

# Körperbildaufstellung

## Körperzentrierte Engpassarbeit

*Wie Dein Körper Dir helfen kann,  
heilsame Selbstfürsorge zu entwickeln.*

Eine Erläuterung zu der Methode Körperbildarbeit von  
Amrei Störmer-Schuppner, TSTA-P, [amrei@inter-us.de](mailto:amrei@inter-us.de)

### Mein Körper und ICH

„Du bist Dein Körper.“ Mit diesen Worten reagierte ich neulich auf eine meiner Klient:innen. Sie hatte mir erzählt, dass sie seit ihrer Kindheit ihren Körper ablehnt, mit ihrem Körper kämpft und ihn unter Kontrolle hält. Nach meinen Worten sah sie mich betroffen an, dachte nach und sagte: „Ja stimmt. Ich habe die ganze Zeit gedacht, mein Körper ist etwas von mir selbst Getrenntes. Mein Körper - das bin ja ich.“

Die Hirnforschung führt uns eindrücklich bildlich vor Augen, dass mentale Prozesse eine körperliche Dimension haben. Die moderne Entwicklungspsychologie und Säuglingsforschung haben herausgearbeitet, dass die allererste grundlegende Basis der Selbstentwicklung das Körper-ICH („das ICH als Körper-Akteur“ Peter Fonagy 2002) ist. Das bedeutet, mein Körper kann mir etwas über mich selbst und mein

Gewordensein ‚erzählen‘. Im Laufe unserer ICH-Entwicklung lernen wir in guten Bindungskontexten die Sprache unseres Körpers, was er mir wortlos auf seine Art signalisiert, zu verstehen.

Meine Klientin, die ich oben erwähnt habe, berichtete von einem Kampf gegen ihren Körper. Das können wir im Rahmen der ICH-Strukturentwicklung zweifach erforschen: Wie entsteht diese Entfremdung von ihren eigenen Körperempfindungen in ihrem Bewusstsein? Und zweitens: Was versucht ihr Körper ihr mitzuteilen, was sie nicht ‚hört‘, was möglicherweise nicht gehört werden darf/durfte? Im transaktionsanalytischen Bezugsrahmen sprechen wir hier von einem inneren Engpass. Engpässe bewirken, dass eine Person in bestimmten Lebensthemen immer wieder in einer Sackgasse landet, wo sie stecken bleibt. Weiterentwicklung und Selbstentfaltung sind geblockt.

Unser eigenes Körpererleben, unsere Körpersignale sind unser oft kaum erschlossenes Potential, in einen tiefen Kontakt zu uns selbst und zu anderen zu finden, innere Engpässe aufzulösen. In unserem Körpererleben liegt eine Fülle an Informationen über uns selbst bereit. Wilma Bucci nennt diese Dimension die subsymbolische Informationsebene. Wenn wir einen empathischen, verstehenden Kontakt zu unserem eigenen körperlichen Erleben herstellen, kommen wir bei uns selbst an.

Mit transaktionsanalytischer Ich-Zustandstheorie formuliert: Nicht nur Denken und Fühlen und Handlungsimpulse konfigurieren mein ICH- Erleben, sondern auch meine Körpersignale. Wir synchronisieren uns selbst, automatisch nach Skriptmustern oder mit autonomer Bewusstheit. Wenn Du in eine Stimmigkeit mit Dir selbst kommst, dann nennen wir transaktionsanalytisch diese Aktivität integrierendes Erwachsenen-ICH (ER).

Um diese Prozesse in sich zu stimulieren und zu befördern, benötigt die Person begleitende und haltende Resonanzen der Gruppe, die bewährten drei P's: protection, permission und potency. Auch Dein Körper benötigt diesen sicheren Beziehungsraum, um seine Geschichte Dir erzählen zu können. Darauf werde ich achten:-)

## Körperbildaufstellung

Was ist ein Körperbild?

Dein Körperbild ist das, was Du erspürst, wenn Du Kontakt zu Deinem inneren Körperzustand aufnimmst. Erregt, verspannt, kribbelig, leer, gelähmt, dumpf, ... hier könnte noch viel aufzählt werden. Wir haben alle ein eigenes inneres Körperempfinden, eine innere Körperverfasstheit. Die inneren unterschiedlichen Körpersignale verbinden sich zu einem inneren Körperbild.

Was ist eine Körperbildaufstellung?

Zu einem Thema, das Dich bewegt, ein Engpass, in dem Du in Deinem Leben steckst, machst Du Dich auf den Weg, um Dir von Deinem Körper erzählen zu lassen, was unbewusst Dich in den eigenen Engpass führt. Transaktionsanalytisch könnten wir auch sagen, dass wir Dein Körperprotokoll explorieren, dass Deinem Skript zugrunde liegt.

Die Körperbildaufstellung ist eine Methode, die bei Deinem Körperbild startet, dass Du in Dir erlebst, während Du in einem Problem feststeckst.

Dieser Körperzustand, den Du innerlich, muskulär erspürst, drückst Du dann nach außen mit einer Körperhaltung aus.

Das Spannende an dieser Methode ist, dass wir biologisch ein Kongruenzempfinden haben, das uns hilft herauszufinden, wie inneres Empfinden und äußere Körperhaltung stimmig miteinander werden. Beim Suchen und Testen nach der Kongruenz zwischen innen und außen unterstütze ich Dich.

Wenn Du Dein Körperbild in Deinem Engpass, in dem Du aktuell feststeckst, gefunden hast, starte ich mit Dir, die unbewusste Geschichte zu Deinem Engpass, die Dein Körperbild Dir mitteilen möchte, zu verstehen. Schritt für Schritt helfe ich Dir, Dein Körperbild zu erforschen, damit Dein Bewusstsein (Dein integrierendes ER) sinnlich einführend verstehen lernt zu verstehen, wie Dein Engpass zustande kommt.

Dabei beziehe ich von Dir ausgesuchte Stellvertreter:innen und Gesamtgruppe in diese Spurensuche mit ein.

Du suchst Dir, nachdem Du Dein Körperbild gefunden hast, eine:n Stellvertreter:in, die Deine Körperhaltung einnimmt und Dir mitteilt, was sie in ihrem Körper erlebt, wenn sie Deine Haltung einnimmt. Du kannst die Resonanz nutzen, um vertiefter Dich selbst wahrzunehmen, auch um Unterschiede zu erforschen, Du kannst das Tempo bestimmen, Du kannst Dein eigenes Körpererleben hineingehen und auch wiederum es von außen betrachten, und gleichzeitig bildet die Gruppe ein Holding Environment, einen sicheren Beziehungsraum. Was auch immer die Geschichte Deines Körpers ist, es ist eine überraschende Erfahrung, wieviel jede:r aus der Gruppe in der Resonanz mit Dir etwas in sich selbst berühren lässt.

Die Methode der Körperbildaufstellung ermöglicht mir, die Gruppe als dritte:r:n Therapeut:in“ (der zweite bist Du selbst☺ ) zu nutzen. Ich schütze, stärke und empowere die Gruppe dazu, einen verstehenden resonanzgebenden Beziehungsraum für die Entschlüsselung Deiner Körpergeschichte zu bilden und begleite Dich professionell umsichtig auf Deinem Weg, herauszufinden, was in Dir leben will und bislang im Engpass hängt.



In jeder Körperbildaufstellung wird für jede:n möglich, sich tiefer einzufühlen in sich selbst und in andere. So entsteht ein neues Verständnis von inneren Engpässen und es eröffnen sich neue Perspektiven auf sich selbst, die innere Bilder und Impulse für Skriptveränderungen beinhalten.

Meine Klientin vom Anfang konnte mit der Körperbildaufstellung entdecken, dass in ihrem Körper die Geschichte von Gewalterfahrung steckte und ich sowie die Gruppe begleiteten sie darin, einen Zugang zu finden, wie es sich anfühlt, sich im eigenen Körper wohl zu fühlen und was sie dazu braucht.