

A Zen garden with raked sand patterns and smooth stones. The sand is light-colored and has been raked into concentric, wavy lines. Two smooth, light-brown stones are placed on the sand, one in the foreground and one in the background. The background is softly blurred.

# Personale Arbeit am Leib

## Das Wesen berühren – die eigene Mitte entdecken

Die personale Arbeit am Leib bezeichnet eine Form der Körperpsychotherapie, die in den 1950er Jahren von Karlfried Graf Dürckheim und Maria Gräfin Hippus als Teil der Initiatischen Therapie entwickelt wurde. Sie wird noch heute im Schwarzwald in Todtmoos/Rüttelehrt und gelebt. [4] Vom therapeutischen Ansatz zählt man sie zur Transpersonalen Psychologie bzw. Psychotherapie. Wichtiges Element ist die Integration von Philosophie, Religion, Spiritualität und Mystik in eine moderne Psychotherapie. Sie dient dazu, die personale Identifikation des Ichs zu transzendieren, also überpersönliche Erfahrungen zum Zweck der Heilung und Entwicklung zu machen und zu integrieren. [1]

**Karlfried Graf Dürckheim: Biografischer Weg und Wandlung** Die Initiatische Therapie und besonders die Leibarbeit gehen zurück auf die Arbeit und Forschung von Karlfried Graf Dürckheim. Er stellt den Menschen und seine Erfahrung in den Vordergrund der Leibtherapie, seines Schaffens

und Weltbildes. Ich möchte anhand einiger ausgewählter biografischer Ereignisse aus dem Leben Graf Dürckheims das Weltbild der Initiatischen Therapie und damit der Leibarbeit erläutern. [3]

Am 24. Oktober 1896 geboren als Karl Friedrich Alfred Heinrich Ferdinand Maria Graf Eckbrecht von Dürckheim-Montmartin in München, wuchs er im oberbayrischen Steingaden auf. Nach der Abiturzeit trat er zum beginnenden Ersten Weltkrieg den Frontdienst an, machte dort prägende Erfahrungen. Hier begegnete ihm zum ersten Mal der Tod und die schrecklichen Erfahrungen von Schlachten wie in Verdun. Nach Ende des Ersten Weltkriegs wurde er, noch zum Militär gehörend, verhaftet und stand kurz vor der Erschießung. Ein glücklicher Zufall wollte es, dass er nach 14 Tagen wieder aus der Haft entlassen wurde.

In der Initiatischen Therapie geht es darum, den Kontakt zur eigenen inneren Stimme wieder zu finden und zu stärken. Auch Dürckheim machte diese Erfahrung, als er 1919 als Offizier

mit seinen Truppen gegen die Spartakisten vorrücken und auf eigene Landsleute schießen sollte. Er beschreibt, dass er in der Nacht vor dem Ausmarsch mit der Gewissheit aufwachte, dass er dies nicht tun kann. Für einen Offizier dieser Zeit keine einfache Sache, aber es gab für ihn keinen Zweifel. Ähnlich ging es mit ihm weiter: Als ältester Sohn der Adelsfamilie sollte er ein Jahr später den Familienbesitz übernehmen. Wieder keine einfache Entscheidung für den Menschen der damaligen Zeit. Er sprach davon, seinen eigenen Weg gehen zu müssen und begann ein Studium der Philosophie und später der Psychologie in München und Kiel. Dort promovierte er auch. Ab 1927 arbeitete er als Assistent von Felix Krueger und Hans Freyer am Psychologischen Institut der Universität Leipzig. Sein Weg führte ihn u. a. nach Italien und Marburg, suchend nach einer Psychologie und Philosophie der Einheit, wobei er in Italien anfang, an einer eigenen zu arbeiten.

Mit einem Zitat möchte ich Licht in diesen Weg Dürckheims bringen, mit seiner Antwort auf die Frage nach Disharmonien, die sich immer wieder in Harmonien auflösen: „Meine ganze Arbeit am Menschen gründet auf dem Wissen um den Gegensatz zwischen dem ‚Welt-Ich‘ einerseits, das tüchtig sein und etwas können muss, sein Leben bestreiten muss, und dem ‚Wesen‘ andererseits. Unter ‚Wesen‘ verstehe ich die Art und Weise, wie das überweltliche Sein in uns anwesend ist, wie es in und durch uns manifest werden möchte in der Welt. Es gibt Momente, in denen man dieses ‚Wesen‘ erlebt. Das sind ‚initiatische Erfahrungen‘, gleichsam mystische Erlebnisse. Eine Stimme spricht zu dir: Jetzt hast du etwas Ungewöhnliches erlebt, das soll nicht nur eine schöne Erinnerung bleiben. Mach dich auf den Weg, stell ein geistiges Exerzitium in die Mitte deines Alltags und versuche, der zu werden, der in der Welt zeugt von dem, was du jetzt hier im Innersten erlebt hast. Der Zeuge des Göttlichen in der Welt ist das, was man eine Person nennt.“ [3]

Dürckheim blieb einige Jahre in Leipzig, um dann von 1931 bis 1934 in Breslau und Kiel als Professor Vorlesungen und Seminare zu halten: über den Witz und das Lachen, über Freud, Adler, Jung und Klages. 1935 erhielt er den Auftrag, als Diplomat in England tätig zu sein und zu recherchieren, was man in England vom nationalsozialistischen Deutschland hielt. Schon 1934 hatte er für das Außenministerium Südafrika bereist. Nach zwei Jahren wurde er aufgrund jüdischer Wurzeln aus dem Dienst



entlassen. Nach eigener Aussage protestierte er gegen dieses Verhalten und wurde mit einem Auftrag zur Erforschung der geistigen Grundlagen der japanischen Erziehung nach Japan geschickt. Der Japan-Aufenthalt bis 1947 sollte ein einschneidendes Erlebnis für Dürckheim werden: die Basis für seine spätere Therapie und die Gründung des Zentrums für Initiatische Therapie in Rütte. Dürckheim machte hier Bekanntschaft mit dem Bogenschießen und dem Zen-Meister Suzuki. Bei einer Unterrichtsstunde im Bogenschießen erlebte Dürckheim das „Wesen“, wie er es später nennen wird: „Das zentrale Anliegen des Zen ist natürlich die Einsehung des Menschen mit dem, was ich das Wesen nenne. Die Weise, wie das überweltliche Sein in uns anwesend ist und in uns durch uns manifestiert werden möchte, in einem verwandelten Menschen.“ [3] Dürckheim erlebte am eigenen Leib, wie es ist, wenn nicht „ich“ den Pfeil schieße, sondern „es“, und der Pfeil von selbst fliegt. Für Dürckheim waren die Aufenthalte in Japan eine fruchtbare Zeit, er lernte unterschiedlichste Übungen, wie das meditative Sitzen, Malen, Schwertkampf, Teezeremonien und einiges mehr, und erkannte den Nutzen dieser täglichen Exerzitien für die westlichen Menschen und deren Probleme. 1946 wurde er von den Alliierten im Sygamo-Gefängnis in Tokyo wegen Spionage inhaftiert und ein Jahr später repatriiert. Er verließ Japan 1947, traf seine Familie wieder und begegnete erneut Maria Hippius, seiner künftigen Lebensgefährtin. Drei Jahre später entschlossen sich beide, nach Rütte zu ziehen und gründeten dort das Zentrum für Initiatische Therapie. Im „Doktorhaus“, das sie kauften, behandelten sie psychotherapeutisch. [4] Für Dürckheim war die Heilung des Menschen die Eröffnung des Wesenhaften, des inneren Kerns in uns: „Der Körper, den ich habe – der Leib, der ich bin!“

Gemeint ist hier die Unterscheidung und damit die Bewusstwerdung über unseren zweifachen menschlichen Ursprung, so wie es Dürckheim formuliert. Es gibt uns als Körper, den wir haben, aber der wir nicht sind, zumindest nicht ausschließlich: Wir sind unser Leib. Wir sind nicht unser Beruf, unsere Partnerschaft, unser Geld, unsere Familie, unsere Sorgen und Ängste, wir sind unser Leib. Wesen ist hierfür eine zutreffende Bezeichnung, ein Begriff, den Dürckheim prägte, oder auch das Selbst (C. G. Jung) – so lässt sich begrifflich diese Seinsebene des Menschen bezeichnen. Dürckheim beschreibt es wie folgt: „Der Durchbruch ist eine Erfahrung, in der der Mensch durch die Wände seiner natürlichen Weltanschauung, die durch das Begreifbare begrenzt ist, durchstößt und auf ein Unbegreifliches, aber unmittelbar Erlebbares kommt. So gibt es den Durchbruch zum Wesen als Dimension, die rational nicht mehr begreiflich ist, aber im Leben des Menschen eine entscheidende Bedeutung gewinnt.“ [3] Das wahre Selbst zu fördern, bedeutet, einen inneren Raum zu erinnern – denn dieser Raum existiert die ganze Zeit, während sich unser Welt-Ich abmüht, gut und erfolgreich zu sein für eine Wahrnehmung, die man nur als Sein bezeichnen kann. Diese Seinserfahrung fördern wir durch die personale Arbeit am Leib, oft ein Prozess, der in Stille passiert, damit wir den Leib hören können, der so oft im undurchdringlichen Lärm des Alltags nicht gehört wird von uns, jedoch ständig nach uns ruft. Solche Seinserfahrungen sind so unterschiedlich, wie jeder Mensch einzigartig ist. Dürckheim beschreibt zwei Eigenschaften, die oft darauf zutreffen: Wir spüren eine Erschütterung (Tremendum) und eine starke Anziehung (Fascinum), wenn wir dem Leib und damit dem wahren Wesen (Numinosum) in uns begegnen.

**Transparent werden für die transzendent Immanenz** Was den Menschen in seiner Tiefe ausmacht, ist die Anwesenheit unseres göttlichen Kerns, unseres spirituellen Ursprungs. Dürckheim bezeichnet dies als Transzendenz – das Überweltliche – also Erfahrungen, die über das Individuum hinausgehen, gleichzeitig jedoch den einzelnen Menschen zum Ausdruck braucht, weil der Leib so etwas ist wie die Heimat oder das Gefäß für unseren göttlichen Funken. In unserem Leib tritt er in Erscheinung. Dürckheim spricht vom Erlebten: „Ein Großindustrieller sagt mir, er sei kerngesund, habe eine prächtige Familie, sein Betrieb laufe glänzend, es fehle ihm an nichts. Aber er sei unglücklich. Nach seinem Aufenthalt in Rütte fragte ich ihn: ‚Wie ist es nun?‘ ‚Ja‘, sagte er ‚ich fühle mich ganz anders. Ich habe mein Leben auf eine andere Weiche gestellt.‘ Mit anderen Worten: Er hatte bisher nur weltlich in der Welt gelebt und gewirkt, als ein anständiger Mensch, aber er hatte noch nicht Fühlung genommen mit seinem Wesen.“ [3]

Weil wir vergessen haben oder dieses alte Wissen der Menschheit von uns verdrängt wurde, haben wir kollektiv einen Zugang zu unserer eigenen Wesenhaftigkeit verloren. Unser materielles Leben verlangt, dass wir unsere Dinge erledigen, Termine einhalten, pflichtbewusst handeln, arbeiten und schaffen, Ziele erreichen, gesund und aktiv sind, keine Chancen verstreichen lassen, immer mobil und erreichbar, ständig auf Fühlung mit dem Zahn der Zeit sind und die neuesten Moden mitmachen ... Diese Aufzählung ist unendlich, wir haben eine Vielzahl an Ausdrücken und Beschreibungen entwickelt, die unseren materiell-weltlichen Zustand wiedergeben. Allzu leicht vergessen wir darüber, dass es eine gleichzeitige Wirklichkeit gibt, die wir wahrnehmen, also für wahr nehmen sollen. Diese Ebene des Leibes bzw. des Wesens ist ein wirkliches Geschenk an jeden Menschen: Wir bekommen eine Beziehung, eine echte Verbindung zu uns selbst. Eine bewusste und gepflegte Beziehung beschert uns Zustände, die sich durch die Abwesenheit von Sorgen, Nöten und Ängsten auszeichnen kann. Sie definiert sich nicht durch deren völlige Abwesenheit, wir bekommen die Möglichkeit, in dieser materiellen Welt mit unseren Problemen für uns besser umzugehen. Die Leibarbeit ermöglicht uns, diesen Kontakt zu der Instanz in uns, die nicht nach den Spielregeln der materiellen Existenz funktioniert: Dort gibt es das Sein, einen Zustand von Dasein und Wachheit.

**Verwurzelt in der Erde und verwurzelt im Himmel** Dürckheim warnte davor, sich auf die aktive Suche nach solchen Seinserlebnissen zu machen bzw. nur Dinge zu machen, die so etwas zum Ziel haben, z.B. einzig zu meditieren. Dürckheim sagte „Manche sind nach oben hin so offen, dass es reinregnet!“ [5] oder „Bevor man ein Ich transzendieren kann, muss man erst mal eins haben!“ [5] und „Wenn man nur meditiert, dann holt einen der schwarze Mann von hinten!“ Dies spiegelt den ganzheitlichen Aspekt der Leibarbeit wieder: Es geht nicht um das Abheben und eine verklärte Pseudo-Seligkeit in pseudo-esoterischen Kreisen. Auch wenn wir uns auf dem Weg befinden („Der Weg ist das Ziel, nicht die Herberge!“), geht es in der initiatischen Leibarbeit darum, im Alltag das Wissen um das eigene Wesen zu stärken, aber natürlich auch unseren Alltag zu meistern. Den Kontakt zur eigenen Stimme gibt uns unsere eigene Wahrheit zurück und macht damit unseren Alltag und unser Alltagsleben leichter, wenn auch nicht immer bequemer. Wir wissen schneller, wie es uns geht, wie wir fühlen und was im Moment für uns gut oder schlecht ist. Wir sind klar, präsent, direkt im Umgang, weniger mit unseren Problemen verstrickt. Und, das ist ein wunderbares Geschenk, wir werden empfindsam, nicht empfindlich, und berührungsfähig. Dürckheim sagt sehr bezeichnend: „Wir sind Bürger zweier Welten.“

**Wie praktiziert man Leibarbeit?** Das Setting der Leibarbeit ist sehr klar und somit ähnlich wie Zen oder Buddhismus: ein angenehmer, möglichst stiller Raum mit Matten auf dem Boden. Dort auf dem Boden treffen sich dann Behandler und Klient. Ich frage in der Regel zuerst nach dem Anliegen. Dann bitte ich den Patienten, eine Haltung einzunehmen, die dem Anliegen gemäß ist. Das kann Sitzen, Liegen, auf einem Bein stehend sein, alles ist möglich. An diesem Punkt beginnt die Leibarbeit, die am bekleideten Patienten stattfindet. Als Behandler begeben mich dann in meine Position, die es mir erlaubt, meine Mitte zu leeren, sprich die Fülle in meinem Hara (Körpermitte – Sitz der Lebenskraft im Zen) wahrzunehmen und aus diesem Hara heraus zu handeln. Dann mache ich das, was ich als Leibtherapeut gelernt habe: Ich horche auf den Ruf des Leibes, ich schaue in mir, was mir vom Patienten entgegenkommt, genauer, was mir vom Leibwesen des Patienten entgegenkommt. Daraus wird ein Berührungsimpuls und dieser kann sehr verschieden sein. Das

Halten der Hand, das Streichen über den Kopf, das Berühren des Körpers auf Herzhöhe ...

Zum Abschluss möchte ich noch eine sehr berührende Arbeit schildern, die ich erfahren habe. Zu Beginn meiner Ausbildung zum Leibtherapeuten spürte ich zunehmend starke Ängste vor Berührung und davor, meiner inneren Stimme zu folgen, in diesem Fall speziell meiner Anziehung zur schamanischen Arbeit weiter nachzugehen. Mein Lehrer für Leibtherapie wandte sich mir zu und begann mich zu „beleiben“. Ich erfuhr große körperliche Schmerzen während der Behandlung, schlimmer jedoch waren die seelischen Schmerzen, die sich in mir angestaut und vergraben hatten. Ich weinte und konnte viel loslassen. Der Zustand danach, ein befreites, aber noch ungewohntes Gefühl, wurde von meinem Lehrer und den anderen Teilnehmern wunderschön aufgefangen, als der ganze Kreis für mich sang und mich in diesen schützenden Mantel aus Klängen einbettete.

„Jenseits von Richtig und Falsch liegt ein Ort. Dort treffen wir uns.“ (Dschalal ad-Din al-Rumi, Sufi-Mystiker, genannt Rumi)

**Fabian Strumpf**  
Heilpraktiker

praxis@fabianstrumpf.de



#### Quellen

- [1] Dr. med. Joachim Galuska, Fachklinik Heiligenfeld, Bad Kissingen, 2003: Worauf zielt transpersonale Therapie?
- [2] trimondi.de/Zen-Buddhismus/Duerckheim.htm – Auszug
- [3] Karlfried Graf Dürckheim: Der Weg ist das Ziel. Gespräch mit Karl Schnelting in der Reihe „Zeugen des Jahrhunderts“. Göttingen, Lamuv, 1992
- [4] duerckheim-ruette.de – Website des Dürckheim-Zentrums in Rütte
- [5] youtube.de – Reportage, „Die Tür zum inneren Geheimnis“, 1998, Kanal mindfulnessv
- [6] [http://de.wikiquote.org/wiki/Dschalal\\_ad-Din\\_al-Rumi](http://de.wikiquote.org/wiki/Dschalal_ad-Din_al-Rumi)