Welt, im „Hier und Jetzt“ finden (Lindemann, 1993) und „das unmittelbare Anheben seiner Aktionen, die Impulsivität seiner Regungen und Bewegungen, das radikale Urhebertum seines lebendigen Daseins, [erleben]“ (Plessner, 1975, S. 291). Die Unterscheidung zwischen Mensch und Tier ergibt sich nicht durch das Moment des ‚Körper-Habens‘ und ‚Leib-Seins‘, denn das ist beiden Stufen gemein, sondern durch die Fähigkeit zur Reflexion dieser ‚zentrischen‘ Positionalität in der ‚ex-zentrischen‘ (Jäger, 2004, S. 123):

„Vom Umfeld geschieden und zugleich auf es bezogen lebt es [*das Tier, Anm. KK*], seiner nur als Leib [...] im eigenen Körper, dessen natürlicher Ort die ihm verborgene Mitte seiner Existenz ist. Der Mensch [...] weiß diese Mitte, erlebt sie und ist darum über sie hinaus.“ (Plessner, 1975, S. 291)

⁴⁶ Im Stufenmodell von Plessner soll laut Jäger (2004, S. 121) die nächsthöhere Stufe immer auch eine ‚modifizierte Form‘ der Umweltbeziehung der darunterliegenden Stufe(n) innehalten. Während diese These auf Stufe des Menschen – in der Gleichzeitigkeit von ‚zentrischer‘ und ‚exzentrischer‘ Positionalität – detailliert nachvollzogen wird, finde ich (in der von mir gelesenen Literatur) kaum Referenzen auf die ‚offene‘ Positionalität der Pflanze bei Tier und Mensch. Die wenigen gefundenen Bezüge offenbaren die ‚offene‘ Positionalität der Pflanze als zentrumlose, unmittelbare Eingliedertheit der Pflanze in ihre Umgebung (Jäger, 2004, S. 121), die Pflanze wird als „unselbstständige[r] Abschnitt des ihm entsprechenden Lebenskreises“ (Gugutzer, 2002, S. 64) angesehen. Dem Tier müsste nach obiger These diese – die ‚offene‘ – Positionalität ebenso zu Eigen sein, wie auch die eigene Positionalität der ‚zentrischen Mitte‘, während dem Mensch ‚offene‘, ‚zentrische‘ und ‚exzentrische‘ Position zugleich zugänglich sein müssten. Wie sich die ‚offene‘ Positionalität aber auf der Stufe des Tieres oder des Menschen ausdrücken soll, ist derzeit eine Leerstelle in der (von mir gelesenen) Literatur, die ich (noch) nicht zu füllen vermag.

Dass der Mensch wahrnehmen kann, dass er einen Körper hat, der er zugleich auch ist, hebt ihn vom Tier ab – erst in dieser ‚exzentrischen‘ Positionalität kann ein Individuum eine gewisse Distanz zur Umwelt und zu ‚sich selbst‘ einnehmen. Es ist Leib und erfährt durch die exzentrische Positionalität, dass es einen Körper hat, mit dem es in der Welt agiert. Dadurch kann eine Unterscheidung zwischen Selbst- und Gegenstandstellung vorgenommen werden: der Körper zeigt sich im ‚Aspekt der Distanziertheit‘ (Müller, Soeffner, & Sonnenmoser, 2011, S. 8) als Gegenstand, als Instrument, über das objekthaft verfügt werden kann (Jäger, 2004, S. 124). Als Leib – d.h. im ‚Aspekt der Unmittelbarkeit‘ (Müller, Soeffner, & Sonnenmoser, 2011, S. 8) – kann sich ein Mensch unmittelbar und absolut im ‚Hier-und-Jetzt‘, ‚In-der-Welt‘ und ‚Mit-Der-Welt-Agierend‘ spüren (Misoch, 2011, S. 108).

Bedeutung von ‚Körper‘ und ‚Leib‘ für die vorliegende Studie

Diese Erläuterungen zu Plessners Theorien der Positionalität, sollten die grundsätzlichen Unterschiede zwischen den Perspektiven des ‚Körpers‘ und des ‚Leibes‘ verdeutlichen. An einem frühen Punkt meiner Untersuchung spielte ich mit der Idee, mein Studien-Material daraufhin abzuprüfen, inwiefern *concepteigenraum* nun am ‚Körper‘ oder aber auch am ‚Leib‘ ansetzt. Zum damaligen Zeitpunkt hatte ich überlegt, ob ‚Leib-Sein‘ bzw. ‚Körper-Haben‘ als ‚Kategorie-Achsen‘ für meine Theorie dienen könnten. Es erschien mir (anfangs!) als relativ einfach, gewisse Aussagen aus der *concepteigenraum*-Praxis der Achse ‚Körper-Wahrnehmung‘ zuzuteilen, da der Körper bzw. Körperteile hierbei laut Theorie relativ manifest und objekthaft auftreten sollten. Die Zuordnung von Aussagen der Teilnehmenden zu ‚Leib-Sein‘ hingegen bereitete von Beginn an Probleme, da sich ‚Leib‘-Erfahrungen als kaum greifbar darstellten – eine Erkenntnis, die mit Waldenfels (2000) konform geht, der konstatiert, dass wir den Leib schon allein dadurch, dass wir über ihn sprechen, objektivieren – wenn wir den Leib jedoch zum Objekt machen, ist er nicht mehr ‚Leib‘, sondern ‚Körper‘. Wenn aber über den Leib per se nicht gesprochen werden kann, wie zeigt er sich dann dennoch in der Versprachlichung von leiblichen Erlebnissen? Mit Schmitz lässt sich diese Problematik überbrücken, denn seine Definition von ‚leiblichen

Regungen‘ eröffnet Möglichkeiten, Aussagen auf ‚leibliche Erfahrungen‘ hin zu untersuchen. Bevor auf die Bedeutung dieser Option für das vorliegende Projekt eingegangen werden kann, soll in die Schmitz’sche Gedankenwelt und die darin aufscheinenden Unterschiede zwischen ‚Körper‘- insbesondere aber ‚Leib‘-Wahrnehmung eingeführt werden.

2. LEIBEMPFINDEN BEI SCHMITZ

*„Ist es nicht seltsam, daß der Weltraum in seinen noch
unerreichbaren Fernen bis ins Feinste hinein vermessen
und Leiblichkeit – das dringlichste Schicksal des
Menschen, das Unmittelbarste seines Lebens – dem
erkennenden Blick bis heute fast verborgen geblieben ist?“*

(Hermann Schmitz, 1965)

Wie sich schon in diesem Zitat von Schmitz ausdrückt, ist der Leib dem Menschen noch immer Mysterium. Die Weiten des Universums können heran ‚gezoomt‘ bzw. (zumindest potentiell) bereist und damit erforschbar werden. Aus dem Leib aber kann nicht ‚heraus‘ getreten werden und ‚in‘ ihm fehlt, die Distanzierungsmöglichkeit, die analytische Betrachtungen zuließe. Laut Haneberg (1995, S. 11) ist ‚das Wesen des Leibes‘ nur durch seine ‚leiblichen Regungen‘, wie z.B. Kälte, Hunger, Behagen oder auch Eindrücke wie zu schweben, zu sinken oder zu fallen, zugänglich. ‚Den Leib‘ – so Jäger (2004, S. 107) – gibt es nicht, denn er existiert nur im Erleben. Wie also findet der Leib Existenz, d.h. wie wird er erlebt? Leibliche Empfindung beinhaltet nach Schmitz (2009, S. 15f.) das, was ein Mensch von sich ‚eigenleiblich‘, d.h. ohne Zuhilfenahme der fünf ‚nach außen gerichteten‘ Sinne (Sehen, Hören, Riechen, Tasten, Schmecken) oder des perzeptiven Körperschemas⁴⁷ „in der Gegend seines Körpers“, erspüren kann. Doch dieses

⁴⁷ Unter perzeptivem Körperschema versteht Schmitz „die habitualisierte optische Vorstellung, die man vom eigenen Körper zu haben pflegt“ (Schmitz, 1986, S. 78) und stellt dieses dem motorischen Körperschema gegenüber. Während Ersteres ertastet oder gesehen werden kann, zeichnet sich Letzteres dadurch aus, dass es nur erspürt werden kann (Uzarewicz, 2011, S. 185). Es ist „die das gesteuerte motorische Verhalten ermöglichende und leitende Orientiertheit über die räumliche Anordnung der Teile des eigenen Körpers.“ (Schmitz, 1986, S. 97), also das, was durch Eigenbewegung veranlasst, im Leiblichen spürbar ist und über „ortsräumliche Lage- und Abstandsbeziehungen“ (ebd., S. 98) Auskunft gibt.

„Erleben“ entzieht sich – genauso wie der ‚Leib‘ (Schmitz, 2009, S. 24) – einer physikalischen Messbarkeit, denn eigenleibliche Empfindungen offenbaren sich nur dem Empfindenden selbst, können an Andere nur ‚vermittelt‘ oder von diesen ‚nachvollzogen‘, nicht aber direkt ‚erfahren‘ werden.

Den Körper wahrzunehmen, bedeutet hingegen, ihn mit den fünf Sinnen, also dinghaft und materiell, zu erfahren. Das Erblicken und Ertasten des eigenen Körpers zeigt nach Schmitz einen stetigen und greifbaren Zusammenhang, während das Erspüren des Leibes ein „Gewoge verschwommener Inseln“ offenbart (Schmitz, 1986, S. 78). Denn leibliche Regungen können als ‚ganzheitliche Regungen‘ den gesamten Leib einvernehmen, aber ebenso – als ‚teilheitliche Regungen‘, auch genannt ‚Leibinseln‘ – auftreten (Haneberg, 1995, S. 12). Die Leibinseln sind nicht streng umrissen und immer gleichbleibend – sie können sich bilden, ausdehnen, zusammenziehen, auflösen, durch den Körper wandern oder in einander übergehen (Schmitz, 1986, S. 78; Jäger, 2004, S. 107; Schmitz, 2009, S. 16f.). Zudem zeichnen sich die Leibinseln durch ein prädimensionales Volumen aus – sie sind nicht zwei- oder dreidimensional, sondern ähnlich wie Geruch, Wasser oder Schall durch Weite, Gewicht, Dichte und Unteilbarkeit gekennzeichnet (Schmitz, 1986, S. 79). Durch die Erscheinungsweisen seiner Inseln ist der Leib nicht starr fixiert, so wie er als Körper, als Objekt, ‚ist‘ – er zeichnet sich durch Dynamik und Plastizität aus (Jäger, 2004) und ist einem ‚absoluten Ort‘ zuordenbar (Haneberg, 1995, S. 11). Als ‚absoluter Ort‘ ist der Leib „örtlich umschrieben“ (Schmitz, 1986, S. 77), aber eingebettet in Stimmungen, Gefühle und Atmosphären, die sich durch ‚Ortlosigkeit‘ auszeichnen (Haneberg, 1995, S. 12). Der Leib ist „unteilbar ausgedehnt“ (Gugutzer, 2002, S. 91), aber immer an das Umgebende, den Raum, die Gegend gebunden (Schmitz, 1986, S. 77f.). Im Gegensatz zum Leib sind Körper und perzeptives Körperschema „stetig ausgedehnt und flächig begrenzt“ (Schmitz, 1986, S. 78). Der Körper kann in einem ‚relativen Ort‘, das heißt einem ‚System von Lage- und Abstandsbeziehungen‘ beschrieben werden (Haneberg, 1995, S. 11), über den das Subjekt instrumentell verfügen kann (Misoch, 2011, S. 108).

Die Beschreibung des wandelbaren Leibes hingegen macht Schmitz mit einem „Kategoriensystem oder ‚Alphabet‘ von Grundzügen“ (Schmitz, 1986, S. 82)

fassbar, dessen Hauptpolaritäten ‚Enge‘ und ‚Weite‘ sind (ebd., sowie Uzarewicz, 2011, S. 188). Der Enge werden Empfindungen wie z.B. Angst, Beklommenheit oder Hunger zugerechnet, der Weite z.B. Entspannung, Freude, Wollust (Schmitz, 1986, S. 82). Das Spannungsverhältnis dieser beiden Dimensionen, die zwischen Engung und Weitung alternieren, gibt den Takt bzw. den ‚Rhythmus‘ der leiblichen Regungen an. Die ‚Intensität‘ dieser Erfahrungen der ‚Spannung‘ bzw. ‚Schwellung‘ kann dabei variieren (Gugutzer, 2004, S. 151). Schließlich kann Enge auch noch in Weite übergehen (nicht aber umgekehrt⁴⁸) und dies nennt Schmitz ‚Richtung‘. Die Kategorien ‚Spannung‘, ‚Schwellung‘, ‚Richtung‘, ‚Intensität‘ und ‚Rhythmus‘ stehen in Abhängigkeit zu Engung und Weitung, während die letzten beiden Dimensionen, das ‚Epikritische‘ und das ‚Protopathische‘, das Alphabet des Leibes als unabhängige Tendenzen komplettieren (Uzarewicz, 2011, S. 187). Epikritische Erfahrungen sind spitz, ortsfindend und abgegrenzt hell, während protopathische als dumpf, ortsauflösend und diffus dunkel verstanden werden (Schmitz, 1986, S. 187; Gugutzer, 2004, S. 151). Anhand dieser Kategorien können laut Schmitz (1986, S. 82) „alle leiblichen Regungen kombinatorisch ‚nachbuchstabiert‘ werden“, was die Möglichkeit eröffnet, leibliche Erfahrungen zu greifen und zu verbalisieren.

Mit den Ausführungen zu Schmitz‘ Auffassung von Leiblichkeit und Plessners Verständnis von ‚Körper‘ und ‚Leib‘ im Perspektivenwechsel sollte klarer geworden sein, wie die Konstrukte ‚Körper‘ und vor allem ‚Leib‘ phänomenologisch verstanden werden können. Mit Jäger, die in ihrer Anschauung von ‚Körper‘ und ‚Leib‘ ebenfalls auf Plessner und Schmitz rekurriert, sollen nun die Begriffsfestlegungen um den ‚körperlichen Leib‘ erweitert, dann genauer gefasst und in der anschließenden Arbeit konzise verfolgt werden.

⁴⁸ Bezüglich der Unumkehrbarkeit der leiblichen Richtung gibt Schmitz (1986, S. 83f.) folgende Erklärung ab: „Leibliche Richtung führt aus der Enge in die Weite, aber nicht umgekehrt aus der Weite in die Enge; es wäre, abgesehen freilich von abnormen Grenzfällen äußerster Entspannung [...] ganz unangemessen, zu behaupten, mein Ausatmen oder Blick oder Schreiten käme aus unbegrenzter Weite über mich und ginge gleichsam, mich mit sich ziehend, durch mich hindurch, so wie Sehnsucht, Schwermut, Kummer den Menschen überfallen oder beschleichen. Jede Weitung ist auch Richtung aber nicht umgekehrt. Eine nicht eigentlich weitende, wenn auch ziellos aus der Enge in Weite ausströmende Richtung ist das leiblich gespürte Ausatmen.“

3. KÖRPERLICHER LEIB BEI JÄGER

Während die beiden Termini ‚Körper‘ und ‚Leib‘ im deutschsprachigen Wissenschaftsraum vielerseits aufgegriffen wurden und teilweise bereits in anderen Sprachen mit entsprechenden Äquivalenten zu adaptiert versucht wurden⁴⁹, ist der Ausdruck des ‚körperlichen Leibes‘ per se zwar nicht neu⁵⁰, jedoch in der Jäger’schen Konzeption meines Wissens nach (noch) nicht weit verbreitet. Mit der Wortschöpfung ‚körperlicher Leib‘ versucht Jäger (2004) die Verschränkung der beiden Konzepte ‚Leib‘ und ‚Körper‘ zu verdeutlichen und gleichzeitig eine Alternative für den im alltäglichen, deutschen Sprachgebrauch verwendeten Begriff des ‚Körpers‘ vorzuschlagen. Denn die Alltagsbezeichnung des ‚Körpers‘ ist doppeldeutig (Jäger, 2004) – meint manchmal ‚Leib‘, manchmal tatsächlich ‚Körper‘ – und kann damit zu einer missverständlichen Rezeption führen. Zudem spiegelt der alltagsgebräuchliche Begriff des ‚Körpers‘ – im Gegensatz zur noch vor 200 Jahren verwendeten Bezeichnung ‚Leib‘ – eine Wandlung nicht nur der Begrifflichkeit, sondern auch der Perspektive wieder, die „den Körper als messbaren, in Einzelteile zerlegbaren Gegenstand begreift“ (Jäger, 2004, S. 105). Mit der Einführung der Bezeichnung des ‚körperlichen Leibes‘ sensu Jäger wird diese Perspektive entschärft und das Bild eines zusammengehörigen, lebendig-gefühlten Leibes, der zugleich körperlich und dadurch greifbar ist, gezeichnet.

Soweit folge ich Jägers Terminologie. Es heißt dann jedoch, der Ausdruck ‚Körper‘ stehe „für den von Diskursen überzogenen Körper, den Körper als Körperwissen“ (Jäger, 2004, S. 108), während ‚Leib‘ und ‚Leiblichkeit‘ für das stünden, was „absolut-örtlich am eigenen Leib spürbar und innerhalb des Leibesdiskurses⁵¹ artikulierbar“ ist (ebd.). Zugang ‚zum Körper‘ kann mensch laut Jäger (2004, S.

⁴⁹ Im Französischen: „corps“ und „corps objectif“ versus „corps vivant“, „corps propre“, „corps fonctionnel“, „le corps phénoménal“ (Alloa/Bedorf/Grüny/Klass 2012, S.2, Petzold, 1986, S.357 und Waldenfels, 2006, S. 2); im Englischen „body“ versus „lived body“ (Kusenbach, 2008, S. 349)

⁵⁰ Der ‚körperliche Leib‘ tritt schon bei Schmitz als „doppelte Gegebenheit“ auf (Jäger, 2004, S. 109; Gugutzer, 2002, S. 91). Jäger möchte den Begriff im Unterschied zu Schmitz aber als *gleichzeitig* im Doppel- und im Einheitsaspekt von ‚Leib‘ und ‚Körper‘ verstanden wissen, bei dem noch keine unterschweligen Konnotationen mitlaufen.

⁵¹ Der ‚Leibdiskurs‘ grenzt sich nach Jäger (2004, S. 106) dezidiert vom Körperdiskurs ab, indem der ‚Leib‘ in der Eigen-Wahrnehmung erspürt werden kann.

107) nur über Diskurse, d.h. ‚Wissenssysteme‘, erlangen, die selbst wiederum in ‚Macht- und Anerkennungssysteme‘ eingebettet sind. ‚Körperwissen‘ wird dann bei Jäger in der Folge Lindemanns „als primär [...] (natur-)wissenschaftliches, insbesondere medizinisches Wissen“ (Gugutzer, 2004, S. 111) verstanden „und insofern die Diskurse der (Natur-)Wissenschaft sich im Alltagswissen ablagern, sei der eigene Leib nur gemäß diesem (natur-)wissenschaftlichen Körperwissen spürbar“ (ebd.). Hier klingt eine für mich konstruktivistische Sichtweise von sowohl Körper- als auch Leiberfahrung an, die ich nicht ganz unterschreiben kann, unter anderem auch deshalb, weil ich sie so nicht im Material vorfinde.

In der hier vorliegenden Diplomarbeit möchte ich daher die Bezeichnung ‚Körper‘ und ‚Leib‘ aus der Sicht von Plessner und Schmitz gefasst wissen, an denen sich Jäger ja auch orientiert (Jäger, 2004). ‚Körpererfahrung‘ bleibt dann in Anlehnung an Schmitz ‚Fünf-Sinnige‘-Wahrnehmung, ‚Leiberfahrung‘ ‚sinnlose‘ Eigenwahrnehmung. Der ‚körperliche Leib‘ wiederum soll ganz im Sinne von Jäger den alltagssprachlichen Begriff des ‚Körpers‘ verlinken, der alle widersprüchlichen Facetten von objektivem Körper-Haben und lebendigem Leib-Sein in sich vereint. Im kommenden Kapitel werden diese Terminologien am Material geprüft. Eingeleitet werden diese Gedanken mit einem Zitat der *concepteigenraum*-Homepage, welches auch im Einführungskapitel bereits angeführt, nicht aber genauer erläutert wurde.

4. ‚KÖRPER‘, ‚LEIB‘ UND ‚KÖRPERLICHER LEIB‘ IN *CONCEPTEIGENRAUM*

„Wir alle haben ähnliche Sinnesorgane, aber unsere Wahrnehmung ist einzigartig. Wahrnehmen bezeichnet den Umgang mit dem, was wir spüren. Wahrnehmung schafft Beziehungen – zu uns selbst, zu anderen, zwischen Motorik und Sensorik, zu unseren Empfindungen und Emotionen.“⁵²

Hier werden unterschiedliche Formen der Wahrnehmung angesprochen: eine Wahrnehmung, die über ‚Sinnesorgane‘ übermittelt ist, die „Beziehungen [...] zwischen Motorik und Sensorik [schafft]“ – eine sinnlich vermittelte Erfahrung also, die nach Schmitz als ‚körperliche‘ Wahrnehmung identifiziert werden kann. Und auch eine Wahrnehmung, die „den Umgang mit dem, was wir spüren [bezeichnet]“, um Wahrnehmung, die „Beziehungen – zu uns selbst [...] zu unseren Empfindungen und Emotionen [schafft]“ – ergo eigen-,leibliches‘ Spüren nach Schmitz. Die Homepage von *concepteigenraum* bestätigt also (wenn auch nur implizit), dass in der ‚Körperarbeit‘ ‚körperliche‘ und ‚leibliche‘ Wahrnehmungen eingebunden sind, die hier genauso eng verlinkt auftreten, dass von ‚körperleiblicher‘ Wahrnehmung gesprochen werden kann.

Wie aber treten nun ‚Körper‘, ‚Leib‘ und ‚körperlicher Leib‘ in den Wahrnehmungsäußerungen von *concepteigenraum*-Teilnehmenden auf? Auf begrifflicher Ebene kann festgestellt werden, dass keine der Studien-Teilnehmerinnen den Ausdruck des ‚(körperlichen) Leibes‘ verwendet, während der ‚Körper‘ durchaus häufig angesprochen wird. Dies ist nicht weiter verwunderlich, wenn davon ausgegangen wird, dass der Leibbegriff in der deutschen Alltagssprache nicht gebräuchlich und auch die damit implizierten theoretischen Unterscheidungen per se nicht geläufig sind. Der Umstand, dass nur die Begrifflichkeit des ‚Körpers‘ umgangssprachlich verwendet wird, bedeutet aber auch, dass wenn die *concepteigenraum*-Teilnehmenden vom ‚Körper‘ reden, nicht zwangsläufig die damit implizierte Objekthaftigkeit gemeint sein muss, sondern durchaus eigenleibliche Erfahrungen – der Leib also – (mit) angesprochen werden können. So spricht z.B. eine Teilnehmende davon, dass sie „[ihren] ganzen Körper“

⁵² Zitat von der Homepage <http://concepteigenraum.de/Ausbildung.html>, Z.5-14

((Einatmen)) **vibriieren**“ fühlt (vgl. C_ASSOZ_ nach_Std4_bc), meint damit aber wohl nicht ein objektiv beobachtbares Erbeben ihres Körpers, sondern ein am eigenen Leib ‚erspürtes‘. Dieses Beispiel kann verdeutlichen, dass sich im Material – auch wenn keine begriffliche Unterscheidung zwischen ‚Leib‘ und ‚Körper‘ nachverfolgt werden kann – durchaus unterschiedliche Wahrnehmungsqualitäten verzeichnen lassen. Beim Versuch, diese aus den Daten herauszuarbeiten und den Kategorien ‚Leib-Sein‘ und ‚Körper-Haben‘ zuzuordnen, wurde jedoch evident, dass ich zu sehr versuchen musste, das Material regelrecht gewaltsam in derartige Zuweisungen hinein zu pressen. Eine Teilnehmende spricht vor dem Spiegel beispielsweise an, dass „die Schulter tiefer ist“ – eine Aussage, die, auf den ersten Blick hin, von der beobachtbaren ‚Tatsache‘ zeugt, dass die Schulter tiefer als die andere *ist* und somit den Körpererfahrungen zuzuweisen wäre. Gleich darauf spricht die Praktizierende aber an, „@dass [sies] gern jetzt ausgleichen möchte;@“ (B_SPW_nach_Std6_bc). Bei genauerem Hinsehen muss also die Zuordnung der vermeintlich objektiven Aussage der tiefer sitzenden Schulter zu der Kategorie ‚Körper-Haben‘ in Frage gestellt werden, denn es zeigt sich ein emotionaler Bezug, diesen Umstand ausgleichen zu wollen, der dem Leibempfinden zugehörig eingestuft werden muss. Dass diese affektive Wahrnehmung wiederum eng mit Diskursen eines schönen – weil symmetrischen – ‚Körpers‘ und somit einer normorientierten ‚Korrektur‘ des Körpers verbunden ist, verdeutlicht nur die These dieses Kapitels – dass ‚Leib‘ und ‚Körper‘ in der *concepteigenraum-*Wahrnehmung als ‚körperlicher Leib‘ auftreten.

Diese Behauptung, dass (fast) keine Teilnehmenden-Aussagen eindeutig zu festen Kategorien wie ‚Leib‘ oder ‚Körper‘ zuweisbar sind, soll an einem weiteren Beispiel illustriert werden: eine Teilnehmende verbalisiert, dass sich „[ihr] Nacken [...] ganz (2) gerade an[fühlt]“ – eine Wahrnehmung also, die von außen beobachtbar wäre und die sich grundsätzlich auf eine ‚objektiv‘ gerade Stellung des Nackens im Raum oder im Verhältnis zum restlichen Körper beziehen könnte. Im gleichen Atemzug jedoch fährt die Praktizierende fort: „°mit Leichtigkeit gerade und (.) und selbstbewusst;°“ (vgl. B_KLW_nach_Std3_bc) und führt damit doch auch wieder die Verbundenheit des objektiven Körpers mit einem emotional-lebendigem Leib vor Augen.

Häufig sind vermeintlich objektive Körperbezüge in den Verbalisierungen aus den *concepteigenraum*-Stunden auch als Wahrnehmungen von ‚Leibinseln‘ identifizierbar. Eine Teilnehmende verbalisiert beispielsweise die Wahrnehmung, dass „das rechte Ohr [...] viel näher bei der Schulter als das linke, [ist]“ (vgl. A_KLW_nach_02/01_be). Es handelt sich bei dieser Aussage aber nicht (zwangsläufig) um die objektive, d.h. von außen beobachtbare Tatsache, dass der ‚Gegenstand‘ des rechten Ohres tatsächlich örtlich näher an der Schulter ist als das linke, sondern um eine subjektive Wahrnehmung, die mit dem Schema der ‚Leibinseln‘ verstanden werden kann. Schmitz würde (vermutlich) behaupten, dass sich im Moment der Wahrnehmungsverbalisierung im Bereich des rechten und des linken Ohres sowie der Schultern der Teilnehmenden Leibinseln ‚gebildet‘ haben. Die ‚absolute Örtlichkeit‘ dieser Leibinseln wurde von der Praktizierenden als ‚näher zusammen‘ bzw. ‚weiter voneinander entfernt‘ wahrgenommen. Auch wenn also die Ohren bzw. die Schultern hier ‚objekthaft‘ auftreten mögen, so ist doch davon auszugehen, dass die Tatsachenwahrnehmung, das rechte Ohr *ist* näher an der Schulter als das linke nur in der unmittelbaren, ‚sinn-losen‘ Empfindung der Teilnehmenden so erscheint – ergo der ‚Leibempfindung‘ – nicht aber in der ‚relativen Örtlichkeit‘, d.h. der ‚tatsächlichen‘ Lage im Raum.

Dieser kurze Einblick in die Analyse der Verbalisierungen der *concepteigenraum*-Teilnehmenden bezüglich der Kategorien-Achsen ‚Körper-Haben‘ und ‚Leib-Sein‘ offenbart folgende Erkenntnis: es zeigte sich, dass die Aussagen der *concepteigenraum*-Praktizierenden nicht eindeutig den Kategorien ‚Leib‘ oder ‚Körper‘ zuweisbar sind, da eine Beschreibung von Leiberfahrungen ohne Rückgriff auf Begriffe aus der Welt des Körpers – wenn überhaupt – nur schwer möglich ist; umgekehrt aber auch Beschreibungen von Körpererfahrungen schwer von leiblichen Bezügen trennbar sind. Wenn den *concepteigenraum*-Teilnehmenden angeboten wird, ihre Erfahrungen mitzuteilen, sind sie – vermutlich durch die Vorstrukturiertheit der Alltagssprache – mehr oder weniger zwangsläufig auf objektive ‚Körper‘-Begriffe zurückgeworfen. Nur weil aber in den Verbalisierungen vermeintlich objekthafte Körperteile oder -bereiche angesprochen werden (z.B. Nacken, Ohr, Schulter, etc.), ist dies nicht zwangsläufig gleichbedeutend mit deren tatsächlicher Objektivierung. Im Lichte dieser Erkenntnisse bezüglich des Aufscheinens des Leibes in den Aussagen der Studien-Teilnehmerinnen lassen sich

Argumente von Waldenfels und Abraham, dass es nicht möglich sei, über den Leib zu sprechen, ohne ihn zu objektivieren, beleuchten. Abraham spricht beispielsweise davon, dass körperliche Regungen „nur als ‚interpretierte‘ Zeichen in unser Bewusstsein gelangen [können]“ (Abraham, 2002, S. 17). Dies mag wohl gelten, wenn *über* den Körper gesprochen bzw. *reflektiert* oder der Körper aus der Distanz in *Betrachtung* genommen wird. Im Erleben scheint dem Sprechen jedoch andere Qualität anzuhaften: es wird nicht mehr *über*, sondern *aus* den Erfahrungen und nicht *über*, sondern *mit* dem Leib gesprochen⁵³.

Zu diesem Zeitpunkt scheint es eher schwer, tatsächlich ein ‚Körperempfinden‘ bei den *concepteigenraum*-Praktizierenden mit verfolgen zu können. Es gibt zwar Leibempfindungen, die sich wie oben auf objektive Körperteile oder einen objektiven Körper beziehen, eine auf das reine Betrachten oder Ertasten des Körpers fokussierende Körperwahrnehmung offenbart sich (zunächst) aber nicht im Material. Mit der Hinterfragung dieses Gedankens – wie könnte sich Körperwahrnehmung in *concepteigenraum* zeigen? – beginnt sich aber auch eine Problematik der Schmitz’schen Unterscheidung zwischen Körper- und Leibwahrnehmung zu entfalten: Kann es denn in *concepteigenraum* wirklich so etwas wie die Wahrnehmung des eigenen Körpers geben? Nochmals eine kurze Zusammenschau der Unterscheidungskriterien von Leib- und Körper-Erfahrung: Leibwahrnehmung ist unmittelbar und wird ohne Hinzuziehung der Sinne empfunden, d.h. wenn ich alles andere ausschalte und nur ‚in mich hinein spüre‘, dann bin ich ‚Leib‘ und nehme mich leiblich wahr. Körpererfahrung hingegen bezieht die Sinne mit ein, so kann ich meinen Körper z.B. sehen, riechen, ertasten – ich nehme eine Distanzhaltung zu diesem Körper, den ich als den meinen erkenne, ein. Doch selbst dann bleibt anzuzweifeln, dass es für einen Menschen letzten Endes wirklich möglich sein soll, den eigenen Körper als ‚Körper‘ wahrzunehmen. Denn sobald ich diesen betrachteten, ertasteten, gerochenen Körper als meinen eigenen wahrgenommen habe, gehen mit dieser Wahrnehmung gewisse diskursive und emotionale Verbindungen einher. Es ist nicht irgendein Körper, der ein

⁵³ Oder anders formuliert, ist es „[e]in sprechendes Sprechen sozusagen, das nicht zu einem Zuschauer spricht, sich nicht um die Einordnung des Gesagten in die Register des großen Anderen kümmert und das die Frage nach dem Wert des Gegenwärtigen und des eigenen Lebens nicht stellt.“ (Sluneko, 2012, S. 580)

Melanom an einer bestimmten Stelle aufweist – es ist meiner. Es ist nicht irgendein Körper, dem der Geruch der letzten Liebesnacht anhaftet – es ist meiner. Es ist nicht irgendein Körper, der sich unter meiner Hand weich oder rau anfühlt – auch das ist meiner. Mit dieser Erkenntnis, dass es sich um den eigenen Körper handelt, der mit den Sinnen erfahren wird, sind wiederum Gefühle verbunden, die sich ohne ‚Sinneswahrnehmung‘ bemerkbar machen, womit ich mich wieder in der Empfindung des ‚Leibes‘ und nicht mehr in der Gegenstandstellung zu meinem ‚Körper‘ befinde.

Und dennoch greift die Idee, im Zusammenhang mit *concepteigenraum*-Stunden nur von ‚Leibesempfindungen‘ zu sprechen, zu kurz. Denn immer wieder tauchen im Material auch Aussagen auf, die auf die Wahrnehmung einer Außenperspektive – auf eine Perspektive des ‚Gesehen-Werdens‘ – hindeuten, z.B.: „w:o ich so peinlich berührt war [...] das mit den Fingern im Mund, [...] ma denkt so man darf sich [...] nicht jetzt berühren; oder so wenn=man dann so seine Brust> @abtastet“ (B_ASSOZ_nach_Std4_bc). Normbezüge wie diese deuten auf eine Bezugnahme der Praktizierenden auf eine Art verinnerlichter Beobachter-Perspektive hin, die möglicherweise durch das Mit-Sein der AdressatInnen im Raum belebt wird. An derartigen Passagen erscheint mir eine Wahrnehmung des eigenen ‚Körpers‘ mit ins Spiel zu kommen, die zwar ‚nur‘ durch die Perspektive eines/r Beobachtenden oder ‚Anderen‘ empfunden wird, dennoch aber auf Überlegungen verweist, wie der Körper oder das, was er gerade tut, wohl wirken mag, wenn er von außen betrachtet wird. So müssen also Körper-Wahrnehmungen doch auch mit in die Gleichung aufgenommen werden, weshalb im Folgenden von *körperleiblichen* Wahrnehmungen gesprochen wird. Dass selbst dieser Begriff den Erfahrungen der *concepteigenraum*-Praktizierenden möglicherweise nicht ganz gerecht werden kann, lässt sich in dieser Projektdokumentation nur schattenhaft andeuten⁵⁴:

Obwohl Jäger – meines Wissens nach – keine explizite Definition dessen liefert, wie sich ‚körperleibliche‘ Wahrnehmung in der Erfahrung konstituiert, kann in der Begriffsbestimmung des ‚körperlichen Leibes‘ dennoch eine Auslegung, wie sich dieser in der Erfahrungswelt zeigt, erschlossen werden: demnach muss sich die

⁵⁴ Etwas genauere Ausführungen diesbezüglich finden sich im Ausblick dieses Dokuments, der sich damit beschäftigt, welche weiteren Studien beispielsweise denkbar sind.

Erfahrung des ‚körperlichen Leibes‘ in der Verschmelzung von ‚Körper‘- und ‚Leib‘-Erfahrung zeigen, d.h. in einer Empfindung, die eine Differenzierung zwischen den beiden Perspektiven verunmöglicht oder zumindest erschwert. Körperleibliche Erfahrung umfasst – per Definition von ‚Körper‘ und ‚Leib‘ – also alles, was ein Mensch mit Hilfe der fünf Sinne (inklusive durch Körperwissen und -diskurse in dieses Bild eingehende Empfindungen) und aber auch in Ausklammerung der fünf Sinne ‚von sich selbst‘ wahrnehmen kann. Wenn körperleibliche Wahrnehmung aber mit dieser Empfindungsspanne so allumgreifend sämtliche Aspekte der ‚Selbst‘-Erfahrung mit einzuschließen scheint, gibt es dann noch so etwas wie eine Unterscheidung zwischen ‚körperleiblicher‘ und ‚Selbst‘-Wahrnehmung? Was genau wird eigentlich bezeichnet, wenn vom ‚Selbst‘ die Rede ist? Fragen wie diese können in einem Projekt wie diesem nicht zufriedenstellend beantwortet werden, zeigen aber auf, dass Perspektiven eines/r Beobachtenden oder ‚Anderen‘ oder auch so etwas wie die Wahrnehmung eines ‚Selbst‘ zumindest mitgedacht werden müssen. Bis auf Weiteres möchte ich aber – aufgrund der oben demonstrierten, engen Verschmolzenheit von körperlichen und leiblichen Bezugnahmen in den Verbalisierungs-Daten – bei Jägers Begriffsbestimmung bleiben und im Allgemeinen von ‚körperleiblichen‘ Empfindungen der *concepteigenraum*-Teilnehmenden sprechen. An geeigneter Stelle werde ich darauf aufmerksam machen, wenn Erfahrungen verbalisiert werden, bei denen ‚Leib‘- oder ‚Körper‘-Wahrnehmung explizit im Vordergrund steht. Selbst wenn aber an diesen Stellen nur von ‚Leib‘- oder gelegentlich ‚Körper‘-Erfahrung gesprochen wird, möchte ich darauf hinweisen, dass die theoretische Zergliederung nur dem Zweck der Veranschaulichung dient, die jeweils andere Perspektive aber dennoch mitgedacht ist.

Nach diesem kurzen Abriss, welches ‚körperleibliche‘ Verständnis zur Analyse der *concepteigenraum*-Praxis herangezogen wird, soll nun in eine *concepteigenraum*-Stunde eingetreten werden.

VII. DER CONCEPTEIGENRAUM-STUNDENABLAUF EN DETAIL

Zu Beginn der vorliegenden Projektdokumentation wurde der Ablauf einer *concepteigenraum*-Stunde relativ deskriptiv dargestellt – hier eine kurze Gedächtnisauffrischung: eine *concepteigenraum*-Stunde setzt sich aus mehreren Sequenzen zusammen, jede Sequenz wiederum beinhaltet eine *Phase der Bewegung*, eine *Phase der Stille* und eine *Phase der Verbalisierung*. Vor der ersten dieser 4-6 Sequenzen wird ein sogenanntes *Placement* durchgeführt. In den folgenden Textabschnitten soll diesen Bausteinen der *concepteigenraum*-Praxis mit Hilfe von Materialbeispielen Leben eingehaucht werden. Ganz chronologisch wird mit der Veranschaulichung des *Placements* zu Beginn der Stunde begonnen:

1. PLACEMENT

Im Placement vor einer *concepteigenraum*-Stunde geht es zunächst darum, den Körper in einer bestimmten Weise⁵⁵ auszurichten und dann zu spüren, wie die körperleibliche Verfassung und Positionierung im aktuellen Moment wahrgenommen wird. Exemplarisch wird hier eine solche Placement-Instruktion der *concepteigenraum*-Adressatin analysiert, anhand deren Kriterien aufgezeigt werden können, die für das Placement charakteristisch bzw. von Bedeutung sind:

„Ja. (.) du stellst dich bitte (1) hüftweit und parallel hin, (6) und versuchst jetzt (.) bei dir anzukommen; //(langes Ausatmen durch die Nase)// (3) im Hier (.) im Jetzt (.) im Raum (.) anzukommen; ((Schritte im Obergeschoß)) (17) du versuchst in dich hineinzuspüren, (.) in deinen (.) gesamten Körper; (.) wies dir geht (5) du versuchst (.) in deinen Stand hineinzuspüren, (1) wie deine Füße (.) Kontakt zum Boden haben, (11) du versuchst zu spüren wie die: (.) die Gewichte deines Körpers (.) übereinander sitzen (1) also die Hüften über den Fersen; (2) die Schultern (5) wies mit deiner Balance ausschaut, ((Schritte im Obergeschoß)) (22) und wann immer du soweit bist, und wenn du möchtest, dann (.) kannst du gerne mitteilen (.) was du jetzt empfindest, (.) wie du dich spürst und wahrnimmst;“ (vgl. B_SIDA_vor_Std8_bc)

⁵⁵ Die Beine hüftweit, d.h. die Fersen unter dem Punkt, an dem die Oberschenkelknochen im Becken sitzen. Die zweiten Zehen parallel zueinander, der Kopf zur Decke strebend [vgl. C_SIDA_vor_Std1_bc]

Dieses Instruktionsbeispiel demonstriert mehr oder minder ‚prototypisch‘, wie die Praktizierenden auf die *concepteigenraum*-Stunde eingestimmt werden. Es konnten drei Kriterien herausgearbeitet werden, die sich in (fast) jeder Placement-Instruktion in der einen oder anderen Form finden:

(1.) hüftweite und parallele Aufstellung

Diese ungewöhnliche Position des Placements ist laut Ausbildungsunterlagen ‚ein Muss vor jeder Stunde‘⁵⁶ (vgl. Anhang Blatt ‚Erlebnis versus Idee‘). Das obige Placement-Angebot findet sich zu Beginn einer Stunde mit einer Teilnehmenden, die zu diesem Zeitpunkt bereits so viele Stunden hinter sich hat, dass sie sich vor jeder Stunde selbstständig gerade, hüftweit und parallel ausrichtet. Aus diesem Grund wird vermutlich an dieser Stelle nicht genauer erläutert, wie die Placement-Position zu verstehen ist. Wie in anderen Beispielen jedoch ersichtlich ist, gibt die Adressatin bei weniger erfahrenen Teilnehmenden teilweise zusätzliche Anleitungshilfen, was ‚hüftweit‘ und ‚parallel‘ bedeutet⁵⁷.

(2.) ‚Situations-Offenheit‘ – in der Situation ankommen, für die Situation offen sein

Gleich nach der Bitte, die Teilnehmende möge sich hüftweit und parallel hinstellen, fordert die Adressatin die Praktizierende dazu auf, zu versuchen bei sich, im Hier, im Jetzt und im Raum anzukommen. Auf den ersten Blick scheinen dies beachtlich viele ‚Orte‘ zu sein, an denen die Praktizierende in diesem Moment eintreffen soll. Bei genauerer Betrachtung wird jedoch klar, dass viele Ausdrücke hier auf dasselbe hindeuten: die Teilnehmende befindet sich (zumindest physisch) bereits ‚im Raum‘ – kommt sie also ‚zu sich‘, landet sie zugleich auch ‚im Raum‘. Mit

⁵⁶ Eine genauere Begründung, warum das Placement ein ‚Muss vor jeder Stunde‘ sein soll, wird dort nicht geliefert.

⁵⁷ Z.B. C_SIDA_vor_Std1: „hüftweit heißt [...] immer dort [...] wo die Oberschenkelknochen im Becken sitzen, (.) da drunter sollten ungefähr die Fersen stehen, [...] und parallel heißt dass die zweiten Zehen, (1) parallel sein sollten; [...] selbst wenn das heißt dass du n bisschen (.) pigdintoed [...] da stehst, [...] Hauptsache dass die zwei großen Zehen eben in eine Richtung schau;“

Plessner bedeutet ‚bei-Sich-Sein‘ aber auch ‚in der zentrischen Position‘ und damit im ‚Hier und Jetzt‘ zu sein – der Weg ‚zu sich‘ führt also zu allen genannten ‚Orten‘ zugleich. Damit wird eingestimmt auf eine Haltung, die sich durch die gesamte Stunde zieht – eine ‚Situations-Offenheit‘, die die Aufmerksamkeit auf das lenkt, was in diesem Moment passiert, das nicht reflektiert oder bewertet werden muss, bei dem es genügt, in der Situation ‚Da-zu-Sein‘⁵⁸.

(3.) Fokussierung auf körperleibliche Wahrnehmung

Zudem wird die Praktizierende mit der gesamten Instruktion dazu aufgefordert, ihr körperleibliches *Empfinden* wahrzunehmen, d.h. in ‚sich‘, den gesamten körperlichen Leib oder bestimmte Körperteile (z.B. Hüften, Fersen, Schultern) ‚hinein zu spüren‘ – ein Betasten, Betrachten oder irgendeine andere Form der fünf-sinnlichen Wahrnehmung wird nicht angesprochen. In anderen Placement-Instruktionen führt die Adressatin noch gezielter ‚in den körperlichen Leib‘ hinein, indem sie Anregungen gibt, wie beispielsweise die absoluten Örtlichkeiten bestimmter Körperteile erspürt werden können⁵⁹.

In Anbetracht der Placement-Instruktionen im vorliegenden Material kann vermutet werden, dass das Ziel dieses Stundeneinstiegs die Richtung der Aufmerksamkeit auf die körperleibliche Empfindung in diesem Moment, in dieser Situation ist. Die folgende Teilnehmenden-Aussage nach einem Placement zeigt, wie dieser Stundenbeginn zwischen Alltag und *concepteigenraum* vermitteln kann:

„ich merk grad dass ich mir; (1) halt die ganze Woche nie die Zeit genommen

⁵⁸ Ich bleibe bei dem Begriff der ‚Situations-Offenheit‘, auch wenn mit Heidegger behauptet werden kann, dass mit diesem Terminus die Vorstellung einer Gegenüberstellung von Mensch und Situation, so wie bei ‚Welt-Offenheit‘ die Idee einer Gegenüberstellung von Mensch und Welt mitschwingt (Sluneko, 2008, S. 125). Die Problematik ist mir bewusst, aber zum derzeitigen Punkt kann ich mich mit der Alternative der ‚Situations-Bildung‘ in Anlehnung an ‚Welt-Bildung‘ (ebd.) (noch) nicht anfreunden. Ohne zu tief in die Materie einsteigen zu wollen, fasse ich ‚Situations-Offenheit‘ weniger spaltend auch als ‚Empfindungs-Offenheit‘ auf, d.h., dass sich die *concepteigenraum*-Praktizierenden in der Situation ‚Sich-Erleben-Lassen‘.

⁵⁹ Beispiel ebenfalls aus C_SIDA_vor_Std1: „Und dann einfach mal (.) einen Moment in dieser Position verharren. (2) in dich hineinspüren wie du jetzt stehst° (14) °du nimmst wahr (.) wie dein Kopf auf deinen Schultern sitzt,° [...] (6) °wie die Schultern (1) im Verhältnis zu deinem Becken liegen,° (8) °du spürst in deine Arme, [...] (10) °°du spürst in die Position deiner Knie,°° (13) °°du spürst in deine Füße,=und (.) schaut ob du (.) mit deinen gesamten Füßen Kontakt zum Boden aufnehmen kannst,°°“

hab mich einfach mal wirklich so hinzustellen und (.) zehn Sekunden in mich hineinzuspüren; (.) und jetzt grade fühlt sich des so (.) wie so ne Erleichterung an; °°°°ah ich kann jetzt endlich;°°°° [...] ich mein als könnt ich des nich auch °°einfach°° alleine machen; <<L>aber jetzt grad [...]> @endlich darf ich mich jetzt hinstellen so;@ [...] also mein Körper fühlt sich so (.) so=etz erleichtert an; [...] so zur Ruhe zu kommen“ (B_KLW_vor_Std3_bc)

Die Teilnehmende freut sich, dass sie sich *endlich* so hinstellen darf und nimmt ihren körperlichen Leib als erleichtert wahr, weil er in diesem Hinstellen zur Ruhe kommt. Für dieses Zur-Ruhe-Kommen muss die Praktizierende auf die Anweisung in einer *concepteigenraum*-Stunde warten, denn im Alltag – wenn sie ‚alleine‘ ist, d.h. niemand da ist, der sie dazu auffordert – nimmt sie sich nicht die Zeit für ein derartiges Hinstellen und In-Sich-Hineinspüren. Schon hier deutet sich an, dass es einen grundlegenden Unterschied zwischen der Erfahrung des körperlichen Leibes im Alltagsleben und in den *concepteigenraum*-Stunden zu geben scheint. Aus der *concepteigenraum*-Praxis ergibt sich, dass die Praktizierenden auf sich und ihren körperlichen Leib fokussieren (können), während dieser ‚Raum‘ im täglichen Sein offenbar nicht eingenommen werden kann. Ein anderes Verbalisierungs-Beispiel, das im Anschluss an eine Placement-Durchführung ausgesprochen wurde, spricht ein ‚Aus-dem-Kopf-In-den-Körper‘-Kommen an:

„°Ich fühl mich sehr ähm (.) präsent eigentlich;° [...] °°anwesend [...] im (.) Jetzt, und (1) und nich in meinen Gedanken oder Ängsten [...] °°einfach (.) <<L>da [...] und auf dem (1) Teppich> [...] <<S>und eigentlich auch> (1) körperlich°° °°urteile(nd); nur mein Körper°° [...] °°°einfach: froh, dass ich (.) mit mir sein kann;°°°°“ (B_KLW_vor_Std5_bc)

Die Praktizierende kann ‚körperlich urteilen‘, muss nicht erst ihren Geist bemühen, um zu wissen, wie sie sich fühlt, denn sie ist ‚mit sich‘ und weiß ‚nur‘ mit dem

körperlichen Leib⁶⁰. Dadurch kann die Teilnehmende ihren Kopf frei von ‚Gedanken oder Ängsten‘ machen und stattdessen ‚auf dem Teppich‘ – bodenständig – sein. Auch an anderer Stelle wird in der Wahrnehmungs-Verbalisierung nach dem Placement von einem Präsent-Sein auf dem Boden, einem ‚Da-Sein auf der Erde‘ gesprochen (vgl. C_KLW_vor_GruStu1_bc). Die empfundene Standhaftigkeit verweist nicht selten auf eine Empfindsamkeit zur umgebenden Atmosphäre:

„[...] ich fühl mich [...] etwas absorbiert; (3) [...] im total (1) wunderschönen ruhigen; (.) °friedvollen;° (1) Raum (.) °in dem ich° (2) °°einfach (.) so bin,°° (3) und ich stehe sehr (3) ja; (.) °entspannt [...] <<HE>°°in meinen Füßen;°°> (4) bin einfach so **da**.“ (C_KLW_vor_GruStu2_bc)

Im Gegensatz zur lauten, unruhigen Außenwelt wird der *concepteigen-Raum* als Ort der Ruhe und des Friedens betrachtet, in dem die Teilnehmende ‚einfach so sein‘, ‚einfach so da sein‘ kann. Die Teilnehmenden von *concepteigenraum* kommen aus dem alltäglichen Leben – d.h. aus häufig kopflastigen, mitunter beängstigenden Tätigkeiten – in eine solche Stunde und erhalten durch das Placement die Möglichkeit, ‚präsent zu werden‘, mit sich in Verbindung zu treten und ‚zur Ruhe zu kommen‘.

Nicht immer gelingt dies auf Anhieb, wie diese Verbalisierung illustrieren kann:

„Ich merk wie ich immer noch an was festhalte [...] <<S>also immer noch so n bisschen> (2) nervös=und (1) bin noch nicht so ganz @runtergekommen;@“ (B_KLW_vor_Std8_bc),

Aussagen wie diese – wenn bewusst wird, dass noch nicht ‚losgelassen‘ oder noch nicht ganz ‚gelandet‘ wurde – verdeutlichen, dass die Teilnehmenden zu Beginn eine gewisse Zeit brauchen, um sich vom festen, ‚abgehobenen‘ Alltagszustand zu

⁶⁰ Hier deutet sich eine Unterscheidung zwischen kognitivem und körperlichem Wissen an. In der Phänomenologie Maurice Merleau-Pontys (1908-1961) tritt der Leib als „notwendige Grundlage der Existenz des Menschen als ‚Sein-Zur-Welt““ (Platz, 2006, S. 43) auf, da durch ihn die Welt schon in vorreflexiver Art und Weise wahrgenommen und mit ihr umgegangen wird (ebd.). Vor jedem bewusst zugänglichen Wissen, gibt es demnach ein unreflektiertes Erkennen, das sich im Leib konstituiert. Dieses bezeichnet Merleau-Ponty als ‚inkarnierten Sinn‘, der sich aus dem menschlich-leiblichen ‚In-der-Welt-Sein‘ ergibt und Welt, Leib und Bewusstsein zueinander in Beziehung setzt (ebda., S.45). Ein derartiges körperliches Erkennen scheint die Praktizierende hier anzusprechen.

„lösen“. Als Puffer-Zone zwischen Alltag und *concepteigenraum* erlaubt das Placement den Teilnehmenden Gedanken, Ängste, Lärm und Schwierigkeiten „sein“ zu lassen und bei sich anzukommen. Womöglich ist das auch damit gemeint, wenn davon gesprochen wird, dass das Placement, als Einstimmung für kommende Erfahrungen, ein „Muss vor jeder Stunde“ ist. Im Anschluss an einen solchen – versuchten – Stimmungswechsel steht die Möglichkeit, die Aufmerksamkeit auf die kommenden Bewegungen zu richten; wie dies nun auch hier verfolgt wird.

2. PHASE DER BEWEGUNG

*Wir brauchen Bewegung, um Feedback über Bewegung zu bekommen.*⁶¹

So heißt es auf der *concepteigenraum*-Homepage – um welche Art von Bewegungen handelt es sich aber? Was ist zu tun, wie sehen diese aus und wie werden sie vermittelt? Bei genauerer Betrachtung der Bewegungssequenzen von *concepteigenraum* kristallisierten sich unterschiedliche Charaktere heraus, die im Folgenden anhand von Beispielen vorgestellt werden sollen. Zudem wird auch auf die Art und Weise, wie diese Bewegungen von den AdressatInnen an die Teilnehmenden kommuniziert werden, eingegangen, um zu zeigen, wie schon durch die verbale Instruktion gewisse Erfahrungshaltungen induziert werden (können).

2.1. SEQUENZ-BEISPIELE

Die folgende Demonstration verfolgt den Zweck, einige Merkmale vorzustellen, die für *concepteigenraum*-Bewegungen charakteristisch sind. Ich möchte die Lesenden dazu ermutigen, die Bewegungen, die in dieser Projektdemonstration dargestellt sind, beizeiten selbst zu versuchen. Denn einige der – auch im weiteren Verlauf – getätigten Behauptungen können in der eigenen Erfahrung auf Anhieb

⁶¹ Zitat von der Homepage <http://concepteigenraum.de/Ausbildung.html>, Z.5-14

verstanden⁶², in der Vorstellung aber nur ansatzweise nachvollzogen werden. Zur Analyse wurden die Bewegungssequenzen des Levels ‚basic concret‘ in einen fließenden Text umformuliert⁶³ (formulierende Interpretation) und auf Merkmale, die den Bewegungen gemeinsam oder unterschiedlich sind, untersucht. Anhand von drei Sequenzen (alle aus der ersten Stunde des ersten Levels) – eine im Stehen, eine im Liegen und eine im Sitzen – werden Bewegungs-Charaktere von *concepteigenraum* illustriert und im Anschluss durch weitere Beispiele ergänzt.

Im Stehen: Sequenz 3 der Fußstunde

In der 3. Sequenz der ersten basic concret Stunde, werden die Teilnehmenden aufgefordert, zwei Stöckchen (Durchmesser ca. 6mm, Länge etwa 30cm), die vor der Stunde neben sie gelegt wurden, der Länge nach und parallel auf den Boden zu legen. Die Teilnehmenden können dann ihre Füße so auf den Stöckchen platzieren, dass die Füße hüftweit und parallel stehen. Die Zehen werden langgestreckt, die Knie langsam nach innen und nach außen gedreht. Nach ein bis zwei Minuten ruht diese Bewegung. Der große Zeh und die Fersenaußenkante des rechten Fußes werden dann in den Boden gedrückt und die vier kleineren Zehen etwa 10 Mal vom Boden abgehoben und wieder zurückgesenkt. Die gleiche Bewegung wird im Anschluss zuerst nur links, dann mit rechtem und linkem Fuß gleichzeitig durchgeführt. Es folgt Lösen, Spüren und Verbalisieren – jeweils im Stehen.

Was demonstriert nun diese Bewegungssequenz? Sie zeigt zunächst einmal, dass es in den *concepteigenraum*-Stunden Bewegungen gibt, die mit Material arbeiten. Desweiteren sind die Bewegungen sehr klein (die langsame Innen-/Außenrotation der Knie beispielsweise ist von außen nicht oder nur bei starker Konzentration

⁶² Dieses ‚Verstehen‘ bleibt auf die Bewegungen begrenzt, denn *concepteigenraum* ist – wie sich schon zeigte und noch detaillierter zeigen wird – mehr als nur eine Reihe von Bewegungen. Ein Schriftstück wie dieses kann daher nur versuchen, *concepteigenraum* in Worten und Konzepten ‚greifbar‘ zu machen, wirklich ‚erfahren‘ werden, kann die Körperarbeit nur in der situations- und kontextgebundenen Praxis. [Zum Unterschied von Situations- und Theorie-Wissen siehe auch Kapitel X]

⁶³ Zum Vergleich mit dem genauen Wortlaut im Original siehe Anhang.

beobachtbar) und werden zuerst rechts, dann links, dann beidseitig durchgeführt. Zudem klingt hier (von außen betrachtet) aber auch eine instrumentelle ‚Benutzung‘ des Körpers an, denn Körperteile werden hüftweit und parallel ‚platziert‘, ‚langgestreckt‘, ‚gedreht‘, ‚gehoben‘ und ‚gesenkt‘.

Im Liegen: Sequenz 4 der Fußstunde

In der 4. Sequenz der Fußstunde von basic concret, werden die Teilnehmenden gebeten, sich mit dem Rücken auf den Boden zu legen. Die Beine sollten dabei gebeugt und hüftweit/parallel aufgestellt werden. Dann werden die Zehenballen fest in den Boden gedrückt, die 10 Zehen gemeinsam vom Boden abgehoben und gesenkt. Nach etwa ein bis zwei Minuten kommen die Zehen zu Ruhe, die Aufmerksamkeit wird auf den Mund gelenkt. Dieser kann einige Male geöffnet und geschlossen werden, bevor die Zunge hinter die unteren Schneidezähne gedrückt und mit diesem Druck der Unterkiefer ein wenig (nach oben) verschoben wird. Diese Bewegung wird etwa ein bis zwei Minuten ausgeführt, bevor Mund und Zunge wieder gelöst werden. Im Folgenden werden beim Einatmen die 10 Zehen gemeinsam gehoben, beim Ausatmen lang in den Boden gedrückt. Es folgt Lösen, Spüren und Verbalisieren – jeweils im Liegen.

Auch in dieser Sequenz schimmert ein instrumenteller Gebrauch verschiedener Körperteile durch – die Zehenballen werden ‚in den Boden gedrückt‘, der Mund ‚geöffnet‘ und ‚geschlossen‘, die Zunge in den Kiefer ‚gedrückt‘, der Unterkiefer ‚verschoben‘. Selbst der Beschäftigung mit dem Atem scheint so etwas wie eine ‚Objekthaltung‘ anzuhaften – die Atmung fungiert als ‚Taktgeber‘, denn das Heben und Senken der Zehen soll sich danach richten. Der Atem muss also ‚beobachtet‘ werden, um die Bewegung mit ihm zu koordinieren. Im Gegensatz zu oben, finden diese Bewegungen im Liegen statt und arbeiten ohne Materialzugaben.

Im Sitzen: Sequenz 5 der Fußstunde

In der letzten Sequenz der Fußstunde, werden die Teilnehmenden ersucht, sich aufzusetzen und das rechte Bein zu beugen, das linke zu strecken. Die rechte Hand wird von außen auf das rechte Knie gelegt und das Bein von der Mitte nach außen und innen bewegt. Die Innenseite des Oberschenkels wird dann mit der linken Hand von der Leiste Richtung Knie etwa sechs bis sieben Mal ausgestrichen. Im Anschluss wird der rechte Fuß auf den linken Oberschenkel gelegt, mit der rechten Hand stabilisiert und die Fußsohle mit der linken Hand berührt. Nun kann die Fußsohle von den Zehen zur Ferse ertastet werden. Nach einigen Minuten werden die Finger so platziert, dass sie die Zehenzwischenräume mit den Kuppen berühren. Es soll vorsichtig versucht werden, die Finger durch die Zehenzwischenräume hindurch zu schieben. Sollte es gelingen; drücken dann einmal die Finger, dann die Zehen. Nach drei bis vier Minuten lösen sich die Finger von den Zehenzwischenräumen, die Teilnehmenden werden gebeten langsam aufzustehen. Spüren und Verbalisieren finden hier im Stehen statt.

Diese Sequenz wird nur mit der rechten Seite durchgeführt. Sie findet wiederum ohne Material statt und fokussiert auf die Eigenberührung der Teilnehmenden – das Ausstreichen der Oberschenkelinnenseiten, das Berühren und Ertasten der Fußsohle, das Drücken der Zehen bzw. Finger.

Die oben angeführten Sequenzbeispiele wurden ausgewählt, weil sie alle der ersten *concepteigenraum*-Stunde angehören und verdeutlichen können, dass die *concepteigenraum*-Bewegungen von Beginn an vielseitig sind. Durch die Darstellung der Sequenzen in ihrer Gesamtheit, wird eine Vorstellung dessen geliefert, wie eine komplette Bewegungssequenz ablaufen kann. Dennoch können diese wenigen Sequenzen nur einige Faktoren beispielhaft illustrieren, weshalb sich an dieser Stelle eine Zusammenfassung der Bewegungs-Charaktere anschließt, die auch die anderen Sequenzen mit einschließt:

Die Analyse der Bewegungssequenzen zeigt, dass es in den *concepteigenraum*-Stunden Bewegungen gibt, die im Stehen, Liegen und Sitzen ausgeführt werden. In

einigen Sequenzen wird mit Material wie z.B. Hirsebällen, Holzkugeln, Holzstöckchen oder Nackenrollen gearbeitet. Häufig werden nur bestimmte Körperteile oder -bereiche (z.B. Zehen, Mund, Zunge, Schultern, Oberkörper etc.) isoliert und in den meisten Fällen auch nur rechts bewegt. Wenn dennoch bei wenigen Sequenzen der gesamte Körper zum Einsatz kommt, geschieht dies in relativ statischen Positionen mit minimalen Bewegungen [z.B. in der 2. Sequenz der Beckenstunde (im Liegen): Beine zusammenpressen, Arme entlang des Körpers mit den Handflächen zur Decke, die Finger geschlossen und den Daumen abgespreizt in den Boden drücken]. Die meisten der *concepteigenraum*-Bewegungen können als ‚Spürbewegungen‘ bezeichnet werden, denn es wird eigenleiblich in die körperleiblichen Erfahrungen gespürt. Gelegentlich treten aber auch Bewegungen auf, in denen die Praktizierenden dazu aufgefordert werden, bestimmte Körperteile zu berühren und zu ertasten – auf solche Bewegungen wird von nun an als ‚Tastbewegungen‘ referiert.

Gemeinsam haben die Bewegungen, dass sie im Vergleich mit Sport-, Gymnastik- und Yogaübungen allesamt sehr klein sind (z.B. Zehen/Schultern heben/senken, Knie/Handflächen drehen, Muskelgruppen anspannen/lösen, mit den Fersen kippeln, etc. ...) – teilweise so subtil, dass sie nicht beobachtbar sind. In der Beschreibung machen diese Bewegungen den Anschein, als würde in *concepteigenraum* der ‚Körper‘ instrumentell und mechanisch eingesetzt. Wie aber bereits im Kapitel „Körper“, ‚Leib‘ und ‚körperlicher Leib‘ in *concepteigenraum* angesprochen, bleiben diese Bewegungen offensichtlich dennoch *nicht* beim ‚Körper‘ stehen – im Gegenteil, die Teilnehmenden scheinen in ihren Wahrnehmungsverbalisierungen ganz besonders auf ‚körperleibliche Erfahrung‘ zu fokussieren. Die Betrachtung der Art und Weise, wie die Bewegungen in *concepteigenraum* instruiert werden, mag in diesem Zusammenhang aufschlussreich sein.

2.2. BEWEGUNGSINSTRUKTIONEN UND -INDUKTIONEN

Die Bewegungsinstruktionen oder besser gesagt *Bewegungsangebote* werden den Praktizierenden rein verbal vermittelt und dadurch zur mehr oder weniger großen Herausforderung. Im Gegensatz zum in Fitness-, Sport- oder sogar Yogacentren verbreiteten Ansatz gibt es in *concepteigenraum* keine ‚Vormacher‘, an denen sich die Teilnehmenden visuell orientieren oder ‚festhalten‘ könnten. In *concepteigenraum* werden sie immer wieder auf die Empfindungen ihres körperlichen Leibes zurück verwiesen. Dieser Prozess beginnt schon mit dem Placement und setzt sich in der verbalen Bewegungsanleitung fort. Wenn die Praktizierenden eine in den Raum gesagte Instruktion in Bewegung umsetzen wollen, sind sie zunächst wohl auf ihr Vermögen, diese Anweisung ‚sinnlich‘ wahrzunehmen – sprich zu ‚hören‘ – angewiesen. Damit nicht getan, müssen sie dann auch die Bedeutung der Instruktion ‚verstehen‘⁶⁴ und im Idealfall in Bewegung ‚übersetzen‘ können⁶⁵. Da den Praktizierenden während den *concepteigenraum*-Stunden kein Spiegel zur Verfügung steht, in dem sie sich ‚kontrollieren‘ könnten, sind sie zudem ganz allein auf ihr körperliches Empfinden zurückgeworfen, das ihnen Rückmeldung über das ‚Gelingen‘ oder auch ‚Nicht-Gelingen‘ der Bewegung liefert.

Ob und wie die Teilnehmenden die verbal vermittelten Instruktionen durchführen, ist also von ihrem (sinnlich-logischem) Verständnis und ihren körperlichen Fähigkeiten der Umsetzung sowie dem körperlichen ‚Feedback‘ während bzw. nach den Bewegungen abhängig. Auf Seiten der AdressatInnen wiederum gilt es die Instruktion so zu kommunizieren, dass sie verstanden werden kann, wobei es eine ganze Bandbreite an Möglichkeiten gibt, *wie* diese Bewegungen verbal

⁶⁴ Genau genommen könnten die *Praktizierenden* aus diesem Grund ebenso gut als *AdressatInnen* bezeichnet werden, da sie sozusagen die ‚EmpfängerInnen‘ des Bewegungsangebots sind. Um einer Verwechslung zwischen *concepteigenraum*-AdressatInnen und praktizierenden AdressatInnen aber vorzubeugen, werden die bisherigen Bezeichnungen ‚Praktizierende‘ oder ‚TeilnehmerInnen‘ dennoch beibehalten.

⁶⁵ Kritische Denker könnten anmerken, dass ich hier eine sehr eingeschränkte, mechanistische Kommunikations-Situation skizziere. Tatsächlich sehe ich diese Schritte nicht als voneinander abgegrenzt, wie es hier klingen mag, sondern bediene mich dieser Perspektive nur zum Zwecke der Veranschaulichung. Ein neophänomenologisches Verständnis der ‚leiblichen Kommunikation‘, dem ich eher zugeneigt, stellt Uzarewicz (2011) vor. Diese ‚leibliche Kommunikation‘ ereignet sich (auch) jenseits von Sprache, Zeichen oder „kognitiven Kanälen“ (Uzarewicz, 2011, S. 340). Zu genaueren Ausführungen siehe auch Kapitel 4 in seinem Buch (Uzarewicz, 2011, S. 191-246).

vermittelt werden können. Die Adressatin weist die Teilnehmenden beispielsweise immer wieder daraufhin, dass sie versuchen sollen, ganz bei der Bewegung zu bleiben (vgl. C_SIDA_01/03_bc), sich ganz auf diese zu konzentrieren (s. A_SIDA_01/01_be) oder wahrzunehmen, wie weit die Bewegung im körperlichen Leib nachverfolgt werden kann (vgl. C_SIDA_04/03_bc). Als eine Teilnehmende feststellt, dass sich ihre kleinen Zehen nicht auf die instruierte Art und Weise bewegen können, bedeutet ihr die Adressatin, sich dann besonders auf die anderen an der Bewegung beteiligten Körperteile zu konzentrieren „und wenn sie [Anm. KK: die kleinen Zehen] sich [dann] bewegen ist es gut und wenn nicht ist es auch gut“ (C_SIDA_03/01_bc). Es geht also nicht darum, den ‚Körper‘ instrumentell zu ‚benutzen‘ oder – wie im Sport – bestimmte ‚körperlichen‘ Ziele zu erreichen, sondern es zeigt sich ein Zugang zu Bewegung, der sich durch ‚be-sonnenes‘ Ausführen und Erspüren von Bewegung auszeichnet. Bewegung in *concepteigenraum* ist also nicht ‚Mittel zum Zweck‘, d.h. um von A nach B zu kommen, ein Glas mit Wasser an den Mund zu führen oder die Haustüre aufzusperren, sondern wird um ihrer selbst willen durchgeführt – die Bewegungsphase ist Weg *nicht* Ziel. Damit geht einher, dass die Bewegung nicht alleine im Mittelpunkt des Interesses steht. So werden die Teilnehmenden auch auf das ‚Bewegungs-Feedback‘ – wie es auf der *concepteigenraum*-Homepage (s. Zitat oben) heißt – hingewiesen: z.B. „und du spürst, was dir der Körper jetzt erzählt;“ (vgl. A_SIDA_03/01_be) oder „du: versuchst [...] in den gesamten Körper hineinzuspüren, was das [Anm. KK: die Bewegung] macht mit deiner (1) Balance (2) mit deiner Atmung;“ (vgl. C_SIDA_01/04_bc).

Die Instruktionen weisen dabei aber über die Bewegungen hinaus – neben der Anleitung, ‚den Körper‘, die Bewegungen oder die Konsequenzen der Bewegungen wahrzunehmen, werden die Praktizierenden auch dazu aufgefordert, ‚in sich‘ oder ‚in ihre Stimmung‘ (vgl. A_SIDA_01/01_be) zu spüren. Und auch das Wie der Bewegungen ist von Bedeutung, denn die Praktizierenden werden gebeten, die Bewegungen ‚langsam‘ (z.B. B_SIDA_01/03_bc) oder im ‚eigenen Rhythmus‘ durchzuführen (z.B. C_SIDA_04/03_bc). Wie sich zeigt, scheinen die Bewegungsinstruktionen in *concepteigenraum* also auch auf eine gewisse

„Bewusstwerdung“⁶⁶ der Wahrnehmungen hinzudeuten – „wie geht es mir/meinem körperlichen Leib mit dieser Bewegung?“, „wie schnell/langsam ‚will‘ ich/mein körperlicher Leib diese Bewegung ausführen?“.

Dass das Durchführen der Bewegungen offenbar ‚bewusst‘ vollzogen werden soll, wird auch bei den Tastbewegungen deutlich, bei denen mit dem Wechsel zwischen Körper- und Leib-Perspektive gespielt wird. Bei solchen Bewegungen werden die Teilnehmenden dazu aufgefordert, bestimmte Körperteile zu berühren und zu ertasten – hier wird also zunächst Körperempfinden angesprochen. Während solchen Bewegungen macht die Adressatin dann häufig darauf aufmerksam, dass in der tastenden Hand und dem ertasteten Körperbereich jeweils eine eigene Berührungsperspektive wahrnehmbar ist. Auch wird meist darauf hingewiesen, dass es möglich ist, zu spüren, wie die Berührung in beiden Perspektiven wahrgenommen wird⁶⁷:

„du versuchst dich auch hier wieder einzufühlen in [...] deine Hände deine Finger, (2) °°wie sie deinen Körper wahrnehmen,°° (4) gleichzeitig aber auch zu spüren (.) °°wie dein Körper deine Finger wahrnimmt°° (3) °°ob er die Bewe:gungen (.) willkommen heißt°° (1) °°oder ob sie ihm unangenehm sind°°“ (s. B_SIDA_03/04_bc)

Wie dieses Beispiel zeigt, schwingt bei diesem Wechselspiel der Perspektiven eine gewisse emotionale Konnotation mit, die eher auf *körperleibliche* Wahrnehmung verweist, und die Teilnehmenden wohl darauf hingelenkt, sich ihrer körperleiblichen Empfindungen bewusst zu werden, die ja später auch, wenn möglich, verbalisiert werden. Eine Verbalisierung ist aber nur dann möglich, wenn

⁶⁶ Wenn ich hier und im Folgenden von ‚Bewusst-Werdung‘ spreche, so verstehe ich darunter kein *reflektiertes* Bewusst-Werden im Sinne eines ‚etwas wird mir bewusst‘, sondern eher ein körperleibliches ‚Registrieren‘ oder mit Plessner (1975, S. 252) ein ‚Merken‘: „merkt das Tier seine Bewegungen im Umfeld, so merkt es sich, seinen Leib, die von ihm selbst eingenommene Zone [...] Statt sich in seinen Aktionen zu verlieren und in ihnen aufzugehen, ohne etwas von ihnen zu merken, empfindet jetzt das Tier sein Greifen und Loslassen, sein Angreifen und Fliehen, die gelingende und mißlingende Bewegung. Das Umfeld präsentiert sich griffig, nicht mehr als reine Merksphäre, sondern als Merk- und Wirkungssphäre. Es ist Signalfeld und Aktionsfeld in Einem.“ Dieses ‚Merken‘ sieht Plessner als der zentrischen Position zu Eigen, also in einem ‚absoluten Hier-Und-Jetzt‘ verankert.

⁶⁷ Merleau-Ponty (1974, S. 118) spricht von derartigen Phänomenen als ‚Doppelempfindungen‘ und sieht den Leib als denjenigen an, der „sich selbst im Begriff, eine Erkenntnisfunktion zu vollziehen, [überrascht] [...] und [...] also ‚eine Art Reflexion‘ auf sich selbst vor[zeichnet]“ (ebd.).

die Erfahrungen in sprachliche Symbole umgesetzt werden können:

„Erst durch die Fähigkeit zur Symbolisierung werden Phantasien, Wünsche, Absichten, Selbstreflexion und verbaler Selbstausdruck u.a. möglich. [...] Momente [...] werden [...] mit der Fähigkeit zu sprechen in Worte gefaßt – soweit sie in der jeweiligen Kultur einen Begriff erhalten haben – und damit erst einem reflektierten Erfahren zugänglich.“ (Erazo, 1997, S. 16)

Unbedarft ‚Zu-Schauende‘ könnten wohl vermuten, dass es sich bei der Bewegungsphase um die ‚Kernphase‘ der *concepteigenraum*-Praxis handelt, denn in dieser Stunde ‚passiert‘ von außen betrachtet am meisten. Die Betonung liegt hier – ganz bewusst – auf visuellen Redewendungen: aus der *Distanz* auf den *concepteigenraum*-Ablauf ‚*Schauende*‘ mögen zu einem solchen Schluss kommen. Für diejenigen aber, die *In-der-Situation* sind, ereignet sich schon während der Bewegungssequenzen mehr als beobachtet werden kann, aber auch der den Bewegungen folgende ‚Moment der Stille‘ wird zum Erlebnis.

3. PHASE DER STILLE

Werden die Praktizierenden schon in der Bewegungsphase immer wieder ‚auf sich zurückgeworfen‘, so geschieht dies weit mehr in der Phase der Stille, denn die AdressatInnen, die sich in den vorherigen Phasen doch immer wieder zu Wort melden, treten hier in den Hintergrund, sind ‚nur‘ noch körperleiblich präsent im Raum. Die Bühne wird für die aufkommenden Empfindungen der Teilnehmenden freigemacht, bis die Aufforderung zu verbalisieren erfolgt. In meiner Wahrnehmung ist dieser Moment der Stille von größter Bedeutung, denn er ist so fern von aller Hektik, aller Ablenkung und lässt stattdessen Zeit, einfach nur zu *sein* und sein zu *lassen*. Dies kann mit Gefühlen wie z.B. Erleichterung (B_KLW_vor_Std3_bc), Entspannung (B_KLW_nach_Std2_bc), Sicherheit (C_KLW_nach_03/05_bc) oder Wohlfühlen, „wie nach so nem (.) richtig gutem langen (.) Schlaf“ (B_KLW_nach_03/GruStu1_bc) einhergehen. Gleichzeitig ist das alleinige Stehen oder Liegen im Raum ohne äußerliche Reize, ohne Bewegung, ohne verbalen Ausdruck, nur Spüren, manchmal gar nicht so leicht. Das ‚Gewoge

verschwommener Inseln' (Schmitz, 1986, S. 78), das ‚radikale Urhebertum [des] lebendigen Daseins' (Plessner, 1975, S. 291) kann in seiner Ungeheuerlichkeit besonders dann, wenn es zum ersten Mal (seit langem) erlebt wird, erschreckend sein („Also die:: (.) ja. die Zeit (.) wo ich gestanden hab [...] die war so die [...] °schwierigste oder wo ich auch (1) eher Angst hatte“, C_KLW_nach_05/01_bc). Es kann auch ein ‚Schummrig-‘ oder ‚Schlecht-Werden‘ (z.B. C_KLW_nach_01/GruStu2_bc), Nervosität (s. C_KLW_nach_04A/02_bc), Ungeduld, Ruhelosigkeit oder der Wunsch, sich mit dem ganzen körperlichen Leib zu bewegen (C_KLW_nach_03/01_bc), hochkommen. Das Essentielle ist hier das ‚bei sich‘, bei den Empfindungen bleiben und nicht in die Welt der Ideen abzuschweifen oder dem ‚Kopf-Kino‘ freie Bahn zu geben.

Wie sich die Praktizierenden in *concepteigenraum* tatsächlich wahrnehmen, ist aber nicht greifbar – der einzig zugängliche Anhaltspunkt findet sich in den Wahrnehmungsaussagen, die in der Phase der Verbalisierung *retrospektiv* formuliert werden.

4. PHASE DER VERBALISIERUNG

In der Phase der Verbalisierung wird den Praktizierenden angeboten, ihre Wahrnehmungen in den Raum hinein auszusprechen. Bei Gruppenstunden geschieht dieses Angebot in der Regel dadurch, dass die Namen der Teilnehmenden nacheinander und in meist variierender Reihenfolge fragend in den Raum hineingesprochen werden. Wie mit dieser Redeaufforderung aber in Stunden mit Einzelpersonen umgegangen wird, kann ich nicht mit Sicherheit sagen. In den mir gehaltenen Einzelstunden ist mir nie reflexiv bewusst geworden, wie ich zur Verbalisierung aufgefordert wurde – vermutlich, weil dies im Moment der Stille und im Taumel meiner Erfahrungen gelöst, nicht zu einem Bewusstseins-Modus durchdringen konnte, der erinnert werden könnte. In meiner eigenen Praxis aber, d.h. wenn ich selbst Einzelstunden gebe, haben sich Formulierungen wie z.B. „Und wann immer du soweit bist, (1) kannst du dich gerne mitteilen;“ (vgl. A_KLW_nach_01/01_be) eingebürgert. Hier wird demonstriert, dass mir persönliche Eigenheiten als Adressatin in die Untersuchung mit einfließen, was in

einer Studie, die nur mit Material, welches aus meinen eigenen Stunden stammt, arbeitet, wohl unvermeidbar ist⁶⁸. Dieser eigene Stil kann nicht immer und zwangsläufig von den habituell angeeigneten ‚allen‘ AdressatInnen eigenen Gepflogenheiten und Ausdrucksweisen unterschieden werden und muss daher weitgehend im Dunkeln bleiben. Eine Passage wie diese aber gibt mir die Möglichkeit, meine Praxis in Einzelstunden mit der ‚allgemeinen‘ Praxis in Gruppenstunden zu vergleichen. Ich komme zu folgendem Schluss: mit der Aussage „Und wann immer du soweit bist, (1) kannst du dich gerne mitteilen;“ wird meiner Meinung nach an den/die Praktizierende die Information gerichtet, dass er/sie zu jeder Zeit sprechen könne – es liegt an ihm/ihr den Zeitpunkt der Verbalisierung zu ‚be-stimmen‘⁶⁹. Gleichzeitig liegt in der Aufforderung ‚sich mitzuteilen‘ keinerlei inhaltliche Implikation – worüber die Teilnehmenden also sprechen möchten, bleibt ebenfalls in ihrem Ermessen⁷⁰. Ebenso wie das Sprechen des Namens der Praktizierenden in den Raum hinein, sind dies vergleichsweise offene Signale, etwaige Empfindungen mit dem Raum teilen zu können. In diesem Kapitel jedoch möchte ich noch nicht auf eine genaue Untersuchung der *concepteigenraum*-Praxis eingehen. Denn diese erfordert ein gezieltes Eintauchen in das Material, welches den Rahmen dieser Darstellung des Stundenablaufs sprengen würde und daher erst in den kommenden Kapiteln erfolgt. Einige in den Aussagen der Praktizierenden befindliche *Tendenzen* seien hier aber vorweggenommen und an Beispielen veranschaulicht:

So nehmen die Praktizierenden in ihren Verbalisierungen beizeiten direkt Bezug auf bestimmte Bewegungen (z.B. „°Als ich den (.) unteren Teil meines Körpers zusammengepresst, hab,° (3) ähm: (.) da ham sich: (.) meine Schultern total geöffnet;“, vgl. B_KLW_nach_01/02_bc) oder sprechen Körperteile an, die in der Bewegung gearbeitet haben (z.B. „°Also die° [...] die Oberschenkel sind sehr kräftich,“, s. A_KLW_nach_01/01_be). An diesen Stellen kommt das Gefühl auf,

⁶⁸ Zur Reflexion der Rollenvermischung Adressatin und Forscherin siehe Kapitel VII.1.

⁶⁹ Ganz bewusst verwende ich hier den Ausdruck des ‚Be-Stimmens‘, da ich davon ausgehe, dass es sich nicht zwangsläufig um eine bewusste Entscheidung handelt, sondern eher um eine ‚Stimmung‘, aus der heraus die Praktizierenden sprechen oder eben nicht.

⁷⁰ Dennoch schwingt bei der Aufforderung, *sich* mitzuteilen, auch eine reflexive Note mit. Eine Formulierung wie ‚wenn du soweit bist, kannst du sprechen‘ würde näher am Hier und Jetzt bleiben und wäre daher möglicherweise vorzuziehen.

concepteigenraum induziere vor allem eine Art ‚Wahrnehmungs-Sensibilisierung‘, d.h. eine ‚bewusste‘ Erfahrung des eigenen körperlichen Leibes und dessen funktionalen Zusammenhängen. Dann wiederum werden starke Emotionen wie z.B. Enttäuschung, Wut, Frustration (vgl. C_KLW_nach_03/01_bc) oder ‚Freude im Herzen‘ (s. C_KLW_vor_Std2_bc) angesprochen oder es finden sich diffuse, wenig greifbare Erfahrungen, wie z.B. „°<S>ich fühl so jetzt ein> Prickeln° [...] so wie wenn so (3) ja (2) Ausläufer von mi:r da so nach rechts wehen“ (s. A_KLW_nach_04/01_be). Derartige Empfindungen scheinen über die durchgeführten Bewegungen hinaus auf etwas zu verweisen, das sich eher als ‚Wahrnehmungs-Verschwimmung‘ bezeichnen lässt. Zudem lässt sich verzeichnen, dass die Praktizierenden hin und her wiegen zwischen Erfahrungen des ‚Subjektbezugs‘, in denen ganz klar erkenntlich ist, *wer* die Empfindungen erlebt, aber auch des ‚Subjektentzugs‘, in denen ‚hier und dort‘, ‚ich und es‘ transzendieren.

Neben diesen Richtungen der ‚Wahrnehmungs-Sensibilisierung‘ bzw. ‚Wahrnehmungs-Verschwimmung‘ und des ‚Subjektbezugs‘ bzw. ‚Subjektentzugs‘, konnte in den Verbalisierungen noch eine weitere Beobachtung gemacht werden: In den Daten sind nicht alleinig die tatsächlich angesprochenen Erfahrungen von Bedeutung, sondern als besonders interessant erweisen sich gerade jene Stellen im Material, in denen Lesende das Gefühl haben, die Teilnehmenden erzählen stockend, nach Worten suchend, verworren und lückenhaft. Ab und zu werden auch Bilder verwendet, die für Lesende⁷¹ stark aus dem Zusammenhang gerissen und allzu allumgreifend erscheinen (z.B. die Metaphorik „Regenbo:gen“, vgl. B_KLW_nach_01/02_bc; oder „verwundeter Krieger“, C_KLW_nach_02/03_bc). Manchmal scheinen die Erfahrungen auch schlichtweg ‚unbeschreiblich‘, wie an diesem Beispiel nachvollzogen werden kann:

„Ich versuch so (.) Sinn darin zu finden; aber (1) es geht <<S>eigentlich=nich darum> für mich es zu erklären; aba=aba meine linke Schulter is ganz (1) präsent; °einfach also° (1) °°irgendwie°° °°tut sich da was;°° °°so n

⁷¹ Ich beziehe mich hier ganz bewusst auf die *Lesenden* und nicht auf die *AdressatInnen*, da ich mich in meiner Erfahrung als *Adressatin* nicht erinnern kann, jemals eine Aussage der Praktizierenden als nicht nachvollziehbar erfahren zu haben. Erst in der Rückschau, d.h. bei der Analyse transkribierten Materials und im Abstand zum Situationsverständnis, zeigten sich manche Aussagen als plötzlich nicht mehr selbsterklärend.

bisschen;°°° (1) °°ja ganz ganz da::°° (2) °m:- meldet sich @irgendwe:r@ und°
(.) //°°Mhmh°°// @weiß nicht genau.@ (1) °°@so@ ((Fingerschnippen))
@(.)@ (2) na und dann°° (.) Zunge:“ (s. B_KLW_nach_03/02_bc)

Die Teilnehmende hat hier offenbar Benenn-Schwierigkeiten, macht viele Pausen, wird sehr leise, „@weiß nicht genau.@“. Mit einem Fingerschnippen, einem Lachen und einer 2-sekündigen Pause (vermutlich Anzeichen für ein Suchen nach Verbalisierungsmöglichkeiten) startet sie nochmals einen Versuch, wendet sich dann jedoch einem anderen Thema zu – einer Erfahrung mit ihrer Zunge [„°°@so@ ((Fingerschnippen)) @(.)@ (2) na und dann°° (.) Zunge: (.)“]. Was auch immer die Teilnehmende an dieser Stelle sagen will, bleibt beim körperlichen Ausdruck (Fingerschnippen, Lachen) stecken – die Umwandlung in Worte aber kann nicht vollzogen werden, so dass sie sich auf andere, konkreter fassbare Erfahrungen (in diesem Fall mit der Zunge) zurückbesinnt.

Derartige Ausdrucksschwierigkeiten, in denen vieles nur angedeutet bleibt, verweisen darauf, dass nicht alle Erfahrungen in der *concepteigenraum*-Praxis faktisch ‚zur Sprache‘ kommen. Was hier aber im Schatten bleibt, ist forschungstechnisch nicht fassbar und entzieht sich damit einer konkreten Analyse. Ebenso kann in den meisten Verbalisierungen nicht mehr erkenntlich gemacht werden, welche Erfahrungen welchen Phasen entstammen; genauer, ob eine mitgeteilte Empfindung in der Phase der Bewegung, der Phase der Stille oder gar der Phase der Verbalisierung auftrat. Der Zeitpunkt der Wahrnehmung erscheint nur selten wichtig, was auch darauf hindeuten könnte, dass es in *concepteigenraum* keine ‚Kernphase‘ gibt, die ‚wichtiger‘ oder ‚bedeutender‘ wäre als die anderen. Jede Phase (hierzu zähle ich auch das Placement als ‚Einstiegsphase‘) kann als ‚Bedingung‘ der *concepteigenraum*-Praxis gelten, aber nur im Zusammenspiel machen sie *concepteigenraum* aus. Im hier zu Ende gehenden Kapitel wurde versucht, anhand von möglichst formalen Kriterien ein klareres Bild des Ablaufs einer *concepteigenraum*-Stunde zu zeichnen. Bei der Vorstellung des ‚Placements‘ und der ‚Bewegungs-Instruktionen‘ wurden bereits einige Materialbeispiele angeführt, die demonstrieren sollten, dass sich die Erfahrungen während einer *concepteigenraum*-Stunde vom alltäglichen Erleben unterscheiden. Nun gehe ich *nicht* davon aus, dass die im Rahmen von

concepteigenraum-Stunden erfahrenen Erlebnisse ausschließlich auf *concepteigenraum*-Stunden begrenzt sind oder nur von *concepteigenraum*-Praktizierenden erfahren werden (können), sondern lediglich davon, dass in den Stunden der ‚Raum‘ dafür geöffnet wird, sich auf diese Erfahrungen zu ‚be-sinnen‘ und sie zu ‚er-leben‘. Der begonnene Gedankenstrang wird nun fortgesetzt und vertieft.

VIII. ‚BE-SINNING‘ UND ‚SITUATIONS-OFFENHEIT‘ IM ‚GESCHÜTZTEN RAUM‘

Ich bin [...] im alltäglichen Tun und Lassen gar nicht bei mir. Ich bin ‚dort‘ im Geplanten, Gewollten.

(Herbert Plügge, 1986⁷²)

In Plüggens Definition von Alltagserleben zeigt sich, dass im ‚alltäglichen Tun‘ kein Raum bleibt, ‚bei sich‘ zu sein oder ‚zu sich‘ zu kommen. Empfindungen werden als störend wahrgenommen, wenn sie die nach Produktion und Effizienz ausgerichteten Anforderungen des Alltags – das ‚Geplante‘ und ‚Gewollte‘ – unterbrechen. In den *concepteigenraum*-Stunden wird jedoch eine Wahrnehmung praktiziert, die sich von einer solchen ‚alltäglichen‘ absetzt, indem die Fokussierung weg von den fünf Sinnen, hin zum körperleiblichen – wenn man so will – Spür-*Sinn* gelenkt wird. Die körperleibliche Spürerfahrung der Praktizierenden wird unter anderem durch das *concepteigenraum*-Prinzip des ‚geschützten Raumes‘ gezielt in den Vordergrund der Aufmerksamkeit gerückt. Laut Lernunterlagen, die aus Ausbildungs-Mitschriften erstellt wurden, stehen den AdressatInnen von *concepteigenraum* verschiedene ‚Mittel‘ zur Verfügung, um einen ‚geschützten Raum‘ herzustellen (s. Anhang Blatt ‚Geschützter Raum‘), in dem gearbeitet wird. Der ‚geschützte Raum‘ hat zwei Facetten – er ist ‚räumlich‘ aber auch ‚atmosphärisch‘ zu verstehen. An dieser Stelle wird zunächst der räumliche Aspekt in Augenschein genommen, der im Skript mit folgenden Stichworten beschrieben ist: „neutral, eher leer, Teppich, Licht-/Lärmverhältnisse,

⁷² aus Plügge, 1986, S. 109

weder zu hell noch zu dunkel, durchgelüftet, keine auffälligen Gerüche“ (s. Anhang). Es soll sich also um einen Raum handeln, der die Sinne zur Ruhe kommen lässt – der Seh-Sinn wird nicht durch im Raum befindliche Objekte oder durch zu starkes bzw. zu dunkles Licht stimuliert, Hör- und Geruchs-Sinn nicht durch störende Geräusche oder Gerüche gereizt, ein vorhandener Teppich kann als Isolator vor kalten oder harten Böden schützen. Durch dieses ‚Ent-Sinnen‘, d.h. das Ausblenden der fünf Sinne, mit denen wir uns für gewöhnlich in der Welt orientieren, kombiniert mit Aufmerksamkeit erfordernden Bewegungsinstruktionen und -durchführungen können sich *concepteigenraum-*Praktizierende im ‚geschützten Raum‘ auf das körperleibliche Spüren be-sinnen. Im Alltag müssen die von allen Seiten auf einen Menschen einströmenden Reize durch Selektion unter Kontrolle gebracht werden – das, was derzeit nicht im Fokus der Aufmerksamkeit steht, wird nicht bewusst registriert. Wann aber rückt der körperliche Leib in diesen Fokus?

Laut Plügge ist „Befinden [*im Original in Anführungszeichen*] [...] generell erst im Mißbefinden spürbar“ (Plügge, 1986, S. 107), d.h. der körperliche Leib erhält erst dann Aufmerksamkeit, wenn er sich in seinen Limitierungen und seiner Sterblichkeit als hinderliches Objekt zeigt. Das körperleibliche Empfinden geht im planerischen, auf Ziele ausgerichteten Handeln unter, weil Aufgaben im Vordergrund stehen, die (meist) mit den fünf Sinnen bearbeitet werden (müssen). Herzog (1986, S. 278) spricht von einer „Prestigehierarchie unserer *Sinne [im Original kursiv]*“, bei der das Sehen die Vormachtstellung hat. Tast-, Riech- und Schmeck-Sinn stehen ganz unten auf der Rangliste, während das Hören mittlere Gewichtigkeit trägt. Während noch im Mittelalter das Auge als „Quelle von Irrtum, Verwirrung und Illusion“ ‚betrachtet‘ wird (Herzog, 1986, S. 278), gewinnt es im Laufe der Zivilisationsentwicklung mehr und mehr Dominanz. Auch Sluneko betont, „dass in der abendländischen Geistesgeschichte das Auge über das Ohr gesiegt hat“ (2012, S. 566). Der Siegeszug macht auch vor erfahrungsgebundenen Erlebnissen nicht halt, denn selbst sexuelle Erfahrungen, die wie kaum andere Empfindungen einer „ursprünglich haptisch-taktilen Erlebnisphäre“ (Herzog, 1986, S. 279) zugeordnet werden können, werden vom Überangebot visueller Stimuli verblendet und „ins Auge verlegt“ (ebd.). Durch die „Penetranz, mit der das Auge mit sexuellen Stimuli injiziert wird“ (ebd.), „droht die Gefahr eines sexuellen

Erlebnisanalphabetismus, einer Kommunikationsunfähigkeit im sexuellen Verkehr, eines Verlustes der Erotik“ (ebd.). Was Herzog hier nur auf den Bereich der Sexualität und besonders auf haptisch-taktile Erlebnisse bezieht, könnte auf das körperleibliche Spüren erweitert werden, dessen Erleben zu Gunsten von Effizienz abgedrängt wird. Herzogs‘ ‚Erlebnisanalphabetismus‘ und ‚Kommunikationsunfähigkeit‘ würden sich dann vom Sexuellen auf Unbeholfenheit in der körperleiblichen Kommunikation im ‚innerleiblichen Dialog‘⁷³ wie auch im lebensweltlichen Zusammen-,Sein‘ ausweiten – eine These, die hier nicht zu klären ist. Was im Rahmen der vorliegenden Studie aber festgestellt werden kann, ist, dass den Praktizierenden in den *concepteigenraum*-Stunden der Raum zur Verfügung gestellt wird, ihrem innerleiblichen Dialog ‚zuzuhören‘. Ich spreche hier von einem ‚Hören‘, das Sluneco (2012, S. 569) als „Mit-Sinn“ oder auch „Um-Sinn“ bezeichnet, „insofern beim Hören mehr oder weniger immer ein akustisches Gesamtfeld erfasst wird und nicht – wie im Optischen – ein scharfgemachter Ausschnitt von Welt, auf den fokussiert wird“. Auch der körperleibliche Spür-,Sinn‘ ist ein solcher ‚Mit-‘, oder ‚Um-Sinn‘, der das ganze ‚Sein‘ des/der Spürenden und auch umgebende ‚Atmosphären‘ als ‚Resonanzen‘ des körperlichen Leibes miteinbezieht. Atmosphären werden von Schmitz (1986, S. 72) als „überpersönliche, kollektive Gefühle“ bezeichnet, sind also Stimmungen, die von Orten, Menschen oder Klimabedingungen ausgestrahlt und ‚atmosphärisch‘ wahrgenommen, aufgenommen und weiter getragen werden können. Dabei sind Atmosphären nicht immer einfach so ‚da‘, sondern können durchaus auch ‚gezüchtet‘ und ‚gepflegt‘ werden (Schmitz, 1986, S. 72).

Dieses ‚Züchten‘ von Atmosphären wird auch bei der Herstellung des ‚geschützten Raumes‘ der *concepteigenraum*-Praxis berücksichtigt, dem *atmosphärisch* folgende Attribute zukommen sollen: „Geborgenheit, Vertrauen, Respekt, Wertfreiheit,

⁷³ Mit der „intensiven und rhythmischen Konkurrenz von Spannung und Schwellung ist das leibliche Befinden in sich dialogisch“ – so Schmitz (1986, S. 84). Der körperliche Leib ‚kommuniziert‘ also gewissermaßen mit ‚sich selbst‘, kann sich so auch in Emotionen ‚hineinsteigern‘ oder wie Schmitz (ebd., S.85) formuliert: „die Dramatisierbarkeit von Angst und Wollust zu bombastischen Effekten (‚thrill‘ der Angst) und Höhepunkten beruht darauf, ebenso die Konvertierbarkeit von Angst und Schmerz in Wollust“.

zeitlicher Rahmen, keine Störungen, Pilot⁷⁴ nimmt sich heraus“ (s. Anhang Blatt ‚Geschützter Raum‘). Es soll also versucht werden, den Praktizierenden das Gefühl zu vermitteln, dass sie sich für die Dauer der *concepteigenraum*-Stunde ganz den aufkommenden Erfahrungen widmen können, ohne sich Gedanken darüber machen zu müssen, wie sie die Bewegungen ausführen, wie ihre Erlebnisse aufgenommen werden oder welche Verpflichtungen nach der Stunde im „abgründigen Draußen“ (Schmitz, 2009, S. 76) auf sie warten. Schmitz (2009, S. 78) nennt solche Räume auch „umfriedete Stätten einer Kultur der Gefühle“ und meint damit abgegrenzte Orte (wie z.B. Wohnungen), in denen „sich der Mensch mit den abgründigen Atmosphären, die diesen durchziehen, so arrangiert, daß er zu ihnen ein Verhältnis findet, in dem er mit einem gewissen Maß an Harmonie und Ausgeglichenheit leben kann“ (Schmitz, 2009, S. 75). Ich möchte behaupten, dass die *concepteigenraum*-AdressatInnen mit dem ‚geschützten Raum‘ zunächst eine ‚Kultur der Gefühle‘ zur Verfügung stellen, mit dessen ‚abgründigen Atmosphären‘ sich die Teilnehmenden dann ‚arrangieren‘. Die AdressatInnen sollen sich aus diesem Raum ‚heraus nehmen‘, ihn für das, was die Praktizierenden ‚mitbringen‘ freigeben, so dass diese die vormalige ‚Kultur‘ also wiederum mit gestalten können – im Idealfall lassen sie dabei ihre körperlichen Empfindungen ‚walten‘. Was ich hier veranschaulichen möchte, ist, dass die AdressatInnen den ‚geschützten Raum‘ zwar zur Verfügung stellen, dass die Praktizierenden diesen aber auch annehmen bzw. sich auf diesen ‚einlassen‘ müssen. Der ‚geschützte Raum‘ kann nur als ‚geschützt‘ empfunden werden, wenn die Teilnehmenden dies auch zulassen. Das bringt mich zurück auf die im Kapitel VII.1. angesprochene ‚Situations-Offenheit‘ der Praktizierenden. Nur dann, wenn die Teilnehmenden für die Situation offen sind und sich ‚be-sinnen‘, können die auftretenden Wahrnehmungen ‚er-lebt‘ werden. Folgendes Prinzip der *concepteigenraum*-Praxis, das mit dieser Erkenntnis in Zusammenhang steht, konnte aus dem Material herausgearbeitet werden:

⁷⁴ Die *concepteigenraum*-AdressatInnen wurden in der Ausbildung beizeiten auch als PilotInnen bezeichnet. In meinem Empfinden ist dieser Ausdruck stark konnotiert mit Vorstellungen, die *concepteigenraum*-Praktizierenden würden von den PilotInnen in den Stunden ‚gelenkt‘ bzw. ‚gesteuert‘, mit diesen ‚abheben‘, würden sich von ‚ExpertInnen‘ den ‚Weg weisen‘ lassen und Verantwortung an diese abgeben. Die Verwendung der Bezeichnung ‚PilotIn‘ schwört damit Bilder herauf, die meiner Meinung nach missverständlich sind, weshalb ich im vorliegenden Schriftstück auf den Begriff ‚PilotIn‘ verzichte.

Von aktiver Praxis zu passivem Reaktionserleben

Die Teilnehmenden gehen im Laufe der Stunden durch unterschiedliche Phasen der Aktivität – sind in der Bewegungsphase körperleiblich ‚aktiv‘ und in der Spürphase den sich ereignenden Wahrnehmungen überlassen. Obwohl dieser Wechsel zwischen ‚aktiver Praxis‘ und ‚passivem Reaktionserleben‘ in der Phase des Spürens besonders unterstrichen wird, weil die Praktizierenden hier im Gegensatz zur vorangegangenen Bewegungsphase aufgefordert werden, ‚nur‘ zu spüren, kann die Erfahrung von nicht intendierten Reaktionen auch schon während der Bewegungsphase stattfinden. Ein Trennen ist nicht immer möglich, da alle Erfahrungen – egal, wann sie erfolgen – erst in der Verbalisierungs-Phase angesprochen werden, aber auch, weil nicht klar zwischen passiver ‚Erfahrungshingabe‘ und aktivem Spüren (wie es auch auf der *concepteigenraum*-Homepage angesprochen wird, vgl. S. 13 dieses Dokuments) unterschieden werden kann. Denn die Aktivität der Praktizierenden zeigt sich nicht nur im Bewegen, sondern auch im aktiven Erspüren. Mit dem Wahrnehmen körperleiblicher Empfindungen in der Passivität ist aber ein gewisser Kontrollverlust verbunden, wie sich an einigen Beispielen demonstrieren lässt.

Manchmal werden diese Erfahrungen direkt durch Bewegungen der Teilnehmenden ausgelöst, zum Beispiel: „Als ich den (.) unteren Teil meines Körpers zusammengepresst, hab,° [...] da ham sich: (.) meine Schultern total geöffnet;=und (.) °sind so nach hinten=äh° (.) nach unten gesunken; (.) und immer mehr und mehr“ (s. B_KLW_nach_01/02_bc). Die Teilnehmende ist hier aber nur bis zu einem gewissen Grad selbst aktiv: im Zusammenpressen des Unterkörpers ist sie noch aktiv Praktizierende, beim nicht enden wollenden Heruntersinken der Schultern wird ihr das Ruder von nicht intendierten Reaktionen aus der Hand genommen. An dieser Stelle ist der damit einhergehende Kontrollverlust mit Entspannung verbunden und positiv konnotiert, was jedoch nicht immer der Fall sein muss: „das Drehen des Knies is schmerzhaft und [...] ich hab das Gefühl dass diese Bewegung hier diese Muskeln total anspannt in der (.) Pobacke [...] und jetzt [...] also irgendwie bin ich nervös“ (C_KLW_nach_04A/02_bc). Auch hier spricht die Teilnehmende von Empfindungen, die durch die Bewegungen hervorgerufen, dann aber nicht mehr aufgehalten werden können. In diesem Fall ist dieser

Kontrollverlust negativ konnotiert, weil mit Schmerz, Anspannung und Nervosität verbunden.

Obwohl derartige Erfahrungen des Kontrollverlusts auch schon während der Bewegungen auftreten können, ist das Prinzip des passiven Reaktionserlebens vor allem im Stundenablauf – mit dem Wechsel zwischen Bewegungs- und Spürphasen – angelegt. Trotz des Still-Stands bzw. Still-Liegens der Praktizierenden vollziehen sich Empfindungen als Selbstläufer und ohne direktes Zutun: „am Anfang ist mein Kopf: [...] nur rechts aufgelegt, (3) das Bedürfnis war irgendwie die rechte Seite länger zu machen, (.) °jetzt hat sichs [...] n bisschen ausgeglichen,“ (s. A_KLW_nach_03/01_be). Obgleich dem Bedürfnis, die Position des Kopfes zu verändern, körperlich nicht nachgekommen wurde, vollzog sich der Ausgleich zwischen linker und rechter Seite ‚wie von selbst‘. In der Wahrnehmung der leiblichen Reaktionen, die verbunden mit angenehmen aber auch unangenehmen Gefühlen auftreten, tritt das steuernde Subjekt in den Hintergrund – die aktiv Praktizierenden werden zu passiv-aktiv Erlebenden der von ihnen selbst ausgelösten Reaktionen. Diese Reaktionen können allerdings nur dann erfahren werden, wenn die Teilnehmenden sich auf diese ‚ein-lassen‘, diese ‚zu-lassen‘. Denn es ist (meistens) durchaus möglich, diesen Empfindungsstrom zu durchbrechen, indem die Praktizierenden wieder ‚aktiv‘ werden, sich also zum Beispiel bewegen oder ihre Aufmerksamkeit schlichtweg auf Anderes lenken. Somit ist auch der erfahrene Kontrollverlust ein vermeintlicher, weil (meist) ‚ablenkbarer‘.

Fassen wir zusammen: in der *concepteigenraum*-Praxis wird die Vorherrschaft der fünf Sinne, insbesondere des visuellen Sinns, zu Gunsten einer Wahrnehmung zur Seite gestellt, welche das *körperleibliche Empfinden* bekräftigt. Der ‚geschützte Raum‘ kann als ein Hilfsmittel der *concepteigenraum*-Praxis angesehen werden, um diese ‚Be-Sinnung‘ zu erleichtern, die Teilnehmenden müssen aber auch für die Situation ‚offen‘ sein und die aufkommenden Wahrnehmungen ‚zulassen‘. Diese Situation kann unter Umständen beängstigend sein, weil das ‚passive Reaktionserleben‘ mit einem gewissen Kontrollverlust verbunden ist. Durch ein wieder ‚Aktiv-Werden‘ der Praktizierenden können die auftretenden Reaktionen (und damit auch der erfahrene Kontrollverlust) beizeiten unterbrochen werden.

Sowohl ‚Situations-Offenheit‘ als auch ‚Be-Sinnung‘ sehe ich als Grundlage, die erst den Raum für die Erfahrungen der *concepteigenraum*-Praktizierenden – wie diese im Folgenden fokussiert werden – öffnet.

IX. IM GEWOGTE KÖRPERLEIBLICHER PERSPEKTIVEN

„Das ist jedes Mal so, wie wenn man in Einzelteile zerfällt und sich dann Stück für Stück wieder neu zusammensetzen muss.“⁷⁵

Konträr zu der Erwartungshaltung, dass es sich bei *concepteigenraum* um eine Körperarbeit handle, deren primäres Ziel ‚Entspannung‘ und ‚Wohlbefinden‘ sei, illustriert das Material ganz deutlich, dass die *concepteigenraum*-Erfahrung dieser Annahme nicht (immer) entspricht. In der Folge der ‚ungewohnten Bewegungen‘ (B_SPW_nach_Std4_bc) tritt eine gewisse Perspektiven-Verwirrung bei den Praktizierenden auf:

„<<S>auf einmal [...] weiß man (.) gar nicht mehr so wer man is, oder man (.) merkt so man is eigentlich nicht [...] <<L>diejenige die man denkt die man: (.) man is und [...] ^{oooo}das^{oooo} (.) °verändert [...] so die° Perspek(.)tive richtig (.) [...] °°zur **Welt**;=oder (.) zu mir selbst;°°“ (s. B_ASSOZ_nach_Std4_bc)

Die *concepteigenraum*-Praxis wirft also Fragen auf – wer bin ich, wenn ich nicht diejenige bin, die ich glaube, zu sein? Und diese ‚Welt‘ – ist die überhaupt noch das, was ich dachte, dass sie ist? Nicht immer stellt sich dieser Zustand der Perspektiven-Verwirrung auf so allumfassende Art und Weise dar. Es kann schon mit einer gewissen ‚Sinnesverworrenheit‘ beginnen, wenn die Praktizierenden z.B. glauben, sich erst sehen zu müssen, um sagen zu können, wie sie genau stehen oder liegen (vgl. u.a. B_KLW_nach_04/04_bc). Oder, wenn sie sich in Wechselspielen der Sinne wiederfinden, in denen z.B. ‚Fühlen‘, ‚Sehen‘, ‚Gefühle‘ oder ‚Mind‘ verschwimmen (vgl. u.a. C_SPW_vor_Std4, 2. Abschnitt von

⁷⁵ Äußerung einer Kollegin im Rahmen eines *concepteigenraum*-Ausbildungsworkshops im Februar 2011.

C_ASSOZ_nach_Std3_bc). Dieses Taumeln zwischen körperleiblichen Perspektiven ist aber nicht grundsätzlich als negativ zu bewerten. Im Gegenteil, denn den „Körper so [...] wahrzunehmen; oder oder zu spüren“ [...] wie so: (1) im *Feld des Experimentierens [Hervorhebung durch KK]*“ (s. C_ASSOZ_nach_Std1_bc), kann nämlich auch neugierig machen, denn „das Ungewohnte [hat] auch immer was (2) was (.) °Anderes (.) Exploratives° oder Spannendes oder [...] bringt einem neue Gedanken“ (s. C_KLW_nach_02/04_bc). Perspektiven-Verwirrung und das Gefühl, dass einem „der Boden [...] von den (.) Füßen weggezogen,“ (s. B_SPW_nach_Std4_bc) wird, ist also auch aufregend und kann dazu führen, sich „neu [zu] orientieren,“ (ebd.).

Im Material aus den *concepteigenraum*-Stunden sehe ich das Gewoge körperleiblicher Perspektiven zwischen vier Horizonten aufgespannt, die stark ineinander übergehen: Wahrnehmungs-Sensibilisierung bzw. -Verschwimmung und Subjektbezug bzw. Subjektentzug. Gugutzer und Waldenfels zu Folge (Gugutzer, 2002) dominiert in der Phänomenologie noch immer das Verständnis, dass Erfahrung die Intentionalität eines wahrnehmenden Subjekts voraussetzt. Schmitz hingegen führt an, dass es – im Spüren – auch „Erfahrungen gibt, [...] in denen die Trennung von wahrnehmenden Subjekt und wahrgenommenen Objekt aufgehoben ist“ (Gugutzer, 2002, S. 89). In den Verbalisierungen der *concepteigenraum*-Praktizierenden finden sich beide Tendenzen – Erfahrungen, die subjektgebunden bleiben, aber auch andere, in denen Subjekt/Raum, Subjekt/Andere, Subjekt/Es miteinander verschmelzen. Subjektgebundene Erfahrungen – wie sie sich im Material offenbaren – sind häufig körperleiblich gebunden, d.h. sie zeichnen sich durch relativ konkretes, bewusstes ‚Er-Spüren‘ aus und gehen häufig mit einer gewissen Wahrnehmungs-, ‚Sensibilisierung‘ einher, in der körperleibliche Zusammenhänge oder Limitierungen bewusst werden. Wahrnehmungs-verschwimmende Erfahrungen, die ebenfalls in den Verbalisierungen erkennbar sind, weisen häufig über das Subjekt hinaus, d.h. Grenzen des körperlichen Leibes erscheinen durchlässig oder können nicht mehr klar gezogen werden.

Es könnte vermutet werden, dass es sich bei Wahrnehmungs-Sensibilisierung und -Verschwimmung sowie Subjektbezug und -entzug um jeweils gegensätzliche,

einander ausschließende Erfahrungen handle. Dies würde den Untersuchungsgegenstand aber in künstliche Dichotomien einspannen und ihm somit nicht gerecht. Die Betrachtung der vier Erlebnissphären als ‚Perspektiven‘ eröffnet vielmehr eine Weite, die nicht dazu zwingt, einzelne Erfahrungen dem einen *oder* anderen zuzuweisen. Das würde auch nur schwerlich gelingen, denn die Erlebnisse verweisen tatsächlich manchmal eher auf die eine oder andere Perspektive, dann wiederum zeigen sie sich als *gleichzeitig* wahrnehmungssensibilisierend und -verschimmend oder auch subjektgebunden und -fern. Mit Slunecko (2009) könnte hier auch von ‚Übergegensätzlichkeit‘ gesprochen werden, denn „diese Erfahrungen [untertunneln] gewohnte Dichotomien des Welt-Erlebens, denen zufolge man sich für eine Seite der Gleichung entscheiden und die andere ausschließen muss“ (ebd., S. 154). Mit den vier genannten Theorie-Perspektiven tut sich eine schier unendliche Fülle an Möglichkeiten, einzelne Erfahrungen der *concepteigenraum*-Praktizierenden zu ‚verorten‘, auf. Es liegt mir jedoch nicht im Sinn, Aussagen herauszugreifen, die dann ähnlich einem Koordinatensystem zwischen den Perspektiven ‚eingetragen‘ werden. Das Theorie-Modell, wie es in Kapitel XI vorgestellt wird, soll genau das bleiben, was es ist: eine abstrakte, auf Primäreigenschaften reduzierte Ideendarstellung, die mit einer tatsächlichen, phänomenal erlebten *concepteigenraum*-Stunde nur sehr wenig gemein hat und haben kann⁷⁶. Vielmehr liegt mir nun daran, die Erfahrungen der *concepteigenraum*-Teilnehmenden in einen (neo-)phänomenologischen und lebensweltlichen Zusammenhang einzubetten.

⁷⁶ Laut Slunecko (2012, S. 564f.) sind Modelle gerade deswegen so attraktiv, weil mit ihnen komplizierteste Situationen und Sachverhalte auf nur wenige (Primär-)Faktoren reduziert werden können. Was eigentlich ‚unfassbar‘ ist, wird solange abstrahiert bis es als überschaubare Repräsentation be-griffen werden kann.

1. ‚KÖRPERLEIBLICHES REGISTRIEREN‘ VS. ‚REFLEKTIERENDES SUBJEKT-SEIN‘

Die Erlebnisse der *concepteigenraum*-Praktizierenden können nicht beobachtet werden, sind daher auch nicht ‚objektiv‘ und demzufolge eigentlich gar nicht erforschbar. Aussagen wie diese geben Zeugnis von einem Wissenschaftsverständnis ab, dem ich mich nicht anschließen möchte, das zu umgehen aber Schwierigkeiten bereitet, denn „die Selbstverständlichkeit, mit der wir von Körper und Bewusstsein [Anm. KK: und einem Rattenschwanz weiterer Dualismen, u.a. eben auch Subjekt/Objekt] reden, ist eine zweieinhalbtausendjährige Einübungsgeschichte. Wer sich mit ihr anlegt, hat es mit der gesamten abendländischen Tradition zu tun“ (Uzarewicz, 2011, S. 8). Wer sich mit ihr anlegt (und auch diejenigen, die versuchen, sich aus der Kontroverse herauszuhalten), hat es zudem mit einem Vokabular zu tun, welches fleißig mit ‚eingeübt‘ wurde. Auch dieses Werk ist gespickt von Ausdrücken, die einem abendländischen Wissenschaftsverständnis in die Hände spielen⁷⁷, gegen das ich mich in der rationalen Auseinandersetzung noch so vehement wehren kann⁷⁸. Es liegt mir fern, diese im Nachhinein eliminieren zu wollen, womöglich werden mir die folgenden Gedankenzusammentragungen aber Wege der Umorientierung eröffnen.

Wie bereits erwähnt, können die Erlebnisse der *concepteigenraum*-Praktizierenden nicht beobachtet werden und sind daher auch nicht ‚objektiv‘. Mit Schmitz (in Werhahn, 2011, S. 15) können sie aber dennoch als ‚Tatsachen‘ definiert werden, genauer genommen als *subjektive* Tatsachen, denn sie gehen den Teilnehmenden ‚nahe‘ und machen sie ‚affektiv betroffen‘. Dass die Teilnehmenden von diesen Erfahrungen ‚betroffen‘ sind, heißt aber nicht, dass sie die Empfindungen zwangsläufig sich selbst als ‚Subjekte‘ zuordnen oder sie als

⁷⁷ Wie z.B. ‚in den körperlichen Leib hineinspüren‘. Uzarewicz (2011, S. 185-188) kritisiert derartige Formulierungen, da sie scheinbar von einer Spaltung in ein ‚Innen‘ und ein ‚Außen‘ eines Individuums ausgehen und einem „Verständnis von Lebewesen, insbesondere von Menschen, als Behälter, die gefüllt werden“ folgt, deren „so genannte[s] ‚Bewusstsein‘ im Gehirn ist, wie bei ‚russischen Puppen‘, [...] der Inhalt eines Behälters in einem Behälter; ein regressus infinitum“ (ebd., S. 188). Uzarewicz sympathisiert stattdessen mit Schmitz, der „nie vom Spüren im Leibe, immer nur vom Spüren am eigenen Leibe [spricht]“ (ebd., S. 186).

⁷⁸ Dies gilt auch für meine Praxis als *concepteigenraum*-Adressatin – handfester Beweis liegt mir schriftlich und auf Tonband in Form des exzessiven Materials für diese Studie vor.

‚Subjekte‘ wahrnehmen. Es muss wohl zwischen ‚Subjektivität‘ und ‚Subjekt-Sein‘ unterschieden werden. Uzarewicz (2011, S. 29) versteht unter „Subjekthaftigkeit‘ oder ‚Subjektsein‘ [...] die Fähigkeit[,] etwas (auch sich selbst) reflexiv bewusst zu haben, während mit ‚Subjektivität‘ präreflexives Bewussthaben gemeint ist.“

Der in Kapitel VIII eingeführte Begriff der ‚Be-Sinnung‘ umfasst in meinem Verständnis ‚Subjektivität‘, d.h. präreflexives Bewusst-Haben, im Fokussieren auf den Spür-‚Sinn‘ ohne davon auszugehen, dass ein Subjekt-Bezug immer vorhanden ist oder aber grundsätzlich verloren geht. Hier knüpfe ich an Gedanken der Fußnote zur ‚Bewusst-Werdung‘ in Kapitel VII.2.2. an, in der ich von einem körperleiblichen ‚Registrieren‘ oder ‚Merken‘ spreche. Dies sind meiner Meinung nach treffendere Begriffe für ‚subjektive Erfahrungen‘ da gar nicht erst – wie bei ‚Subjektivität‘ und ‚Subjekt-Sein‘ – eine Verwechslung aufgrund der verwandten Wortstämme aufkommen kann. Körperleibliche Registrierungen müssen also nicht zwangsläufig an ein Subjekt gebunden und damit reflexiv fassbar sein:

„Die Entitäten erleben sich nicht als autonome und dauerreflexive Subjekte; nicht in dem strikten Sinn, wie Philosophie und Wissenschaften ‚Subjekt‘ verstehen. Sie erleben sich und sie erleben etwas, zu dem man als Erlebender selbst gehört und in das man involviert ist. [...] Zum Erleben ist ein reflektierendes Subjekt gar nicht nötig; ebenso wenig wie zum Handeln und Leiden.“ (Uzarewicz, 2011, S. 28)

Obwohl Erleben also subjektgebunden sein *kann*, findet es auch jenseits reflektierbarer Erkenntnisse, durch affektive Betroffenheit körperleiblich registrierbar statt, denn „Subjekte gibt es nur durch subjektive Tatsachen, subjektive Tatsachen aber auch ohne Subjekte“ (Schmitz, in Uzarewicz, 2011, S.29). Auf die *concepteigenraum*-Praxis übertragen, bedeutet das: sämtliche Erfahrungen der Praktizierenden sind ‚subjektiv‘ bzw. ‚körperleiblich registriert‘, nicht alle Erfahrungen sind jedoch auch subjekt-bezogen.

Wie können aber Erfahrungen angesprochen werden, die nicht gleichzeitig auch reflektiert werden? Laut Klages scheint dies nicht möglich (1960, zitiert aus Uzarewicz, 2011, S. 182): „kann man nur *an* solche Zustände und durchaus noch nicht *über* sie denken, so sind sie schlechterdings unsagbar; was und wie viel man

jedoch *über* sie denkt, das und genauso viel ist man [...] zu äußern im Stande.“ Nur das, *über* das (nach-)gedacht wird, kann nach Klages verbalisiert werden, der Rest ist nicht über die Sprache zugänglich. Wie aber bereits in Kapitel VI.4. erwähnt, scheint in *concepteigenraum* (auch) eine andere Form des Sprechens zu Tage zu treten, indem *aus* Erlebnissen, also *mit* dem Leib gesprochen wird: „Nicht wir sprechen, die Sprache spricht (durch) uns“ (Slunecko, 2008, S. 137). Auch für die Verbalisierungen gilt also, dass sie zwar körperleiblich ‚geschehen‘, nicht aber (zwangsläufig) von einem ‚starken‘ Subjekt ausgesprochen werden. Mit dieser Begriffsklärung scheint mir die vorherige Erkenntnis, dass die angesprochenen Erlebnisse der Teilnehmenden zwischen den Perspektiven Subjektbezug und -entzug schweben, auf theoretischer Ebene verständlicher. Wie sehen diese Überlegungen nun im Praxisbezug und im Zusammenspiel mit den Perspektiven der Wahrnehmungs-Sensibilisierung und -Verschwimmung aus?

2. EIGENRAUM ER-LEBEN

*„Die Grenzen des Körpers sind [...] nicht die Grenzen
des Leibes.“*

[Uzarewicz, 2011]

Im Material nähere ich mich zunächst über die Leibinseln an Wahrnehmungs-Sensibilisierung und -Verschwimmung an, weise dann aber an geeigneten Passagen auf Subjekt-Bezug oder -Entzug hin.

Durch die Dynamik der Leibinseln, die sich ständig bilden, ausdehnen, auflösen und so weiter, ist es schlichtweg unmöglich, *alle* Eindrücke, die körperleiblich registriert werden, auch reflexiv als Subjekt zu (be-)greifen, weil sie oft schon von anderen Erlebniswellen überschwemmt werden. Ich konzentriere mich hier auf die Wahrnehmung von Leibinseln, da die *concepteigenraum*-Praktizierenden zwar durchaus ‚ganzheitliche Regungen‘ des körperlichen Leibes, wie z.B. Weite (s. B_KLW_nach_03/04_bc), Wut, Enttäuschung, Frustration (s. C_KLW_nach_03/01_bc), Liebe (s. B_SPW_nach_Std4_bc) wahrnehmen, im Vordergrund der Aussagen aber vor allem das wogende Erleben ‚teilheitlicher

Regungen', also von ‚Leibinseln‘, steht. Das Er-Spüren von Leibinseln sehe ich besonders verbunden mit der angesprochenen Wahrnehmungs-Sensibilisierung, denn obwohl Schmitz deklariert, dass „[d]er Leib fast immer [...] von [...] Leibinseln besetzt“ (2009, S. 16) ist und mit seinem ‚Alphabet der Leiblichkeit‘ die Erscheinungsformen des Leibes veranschaulicht, so habe ich doch Schwierigkeiten, derartige Erfahrungen mit einem – wie oben definierten – ‚alltäglichen‘ Erleben zu vereinen. Dass sie aber so, wie in der *concepteigenraum*-Praxis angesprochen, wahrgenommen werden (können), unterstreicht für mich die Überlegung, dass durch die ‚Be-Sinnung‘ auf die körperleibliche Erfahrung in den *concepteigenraum*-Stunden Wahrnehmung auch *sensibilisiert* wird. Womöglich kann diese Behauptung mit den folgenden Beispielen untermauert werden:

Leibinseln rücken in der *concepteigenraum*-Erfahrung beispielsweise als ‚groß‘ (B_KLW_nach_04B/02_bc), ‚schwer‘ (A_KLW_nach_01/01_be) ‚erhöht‘ (B_KLW_nach_04B/02_bc), ‚dick‘ (B_KLW_nach_01/04_bc), ‚kräftig‘ (A_KLW_nach_01/01_be) u.v.m. in den Fokus der Aufmerksamkeit. Gerade, wenn die durchgeführte Bewegung nur mit einer (meistens der rechten) Seite vollzogen wurde, werden linke und rechte Seite des körperlichen Leibes oft als unterschiedliche, teilweise gerade zu gegenteilige Leibinseln erfahren:

„@auf der@ <<L>linken Seite [...] °is so° (.) von der Landschaft her (1) ne <<HE>schöne> flache; (1) entspannte Landschaft; und auf der rechten Seite is es ziemlich (.) bergig; hügelich;“ (C_KLW_nach_02/02_bc)

Dabei vermute ich, dass Differenzierungen der linken und rechten Seite wie diese durch die einseitige Bewegungs-Durchführung (mit-)induziert werden. Mit den Leibinseln können also gegensätzliche Empfindungen auftreten, der körperliche Leib kann aber auch als dynamische Einheit erscheinen, dessen „Bewegungsapparate [...] doch [...] irgendwie miteinander zusammenhängen;“ (vgl. z.B. C_ASSOZ_nach_Std1_bc) und dessen „einzelne [...] Bereiche; (1) für sich, und gleichzeitig als Ganzes;“ gespürt werden können (z.B. C_KLW_nach_05/01_bc). Beizeiten geht mit dem Erscheinen (selbstständiger) Leibinseln auch das Gefühl einher, der körperliche Leib oder Bereiche davon seien ‚eigene Wesen‘, die ‚sich melden‘ (vgl. B_KLW_nach_03/02_bc) oder ‚antworten‘ (s. B_KLW_nach_02/03_b). Oft haben diese ‚Agenten‘ des körperlichen Leibes, die nicht die Praktizierenden

selbst sind, dann auch ihren eigenen Willen – sie *wollen* ‚etwas machen‘ (vgl. z.B. B_KLW_nach_Std2_bc), wie z.B. „in den linken @Fuß gezogen werden;@“ (vgl. C_KLW_nach_GruStu1_bc). All dies sind Erlebnisse, die ich *wahrnehmungssensibilisierend* nenne, weil sie für ein ‚aufmerksames‘ (Er-)Spüren des eigenen körperlichen Leibes sensibel machen, das zunächst ‚ungewohnt‘ oder ‚komisch‘ (z.B. B_KLW_vor_Std3_bc, C_KLW_nach_02/04_bc) erscheinen mag.

Mit dem Horizont der Wahrnehmungs-Sensibilisierung, d.h. des Eintauchens ins Leib-Insel-Gewoge, tut sich auch eine Perspektive der Wahrnehmungs-Verschwimmung auf, vor der die Selbstverständlichkeiten der körperleiblichen Integration zerbröckeln. So treten beispielsweise Entfremdungserlebnisse auf, an denen sich die Teilnehmerinnen nach einer *concepteigenraum*-Stunde kaum im Spiegel wiedererkennen (z.B. „°Irgendwie fremd.° [...] °als wär des gar nich ich.°“, vgl. B_SPW_nach_Std3_bc) oder ihre „Wahrnehmung [als] ganz anders“ erfahren, so „als wüsst[n sie] gar nicht wen [sie] da anschau[e]n“ (s. B_SPW_nach_Std7_bc). In solchen Momenten können die *concepteigenraum*-Praktizierenden keine Beziehung zur Person im Spiegel herstellen, sie erfahren sich als nicht ‚sie-selbst‘ – erkennen aber gleichzeitig, dass es ‚sie-selbst‘ sind. Auffällig ist, dass diese Erfahrung nicht nur im Verbalen, sondern auch im körperleiblichen Ausdruck findet: obwohl die sich hier äußernde Praktizierende in ihren üblichen Reaktionen für gewöhnlich immer lächelt oder lacht, selbst wenn sie von Problemen oder Schwierigkeiten erzählt, spricht sie an solchen Stellen überaus ernst davon, sich selbst im Spiegel fremd zu sein (vgl. B_SPW_nach_Std3_bc). Sie nimmt sich also nicht nur als fremd wahr – sie verhält sich auch ‚fremd‘. Erst als sie darauf zu sprechen kommt, in der fremden Person im Spiegel einen Teil ihrer Selbst – nämlich eine hochgezogene linke Augenbraue – wiederzuerkennen, lacht sie wieder (vgl. ebd.); kann Spiegelbild und körperleibliche Erfahrung scheinbar wieder integrieren. Auch an anderen Stellen scheinen Integrations-Erlebnisse auf:

„Ja ich hab vorher erzählt dass [...] die rechte Seite [...] gehört nicht zum Rest des Körpers is so Außerhalb; [...] und jetzt hab ich das Gefühl (1) eben nach den Bewegungen die wir gemacht haben is es n bisschen mehr zugehörig“ (C ASSOZ_nach_Std2_bc)

Der körperliche Leib, der vorher zweigeteilt war, hat wieder zusammengefunden.

Auch die Grenze zwischen Teilnehmerin und Adressatin ist verschwunden, obwohl faktisch nur die Praktizierende die Bewegungen ausführte, wurden sie doch als gemeinsame Aktionen wahrgenommen.

Die hier empfundenen Zusammenfügungen verwandeln sich in anderen Transkripten wieder in Zergliederungen:

„ich fühl meine Knochen noch aufm Boden liegen; (2) ich kann mir nicht vorstellen dass ich laufen kann so [...] bisschen so wie n Zombie irgendwie; [...] @nicht ganz meiner Selbst@“ (C_KLW_nach_GruStu1_bc)

Die Teilnehmerin ist in Stücke zerfallen, von denen einige noch auf dem Boden liegen, von dem sie gerade aufgestanden ist. Bei aller Verwirrung bezüglich ihrer körperleiblichen Integration und Raum-Lage-Orientierung, geht hier aber der Subjekt-Bezug nicht verloren; die Praktizierende reflektiert, ob sie so wohl wird laufen können? Sie mag sich als ‚Zombie‘ oder ‚nicht ganz ihrer Selbst‘ fühlen, hat sich aber offensichtlich noch immer ‚im Griff‘. Nicht so an anderer Stelle, wenn Bewegungen im körperlichen Leib wahrgenommen werden, obwohl die Teilnehmende still liegt:

„°Es fühlt sich an als wär die rechte Seite (2) erhöht; [...] °ich hatt so n kurzen Schm:-(.)merz in meiner° [...] Wange [...] °°°°und [...] °°°es bewegt sich immer noch also°°° (2) °°°°ich hab°°°° (.) °und so langsam sinkt die rechte Seite runter;“ (B_KLW_nach_04B/02_bc)

Ein *es* fühlt sich an, dagegen „hatt [*ich*] so n kurzen Schm:-(.)merz“, doch „°°es bewegt sich immer noch“, aber „°°°°*ich* hab°°°°“, bevor dann der Agent ‚rechte Seite‘ nach unten sinkt und den Schwindel der Erfahrung zur Ruhe bringt. Mir kommt es hier vor, als versuche sich hier ein Subjekt immer wieder in die ‚Unterhaltung‘ einzumischen, wird aber von der Erfahrung des Erhöht-Seins und Absinkens immer wieder verdrängt, so dass es am Schluss nur noch ein flüsterndes „°°°°*ich* hab°°°°“ einwerfen kann, das nicht beendet wird. Das Subjekt entzieht sich hier dem Erleben oder treffender, das Erleben entzieht sich dem Subjekt. Ein wieder anderes Transkript bezeugt gerade ein subjektbezogenes Erleben, wenn eine Praktizierende eine Entspannung des Oberkörpers auf ihr ganzes Ich überträgt: „*ich* [war] so (.) wie so ganz (.) angenehm“. Also von der geläufigen

Aussage „etwas ist angenehm“ oder „es ist angenehm“ Abstand nimmt und die Erfahrung ganz klar sich als Subjekt zuordnet⁷⁹.

So auch an dieser Stelle: „°also ich find des°° komisch dass (.) des so ne Bewegung, im Körper, (.) is, obwohl ich still steh,“ (B_KLW_vor_Std3_bc). Die Praktizierende empfindet es als ‚komisch‘, dass sie – trotz Still-Stand – Bewegungen in ihrem körperlichen Leib wahrnimmt. Sie kann die Erfahrung also in reflektierender Subjektstellung als etwas ‚Sonderbares‘ klassifizieren und bewerten. Diesem Subjekt-Bezug geht jedoch wiederum ein Subjekt-Entzug voraus:

„irgendwie (1) fühlt sich das (.) als würd ich mehr auf dem rechten Bein stehen und so n° (.) also des wird immer extremer also (.) so @als wenn der Boden sogar irgendwie@ (.) sch:ie:f ist also als wär ich so einfach nich auf ner Geraden, [...] ebene, [...] nich nur vom Boden sondern der ganze (1) der ganze Raum (.) fühlt sich verzerrt an;“ (ebd.)

Die Erfahrung des Schief-Stehens wird ‚immer extremer‘ – weist also auf eine in diesem Moment stattfindende Veränderung der Leibinsel ‚in der Gegend der Beine‘ hin – und geht sogar soweit, den Boden mit einzubeziehen und ihn als ‚schief‘ einzustufen. Im Folgenden wird dann sogar der ganze Raum als ‚verzerrt‘ wahrgenommen – ein reflektierendes Subjekt ist nicht (mehr) vorfindbar. Die hier angesprochene Grenzverschwimmung zwischen körperlichem Leib und Raum zeigt sich auch an anderen Transkript-Stellen, z.B.:

„also was ich wahrnehm, oder wie ichs wahrnehm, is auf einmal: [...] verschwommen alles und es is so (.) als wär so alles Eins geworden; [...] Innen und Außen °°°°und°°°° (2) der ganze Raum und ich [...] so als wär ich so nich (.) ich im leeren Raum, sondern so als wär des so [...] °alles Eins.° (3)“ (vgl. B_KLW_nach_01/GruStu2_bc)

Körperlicher Leib, ich und Raum, Innen und Außen – alles, was die Praktizierende wahrnimmt, ja sogar *wie* sie es wahrnimmt, ist verschwommen – ist Eins geworden. Diese Erfahrung kommt einer ‚coenästhetischen‘ gleich, wie sie

⁷⁹ Diese Ausführungen sind inspiriert von Heideggers Exegese der Langeweile: „es wird progredienter Ich-Verlust induziert: es wird zunehmend langweilig, zunächst noch einem selbst (mir ist langweilig‘), dann nur noch einem (es ist *einem* langweilig‘), dann langweilt *man* sich, schließlich nicht einmal mehr das: *es* ist einfach langweilig.“ (Sluneko, 2008, S. 90)

Säuglingen zu Eigen ist. Das Erleben von Säuglingen wird – ähnlich dem ‚ozeanischen Gefühl‘ nach Freud (Uzarewicz, 2011, S. 187) – als „die kaum in Worte zu fassenden Erfahrungen des Einsseins mit der Natur und des Aufgehens in einem größeren Ganzen“ beschrieben (Erazo, 1997, S. 19). Oder als „saum- und dimensionsloses Getragen-, Durchtönt-, Gehalten-, Eingehüllt- und Gewärmt-Sein, ein Stadium, das keine Beobachtersubjektivität kennt und in dem – auf der anderen Seite der Gleichung – noch nichts zu einem Objekt geworden ist“ (Slunecko, 2012, S. 570). Möglicherweise ist es dieser Übergang zwischen Säuglings- und Erwachsenenenerleben, den diese Praktizierende hier anspricht:

„am meisten ist mir bewusst geworden der Unterschied zwischen Innen (.) und Außen; (2) also die Innensicht (.) wie man sich fühlt, oder wie ich mich fühle [...] und (2) das nach <<Z>außen> kommen [...] °und die Diskrepanz zwischen diesen beiden (2) Sichtweisen;° [...] zwischen [...] **klein sein, Kind sein**, un:d sich aufrichten; **erwachsen** sein; agieren; (.) nach außen gehen;“
(A_KLW_nach_05/01_be)

Die Teilnehmerin zieht hier eine ganz klare Grenze zwischen Innen und Außen, das Innere ‚wie ich mich fühle‘ richtet sich auf, wird erwachsen, geht dann nach außen und agiert. Eine derartige Perzeption eines Innen und Außen ist laut Plessner erst ab der Stufe des Menschen möglich:

„In doppelter Distanz zum eigenen Körper, d.h. noch vom Selbstsein in seiner Mitte, dem Innenleben, abgehoben, befindet sich der Mensch in einer Welt, die entsprechend der dreifachen Charakteristik seiner Position Außenwelt, Innenwelt und Mitwelt ist.“ (Plessner, 1975, S. 293)

Wenn diese vielen Einblicke in die Erfahrungswelten der *concepteigenraum-*Teilnehmenden nun etwas schwindelerregend waren, dann habe ich das Ziel dieser Ausführungen – den Lesenden ein Gespür dafür zu vermitteln, was ich damit meine, wenn ich sage, dass die Praktizierenden einer *concepteigenraum-*Stunde zwischen den Perspektiven *Subjektbezug*, *-entzug*, *Wahrnehmungs-Sensibilisierung* und *-Verschwimmung taumeln* – erreicht. Es ist beizeiten unklar, wer, wann, wo, wie, welche Erfahrungen macht und genau dieses Empfinden ist es, dass ich mit ‚im Gewoge körperleiblicher Perspektiven‘ bezeichne. Der körperliche Leib zerfällt, setzt sich wieder zusammen, agiert; Grenzen von Raum, Innen,

Außen, Ich und Du lösen sich auf. Ich vermute, es ist gerade dieses Wechselspiel, das *concepteigenraum* in der Gesamtheit ‚wirken‘ lässt, ohne hier wirklich klären zu können, welche Richtung dieses ‚Wirken‘ einschlägt. Dennoch unternehme ich im Folgenden einen Versuch, Überlegungen anzustellen, welche Bedeutung diesem perspektiven-wechselndem Erleben zukommen könnte.

X. PERSPEKTIVENERÖFFNUNG UND -INFRAGESTELLUNG

„[W]ir alle sind frei innerhalb von Grenzen. Und wir können uns zusätzliche Freiheit dadurch schaffen, dass wir uns diese Grenzen bewusst machen.“

[Pierre Bourdieu, 1989⁸⁰]

Zu Beginn des Kapitels ‚im Gewoge körperleiblicher Perspektiven‘ kommt eine Praktizierende zu Wort, die anspricht, dass sich mit der *concepteigenraum*-Praxis ihre Perspektive zu sich selbst und zur Welt verändere (s. B_ASSOZ_nach_Std4_bc). In diesem Kapitel bemühe ich mich, aus dem *concepteigenraum*-Stunden-Material Ansätze zu elaborieren, die auf derartige Perspektiven und/oder ihre ‚Veränderungen‘ innerhalb und außerhalb der *concepteigenraum*-Stunden verweisen.

Die Aussagen der *concepteigenraum*-Teilnehmerinnen führten mich zu zwei Kategorien, die im Zusammenhang mit einer ‚Perspektiven-Eröffnung‘ in Betracht gezogen werden könnten: ‚Mit-Unangenehmem-Sein-Können‘ und ‚Gehorsam wird zu Genuss‘⁸¹. Die Kategorie ‚Mit-Unangenehmem-Sein-Können‘ äußert sich prägnant in diesem Materialbeispiel:

„wo ich aber [...] je mehr ich stand und je mehr [...] °wir dann verschiedene Übungen gemacht haben [...] durch Angst [...] oder Unwohlgefühl° (.) °°°ja°°°

⁸⁰ Zitiert aus Moldenhauer 2010, S. 18, Z.10f.

⁸¹ Diese Kategorie ist hier sehr überspitzt formuliert und entstammt einer Forschungsphase, in der die Rolle der AdressatInnen kritisch aus verschiedenen Winkeln betrachtet wurde. Eine im Ausblick angedachte, eingehendere Betrachtung dieser Rolle könnte möglicherweise zu einer Umbenennung dieser Kategorie führen.

°°durchgehen konnte oder damit sein konnte;“ (s. C_ASSOZ_nach_Std1_bc)

Das Stehen und die Bewegungen der *concepteigenraum*-Stunde führten hier zu einem Annehmen von aufgekommener Angst und Unwohlsein, die Praktizierende konnte durch diese Zustände ‚durch-gehen‘, sich auf sie ‚einlassen‘ und mit ihnen *sein*. Durch dieses ‚Mit-Unangenehmem-Sein-Können‘ wird teilweise überwältigenden Emotionen die Macht genommen, indem sie zu etwas werden, mit dem man ‚okay‘ sein kann (2. Abschnitt von C_ASSOZ_nach_Std3_bc) oder das einen nur grenzwertig berührt:

„Ich nehme eine: (3) <<HE>äußere> Schale wahr; die [...] frustriert; wütend; [...] angespannt: [...] is, und (.) eine innere°°° (2) einen inneren Raum wahr der (.) davon unberührt is; [...] der einfach nur offen is und (4) <<HE>und> [...] **strömt**,“ (C_KLW_vor_Std5_bc)

Die hier beschriebene Erfahrung kann geradezu als Paradebeispiel für Plessners Verständnis von Grenze angesehen werden. In seinem Gedankengebilde werden anorganische, unbelebte Körper (z.B. Steine) durch eine Grenze, die „zwischen Körper und Umwelt liegt“ (Gugutzer, 2002, S. 62) resolut abgegrenzt – sie haben eine handfeste, ganz klar erkennbare, zum Außen hin abtrennende Grenze. Organische, belebte Körper hingegen grenzen sich von der Welt durch eine Umfassung ab, die ihnen eigen ist – sie sind diese Grenze geradezu selbst (ebd.). Auch in diesem Materialbeispiel *ist* die Praktizierende diese Grenze, die äußere Schale, selbst, die im Weltkontakt frustriert und wütend ist. Diese Anspannung ist allerdings nur im Übergang zur Welt lokalisiert und kann die Teilnehmerin in ihrem inneren Raum, der von diesen Problemen mit der Welt unbeeindruckt strömt, nicht berühren. In diesen beiden Beispielen zeigen sich zwei Perspektiven, des Umgangs mit Unangenehmen: damit sein oder sich davon nicht berühren lassen.

Die Kategorie ‚Gehorsam wird zu Genuss‘ offenbart noch eine weitere Perspektive – die Umwandlung von Befremdlichem ins Genüßliche. Es handelt sich hier um Momente, in denen die Praktizierenden davon berichten, dass sie bestimmte Bewegungen (z.B. die Zunge als ‚Stift‘ zu benutzen, mit dem die Konturen der Lippen ‚nachgezeichnet‘ werden) zu Beginn als ‚komisch‘ empfunden, „dann [aber]

fast genossen;“ haben (vgl. B_KLW_nach_03/02_bc). Aus dem Protokoll dieser speziellen Bewegungssequenz geht hervor, dass die Teilnehmerin das ‚Bemalen‘ der Lippen mit der Zunge zunächst sehr lieblos, fast automatisch ausführte, dass sich also das absonderliche Verhältnis zur Bewegung auch körperleiblich ausdrückte. Zur Empfindung der Bewegung als ‚komisch‘ mag hier auch die Instruktion der Adressatin beigetragen haben, denn in der Instruktion wird die Zunge zum Stift, d.h. zum Objekt, gemacht. Diese im Alltag nicht geläufige Aufforderung war für die Teilnehmerin in diesem Moment – im Erfahrungsmodus des körperlichen Leibes – befremdlich („war [...] so ganz komisch des zu machen, (1) die Zunge jetzt (.) als sowas zu benutzen, so als Stift zu benutzen,“, ebd.) und entfremdete sie zunächst von der Wahrnehmung des Entlang-Streichens der Zunge an den Lippen. Die Praktizierende scheint sich im Laufe der relativ langen Bewegung (laut Transkript ca. 6 ½ Minuten) aber dennoch irgendwann auf die körperleibliche Empfindung der *Zunge* auf den Lippen – im Gegensatz zum *Stift* auf den Lippen – einlassen zu können, denn die Bewegung wird weicher, liebevoller (laut Protokoll) und genussvoll (laut Transkript). In den beiden Kategorien ‚Mit-Unangenehmem-Sein-Können‘ und ‚Gehorsam wird zu Genuss‘ äußert sich die Erfahrung, dass es möglich ist, mit unbehaglichen Empfindungen zu *sein* und sie darüber hinaus vielleicht sogar genießen zu können. In der *concepteigenraum*-Praxis eröffnen sich also Perspektiven unterschiedlichen Umgangs mit körperleiblichen Reaktionen. In der ‚alltäglichen‘ Erfahrung ist es kaum möglich den eigenen körperlichen Leib auf andere als die gewohnte Art und Weise wahrzunehmen. Verstrickt in habituelle Dispositionen folgen wir eingefahrenen Mustern des Erlebens. In der *concepteigenraum*-Stunde aber, die keinerlei Empfindungsrichtung vorgibt, in der nichts ‚richtig‘ oder ‚falsch‘ ist (C_SIDA_01/01_bc), eröffnet sich die Möglichkeit, körperleiblich zu *urteilen* (B_KLW_vor_Std5_bc) und Empfinden körperleiblich neu zu definieren.

Bisher habe ich nur von einem körperleiblichen Registrieren von ungewohnten Perspektiven der körperleiblichen Wahrnehmung gesprochen, im Material zeigt sich aber auch, dass die *concepteigenraum*-TeilnehmerInnen teilweise darüber (als Subjekte) reflektieren (können), was ein derartiges Öffnen von Empfindungspfaden des körperlichen Leibes für sie bedeutet. In den *concepteigenraum*-Stunden mit einer Praktizierenden findet sich zum Beispiel die

Empfindung von ‚Druck‘, ‚Spannung‘ und ‚Schmerz‘ als ganz zentrales Thema. Rheuma in Knien und Hüfte sowie die damit einhergehenden Schmerzen und Restriktionen nehmen den Mittelpunkt ihrer Aufmerksamkeit ein. Diese habituelle Wahrnehmungs-Selektion wird in der vierten *concepteigenraum*-Stunde der Praktizierenden reflektierbar:

„Ja was ich einfach spannend fand ähm (1) einfach so diesen ganzen: (.) Oberkörper, [...] zu erfahren zu [...] erkunden [...] so n Teil des Körpers, (1) wo ich [...] ganz selten drauf fokussiere und [...] meistens is @mein Fokus immer@ [...] da wo der Schmerz is; [...] dem ganzen Ober- [...] körper [...] mal so: (.) Aufmerksamkeit zu geben und [...] sozusagen [...] Hallo zu sagen [...] fühlt sich (.) einfach tota:l (.) gut an;“ (s. C_ASSOZ_nach_Std4_bc)

Für die Teilnehmerin ist es eine spannende, weil seltene Erfahrung, ihren Oberkörper zu erkunden und ‚Hallo‘ zu sagen. Interessanterweise ist die Sequenz, auf die sich die Praktizierende hier bezieht, eine ‚Tastbewegung‘, bei der mit der rechten Hand der Oberkörper (beginnend beim Brustbein, hinauf zum Schlüsselbein, hinüber zur linken Schulter und wieder von vorne) abgetastet wird. Als ‚Subjekt‘ ertastet sie also das ‚Objekt‘ ihres ‚Körpers‘ und aus dieser Subjektstellung heraus kann sie dann später in der Assoziation nach der Stunde die Beobachtung machen, dass sie eine derartige Verbindung zu ihrem körperlichen Leib ‚meistens‘ aufgrund ihrer Fokussierung auf *den* Schmerz nicht herstellen kann. Dies bedeutet freilich nicht, dass die Praktizierende in Zukunft zwangsläufig von der Fokussierung auf den Schmerz Abstand nehmen könnte. Besonders wohl auch in Anbetracht der rheumatischen Erkrankung nehmen Schmerzempfindungen bei ihr weiterhin viel Raum ein. Und dennoch, im bewussten Reflektieren der Teilnehmenden, dass ihr Empfindungsfokus sehr häufig im Schmerz liegt und an ihrem körperlichen Leib auch anderes Wahrnehmbares wäre, das sich ‚gut anfühlt‘, finden sich hier erste Ansätze, das habituelle, körperleibliche Erleben zu hinterfragen und durch die sprachliche Reflexion möglicherweise sogar zu festigen:

„Denn so wie das Erleben die Sprache prägt, wird auch die Sprache das Erleben prägen, und findet mein Empfinden [...] einen Begriff, wird es dementsprechend auch sicherer, eventuell häufiger und vor allem (mit-)

teilbar mit anderen erlebt werden.“ (Erazo, 1997, S. 16)

Wenn also im Rahmen von *concepteigenraum*-Stunden Erfahrungen körperleiblich registriert werden, die sich vom habituell gewohnten Empfinden des eigenen körperlichen Leibes unterscheiden, so besteht zumindest eine Chance, dass sich derartige Erfahrungen, d.h. die Wahrnehmung unterschiedlicher Perspektiven der körperleiblichen Wahrnehmung, beginnen zu häufen und dass sie auch sicherer vermittelt werden können. Zumindest letztere These kann mit Hilfe des Materials unterstützt werden, denn in den Aussagen der *concepteigenraum*-Praktizierenden lassen sich Veränderungen über die Zeit feststellen, die dahin gehen, dass weiter fortgeschrittene oder erfahrenere Teilnehmende sich ‚sicherer‘ bzw. ‚gewandter‘ auszudrücken als gerade erst beginnende. Sie scheinen nicht mehr so von den Erfahrungen ‚überrascht‘ zu werden und tatsächlich zu neuen Perspektiven des verbalen Ausdrucks zu gelangen. Was ich damit meine, ist nur schwer aus dem Situationswissen⁸² heraus in ein ‚wissenschaftliches‘ Wissen zu übersetzen, denn in den Transkripten lässt sich dazu nicht viel herauslesen.

In dem Versuch, diese Erkenntnisse dennoch zu explizieren, lässt sich zunächst einmal an den Transkripten festmachen, dass die Anzahl der in den Verbalisierungen verwendeten ‚ähms‘ mit fortgeschrittenen *concepteigenraum*-Stunden abnimmt und auch Aussagen wie ‚ich weiß nicht, wie ich es beschreiben soll‘ oder nach Worten suchende Passagen seltener werden. Darüber hinaus – und hier schweifen wir in weniger leicht nachzeichenbare Wissensgefilde ab – scheinen aber mit mehr Erfahrung im körperleiblichen Erleben auch die verbalen Ausdrucksmittel flexibler und feinfühlicher zu werden. So wird beispielsweise die Stimme bei fortgeschrittenen Praktizierenden im Allgemeinen insgesamt weicher und sanfter, aber auch ausdrucksstärker, was Tonhöhe und emotionale Färbung betrifft. Zudem treten metaphorische oder ‚poetische‘ Verbalisierungen häufiger und auch zu früheren Zeitpunkten in den *concepteigenraum*-Stunden auf. Während derartige Aussagen bei unerfahrenen *concepteigenraum*-Praktizierenden nur gelegentlich und wenn, dann meist gegen Ende aufscheinen, können sie bei

⁸² Situationswissen wird hier verstanden als ein Wissen, das sich aus dem Kontext der Situation heraus ergibt und von Personen, die nicht an der Situation teilnehmen, nicht oder nur schwer zugänglich ist, weil es nicht auf abstrakten oder explizierbaren Theorien beruht (Sluneko, 2012, S. 563).

erfahrenen Teilnehmenden von Anfang an – schon beim Placement – vorgefunden werden. Ich werte diese Beobachtung als weiteren Hinweis darauf, dass sich mit der *concepteigenraum*-Praxis Perspektiven der körperleiblichen Wahrnehmung eröffnen, denn laut Lakoff und Jonson (2003) haben Metaphern einen körper(leib)lichen Bezug – nur wer etwas körperleiblich be-greifen kann, kann es auch in Form von Metaphern oder bildlicher Sprache treffend zum Ausdruck bringen. Die Verwendung derartiger Stilmittel zeugt also davon, dass die Besinnung auf die körperleibliche Erfahrung in den *concepteigenraum*-Stunden, mit neuen Perspektiven, diesen körperlichen Leib wahrzunehmen einhergeht, die sich wiederum in der Sprache ausdrücken. Und somit schließt sich der Kreis, denn die Sprache wirkt ja nun auch wieder auf das Erleben. Die Behauptung, die ich hier also aufstelle, ist, dass die Erlebnisse der *concepteigenraum*-Stunden sensibler für verschiedene Perspektiven körperleiblicher Wahrnehmung machen, welche dadurch wiederum sprachlich ‚greifbarer‘ und damit auch reflektierbar werden.

Diese Reflektierbarkeit körperleiblicher Erfahrungen muss sich aber – und das ist das Erstaunliche – nicht nur auf die *concepteigenraum*-Stunden beschränken:

„was ich so:: [...] festgestellt hab [...] dass ich irgendwie ständig sich m:ich so aufrichte; [...] wenn ich so slouche im [...] Sitz und ich dann [...] das auch richtig genieße [...] dass ich meinen Körper (.) gerade machen kann, (.) und dass [...] die Bewusstheit (.) mehr [...] in meinem Wachsein ins Detail geht; also so [...] wie sitze ich eigentlich da: [...] dann merk ich einfach (1) °da geht meh:r° [...] davon rein [...] dass mehr so die Details im Körper bewusster sind (.) was die machen °°und°° °°wo sie sind;°°“ (vgl. C_WW_vor_GruStu2_bc)

Der körperliche Leib erhält also im ‚Draußen‘ plötzlich nicht mehr nur durch ‚Missbefinden‘ Aufmerksamkeit, sondern die *concepteigenraum*-Teilnehmenden beginnen auch in Situationen, außerhalb der *concepteigenraum*-Praxis, Details ihres körperlichen Leibes zu erspüren und diese zu hinterfragen. Ob sich die Perspektiven der körperleiblichen Wahrnehmung durch diese Hinterfragung tatsächlich ‚verändern‘ sei dahin gestellt. Ich sympathisiere auch nicht mit diesem Terminus, weil er mir nach einer statischen Veränderung vom Einen, ins Andere, nicht nach einer Vielzahl sich immer wieder dynamisch verändernder

Möglichkeiten klingt. Daher revidiere ich auch das Wort der Perspektiven-,Veränderung' und beziehe mich stattdessen auf eine mit der *concepteigenraum*-Praxis einhergehende, graduelle Perspektiven-,Infragestellung'. Wie geht es meinem körperlichen Leib mit dem, wie er sitzt, wo er ist, was er tut? Wenn ich feststelle, dass es ihm unangenehm ist, wie gehe ich dann damit um? Kann ich damit sein, kann ich mich zurückziehen, kann ich die Situation umwandeln oder finde ich gar noch andere Möglichkeiten? Ich sehe diese Infrage-Stellung denkbarer und spürbarer Perspektiven als Grundlage für die in der Einleitung erwähnten Verhaltens- bzw. Einstellungsänderungen sowie die Konflikte mit den Mitmenschen und der beruflichen Orientierung, die sich bei den *concepteigenraum*-Ausbildungs-Teilnehmenden zeigte. Im Hin und Her zwischen unterschiedlichen Perspektiven, wie subjektlosen Zuständen der Grenzenlosigkeit oder reflektierenden Erfahrungs-Modi (mit allen graduellen Zwischenstufen), wie es in der *concepteigenraum*-Praxis erlebt wird, werden die Praktizierenden für die Wahrnehmungen ihres körperlichen Leibes sensibilisiert und beginnen sie zu hinterfragen. Diese Hinterfragung wiederum eröffnet neue Möglichkeiten, denn, wenn wir Plessner glauben, sind wir, ohne uns dessen bewusst zu sein, mehr als wir glauben zu sein: Plessner behauptet, dass jedes ‚Ding‘ – ob lebendig oder nicht – in einer ‚Kern‘- oder ‚Außenseiten‘-Perspektive betrachtet werden kann (Abraham, 2002, S. 90ff.). Je nach ‚Blickführung‘, die um das ‚Ding‘ herum oder ‚in‘ es ‚hinein‘ gehen kann, birgt ein Ding unzählbar viele ‚Aspekte‘, die betrachtet werden können (ebd.). Egal aber aus wie vielen Winkeln es begutachtet wird, wird es nie möglich sein, das ‚tragende Ganze‘ des Dings sinnlich vollständig zu erfassen (ebd.). Vielmehr *verweisen* nur alle (unendlichen) Aspekte, alle unterschiedlichen Erscheinungsweisen auf das Wesen des ‚Dinges‘ (vgl. Wasicky, 2012):

„Das Sein, das erscheint, ist zwar auch Sein, aber nicht das ganze Sein, wie es an ihm selbst und in ihm selbst weset und ist.“ (Plessner, 1975, S. 126)

Mit der *concepteigenraum*-Praxis registrieren die Praktizierenden diesen Umstand, dass ihr Sein, so wie es ihnen erscheint, nicht ihr ganzes Sein ist, zunächst körperleiblich – in jeder Stunde aufs Neue in anderen Perspektiven, die (teilweise) auch reflektiert werden können. Dadurch, dass diese Perspektiven der körperleiblichen Erfahrungen reflexiv bewusst werden, können sie ihr Sein, wie es

ihnen erscheint, hinterfragen und gegebenenfalls andere Wesenszüge ihres Seins entdecken. Denn nur durch die Infragestellung dessen, was nie Infrage gestellt wird, können Veränderungen eintreten. *Concepteigenraum* zeigt also Möglichkeiten auf – Möglichkeiten, sich körperleiblich zu bewegen – und lässt damit das Hinterfragen eingefahrener Bewegungs- und Verhaltensmuster zu.

XI. DIAGRAMM ZUM THEORIE-ENTWURF UND CONCLUSIO

Dieses Kapitel dient dem Vorstellen eines auf Basis des bisher Gesagten entwickelten Diagramms zum Theorie-Entwurf und einer zusammenfassenden Essenz der in der Arbeit vorgestellten Gedanken. Letztere scheinen nicht alle im Diagramm auf, werden aber dennoch als vitale, wenn auch implizite, Bestandteile angesehen und daher in die Modell-Präsentation mit aufgenommen. Das Diagramm zeigt links zunächst einmal den formalen Ablauf einer einzelnen *concepteigenraum*-Sequenz, unterteilt in Handlungsabschnitte. Im rechten Diagramm-Abschnitt befinden sich die (mindestens) zwei ‚Agenten‘ einer *concepteigenraum*-Stunde – ein/e AdressatIn und ein/e oder mehrere Praktizierende – sowie ‚zwischen‘ den Agenten ablaufende Prozesse. Vermeintliche Abgrenzungen sind im Modell mit gestrichelter Linie dargestellt, um anzudeuten, dass die Bestandteile nicht als fixierte oder strikt voneinander abgrenzbare Entitäten angesehen werden.

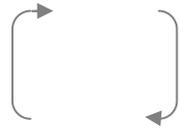
Zur Explizierung: dies ist ein Diagramm ‚nur‘ einer einzelnen *concepteigenraum*-Sequenz, während einer *concepteigenraum*-Stunde ereignen sich aber etwa 4-6 solcher Sequenzen. Zu Beginn einer *concepteigenraum*-Stunde erfolgt das Placement, welches im Modell aus pragmatischen Gründen nicht eingezeichnet ist, als Stunden-‚Einstimmung‘ und Übergangsphase zwischen alltäglichem Erleben und *concepteigenraum*-Stunde aber von großer Bedeutung ist. Denn mit dem ‚Geschützten Raum‘, in dem sich eine solche Stunde ereignet, finden sich die Praktizierenden in einem Raum wieder, der auf ‚Be-Sinnung‘ durch ‚Ent-Sinnung‘ fokussiert, und sich daher von der Außen- oder Alltagswelt unterscheidet. Es ist ein Raum, der verwirren kann, weil er statt äußerlicher Reize, an denen mensch sich im Stimuli-Overload des ‚Alltags‘ (neben anderem) ‚festhalten‘ kann, kaum Bezugspunkte für die Wahrnehmung mit den nach außen gerichteten fünf Sinnen bietet. In diesem Raum, den die Praktizierenden mit konstituieren, herrscht idealerweise eine ‚Situations-Offenheit‘, d.h. die Bereitschaft, sich auf das, was im ‚Hier-und-Jetzt‘ passiert, einzulassen.

Im ‚Geschützten Raum‘

SEQUENZ-ABLAUF

(a) Phase der Bewegung (aktive Praxis)

- Instruktion durch AdressatIn



- Durchführung der Bewegung durch die TeilnehmerInnen(ggf.)

(b) Phase der Stille (passives Reaktionen erleben)

- Aufforderung durch AdressatIn in sich/in den Körper zu spüren
- Hineinspüren der Praktizierenden (ggf.)

(c) Phase der Verbalisierung

- Aufforderung der AdressatIn zur Verbalisierung (ggf.)
- Verbalisierung des Wahrgenommenen durch TeilnehmerInnen(ggf.)
- Annehmen ggf. positive Verstärkung des Verbalisierten

PRAKTIZIERENDE/R

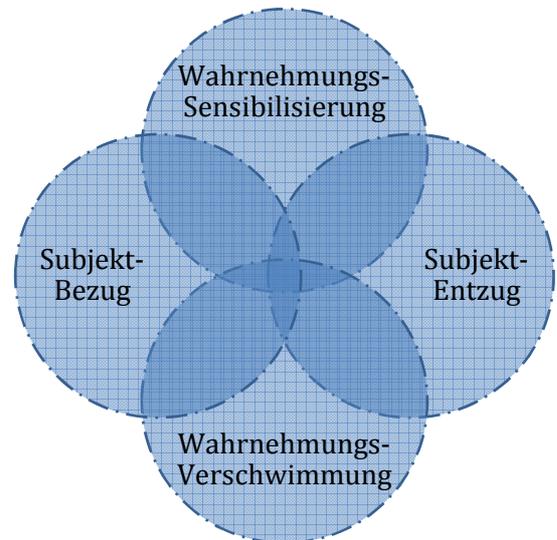
‚Situations-Offenheit‘



‚Be-Sinnung‘ auf den körperlichen Leib



**im Gewoge
körperleiblicher Perspektiven**



Ausdruckschwierigkeiten bei verbaler Vermittlung (ggf.)



Perspektiven-Eröffnung und
-Infragestellung



ADRESSATIN

Diagramm zur Schlüsselkategorie ‚Im Gewoge körperleiblicher Perspektiven‘

Um die Geschehnisse einer *concepteigenraum*-Stunde auch theoretisch nachvollziehen zu können, musste der mehrdeutige Begriff des ‚Körpers‘ genau gefasst werden. Hierzu wurden Helmut Plessner, Hermann Schmitz und Ulle Jäger zu Rate gezogen.

Mit Plessner konnte ein Verständnis zweier Perspektiven bei Tieren und Menschen entwickelt werden – einem ‚Leib‘, der mensch/tier *ist*, und einem ‚Körper‘, den mensch/tier *hat*. Der Mensch kann sich als Einziger in der ‚Welt des Lebendigen‘ als sowohl in der zentrischen Position – seiner Mitte, die im Hier und Jetzt spürt und agiert – als auch in der exzentrischen Position – im Bewusstwerden über seine Doppelaspektivität als ‚Körper‘ und ‚Leib‘ – wahrnehmen. In Selbststellung kann er sich als lebendiger Leib im ‚Aspekt der Unmittelbarkeit‘, in Gegenstandsstellung als ‚Körperobjekt‘ oder ‚Körperding‘ im ‚Aspekt der Distanziertheit‘ erfahren. Mit Schmitz wurde eine genauere Kenntnis der phänomenologischen Erscheinungsweisen von Körper und besonders Leib erworben. Der Leib, der nur in der Erfahrung existiert, tritt als ‚ganzheitliche‘ und ‚teilheitliche Regungen‘, letztere auch Leibinseln genannt, auf. Leibinseln können sich immer und überall formen, weiten, engen, auflösen, etc. und mit Hilfe eines Alphabetes ‚nachbuchstabiert‘ werden. Leibwahrnehmung zeigt sich durch das Ausschalten der fünf Sinne, im bloßen ‚In-Sich-Hinein-Spüren‘, Körperwahrnehmung hingegen ist nur mit Hilfe der fünf Sinne (oder durch die verinnerlichte Perspektive eines/r Anderen) möglich. Mit Jäger wurde dann noch der Begriff des ‚körperlichen Leibes‘ vorgestellt, der die Alltagsbezeichnung des ‚Körpers‘ in seiner Doppelauffassung als manchmal Körper, manchmal Leib verstanden, umfasst. Nach einer ersten Materialprüfung legte ich dann den ‚körperlichen Leib‘ bzw. in Anlehnung an Jäger die ‚körperleibliche Wahrnehmung‘ als Basisterminus dieser Projektdokumentation fest.

Nach Abklärung dieser theoretischen Begrifflichkeit kann nun endgültig in das Modell eingestiegen werden:

Auf das ‚Placement‘ folgt in einer *concepteigenraum*-Stunde eine ‚Phase der Bewegung‘. Wie in Kapitel VII.2.2. gezeigt, scheint es sich bei *concepteigenraum* von außen betrachtet, um ‚instrumentelle‘ Körperbewegungen zu handeln, die

aber (vermutlich und unter anderem) durch die Art der Bewegungsvermittlung doch den Fokus auf körperleibliche Eigen-Empfindungen, die mit den Bewegungen einhergehen, legen. Die Bewegungen werden als ‚klein‘, ‚einfach‘ und ‚minimal‘ empfunden, können aber dennoch ‚Stress auslösen‘ und anstrengend sein, denn sie zeigen Grenzen der körperlichen Bewegungsfreiheit und der Fähigkeit, Bewegungen zu koordinieren, auf. Hinzu kommt die rein verbale Bewegungsinstruktion, die zunächst verstanden und umgesetzt werden muss, ohne dass die Möglichkeit bestünde, sich an ‚Vormachenden‘ zu orientieren. Die Bewegungen sind also in vielerlei Hinsicht eine körperleiblich herausfordernde Aufgabe, die daher wiederum ‚Be-Sinnung‘ auf den körperlichen Leib erfordern, um ausgeführt und körperleiblich registriert werden zu können.

Im Wechsel zwischen Bewegungsphase und darauffolgender ‚Phase der Stille‘ zeigt sich ein Prinzip der *concepteigenraum*-Praxis besonders deutlich – das auf die aktive Praxis folgende ‚passiv-aktive‘ Reaktionen erleben. Die Reaktionen zeigen sich im wahrnehmungs-sensibilisierenden und -verschwimmenden Gewoge zwischen Subjekt-Bezug und Subjekt-Entzug. Nichts macht mehr ‚Sinn‘ oder ist mehr ‚sicher‘ in dieser Welt ohne Anhaltspunkte. Selbst die eigenen Erfahrungen werden in Frage gestellt, wenn von Außen keine Referenzen kommen, was ‚richtig‘ oder ‚falsch‘ ist. ‚Kleine‘ Bewegungen, ‚einfaches‘ Stehen (oder Liegen) und doch soviel Verwirrung im körperlichen Leib. Der Zustand zwischen den Perspektiven zeigt sich aber keinesfalls nur negativ und beängstigend – im Gegenteil werden die Erfahrungen auch als spannend und im ‚Feld des Experimentes‘ erlebt.

Durch die der ‚Phase der Stille‘ folgende ‚Phase der Verbalisierung‘ werden die Erlebnisse in Sprache umgesetzt. Dabei kann davon ausgegangen werden, dass nicht immer reflektierend *über* den körperlichen Leib gesprochen wird, sondern dass dieser, sozusagen aus sich bzw. den körperleiblich registrierten Erfahrungen heraus spricht bzw. ‚gesprochen wird‘. Dabei konnte auch gezeigt werden, dass erfahrenen *concepteigenraum*-Praktizierenden Ausdrucksmittel zur Verfügung stehen, die flexibler und fein-fühlicher sind, als wenn gerade erst mit der Praxis begonnen wurde. In den Verbalisierungen können auch tatsächlich bewusste Eigen-Reflexionen darüber angestellt werden, wie sich die Erlebnisse vollziehen und welche Bedeutung ihnen für den/die Praktizierende/n zukommt. Diese

Reflexionen können direkt in der Situation aufkommen, können aber auch außerhalb von *concepteigenraum*-Stunden auftreten. Die in den *concepteigenraum*-Stunden praktizierte Be-Sinnung auf den eigenen körperlichen Leib scheint also (teilweise) im Alltäglichen wieder auf und beginnt dort gewohnte, ‚eingefahrene‘ Wahrnehmungs-Muster zu hinterfragen. Dabei können unterschiedliche Perspektiven der körperleiblichen Wahrnehmung zu Tage treten, die Möglichkeiten körperleiblicher ‚Beweglichkeit‘ – auch im übertragenen Sinn – aufzeigen. Die Infragestellung dessen, wie der körperliche Leib in lebensweltlichen Situation wahrgenommen wird und agiert, kann auch das eigene Sein in Frage stellen und den Wunsch nach Umorientierungen aufkommen lassen.

XII. KRITISCHE BELEUCHTUNG DES PROJEKTES

1. REFLEXION DER EIGENEN ROLLE IM FORSCHUNGSPROZESS

Es war mir von Beginn an ein Anliegen, die Vermengung meiner Rolle als Forscherin mit jener als Adressatin kritisch zu beleuchten und zu versuchen, im gesamten Forschungsprozess ein besonderes Maß an Distanzierung und Differenzierung aufrecht zu erhalten. Wie in vielen rekonstruktiven Forschungsansätzen wird auch in der GTM der soziokulturelle Hintergrund der Forschenden inklusive vergangener Lebenserfahrungen, (Vor-)Urteilen, Einstellungen und Erwartungen *nicht* – wie dies meist bei nomothetisch orientierten Verfahren der Fall ist – als auszuschaltende Störvariable angesehen. Im Gegenteil: derartige Dinge, die die Forschenden zwangsläufig – bewusst oder unbewusst – in ihrem forscherschen Tun beeinflussen, sollen durch eine selbstreflexive Haltung in den Forschungsprozess mit einbezogen und möglicherweise gar als Erkenntnisquelle genutzt werden. Somit sollte die Anwendung der GTM auch dazu beitragen, meine persönlichen Motive und Interpretationen besonders sorgfältig überwachen und dokumentieren zu können.

Ohne den Nachteilen der Rollenvermengung, wie beispielsweise die Nähe zum Feld und einer damit möglicherweise einhergehenden Einseitigkeit der Untersuchung, ihre Wichtigkeit absprechen zu wollen, empfand ich es durchaus als Vorteil, meine

eigenen Stunden zu analysieren. Denn dadurch erhielt ich die Chance, meinen Stil bzw. meine Formulierungen in *concepteigenraum*-Stunden zu untersuchen, kritisch zu hinterfragen und somit in meiner Rolle als Adressatin zu wachsen. Davon abgesehen, konnten die Wahrnehmungen der Teilnehmenden auf ganz anderen Ebenen verstanden werden, als dies ohne bereits eigens gemachte Erfahrungen vermutlich möglich gewesen wäre. Unter diesem Aspekt erscheint mir auch ein Aufruf von Anke Abraham (2002) bedeutsam, in welchem sie auf die Wichtigkeit hinweist, den Körper der/des Forschenden als ‚Erkenntnispotential‘ zu nutzen und solcherart erhobene Erkenntnisse durch methodische Kontrolle einfließen zu lassen. Die Protokollierung meiner ‚leiblich-affektiven‘ Teilhabe führte zu dem Bewusstsein, dass meine persönliche Nähe zum Forschungsthema sehr häufig zu emotionalen Widerständen meinerseits führte; zu Phasen, in welchen ich mich nicht dazu bringen konnte, mich weiter mit dem Material zu beschäftigen, da es mich geradezu ‚abstieß‘. Denn die Verbalisierungen der Teilnehmenden sind mir per se nicht neu; ich habe bereits – in anderen Kontexten und mit meiner ganz eigenen persönlichen Geschichte verwoben – ähnliche Erfahrungen erleben oder gar ‚durchmachen‘ dürfen und habe desweiteren die Empfindungen der Teilnehmenden durch sphärisches Miterleben mit ihnen geteilt, ja gewissermaßen am eigenen Leib erfahren. Auf diese Weise verspüre ich eine ganz besondere Verbundenheit zu dem Ausgesprochenen, denn es hätte auch ich sein können, die diese Aussagen traf. Diese Nähe erlaubte es mir, mich in dem Material auf eine Weise wiedererkennen, ja sogar mit ihm zu identifizieren, dass eine Analyse dieser Aussagen einer gefühlten Selbstanalyse gleich kam. Dementsprechend schwierig gestaltete sich die Interpretationsarbeit und war der Versuch, mich dem Material anzunähern, nicht selten verbunden mit einem Kampf gegen unsichtbare Hände, die mich scheinbar daran hindern wollten, tiefer in die Materie einzusteigen. Es war ein weiter Weg, der in der Projektdokumentation auch immer wieder durchspitzt – inwieweit es mir gelungen ist, mich über die autotherapeutischen Hindernisse hinwegzusetzen und sie als Möglichkeiten zum besseren Verständnis für *concepteigenraum* zu nutzen, bleibt den Lesenden dieser Untersuchung überlassen.

Auch in den Erhebungs-Stunden zeigte sich schon sehr früh, dass es zwischen meiner Rolle als Adressatin und der als Forscherin zu einem Konflikt kommen

würde. Als Adressatin habe ich den Anspruch, mich vollkommen auf die Praktizierenden in ihrer momentanen Verfassung zu konzentrieren und ihnen einen urteils- und beurteilungsfreien Raum zu bieten, in dem sie ihre eigenen Relevanzen entfalten können, der nicht bereits von Problemen, Gedanken und Ansprüchen meinerseits angefüllt ist. Genau genommen können Prinzipien wie diese auch als Anforderungen für Forschende – zumindest in der GTM – angesehen werden.

Darüber hinaus war von mir in meiner Rolle der Forscherin aber auch gefordert, die gesamte Feldsituation systematisch zu beobachten und Registriertes zu protokollieren [bzw. für eine spätere Protokollierung zu (ver-)merken] – Prozesse, die mich automatisch von dem Moment der *concepteigenraum*-Praxis ablenkten. In solchen Situationen ertappte ich mich dabei, dass ich Wahrgenommenes gedanklich bereits in Beziehung zur Forschungsthematik setzte, kategorisierte und Beurteilungen bezüglich deren Bedeutsamkeiten anstellte – somit den Raum also doch mit meinen eigenen Relevanzen (als Forscherin) zupflasterte. Gleichzeitig teilnehmend zu beobachten und aktiv teilzunehmen, stellte sich für mich in diesem Fall als widersprüchliche Anforderung heraus, so dass ich mich – zu Gunsten der Praktizierenden und des Forschungsinteresses im weiteren Sinn – entschloss, in den Erhebungs-Stunden den Schwerpunkt vordergründig auf meine Rolle als Adressatin zu legen. Nachdem ich das Beobachten an sich zudem als durchaus zur Rolle als Adressatin zugehörig sehe, war es mir möglich, die eine oder andere Beobachtung festzuhalten, wenngleich das Protokollierungsergebnis möglicherweise nicht ganz so systematisch sein mag, wie es für Forschungszwecke wünschenswert wäre. Da es sich mit diesem Projekt jedoch um eine erste wissenschaftliche Annäherung an die *concepteigenraum*-Praxis handelt, erscheinen mir einige Beobachtungen dessen ungeachtet als Grundlage für weiterführende Forschungszugänge von Bedeutung und wurden daher an geeignet erscheinender Stelle angeführt.

2. DAS PROBLEM DER BEOBACHTUNG

Im Zusammenhang mit dem zusätzlichen Nutzen, den eine genaue Beobachtung in dieser Studie erbringen könnte, hatte ich zu Beginn auch angedacht, die Stunden mit einer Kamera aufzunehmen und einer Videoanalyse zu unterziehen. Mein Hauptanliegen für diese Arbeit war es jedoch, die Prozesse, die in einer *concepteigenraum*-Stunde ablaufen, nicht nur nachvollziehbar, sondern auch möglichst authentisch zu erforschen. Hierzu war es mir besonders wichtig, den Teilnehmenden eine möglichst uninvasive Erhebungssituation zu bieten. Ich hatte die Befürchtung, dass eine Kamera den Fokus der Teilnehmenden zu stark auf die Perspektive eines ‚Körpers-für-Andere‘ lenken würde, d.h. dass Fragen wie „sieht das nicht komisch aus?“ oder „was wird sie wohl von mir denken?“, allzu stark in den Vordergrund rücken würden.

Wie sich zeigte, schien selbst das Diktiergerät, welches sehr klein – damit relativ leicht ‚über-seh-bar‘ oder ‚aus-blend-bar‘ – war und zudem keinerlei Geräusch machte, durchaus einen gewissen Einfluss auf die Teilnehmenden zu haben. So wurden bewegende Erfahrungen oder Gedanken (vor allem zu Beginn der Studie) häufig nur vor dem Anschalten oder aber erst nach dem Abschalten des Diktiergerätes angesprochen. Auch blickten die Praktizierenden immer wieder auf das Diktiergerät, wenn sie von ihren Wochen erzählten oder assoziierten (nicht aber wenn sie eine ‚Aufgabe‘ hatten, wie z.B. vorm Spiegel zu stehen, in sich hineinzuspüren oder bei den Verbalisierungen nach Bewegungssequenzen). Die Erhebungssituation muss also – wie so viele – durchaus als eine von der Beobachtung beeinflusste angesehen werden; dennoch empfinde ich die Forschungsentscheidung, *concepteigenraum*-Stunden mit einem Diktiergerät im Gegensatz zu einer Filmkamera aufzunehmen, im Sinne des Forschungsinteresses weiterhin als weniger invasiv und daher als das ‚geringere Übel‘. Es erscheint mir auch mittlerweile, d.h. nach der Analyse-Erfahrung und im Nachklang der Ergebnispräsentation, fragwürdig, ob eine bildliche Aufnahme tatsächlich zu einer erheblichen Erkenntniserweiterung beigetragen hätte. Andere Ideen, die während der Projektbearbeitung aufkamen, wären diesbezüglich wesentlich interessanter, konnten im Rahmen dieser Diplomarbeit allerdings nicht mehr verfolgt werden. Ihnen wird das anschließende Abschlusskapitel gewidmet.

XIII. AUSBLICK

Es gibt vielerlei Möglichkeiten, die mir für die Weiterführung dieser Arbeit vorschweben. Was hier aus der Sichtweise (neo-)phänomenologischer und (neo-)phänomenologisch beeinflusster Theorien betrachtet wurde, könnte in einem nächsten Schritt aus psychoanalytischer Sicht angegangen werden. Was hätte wohl z.B. C.G. Jung zur ‚Infragestellung des eigenen Seins‘ zu sagen? Jung, bei dem das ‚bewusste‘ Ich von dem breiteren Konzept des Selbst ‚umfasst‘ wird (Singer, 1989, S. 272). Kann mit ihm der Bogen vom körperlichen Leib auf ein körperleibliches Selbst gezogen werden, dessen Archetypen teilweise bewusst, teilweise unbewusst sind? Weil auch der körperliche Leib teilweise bewusst, teilweise unbewusst zugänglich ist? Der körperliche Leib als konstitutiv für das körperleibliche Selbst? Die Behauptung der *concepteigenraum*-Homepage, dass es sich mit der ‚emotionalen Körperarbeit‘ um ein Mittel, ‚sich selbst‘ zu erkennen handle, müsste wohl in Jungs Sinn eher als ein ‚sich selbst‘ *näher* Kennenlernen umgewandelt werden, weil Selbst sich durch die Archetypen sich Selbst entzieht.

Im Zuge der Betrachtung des körperleiblichen Selbst schwebt mir auch eine Nachzeichnung einer körperleiblichen Selbstentwicklung vor – beginnend mit der coenästhetischen Erfahrung des ‚Alles-ist-Eins‘ bzw. des bei Jung ‚primordialen Chaos‘ in dem menschliche Erfahrung beginnt und dessen Separierungen künstlich gezogen sind (Singer, 1989, S. 273). Dies als Ansatz für die ersten Erfahrungen eines körperleiblichen Selbst, das sich erst nach und nach durch die Weiterentwicklung der Sinnesorgane sowie der Ausbildung von Subjekt- und Objektbeziehungen ausdifferenziert und dadurch überhaupt erst zum Jung’schen ‚Ich‘ wird, dem sich ein Großteil der Selbstaspekte entzieht.

Hier könnte dann auch Jacques Lacan mit seinem Spiegelstadium, das zur Konstituierung des Selbst als essentiell angesehen wird, Einlass in die Überlegungen finden. Wenn (körper-)leibliches Erleben als „originärer, vorobjektiver und vorsubjektiver Welt-, Selbst- und Fremdkontakt“ (Waldenfels, 2006, S. 3) und als „Modus der Selbsterfahrung“ (Haker, 2005, S. 226) verstanden wird, ist ‚ein Selbst‘ nicht aus ‚seinem‘ körperlichen Leib herauslösbar, da es sich mit, in und durch diesen als ‚sich selbst‘ konstituiert. Da der körperliche Leib aber

auch Welt *ist*, agiert ein ‚Selbst‘ zugleich auch mit, in und durch diese. Dieses dialektische Selbst-Welt-Sein ist sphärisch umgeben von anderem dialektischen Selbst-Welt-Sein, das sich auf dieselbe Art und Weise konstituiert und dennoch unterscheiden sie sich voneinander, werden nicht vollkommen zum ‚Einheitsbrei‘:

„Ich werde am Du; Ich werdend spreche ich Du. [...] Die Beziehung zum Du ist unmittelbar. [...] Nur wo alles Mittel zerfallen ist, geschieht die Begegnung.“
(Buber, 1995, S. 12)

Mit der Herausbildung von Subjekt- und Objektbeziehungen erwachsen Grenzen zwischen Ich und Du – nicht zuletzt aufgrund des körperleiblichen Erlebens, dass Ich einen anderen körperlichen Leib habe, als Du. Derartige Erfahrungen schreiben sich ins körperleibliche⁸³ Gedächtnis ‚ein‘, das alle gemachten Erfahrungen eines ‚körperleiblichen Selbsts‘ ‚enthält‘ und ständig neu geschaffen wird. Die im körperleiblichen Gedächtnis vorhandenen Erfahrungen sind sozusagen in ‚Selbststellung‘ erfahren und als unmittelbar gespürtes in das körperleibliche Gedächtnis eingegangen – gehen jeden Moment aufs Neue ein. Durch strukturelle Ähnlichkeiten (z.B. Gerüche, Bewegungen, etc.) in aktuell Wahrgenommenem können implizite Gedächtnisinhalte eine Verbindung zwischen Gegenwart und Vergangenheit herstellen, die so das körperleibliche Selbst in seiner Kontingenz bestärken. Aber auch eine explizite Erinnerung muss nach Fuchs (2008, S. 52-56) noch immer körperleibliche Bezüge inne haben, um als eigenständig Erlebtes wahrgenommen zu werden und damit eine Verknüpfung zur persönlichen Erfahrung mitzutragen. Die im körperleiblichen Gedächtnis verankerten Erfahrungen sind also notwendig, um eine Kontinuität im Selbstsein aufrecht zu erhalten. Durch körperleiblich verankerte Gewohnheiten kann sich ein körperleibliches Selbst noch immer als dieses körperleibliche Selbst wahrnehmen, auch wenn die äußeren Umstände einem Wandel unterzogen sind. Fuchs (2008, S. 57f.) drückt dies in folgenden Worten aus:

„Ohne leibliche Selbstvertrautheit blieben alle meine Erinnerungen nur leere Bilder. Der narrativen, autobiographischen Identität liegt also das

⁸³ An solchen Stellen müsste die ‚Rolle des Körpers‘ noch genauer geklärt bzw. definiert werden, denn in den meisten Fällen würde hier eher von Leibgedächtnis gesprochen. Wie also spielt der ‚Körper‘ dort hinein? Das ist bisher noch (!) eine ganz klare Schwachstelle dieser Gedankenauswüchse.

Leibgedächtnis als der eigentliche Träger unserer Lebensgeschichte zugrunde. [...] Alles was wir wahrnehmen oder tun, hinterlässt eine Spur in uns und verändert uns.“

Wobei diese Spuren nicht zwangsläufig rational zugänglich sein müssen, sondern eben auch ‚nur‘ über das körperliche Leibgedächtnis erfahrbar sind. Das körperleibliche Gedächtnis verhilft also einem Ich, sich kontinuierlich als Ich und nicht als Du zu erleben – ist aber nur selten reflexiv zugänglich, weil die Erfahrungen des körperleiblichen Gedächtnisses letzten Endes ja auch wie die coenästhetischen Empfindungen eines Säuglings, nämlich vorbewusst, erfahren werden. Und dennoch sind auch diese unbewussten Erfahrungen Bestandteil dessen, was ‚Selbst‘ (nach Jung) ist. Selbst ist also immer auch körperleiblich, als ‚körperleibliches Selbst‘ – mit unbewussten und bewussten ‚Komponenten‘ – zu verstehen:

„Selbst und Welt entstehen in einem simultanen Prozess, der im [Anm. KK: körperlichen] Leib beginnt. Ob der [Anm. KK: körperliche] Leib zuerst sich selbst oder die Welt erkennt, kann nicht bestimmt werden. Keines hat Priorität, da sie in einem simultanen Prozess entstehen und sich gegenseitig beeinflussen.“ (Platz, 2006, S. 47)

Dieses Selbst kann sich jedoch nur dadurch als Selbst erkennen, indem es sich – und seinen Leib – als vom Anderen, vom Fremden getrennt erlebt. Damit gibt es kein Ich, kein Eigenes, wenn es sich nicht in der Abgrenzung zum Anderen, zum Fremden konstituiert. Wie können dann möglicherweise die AdressatInnen der *concepteigenraum*-Praxis als ‚Anderer‘ im Raum, die als Teilnehmende ‚Mit-in-der-Situation‘ sind, verstanden werden? Mit Lacan, könnten sie möglicherweise als Verkörperungen des ‚Großen Anderen‘, d.h. als RepräsentantInnen sozialer Gesetze und Normen (Evans, 1997), gesehen werden. Mit dieser Fragestellung könnten dann Überlegungsansätze, die für dieses Werk nicht mehr ausgereift werden konnten, verbunden werden, in denen sich die Bedeutung oder Nicht-Bedeutung der Rolle der AdressatInnen als, wie es scheint, abhängig von der Zuweisung durch die Teilnehmenden und nicht (allein) durch das Setting bzw. die Handlungen der AdressatInnen konstituiert. Wenn jedes ‚körperleibliche Selbst‘ aber einen anderen, symbolischen ‚Großen Anderen‘ hat – wie es sich aus der

Definition dieses ‚Instanz-Symbols‘ ergibt, so macht es ja gerade Sinn, dass die AdressatInnen von jeder/m Praktizierenden anders in ihrer Rolle erfahren werden. In diesem Zusammenhang könnten dann also auch die Beziehungen zwischen AdressatInnen und Praktizierenden, aber auch zwischen Praktizierenden untereinander vertieft werden.

Um das bisher Gesagte kurz zusammenzufassen: in auf Erfahrung basierenden Gefügen tritt der ‚körperliche Leib‘ als Medium und Ausdrucksform von Selbst- und Weltbezügen auf, so dass vermeintliche Grenzlinien zwischen ‚körperlichem Leib‘, ‚Selbst‘ und ‚Anderen‘ verschwimmen.

Im Lichte dessen, würde ich mich gerne mit der Frage befassen, wie die ‚besinnende‘ Arbeit mit dem körperlichen Leib in *concepteigenraum* auch als ‚körperleibliche Selbst-Arbeit‘ gesehen und nie ohne das Konzept des ‚Anderen‘ gedacht werden kann. Und damit beende ich meine – zugegebenermaßen – (noch) sehr wilden Ausführungen und verweise auf zukünftige Werke, die eines Tages entstehen werden, wenn die Schrecken dieses Ungetüms verblasst sind.

LITERATURVERZEICHNIS

- Abraham, A. (2002). *Der Körper im biographischen Kontext. Ein wissenssoziologischer Beitrag*. Wiesbaden: Westdeutscher Verlag GmbH.
- Barkhaus, A. (2001). Körper und Identität. Vorüberlegungen zu einer Phänomenologie des eigensinnigen Körpers. In S. Karoß, & L. Welzin, *Tanz, Politik, Identität* (S. 27-49). Hamburg: LIT Verlag.
- Böhm, A. (1994). Grounded Theory - Wie aus Texten Modelle und Theorien gemacht werden. In A. Böhm, A. Mengel, & T. Muhr, *Texte verstehen: Konzepte, Methoden, Werkzeuge* (S. 121-140). Konstanz: Univ.-Verl. Konstanz.
- Breuer, F. (2010). *Reflexive Grounded Theory. Eine Einführung für die Forschungspraxis* (2. Ausg.). Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften.
- Buber, M. (1995). *Ich und Du*. Stuttgart: Philipp Reclam jun. GmbH & Co.
- Erazo, N. (1997). *Entwicklung des Selbstempfindens: Verschmelzung, Identität und Wir-Erleben*. Stuttgart: W. Kohlhammer Druckerei GmbH und Co.
- Evans, D. (1997). *An Introductory Dictionary of Lacanian Psychoanalysis*. London/ New York: Routledge.
- Fuchs, T. (2008). *Leib und Lebenswelt. Neue philosophisch-psychiatrische Essays*. Zug/Schweiz: Die Graue Edition.
- Gugutzer, R. (2006). *Body Turn: Perspektiven der Soziologie des Körpers und des Sports*. Bielefeld: transcript Verlag.
- Gugutzer, R. (2002). *Leib, Körper und Identität. Eine phänomenologisch-soziologische Untersuchung zur personalen Identität*. Wiesbaden: Westdeutscher Verlag GmbH.
- Gugutzer, R. (2004). *Soziologie des Körpers*. Bielefeld: transcript Verlag.
- Haker, H. (2005). Krise der Identität? Leiblichkeit, Körper und erzählte Identität in der Informations- und Wissensgesellschaft. In G. Berthoud, A. Kündig, & B. Sitter-Liver, *Informationsgesellschaft. Geschichten und Wirklichkeit*. (Bde. 22. Kolloquium (2003) der Schweizerischen Akademie der Geistes- und Sozialwissenschaften, S. 323-340). Fribourg, Schweiz: Paulus Verlag.
- Haneberg, B. (1995). *Leib und Identität. Die Bedeutung der Leiblichkeit für die Bildung der sozialen Identität* (Bd. 6). (W. Böhm, W. Brinkmann, J. Oelkers, M. Soetard, & M. Winkler, Hrsg.) Würzburg: Ergon Verlag.
- Herzog, W. (1986). Der Körper als Thema der Pädagogik. In H. Petzold, *Leiblichkeit. Philosophische, gesellschaftliche und therapeutische Perspektiven* (2. Ausg., S. 259-301). Paderborn: Junfermannsche Verlagsbuchhandlung und Verlagsdruckerei.
- Jäger, U. (2004). *Der Körper, der Leib und die Soziologie. Entwurf einer Theorie der Inkorporierung*. Königstein/Taunus: Ulrike Helmer Verlag.
- Kusenbach, M. (2008). Mitgehen als Methode. Der "Go-Along" in der phänomenologischen Forschungspraxis. In J. Raab, M. Pfadenhauer, P. Stegmaier, J. Dreher, & B. Schnettler, *Phänomenologie und Soziologie. Positionen, Problemfelder, Analysen* (S. 349-358). Wiesbaden: VS-Verlag.
- Lakoff, G., & Johnson, M. (2003). *Metaphors we live by*. . Chicago: The University of Chicago Press.
- Lindemann, G. (1993). Wider die Verdrängung des Leibes in der

- Geschlechtskonstruktion. *Feministische Studien*, 11, S. 44-54.
- Merleau-Ponty, M. (1974). *Phänomenologie der Wahrnehmung*. Berlin: Verlag Walter de Gruyter.
 - Meuser, M. (2004). Zwischen „Leibvergessenheit“ und „Körperboom“. Die Soziologie und der Körper. *Sport und Gesellschaft – Sport and Society*, Heft 3, S. 197-218.
 - Misoch, S. (2011). Körper-Haben und Leib-Sein in virtuellen Räumen. In M. R. Müller, H.-G. Soeffner, & A. Sonnenmoser, *Körper Haben. Die symbolische Formung der Person*. (S. 107-120). Weilerswist: Velbrück Wissenschaft.
 - Müller, M. R., Soeffner, H.-G., & Sonnenmoser, A. (2011). Körper, Gesellschaft, Person. Zur Einleitung. In M. R. Müller, H.-G. Soeffner, & A. Sonnenmoser, *Körper Haben. Die symbolische Formung der Person* (S. 7-19). Weilerswist: Velbrück Wissenschaft.
 - Petzold, H. (1986). Die modernen Verfahren der Bewegungs- und Leibtherapie und die "Integrative Bewegungstherapie". In H. Petzold, *Leiblichkeit. Philosophische, gesellschaftliche und therapeutische Perspektiven* (S. 347-389). Paderborn: Junfermannsche Verlagsbuchhandlung und Verlagsdruckerei.
 - Platz, T. (2006). *Anthropologie des Körpers. Vom Körper als Objekt zum Leib als Subjekt von Kultur*. Berlin: Weißensee Verlag.
 - Plessner, H. (1975). *Die Stufen des Organischen und der Mensch* (Bd. 2. unveränderte). Berlin: Walter de Gruyter & Co.
 - Plügge, H. (1986). Über das Verhältnis des Ichs zum eigenen Leib. In H. Petzold, *Leiblichkeit. Philosophische, gesellschaftliche und therapeutische Perspektiven* (2. Ausg., S. 107-132). Paderborn: Junfermannsche Verlagsbuchhandlung und Verlagsdruckerei.
 - Przyborski, A., & Wohlrab-Sahr, M. (2009). *Qualitative Sozialforschung. Ein Arbeitsbuch*. München: Oldenbourg Wissenschaftsverlag GmbH.
 - Schmitz, H. (2009). *Der Leib, der Raum und die Gefühle* (2. Ausg.). Bielefeld und Basel: Edition Sirius.
 - Schmitz, H. (1986). Phänomenologie der Leiblichkeit. In H. Petzold, *Leiblichkeit. Philosophische, gesellschaftliche und therapeutische Perspektiven* (2. Ausg., S. 71-106). Paderborn: Junfermannsche Verlagsbuchhandlung und Verlagsdruckerei.
 - Singer, J. (1989). *Boundaries of the soul. The practice of Jung's Psychology*. New York: Doubleday.
 - Sluneko, T. (2009). Balancieren – eine Einladung zur Übergegensätzlichkeit. In R. Schönhammer, *Körper, Dinge und Bewegung. Der Gleichgewichtssinn in materialler Kultur und Ästhetik*. (S. 143-154). Wien: facultas.wuv.
 - Sluneko, T. (2008). *Von der Konstruktion zur dynamischen Konstitution*. Wien: Facultas Verlags- und Buchhandels AG.
 - Sluneko, T. (2012). Zur Kritik der Zuschauerontologie der Psychoanalyse – vorbereitende Arbeiten. In G. Gödde, & M. Buchholz, *Der Besen, mit dem die Hexe fliegt: Wissenschaft und Therapeutik des Unbewussten*. (S. 563-582). Gießen: Psychosozial Verlag.
 - Strauss, A. L. (1998). *Grundlagen qualitativer Sozialforschung* (2. Ausg.). München: Wilhelm Fink Verlag.
 - Strauss, A., & Corbin, J. (1990). *Basics of Qualitative Research. Grounded*

Theory Procedures and Techniques. Newbury Park, California: SAGE Publications, Inc.

- Uzarewicz, M. (2011). *Der Leib und die Grenzen der Gesellschaft*. Stuttgart: Lucius & Lucius.
- Van Maanen, J. (2011). *Tales of the Field. On Writing Ethnography*. (2. Ausg.). Chicago: The University of Chicago Press.
- Waldenfels, B. (2006). *Das Fremde im Eigenen. Der Ursprung der Gefühle*. Abgerufen am 26. Februar 2011 von <http://www.jp.philo.at/texte/WaldenfelsB1.pdf>.
- Waldenfels, B. (2000). *Das leibliche Selbst. Vorlesungen zur Phänomenologie des Leibes*. Frankfurt am Main: Suhrkamp Verlag.
- Wasicky, G. (2012). Die Maske als Schwellen- und Übergangsort. *Unveröffentl. Diplomarbeit*. Universität Wien.
- Werhahn, H. (. (2011). *Neue Phänomenologie. Hermann Schmitz im Gespräch*. Freiburg im Breisgau: Verlag Karl Alber.

INTERNETQUELLEN

- <http://www.concepteigenraum.de> Stand vom 22.08.2012

ANHANG

- Transkriptionsregeln
- Abstract auf Deutsch
- Abstract auf Englisch
- Ausgewählte mit Alexandra erhobene Material-Ausschnitte
- Ausgewählte mit Bettina erhobene Material-Ausschnitte
- Ausgewählte mit Caroline erhobene Material-Ausschnitte
- Ausgewählte in Gruppenstunden mit Bettina und Caroline erhobene Material-Ausschnitte
- Ausschnitte aus dem Stundenleitfaden
- Ausschnitte aus Ausbildungs-Materialien und -Mitschriften
- Lebenslauf der Autorin

Transkriptionsregeln

| | |
|----------------|--|
| ce-A | <i>concepteigenraum</i> -Adressatin |
| A, B, C, etc. | Teilnehmenden |
| L | Überlappung |
| (.) | Pause unter 1 sek |
| (1), (2), etc. | ein-, zwei-, etc. sekundige Pause |
| (4) | kürzere Pause (von 4 bis 9 Sekunden) |
| (10) | längere Pause (ab 10 Sekunden) ⁸⁴ |
| <u>Nein</u> | Betonung |
| Nein | Laut |
| °Nein° | Leise |
| () | Unverständlich |
| (doch) | Unsicherheit bei der Transkription |
| ((hustet)) | nicht verbales Ereignis |
| Kauf- | Wortabbruch |
| Ja::nei:n | Dehnung |
| Oh=nee | Verschleifung |
| @(.)@ | kurzes Auflachen |
| @(3)@ | längeres Lachen, mit Sekundenanzahl |
| @nein@ | lachend gesprochene Äußerung |

⁸⁴ Nach Przyborski & Wohlrab-Sahr (2009, S. 166) sollte jede Pause ab 4 Sekunden durch einen Absatz vom übrigen Text getrennt und damit besonders gekennzeichnet werden. Solche Pausen werden als gemeinschaftliche Pausen angesehen, da davon ausgegangen wird, dass Pausen ab 4 Sekunden für die GesprächspartnerInnen unangenehm werden und somit gewissermaßen als Gesprächsaufforderungen an beide GesprächspartnerInnen agieren. Im Falle der ce-Stunden wird jedoch häufig das „Rederecht“ durch den/die AdressatIn gesteuert, so dass die Pausenmarkierung in diesem Material folgendermaßen erfolgte: handelt es sich um einen „normalen“ Gesprächsablauf (d.h. ohne äußerliche Strukturierung) werden die Pausen wie aus anderen Studien gewohnt abgesetzt (d.h. jede Pause ab 4 Sekunden wird als Gemeinschaftspause gewertet und somit vom übrigen Text mit einem Absatz getrennt); nach Aufforderung der Adressatin zu sprechen oder während der Instruktion/Durchführung einer Sequenz, werden alle Gesprächspausen der gerade sprechenden Person zugewiesen, d.h. nicht abgesetzt in den fließenden Text eingebaut. In diesen Fällen werden Pausen unter 4 Sekunden ganz gewöhnlich dargestellt [z.B. (3)], Pausen von 4 bis 9 Sekunden mit blauer, Pausen ab 10 Sekunden mit roter Farbe markiert. Diese Hervorhebung von Pausen, die besonders lange dauern, soll der Übersichtlichkeit dienen, da es sonst beim Lesen zu Missverständnissen kommen kann.

| | |
|---------|--|
| <<L>ja> | lächelnd gesprochene Äußerung (oder E=ernst, G=gähmend, HE=hell, HA=hauchend, K=kindlich, R=rauh, S=schnell, W=weinend, Z=zögerlich) |
| , | schwach steigende Intonation |
| ? | stark steigende Intonation |
| ; | schwach sinkende Intonation |
| . | stark sinkende Intonation |
| //mhm// | HörerInnensignale |

Zeitangaben: nach der Eingangserzählung, bei jeder Nachfrage, genaue Zeitangabe auch bei ausgelassenen nicht transkribierten Stellen

Groß/Kleinschreibung: nach Satzzeichen klein weiter schreiben, beim Neuansetzen einer SprecherIn erstes Wort groß, Hauptwörter groß

Maskierung: zu anonymisierende Details werden zur späteren Maskierung, mit eckiger Klammer und gelber Hinterlegung markiert

Abstract auf Deutsch

Die vorliegende Diplomarbeit widmet sich dem Versuch, die ‚emotionale Körperarbeit‘ *concepteigenraum* genauer zu begreifen. Hierfür wurden *concepteigenraum*-Stunden mit drei Teilnehmerinnen in Einzel- und Gruppenstunden aufgenommen, transkribiert und mit der Grounded Theory Methodik ausgewertet. In engster Verknüpfung zwischen Praxis und (neo-)phänomenologischer bzw. (neo-)phänomenologisch beeinflusster Theorie wurde ein Modell erarbeitet, das die Primärelemente der *concepteigenraum*-Praxis, wie sie sich in der Analyse gezeigt haben, umfasst. Die Erfahrungen von *concepteigenraum*-Praktizierenden scheinen sich zwischen den Perspektiven Wahrnehmungs-Sensibilisierung, Wahrnehmungs-Verschwimmung, Subjekt-Bezug und Subjekt-Entzug zu bewegen. Das in den *concepteigenraum*-Stunden erfahrene Gewoge körperleiblicher Perspektiven eröffnet Möglichkeiten, habituelle Perspektiven des eigenen Seins zu hinterfragen. Wie sich zeigt, ist diese Infragestellung aber nicht auf die *concepteigenraum*-Praxis alleine beschränkt, sondern kann auch in der Lebenswelt der Teilnehmenden durchscheinen.

Abstract auf Englisch

The thesis at your fingertips applies itself to the attempt to more accurately comprehend the 'emotional-bodywork', *concepteigenraum*. With this goal in sight, both private and group sessions with the three participants involved in the study were recorded, transcribed, and analyzed utilizing the grounded theory method. A model for how the primary elements of the *concepteigenraum*-practice manifested in the analysis was developed using the conjunction of practice and (neo-) phenomenological as well as (neo-)phenomenologically influenced theory. The participants' experiences appear to range between a number of perspectives: perception-sensitization, perception-blurring, subject-relatedness and subject-withdrawal. The surging amidst these 'lived-and-living-body' perspectives experienced during *concepteigenraum* sessions opens the door to possibilities of questioning the habitual perspectives of one's own existence. Furthermore, this questioning is shown to not only be limited to the *concepteigenraum* sessions, but also to filter through to the participants' lived-in world.

Ausgewähltes Material

Im Folgenden werden jene Materialausschnitte, die in der Projektdemonstration angesprochen werden, angeführt. Sie wurden nach Teilnehmerinnen und chronologischem Auftreten in den *concepteigenraum*-Stunden geordnet.

Ausgewählte, mit Alexandra erhobene Materialausschnitte

Material-Ausschnitt A_SIDA_01/01_be

ce-A: Du schließt für einen (.) Moment die Augen; (5) kommst bei dir selber (.) an; (5) kommst im Raum an; (23) du spürst in deine Stimmung; (.) °wie es dir gerade geht,° (18) und dann öffnest du die Augen, (5) du kontrollierst (.) deine Position, (.) und stellst dich (.) mit deinen zweiten Zehen (.) parallel (.) und hüftweit auf, (2) du suchst dir einen Punkt, gegenüber an der Wand, (4) und du lenkst deine Aufmerksamkeit auf deine Knie (4) und du beugst deine Knie ganz leicht; (6) du legst deine Hände auf deine Oberschenkel; (4) und beugst deine Knie (.) noch ein kleines Stückchen, (7) du nimmst mit deinen Händen an den Oberschenkeln wahr, (1) welche Kraft (.) deine Oberschenkel ausstrahlen; (9) und jetzt hebst du dein Schambein, (1) du kippst dein Becken (.) so nach vorne dass dein Schambein (.) langsam Richtung Stirn wandert; (17) und jetzt beginnst du (.) mit deinen Händen von der Leistenbeuge, (1) Richtung Knie deine Oberschenkel auszustreichen, (27) du konzentrierst dich ganz auf dich selbst; (5) du nimmst wahr wie deine Hände (.) die Oberschenkel wahrnehmen, (3) und wie deine Oberschenkel die Berührung deiner Hände empfinden; (11) und dann beugst du deine Knie noch ein kleines Stückchen weiter, (2) du kippst das Becken nochmal Richtung Stirn und streichst weiter mit deinen (.) Oberschen- mit deinen Händen die Oberschenkel aus; (24) du kneifst deine Pobacken zusammen, und streichst weiter, (.) deine Oberschenkel aus; (26) versuchst dich ga:nz auf die Bewegung zu konzentrieren, (1) °sie nicht mecha:nisch zu machen,° (1) sondern wirklich zu spüren °was du da tust° (24) und dann ruht die Bewegung, (2) du beugst (.) lasst deine Arme hängen, und streckst deine Knie wieder, (.) stellst dich bequem auf (3) und du spürst;

Material-Ausschnitt
A_KLW_nach_01/01_be

A: °Also die° (.) ((Räuspern)) die Oberschenkel sind sehr kräftlich, (1) ähm (.) es is da sehr viel Wärme entstanden; auch in der Leistengegend; (.) //Mhmh, // es is länger geworden, ich steh jetzt anders da; (.) ((Knarzen des Fußbodens)) (4) und auch (1) das setzt sich auch weiter nach oben fort; (1) und ich bin gerader °als ich das vorher war;° (.) //°Mhmh,°//

Material-Ausschnitt
A_KLW_nach_02/01_be

A: Also mein Kopf hat sich jetzt seh:r schwer angefühlt, (.) °eine° ganz schwere Kugel, (.) ((Einatmen durch Mund, Räuspern)) (2) dann is es sehr unsymmetrisch also (.) das rechte Ohr ist viel näher bei der Schulter als das linke, (2) beim Ziehen an den Ohren wars auch schon so; dass es sehr unsymmetrisch war; (.) °dass ich is Gefühl hab die sitzen nicht an (klar) (.) an den passenden Stellen die Ohren, das wär verschieden, //°Mhmh,°// (.) ((Einatmen durch Mund)) (.) sehr viel Zusammenhang mit dem Brustrau:m (2) hat des des fühlt sich jetzt sehr (.) <<Z>groß>flächig an, sehr breit und so auch so n bisschen auseinander gezogen; °also (.) <<S>wie wenn man>° die Rippen auch auseinandergezogen hätte; //°Mhmh°// (5) ja.

Material-Ausschnitt
A_KLW_nach_03/01_be

A: ((Schnalzen mit den Lippen)) Also ich spüre sehr viele (.) Muskeln in meinem Gesicht, (1) ähm (.) °was die für Kraft haben,° und äh (.) das geht vom Hals an eher °so in: die Richtung (.) das es nach° oben sich auf:(.)richtet, oder zieht, (2) //Mhmh, // (die liftet,) (1) und (.) ich spür auch den Abstand zwischen den (2) Schultern, zwischen den Oberarmen, (1) sehr stark wieder die Vorderseite, (2) ganz oben, (.) //Mhmh, // °die Rippen, die Lungen, (3) am Anfang is mein Kopf: ((kratzendes Geräusch im Hintergrund)) äh:m: (.) nur rechts aufgelegt, (3) und das Bedürfnis war irgendwie die rechte Seite länger zu machen, (.) °jetzt hat sichs auch n bisschen ausgeglichen,° (.) //Mhmh, // (1) un:d (1) das Streichen am (.) Gaumen hat mich von den Rundungen so an die Wirbelsäule an die ganzen Kurven erinnert; (3) //°Mhmh,°//

Material-Ausschnitt
A_KLW_nach_04/01_be

A: Ja was ich sehr deutlich spüre sind die Fußsohlen, vor allem die Fersen,
°<<S>ich fühl so jetzt ein> Prickeln° (2) ähm rechts und links sind sehr
verschieden (2) rechts: äh: is so wie wenn so (3) ja (2) Ausläufer von mi:r
da so nach rechts wehen und (.) da is viel Platz und viel: °Bewegung in ne
bestimmte Richtung,° (.) //°°Mhmh,°°// die spür ich auch im Gesicht, (3)
°(weita oben) im Gesicht° (.) es fühlt sich auch heller an als die linke Seite (.)
nich so begrenzt; (8) ja und im Gesamten: von der Länge her (1) is es
symmetrischer und ausgewogener als es vorher war; (.) //°Mhmh°//

Material-Ausschnitt
A_KLW_nach_05/01_be

A: Also ich spür auch wieder große Unterschiede zwischen rechts und links,
(1) //°Mhmh,°// (1) is rechte Bein ist sehr massig, und (.) zieht auch in der
Leiste (.) das linke ist kleiner geworden (2) es kommt mir vor als hätt ich so
ein Mondgesicht, (1) //°Mhmh°// (2) und ähm (.) am meisten ist mir
bewusst geworden der Unterschied zwischen Innen (.) und Außen; (2) also
die Innensicht (.) wie man sich fühlt, oder wie ich mich fühle wie ich bin,
und (2) das nach <<Z>außen> kommen <<S>oder auch was> von was von
außen gesehen wird; (.) //°°Mhmh,°°// °und die Diskrepanz zwischen
diesen beiden (2) Sichtweisen;° (5) und auch (.) so n bisschen den
Unterschied zwischen äh:m: (3) **klein sein, Kind sein**, un:d sich aufrichten;
erwachsen sein; agieren; (.) nach außen gehen;

Ausgewählte, mit Bettina erhobene Materialausschnitte

Material-Ausschnitt B_KLW_nach_01/02_bc

ce-A: Und dann löst du die Spannung, in deinen Beinen; (1) und du spürst;
(36)

B: °Als ich den (.) unteren Teil meines Körpers zusammengepresst, hab,° (3) ähm:
(.) da ham sich: (.) meine Schultern total geöffnet;=und (.) °sind so nach
hinten=äh° (.) nach unten gesunken; (.) und immer mehr und mehr des war
so als (.) wie=wenn=ich die Energie: jetzt da unten benutzte, (.) und ne
stabile (.) Basis hatte, (.) glaube ich °ähm;° (.) konnt ich mich da oben jetzt
so ganz (1) entspannen, obwohl ich ja so <<L>in der Hälfte des Körpers ne
Spannung hab, war ich so (.) wie so ganz (.) angenehm wie es sich so gelöst>
@hat;@ //Mhmh,// (1) ((Ausatmen)) und jetzt nachdem ich losgelassen
hab, (.) wars nochmal so (.) so wie so n Regenbo:gen so (2) °einfach so eine°
Abwärtsbewegung; in meinem (.) Körper so (.) so nich mein (1) °nich mein°
<<Z>äußerer> Körper unbedingt,=also so innen is sowas (1) °richtig
runterge(.)flossen; und ich bin ganz (.) warm jetzt° °°und°° (.)
//°°Mhmh,°°// °stabil;°

Material-Ausschnitt B_KLW_nach_03/02_bc

B: Ich versuch so (.) Sinn darin zu finden; aber (1) es geht <<S>eigentlich=nich
darum> für mich es zu erklären; aba=aba meine linke Schulter is ganz (1)
präsent; °einfach also° (1) °°irgendwie°° °°tut sich da was;°° °°so n
bisschen;°° (1) °°ja ganz ganz da::°° (2) °m:- meldet sich @irgendwe:r@
und° (.) //°°Mhmh°°// @weiß nicht genau.@ (1) °°@so@
((Fingerschnippen)) @.)@ (2) na und dann°° (.) Zunge: (.) am Anfang wars
so ganz komisch des zu machen, (1) die Zunge jetzt (.) als sowas zu benutzen,
so als Stift zu benutzen, (.) //Mhmh,// und am Schluss (.) hab ichs dann fast
genossen; (.) so gemerkt wie (1) wies immer besser geht, und besser @geht,
//°°Mhmh,°°// die Lippen anzumalen;@ //Mhmh,// (9) °°und ich lieg°° (.) ich
lie:g °bisschen=äh (.) weicher und voller (1) auf dem Boden;° (5) °°und
irgendwie is die linke Seite mehr (1) präsent; (1) mein linkes Bein ähm
(1)°° °°°fühlt sich ganz schwer an°°° (1) °°°als wenn es so nach außen
fallen würd;°°° (.) //°°°Mhmh°°°//

Material-Ausschnitt
B_KLW_nach_04B/02_bc

B: °Es fühlt sich an als wär die rechte Seite (2) erhöht; (.) würde auf (.) etwas liegen oder als wär der Boden schief;° (2) //Mhmh// (8) °°°°@ganz schief@°°°° (1) °°und erhöht;°°°° (.) °°°°und°°°° (1) °°mein rechtes Knie is ganz groß°° °°°und das Bein,°°°° (4) °ich hatt so n kurzen Schm:-(.)merz in meiner° (1) °°in meiner°° (.) Wange in meiner Backe oder°° (.) °auch im Ohr;° //°°°Mhmh,°°°// (16) °°°°und es°°°° °°°es bewegt sich immer noch also°°°° (2) °°°°ich hab°°°° (.) °und so langsam sinkt die rechte Seite runter;

Material-Ausschnitt
B_KLW_nach_Std2_bc

B: °°Ich fühl mich sehr stabil, (.) zu den Füßen; (1) und aber sehr nach hinten gezogen so am Kopf;°°°° (4) °°°°hm°°°° (1) @(.)@ <<L>°°mein°° (1) Oberkör- (.) Körper fühlt sich:> (1) viel größer an, °°als (.) mein Unterkörper;°°°° //Mhmh,// (2) ((Klicken)) (3) °°°ähm°°°° (2) °°es°° (.) war mir nie wich- (.) wichtig wieder um des zu erwähnen; aber meine (1) ich fühl so immer meine rechte (1) Hand (1) °als als° will meine rechte Hand was machen; °das hat ich so die ganze Stunde über;° (.) //Acha// °jetz° (.) °°jetzt auch, (.) so ne es is als°°°° (1) °als hängt die auch irgendwie anders runter° °°als als mein linker Arm?°° so (3) hm (2) <<L>ich=fühl=mich=genau=so=als wär des so ne (.) so n eigenes Wesen> @oder so@ //@(.)@// (.) <<L>°°°°ganz (.) ganz komisch;°°°°>

(14)

ce-A: Und wie gehts dir jetzt?

(3)

B: °°Gut.°°°° (1) °°°°mh ja,°°°° (1) °°ich fühl mich (1) mehr (.) Körper;°° °°°und (1) stabiler;°°°° (.) nich nur (.) mim Körper stabil, sondern °°auch°° (3) °°°emotional (2) ruhig°°°° (3) mh (.) °°°°fühl mich°°°° (2) °°°mehr als stabil;°°°° (1) //°°°Mhmh,°°°// (6) °°und meine Schultern (1) fühl'n sich auch besser an; (1) entspannter;°°

Material-Ausschnitt
B_WW_vor_Std3_bc

B: Also ich hab ganz oft (1) ähm (1) meinen Körper als verdreht wahrgenommen; (.) //°Mhmh°// ga:nz oft wo ich die Treppe hochgelaufen bin, oder (.) wenn ich wo gestanden hab dacht ich mir so (.) das (.) <<L>das fühlt sich v:oll schief an und hab aber einfach (1) ähm: das gelassen und jetzt nich so (.) mich hingedreht wie ich dachte ich sollte stehn, //°Mhmh,°// sondern einfach> (1) <<L,HE>ok du kennst das ja schon von @Eigenraum@> @(.)@ (.) <<L>schau (.) schau dirs jetzt einfach mal an, (.) aber das war ganz oft die Woche;> //Acha// (2)

Material-Ausschnitt
B_KLW_vor_Std3_bc

B: °Ähm° (.) ich merk grad dass ich mir; (1) halt die ganze Woche nie die Zeit genommen hab mich einfach mal wirklich so hinzustellen und (.) zehn Sekunden in mich hineinzuspüren; (.) und jetzt grade fühlt sich des so (.) wie so ne Erleichterung an; °°°°ah ich kann jetzt endlich;°°°° (.) äh äh ich mein als könnt ich des nich auch °°einfach°° alleine machen; <<L>aber jetzt grad //°@(.)@°// aber> @endlich darf ich mich jetzt hinstellen so;@ //°@(.)@°// (.) also mein Körper fühlt sich so (.) so=etz erleichtert an; (.) //°Mhmh,°// so zur Ruhe zu kommen (.) und (1) ja ich fühl mich @schon wieder verdreht;@ //Mh (1) °Mhmh, super.°// (.) ähm (2) ach:: (.) °ja irgendwie, (1) fühlt sich das (.) als würd ich mehr auf dem rechten Bein stehen und so n° (.) also des wird immer extremer also (.) so @als wenn der Boden sogar irgendwie@ (.) sch:ie:f ist also als wär ich so einfach nich auf ner Geraden, (1) ähm:: (1) ebene, so ner (.) also=äh (.) nich nur vom Boden sondern der ganze (1) der ganze Raum (.) fühlt sich verzerrt an; wie eben mein Körper, (.) //Mhmh, // ja: (.) also des is etz nicht ganz unangenehm aber (1) °es (.) is° (.) seltsam irgendwie; (5) °hm° (12) trotzdem fühl ich mich relativ: (1) stabi:l (.) °°also ich find des°° komisch dass (.) des so ne Bewegung, im Körper, (.) is, obwohl ich still steh, (.) aber dennoch (.) in der Bewegung relativ: stabil bin; und=ich (1) und der Körper relativ: (1) ((Schmatzen)) flexibel (.) geru- (.) gerade is; (1) //Mhmh, // hm.

Material-Ausschnitt
B_KLW_nach_01/03_bc

A-ce: [...] und dann kommt langsam der Kopf zur Ruhe (.) du löst die Spannung (.) in den Händen; den Armen; (1) dem ganzen Körper, (.) und spürst.

(43)

B: Diese Bewegungen haben eben (.) richtig Stress in meinem Körper ausgelöst, //Mhmh,// (.) so von der Atmung auch, und (.) °so° (.) so unangenehm, (1) unangenehmes Gefühl, (2) °°°ähm°°° (1) °und anstrengend, (.) als wärs so anstrengend gewesen, und;° (2) °jetzt im Moment (2) fühlt sich mein (2) ((Schmatzen)) ah:° (1) der obere Teil meines: Unterarmes, so (.) so auch an als hätt ich den (.) ganz stark benutzt; (1)

Material-Ausschnitt
B_KLW_nach_02/03_bc

B: Als erstes hab ich mein linkes Ohr wahrgenommen, (2) nich unbedingt als Schmerz aber (1) des hat so als (.) hätte es (.) geantwortet; dass es (1) <<L>dass es da is °°oder (irgendwie,)°°

ce-A: └ °Mhmh, schön;°

B: └ (°°°ich weiß es nich;°°°) (3) un:d äh (.) der gesamte Körper liegt (2) liegt ähm (1) weicher und voller auf dem Boden; (3) °und merk wie=ich meine Beine sehr anspanne einfach um se (2) stehen zu haben;° //Mhmh// (.) °°es is fast als wär des zu viel°° (2) °zu viel Aufwand (.) nur um (.) die Beine stehen zu haben; (.) schon sehr (.) sehr angespannt°° °°irgendwie;°°° //Mhmh, //

Material-Ausschnitt
B_KLW_nach_Std3_bc

B: °°Ich=hab vergessen @wie ich°° (.) °vor der Stunde mich gefühlt hab;@°
//Mhmh,// °°also (.) in dem (.) Stehen; aber (.) jetzt°° (.) °°°ähm°°° (4) es (.)
es is als **wär** meine (.) linke Schulter so runtergedrückt; jetzt als stemmte
sich irgendjemand drauf; und //Aha;// (.) °°die (.) geht so ganz steil nach
unten;°° (10) °°oh ja ich (.) ich fühl mich eigentlich nich mehr so=auch (.)
ganz so eingedreht, oder ich stand halt so irgendwie (.) schief im Raum; (.)
//Mhmh,// bis auf (.) einfach auf die Schultern;°° (4) °°°halt (.) mehr noch
(.) ja die Schultern; (4) mein Nacken fühlt sich ganz (2) gerade an (3) hm°°°
(1) °°mit Leichtigkeit gerade und (.) und selbstbewusst;°° (2) //°Mhmh,°//
(7) °°°hm°°° (2) °°und meine Gewichtsverteilung (.) ich fühl mich so nach
(1) hinten gezogen n bisschen; (.) die Schultern (1) nach hinten gezogen
auch;°°

Material-Ausschnitt
B_SPW_nach_Std3_bc

B: <<E>°Irgendwie fremd.° (1) //Mhmh;// (9) °°als wär des gar nich ich.°°>
(13) °ganz gerade (.) bis auf meine linke @Augenbraue;@ @ (1)@°
//@(.)@// @die sich wie immer hochzieht@ //@(.)@// @(.)@ (4)

ce-A: Und wie gehts dir da dabei, wenn du dich so //Och// (.) fremd irgendwie
wahrnimmst im Spiegel?

B: (.) (Hm.) (6) °so orientierungslos.° (.) °°und so als°° (4) (°°°so äh°°°) °°i-
(.) irgendwie (.) irgendwie°°° (.) °°gu:t, (.) weil es (.) ähm (2) nich so die:°°
(1) °verkrampfte Identität is an der man so die ganze Zeit arbeitet, (1) aber
auch so a bisschen identitäts- (2) los (2) °°un:d°°° (.) aber entspannt;° (3)
//Mhmh;//

Material-Ausschnitt
B_KLW_nach_01/04_bc

B: °°°°Hm°°°° (3) °mhmh,° (2) weiß nich wie ichs beschreiben soll; (.) °(im Moment);° (1) °hab=das=Gefühl=so meine Schultern sind° (.) °°(irgendwie ganz)°° (1) °°°ähm°°°° dick (.) °°äh mein Nacken ist dick oder da wär sowas (1) was drauf und es is so (.) immer noch irgendwie°° °angespannt°° und (3) ja nich angespannt irgendwie°° (1) @dick@ //Mhmh// @(irgendwie)@ (.) °°und dann°°°° (4) °°ich weiß gar nich so wo meine Schultern anfangen und aufhören; und des is so°° (4) ((Schmatzen)) °°°mja°°°° (2) °°irgendwie so geschwollen::°° (°°oder=so°°) (.) //°°°Mhmh°°°°// (1) °°mhmh und während der Bewegung; (.) als du°° das mit dem Atem gesagt hast da hab ich gemerkt dass ich eigentlich voll @meine Luft anhalte;@ //Mhmh,// erst später konnt ich in so nen Rhythmus reinkommen, und atmen und des (1) und fast genießen; (.) und nicht nur als Anstrengung und unangenehm (.) °°zu fühlen;°° (1) °und ich war (1) mir sehr (.) bewusst wie meine (.) Hände dann°° °°meine°°°° °°meine Hüften immer entlang (1) gestreicht haben;°° (.) //Mhmh// °°°ja.°°°° (4) ich hab mich versucht auf die Schultern zu konzentrieren, aber (.) irgendwie war meine (1) **Wahrnehmung** immer (1) °immer w- (.) wie sich° (.) die Hände anfühlen, wenn die an meiner Hose lang streichen,=oder (1) die Form meiner Hüften des war fast bewusster als (1) °°meine Schultern irgendwie; (.) //°°°Mhmh,°°°°// ich weiß nicht;°° (4) °°°°ja.°°°°

Material-Ausschnitt
Ausschnitt aus B_SIDA_03/04_bc

ce-A: [...] du versuchst dich auch hier wieder einzufühlen in deine (1) deine Hände deine Finger, (2) °°wie sie deinen Körper wahrnehmen,°° (4) gleichzeitig aber auch zu spüren (.) °°wie dein Körper deine Finger wahrnimmt°° (3) °°ob er die Bewe:gungen (.) willkommen heißt°° (1) °°°oder ob sie ihm unangenehm sind°°°° [...]

Material-Ausschnitt
B_KLW_nach_03/04_bc

B: °°°Irgendwas tut sich in meiner (2) linken Sch::ulter, (3) mh (.) ähm (1) und auch in meinem linken (.) F::uß; (2) hm (.) weiß nicht wie ichs beschreiben soll; es=is=wie=so=n (.) Ki:tzeln (.) vielleicht (8) ich bin ganz weit; (8) und (3) ja jetzt schon wieder°°° (2) °<<L>krumm> ((Einatmen)) und die linke Hand ähm: (.) fühlt sich: (1) ähm: (2) <<S>irgendwie> lebendig an; <<S>und ich hab> (.) es war so: <<S>nach ner Zeit> (1) als hätt ich die Energie::, (1) ährm (.) anstatt nur (.) so auf Knochen und Sehnen: (1) runter zu spüren hab ich so (.) a- (.) auf einmal so die Energie: von (1) verschiedenen Stellen in meinem Körper wahrgenommen;°

Material-Ausschnitt
B_KLW_nach_04/04_bc

B: Ich fühl mich ganz:=ähm (2) °orientierungslos; (1) so=als (1) als° (.) wusst ich gar nicht wie ich dranlieg, (.) //°°Mhmh,°°// und ich könnt jetzt (.) tota:l (.) krumm sein; es fühlt sich ganz (1) sch:ief an; [Protokoll: B. liegt mit dem gesamten Körper ganz leicht halbmondförmig (von oben nach links gebogen) am Boden] also ich müsste mich erst sehn um zu wissen wie ich eigentlich (1) lie:g <<S>also ich hab so kein Bild> (1) von mir °°°und ich°°° °°°°wie ich jetzt da°°°° (.) in welche Richtung meine (.) A:rme schaun; und meine (.) Füße (2) ganz ahm (.) orientierungslos; (2) //°°Mhmh, schön;°°// (19)

ce-A: Wie empfindest du: diese (.) Orientierungslosigkeit?

(9)

B: °°°Ja;°°° (.) ungewohnt und verunsichernd; und (1) °°°so°°° (2) °als wusst ich gar nicht wo ich wo ich° bin auf dieser Welt; (.) ja und so fast (2) °°°ähm°°° (6) °°°ja.°°° (1) ja irgendwie is is das Neu- diese Neuheit auch sch:ön, aber (1) °°des is so nich des (.) was ich gewohnt bin;° //Mhmh;// (3) und ich merk auch wie ich (.) wie ich neugierig °°°bin und wie ich°°° (1) °°das gern°°° (.) °°°ähm°°°°° (.) °°°entdecken würde was (.) das in mir is;°°° (1) °°°°was (1) was ich (.) (würde;°°°°° (.) //°°°Mhmh;°°°// (1) °°°und mein linker Fu:ß is immer noch (1) so°°° (.) °<<L>kitzelt so manchmal so>° (3) °°°hm.°°°

Material-Ausschnitt
B ASSOZ_nach_Std4_bc

B: Mh die Stunde (1) äh: (.) schien mir (.) sehr schnell vorbei, (.)
 //°°Mhmh,°°// (<<HE>°°es hätt viel mehr°°>) (.) <<S>°ich war etz auch°> (.)
 °grad so° (.) °was? (.) jetz schon @vorbei,@ (.) @(1)@ //@(.)@// (.) und oft
 kommts mir (.) kommts mir ganz lange vor; °aber heut° (1) °°wars ganz
kurz;°° //°°Mhmh;°°// °°weilig;°° (9) °°was noch (.) mit der Kugel,°° (.)
 <<S>also so als ich so> ganz drauf lag, hab ich (1) °hats so° (1) m:ehr gestört
 als wenn ich (.) als wenn ich dann (.) ähm (.) meinen Arm (.) angespannt
 hab, //°°Mhmh,°°// (.) und so (.) meinen Fuß angespannt hab, (.) °°dann:°° (.)
 hat des so den Druck eigentlich von der Kugel (.) bisschen weggenommen;
 (.) °°und dann°° (1) als ich (immer wieder) meinen (.) Arm aufm Boden
 halten sollte, (.) °°und°° °die Hand (.) so weggestreckt hab,° (.) hab ich so
 gemerkt <<L>ich hab meinen ganzen Körper gebraucht, um den Arm> (.)
 @runterzudrücken;@ <<L>also des> //°°Mhmh°°// (.) ich=sollt ja nur den
 (.) Oberarm runterdrücken; aber (.) damit ich den runterbring
 <<L,S>hab=ich gemerkt hab=ich=eigentlich den Rest des> @Körpers;@
 //Hm::// (.) °gebraucht; (.) (des hab ich grad nicht erzählt)° //°°Mhmh;°°//
 (6) <<HE>°°ja aber°°> (.) Assoziierungen (3) °ja wa-° was mich immer
 wieder fasziniert wie (.) orientierungslos man dann (.) auf einmal is, mit so
 (.) einfachen (.) Bewegungen, und (1) <<S>auf einmal so> (1) weiß man (.)
 gar nich mehr so wer man is, oder man (.) merkt so man is eigentlich nich
 hi-, (1) <<L>diejenige die man denkt die man: (.) man is und
 //°°Mhmh°°// (4) °°das°° (.) °verändert so den (.) so die°
 Perspek(.)tⁱve richtich (.) °°so°° (1) °°zum°° °°zur **Welt**;=oder (.) zu
 mir selbst;°° (1) °sind ja nur (.) kleine Bewegungen aber wemma (.) was des
 so mit einem° (2) macht °°was des so äh (.)°° °auslöst; und (.) und öffnet.°
 //°°Mhmh°°// (9) °°was°° (.) w:o ich so peinlich berührt war war=äh (.) das
 mit den Fingern im Mund, (.) //°°Mhmh°°// <<L>wo mir (.) warum isn mir
 des jetz> @peinlich, nur weil@ <<L>so ein so ein (1) °°mh: n°°°° (1)
 unangenehm oder auch so ((Schmatzen)) (.) ma denkt so man darf sich
 ((Fingerschnippen)) nich: nicht jetzt berühren; oder so wenn=man dann so
 seine Brust> @abtastet des is so@ (.) //°°Mhmh;°°// <<L>ich merk: (.)
 dann so was man so für> (3) @inhibitions@ (.) hat; //Hm::// (.) @(.)@ (4)
 ja. (2)

Material-Ausschnitt
B_SPW_nach_Std4_bc

B: °°°Hört sich jetzt vielleicht doof an°°° °°<<S>am Anfang war>°° (.) wa:r (1) Liebe (.) °°°und (.) ich°°° (1) empfind sowas n:ie: @wenn ich in den Spiegel schau;@ @ (2)@ //@ (.)@ (.) (°°oh wie schö:n°°)// <<L>einfach so:> (4) anstatt so auf (.) jetzt (.) allen: (.) Körperteil:en: (.) °°°zu:°°° °°zu schaun oder ich° hab so das (.) Ganze gesehn;=und (1) °und des war einfach so (.) wie ich gesehen hab so richtig verschwommen und nich nich scharf,° (1) //Mhmh// (.) so als seh ichs eigentlich durch (.) durch die F:orm, (7) und ich hab (.) dann immer noch gesehen, <<L,S>okay meine linke Augenbraue is> (.) @weiter hochgezogen als die rechte; aber@ ((Einatmen durch Mund)) <<L>so des (.) des hat mich nich meh:r gestört, des war so> (.) halt nicht (.) nicht mehr wichtig. //Acha,// (3) hm. (3) @ (.)@ (7) °°ja des (2) also° die Arbeit (.) °°ich habs Gefühl die Arbeit ähm°° (1) öffnet so (.) °°°wie so°°° Tiefen (1) in mir (3) °°°so°°° (.) °°°so°°° (.) <<S>°was man so versucht so zusammen zu halten°> so die (.) Identität, °und des° (.) was man denkt was man is, und wie der Körper sein so:llte; °des° ((Einatmen durch Mund)) (2) wird so bisschen so der (.) der Boden wird so von den (.) Füßen weggezogen, (1) und des <<HA>oh Gott> wo bin ich, (.) ähm: (1) und ich muss mich neu orientieren, (.) //°Mhmh,°// (°°°a äh°°°) (.) °durch so des° (.) diese ungewohnten Bewegungen: °°und°°° (3) °°was auch immer es is,° ich muss es da auch nich erklären, °aber° (2) <<S>ich hab so das Gefühl> des (.) des erreicht was; (.) °was in mir° (.) °°ähm (2) was ich sonst immer so (.) so abdeck°° //°Mhmh,°°// (2) °und dann grad durch dieses so° (.) °°oh des is jetzt°° °unangenehm;° (.) °°des (.) dass ich jetzt (.) da°° (.) <<L>an meinem Finger knabber oder> ((Einatmen durch Mund)) (2) °°ähm°° (5) und dann aber trotzdem da (.) drin zu bleiben; (.) °°in der (.) in dem°° (.) in dieser unangenehmen Situation; (3) °°des (1) bewirkt irgendwie was;; (.) für mich,°°° //Mhmh;// °°°und dann auch etz so:: (2) dieses: ähm°°° (4) nich (.) °°oh ich°°° reparier jetzt was an mir, oder wenn ich jetzt des mach dann (1) is des und des das Ergebnis, sondern du weißt ja gar nich so (.) <<L>was du machst, du verstehst des ja gar nicht du (1) versuchst halt dein Bestes (.) z:u geben,> °°°irgendwie,=ähm;°°° (1) °du siehst ja auch was (.) was du nich machen kannst, das (.) das einfach jetzt° (1) nicht klappt, oder (1) wie du das gern möchtest, °°°oder so,°°°

Material-Ausschnitt
B_KLW_vor_Std5_bc

B: °Ich fühl mich sehr ähm (.) präsent eigentlich;° (.) //Mhmmh,// (8)

ce-A: Und was bedeutet das für dich?

(3)

B: °°°Ähm (.) dass ich°°° (1) °°anwesend bin im (.) Jetzt, und (1) und nich in meinen Gedanken oder Ängsten bin;°° (°°°und in meinen°°°) (1) °°einfach (.) <<L>da bin,°° (.) und auf dem (1) Teppich> @stehe,@ [Protokoll: B. schaut nach unten und streift kurz die Füße auf dem Teppich ab] //°Mhmmh,°// °°°ähm°°° (8) °°°<<S>und eigentlich auch> (1) körperlich°°° °°urteile(nd); nur mein Körper°°° so dann°°° (1) °°°so°°° (1) °°°einfach: froh, dass ich (.) mit mir sein kann;°°° (8) °ich fühl auch (.) gar nix so Besonderes, im Körper, so (1) merk dass ich bisschen am (2) fester auf dem linken Bein <<Z>stehe;>° (.) °°°und so im°°° (.) °°mein Nacken is n bisschen (2) (für mich) wund ist (1) vom vom letzten°° @Yogakurs in dem ich war,@ (.) //Mhmmh,// °°°und so; (.) ja und die Stre-°°° (.) °°Stretches die ich gestern gemacht hab,°° //°°°Mhmmh°°°// (.) °°°ähm (1) <<S>ich hab das auch> (3) <<S>beim letzten Mal gemerkt;> @(.)@°°° //Mhmmh,//

Material-Ausschnitt
B_SPW_nach_Std6_bc

B: ((Schmatzen)) Mir is irgendwie grad aufgefallen (1) dass ich (.) jetzt während der Stunde ganz vergessen hab wie ich @ausseh@ //°°°°@(.)@°°°° (.) Mhmh, // (1) und so: ganz innerlich eigentlich war; (1) als ähm (.) wie so durch so ne Reise gegangen bin und (7) ja und was mir auch wieder auffällt is dass mein linker Arm (1) länger scheint (.) als der rechte; (.) //Mhmh, // die Schulter tiefer is °oder was auch immer,° (2) mhmh (1) @dass ichs gern jetzt ausgleichen möchte;@ //@(.)@// (7) ja. (5)

Material-Ausschnitt
B_SPW_nach_Std7_bc

B: Also was mir immer auffällt sind dass meine Hände (1) kommen mir ungleich vor; (3) °°°ähm°°° (3) <<S>°und jetzt so°> (.) die Wahrnehmung is jetzt (.) ganz: (.) anders vom:: (.) °vom Anfang;° (4) <<E>als wüsst ich gar nicht wen ich da anschau °eigentlich;°> (.) //Mhmh, // (6) <<S>°aber es fühlt sich> meh::r° (.) °°ähm°° (1) mehr anwesend an, <<HE>°als°> (1) °°vorher;° (1) °als hätt ich meh:r (1) Präsenz, (.) mehr Anwesenheit, (4) ((Räuspern)) im Raum;° (6) °°°°ja.°°°° (.)

Material-Ausschnitt
B_SIDA_vor_Std8_bc

ce-A: Ja. (.) du stellst dich bitte (1) hüftweit und parallel hin, (6) und versuchst jetzt (.) bei dir anzukommen; //((langes Ausatmen durch die Nase))// (3) im Hier (.) im Jetzt (.) im Raum (.) anzukommen; ((Schritte im Obergeschoß)) (17) du versuchst in dich hineinzuspüren, (.) in deinen (.) gesamten Körper; (.) wies dir geht (5) du versuchst (.) in deinen Stand hineinzuspüren, (1) wie deine Füße (.) Kontakt zum Boden haben, (11) du versuchst zu spüren wie die: (.) die Gewichte deines Körpers (.) übereinander sitzen (1) also die Hüften über den Fersen; (2) die Schultern (5) wies mit deiner Balance ausschaut, ((Schritte im Obergeschoß)) (22) und wann immer du soweit bist, und wenn du möchtest, dann (.) kannst du gerne mitteilen (.) was du jetzt empfindest, (.) wie du dich spürst und wahrnimmst;

Material-Ausschnitt
B_KLW_vor_Std8_bc

B: Ich merk wie ich immer noch an was festhalte (.) in meinem Bauch (1) so wie so n (1) Kloß; (.) ((Räuspern)) (2) °°vibrie:rend irgendwie so (.) in meinem (2) <<Z>Blut> ähm (1) im ganzen Körper°° <<S>also immer noch so n bisschen> (2) nervös=und (1) bin noch nich so ganz @runtergekommen;@ //Mhnh,//

Ausgewählte, mit Caroline erhobene Materialausschnitte

Material-Ausschnitt C_SIDA_vor_Std1

- ce-A: Ich: würd dich bitten: dass du: (.) ähm dich hüftweit und parallel hinstellst, (.) hüftweit heißt in dem Fall immer dort wo die: (.) wo die Oberschenkelknochen im Becken sitzen, (.) da drunter sollten ungefähr die Fersen stehen, (1) °eigentlich eh bei dir ziemlich der Fall,° (.) und parallel heißt dass die zweiten Zehen, (1) parallel sein sollten; [Protokoll: ce-A steht auf und „kontrolliert“] selbst wenn das heißt dass du n bisschen (.) pidgentoed oder (.) eben n bisschen nach außen da stehst, (.) das ist durchaus in Ordnung, (.) nur hauptsächlich (.) Hauptsache dass die zwei großen Zehen eben in eine Richtung schau; also wenn du den (.) rechten Fuß, (.) noch n bisschen den Vorderfuß noch n bisschen Richtung links <<S>drehen möchtest,> genau, (2) °°°genau; (.) super; (2) perfekt.°°° (2) ((Schritte) °du kannst dir (.) gegenüber an der Wand einen Punkt suchen, den du (.) fixierst, (1) wenn du magst kannst du auch für einen Moment die Augen schließen; (.) des bleibt ganz dir überlassen, (.)
- C: ((Schmatzen)) (1) I think I'm gonna take my glasses off; [Protokoll: zögert sichtlich, ob sie die Position ihrer Füße bewegen soll]
- ce-A: <<S>°Soll ichs dir rüberlegen?°>
- C: Ja. (11) [Protokoll: ich nehme ihr die Brille ab und lege sie zu ihrem Schmuck] ((schweres Ein- und Ausatmen))
- ce-A: Und dann einfach mal (.) einen Moment in dieser Position verharren. (2) in dich hineinspüren wie du jetzt stehst° (14) °du nimmst wahr (.) wie dein Kopf auf deinen Schultern sitzt,° ((Piepsen im Hintergrund)) (6) °wie die Schultern (1) im Verhältnis zu deinem Becken liegen,° (8) °du spürst in deine Arme, (1) sind sie locker und gelöst, (1) oder an manchen Stellen vielleicht angespannt,° (10) °°du spürst in die Position deiner Knie,° (13) °°du spürst in deine Füße,=und (.) schaut ob du (.) mit deinen gesamten Füßen Kontakt zum Boden aufnehmen kannst,° (24) °°und wenn du magst (.) kannst du gerne mitteilen, wies dir jetzt geht, (.) und wie du dich°° °°wahrnimmst vor der Stunde;°°°

Material-Ausschnitt
2. Abschnitt von C_SIDA_03/01_bc

ce-A: (39) und dann ruht der rechte Fuß, und (.) du machst das Gleiche jetzt mit dem linken F:uß (1) du: drückst die Außenseite der Fe:rse und die Zehe (.) nochmal fest in den Boden, (1) versuchst dann die vier kleinen Zehen (.) des °linken Fußes vom Boden abzuheben° ((Klopfen im Obergeschoß)) °°und zu senken;°° (11)

C: They don't move. (1)

ce-A: Mhmh, (1) ((Stimmen im Hintergrund)) dann versuch dich umso mehr drauf zu konzentrieren (.) die Zehe und die Außenseite in den Boden zu drücken, ((scharfes Ausatmen durch Mund)) (1) und wenn sie sich bewegen is es (.) gut, °und° (.) wenn nicht, (.) °ist es auch gut;° (25) ((zweimaliges Einatmen durch Mund, Ausatmen durch Nase)) (6) und dann versuchst du diese Bewegungen mit beiden Füßen, gleichzeitig zu machen; (1) drückst beide (.) große Zehen und beide Außenseiten der Fersen in den Boden (.) und hebst die acht kleinen Zehen (.) °vom Boden ab, und senkst sie wieder;° (1) ((Schiefen)) (35) [Anm.: hier kann C. ab und zu auch die vier kleinen Zehen des linken Fußes heben] ((Lachen und Reden im Hintergrund)) und dann kommt die Bewegung (.) zur Ruhe (1) du nimmst dir Zeit, und steigst (.) von den Stöckchen, (4) ganz vorsichtig (.) das Runtersteigen tut @mindestens@ <<L>genauso weh wie das Raufsteigen,> oder kann, (24) und dann nimmst du dir jetzt Zeit in den (.) Körper hinein zu horchen; (.) und zu spüren °was er dir erzählt;°

Material-Ausschnitt
C_KLW_nach_03/01_bc

C: Was (.) äh::m:: ((Schmatzen)) (1) da kommt: äh:: f:: bisschen (1) Frustration ((Klopfen am Aufnahmegerät)) (1) äh <<Z>hoch,> äh::m Wut: (1) //Mhmh// ähm:: (1) Enttäuschung; (2) äh::: (18) ((Stimmen vor der Türe)) ah äh: (.) die: Füße im Außen fühlen sich mehr (.) äh ähm (1) ja. (.) mehr äh lebendig an (.) äh (.) mehr (1) (dass heißt) ich spüre auch so dass se (1) <<S>mit den> (.) Zehen und der Außenseite der Fersen mehr auf dem Boden stehen, (.) //Mhmh, (4) °ich seh die Farbe vi-° (.) violett, (1) äh:m (.) hab das Gefühl ja ich möcht mich mim ganzen Körper bewegen; (.) //Mhmh// (.) äh:m (2) bin n bisschen unruhich; (2) °restless ähm° (2) ((Räuspern)) (4) °°ungeduldig;°° (9)

Material-Ausschnitt
C_KLW_nach_05/01_bc

- C: °°Ich kann die°° ((Einatmen durch Mund)) (.) **ich spür die Verbindung** (2) °°zum Fuß; dem linken Fuß,°° (.) is Gefühl dass ich das in meinem rechten in meiner rechten Hand spüre °obwohl ichs mit der linken° (.) //Mhmh,// (.) berührt habe, (1) ähm: (3) das Gefühl mein Körper is:=ähm (.) mehr verbunden mit (1) meiner Fußsohle und mim Fuß meien Zehen, (6) der (3) die linke Seite fühlt sich ähm:: (8) °°ich weiß nich wie ich des @beschreiben@ soll,°° ((Einatmen durch Mund)) (13) so die linke Seite (.) fühlt sich lebendiger an aber so: als (1) als spüre ich die M:uskeln (.) unabhängig von den (2) Knochen °°von°° (5) °°°ich sp-°°° °°ich spür die°° **einzelnen** (2) Bereiche; (1) für sich, und gleichzeitig als Ganzes; //Mhmh// (7)

Material-Ausschnitt
C ASSOZ_nach_Std1_bc

- C: (7) Also die:: (.) ja. die Zeit (.) wo ich gestanden hab (.) äh::m (3) die war so die=die (1) °schwierigste oder wo ich auch (1) eher Angst hatte oder (.) ähm (1) mich am verdrehtesten fühlte (.) äh:m:° ((Schmatzen)) (1) wo ich aber (1) v- meh:r je mehr ich stand und je mehr äh (.) °wir dann verschiedene Übungen gemacht haben (.) äh:: (3) durch Angst oder=oder=oder (.) oder Unwohlgefühl° (.) °°ja°° °°durchgehen konnte oder damit **sein** konnte;=und;°° °äh:: (.) da so in (.) in die Entspannung reingehen konnte;° (2) mit den Stöcken oder mit den Übungen (1) ((Zungenschmalzen)) °°hab ich des:=ähm°° (5) und gleichzeitig (1) **ja**::; (.) also d- äh einfach (.) ähm (1) ((Ausatmen durch Mund, Zungenschmalzen)) (2) merke dass (.) die: (2) so wie mein (.) mein Körper sich im Moment anfühlt wie ich stehe °°ähm°° (.) dass mich doch ziemlich schockiert, °°und und ähm°° (1) und ich das so eigentlich noch nie gespürt hab; (2) äh wie unterschiedlich in (.) also: <<S>ich hab schon öfter gespürt wie unterschiedlich die Seiten sich anfühlen; je nachdem> (1) ähm: (.) aber ich sach mal ich hab (.) mehr so die Verdrehungen gespürt und (1) °°was is vorne was is hinten:°° (1) °°°und ähm°°° (.) wenn man liecht f- (.) fühlt sich das anders an wie wenn man steht; und bewusst steht. (2) ((Zungenschmalzen)) un:d: (1) auch so die:: die: Langsamkeit der Bewegungen sach ich jetzt mal ähm: (1) ((Zungenschmalzen)) (1) is eigentlich was was (.) ich sehr angenehm empfinde dass ich (1) äh sozusagen mit meiner (.) <<Z>Aufmerksamkeit> wirklich in (2) äh in die Bewegung reinspüren kann: äh (.) dass ich genuch Zeit habe (1) °die: Bewegung zu° fühlen und äh (.) sozusagen ja. (.) mit meinem ganzen Bewusstsein **da** sein **kann** (1) und (.) ähm (1) die (.) ja=und

(.) was (.) mir Spaß gemacht hat, war so einfach dieses (.) die Langsamkeit äh (2) der Langsamkeit den Raum zu geben (.) der Langsamkeit äh in (.) im (1) °in der Bewegung;° (1) und nicht (.) so: wie ich meistens durch die Gegend laufe äh (.) °äh ziemlich hektisch=und°° (2) °ähm hm (.) Kopf first oder äh erst und (.) mit den Beinen hinterhertrötel irgendwie,° ((Einatmen durch Mund)) (1) ähm (2) un:d (2) ja. und °hab so das Gefühl: l so diese° (2) diese Art von ((Ausatmen durch Mund)) (1) <<Z>Bewegungen> (1) ähm (2) °sind so minimal und doch ähm° (.) konnt ich im ganzen <<Z>Körper> (1) bestimmte Zusammenhänge <<S>spüren wenn ich des eine bewege dann> (.) dann passiert °was in der anderen (.) in nem anderen Bereich des Körpers oder (.) da entspannt sich was (1) oder wie ich dann (.) anfang den Mund zu bewegen (.) °plötzlich kriecht ich n Krampf im linken Fuß (1) wo: ich einfach merke wie all diese (.) kleinen Muskeln oder (2) Bewegungsapparate i- äh äh doch äh irgendwie miteinander zusammenhängen; (2) °°und äh°° (.) ja. (.) °°ich lie- ich liebe meinen Körper so zu: (.) wahrzunehmen; oder oder zu spüren°° °°wie (.) wie so: (1) im Feld des Experimentes; @oder@ //°°@(.)@°°// (10) <<L>sehr schön>.

| |
|--|
| Material-Ausschnitt C_KLW_vor_Std2_bc |
|--|

- C: Äh:m (3) ((Einatmen durch Mund)) irgendwie hab ich s Gefühl ich (.) ähm (1) kipp so nach vorne, //Mhmh,// [Anm.: deutlich wahrnehmbar in der Haltung!] äh:m: (.) ((Schmatzen)) (.) das: rechte <<HE>Knie> (1) ist ((Ausatmen durch Mund)) (1) <<L>ja.> (1) also=äh (.) <<HE>insgesamt hab ich das Gefühl mein Körper> is (.) weniger (1) dense also weniger dicht und und und (2) °°oh eija°° haltend wie is letzte Mal ich <<L,S>fühle mich irgendwie viel (.) dann> mehr Bew:e:ngung dann mehr <<S>Flexibilität> (1) ähm wobei das l: rechte Knie da au- äh fühlt sich sehr=äh (1) geschwollen an und (1) entzündet auf der rechten Seite speziell (.) //Mhmh,// und wie so n Knubbel der wie so °°irgendwie so°° an dem Knie hängt; (.) ähm (2) aber ((Ausatmen aus Mund)) (1) insgesamter entspannter ähm (4) ichühl mich sehr lebendich (1) °°äh hab Freude im Herzen°° ähm (2) und ja. spüre immer noch so die rechte Seite is (.) mehr nach vorne die linke mehr zurück, (.) //°°Mhmh,°°// (3) °°°hier is Spannung auf diesen Muskeln;°°° (.) ich hab jetzt auch angefangen (.) zu schwimmen; (.) zweimal die Woche; also so Aquafitness zu machen=und //Mhmh,// und die Water (.) Fitness und dass:: (.) merk ich °°dass mir das irgendwie guttut=und ähm°° (2) °°°dass: ich da:: (.) mehr (2) Kraft bekomme in den Muskeln und so;°°° //Mhmh// °°so ganz subtil bisher ich war ja erst zweimal da;=aber;°° (2) °°°°ja.°°°° (2) °°°thats it.°°°

Material-Ausschnitt
C_KWL_nach_02/02_bc

C: (11) Ja also mit dem: (4) äh mit all den (1) °Übungen bisher° wird mir halt unheimlich bewusst; (2) wie sehr meine rechte Seite des Körpers; (2) (arch) (.) mehr (.) verdreht is ver- (1) nicht den Boden berührt; °nich° (.) ((Finger Schnippen)) //Mhmh, // (2) °°ahm°° keine Kontaktstellen hat und nicht (.) **gerade** ge- ist °und (.) ah: (.) also=ich=hab das° Gefühl (1) @(.)@ @auf der@ <<L>linken Seite (1) is> (2) is ne sch:- (.) °is so° (.) von der Landschaft her (1) ne <<HE>schöne> flache; (1) entspannte Landschaft; und auf der rechten Seite is es ziemlich (.) bergig; hügelig; //°°Hm°°// zackich; (1) //Mhmh// ähm: (2) uneben (.) rauh (2) ähm (3) °und bumpy even° ((Ausatmen durch Mund)) (1) °°in alle möglichen Richtungen;°° (1) ähm: (9) und auch so:: (.) das Gefühl dass die linke Seite (3) Teil des Körpers is °°und die rechte Seite is eben noch°° °°irgendwie°°°° (4) die steht total **draußen** irgendwo da;; (.) °°und und°° ganz weit weg; (.) //Mhmh, // (.) äh (1) °°un:d die is nich wirklich verbunden mit dem Rest des (.) des Körpers.°° (2) °°ahm°° (3) °°und sie ähm:°° (12) ((Ausatmen durch Mund)) (.) ich mein die die **Haltung** wa:r ein bisschen:: (.) anstrengend,=und (1) hat Muskeln (.) °°in mir bewe:cht die (.) die ich halt sonst nich so bewege;°° //Mhmh, // °°und des war auch ziem-°° (1) ungewöhnlich den (2) **Daumen** so (.) zu: sp- (1) strecken oder (1) zu spannen in diese Richtung aber (2) ach war auch okay <<S>also des war jetzt nich irgendwie:> (1) dramatisch °°man muss des dann°° (2) °°also ich musste mich halt (.) () am Kopf konzentrieren ums°° beizubehalten; °°und=nich (.) //Ja// (.) loszulassen.°°

Material-Ausschnitt
C ASSOZ_nach_Std2_bc

C: Direktere Er- (.) direkte Erinnerungen (1) hat ich keine; ähm (13) was es:: diese Bewegungen (1) mit mir machen (.) im Außen, (4) ähm (1) <<R>°°oder mich nach außen zu bewegen mit dem Knie oder das: (.) Berühren auf der rechten Seite oder°°> ((Einatmen durch Mund)) (1) ähm (5) ((Schmatzen)) (1) ja. ich: (1) <<S>fühle mich einfach> sehr (3) äh:: (.) offen und verletzbar da:: und ähm //°°Mhmh,°°// (3) °ähm (.) da is einfach soviel Schmerz und soviel (.) Angesammeltes (2) Verhärtetes; (2) ähm (7) ((Ausatmen durch Mund)) es ruft (.) <<R>Ängste wach °und° (.) Ängste zu fallen und zu zu> (2) <<HE>°nicht die Kraft zu haben,> ((Ausatmen)) //°°Mhmh,°°// (12) <<W,S>Ängste zu haben nach vorne zu gehen,> (3) //°°Ja°°// (6) <<R>°°°°stehen zu bleiben;> (5) ((Ausatmen durch Mund))

(8) <<R>°°mein Knie: (2) schreit (2) um Hilfe und ich hörs nicht;°° (24)
<<R>°oft weiß ich nich was ich machen soll;° (3) ((Ausatmen durch Mund))
(2) °fühl ich mich ohnmächtig° (1) <<W>mit den Schmerzen> (4)
((Ausatmen durch Mund)) (29) ((leises Weinen, Rascheln, Schritte))

ce-A: °°°°Ich leg dir da n Taschentuch hin.°°°°

C: Ja. (2) °°°°danke°°°° (11) langsam hab ich irgendwie das Gefühl (2) als wär das Knie: (1) und das Bein ein bisschen mehr zugehörig zum Körper, (5)

ce-A: Mehr zugehörig als; (1)

C: ((Schmatzen)) Ja ich hab vorher grad erzählt dass es: dass ich die rechte Seite irgendwie das Gefühl //Mhmh,// (.) äh hier die schon aber e- (.) ab hier, ab der Hüfte; (.) die:: (.) das rechte Knie (3) gehört nicht zum Rest des Körpers; is so Außerhalb; //Mhmh,// (1) und jetzt hab ich das Gefühl (1) eben nach den Bewegungen die wir gemacht haben °is es n bisschen mehr zugehörig,° (1) //°Mhmh°// (3) ähm (4) ((Ausatmen durch Mund)) (2) es is mehr durchblutet da:: ((Ausatmen durch Mund)) (12) ((Ausatmen durch Mund)) (8) °es is so wie:° (.) ja egal wie ichs bewege ob ichs grade hab ob ich drauf stehe ob ich liege ob ich (.) sitze ob ichs drehe (2) es: <<W>is halt immer im Schmerz,> //°°Ja°°// (3) ((Schluchzen)) (70)

Material-Ausschnitt

C_SIDA_01/03_bc

ce-A: Nein nur der Blick. (1) also du (.) wirst den (.) du drehst den Kopf über die Schulter, und der Blick wandert dann (.)

C: Ah:: okay;

ce-A: Hinten über die Schulter nach unten; (15) du versuchst ganz bei dieser Bewegung zu bleiben und sie ganz bewusst auszuführen, (5) immer wieder dranzudenken dass du die Hände und die Arme an den Körper geklebt hast (36) ((Rauschen in der Leitung)) du führst die Bewegung noch einmal zu Ende, [Protokoll: C. führt sie noch zweimal komplett aus] (2) stellst dich dann bequem hin (1) du löst die Arme vom Körper (6) [Protokoll: hebt sichtbar schmerzlich das rechte Bein und stellt es weiter außen ab] und du spürst.

Material-Ausschnitt
2. Abschnitt von C_ASSOZ_nach_Std3_bc

C: [...] und da hat ich halt so n ganz starkes Bedürfnis mich (1) äh einfach nur halten zu wollen und //Mhnh// und mich in den also eigentlich die Gegenbewegung zu machen zu dem wo ich jetzt war (1) aber //Mhnh,// (1) also ich musste immer wieder meinen mind zurück bringen zu: was du gesagt hattest; manchmal hört ich dir gar nich was du gesacht hattest oder ((Einatmen)) musste mich sehr konzentrieren immer wieder (.) //Mhnh// jetzt von den Gefühlen wegzugehn und zu (.) mich zu konzentrieren auf des was ich gefragt wurde; <<G>also durch die ganze Session durch> immer dass es //Mhnh// halt denk ich auch normal wenn man ((Ausatmen)) (1) so (1) viele Emotionen so Wallungen hat; (1) //Mhnh// ((Schmatzen)) ähm ja (.) es war angenehm; °ne war gut° (1) äh (2) ich hab immer irgendwie is Gefühl ((Einatmen)) ähm: bisher so (.) mit den Sessions dass ähm (1) dass es mir so ne (.) ja dass es irgendwas ins Gleichgewicht bringt ich weiß nich genau was aber ich fühl mich ruhiger und entspannter und äh (1) mehr in mir und mit mir verbunden; <<G>und mehr> okay mit dem was is, (.) oh ((Schniefen)) (6)

Material-Ausschnitt
C_SPW_vor_Std 4_bc

ce-A: Damit du mir mal sagen kannst; was du da so siehst, wenn du in den Spiegel blickst? (.)

C: @(.)@ @°Was ich da so seh;°@ ((Einatmen)) (2) ((Ausatmen durch Mund)) (.) ((Summen zweier Töne)) (.) ((Schniefen)) (4) äh:m:: (21) so so (.) rechte=und ((Einatmen)) linke Seite fühlen sich relativ ähm ((Ausatmen)) (1) °gleich an,° //Mhnh,// (2) und die Hüfte is: höher wie die linke, (1) °°nach (1) (innen) mehr=etwas verdreht°° ins Aus- (1) nach hinten weg (1) knie:s:: (.) gebeucht nach vorne (3) ((Ausatmen)) mein Haar is wild @ (1)@ //@(.)@// (.) meine Haut sieht etwas ähm (.) mäh (1) ((Einatmen)) ja (.) etwas gestresst im (.) im (.) Gesicht; (1) ((Räuspern, Schniefen)) (.) äh hm (3) °°ja (und) sonst (1) fühl ich mich relativ relaxed°° (.) //Mhnh,// ((Schlucken))

Material-Ausschnitt
C_KLW_nach_01/04_bc

ce-A: Und wenn du wieder soweit bist, (.) kannst du dich gerne mitteilen;

(8)

C: Bin mir mehr ((Räuspern)) bewusst (.) ((Einatmen)) äh: (1) der (.) verschiedenen Muskeln; (1) äh im Nacken; (.) Muskeln im (1) im Hals (.) ((Einatmen)) Muskeln ähm (2) im Gesicht äh:: zu den Schultern (1) äh:: (.) °im Rücken;° (.) ähm (3) ich fü- äh:m (.) ((Einatmen)) ich fühl mich gerader (.) mehr geerdet mehr (1) ähm (1) den flachen Fuß; (1) auf der Erde; (1) ich=hab das Gefühl dass mein Oberkörper (4) mehr gehalten wird; (1) (und noch) vom Unterkörper und dass: beide Körper- (.) -bereiche oben und unten; (1) mehr in einer Linie sind; //Mhmh,// (13) ich=hab das Gefühl mein rechtes Bein is gera:der, (1) ((Schmatzen)) ähm ((Schmatzen)) (.) besser zu strecken, (.) //Mh// (1) ((Knallen vor der Türe)) (8) ah: meine rechte Seite (1) ähm:: (.) fühlt sich entspannter an (1) ähm (1) vorher (2) bisschen mehr en- (.) ja. (.) vorher war sie mehr angespannt und fühlt sich jetzt ((Einatmen)) (3) eben so:: (1) entspannter an wie die linke Seite; (als würde) (.) eher (.) beide Seiten fühl'n sich eher gleich an, //Mhmh,// (5) ((langes (5-sekundiges) Ausatmen durch den Mund))

Material-Ausschnitt
C_KLW_nach_02/04_bc

ce-A: °Und wann immer du soweit bist, (.) kannst du auch gerne (.) von deinen Erfahrungen erzähl'n;°

(18)

C: Ja irgendwie (1) @(.)@ ((die folgenden Worte mit lachender Stimme gesprochen)) irgendwie fühlte sich das etwas komisch an auf meinen (.) °äh (.) Fingern rumzukauen;° //Mhmh,// (.) und je mehr Finger ich ähm (2) °ähm° (1) also so: (1) Lutschen wär def- äh wär äh unterschiedlich wahrscheinlich; (.) das würd ich jetzt nich so komisch empfinden, aber das (.) //°Mhmh,°// das Kauen oder ((Einatmen)) **Knabbern** (.) war irgendwie (.) °hatt ich so das Gefühl d- (.) äh (.) naja° (1) ja. (.) also erstmal ungewohnt aber auch (.) irgendwie ne komische Bewegung //Mhmh,// und=äh (.) °ah° °ich hatte das Gefühl ich hab° (.) je mehr Finger ich in den Mund hab (.) mh::: je mehr verkrampt ich werde (.) im (1) °in der

Mundmuskulatur^{oo} ich fühl jetzt meinen rechten Muskel ((Einatmen)) ähm: ((Ausatmen)) (.) Backenmuskeln ähm (.) Unterkiefermuskeln meh:r wie vorher, //Mhmh,// (.) ((Schmatzen)) oder auch die rechte Seite is: ähm (1) Mund (.) Backenmuskeln (.) Muskulatur (1) °fühlt sich kräftiger an wie die andere (.) ähm (.) die linke Seite; (1) mh^o (8) auf der andern Seite wars: s- (3) hat das Ungewohnte auch immer was (2) was (.) °Anderes (.) Exploratives^o oder Spannendes oder (1) ähm (1) ja;; (2) bringt einem neue Gedanken oder so=oder ((Einatmen)) ähm: (2) ((Ausatmen)) (1) (wobei=ähm) (.) wobei es mich erinnert an (1) ähm (1) Nervosität oder so //Mhmh,// (.) auf den Nägeln rumkauen oder (1) °irgendwie: al- (.) s müsst ich mich ab- (4) ähm: (3) abreagieren oder so(was);° //Mhmh,//

Material-Ausschnitt
C_ASSOZ_nach_Std4_bc

- C: ((scharfes Einatmen durch den Mund, (.) lautes Ausatmen, (2) Schniefen, (4) Schmatzen)) (1) Ja was ich einfach spannend fand ähm (1) einfach so diesen ganzen: (.) Oberkörper,=äh den::: der Muskulatu::r der Knochen des Skeletts die ((Einatmen)) (.) zu (.) zu erfahren zu (.) zu (.) ähm erkunden=und (1) ((die folgenden Worte gähnend gesprochen)) is jetzt ja irgendwie so n Teil des Körpers, (1) wo ich irgendwie ganz selten drauf fokussiere und ähm meistens is @mein Fokus immer@ ähm (.) da wo der Schmerz is; und wo wo (1) m- m- m:eistens is das in den Knien oder in den ((Einatmen, Schmatzen)) in den Füßen oder (.) in der Hüfte und (.) irgendwie (.) de::r (.) dem ganzen Ober- ((Einatmen)) körper (1) ((Schmatzen)) mal so: (.) Aufmerksamkeit zu geben und und auch ähm (1) ja. sozusagen Verbindung Hallo zu sagen und ähm (.) ((Schmatzen)) (.) fühlt sich (.) einfach tota::l (.) gut an; und (.) ich hab das Gefüh:l (1) ähm:: (2) wie so als wär die Energie:: (1) also auch so (2) dadurch mehr verteilt im Körper also nich so es is alles irgendwie nach unten gesackt sondern es is irgendwie mehr ((Einatmen)) ähm (.) im im im Körper vertei:lt (.) wobei ich die rechte Seite stärker fühle wie die linke; weil: (.) halt mehr aktiv war; //Mhmh,// (.) ähm (8) ja aber ich konnts so richtig spüren so von der ganzen Seite links (.) hoch ((Einatmen)) ähm (.) durch den ganzen (.) Körper bis hin zum Kopf ((Einatmen)) dass (da) noch so:: (1) die Energie:: (.) meh::r (1) ((Klingeln des Telefons vor der Türe)) ausbalanciert is: im (1) °von Kopf bis Fuß,° (.) //Mhmh,// (2) hm:: (5) °ja und (.) fühl so meinen ganzen Körper^o ((Einatmen)) vibrieren und äh (1) ((die folgenden Worte gähnend gesprochen)) lebendig, (4) mh:: (1) °ja mehr Kraft (.) mehr (2) mhmh:: (.) genau. (.) thats it,^{oo}

Material-Ausschnitt
C_KLW_vor_Std5_bc

- C: ((Schniefen)) (3) Ich nehme eine: (3) <<HE>äußere> Schale wahr; die äh ((Ausatmen durch Mund)) (6) °frustri-° die frustriert; wütend; ((Ausatmen durch Mund)) (.) angespannt: (1) ((Ausatmen durch Mund)) (4) °°lebensmüde is, und (.) eine innere°° (2) einen inneren Raum wahr der (.) davon unberührt is; (2) //°°Mhnh,°°// (.) der einfach nur offen is und (4) <<HE>und> ((Ausatmen durch Mund)) (.) **strömt**, (20)

Material-Ausschnitt
C_KLW_nach_03/05_bc

- C: Körper is entspannt, ((Ausatmen durch Mund)) ich drifte weg ähm:: (4) äh::::m (2) es fühlte sich gut an meine Zunge: (1) meinen Ober(.)kiefer mit der Zunge zu berühren (2) //Mh:// (5) ich hab (hier) ein Gefühl von (2) i dont know Sicherheit oder so (6) ähm (23) ich drifte weg (5)

Ausgewählte, in Gruppenstunden mit Bettina und Caroline erhobene Materialausschnitte

**Material-Ausschnitt
C_KLW_vor_GruStu1_bc**

- C: ((Schniefen, Schmatzen)) (.) Ah hab's Gefühl: (1) °°°°ahm°°°° (2) von **Dasei:n** auf der Erde:: (.) ähm (1) präsent in meinen Füßen; (1) ((Ein- und Ausatmen durch Mund)) (2) °Traurigkeit.° ähm (3) °°°°und°°°° (.) Herzschmerz; °°°zur Zeit.°°° //°Mhmh,°°// (2) und (1) ja. mein rechtes Auge: (.) is:: (.) hat (1) Eiter oder irgendwie (.) pus come (1) °°äh kommt raus; und°° (1) °°°es schmerzt grad und trânt,°°°

**Material-Ausschnitt
B_KLW_nach_03/GruStu1_bc**

- B: Der Kontakt zum Boden is vie:l (.) tiefer, und (.) intimer (.) so: (.) so wie nach so nem (.) richtig gutem langen (.) Schlaf, wo man sich so ganz (.) wohlfühlt, //Mhmh,// und so ganz eins is mit dem (.) Bett °°oder dem Boden°° (6) °°°als°°° als wär der Boden gar nich f:lach sondern als wär ich so eingewickelt in (.) fast in in Decken oder so

**Material-Ausschnitt
C_KLW_nach_GruStu1_bc**

- C: Ja ich f:ühl mich auch (.) äh nach unten gezogen an, (.) aber irgendwie fühlt sich des ganz komisch an; //Mhmh,// ich hab's Gefühl äh (4) als ziehts mich unten in den linken Fuß, (.) so irgendwie [Protokoll: C. beugt den Oberkörper nach links unten] (.) mein ganzer Körper will (.) in den linken @Fuß gezogen werden;@ //Mhmh,// äh (.) ich fühl mich unheimlich heavy (.) ich fühl meine Knochen noch aufm Boden liegen; (2) ich kann mir nich vorstellen dass ich laufen kann so //Mhmh,// bisschen so wie n Zombie irgendwie; (1) ähm (.) @nicht ganz meiner Selbst@ //Mhmh,// ähm: (4) ((Ausatmen durch Mund)) (.) ich hab das Gefühl ich bin mehr nach vorne gerichtet, (2) ähm (3) °°°i dont know°°° (3) ((Ausatmen durch Mund)) (8) also so irgendwie energetisch drift ich so nach links; //Mhmh,// da hinten zu dem (1) zu dem (1) Eingang da von dem Raum; //Mhmh,// @(.)@ @komisches Gefühl;@ ((Einatmen)) (2) rechts fühl ich mehr (2) °°°mehr Licht oder so°°° mh (offen) ((Schniefen))

Material-Ausschnitt
BC_ASSOZ_nach_GruStu1_bc

- B: <<L, HE>Ich fands schön;>
- C: <<HE, L> Ja, ich fands auch schön (mit dir hier);>
- A/P: Acha,
- B: L Man is nich (.) nur so in sich drin, sondern auf einmal hört man (1)
°jemand andern,°
- C: L Ja
L Mh
- B: Und dann denk ich mir so (.) <<S>okay s mu- muss ich jetz in mir bleiben?>
oder (.) <<S>ja so nee;> ich (.) hör jetz zu (.) und dann:: (1) ah ah geht der
Fokus ja nach (.) nach Außen °°auf einmal;°° °°so°°
- C: Mh.
- A/P: Mhmh,
- B: Schön und (1) ich hab mich nich so beobachtet gefühlt @**heute** so;@ (.)
<<L>weil des war mehr so (.) °°ja. so ne (.) Gruppe jetzt;°°>
- A/P: Mhmh,
- C: Du hast dich nicht beobach- beobachtet gefühlt?
- B: L <<L>Mh (.) ja.
normalerweise wenns nur [ce-A] und ich jetz (.) sind, (.) fühl ich mich oft (.)
so (.) <<Z>°beobachtet?°>>
- C: L Ja,
L Ah okay, L Ah:::
- B: @(.)@ @Oder (.) s- ich@ (.) <<L>ich mach die Bewegung und (.) sie schaut
mich
- C: L @(.)@
- B: an, so in der Art so? (1) und heut hat ich des nich;>
- C: L Ah::: °°o::kay; mh°° L Mhmh; (1)
- B: °°°@(.)@°°° °°°°thats it,°°°°

Material-Ausschnitt

2. Abschnitt von C_WW_vor_GruStu2_bc

C: [...] was ich so:: (.) einfach f:estgestellt hab (.) während (.) des Seminars jetzt ((Einatmen)) mit dem vielen Sitzen, dass ich irgendwie ständig sich m:ich so aufrichte; und ich hab so is Gefühl da is auch so n Tei:l so von dem (2) Eigenraum: oder was wir so machen an Übungen macht mich (1) zum Beispiel merkt ich dass ich immer wieder mich so aufrichte wenn ich so slouche im im=im=im=im Sitz und ich dann ((Einatmen)) mich so aufrichte und mich so gerne aufrichte und irgendwie (.) das auch richtig genieße dass es (.) dass ich meinen Körper (.) gerade machen kann, (.) und dass irgendwie das Be- die Bewusstheit (.) mehr in (1) mit dem Eigenraum mir in meinen (.) in meinem (.) ich sach jetzt mal in meinem Wachsein ins Detail geht; also so (.) wo ich so kucke so (.) wo knautsch ich wo wo drücke ich wo ziehe ich oder wo wo wie wie sitze ich eigentlich da: also so (.) ich merk so dass ich mehr (.) Bewusst(.)heit äh:: in meinem ganzen (.) ja; (1) also wenn ich die Zeit hab; nicht dass ich jetzt irgendwie herumlaufe oder so aber wenn ich da so [...] im Seminar sitze dann merk ich einfach (1) °da geht meh:r° (2) ((Schmatzen)) davon rein und des hat irgendwie mit dem=hier zu tun was wir machen hier auch. (.) dass mehr so die Details im Körper bewusster sind (.) was die machen °°°und°°° °°wo sie sind;°° (3) und dass ich irgendwie auch mehr okay bin; mit dem was es is; [...] wenna weh tut (.) naja (.) tuts halt weh; oder (6) ja.“

Material-Ausschnitt

C_KLW_vor_GruStu2_bc

C: (2) ähm:: (2) ((Schmatzen)) ich weiß nicht genau was (2) gestern passiert is aber ich fühl mich äh etwas absorbiert; (3) ((Ausatmen durch Mund)) im tota:l (1) wunderschönen ruhigen; (.) °friedvollen;° (1) Raum (.) °in dem ich° (2) °°°einfach (.) so bin,°°° (3) und ich stehe sehr (3) ja; (.) °entspannt in meinem° (.) <<HE>°°in meinen Füßen;°°> (4) bin einfach so da.

Material-Ausschnitt
B_KLW_nach_01/GruStu2_bc

- B: [...] so das:=ähm (.) mein mein Gesicht (2) °°°feld,°°° °°nich das Sedf-°° (.) °°°nich (.) das is nich das richtige°°° Wort an meinem (1) ((Schmatzen)) (1) ja was (.) also was ich wahrnehm, oder wie ichs wahrnehm, is auf einmal: (.) °°dann°° so verschwommen alles und es is so (.) als wär so alles Eins geworden; (.) so ((Klopfen im Obergeschoß)) Innen und Außen °°°°und°°°° (2) der ganze Raum und ich (.) so (3) ((Klopfen im Obergeschoß)) so als wär ich so nich (.) ich im leeren Raum, sondern so als wär des so (1) ((Klopfen im Obergeschoß)) °alles Eins.° (3)

Material-Ausschnitt
C_KLW_nach_01/GruStu2_bc

- C: (2) ((Schmatzen)) (1) Also was irgendwie (1) ganz interessant is ich fühl mich so wie so ne (3) mein Körper is ((Klopfen im Obergeschoß)) wie ne Schale, (1) ((Klopfen im Obergeschoß)) nach vorne hin (2) offen, (.) °nach hinten is=so:° (.) die Struktur der Schale, (1) und äh (3) die Schale is gehalten (2) im Raum, (2) gleichzeitig is se d- (.) completely (.) ((Klopfen im Obergeschoß)) transcend; (.) also ((Einatmen)) transparent und (2) ((Klopfen)) °und äh° (.) ich bin einzelnd im Raum (7) ((Klopfen im Obergeschoß)) °°ähm°° (2) ich glaub ich hab mich noch nie so:: (2) bewusst ((Ausatmen durch Mund)) (2) hah::: (.) °°ich weiß nich wie (era) so°° geerdet (2) ((Klopfen im Obergeschoß)) stehen gefühlt; und wo=ich=so=das=Gefühl=hab=ich=bin tota:l (.) ich stehe °einfach.° (1) und n:ichts kann mich umwerfen. (5) ((Klopfen im Obergeschoß)) ähm (8) ((Klopfen im Obergeschoß)) es is so wie als (.) <<HE>ja:;> so wie=als=würd=sich=so ich fühl meinen ganzen Rücken, (.) den Hinterteil meiner=äh::: Arme, und Hinterteil des Kopfes, des is alles irgendwie (.) wie (.) f:este (1) dichte Strukturu:r, und nach vorne, is alles tota:l (1) weit und offen und (3) ((Klopfen im Obergeschoß)) dann kommen so Momente, wo es mir etwas schlecht wird, und mir n bisschen schumrich wird; (9) ((Klopfen im Obergeschoß)) °°°hm°°°

Ausschnitte aus dem Stundenleitfaden

Sequenz 03/01

2 Stöckchen – hüftweit, parallel darauf platzieren

- die Zehen sind lang, langsam die Knie nach innen drehen, von da nach aussen - 1-2 Min.
- im Folgenden wird erst rechts, dann links gearbeitet.
- den grossen Zeh in den Boden drücken, ebenfalls die Aussenkante Ferse (evtl. Unterstützung durch „anmalen“).
- jetzt die vier kleineren Zehen abheben - 10 x
- jetzt beide Füße gleichzeitig
- vom Stöckchen steigen, ruhen, spüren, verbalisieren
- Perception
- Verbal

Sequenz 04/01

Atemsequenz

- liegend, Beine gebeugt, hüftweit parallel
- alle 10 Zehen heben, dabei den Ballen hinter den Zehen fest in den Bodendrücken – 1-2 Min.
- öffnen und schliessen des Mundes, die Zunge hinter die unteren Schneidezähne drücken und dabei den Unterkiefer ganz wenig verschieben, so als würde die Zunge ihn nach vorne schieben 1-2 Min.
- jetzt Konzentration auf die Atmung lenken
- in der Einatmung alle 10 Zehen heben und in der Ausatmung absenken und lang in den Boden drücken – ruhen, spüren, verbalisieren
- Perception
- Verbal

Sequenz 05/01

- Sitzend, bequem, wenn nötig Kissen
- Rechtes Bein gebeugt; linkes gestreckt
- Rechte Hand von aussen auf das rechte Knie legen und das Bein von der Mitte nach aussen und innen bewegen – 6-7x
- Die Innenseite des Oberschenkels ausstreichen – 6-7x
- Jetzt den rechten FUSS auf den linken Oberschenkel legen (Achse beachten)
- Die Fusssohle mit der linken Hand berühren, mit rechts den FUSS stabilisieren
- die Fusssohle ertasten, von den Zehen zur Ferse – schmerzt etwas, ist es rau etc.
- die Finger so platzieren, dass sie die Zehenzwischenräume mit den Kuppen ganz eben berühren, im Folgenden die Finger versuchen hindurchzuschieben. Sollte es gelingen; drücken dann einmal die Finger, dann die Zehen – 3-4 Min.
- Lösen, langsam hinstellen, spüren, verbalisieren
- Perception
- Verbal

Ausschnitte aus Ausbildungs-Materialien und -Mitschriften

Blatt: Erlebnis versus Idee

BASICCONCRET

concept eigenraum

Erlebnis versus Idee

STUNDENAUFBAU

Placement, Action, Perception, Parole

PLACEMENT → präzise Ausgangspose

ein Muss vor jeder Stunde

Beine hüftweit, Füße parallel, orientiert an den 2. Zehen des linken und rechten Fusses, Krone des Kopfes strebt zur Decke, Blick geradeaus gerichtet, Orientierung

nicht persönlich ansprechen, sondern in den Raum

ACTION

die Bewegungen werden aufmerksam im eigenen Rhythmus ausgeführt; es sind keine Übungen! Ziel ist es den Eigen-Rhythmus zu finden

„und wenn Sie's nicht können, stellen Sie sich's vor“
Atem nicht ansprechen

PERCEPTION ^{rational}

^{somatisch}

die Wahrnehmungs- Empfindungsphase ist der wichtigste Teil der Arbeit.
Zeit lassen! Rechts- gegen Links-Vergleich

PAROLE

das Verbalisieren – Formulieren des Wahrgenommenen und Empfundene ist von Bedeutung für den Bewusstwerdungsprozess

Nicht zwingend für den Veränderungsprozess

MATERIAL

wird vor der Stunde bereitgelegt - bei Bedarf verteilt

werden Bälle z.B. festgehalten? Woran wühlt sich die Person fest?

VOCAL

von Bedeutung für den Erfolg der Stunde.

Keine Fachausdrücke, Bilder benutzen, musikalische Stimme jeweils der Sequenz entsprechend, führen - loslassen – halten, eine Frage der Stimme, des Tonfalls, der Wortwahl.

verführen, locken aber wenn nötig auch fordern

BASICconcret - concept-eigenraum - versus Idee - 1

Blatt: „Geschützter Raum“

4. Mittel, um „geschützten Raum“ herzustellen

a) räumlich (neutral, eher leer, Teppich, Licht-/Lärmverhältnisse, weder zu hell noch zu dunkel, durchgelüftet, keine auffälligen Gerüche)

b) atmosphärisch (Geborgenheit, Vertrauen, Respekt, Wertfreiheit, zeitlicher Rahmen, keine Störungen; Pilot nimmt s. heraus)

5. Bedeutung von Körperschema/-bild s. ER

Stärkung d. Ich-Grenzen, Körperschema u. -bild werden aktualisiert, K-bild ändert s. evtl., K-schema wird bewusster

Lebenslauf der Autorin

PERSÖNLICHE ANGABEN

Name Katja Eva Kite

SCHULBILDUNG

1990 – 1994 Gerhardinger Grundschule, Weiden
1994 – 2003 humanistisches Augustinus-Gymnasium, Weiden
seit Oktober 2005 Studium der Psychologie an der Universität Wien

ARBEITSERFAHRUNG

1996 – 2003 Babysitterin bei verschiedenen Familien (Alter der Kinder: 0-12 Jahre)
07/2000 Ferienarbeit in der Regionalbibliothek Weiden
08/2000 Ferienarbeit bei der Stadtverwaltung Weiden
06/2001 bis 09/2001 Bedienung im ‚Cafe Schaller‘, Weiden
09/2001 bis 02/2004 Bedienung und Küchenhilfe in ‚La Bodega‘, Weiden
08/2003 Bedienung und Küchenhilfe in ‚St. Kunigund‘, Erlangen
seit 09/2003 regelmäßige Tätigkeit als Postzustellerin in Weiden und Umgebung
05/2006 bis 09/2007 persönliche Assistentin in der Firma ‚KET Wieser‘, Wien
06/2006 Inventurunterstützung Fa. Müller, Weiden
11/2006 bis 03/2011 häufige Einsätze in ganz Österreich für die Wiener Promotion-Agentur Sell[innx] und für diverse Mystery-Shopping-Agenturen

AUSLANDSERFAHRUNG

| | |
|---------------------|--|
| 07/2002 | Army Cadet Exchange (USA) mit der Karl-Theodor-Molinari-Stiftung e.V., Bildungswerk des Deutschen Bundeswehr Verbandes |
| 02/2004 bis 02/2005 | ,work and travel' in Australien: <ul style="list-style-type: none">✓ Gemüseverpackerin am Fließband in Bundaberg, QLD✓ Arbeit für die ,Blue Seas Pearling Co.' auf einem Perlenboot bei Broom, WA✓ Arbeit auf dem Luxusboot ,Kimberley Quest II' (Gästebetreuung, Exkursionsbegleitung, Essensvorbereitung, Reinigung der Kajüten, etc.)✓ Rosenverkäuferin in Perth, WA✓ Arbeit in einem Roadhouse (Managerin des zugehörigen Shops, Essenzubereitung, Tankwart, Zimmerservice/-reinigung, etc.) |
| 05/2005 bis 06/2005 | Arbeit als ,Roustabout' auf einer Schaf-Farm in Long Buckby, England |
| 06/2007 | aktive Teilnahme an der internationalen Konferenz «Modern Urban Cultures and Identities of Old Cities» in Lemberg, Ukraine |
| 07/2007 bis 08/2007 | ,Sommer-Au-Pair' in Montauban, Frankreich |
| 08/2011 bis 07/2012 | Arbeit als Bedienung und Geschäftsstart-Hilfe bei ,Noorish – Superfood Elixier Bar', Edmonton, Kanada |

WEITERE AKTIVITÄTEN

| | |
|---------------------|--|
| 09/1999 bis 09/2003 | Gruppenleiterin in der Jugendorganisation J-GCL in Weiden |
| 04/2005 bis 09/2005 | freiwilliges, soziales Praktikum bei den ,Dr.Löw'schen Einrichtungen' in Weiden |
| 03/2007 bis 07/2007 | E-Mentorin zur Unterstützung von Studierenden der Lehrveranstaltung ,Proseminar Kulturpsychologie' in Wien |
| seit 01/2009 | Ausbildung und Befähigung zur Anleitung von <i>concepteigenraum</i> -Stunden, emotionale Körperarbeit nach Dr. Dorothea Schultenkämper |

SPRACHKENNTNISSE

Englisch (fließend), Französisch (fließend)

SONSTIGE FÄHIGKEITEN

Teamfähigkeit, selbständiges Arbeiten, Zuverlässigkeit, Pünktlichkeit, Loyalität, Motivation, Engagement, Begeisterungs- und Lernfähigkeit

INTERESSEN

Reisen, Freundschaften, Sprachen, Körperarbeit, Musik, Tanz, Sport, Bücher, Kochen, Kino, Kultur, Handwerkliche Tätigkeiten (z.B. Nähen, Basteln, etc.)
Tauchen, u.v.m.

Freising, April 2013