

# BEVOR DU SPRICHST, SPRICHT DER KÖRPER ZU DIR

Existenzielles Grounding in der Therapie

Mag. Markus Angermayr

Psychotherapeut

Existenzanalytiker

4020 Linz, Andreas-Hofer-Straße 3

[www.markusangermayr.at](http://www.markusangermayr.at)

# BEVOR DU SPRICHST...

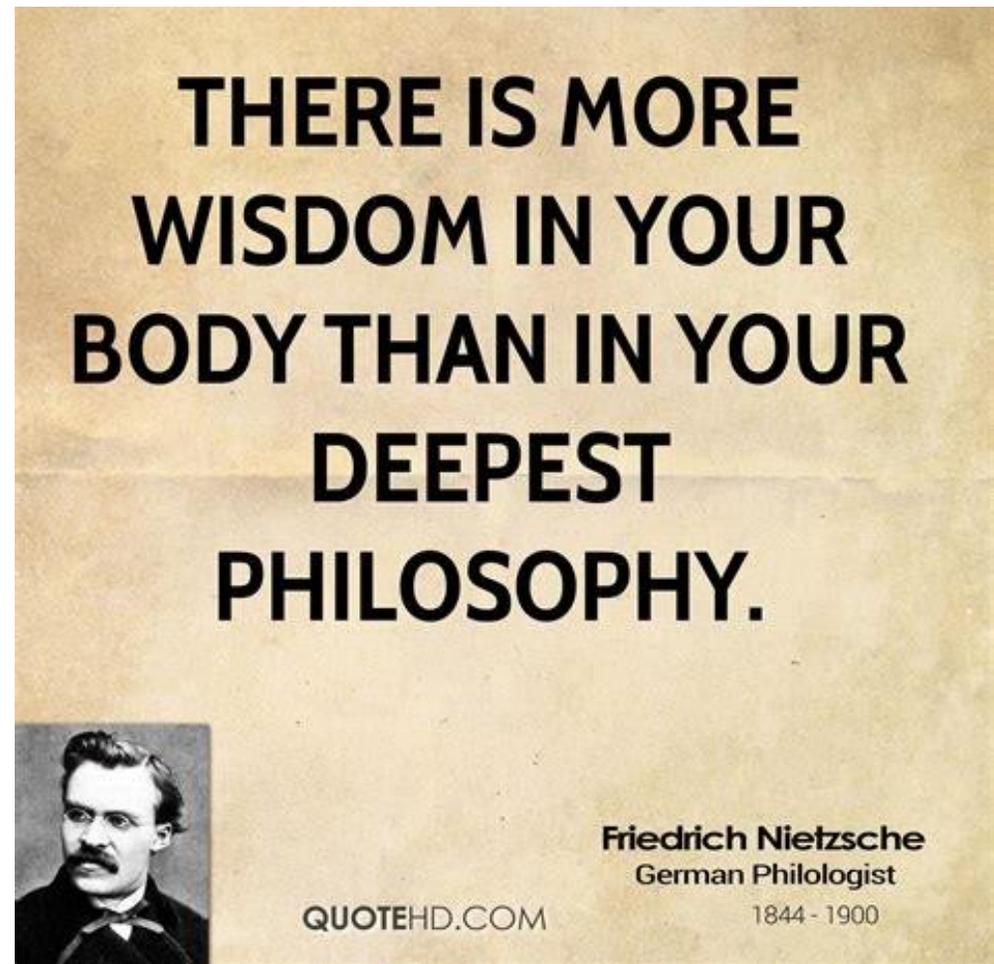
Spüren sie die feinen  
Wirkungen auf den  
Körper ...



BEVOR DU SPRICHST,  
SPRICHT DER KÖRPER ZU  
DIR

Ich bin kein Mensch,  
ich bin Dynamit.

Friedrich Nietzsche (Ecce homo)



## BEVOR DU SPRICHST, SPRICHT DER KÖRPER ZU DIR

Wenn du und ich, zusammen kommen, so geschieht etwas mit uns – jeder von uns ist sofort anders als er üblicherweise ist...

Wie du bist, wenn du mich beeinflusst, ist schon durch mich beeinflusst, in der Weise, wie ich mich mit dir ereigne...

Was jeder in einer Interaktion mit dem anderen ist, das ist schon durch den anderen beeinflusst.

Gene Gendlin, 1997

# BEVOR DU SPRICHST, SPRICHT DER KÖRPER ZU DIR

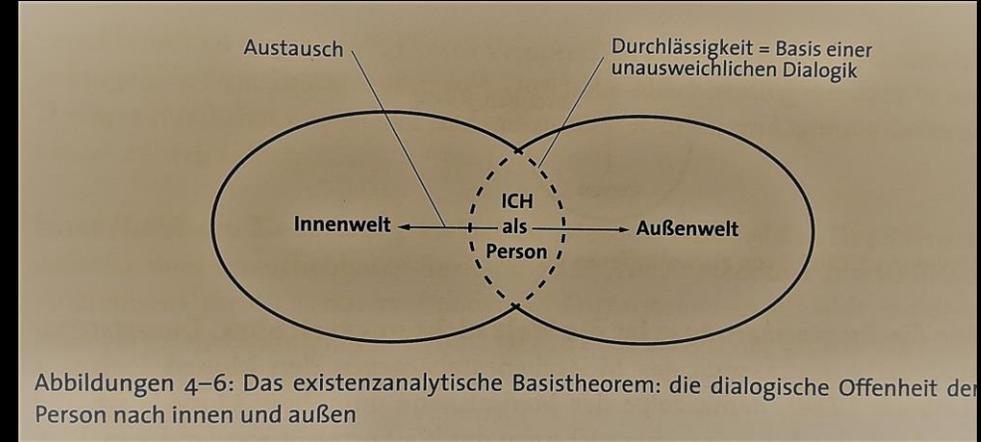
## Das existenzanalytisch-leibphänomenologische Begriffsfeld:

- Eingefleischtes Selbst (Längle) und KörperLeib
- Fraktale Dialogik (Längle) als leibliche Responsivität (Waldenfels)
- „primäre Emotion“ als somatische Marker (Damasio)

# BEVOR DU SPRICHST, SPRICHT DER KÖRPER ZU DIR

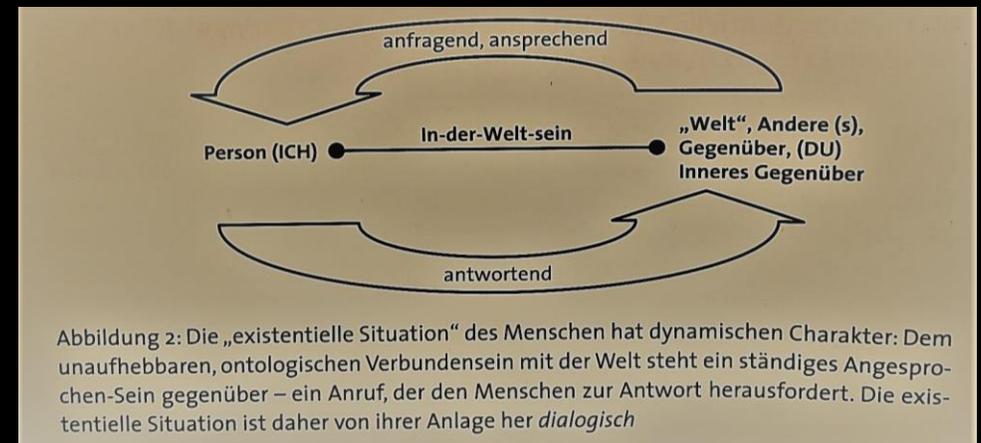
- Eingefleischte existentielle Struktur und Fraktale Dialogik, bis ins Fleisch hinein.

(Längle 2009)



- Leibliches Responsorium - ein (körper)leiblich verankertes Grundverhältnis zur Welt

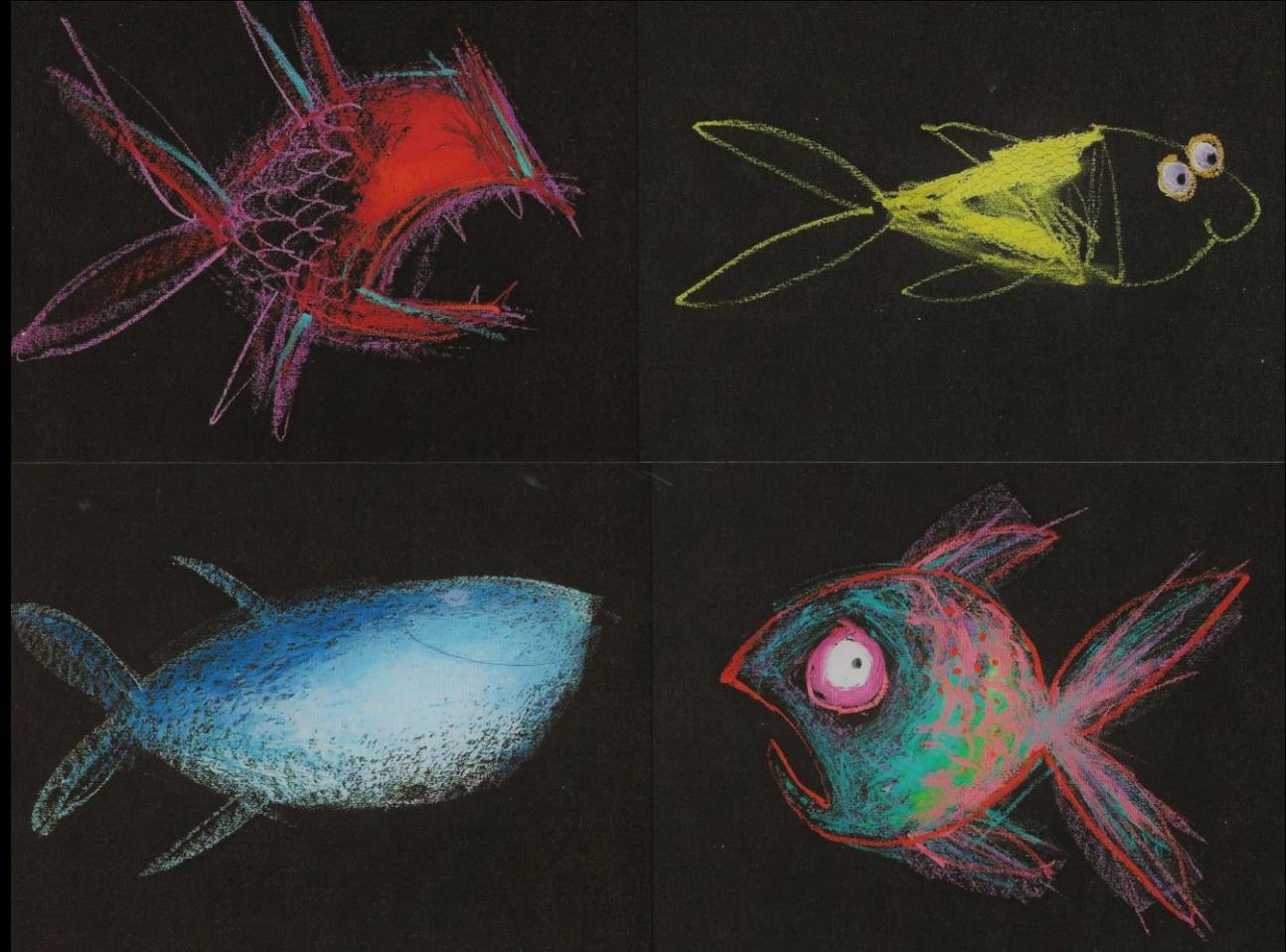
(Waldenfels 2000)



## EINGEFLEISChte, VERKÖRPERTE EMOTIONEN

- Zornig
- Neugierig
- Glücklich
- Ängstlich
- ...

(nach Mies van Hout)



# ICH MIT MEINEM ERLEBEN – DA IST „ETWAS“ – DAS PHÄNOMEN

## Prozessfördernde phänomenologische Haltung:

- Sein-Lassen, was immer da ist
- Mit-Sein
- Ich beobachte, was sich ereignen will – zuerst ohne Beurteilung/oder unter Einklammerung auftauchender Beurteilungen
- „Man kann ein Problem fühlen, ohne gleich hineinzugehen, aber auch ohne zu flüchten oder zu dissoziieren.“
- Bei jeder auftauchenden Symbolisierung (Gedanken, Bilder, Worte, Impulse) bleibe ich in Beziehung mit meinem inneren körperlichen Erleben
- Bin offen für das Auftauchen von inneren Stellungnahmen („klick“ inneres Okay /Wittgenstein)

## DA IST "ETWAS", DAS ICH NOCH NICHT VERSTEHE

“Es gibt ein Aufhorchen, das stets unterwegs ist zur Sprache...  
Nicht immer nur das zu hören, was wir schon verstehen.”

M. Heidegger

„Wir sind mit der Wirklichkeit immer genau in den Momenten in Kontakt, in denen unsere Theorien an ihr scheitern.“

Karl R. Popper



# RESONANZEN

...Es schläft ein Lied in allen Dingen ...

J. v. Eichendorff

...Die Dinge singen hör ich so gerne...

R.M. Rilke

Wir brauchen gewissermaßen eine „poetische Einstellung“, damit Welt „zum Sprechen“ und in ein Antwortverhältnis gebracht werden können.

Harmut Rosa (2016, 74)



# BEVOR DU SPRICHST, SPRICHT DER KÖRPER ZU DIR

Danke  
für Ihre  
Aufmerksamkeit!

