

# Integrative Bewegungstherapie

## Internetzeitschrift für klinische Bewegungstherapie, Körperpsychotherapie und bio-psycho-sozial- ökologische Gesundheitsförderung

(peer reviewed)

begründet 1990 von *Anne Schubert*, *Apostolos Tsomplektis*, *Hilarion G. Petzold*, *Martin J. Waibel*

**Herausgeber:** Deutsche Gesellschaft für Integrative Leib- und Bewegungstherapie e.V. (DGIB e.V.),  
*Cornelia Jakob-Krieger*, Geldern; *Annette Höhmann-Kost*, Ludwigsburg; *Martin J. Waibel*, Aulendorf;  
*Hermann Ludwig*, Hannover; *Hilarion G. Petzold*, Hückeswagen

in Verbindung mit:

„Europäische Akademie für biopsychosoziale Gesundheit,  
Naturtherapien und Kreativitätsförderung“

Materialien aus der EAG, 2001 gegründet und herausgegeben von:

Univ.-Prof. Dr. mult. **Hilarion G. Petzold**, Europäische Akademie für biopsychosoziale Gesundheit, Hückes-  
wagen, Donau-Universität Krems, Institut St. Denis, Paris, emer. Freie Universität Amsterdam

© FPI-Publikationen, Verlag Petzold + Sieper Hückeswagen.  
„Integrative Bewegungstherapie“ ISSN 1437-2304

### Ausgabe 03/1997

## Integrative Bewegungstherapie mit Migranten

*Martha Lütticken*, Krefeld \*

Erschienen in: *Integrative Bewegungstherapie* Nr. 2/1997-1/1998

---

\* Aus der „Deutschen Gesellschaft für Integrative Leib- und Bewegungstherapie e.V. (DGIB)“, Im Obstgarten 6, 88326 Aulendorf, Tel: 07525-7449, Mail: [info@ibt-verein.de](mailto:info@ibt-verein.de), Leitung: Cornelia Jakob-Krieger, Geldern; Annette Höhmann-Kost, Ludwigsburg; Martin J. Waibel, Aulendorf; Hermann Ludwig, Hannover; sowie der „Europäischen Akademie für biopsychosoziale Gesundheit, Naturtherapien und Kreativitätsförderung“ (EAG), staatlich anerkannte Einrichtung der beruflichen Weiterbildung, Hückeswagen (Leitung: Univ.-Prof. Dr. mult. Hilarion G. Petzold, Prof. Dr. phil. Johanna Sieper. Mail: [forschung@integrativ.eag-fpi.de](mailto:forschung@integrativ.eag-fpi.de), oder: [info@eag-fpi.de](mailto:info@eag-fpi.de), Information: <http://www.eag-fpi.com> ).

**Zusammenfassung: Integrative Bewegungstherapie mit Migranten**

Migration war stets ein Thema in Deutschland. Aus den 90er Jahren des vorigen Jahrhunderts beschreibt die Autorin, selbst Migrantin, ihre Arbeit mit Migrant\*innen. Hintergrundtheorien und Praxeologie stehen dabei im Vordergrund.

**Schlüsselworte:** *Integrative Bewegungstherapie*, Migration, Migrant\*innen, Bewegungsarbeit.

**Summary: Integrative movement therapy with migrants**

Migration has always been a topic in Germany. From the nineties of the last century, the author, herself a migrant, describes her work with migrants. Background theories and praxeology are in the foreground.

**Keywords:** *Integrative movement therapy*, migration, migrants, movement work.

*"In Deutschland bin ich Türke. In der Türkei bin ich <Deuschländer>. Egal wo ich bin, bin ich ein Fremder"* (Türkischer Gemüsehändler, TAZ-Artikel vom 14.12.94)

### **Ich bin selbst Migrantin**

und lebe seit 20 Jahren in Deutschland. Gegen Ende meiner Ausbildung am FPI stellte sich heraus, daß ich nur dann die Heilkundeerlaubnis bekäme, wenn ich Deutsche wäre. In mir kam ein heftiger Widerstand auf, meinen paraguayischen Paß abzugeben und auf meine paraguayische Staatsangehörigkeit zu verzichten!; beides verlangte die deutsche Behörde bei einer Einbürgerung. Ich geriet in eine Krise: was bin ich dann? ich bin doch keine Deutsche! und wenn ich den Paß abgebe, was gebe ich noch alles ab? Ich besuchte ein Seminar bei Dr.P.Heinl, das sich diesem Thema widmete. Während des Seminars kamen Fragen auf: Worum geht es mir? Verlöre ich wirklich meine paraguayische Identität durch die Paßabgabe und die Verzichtserklärung? Wo genau stand ich zwischen Paraguay und Deutschland? Wer und was war, bin ich? Dieser Prozeß dauerte noch gut 2 Jahre und verlangte einen Besuch meines Geburtsortes, Asunción: viele alte Ängste, alte und neue Schmerzen sowie Zweifel begleiteten mich dorthin. Zurück kam ich mit einigen Klärungen, aber auch sehr unsicher, was es mich kosten würde, den

Paß abzugeben und vor allem, ihn nicht abzugeben. Schließlich rief ich das Paraguayische Konsulat an und fragte, was auf mich zukäme, wenn ich täte, was die deutsche Behörde verlangte. Sie sagten, in Paraguayischem Recht gibt es keine Sanktionen, wenn man eine zweite Staatsangehörigkeit annimmt, und es gilt das Bodenrecht, d.h. ich verliere die paraguayische Zugehörigkeit gar nicht, da ich dort auf paraguayischem Boden geboren bin. Ich weiß nicht, was passiert wäre, wenn ich diese erlösende Auskunft nicht bekommen hätte. Ich atmete jedenfalls auf und merkte, wieviel es mir bedeutete, meine kulturelle Identität nicht in geringsten angetastet zu sehen, auch nicht durch eine "äussere" Geste wie die Paßabgabe. Ich beantragte daraufhin die deutsche Staatsangehörigkeit und erhielt sie nach einiger Zeit. Ich bin Paraguayerin und habe einen deutschen Paß. Und es stimmt: im Kern bin ich Paraguayerin und, was ich dazu gewonnen habe, ist deutsch. Mein Zentrum ist paraguayisch, und mein (Aktions-)Radius ist deutsch. Gegen Ende dieses Prozesses bekam meine Auseinandersetzung Konturen, und ich wurde mir langsam wieder sicher, wer ich war und bin. Völlig unerwartet kam eine Rückmeldung aus dem Munde meiner Tochter (damals 7. Klasse, 12 Jahre alt): "Die Lateinlehrerin hat gefragt, welche Ausländer es in der Klasse gibt. Ich habe

---

\* Überarbeitetes Referat gehalten auf dem 10. Kongreß für Klinische Psychologie und Psychotherapie der DGVT in Berlin, 20.-25. Februar 1994

aufgezeigt und gesagt, ich bin halb Deutsche und halb Paraguayerin". Ich war über die unmittelbare Auswirkung überrascht und dachte mir: ja, so ist es. So offen und klar hatten ich und sie es noch nie ausgedrückt.

1989 wurde ich gefragt, ob ich im Rahmen der Arbeiterwohlfahrt Fortbildungsseminare für Ausländerbetreuer anbieten könnte, gemeinsam mit einer jugoslawischen Ärztin, welche für den medizinischen Teil zuständig sein sollte, während ich für den innerpsychischen Prozess und die Einführung in die Auseinandersetzung mit der eigenen kulturellen Identität zuständig war. An diesen Seminaren nahmen Mitglieder verschiedenster Nationen oder Kulturen teil. Und ich bekam einige ausländische Einzelkunden. Im Rahmen dieser Aufgaben entwickelte ich ein Konzept auf der Basis der Leibarbeit nach den Methoden der Integrativen Leib- und Bewegungstherapie.

#### **Was ist ein Migrant, was ist Migration?**

Migration ist die Weg-Bewegung einer oder mehreren Personen von einem Ort, der vertraut, bekannt ist, zu einem anderen Ort, der fremd und unbekannt ist. Eine MigrantIn ist eine Person, die ihr Ursprungsland verläßt, um in einem anderen Land auf Dauer zu leben. Darin unterscheiden sich Migranten wesentlich von Touristen, die nur als Unterbrechung ihres Alltags ein fremdes Land besuchen und ihm völlig anders gegenüberstehen.

Die Entscheidung zur Migration kann seitens des Migranten verschiedene Hintergründe haben. Diese Entscheidung ist nicht immer freiwillig, der Migrant kann auch Opfer einer Zwangsmaßnahme sein. Die Hintergründe können ökonomischer, politischer, persönlicher Art sein, sowie eine beliebige Mischung derartiger Motive. Hier einige Beispiele: Aus wirtschaft-

lichen Gründen (Arbeitslosigkeit) freiwillig entschieden haben sich die "Gastarbeiter" in Deutschland. Aus politischen Gründen, aus Furcht vor politischer Verfolgung, Folterung und Lebensbedrohung im eigenen Land sind z.B. Chilenen 1971 gekommen, als Allende gestürzt wurde, oder im Moment aktuell die Kriegsflüchtlinge aus dem ehemaligen Jugoslawien, oder Albaner, bei denen eine Mischung aus wirtschaftlichen und politischen Gründen vorliegt. Ich habe mich gefragt, ob Arbeitslosigkeit eine "zwingende" Situation sei und mich dafür entschieden, daß Migration nur eine mögliche Antwort auf diese Situation ist. Genauso ging es mir bei Fällen, wo rein familiäre Gründe vorhanden waren. Andere sind migriert, weil die Eltern es taten. Da in manchen Teilen der Welt Hungersnot herrscht, ist es nicht verwunderlich, daß diese Menschen in Teile der Welt (vorwiegend in die Industrienationen) ziehen wollen, in denen sie sich Arbeit und Essen versprechen. Der jeweilige Entscheidungsgrund für die Migration wirkt sich darauf aus, wie der Migrant seinem kulturellen Hintergrund verbunden bleibt: Ob er seine Heimat besuchen kann und in welcher Beziehung er zu Landsleuten im Migrationsland steht.

Seit dem Anfang meiner Tätigkeit als Bewegungstherapeutin hatte ich hauptsächlich Gastarbeiter oder deren Kinder in Behandlung, einige aus der 2. Generation von deutschen Flüchtlingen, und eine einzige Frau, die aus dem ehemaligen Jugoslawien geflohen ist und die zur Zeit in Österreich lebt.

Man kann sich leicht vorstellen, womit Migranten im Einwanderungsland konfrontiert werden: Sprachschwierigkeiten, undurchsichtige Behördenstrukturen; Waren, Währung, Häuser, Gegenstände, Formen, Farben, Gerüche, usw. wirken fremd. All dies macht das Bewältigen des

Alltags anstrengender, erzeugt Spannung. Eventuell wird der Studienabschluß, die Ausbildung, die Berufserfahrung im Einwanderungsland nicht anerkannt. Das schafft nicht nur Probleme, es kann als kränkend und entwertend empfunden werden. Gesteigert wird dies, wenn man dazu mit Vorurteilen, Desinformation durch die Gastbevölkerung, verstecktem oder offenem Rassismus, Entwertung der eigenen Kultur und Kontaktschwierigkeiten konfrontiert wird. Die Einsamkeit kann auch nicht immer im Kontakt mit Landsleuten gemildert werden, denn von diesen trennen eine unterschiedliche politische Ansichten, man kommt aus unterschiedlichen Gesellschaftsschichten, Clans, Dörfern. Wenn man aus einer Diktatur kommt, muß man jedes Wort Landsleuten gegenüber daraufhin abwägen, ob es die Daheimgebliebenen schädigen könnte. Destabilisierend kann für Migranten auch das Fehlen einer Zukunftsperspektive sein: "Ich habe sowieso vor, zurückzukehren", oder: "Warum soll ich hier Freunde suchen, wenn ich sowieso zurückgehe". Mit anderen Worten: "Ich bin ja nur unterwegs, das Leben findet woanders statt" (s.FRANKL 1981, 1982, 1986a, 1986b, 1989; ROSCH-INGLEHART 1988).

All dies wird emotional durchgreifend erfahren (ROSCH-INGLEHART 1988). Gefühle wie Schmerz, Angst, Unsicherheit, Zorn, Trauer, Schuld, das Gefühl, nicht ganz normal zu sein, fremd, ganz anders zu sein, Verlassenheit, Isolierung, Befremdung werden sehr intensiv erlebt, besonders, wenn gleichzeitig positive emotionale Erfahrungen fehlen wie Verständnis, Trost, Halt und Schutz. Ein Leben in der Fremde ist nicht dasselbe wie ein Urlaub auf Kreta oder an der türkischen Riviera. Migration ist ständiges Trauern um den Verlust von Vertrautheit und Zugehörigkeit, ist Wut über den Tausch von Be-

kanntem gegen einen Berg an Unbekanntem und an Feindlichkeit, ist Angst vor dem völlig Fremden, ist Sehnsucht nach allem Verlorenen, Frustration, Enttäuschung, für manche ist es Flucht vor dem Tod, vor dem Hunger, zuweilen ist es Freude über das Neue, aber um welchen Preis!

### **Migration ein traumatisches Erlebnis per se und/oder ein kritisches Lebensereignis?**

Zum Verständnis der Erschütterung durch eine Migration bieten sich zwei Modelle an: Die Traumatheorie von FREUD und das Konzept der kritischen Lebensereignisse (HOLMES, RAHE 1967, FILIPP 1981, ROSCH-INGLEHART 1988). Ich möchte hier das Phänomen der Migration auf diese beiden Modelle beziehen. Meiner Meinung nach tragen beide Konzepte zum Verständnis der Migration bei.

Nach FREUD entsteht eine Störung, wenn der Mensch nicht in der Lage ist, mit einer starken Emotion (innere Bewegung, Bewegtheit) fertig zu werden, die in einer bestimmten Situation entstanden ist. ROSCH-INGLEHART (1988) sagt, daß drei Aspekte wichtig sind "hinsichtlich der privaten und professionellen Interaktion mit Menschen in Situationen mit kritischen Lebensereignissen:" Erstens, die "intensiven Gefühle, die diese Menschen erfahren", am Beispiel von Migranten: Trauer, Angst, Wut, Hilflosigkeit... Zweitens, die Kommentare zu der Situation, z.B. "Was wäre gewesen, wenn...", "wie hätte ich es noch sonst machen können". Drittens, die Gedanken und Überlegungen über die Veränderungen sowie die Reaktionen darauf, z.B. "ich habe auch daran gedacht, umzuziehen, aber wie?", oder "er denkt nur an seine Ehre als türkischer Mann und nicht daran, daß ich, zu Hause alleine und unglücklich bin, wie soll es weitergehen?" Diese Aussagen von ROSCH-INGLEHART sind mir durch meine Arbeit mit Migranten bestä-

tigt worden, da gerade durch die Methoden der Integrativen Leib- und Bewegungstherapie intensive Gefühle zum Ausdruck kommen können.

Mit der Emotion fertig zu werden würde normalerweise bedeuten, daß die betroffene Person diese Emotion adäquat ausdrückt. Wenn diese Person Reaktionen wie Wut, Angst, Trauer, Hilflosigkeit oder Mißtrauen zeigt, entstehen keine Störungen, d.h., diese Emotionen bleiben nicht intrapsychisch als "Fremdkörper" (FREUD), um dann bei bestimmten Gelegenheiten ("Assoziationen") abrufbar zu sein, sondern sie haben einen Abfuhrkanal gefunden.

Wenn diese Emotionen nicht fließen, stauen sie, sie stagnieren, drücken und erzeugen Anspannung (ROSCH-INGLEHART 1988). Diese entstandene Anspannung sucht sich andere Kanäle: psychosomatische Erscheinungen (SELYE 1956,1976; TÖLLE 1991), depressive Neurosen sowie Konversionsreaktionen (TÖLLE 1991), bis hin zu Alkohol- und Medikamentenabusus und psychotischen Episoden (TÖLLE 1991). Zusammenfassend kann man sagen, daß es die Verdrängung der starken Gefühle ist, was als krankmachende innerpsychische Störung angesehen wird (MENTZOS 1991). Die Traumatheorie wurde weiterentwickelt und präzisiert: Eine traumatische Situation bedarf folgender Faktoren: Angst, eine Gewaltsituation (wobei es meines Erachtens nach schon reichen kann, wenn man Zeuge von Gewalt ist oder in eine Atmosphäre von Willkür und Gewalt für eine längere Zeit aufwächst oder lebt <VAN DEN VEER 1992>) und Hilflosigkeit. Wenn man unfähig ist, den überwältigenden Affekt abzureagieren, der so eine Situation begleitet, wird man "neurotisch", d.h. als Neurose wird bezeichnet, wenn das Abreagieren des Affektes nicht stattfindet; in diesem Fall werden auch Bilder, Gerüche, Farbe, Geschehnisse, etc. "mitverdrängt"

und das Verdrängte kann durch "Zufälle" (Assoziationen, Situationen, bestimmte Worte oder Sätze, Gerüche, etc.) wieder auftauchen und damit auch der Affekt. Wichtig aber ist noch zu erwähnen, daß ein und dasselbe Phänomen traumatisierend wirken kann, aber nicht notwendig zum Trauma führen muß, da der entstehende innerpsychische Konflikt subjektiv ist. D.h., der Entstehung der Traumata sind zusätzliche Faktoren zuzurechnen: z.B. die Persönlichkeitsstruktur und die Biographie (letzteres nennt PETZOLD die "Narrative"). Erst später hat man die Chronifizierung sowie die Wiederholung in die Traumatheorie aufgenommen. Ebenso kamen die Psychoanalytiker später dahin, nicht ausschließlich im Affektstau die Ursache von psychischen Störungen zu sehen, sondern auch in "existentiellen Verunsicherungen und/oder gravierenden Frustrationen von lebenswichtigen Grundbedürfnissen" (MENTZOS 1991). FREUD konzentrierte sich auf die Frustration des sexuellen Bedürfnisses; später erkannte man, daß auch "die Frustration des Kontaktbedürfnisses, des Autonomie-wunsches, oder/und das Fehlen von Geborgenheit und Sicherheit durch konstante Bezugspersonen sowie durch narzißtische Kränkungen" (MENTZOS 1991) zu Störungen führen können.

### **Kritische Lebensereignisse**

Was ist ein kritisches Lebensereignis? Ich beschränke mich vorerst darauf zu sagen, daß ein kritisches Lebensereignis ein Geschehen ist, welches das Leben eines Menschen verändert.

Migration ist meines Erachtens nach dieser Definition auf jeden Fall ein kritisches Lebensereignis, da sie eine radikale Veränderung bewirken kann: die soziale wie die biologische Umwelt verändern sich, die Form der Kommunikation, Traditionen, Gewohnheiten, Landschaften, Klima können vollkommen anders sein. ROSCH-INGLEHART (1988) sagt, ein

kritisches Lebensereignis sei ein Ereignis, was nicht zu "Teilen des Weltbildes" der betroffenen Person paßt (s. dazu "Das Prinzip der kognitiven Konsistenz" ROSCH-INGLEHART 1988): ein Geschehen, das den vertrauten Erwartungen, Gewohnheiten, Wünschen, Befürchtungen entgegengesetzt ist. Sie sagt weiter, ein kritisches Lebensereignis erzeugt Anspannung, deren Ausmaß und Wirkung wichtig sind in bezug auf die Art der darauffolgenden Reaktionen des Betroffenen. Wenn die betroffene Person versucht, die Anspannung zu reduzieren, spricht sie von "Bearbeitungsreaktion", wenn derjenige versucht, die Anspannung auszuklammern, redet sie von "Rückzugsreaktion" (in die letztere Kategorie würde auch ein traumatisches Erlebnis hineinpassen). In ihren weiteren Überlegungen finde ich ihren Standpunkt bezüglich der "Güte" der beiden verschiedenen Reaktionsweisen im Sinne einer Salutogenese sehr entlastend und sehr positiv: sie bewertet sie nicht, und damit impliziert sie, daß "Verdrängen" auch gut sein kann, und zwar auch längerfristig: eine Ansicht, die mir in meiner therapeutischen Praxis sehr entgegenkommt.

Die Theorie der internen/externen Kontrollüberzeugung (auch "locus of control" genannt) von ROTTER (1966; für den Überblick s. ROSCH-INGLEHART 1988) besagt, daß "die grundlegende Analyseinheit die Interaktion zwischen der Person und der für sie bedeutsamen Umwelt sein sollte" und erklärt, daß ein bedeutsamer Faktor in dieser Interaktion der "Ort der Kontrolle" (Übersetzung d.A.) sei. Sie benennt zwei Orte der Kontrolle: ein interner und ein externer. Ein interner "locus of control" ist, wenn die betreffende Person glaubt ("überzeugt" ist), daß sie einen Einfluß (auch Kontrollinstanz) auf ein bestimmtes Ereignis haben kann und diese Kontrollüberzeugung in sich selbst hat und der Einfluß aus und von ihrer Person ausgeht. Ein externer "locus of

control" ist es dann, wenn die Person überzeugt ist, daß sie keinen Einfluß auf ein Ereignis haben kann, die Kontrollüberzeugung in sich selbst nicht hat und der Ort der Kontrolle sich außerhalb seiner Reichweite, seines Einflusses und seiner Person befindet. Diese interne und/oder externe Kontrollüberzeugung erweist sich im Falle einer Migration als wichtige Komponente im Spannungsaufbau, und es gibt verschiedene Untersuchungen über die Reaktionen auf kritische Lebensereignisse, in denen diese Faktoren im Mittelpunkt standen: Nach ROSCH-INGLEHART "stellte KOBASA die Hypothese auf, daß Personen, die eine interne Kontrollüberzeugung besitzen, sowie Veränderungen als Herausforderung interpretieren und eine starke Anbindung an die verschiedenen Bereiche ihres Lebens haben, bei auftretendem Streß gesünder bleiben als Personen mit den entgegengesetzten Charakteristiken". Zahlreiche Untersuchungen bestätigen diese Hypothese (ROSCH-INGLEHART 1988). Sie geht weiter und interpretiert die Ergebnisse von KOBASA nach dem Prinzip der kognitiven Konsistenz:

"Vom generalisierten Prinzip der kognitiven Konsistenz ausgehend, bietet sich eine alternative Erklärung der Ergebnisse Kobasas an. Diese Erklärung interpretiert den verbesserten Gesundheitszustand einer Person mit einer hohen persönlichen Härte (<hardiness>) als Ergebnis einer höheren Übereinstimmung (Konsistenz) zwischen den dominanten Verhaltenstendenzen einer Person und den Anforderungen der Umwelt. Eine Person, die eine interne Kontrollüberzeugung hat sowie ein hohes Commitment (Übers.d.A.: Engagement) und die Veränderung als Herausforderung interpretiert, befindet sich weitaus stärker in Konsistenz mit den in westlichen Industrienationen und insbesondere in der Geschäftswelt verbreiteten und geschätzten Einstellungen und Ver-

haltensweisen als eine Person, die eine externe Kontrollüberzeugung besitzt, kein Commitment zu irgendeinem Lebensbereich oder zu sich selbst hat und Veränderungen als bedrohlich einschätzt. Aufgrund dieser besseren Übereinstimmung zwischen der Person und ihrer Umwelt ist zu erwarten, daß eine Person mit einer hohen persönlichen Härte (<hardiness>) insgesamt weniger Spannung erfährt, was langfristig mit einem besseren Gesundheitszustand einher gehen sollte."

MECHERICH & TEO sagen, daß Migranten zum Teil die besten Voraussetzungen besitzen, die Anforderungen der Postmoderne zu bewältigen. ROSCH-INGLEHART's Interpretation von Kobasa läßt sich bestimmt auch auf andere Lebensereignisse anwenden; im Falle von Migration ist sie meiner Erfahrung nach sehr hilfreich und meistens treffend.

Weiterhin stellt ROSCH-INGLEHART 4 Fragen, die eine gute Theorie beantworten soll:

1. Wann tritt Spannung auf und wie hoch ist sie? Wie drückt sich bei der Klientin aus?
  2. Wie bewältigt diese Person die Situation? Was ist ihre allgemeine Tendenz: Rückzug und/oder Verarbeitung?
  3. Wie reagiert sie spezifisch? Welche ist ihre persönliche Art der Lösung?
  4. Welche könnten die längerfristigen Konsequenzen sein? Kann man aufgrund ihrer Bearbeitungstendenz und spezifischer Lösung sagen, ob sie längerfristig eine Spannungsminderung oder -freiheit erreichen kann?
- Anhand eines Fallbeispiels werde ich versuchen, Antworten zu formulieren.

#### **Fallbeispiel**

Die Klientin X ist 20 Jahre alt, in der Türkei geboren; mit 5 Jahren ist sie mit ihren Eltern nach Deutschland gekommen. Sie ist eine gutaussehende Brünette, hat weiches, dunkles, halblanges Haar mit großen Locken, feines langes Gesicht, braune samt-

artige Augen, ist gut, passend und attraktiv gekleidet, hat eine gesund aussehende Hautfarbe; im Kontrast zu diesem äußeren Erscheinungsbild kommt sie mir eher schüchtern, scheu und "schamvoll" vor. Als sie 7 Jahre alt war, trennten sich ihre Eltern: die Mutter behielt die Kinder; Kontakt zum Vater ist kaum vorhanden. Die beiden älteren Schwestern sind verheiratet und leben in verschiedenen anderen Städten. X lebt mit der Mutter in einer mittelgroßen Stadt, geht in die 13. Klasse des Gymnasiums, ist eine durchschnittlich bis gute Schülerin, nebenbei arbeitet sie als Model in einer größeren Nachbarstadt und möchte sich gerne in diesen Beruf professionalisieren. Die Beziehung zur Mutter ist gespannt: X darf keinen Besuch bekommen und nicht später als 22:00 Uhr nach Hause kommen. Die Mutter geht den ganzen Tag arbeiten, und X erzählt, die Mutter wäre meistens depressiv und schlecht gelaunt, sie würden sich oft streiten und sich anschreien, was X nicht besonders angenehm finde. Sie kommt zu mir, weil sie "zuviel esse" und Angst hat, den Modelberuf nicht mehr ausüben zu können. Sie habe daran gedacht, auszuziehen, aber... sie traue sich nicht, die Mutter alleine zu lassen, schließlich sei sie ihr letztes Kind. Darüber darf auch nicht mit der Mutter geredet werden, denn diese würde dann total ausrasten. X muß den Teil des Haushalts übernehmen, den die Mutter durch die Berufstätigkeit nicht schafft. X findet es zu Hause unerträglich, sie esse nur die ganze Zeit, vor allem Süßigkeiten. Ich lasse mir auch erklären, daß Models je nach Größe ein bestimmtes Gewicht halten müssen. X wäre sehr nahe daran, es zu verlieren. Während sie auf dem vorderen Teil des Stuhles saß, spielte sie mit ihren Händen, so daß sie sie gegeneinander drückte, sie schaute oft zum Boden, manchmal wurde sie sehr blaß oder die Augen standen voller Tränen: das Ganze gab ein Bild von Druck, Not und äußerster Anspannung ab.

Ich werde jetzt versuchen, diesen Fall nach der Traumatheorie von FREUD zu analysieren:

Welches wäre das traumatische Erlebnis von X und bei welchem "Zufall" tauchen welche Affekte auf? Um welchen Konflikt handelt es sich?

Meines Erachtens ist das traumatische Erlebnis dieser Klientin ein Verlust: mit 5 Jahren Verlust von der Geborgenheit und Vertrautheit der Heimat und der Muttersprache, in der sie lebte und mit ca. 7 Jahren käme hinzu, daß der Vater auch "verlorengeht". Eine lange Zeit bleiben ihr die größeren Schwestern, die sie auch



später wegen Heirat und Umzug in eine andere Stadt "verlassen". Die ursprüngliche Welt, in der sie aufgewachsen war, bröckelt ab. Und welcher Zufall! Sie möchte Model werden, in die große Welt hinaus. Sie will auch weg. Da überkommt sie eine große Angst auch noch das letzte, was sie aus der ursprünglichen Welt hat, die Mutter, zu verlieren: darf sie das? sie selbst die Mutter verlassen? An dem Punkt gerät sie in einen Konflikt: wenn sie ihren "Traumberuf" nachgeht, geht sie weg, so droht der reale, persönliche und symbolische Kontakt zur ursprünglichen Welt verloren zu gehen. Sie versucht die Spannung zu mindern, indem sie isst, und zwar so, daß dadurch der Traumberuf schwerer zu erreichen wird. D.h. ich will Model werden vs. Model werden ist vorerst "verboten": ihre Autonomiebestrebung kämpft gegen ihren Wunsch, den Nabel an den Ursprung zu erhalten. Verlustängste, Selbstzweifel, Wut, Trauer melden sich, wobei sie im Eßverhalten erstmals die Wut gegen sich selbst richtet und unter große Spannung gerät. Dieser Konflikt hat außerdem einen zweiten Aspekt: einerseits würde sie, wenn sie ihrem "Traumberuf" nachgeht, zur neuen Kultur gehören, andererseits würde sie in diesem Fall gleichzeitig von ihren Landsleuten isoliert, da sie jetzt nicht dem Frauenbild ihrer Ursprungskultur entspräche: ein weiterer Verlust.

Für eine Interpretation nach der Theorie der kritischen Lebensereignisse möchte ich mich an die 4 Fragen von ROSCH-INGLEHART halten.

*Wann tritt die Spannung auf?*

In dem Fallbeispiel von X tritt die Spannung dann auf, als sie in sich den Wunsch nach "eigener Lebensführung" spürt: den Berufswunsch verwirklichen, eigene soziale Kontakte pflegen, Selbstentscheidungschancen leben. Dieser Wunsch ist wahrscheinlich sehr entgegengesetzt dem Bild, wie eine unverheiratete Frau in der

türkischen Kultur sich bewegen soll: ich habe Phantasien wie: die jüngste heiratet nicht und kümmert sich um die Mutter, pflegt sie später im Alter, versorgt sie... oder sie heiratet und erst dann kann sie weg oder muß sogar dann die Mutter mitnehmen... oder/und nur "leichte" Frauen würden so einen Beruf ausüben: wie stehe ich vor den Augen der Familie, der Landsleute, der Freundinnen da etc... Wie hoch ist diese Spannung? es war an der Art wie X saß, mit den Tränen kämpfte und mit ihren Händen drückte, die hohe Anspannung zu sehen, unter der sie stand. Durch das Aufeinanderprallen von gegensätzlichen kulturellen Bildern, Wünsche konnte ich mir vorstellen, unter welchen Druck sie leidete. Wir werden in der Art der Reaktionen und bei den möglichen Konsequenzen weiter zu sehen bekommen, wie sie mit dieser Spannung umgeht. *Wie versucht X die Situation zu bewältigen?*

Sie zeigt zwei Tendenzen nach meiner Einschätzung: eine ist das Eßverhalten, eine Rückzugsreaktion, d.h. damit versucht sie die Anspannung auszuklammern, und die zweite Tendenz ist, sie holt sich Fachhilfe: auf den Weg zu einer "Bearbeitungsreaktion"?

*Wie reagiert sie spezifisch?*

zum Teil schon erwähnt: sie isst in Mengen, die das Ausüben des Berufes erschweren; und da sie in der Lage ist zu "merken", daß irgend etwas nicht stimmt, denn sie erträgt es nicht mehr zu Hause bei der Mutter und bei sich selbst (ich hatte hier das Bild: in ihrem inneren "Zuhause"), bringen diese Not und die steigende Anspannung sie dazu, sich Fachhilfe zu holen.

*Was könnten hier die längerfristigen Konsequenzen sein?*

Ich möchte an dieser Stelle erzählen, was X tat: Auf meine Anregung hin nahm sie Kontakt mit den Schwestern auf und bat sie um Rat. Die Schwestern reagierten positiv, kamen und redeten mit der Mut-

ter, es gab viel "Theater", sagte X. Jedenfalls es entstand wieder Kommunikation in der Familie, auch X sprach mehr über sich und erzählte der Mutter und den Schwestern, was für sie wichtig war. Diese "Auseinandersetzungen" dauerten einige Zeit. Am Ende stand fest: X zieht in eine Wohngemeinschaft von türkischen Mädchen in ungefähr ihrem Alter, die auch zur Schule gingen oder schon einen Beruf ausübten. Der Kontakt zur Mutter war besser und blieb erhalten. Bevor der Umzug stattfand, verabschiedete sich X von mir und fragte, ob sie nochmal kommen dürfe, wenn sie vielleicht wieder ein "Problem" habe. Ich sagte, natürlich könnte sie jederzeit kommen, wenn es so wäre. Ich kann mir daher vorstellen, daß sie längerfristig spannungsfreier leben kann, dadurch daß sie gelernt hatte, selbst "ihre" Art der Lösung zu finden; sie merkte außerdem, daß das Miteinander-"Theater"-Haben ihr positive Chancen eröffnet hatte; und daß sie sich, wenn sie es nicht alleine schafft, Hilfe holen kann. Was ist das "migrationsspezifische" an diesem Fall?

Das Mädchen befindet sich in einer Situation, die als "normatives" (MONTADA 1987, RAHM et al, 1993) Lebensereignis bezeichnet wird. "Normative" Lebensereignisse sind "vorhersehbar und betreffen z.B. alle Menschen einer bestimmten Kultur. (z.B. der Beginn der Menarche, die ersten grauen Haare, etc..." (RAHM et al, 1991). In anderen Worten "normative" Lebensereignisse markieren die Übergänge zwischen den verschiedenen Lebensphasen. Sie haben möglicherweise Modelle, an die man sich halten kann. Das Verlassen des Elternhauses ist für jeden Jugendlichen mehr oder minder konfliktbelastet: wer die Eltern in Not verläßt, kann mit Schuldgefühlen konfrontiert werden. Die Migrationsproblematik kristallisiert sich an dem Punkt heraus, indem X das Elternhaus verlassen möchte, um in eine für die Mutter "unvorstellbare frem-

de Welt" zu gehen. D.h. zu der derzeitigen Entwicklungsaufgabe kommt als Erschwernis hinzu, daß in beiden Kulturen sehr unterschiedliche Modelle der Bewältigung dieser Aufgabe vorliegen. Migration erweist sich hier als latentes Krisenpotential, immer "auf der Lauer", die Bewältigung von Entwicklungsaufgaben zu erschweren und akute Krisen zu verstärken. Zwischen beiden Kulturen stehend, kann X weder bei ihrer Mutter oder türkischen Freunden noch bei deutschen Freunden Gehör und Verständnis finden. Nach einer Hypothese von HAMER (1991) führt ein Konflikt nur dann zu Krankheit, wenn man ihn isoliert durchleben muß.

In Fall vom X können wir für die therapeutische Arbeit von den Hypothesen der Traumatheorie kaum Gebrauch machen. X ist noch zu jung, um sich mit ihrer kulturellen Identität tiefenpsychologisch auseinanderzusetzen. Im Zentrum der therapeutischen Intervention steht hier die Überlegung, wie die Klientin in die Lage versetzt werden kann, die anstehende Entwicklungsaufgabe zu meistern. Ich habe den Blick der Klientin auf ihre Schwestern gelenkt, bei denen sie sehr wohl Modelle (MONTADA, siehe RAHM et.al, 1993) für das Leben zwischen den beiden Kulturen finden konnte.

Migration betrifft das Verhältnis zur Lebensumwelt. Insofern ist sie durch einen sozialpsychologischen Ansatz besser zu erfassen. Dennoch hängt es letztlich vom jeweiligen Fokus ab, in welchem Begriffsrahmen sich das therapeutische Geschehen vorwiegend abspielt.

"Wir glauben gleichfalls, daß erst eine Verknüpfung beider Sichtweisen <der soziologischen, soziokulturellen vs. tiefenpsychologischen> es der Therapeutik erlaubt, besser zu verstehen, auf welche Weise sich politisch-ökologische Prozesse wie z.B. Medienkultur, Umweltzerstörung oder Erosion von Familienwelten im Erleben von Kindern, Jugendlichen und

Erwachsenen niederschlagen."(METZMACHER/ZÄPFEL 1994). Dieser Satz läßt sich problemlos auf die Migration übertragen: Während im Kontext des Zitats eine Person eine (negative) Änderung der Umwelt vor Ort erlebt, kommt die Änderung für den Migranten durch den Ortswechsel zustande.

### **Mein Arbeitskonzept**

In meinem Arbeitskonzept gehe ich davon aus, daß die einschneidende Erfahrung einer Migration einerseits eine Quelle von Konflikten und Störungen sein kann und andererseits eine Chance bietet zur weiteren Reifung und Entwicklung(s.KOBASA nach ROSCH-INGLEHART 1988). Eine Voraussetzung zur Festigung der kulturellen Identität wäre Kontakt zum Eigenen und zum Fremden und die Fähigkeit, beide voneinander zu unterscheiden.

Solange der Migrant nicht eigenen Standort zwischen den Kulturen von Heimatland und dem Einwanderungsland einnimmt unter Berücksichtigung seiner kulturellen, gesellschaftlichen und biographischen Hintergründe, bleibt er zwischen zwei Stühlen, sich selbst fremd und vor allem undefiniert, unidentifiziert und unidentisch, oder was dasselbe ist, entfremdet.

Vorhin wurde diese Entfremdung als Verzerrung oder Unterbrechung von Korrespondenz und der Verbundenheit mit dem Lebensraum beschrieben. Das Korrespondenzmodell ist die Grundlage der IBT: Wenn Korrespondenz unterbrochen wird, ist es auf Dauer schädlich. Das oberste Ziel der IBT ist die Wiederherstellung von Korrespondenz. Dabei wird der Leib als das Medium angesehen, durch den der Zugang zum Unbewußten gesucht wird, um die Fähigkeit zur Korrespondenz wiederherzustellen. Der Teilnehmer wird behutsam geführt, über seinen Körper den äußeren Ausdruck seiner inneren Bewegtheit wahrzunehmen und wahrzuhaben und seinen Leib als die Quelle an-

zusehen, aus der er anfangen kann, sich selbst, seine Gefühle, seine Migration zu begreifen, sich in seiner Lebensgeschichte zu verstehen. Dieser körperorientierte Ansatz und der Einsatz von kreativen Medien machen es möglich, die Teilnehmer "ohne Verstellung durch soziale Klischees und Ängste auf der Ebene leibhaftiger Koexistenz zu erreichen. Es ist dies die Ebene", die der Teilnehmer "mit dem Therapeuten unabhängig von allen Unterschieden in Sprache, Bildung, Rolle und Schichtzugehörigkeit", und auch der Kulturzugehörigkeit "gemeinsam hat, die Ebene der Koexistenz" (PETZOLD 1988). Außerdem wird der Streß der Sprachbarrieren reduziert. Das alles macht die IBT für die Arbeit mit Migranten besonders geeignet. Empfindungen, Gefühle, Atmosphären werden so erlebt, mitgeteilt und für den Betreffenden, wie für die anderen Teilnehmer, faßbar gemacht.

Mein Arbeitskonzept zielt darauf, den Kontakt zu den eigenen Wurzeln wieder lebendig werden zu lassen, das Fremde prägnanter zu machen, und einen Entscheidungsprozess über den eigenen Standort zwischen den Kulturen anzulegen. Mein Seminar dient der Selbsterfahrung des eigenen Leibes entlang der eigenen Kultur. (Damit richte ich mich nicht nur an Migranten. Vielen Deutschen ist diese lebendige Verbindung zu den eigenen Wurzeln abhanden gekommen. Die sind auch "entwurzelte", sich selbst fremd und stehen allem Fremden feindlich bis vernichtend gegenüber. In internationalen Seminaren habe ich festgestellt, daß vor allem Deutschen ihre kulturelle Identität unklar oder „negativ besetzt“ war. <s. auch Kursbuch DEUTSCHE JUGEND, S.1 bis 39, 1993>).

Nach diesem Konzept habe ich 5-tägige Seminare durchgeführt: sie betragen insgesamt 32 Unterrichtseinheiten à 45 Minuten. Die Teilnehmer waren keine FPI-Hasen! Sie waren meistens Ausländerberater geworden, weil sie beide Sprachen

gut konnten. Sie dolmetschten, und später fingen sie an, Landsleute zu beraten, meistens auch nur in praktischen Angelegenheiten, die sich dann auch natürlicherweise als mehrschichtig und kompliziert entpuppten. Die Institution, für die sie arbeiteten, machte es ihnen möglich, eine Art interne Beratungsausbildung zu belegen: in diesem Rahmen fanden diese Seminare statt.

Die erste Sequenz dient dem Kennenlernen untereinander, dem Aufbau vom Vertrauen, das meines Erachtens die wichtigste Voraussetzung ist, wenn man mit dem Körper, dem Leibempfindungen arbeiten möchte. D.h. in dieser Sequenz bereite ich durch verschiedene Übungen die Teilnehmer auf die Arbeitsweise vor, und es wird auf die notwendige, geschützte, vertrauenerweckende Atmosphäre sowie den tragfähigen Boden für die Gruppe hingearbeitet.

#### Vorstellungsrunde:

Durch den Raum gehen und mit allen Sinnen ihn wahrnehmen: tasten, riechen, schmecken, überall hinsehen, Kontakt aufnehmen, gleichzeitig versuchen hinzufühlen, was für Reaktionen die verschiedenen Wahrnehmungen in mir hervorrufen. Nichts verändern, nichts beurteilen oder bewerten, nur wahrnehmen. Danach sich umschauen die anderen Teilnehmer wahrnehmen, und spüren: wer ist mir vertraut, wer ist mir fremd? Jemanden aus der Gruppe sich aussuchen und in eine von beiden ausgewählten Ecke sich bequem machen: jeder erzählt ca. 15 Minuten: Wenn man ein Migrant ist: die persönliche Migrationsgeschichte, wenn nicht, in diesem Fall also wenn man Deutscher ist, dann sich folgende Fragen stellen: wie komme ich dazu mich für dieses Thema zu interessieren? gibt es Migrationen in der Herkunftsfamilie? wo war ich überall im Ausland? Wenn der Austausch zu Ende geht: jeder stellt seinen Partner vor.

In dieser Gruppe stellten sich 4 verschiedenen Kulturen heraus: es gab zwei Griechinnen, eine Tschechin, eine Bosnierin und fünf Deutsche. Interessant war, daß die Tschechin sich mit einer Deutschen zusammentat, deren Urgroßmutter aus der Tschechei ausgewandert war, und diese Deutsche sehr bewegt über "diesen Zufall" und ihre Neugier für die Tschechei und ihr Besuch in Prag erzählen konnte, sowie über den Wert des Tschechisch-Sein im Laufe der Narration (Erzählung) der Familiengeschichte evozieren konnte. Bei einem deutschen Teilnehmer stellte sich heraus, daß er sehr lange auf See gegangen war, und daß dieser Teil seiner Geschichte völlig unerforscht geblieben war, daß er sich vor allem über die Auswirkung auf seine persönliche Entwicklung nicht bewußt war, eine andere deutsche Teilnehmerin hatte einige Jahre in Manila, Philippinen gelebt, eine andere war mit einem Palästinenser befreundet und die letzte Deutsche war noch nie aus ihrem Dorf im Münsterland herausgekommen, aber dort habe sich immer unpassend gefühlt (Dieses Gefühl wiederholte sich innerhalb unserer Gruppe, bis es ihr klar wurde, daß sie willkommen war und auch bleiben durfte und wollte).

#### Praktische Übungen

**Übung zur Sensibilisierung der Sinne:** Takt, Gehör, Geschmack, Geruch, Augen zur Wahrnehmung des äußeren Raumes öffnen, gleichzeitig versuchen wahrzunehmen, was dieser Raum in mir weckt (Selbstwahrnehmung/innerer Raum), meine innere Stimmung sowie die Stimmung im Raum wahrnehmen; dann den Leib vorbereiten: Füße, Wade, Knie, Oberschenkel, Beckenraum, Oberkörper, Arme, Hände, Schulter, Hals, Kopf, Gesicht sehr behutsam klopfen, streicheln und spüren. Dauer: ca. 20'bis 30'  
Anschließend Austausch zu zweit oder zu dritt mit jemanden mit dem man noch nichts zu tun hatte. Dann Austausch in der großen Runde: was war/ist das wichtigste für denjenigen während oder aus dieser Sequenz? Aussprache dann in der gro-

ßen Runde: Die Rückmeldungen waren sehr unterschiedlich: "Langsam komme ich an", "Ich habe erstmal Schwierigkeiten, mich auf meinen Körper einzulassen, ich brauche Zeit", "Ich habe mich ganz gespürt", "Ich merke, ich habe noch Angst in der Runde", "Ich fühle mich unpassend", "Obwohl ich hier bleiben möchte, am liebsten wäre ich zwischendurch weggerannt", "Die Übungen waren zu hart, ich wünsche mir weichere Übungen", etc. Nach diesen beiden Sequenzen gab es eine kurze Pause. Nach der Pause ging es mit **Lockerungsübungen** weiter: das Gesicht massieren, dann weitergehen auf Schulter, Arme, Hände, leichtes Klopfen des Brustraumes und kreisend in beiden Richtungen den Bauch streicheln, dann Beine massieren, Füße sehr eingehend, dann nacheinander einen Fuß in die Hand nehmen und mit den Beinen hochnehmen und leicht von links nach rechts schwenken. Andere Seite wiederholen. Allen wurden warm und wohlig und wir konnten weitergehen mit den anderen Übungen: Durch den Raum gehen und versuchen in einer Bewegung oder in eine Pose sein jetziges momentanes Gefühl, seine Stimmung, Empfindung auszudrücken, 3x wechseln und ganz behutsam den Wechsel der Impulse des Leibes wahrnehmen. Äußerer Raum = äußerer Ausdruck von Bewegtheit  
Innerer Raum = innerer Bewegtheit. d.h. wie spreche ich mit meinen Körper aus.

Aussprache zu zweit, dann große Runde:  
"Ich konnte nicht in Worten fassen, was ich mit meiner Bewegung sagen wollte, ich nahm nur wahr, daß es mir gut tat, es zu tun",  
"für mich entwickelte sich etwas in den drei Etappen", "ich habe gemerkt, wie müde, ausgebrannt ich im Moment bin", "ich wünsche mir, ich würde viel mehr achten, auf das was mein Körper mir sagt", etc.

Die nächste Übung war die Vorbereitung auf die Arbeit am Nachmittag vor größeren Pause. Sie besteht darin, sich an eine **Szene zu erinnern zwischen dem 6. und 14. Lebensjahr**, in der ich irgendwohin gehe: ich versuchte mit: ich gehe zur Schule und da fingen alle an zu gehen, erstmals in die Richtung Schule, dann saßen sie alle in der Schule (hier war die Stimmung lang-

weilig), als ich sagte: es ist Pause, dann fingen sie an so wie auf einem Schulhof zu spielen und sich zu bewegen bis ich sagte, zurück in den Schulraum, ein allgemeines gebremst gehen kam auf, wieder im Klassenraum: eine Atmosphäre von "Null Bock" kam in den Vordergrund. Als ich rief: die Schule ist aus! ausrief: die meisten sprangen und hüpfen, lachten, die Gesichter hellten sich auf und jeder ging seiner Wege. Hier brachte ich die verschiedenen Jahreszeiten ein, und entsprechend waren die Reaktionen in den Bewegungen: Winter: manche froren auf dem Weg, andere warfen sich mit Schneebällen, andere gingen einfach ganz schnell; im Sommer: war natürlich viel los: einer lag wie auf einer Wiese und pffif, andere träumten wie zur Sonne hin, eine andere rannte hin und her, etc.

Danach erfolgte Austausch zu zweit und dann in der großen Gruppe: Dieses Evozieren aus frühen Zeiten und in Verbindung mit dem eigenen Boden, Erde, Gerüche, etc. brachte vor allem, daß es in der Gruppe so etwas wie das Eis brach, alle wollten erzählen und taten das auch ausgiebig, mit frohen, munteren, lachenden Gesichtern, und alle hörten sehr gespannt zu, was die anderen erzählten: für die nichtdeutsche Teilnehmer war es einfach bemerkenswert, wie sie auftauten, lebendig wurden, die jeweiligen Atmosphären waren im Raum spürbar, die Bilder waren faßbar.

"ich wußte nicht, wie gut es tut, einfach zu erinnern, was ich für längst begraben hielt", "ich bin traurig, daß es zu Ende ist", "ich bin noch nicht hier, ich bin noch so voll von dieser Zeit", "ich konnte mich nicht entscheiden ob, den Weg zum Kindergarten oder zur Schule und irgendwann war ich einfach drinnen, es war toll", "ich habe gemerkt, ich ging faul und genüßlich umher".

Nach einer Stunde Pause geht es weiter mit einer neuen Anfangsrunde: "ich fühle mich wohl", "der Kloß im Bauch ist weg", "ich war heute mittag so ängstlich, jetzt bin ich sehr gespannt wie es weitergeht", "ich bin sehr müde, am liebsten würde ich mich hinlegen und schlafen", etc. ich gebe zu verstehen, daß jeder für sich gut zu sorgen hat und auch nur soweit geht und mitmacht, wie es für ihn richtig und gut ist. Eine Teilneh-

merin legt sich tatsächlich in eine Ecke des Raumes schlafen. Anschließend erfolgt eine **Paararbeit**: Die Teilnehmer setzen sich in Paaren, nehmen Kontakt mit den Augen und verweilen so ca. 5 Minuten, dann legt sich jeder hin und lässt zu, was auch immer in ihm auftaucht: Bilder, Sätze, Wörter, Farben, Erinnerungen, etc. aufkommen. Nach ca. 15 Minuten, kommen sie zurück in den Raum, strecken und recken, und darauf erzählen sich gegenseitig, was sie voneinander "geträumt" haben. Große Runde: "ich hätte nie gedacht, daß man einen Menschen so begegnen kann, und es so schön, ohne Worte, ohne Anstrengung geschehen kann", "am Anfang fand ich anstrengend und irgendwann mal, war der Kontakt einfach da", "ich fand die 5 Minuten gingen so schnell", etc.

Erst nach dieser Sequenz bot ich **Übungen** an, die mit dem **Thema Migration** zu tun haben. Die nächste Übung bestand darin, daß jeder etwas für ihn ganz typisches aus seinem Herkunftsland in eine Bewegung, Körperhaltung, in einem Spiel, auszudrücken versuchte, dabei sollten sie ganz behutsam und aufmerksam darauf achten, wie sich das, was sie wählen, anfühlt, und welche Atmosphären, Gerüche, Farben, Empfindungen, Erinnerungen, etc. auftauchen. Die Gruppe zeigte sich sehr lebhaft, kreativ und lustvoll in der Ausföhrung dieser Sequenz. Als jeder soweit war, sollte jeder von seinem Platz aus, kurz sagen was er ist, wie er ist: "ich bin eine Berliner in dem Bus, die ihren Tagesspiegel während der Fahrt liest. Und dat muß ich auch", "ich bin einen frischen Federweißer", "ich bin eine Zitronenblüte", "ich bin eine Kartoffel im Acker", "ich bin DER (ein bosnischer Ausdruck, der eine Atmosphäre aus Traurigkeit, Feier, gemeinsam sein, Freude und Gemütlichkeit wiedergibt)", "ich bin eine Pendeluhr im Flur des Hauses meiner Großeltern", "ich sitze und versacke vor dem Fernseher mit der Selbstbedienung in der Hand, so habe ich meine Kindheit in Erinnerung", eine Griechin hatte die ganze Zeit geschlafen und erzählte, daß sie die Zitronenblüte mitbekommen hatte (das war die andere Griechin!) und teils auch den Federweißen.

Nachdem sich jeder vorgestellt

hatte, machten wir eine große Runde: "ich habe das Gefühl, viele Schätze bekommen zu haben", "mir (die Bosnierin) ist aufgefallen, daß die Deutschen einen Knick in ihrer Darstellung hatten: die Kartoffel war nicht gut genug, der Federweiße konnte nicht mehr so frisch sein, Fernsehen kann man heutzutage überall auf der Welt, nur die Berliner in war ganz Berliner in, aber auch da fragte ich mich: ist sie denn nicht auch Deutsche?", "ich wußte nicht welchen Einfluß, diese Pendeluhr in meinem Bewusst-Sein über meine kulturelle Identität hat und hatte, da möchte ich weiterschauen", "ich bin neidisch auf die "Ausländer" wie klar sie wissen, wer sie kulturell sind, ich kam mir mit meiner Selbstbedienung so heimatlos vor", "ich möchte mir noch anschauen, was die Kartoffel für mich bedeutet: sie ist ursprünglich nicht deutsch", "daß ich mit den Weinbergen und den Wein meiner Heimat so verschränkt bin, wußte ich nicht", etc.

**Letzte und wichtigste Übung**: jeder Teilnehmer schreibt auf einem Zettel die Eigenschaften, Gefühle, Atmosphären, vielleicht ein Gedicht, alles was er in Verbindung mit seinem Herkunftsland bringt und auf einem anderen dasselbe nur eben in Verbindung mit dem fremden Land, wohin er ausgewandert, oder auswandern würde (für Deutsche). Die Gruppe nahm sich Zeit um diese Zettel auszufüllen.

Danach sollte jeder diese Zettel im Raum einen Platz geben, der sehr behutsam und feinfühlig ausgesucht wurde. Dann sollte sich jeder hinstellen in der Mitte zwischen den jeweiligen plazierten Zetteln, und daraufhin ganz langsam und sehr für sich selbst aufmerksam seinen Platz aussuchen, wo für ihn stimmt, gut und richtig ist, zwischen den beiden Kulturen. Aus den so herausgearbeiteten Platz fand die letzte Runde statt: "ich wußte nicht daß meine Zerrissenheit zwischen Manila und Berlin so aktuell noch ist. Ich dachte sie wäre schon vergessen, ich bin noch nicht fertig damit", "ich sitze hier nah an Deutschland und merke: es ist nicht mein endgültiger Platz, ich spüre wie es mich nach Palästina zieht: es geht für mich weiter", "ich sitze auch näher an Deutschland, und doch die Sehnsucht nach Grenada ist auch da", "ich sitze auch näher an Deutschland und doch beeinflusst

mich auch Griechenland aber anders, ich bin ja auch in Deutschland aufgewachsen", "ich merke daß ich nicht in Bosnien und nicht in Wien bin: dort will ich nicht sein und hier habe ich ein schlechtes Gewissen: ich bin unterwegs, auf der Flucht", "ich bin genau in der Mitte zwischen Deutschland und Türkei, und ich fühle mich wohl so", "ich habe bewußt den Platz in der Mitte zwischen Griechenland und Deutschland: und ich merke ich will beides behalten, beide sind wichtig für mich: es ist gut so", "ich fühle mich hier an diesem Platz einfach wohl".

**Endrunde und Rückmeldungen:** "Es war gut so, zum Ende auf eine Klärung gekommen zu sein" (Cornelia), "ich bin jetzt überzeugt, wie wichtig Körperarbeit mit Migranten ist und möchte es in meiner Arbeit einbeziehen" (Suzana aus Bosnien), "ich habe sehr viel über mich heute hier gelernt" (Andigoni), "ich bin sehr froh, nach drei Tagen nur intellektueller Arbeit, dieses Seminar belegt zu haben" (Haritini), "mir war nicht klar, wie aktuell das Thema Migration für mich persönlich war" (Sylvia), "ich habe sehr viele Anregungen für meine Arbeit mit Migranten bekommen. Am schönsten war es aber für mich zu entdecken, daß ich einen frischen 47er (Federweiser) bin" (Wolfgang), "gestern abend wollte ich zurückfahren: ich rief meinen Mann an und bat ihn, noch einen Tag auf die Kinder aufzupassen: als er frug, wofür? konnte ich nicht mal den Namen vom Seminar angeben. Jetzt bin ich froh hier zu sein und bereue nicht für dieses Workshop doch geblieben zu sein" (Gabriele), "es war gut den ganzen Tag den Kopf abzuschalten und nur mit dem Körper zu tun und trotzdem am Thema zu bleiben" (Angelika).  
Ich bedankte mich für die hervorragende Mitarbeit in diesem Rahmen.

## Literatur

- FREUD, Sigmund: Studienausgabe: Vorlesungen zur Einführung in die Psychoanalyse und neue Folge, Bd.I Fischer Verlag Frankfurt a.M.1969  
FREUD, Sigmund: Studienausgabe: Hysterie und Angst, Bd.VI, Fischer Frankfurt a.M. 1971  
HEINL, Peter, Dr.med.MCRpsych, London, Seminar "Kultur und Identität" 6./8.Juni 1986, Fritz-Perls-Institut, eigene Notizen.  
HIKMET, Nazim: Antologia Poetica, Ed.Quetzal Buenos Aires 1974  
KEUPP, H.: Psychologisches Handeln in der Risikogesellschaft, Quintessenz Verlag München 1994  
MECHERICH/TEO: Die anderen Deutschen, Dietz Berlin 1994  
METZMACHER, Bruno/ZAEPFEL, Helmut: Zum methodischen Verständnis kindlicher Erfahrungswelten von heute, Aufsatz in Druckvorbereitung, Fassung vom 19.09.1994.  
PETZOLD; H.: Pathogenese im Lebensverlauf - der Ansatz der Integrativen Therapie. In: Petzold/Orth (Hrsg.), Die neuen Integrativen Therapie und Agogik, Druckfahne 1978, 1991  
ROSCH-INGLEHART, Marita: Kritische Lebensereignisse, Kohlhammer Stuttgart-Berlin-Köln-Mainz 1988  
SELYE, H.: The Stress of Life, McGraw Hill, New York 1956  
TAZ-Die Tageszeitung: Artikel "Immer fremd im fremden Land" vom 8.1.88  
TAZ-Die Tageszeitung: Artikel "Überdreht" vom 14.12.94.

Weitere Literatur bei der Autorin

**Autorin:**  
Martha Lütticken  
Hubertusstraße 185  
47798 Krefeld