

Sulz, Serge K.D., Schrencker L., Schricker Ch.
Die Psychotherapie entdeckt den KÖRPER
oder: Keine Psychotherapie ohne Körperarbeit?

1. Auflage 2005

[Vorwort](#)
[Inhaltsverzeichnis](#)

Vorwort

Psychotherapeutische Methoden, die den Körper mit einbeziehen, haben in den letzten Jahren, wenn auch in zögerlicher Weise, in unterschiedliche psychotherapeutische Verfahren Einzug gehalten. Der Anreiz bestand dabei vor allem in der Hoffnung, mit der Einbeziehung des Körpers in das therapeutische Geschehen eine Empfindungs- und Erlebnisdimension zu aktivieren, die über die rein sprachliche Ebene nur sehr bedingt verfügbar war. Zugleich veränderte sich dadurch aber auch die therapeutische Beziehungsebene, da die direkte Arbeit mit dem Körper völlig neue Wahrnehmungsebenen und damit veränderte Übertragungs- wie auch Gegenübertragungsgefühle hervorbrachte, die im therapeutischen Setting nicht einfach zu handhaben sind. Dies ist sicher einer der Gründe, warum bis heute vielen Psychotherapeuten Körpertherapie suspekt ist. Das damit verbundene Spektrum reicht von grundlegender Ablehnung bis hin zu Unsicherheiten und Ängsten, aber auch Neugier, wie es denn möglich sein könne, damit in sicherer Weise umzugehen.

Es wäre sicher interessant, in einer empirischen Studie hinter die Vorurteile zu blicken, die sich in der Profession der Psychotherapie diesbezüglich herausgebildet haben. Die inzwischen Jahrzehnte zurückliegende fulminante Entwicklung der humanistischen Therapieformen, ausgehend einerseits von einem psychodynamischen oder einem klientenzentrierten Menschenbild und sich absetzend von psychoanalytischem und verhaltenstherapeutischem Vorgehen, muss auch in ihrer zeitgeschichtlichen Einbettung gesehen werden. Befreiung und Emanzipation waren wichtige Aspekte der Siebziger und Achtziger Jahre des 20. Jahrhunderts. Für manche ist die Eröffnung des Zugangs zum eigenen Körper mit dem Thema des Kontrollverlusts assoziiert. Der steuernden Ratio beraubt, treibe der triebhafte Körper sein schamloses Unwesen. Oder wem es nicht mehr gelingt, eine normorientierte Zurückhaltung zu wahren, gibt sich hin, lässt sich gehen und steht schließlich entblößt voll Scham in der Öffentlichkeit. So ist nicht verwunderlich, dass bis vor kurzem die Körpertherapien ein Außenseiter- und Schattendasein neben den etablierten Psychotherapien fristeten.

Jedoch zeigt uns der Blick auf derzeitige Körpertherapien, dass es sich dabei um ein äußerst sorgfältiges Arbeiten handelt, in dem das weite Feld nichtsprachlicher Erfahrungen aktualisiert und der bewussten therapeutischen Verarbeitung zugänglich gemacht wird. Erinnerungen des gesamten bisherigen Lebens und die daraus resultierende (meist subbewusste) Bedeutungsgebung aktueller Wahrnehmung (die den Menschen weit mehr steuert als seine direkt abrufbaren verbalen Gedächtnisinhalte) entstammen Gedächtnisinhalten, die physisch, räumlich und szenisch enkodiert sind. Es ist weder Zauberei noch Scharlatanerie, wenn spezifische Körperhaltungen und -bewegungen oder psychodramatisches Nachstellen von Familiensituationen durch Rollenspieler Erinnerungen wachrufen, die lange Jahre verschüttet waren samt den zugehörigen, teils intensiven Affekten. Bei diesen Vorgängen handelt es sich schlicht um eindeutig biopsychologische Prozesse.

Recht unerwartet kam dann in den Neunziger Jahren durch die Neurobiologie und die Gedächtnisforschung die wissenschaftliche Grundlegung dieser Erkenntnisse, die in einigen körpertherapeutischen Verfahren mehr oder minder bereits enthalten waren. Diese Ergebnisse der Hirnforschung führten nicht nur nachträglich quasi zu einer Begründung körpertherapeutischen Vorgehens, sondern forderten geradezu dazu auf, die psychotherapeutische Arbeit um die Dimension des Körpers zu erweitern. Damasio (2000) spricht in dem Zusammenhang vom autobiografischen Gedächtnis, in dem alle Erinnerungen unserer individuellen Geschichte gespeichert sind. Diese Speicherung erfolgt auf neurologischer Ebene vor allem durch die Codierung der Veränderungsparameter unseres organismischen Zustands (eng assoziiert mit allen Bewertungen und Schlussfolgerungen, die dabei auftreten), auf den das Außen einwirkt, die bei vergleichbaren Auslösern später subbewusst körperlich reaktiviert werden. Themen wie die ganzheitliche Funktion der rechten Hemisphäre, der bottom-up-Erinnerungspfad, somatische Marker oder Spiegelneurone lassen die körpertherapeutische Arbeit als unmittelbare Umsetzung neurobiologischer und biopsychologischer Erkenntnisse auf die Psychotherapie erscheinen in einem im weitesten Sinne emotionspsychologischen Rahmen.

Körpertherapie kann als eine Variante emotionstherapeutischer Intervention betrachtet werden. Der Körper interessiert insofern, als er das Medium ist, über das Körperwahrnehmungen (Emotionen) entstehen und als Gefühle erfahren werden können. Emotionen sind direkter Ausdruck situativer Bedeutungsgebung und Motor für situationsbewältigendes Handeln. Da sie oft unbewusst sind, verstehen wir das eigentliche Warum und Wozu unseres Handelns nur teilweise. Wo uns unser Erleben Leiden macht und unser Handeln uns schadet, lohnt es sich, einen bewussten Zugang zu unserer Emotionsregulation zu finden. Hierzu übersetzt die Körpertherapie somatisch-emotionale Signale in verbal-gedankliche Beschreibungen. Dadurch kann intra- und interpersonelles Geschehen in seinen Zusammenhängen erkannt werden. Dies wiederum ermöglicht eine bewusste willentliche Selbststeuerung. Der Umgang mit Gefühlen und mit Beziehungen kann allmählich befriedigender gestaltet werden.

Im Sinne von Grawe (1998) handelt es sich dabei um ein motivationsklärendes Vorgehen (wie es in den psychodynamischen und humanistischen Therapien gepflegt wird) im Gegensatz zu dem veränderungsorientierten Vorgehen der kognitiven Verhaltenstherapie. Grawe verweist allerdings darauf, dass vielleicht jenes Drittel der Patienten, das durch die kognitive Verhaltenstherapie therapeutisch nicht erreicht werden kann, noch nicht weiß, was es in welche Richtung zu verändern gilt, so dass das Herausarbeiten bewusster Veränderungsmotive die erste Hälfte der Therapie ausmachen müsste. Und hierzu bieten sich körpertherapeutische Interventionen an.

Es geht nicht darum, Psychoanalytiker, Gesprächstherapeuten und Verhaltenstherapeuten durch dieses Buch zu Körpertherapeuten zu machen. Vielmehr soll zusätzlich zur kognitiven, emotionalen und Handlungs-Dimension eine weitere Dimension des Verständnisses unserer Patienten eröffnet werden. Die Verhaltensdiagnostik hat schon seit vielen Jahren durch das multimodale Modell von Lazarus einen Anfang gemacht, so dass es lediglich um ein zielgerichtetes Fortbewegen auf diesem Pfad geht. Die Psychoanalyse ist in ihrer Theorie voll von Bezügen zum psychodynamischen Verständnis des Körpers. Lediglich die Erweiterung des traditionellen therapeutischen Repertoires ist angesagt.

Dieses Buch ist nur ein erster Schritt. Es geht darum, den Körper in das Fallverständnis zu integrieren. Wer nicht schon Körpertherapeut ist, findet in diesem Buch keine Anleitung zu punktuellm körpertherapeutischem Vorgehen unter Beibehaltung des bisherigen Therapieansatzes. In der Verhaltenstherapie gibt es eine Sammlung mit entsprechenden Körperübungen von Gudrun Görnitz. Im psychoanalytischen Bereich finden wir u. a. Arbeiten von Peter Geißler. Um im Rahmen eines Gesamtbehandlungsplanes körpertherapeutische Interventionen zielorientiert in die Therapie integrieren zu können, bedarf es zuerst einer Erweiterung des jeweiligen individuellen Störungsmodells um die Dimension des Körpers.

Die Beiträge dieses Buches können ungeachtet ihrer Provenienz Anregungen hierzu geben.

Da die PESSO-Therapie und ihr theoretisches Gebäude im deutschsprachigen Raum bisher wenig bekannt ist, wurde ihr in diesem Buch die Gelegenheit gegeben, Theorie und Therapie etwas umfassender darzustellen. Für den Leser entsteht dadurch die Möglichkeit, diesen integrativen und ressourcenorientierten Ansatz ausreichend kennen zu lernen. Barbara Fischer-Bartelmann hat dafür sehr viel Zeit und Energie investiert. Ihrer Mitarbeit ist es zu verdanken, dass ein so informatives Spektrum an Beiträgen zur PESSO-Therapie zusammengetragen werden konnte.

Doch auch die Integration der analytischen Körperpsychotherapie in die etablierten Psychotherapie-Ausbildungen ist in Deutschland ein Novum. So bietet erst seit kurzem das Centrum für Integrative Psychotherapie in München als erstes Ausbildungsinstitut psychoanalytische Bausteine für analytische Körperpsychotherapie im Rahmen der regulären Ausbildung zum Psychologischen Psychotherapeuten an.

*Serge K. D. Sulz
Leonhard Schrenker
Christoph Schrickler*