

Körperarbeit in der sozialen Arbeit von Ilse Dopfer

Einleitung

Vor ungefähr vier Jahren nahm ich an einem WasserShiatsu Einführungswochenende teil. Obwohl die Gruppenteilnehmer sich gegenseitig fremd waren, wurden nach kurzer Zeit jedem Teilnehmer Achtung und Respekt entgegengebracht. In dieser Atmosphäre war es mit der Zeit ebenfalls "normal" sich gegenseitig in den Arm zu nehmen und zu berühren. Es war auch ganz natürlich, dass die Grenzen der anderen akzeptiert wurden. In dieser angenehmen Atmosphäre war es nicht schwer, sich fallen zu lassen und diese Geborgenheit, zu genießen. Diese Erfahrung hat mich nachdenklich gestimmt! Warum können Menschen sich nicht immer so begegnen? Es ist nicht das erstemal, dass mich dieses Thema berührt und nachdenklich gestimmt hat. Durch Beobachtungen konnte ich feststellen, dass Menschen unterschiedliche Verhaltensweisen zeigen, in der Art wie sie aufeinander zu gehen und sich berühren. Jeder hat seine eigene Art auf andere zuzugehen, sich einzulassen und mit Nähe und Distanz umzugehen. Es gibt Menschen, die mit Berührungen, Kontakt und Begegnungen keine Schwierigkeiten haben, während andere sich nur schwer darauf einlassen können.

All diese Beobachtungen und Erfahrungen und meine eigene Auseinandersetzung mit diesem Thema haben mich darauf gebracht, mich näher mit dieser Thematik auseinander zu setzen und ich fand es spannend, dies mit meiner Diplomarbeit zu verbinden. So ging ich der Frage, nach dem Ursprung der Entwicklung von menschlichen Beziehungen und Verhaltensweisen nach und beschäftigte mich mit den psychologischen Grundlagen.

Meiner Meinung nach genügt es nicht, nur über Nähe-Distanz-Problematik zu schreiben. Mir kam die Idee, die Nähe-Distanz-Problematik im Zusammenhang mit WasserShiatsu zu erforschen. Seit meiner positiven Erfahrung mit dieser Körperarbeit, denke ich immer wieder daran, wie ich dies mit der sozialen Arbeit verbinden könnte. So entstand der Gedanke, eine Konzeption für Gruppenprojekte zu erstellen. Durch das Praktikum in der Beratungsstelle bei Wildwasser verstärkte sich dieser Gedanke.

Viele Menschen haben Probleme, sich verbal auszudrücken und so kann es sein, dass sie sich über nonverbale Kommunikation, z.B. über Körpertherapie, eher

ausdrücken können. Eine Kombination aus beiden ist meiner Meinung nach sinnvoll. Es kann zunächst einmal gefühlt und dann darüber gesprochen werden. Über die Körperarbeit kann der Körper neue Verhaltensmuster lernen und integrieren. Ein anderer Gedanke von mir war, dass es nicht immer leicht ist, über die kognitive Ebene eine Verhaltensänderung zu erreichen. Viele Menschen können, wenn sie positive Erfahrungen auf der körperlichen Ebene gemacht haben, ihr Verhalten ändern (Lernen durch Erfahrung und Erfolg).

Ein weiterer Punkt, der mich darin bestärkt hat, diese Themen zu verbinden, war der Anstieg an körperorientierten Angeboten in der Gesellschaft, wie z.B. Wellness Angebote. Die Menschen suchen nach Entspannung. Meiner Meinung nach auch nach Kontakt und Begegnungen mit anderen. Sie suchen oft nach Halt, Sicherheit und Bindung, die in der Gesellschaft nicht mehr gegeben sind. In der heutigen Gesellschaft existiert viel Freiheit, aber dadurch ist kaum noch Halt, Orientierung und Bindungsfähigkeit vorhanden.

So habe ich beschlossen, mich mit diesen Themen auseinander zusetzen und darüber zu schreiben. Der Titel meiner Diplomarbeit *Körperarbeit in der sozialen Arbeit* ist weit gefasst und es bedarf einer Eingrenzung. Aufgrund der oben genannten Aspekte habe ich beschlossen, die Methode Aquatische Körperarbeit/ WasserShiatsu in Verbindung mit der Nähe-Distanz-Problematik zu thematisieren.

Nach einer Definition und Erläuterung der Begriffe Körperarbeit und Nähe-Distanz-Problematik, wird näher auf die tiefenpsychologischen Grundlagen von Bowlby, *die Bindungstheorie*, und von Erikson, *die acht Stufen des menschlichen Lebenszyklus*, eingegangen. Aus meiner Sicht zeigen diese ausgewählten Theorien wesentliche Aspekte über die Entwicklung des Menschen im Bezug auf zwischenmenschliche Beziehungen auf. Vor allem die Aspekte über die ersten Lebensphasen des Neugeborenen und die Mutter-Kind-Bindung lassen sich in der Aquatischen Körperarbeit wiederfinden.

Später wird der Bereich WasserShiatsu, welches ein Teilaspekt der Aquatischen Körperarbeit ist, in seiner Anwendung und Wirkung erörtert.

Im fünften Kapitel werden mögliche Berührungspunkte der Aquatischen Körperarbeit mit den aufgeführten psychologischen Grundlagen dargestellt.

Anschließend wird die Konzeption der Aquatischen Körperarbeit WasserShiatsu als mögliche Unterstützung bei einer Nähe-Distanz-Problematik vorgestellt. Diese Konzeption kann in der sozialarbeiterischen bzw. therapeutischen Praxis eingesetzt werden.

