

Berühren erlaubt - Psychotherapeuten entdecken den Körper
von Ulfried Geuter

Regie O-Ton 1 - Gärtel

Ich habe eine Beratungsstelle der Uni angelaufen und habe denen die Türe eingerannt und gesagt: Ich kann nicht mehr, ich brauche Hilfe. Das wurde auch relativ schnell erkannt ... Und derjenige in der Beratungsstelle dort war bekannt mit meinem späteren Körperpsychotherapeuten. Und dann hat sich auch herausgestellt, dass das die richtige Therapieform für mich wäre - ich kannte das bis dahin eigentlich gar nicht.

Autor Patricia Gärtel, 33 Jahre, Verfahrenstechnikerin. Heute nennt sie es ihre Depression. Damals war es ein schwarzes Gefühl von Verzweiflung, Einsamkeit, Sinnlosigkeit. Dazu hatte sie Migräne und ein ständiges Chaos in ihren Männerbeziehungen. Die Körperpsychotherapie half ihr, aus all dem herauszukommen. Aber wie wirkt gerade diese Therapiemethode, was zeichnet sie aus?

"Berühren erlaubt - Psychotherapeuten entdecken den Körper" - eine Sendung von und mit Ulfried Geuter.

Regie O-Ton 2 - Moser

Wenn jemand sich beklagt, dass er sich zwar sehr elend fühle, aber nie weinen könne, dann reicht es manchmal, ihm die Hand auf die Brust zu legen und er spürt die Anwesenheit einer freundlichen Person, und oft dauert es nur Sekunden - manchmal dauert es natürlich auch länger - und dann kommen die Tränen; manche Patienten muss man sogar sehr viel intensiver halten, damit sie sich trauen, die Gefühle zu zeigen, weil sie eben fürchten, sie werden von ihnen zerrissen.

Autor Tilmann Moser, Psychoanalytiker und Körperpsychotherapeut aus Freiburg.

Therese Meehan vom Medizinischen Zentrum der Universität New York berichtet von einem Experiment mit 43 chronisch Kranken, die im Krankenhaus mit Handauflegen behandelt wurden; eine Kontrollgruppe von 33 Patienten blieb unbehandelt. Bei der Experimentalgruppe stiegen die Hämoglobin-Werte, also der Sauerstoffgehalt im Blut signifikant an. In einem anderen Experiment sollten Schwestern dem Körper des Kranken mit ihren Händen "zuhören" und die Hände dort hinlegen, wo sie eine Ansammlung von Spannungen bemerkten. Die entsprechenden Patienten hatten bei Hirnstrommessungen im EEG mehr Alpha-Wellen mit hohen Amplituden, was ein Zeichen für tiefe Entspannung ist. Herzranke, die so berührt wurden, zeigten weniger Angst. Aber nicht jede Berührung hatte diesen Effekt. Wurden die Hände aufgelegt ohne die innere Absicht zu heilen, zeigten sich keine Wirkungen.

Auch die Psychotherapie muss keine berührungslose Kunst sein. Berührt der Therapeut den Patienten, wie Moser es erläuterte, kann er ihm helfen zu fühlen, was in ihm vorgeht. So ging es Patricia Gärtel:

Regie O-Ton 3 - Gärtel

Mein Therapeut hat mich dann dazu animiert, bestimmte Atemtechniken anzuwenden oder vorsichtige körperliche Berührungen, die in Richtung Massage dann gingen oder einfach Grounding-Übungen mit Atmen, um einfach mal in tieferen Kontakt zu kommen mit Gefühlen, die einfach dann an die Oberfläche schwappten, und auch mit körperlichen Symptomen, die sich dann ziemlich schnell zeigten, Blockaden, Zuckungen, Dinge dieser Art.

Autor Seine ersten Patientinnen hatte Freud noch massiert oder ihnen die Hand auf die Stirn gelegt, um ihre Einfälle

anzuregen. Später verstand er jeden Wunsch von Patienten nach Berührung als Ausdruck ödipalen Verlangens, das heißt, dass sie unbewusst danach strebten, ihren Analytiker zu verführen. Aus Angst vor libidinösen Verwicklungen zog Freud sich denkend hinter die Couch zurück. So kam der Psychoanalyse das Berühren im wahrsten Sinne ab-handen. Aber dabei ging etwas verloren: ein Bereich des Erlebens, der vielfach durch Worte nicht erschlossen werden kann, meint Tilmann Moser:

Regie O-Ton 4 - Moser

In der Analyse lernte man trauern und klagen und verknüpfen und benennen und erinnern. Aber ein Kind belohnt sich und die Mutter und den Vater ja dadurch, dass es über etwas Gelungenes Freude zeigt. Und dann zeigt sich das im Körper... Wenn also ein Patient aus einer Familie stammt, wo jeder Überschwang tabuisiert war, dann hat er vergessen, dass in seinem Körper Freude, Jubel, Begeisterung steckt. Und dann ist es für mich und für viele Körpertherapeuten hilfreich, den Patienten, der sich sehr geniert, diffuse Laute von Begeisterung machen zu lassen oder zu hüpfen oder die Arme zu schwenken. Es ist, als ob sie einen vergessenen Bereich des Ausdrucksgeschehens wiederentdecken würden. Und dann strömt von dort her Energie auch in diesen symbolisch-sprachlichen Bereich ein.

Autor Schon in den 20er Jahren begann der ungarische Psychoanalytiker Sándor Ferenczi mit unorthodoxen Behandlungsmethoden zu experimentieren. Er bot Patienten körperlichen Halt, wenn sie Gefühlen von kindlicher Heftigkeit ausgesetzt waren. Er hielt ihnen die Hand oder ließ sie auf kindliche Weise die Gefühle ausdrücken. Im Unterschied zu Freud hatte Ferenczi an dessen früherer Auffassung festgehalten, dass reale Traumatisierungen wie Missbrauch und Misshandlung oft der Grund für seelische Störungen sind - und nicht nur, wie Freud später annahm, Phantasien, die aus inneren Triebkonflikten resultieren. Daher, meinte Ferenczi, sollte der Analytiker mit einer

Aufrichtigkeit und Warmherzigkeit dem Patienten gegenüberstehen, die diesem als Kind fehlte. Wie eine gute Mutter und nicht wie ein streng deutender Vater. Wegen dieser Auffassungen wurde Ferenczi in der Psychoanalyse zur Unperson erklärt.

Nicht anders ging es in den 30er Jahren Wilhelm Reich. Mit Ferenczi teilte er die Beobachtung, dass seine neurotischen Patienten auch in ihrem Bewegungsausdruck gestört waren. Er machte dafür Muskelverkrampfungen verantwortlich und begann mit seinen Händen die Muskeln der Patienten zu lockern. Aber nicht im Sinne traditioneller Massagen, erläutert der Körperpsychotherapeut Andreas Wehowsky aus Jaderberg, vielmehr

Regie O-Ton 5 - Wehowsky (Anfang blenden)

dass es wichtig ist, diese körperlichen Spannungen immer in ihrem Funktionszusammenhang zu verstehen mit den Affekten, mit den Emotionen, die in ihnen gespeichert und gebunden sind, und dass über die Freisetzung dieser Spannungen diese Emotionen und vegetativen Strömungen in den Ausdruck hinein kommen und damit auch die Erinnerungen hervorbringen, die ursprünglich zu ihrer Entstehung beigetragen haben.

Autor Wenn Kinder gegen ihre Gefühle ankämpfen, leisten sie körperliche Muskelarbeit: die Zähne zusammenbeißen, den Bauch einpressen, den Atem anhalten, um Leid oder Freude im Zaum zu halten. Tut jemand das oft und auf eine charakteristische Art, formt sich ein Panzer, eine seelische und körperliche Struktur der Abwehr, die einen Menschen prägt. Und die ihn im weiteren Leben vor neuen schmerzlichen Erfahrungen schützt:

Regie O-Ton 6 - Wehowsky

Je mehr Reich sich auseinandergesetzt hat mit den physischen Manifestationen dieser Spannung und auch gesehen hat, dass bei systematischer Arbeit mit dem Charakterpanzer starke

vegetative und emotionale Reaktionen freigesetzt wurden, sprach er später entsprechend von einem Körperpanzer. So dass er sehen konnte, dass der Charakterpanzer auf einer psychischen Ebene korrespondierte zu körperlichen Panzerungsprozessen, also zu Spannungen, die sich insbesondere in der Muskulatur finden und zu einer Behinderung der freien Atmung führen.

Autor Reich ermutigte daher seine Patienten, tiefer zu atmen, er ließ sie auf der Couch Grimassen schneiden, strampeln oder toben. Er drückte in die verspannten Muskeln, damit die Abwehr weich wurde und Erinnerungen an unterdrückte Gefühle aufsteigen konnten.

Dass die Unterdrückung von Gefühlen krank macht, bestätigt der Medizinspsychologe Harald Traue von der Universität Ulm in seinem Buch "Emotion und Gesundheit". Traue berichtet ein Experiment mit Kopfschmerzpatienten, bei dem die Probanden vom Versuchsleiter heftig kritisiert wurden. Daraufhin zeigten sie mehr messbare Muskelaktionspotentiale, also mehr Spannungen. Im Unterschied zu einer Kontrollgruppe war aber ihr Verhalten weniger expressiv; sie bewegten sich weniger beim Sprechen. Außerdem gaben sie an, sich weniger belastet zu fühlen. Traue schlussfolgert: Wer unter Stress wenig Emotionen zeigt und sich "hinter der Fassade der Unbewegtheit" verspannt, benutzt vermutlich "die muskuläre Anspannung, um die innere emotionale Beteiligung zu unterdrücken". In einer Therapie einmal ungeweinte Tränen fließen zu lassen oder ungelebte Wut auszudrücken, helfe daher, die Seele zu befreien und körperliche Spannungen zu lösen. Patricia Gärtel erlebte das so:

Regie O-Ton 7 - Gärtel

Unterdrückte Wut, Angst, Frust, zusätzlich zu diesen Gefühlen der Verlassenheit, die vielleicht eben so ein konkretes

Verlassensein in der Kindheit zur Ursache hatten. Aber auch dieses ewige Sich-Zurücknehmen, Sich-Kontrollieren, Wut-nicht-ausleben auch Angst-nicht-ausleben, das war ganz bestimmt dahinter. Und das habe ich bis dahin in mir nicht so gekannt. Vielleicht auch nicht mir getraut, das einzugestehen... Ich gehöre nicht zu den Menschen, die der Meinung sind, man sollte seine Wut ständig ausleben oder seinen Ärger oder seinen Zorn. Ich denke schon, dass man schonungsvoll und rücksichtsvoll miteinander umgehen sollte, aber es ist wichtig, das wenigstens einmal gespürt zu haben, was in einem ist, um da achtsam zu sein, anstatt das die ganze Zeit zu verleugnen.

Autor Gefühle körperlich auszudrücken, ist für manche Körperpsychotherapeuten der Schlüssel für eine Therapie, so für die Bioenergetik von Alexander Lowen, der ein Schüler von Reich war. In der Bioenergetik und in anderen Schulen treffen wir auch etwas an, das Andreas Wehowsky vorhin ansprach, das Konzept einer allgemeinen Lebensenergie - für Reich ursprünglich die Sexualenergie, später eine kosmische "Orgonenergie". Heute scheint das Konzept der Lebensenergie vor allem ein Bild zu sein für die Kräfte der Vitalität, der Lebendigkeit, die einen Menschen durchströmen und die aber auch gehemmt und blockiert sein können oder überfließen und jemanden beherrschen können, ohne dass er sie kontrollieren kann.

Andere Körperpsychotherapeuten halten diese Theorie für überholt. George Downing, Psychotherapeut und Säuglingsforscher aus Paris, äußert zwei Einwände:

Regie O-Ton 8 - Downing (englisches Original)

The first concerns the relationship between the body and language. In Reichs model, in Reichs paradigm there is no room for language...

Zit. Der erste bezieht sich auf die Beziehung zwischen Körper und Sprache. In Reichs Paradigma gibt es keinen Platz für die Sprache. Energie ist etwas Dinghaftes ("stuff") wie Elektromagnetismus, was fließt. Es gibt keinen Platz für Subjektivität, Bewusstsein und vor allem für Sprache.... Der

zweite Punkt betrifft den Körper selbst. Reich hatte ein bestimmtes Bild, wie der Körper in der Therapie reorganisiert werden sollte. Dieses Bild war sehr undifferenziert: Die Energie sollte befreit werden, wieder durch die verschlossenen Teile fließen können. Heute, wo wir so viel von der Forschung über kindliche Entwicklung lernen können, können wir ein sehr viel differenzierteres Bild davon haben, wie der Körper in der Therapie reorganisiert werden sollte.

Autor Downing will die Körperpsychotherapie auf den Boden der Objektbeziehungstheorie stellen. Diese Theorie handelt davon, wie ein Kind die körperlichen Muster des Umgangs vor allem mit der Mutter verinnerlicht. Psychoanalytiker, die der Theorie anhängen, deuten in der Behandlung, wie sich alte Beziehungsmuster in der Übertragung auf den Therapeuten wiederfinden, wie also sozusagen alte Wünsche oder alte Defizite sich im Sprechzimmer wiederbeleben, beispielsweise dass ein Patient sich anklammert oder dass er immer etwas zwischen sich und den anderen schiebt. Downing will darüber hinaus gehen:

Regie O-Ton 9 - Downing (englisches Orig.; Ende kann hochgezogen werden)

I am very comfortable for the most part with object relations theory ... if one adds to that a number of ideas drawn from current infant development research...

Zit. Ich fühle mich mit der Objektbeziehungstheorie wohl, wenn man einige Ideen aus der neueren Forschung zur kindlichen Entwicklung hinzunimmt. Die zunehmend genaue, nonverbale Erforschung der Eltern-Kind-Interaktion über Video wird in den nächsten zehn, 20, 30 Jahren eine enorme Quelle zur Verfeinerung unserer Modelle sein.

Autor In seinem Buch "Körper und Wort in der Psychotherapie" argumentiert Downing, dass sich Erfahrungen aus dieser Interaktion in sogenannten "affektmotorischen Schemata" abbilden. Ein Beispiel: Setzen Eltern ihr Kind regelmäßig ab, wenn es bei ihnen auf dem Schoß hockt und die Hände gegen den

Körper des Erwachsenen stößt, dann lernt das Kind, dass seine Äußerung von Vitalität oder sein Wunsch nach Raum dazu führt, vom anderen getrennt zu werden. Das Kind mag sich zurückziehen und es entsteht ein Schema, das motorische Erwartungen, Gefühlstönungen und kognitive Überzeugungen einschließt. Will man ein solches Schema überwinden, sollte man Downing zufolge nicht nur an der Übertragung ansetzen, sondern auch an der Art und Weise, wie sich ein Mensch körperlich auf andere bezieht - das kann er mit dem Therapeuten erkunden, um zugleich sein Schema durch eine neue Erfahrung in Frage zu stellen und womöglich zu überwinden. Sabine Trautmann-Voigt, analytische Tanz- und Bewegungstherapeutin aus Bonn, bringt das Beispiel einer essgestörten Patientin, die immer das Gefühl hatte, sich zustoßen zu müssen:

Regie O-Ton 10 - Trautmann-Voigt (Ende blenden)

In einer Situation in der Stunde, das war in der Gruppentherapie, haben wir ihr gesagt, sie soll doch einmal dieses Gefühl des Stopfens versuchen symbolisch darzustellen. Und sie sagte vorher, sie komme sich vor wie eine leere Tonne. Dann hat sie mehrere Gruppenmitglieder genommen, hat sie untergehakt in einem Kreis zusammengestellt - das sah dann fast aus wie eine Tonne - und sie sollte dann ihr Gefühl des Stopfens symbolisch dadurch darstellen, dass sie andere Gruppenmitglieder in diesen Kreis hineinstopfte. Das hat sie auch getan, und es wurde deutlich, dass es in dieser Tonne fürchterlich eng war... Die Gruppenmitglieder konnten es fast nicht aushalten, sie fühlten sich eingeengt, konnten nicht mehr atmen, es wurde schrecklich heiß. Und als sie dann die Möglichkeit erhielten durch eine Aufgabe von mir, sich so zu bewegen, wie sie selber wollten, sprengten sie auseinander ... und hatten das Gefühl, einem unheimlichen Druck nachgeben zu können. Und das war genau das Gefühl, das die Patientin nicht erleben konnte.

Autor Die Bewegung der anderen zeigte ihr für die Spannung, die sie selbst nicht fühlte, eine symbolische Lösung: nämlich sich zu

entlasten, zu entladen wie in einer Explosion. Das half ihr zu verstehen, was hinter ihrem Symptom stand.

Sabine Trautmann-Voigt kommt von der Tanztherapie. Dieser Zweig der Körperpsychotherapie entstand in den 40er Jahren, als Ausdruckstänzerinnen in den USA in psychiatrische Kliniken gingen mit der Absicht, Patienten zu helfen, in körperlichen Bewegungen ihre innere, seelische Bewegung mitzuteilen. Die moderne "Analytische Bewegungs- und Tanztherapie", die Trautmann-Voigt, Elaine Siegel und Bernd Voigt in einem gleichnamigen Buch dargestellt haben, nutzt Bewegungen, um unbewusste Bedeutungen zu erschließen, und zwar in einem Dialog der Bewegung zwischen Patient und Therapeut, der auszudrücken hilft, was vor den Worten liegt, wie in dem Beispiel der Patientin mit den Mitgliedern der Gruppe:

Regie O-Ton 11 - Trautmann-Voigt

Wir gehen davon aus, dass die Körpererinnerungen ... auf verschiedenen Ebenen gespeichert werden. Einmal kann sie sich sehen, selber, im Spiegel der Gruppe und miterleben, wenn andere Gruppenmitglieder ihre Gefühle, die zu solchen Bewegungen gehören, ausdrücken können, kann sie miterleben, wie es wohl in ihr selbst aussieht, sie kann also über das Sehen an ihre eigenen Gefühle herankommen; in anderen Fällen ist es so, dass dann die Patienten selber mit in solche Bewegungsszenen einsteigen und sich selbst zum Beispiel als ein Teil einer Tonne fühlen und damit Körpergefühle aktivieren können, an die sie sonst überhaupt nicht herankommen würden.

Autor Oft können Menschen ihren Körper nicht von innen wahrnehmen, nicht spüren, woran sie eigentlich leiden. Ihre Symptome erleben sie als ihnen äußerlich, eine Essstörung, eine Darmentzündung, eine Angst.

Die Arbeit mit dem Körper in der Psychotherapie kann dann helfen, ein neues "Spüribewusstsein" für sich selbst zu

gewinnen - so drückt es der jungianische Psychotherapeut Peter Schellenbaum aus. Das ist auch der Grund, warum körperbezogene Methoden wie insbesondere die "Konzentrierte Bewegungstherapie" in den Psychosomatischen Kliniken in Deutschland so verbreitet sind. Die Mehrzahl der Kliniken zum Beispiel, die essgestörte Patienten auf Grundlage eines psychoanalytischen Therapieansatzes behandeln, bieten neben der verbalen Therapie auch Körpertherapie an. Trotz dieser großen Bedeutung in der stationären Versorgung gilt die ganze Richtung vielen Wissenschaftlern als suspekt. Das liegt daran, dass es nur wenig Forschung zur Effektivität der Methode gibt. Allerdings kommt einiges in jüngster Zeit in Gang. So untersucht Felicitas Michels an der Psychiatrischen Universitätsklinik in Stralsund die Wirksamkeit von Tanztherapie im Vergleich zu einer sogenannten "Interaktionellen Gruppentherapie" bei Patienten der dortigen Psychotherapiestation:

Regie O-Ton 12 - Michels (blenden)

Erste Ergebnisse zeigen, ... dass sich bei der depressiven, der subjektiven depressiven Belastung bei den Patienten deutlich etwas verändert hat, dass die zurückging. Zum anderen zeigte sich, dass ... subjektive Belastung der Ängstlichkeit oder der Aggressivität deutlich zurückgingen durch die Tanztherapie.

Autor Der Rückgang der depressiven Symptomatik zeigte sich auch im Vergleich mit der rein verbalen Gruppentherapie. Aber noch etwas fiel auf:

Regie O-Ton 13 - Michels

Was mich erstaunt hat war, dass bei den Patienten, die in der Tanztherapie waren, zunächst die somatische Belastung zunahm. Ich führe das darauf zurück, dass die Patienten durch Körperwahrnehmungsübungen zunächst einmal deutlicher gespürt

haben, wie ihr Körper überhaupt belastet ist, wo Spannungen sind, das wäre einfach noch einmal weiter erforschen, ob das ein Effekt ist, der sich in einem längeren Zeitraum verfestigt oder der einmalig war bei dieser Stichprobe.

Autor Psychotherapeuten nehmen an, dass die Grundlage für manche seelischen Störungen schon in einer Zeit gelegt werden kann, in der das Kind noch nicht Erfahrungen in Sprache verarbeitet. Erfahrungen aus dieser Zeit werden im sogenannten "prozeduralen Gedächtnis" gespeichert, das für Handlungsabläufe zuständig ist. Die entsprechenden Erinnerungen können in Haltungen und Bewegungen sichtbar werden.

Unterstützung erhält die Körperpsychotherapie folgerichtig aus der neueren Säuglingsforschung. Deren bekanntester Vertreter, Daniel Stern, bezeichnete kürzlich in der Zeitschrift "Psychologie heute" die Zeit als reif, um den Körper wieder in die Therapie einzubringen. Am Beispiel der von ihm beforschten therapeutischen Arbeit mit Müttern, die gerade ein Kind bekommen haben, erläutert Stern, wie sich die Psychotherapie mit den Patienten verändern muss, die sie behandelt:

Regie O-Ton 14 - Stern (englisches Original; Ende kann hochgezogen werden)

When you have a mother who is the patient, if you can't touch her, if you can't put your arm around her, if you can't let her rest her hat on your shoulder and if you avoid doing that you would do the same violence to her that the other would have done to the hysterical patient by doing it. So the rules of what constitutes acceptable acting become very different in the situation.

Zit. Wenn Sie eine Mutter als Patientin haben und Sie können sie nicht berühren, Sie können nicht den Arm um sie legen, sie nicht an Ihrer Schulter ruhen lassen, und wenn Sie so etwas vermeiden zu tun, dann würden Sie ihr die gleiche Gewalt antun wie jemand anders, der dies bei einer hysterischen

Patientin tut. Je nach Situation sind also die Regeln richtigen Verhaltens sehr unterschiedlich.

Autor Freud hatte vor 100 Jahren vor allem sogenannte hysterische Frauen behandelt, deren Probleme im Bereich der Trieb-Konflikte und der verinnerlichten Gebote und Verbote lagen. Bei ihnen war es wichtig, dass der - meist männliche - Therapeut abstinent blieb, auf analytischer Distanz, damit sich die Phantasien der Patientinnen entfalten konnten. Aber heute gibt es andere Patienten mit anderen Störungen. Viele Menschen bekommen sich selbst nicht mehr mit, haben bei allem Körperfetischismus unserer Kultur den Bezug zu ihrem Körper verloren und wissen nicht, wer sie sind. Dieses Gefühl trieb eine ganze Generation in den 70er und 80er Jahren in Selbsterfahrungsgruppen, in denen die Arbeit mit dem Körper Arbeit an der eigenen Identität war. Auch der Wiener Psychotherapeut Peter Geißler machte damals seine Erfahrungen:

Regie O-Ton 15 - Geißler

Ich habe, bevor ich in Körpertherapie war, eine verbale psychoanalytische Therapie durchlaufen, und da bin ich an bestimmte Bereiche gekommen, die aber immer auf einer intellektuellen Ebene geblieben sind. Und als ich dann in einer Körpertherapie, in einer Gruppe war das damals, dabei war, ist es so gewesen, dass bloß die Berührung des Therapeuten dazu geführt hat, dass auf einmal eine ganz tiefe Traurigkeit aufgestiegen ist, die ich schon Jahre, Jahrzehnte nicht mehr gespürt hatte.

Autor Geißler hat kürzlich ein Buch mit dem Titel "Analytische Körperpsychotherapie in der Praxis" veröffentlicht. Sein Interesse ist es, die körperbezogenen Techniken mit der klassischen Psychoanalyse zu verbinden. Denn trotz seiner

eigenen guten Erfahrung warnt Geißler davor, mit der Berührung von Patienten leichtfertig umzugehen:

Regie O-Ton 16 - Geißler

Berührung hat das Potenzial in sich, je nachdem wie sie gemacht wird, dass man relativ rasch an sehr tiefe Schichten herankommt, und damit ist eben auch sehr vorsichtig umzugehen, weil das sich zum Teil sehr positiv auswirken kann, aber manche Patienten auch sehr durcheinanderbringen kann, speziell Patienten, die verwirrte Gefühle haben, und dadurch kann man, wenn man sehr plötzlich, sehr tief in Gefühle reinkommt, auch viel Verwirrendes auslösen.

Autor Die Berührung in einer Körperpsychotherapie ist eben etwas anderes als die Berührung eines Masseurs oder eines Arztes bei der körperlichen Untersuchung. Sie greift ein in eine seelische Dynamik des Patienten, die immer auch eine zwischenmenschliche Dynamik mit dem Therapeuten ist. Daher kann therapeutische Berührung zwei Bedeutungen haben: zum Beispiel einerseits eine Hilfe sein, um eine Spannung in der Schulter zu lösen, und gleichzeitig das Gefühl nähren, dass eine väterliche oder mütterliche Hand Halt gewährt und sicher weiß, was für das Kind im Patienten gut ist. So stellt sich in der Berührung Übertragung her. Das ist es, was die analytische Richtung der Körperpsychotherapie betont. Neue wissenschaftliche Unterstützung erhält die Körperpsychotherapie auch aus der modernen Hirnforschung. So schreibt der amerikanische Neurologe Antonio Damasio in seinem Buch "Descartes' Irrtum", dass der Körper "möglicherweise das unentbehrliche Bezugssystem für die neuronalen Prozesse bildet, die wir als Bewusstsein erleben". Der Psychosomatiker Wolfgang Rapp aus Montpellier bezieht sich auf Damasio's Forschungen und verweist auf die vielfältigen Verbindungen zwischen der Propriozeption, dem

sechsten Sinn der Eigenwahrnehmung, und dem Bewusstsein und den seelischen Prozessen:

Regie O-Ton 17 - Rapp

Die höheren Prozesse entstehen im Gehirn, aber es gibt direkt Verbindungen zu den Zentren, die die weiteren Signale in den Körper senden. Und der Körper nimmt die Signale auf und spiegelt sie wieder zurück. Das ist ein permanentes Hin und Her. Man kann das am besten in der Muskulatur feststellen. In den Muskeln sitzen - man könnte fast sagen - Augen, die die Muskelspannung aufnehmen. Wenn nun von dem Gehirn oben etwas wie Angst oder Furcht kommt, dann wird das von der Muskulatur aufgenommen, von den Organen, von den Sehorganen in den Muskeln, und die geben sofort das wieder zurück, und so verstärkt sich das hin und her.

Autor Rapp verweist gleichzeitig auf Störungen, die früh entstehen:

Regie O-Ton 18 - Rapp

Es gibt bestimmte seelische Prozesse, die so schlimm waren - denken sie an die frühen Misshandlungen, die sind im Gehirn so festgeschrieben, dass man eher sagen kann, sie sind im Körper festgeschrieben. Und die sind jenseits des Wortes. Die können sie in der klassischen Psychotherapie mit dem Wort nicht erfassen. Und da besteht eben die Möglichkeit, dass man mit dem Körper spricht. Aber man spricht mit dem Körper nicht mit Worten, sondern mit Bewegung. Sie lassen also so einen Menschen laufen und stellen dann plötzlich fest, dass sein Gang irgendwie ängstlich, zögernd ist, dass er immer nach hinten schaut, und das ist ein Ausdruck des Körpers, dass da Ängste vorhanden sind, Ängste, die von hinten kommen.

Autor Und wenn der Körperpsychotherapeut so etwas erkennt, kann er damit arbeiten, zum Beispiel, indem er den Patienten auf eine Haltung aufmerksam macht, oder indem er ihm vorschlägt, bewusst in eine Bewegung hineinzuspüren oder eine Geste zu verstärken, die sich in Ansätzen schon gezeigt hat. Um etwas wahrzunehmen, das vorher der Wahrnehmung nicht zugänglich war.

Marion Klotz-Wiesenhütter, Therapeutin für "Funktionelle Entspannung" aus Siegsdorf, gibt ein Beispiel:

Regie O-Ton 19 - Klotz Wiesenhütter

Ich habe gearbeitet mit einer depressiven Patientin in der Klinik. Wir haben zuerst an den Gelenken gearbeitet, auch an der Wirbelsäule. Und ich habe dann festgestellt, dass die Patientin sich sehr zusammengenommen hat im Mundbereich.... Ich habe dann versucht, ... die Kiefergelenke mit ihr zu lockern. Sie hat die Kiefergelenke bewegt und hat sich eingespürt in ihren Mundraum. Ich sprach damals von ... Mundhöhle. Und indem ich "Mundhöhle" gesagt habe, hat das enorme Ängste in der Frau ausgelöst.... Ihr fiel das Märchen vom Rotkäppchen ein, und es tauchte eine ganz frühe Missbrauchsszene in ihr auf.... Und wir haben dann weitergearbeitet an den Träumen, haben über den Körper weitergearbeitet, an ihren Einfällen weitergearbeitet und die Szene aufgearbeitet... Indem wir das Trauma erkennen durch so eine Bewegung, durch solch ein Loslassen im Mundraum, ist es noch nicht bearbeitet. Es muss dann auch körperlich durchgearbeitet werden, bis der Schreck, die Angst, alles, was damit zusammenhängt, buchstäblich aus den Zellen hinauskommt.

Autor Nach diesem Verständnis ist der Körper also nicht nur ein Ort, an dem etwas Verborgenes, Verdrängtes aufgefunden werden kann. Er ist auch ein Ort der Heilung. Einfacher gesagt: Der Schreck, der einmal in die Glieder gefahren ist, muss nicht nur aus dem Bewusstsein entweichen, sondern auch aus den Gliedern. Bei der Patientin ging es so weiter:

Regie O-Ton 20 - Klotz-Wiesenhütter

Die Spannung im Mundraum war dann leichter. Es trat dann aber Übelkeit auf. Übelkeit kam im Zusammenhang mit der ganzen Wut, die die Frau empfunden hat. Dann haben wir am unteren Kreuz gearbeitet, auch am oberen Kreuz, im Magen-Darm-Bereich und haben einfach dort versucht, zu lösen und zu lockern. Einherging mit diesem Lösen, dem Loslassen während der Ausatmung - da kamen neue Einfälle, und dann kamen auch die Ressourcen. Also: Was hat getragen, was hat geholfen in der Zeit? Und was finde ich jetzt im Körper? Wo finde ich Halt? Finde ich Halt in meinem Becken, finde ich ihn im Kopf, im Schultergürtel, an den Körpergrenzen, über die Haut? Das wird dann aufgesucht, dass der Patient einen sicheren Ort hat im Leib.

Autor Körperpsychotherapie hilft, verschüttete kindliche Erlebnisse und Gefühle wieder wachzurufen. Sie will darüberhinaus aber auch Ressourcen wecken, die Kräfte, über die ein Mensch trotz

all seiner seelischen Schwierigkeiten verfügt, um diese zu überwinden. Für Patricia Gärtel war es eine gute Erfahrung:

Regie O-Ton 21 - Gärtel

Ich denke, dass ich einen Teil von dem, was - ich sage es mal so - mein Therapeut in seinen Händen hatte, dass ich das übernehmen konnte, dass ich das heute auch weitergeben kann.

Autor Zum Beispiel an ihren Sohn. Einige Zeit nach Ende der Therapie bekam Patricia Gärtel ihr erstes Kind.

Erwähnte Literatur

- Damasio, A. (1997) Descartes' Irrtum. Fühlen, Denken und das menschliche Gehirn. München: Deutscher Taschenbuch Verlag.
- Downing, G. (1996) Körper und Wort in der Psychotherapie. München: Kösel.
- Geißler, P. (Hrsg.) (1998) Analytische Körperpsychotherapie in der Praxis. Stuttgart: Pfeiffer.
- Meehan, T. (1990) A Role for Therapeutic Touch: A Review of the State of Art. In K. E. Barnard, T. B. Brazelton (Hrsg.) Touch. The Foundation of Experience (S. 365-382). Madison: International Universities Press.
- Reich, W. (1933/1989) Charakteranalyse. Köln: Kiepenheuer & Witsch.
- Siegel, E., Trautmann-Voigt, S., Voigt, B. (1999) Analytische Bewegungs- und Tanztherapie. München/Basel: Reinhardt.
- Traue, H. (1999) Emotion und Gesundheit. München: Spektrum Akademischer Verlag.
- Wie das Gewebe der Seele geknüpft wird. Ein Gespräch mit dem Säuglingsforscher Daniel Stern. Psychologie heute, 1999, Heft 12, S. 38-44.