



Juchmann

THERAPIE-TOOLS



Körperorientierte Interventionen



Online-Material auf
psychotherapie.tools

BELTZ

Ulrike Juchmann, Dipl.-Psych.
Akademie für Achtsamkeit
Kopenhagener Str. 31d
10437 Berlin
www.achtsamkeit-juchmann.de

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronische Systeme. Die Verlagsgruppe Beltz behält sich die Nutzung ihrer Inhalte für Text und Data Mining im Sinne von § 44b UrhG ausdrücklich vor.



Dieses Buch ist erhältlich als:
ISBN 978-3-621-29009-8 Print
ISBN 978-3-621-29010-4 E-Book (PDF)

1. Auflage 2025

© 2025 Programm PVU Psychologie Verlags Union
Verlagsgruppe Beltz
Werderstraße 10, 69469 Weinheim
service@beltz.de
Alle Rechte vorbehalten

Illustrationen: Antonia Sophie Holst
Lektorat: Andrea Glomb
Umschlagbild: Lina Oberdorfer
Herstellung: Myriam Frericks
Satz: WMTP Wendt-Media Text-Processing GmbH, Birkenau
Druck und Bindung: Beltz Grafische Betriebe, Bad Langensalza
Beltz Grafische Betriebe ist ein Unternehmen mit finanziellem Klimabeitrag (ID 15985-2104-1001).
Printed in Germany

Weitere Informationen zu unseren Autor:innen und Titeln finden Sie unter: www.beltz.de

Inhalt

Verzeichnis der Arbeits- und Informationsblätter	6
Vorwort	8
1 Einführung	10
1.1 Embodiment	10
1.2 Selbsterfahrung ist die Basis	12
1.3 Die psychotherapeutische Begegnung als Resonanzraum	13
1.4 Warum körperbezogene Methoden die Psychotherapie bereichern	17
1.5 Körperbezogene Psychotherapie	20
2 Die Basis für die Körperarbeit schaffen	25
3 Achtsamkeit, Körperwahrnehmung und Meditation	70
4 Körperhaltung und Bewegung in der Psychotherapie	138
Dankstelle	192
Literatur	193

Verzeichnis der Arbeits- und Informationsblätter

2 Die Basis für die Körperarbeit schaffen	25
INFO 1 Der Therapieraum	28
AB 1 Den Therapieraum gestalten: Selbstreflexion	30
AB 2 Mit der körperbezogenen Psychotherapie anfangen: Selbstreflexion	34
AB 3 Ruhige, offene Präsenz verkörpern	36
INFO 2 Selbstfürsorge für den Körper im Therapiealltag	38
AB 4 Die 5 Schritte der Selbstfürsorge: Körpersignale spüren	39
AB 5 Fragebogen: Meine körperlichen Bedürfnisse im Arbeitsalltag	41
AB 6 Bewegung für die Wirbelsäule	43
AB 7 Den Körper berühren, abklopfen und massieren	46
AB 8 Wohltuendes Schütteln	48
AB 9 Hände, Ellenbogen und Schultern locker kreisen	50
INFO 3 Körperübungen passend auswählen	52
INFO 4 Bewusstes Sprechen beim Anleiten von Körperübungen	54
INFO 5 Erfahrungsaustausch nach einer Übung	57
AB 10 Checkliste für das Anleiten von körperbezogenen Übungen	59
INFO 6 Die Kunst des Übens	61
AB 11 Aufbau einer Übungspraxis: Selbstreflexion	64
AB 12 Individuelle Übungskarten für den Alltag gestalten	66
AB 13 Der Toolkoffer mit körperorientierten Übungen	68
3 Achtsamkeit, Körperwahrnehmung und Meditation	70
INFO 7 Prinzipien traumasensitiver Achtsamkeit	77
AB 14 Im Fluss sein, Turbulenzen und Erstarrung erkennen	78
AB 15 Die Hände bewerten, spüren und freundlich wertschätzen	80
AB 16 Das Vokabular für die Körperwahrnehmung erweitern	81
AB 17 Reflexionsbogen: Die Beziehung zu meinem Körper erkunden	83
AB 18 Dem eigenen Körper zuhören	85
INFO 8 Hinweise für eine achtsame Haltung im Liegen	87
AB 19 Die 7-Punkte-Meditation im Liegen	89
AB 20 Der 5-Elemente-Body-Scan	91
AB 21 Sinnliche Wahrnehmung von Kräutern	94
AB 22 Genuss und Sinnlichkeit	97
AB 23 Achtsame Haltungen verkörpern	100
AB 24 Körperachtsamkeit im Alltag: Selbstbeobachtung	103
INFO 9 Das achtsame Sitzen	107
AB 25 Die 7-Punkte-Meditation im Sitzen	108
INFO 10 Metaphern: Anker für einen unruhigen Geist	110
AB 26 Äußere Anker zur Beruhigung des Geistes	112
AB 27 Körperliche Anker zur Beruhigung des Geistes	113
INFO 11 Hinweise zum achtsamen Umgang mit dem Atem	114
AB 28 Den Atem wahrnehmen und beobachten lernen	115
AB 29 Den Atem als Bindeglied zwischen Körper und Psyche spüren	116

AB 30	Den Atem im ganzen Körper spüren	118
AB 31	Sich über den Atem stabilisieren	123
AB 32	Bergqualitäten verkörpern	125
AB 33	Freundliche Zugänge zum eigenen Körper finden	127
AB 34	Dem Körper Wohlwollen schenken	131
AB 35	Selbstberührung: kurze Übungen zur Selbsthilfe	132
AB 36	Somatische Marker erforschen	133
AB 37	Sich dem Schwierigen zuwenden und es körperlich erforschen	135
AB 38	Pendeln zwischen Ressource und Herausforderung	137
4	Körperhaltung und Bewegung in der Psychotherapie	138
AB 39	Schreibsprint: Bewegung ist für mich ...	145
AB 40	Sport und Bewegung: Selbstreflexion	147
AB 41	Bewegungsexperimente: Schütteln, Gähnen und Stampfen	149
INFO 12	Yoga in der Psychotherapie	151
AB 42	Yogaübungen: Stehen wie ein Berg und im Gleichgewicht wie ein Baum	154
AB 43	Yogaübung: Das Herz weiten	157
AB 44	Yogaübungen: Die drei Störche	159
AB 45	Yogaübung: Held:innen-Positionen	162
INFO 13	Kum Nye: Tibetisches Heilyoga	164
AB 46	Die Energiekugel	166
AB 47	Inneres Gold	168
AB 48	Sanftes Dehnen	170
AB 49	Loslassen und Energie wecken	173
INFO 14	Restorative Yoga	175
AB 50	Angelehntes Sitzen	177
AB 51	Kindpositionen	179
AB 52	Bewegungsübung: Wachheit und Präsenz	181
AB 53	Therapeutisches Gehen: Variationen	183
AB 54	Glaubenssätze verkörpern	186
AB 55	Zielzustände verkörpern: Abgrenzungsfähigkeit	188
AB 56	Kommunikationsaikido	190

Vorwort

Herzlich willkommen bei der Vielfalt der körperorientierten Interventionen! Ich freue mich, dass Sie sich dafür interessieren, wie der Körper sinnvoll in die psychotherapeutische Arbeit einbezogen werden kann. Und ich lade Sie dazu ein,

- ▶ die Praxisräume körperorientierter einzurichten,
- ▶ alle Erfahrungen als verkörpert zu begreifen,
- ▶ als Psychotherapeut:in mehr auf den eigenen Körper und damit auch intensiver auf eigene Emotionen und Bedürfnisse zu achten,
- ▶ selbst alle Methoden für sich auszuprobieren und davon für die eigene Selbstfürsorge und die Arbeit zu profitieren,
- ▶ das eigene Methodenrepertoire zu erweitern,
- ▶ die Klient:innen in ihrer Körperlichkeit wahrzunehmen und zu stärken,
- ▶ die körperlich-seelische Resonanz als Basis für die Beziehungsgestaltung zu nutzen,
- ▶ den Körper in Ruhe und Bewegung als Ressource für Gesundheit, Wohlergehen und Entwicklung einzubeziehen,
- ▶ gemeinsam mit den Klient:innen Körperübungen neugierig und spielerisch die Methoden auszuprobieren, um Passendes zu finden und einzuüben.

Körpererfahrung ist Lebendigkeit

Als Psychologiestudentin stand ich vor der Entscheidung, meine erste Therapieausbildung zu wählen. Ich schwankte zwischen einer tanztherapeutischen und einer systemischen Ausbildung. Und entschied mich für die Systemische Therapie, was ich im Übrigen nie bereut habe. Tanz und Bewegung blieben mir ja sowieso als Kraftquellen. Da gab es viel zu entdecken: Tanzimprovisation, authentische Bewegung, Tango, Salsa, Butho und Swing. Ich erkundete Entspannungsverfahren, Yoga und spielte viel Theater. Alles aus Freude und Spaß an der Bewegung und am Selbstaussdruck. Körpererfahrung hieß für mich immer auch Lebendigkeit!

Und deshalb zieht sich die Anwendung körperorientierter Methoden – in Psychotherapie, Seminaren, Coaching und Achtsamkeitskursen – wie ein roter Faden durch meine Berufsbiografie (Juchmann, 2020, 2023). Ob in der Arbeit mit essgestörten Mädchen und jungen Frauen oder in MBCT-Kursen für depressive Menschen: Die Stärkung eines bewussten Umgangs mit dem eigenen Körper war und ist immer zentral. Dabei hat mich interessiert, wie unser Denken, Fühlen und das körperliche Erleben zusammenhängen und wie der Körper zu einer Ressource werden kann.

Wenn ich in Ausbildungsseminaren und in der Einzelselbsterfahrung im systemischen oder verhaltenstherapeutischen Curriculum körperbezogene Übungen anleite, gibt es großes Interesse und auch viele Aha-Momente bei den jungen Psychotherapeut:innen. Sie erfahren, wie direkt Körperübungen wirken und wie sie das Erfahrungsrepertoire erweitern. Aber sie spüren auch eigene Ängste und Unsicherheiten, den Körper mehr in die therapeutische Tätigkeit einzubeziehen. Häufig höre ich die Frage: »Wie lade ich Klient:innen denn ein, sich auf Körpererfahrungen einzulassen?« Die Psychotherapeut:innen in Ausbildung wollen wissen, welche körperbezogenen Methoden und welches Vorgehen zu ihnen und ihren Klient:innen passen. Genau dazu gibt es in diesem Buch Impulse.

Das vorliegende Buch ist ganz organisch aus meiner mehr als 25-jährigen psychotherapeutischen Tätigkeit erwachsen. Ich stelle hier Hintergrundwissen und bewährte Methoden für Sie zusammen. Die Ideen und Übungen wenden sich sowohl an Psychotherapeut:innen in Ausbildung als auch an erfahrene Kolleg:innen. Außerdem werden Menschen in beratenden, pflegenden und pädagogischen Feldern viele Anregungen finden. Fühlen Sie sich frei, die körperbezogenen Übungen so in Ihre Arbeit aufzunehmen, wie es zu Ihnen, Ihrem therapeutischen Ansatz und zu den Bedürfnissen der Klient:innen passt. Die Methoden lassen sich sowohl in gruppenpsychotherapeutische Settings als auch in die Einzeltherapie integrieren.

In diesem Buch möchten wir die menschliche Diversität und Vielfalt in der Sprache und mit den Illustrationen berücksichtigen. Wir hoffen, dass sich alle Menschen in ihrer Einzigartigkeit und Besonderheit eingeladen und angesprochen fühlen.

Berlin, im Herbst 2024

Ulrike Juchmann

1 Einführung

1.1 Embodiment

Jede menschliche Erfahrung ist verkörpert, also »embodied«. Die experimentelle Embodimentforschung bietet viele Grundlagen für die psychotherapeutische Arbeit mit dem Körper. Sie zeigt, wovon die körperpsychotherapeutischen Ansätze schon lange ausgehen: die untrennbare Verwobenheit von emotionaler, kognitiver und körperlicher Erfahrung.

■ Definition

Embodiment (Verkörperung) meint, dass der Geist (also: Verstand, Denken, das kognitive System, die Psyche) mitsamt seinem Gehirn immer in Bezug zum gesamten Körper steht. Geist/Gehirn und Körper sind wiederum in die umgebende Umwelt eingebettet. Das Konzept *Embodiment* behauptet, dass ohne diese zweifache Einbettung der Geist bzw. das Gehirn nicht intelligent arbeiten kann. Es gibt keine einseitige Beeinflussung zwischen Geist und Körper, sondern immer Wechselwirkungen (nach Storch et al., 2022a).

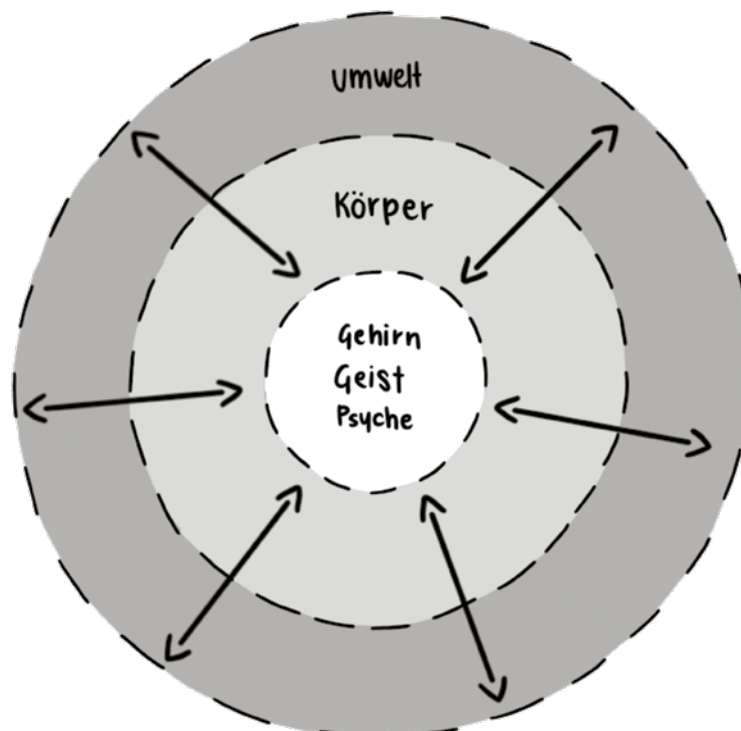


Abbildung 1.1 Embodiment (nach Storch et al., 2022b)

Wir können also davon ausgehen, dass der Körper der Spiegel der Seele ist und die Seele der Spiegel des Körpers. Viele Studienergebnisse machen diese Wechselwirkungen von Körper und Psyche deutlich und sind auch für die psychotherapeutische Arbeit interessant.

Verkörperung beim Lernen. Versuchspersonen wurden Listen mit Handlungsphrasen (z. B. das Marmeladenglas aufdrehen, die Haare kämmen) vorgelesen und sie wurden gebeten, sich diese zu merken. Eine Gruppe von Proband:innen hörte zu *und* führte diese Handlungen auch aus. Die andere Gruppe hörte sich die Phrasen nur an. Die erste Gruppe, die auch handelte, erinnerte sehr viel mehr Phrasen als die zweite (Engelkamp, 1997). Wenn wir diese Erkenntnis auf die Psychotherapie anwenden, heißt dies: Die Verkörperung der Erfahrung wird besser erinnert und kann besser im Alltag abgerufen werden.

Körperhaltungen und -bewegungen wirken auf Erinnerung, Stimmungen und Kreativität. Michalak et al. (2015) wiesen in verschiedenen Studien nach, dass Gehmuster Einfluss auf die Stimmung haben. Alltagsmessungen konnten zeigen, dass depressive Menschen gebeugter gehen als gesunde. Wird das Gangbild lebendiger, ist mit einer Stimmungsverbesserung zu rechnen. Studierende, die durch ein Biofeedback auf einem Laufband – ohne es zu wissen – ein »depressives« Gehmuster einnahmen und denen positive Wörter (mutig, attraktiv) oder negative Wörter (langweilig, dumm) präsentiert wurden, erinnerten bei einem anschließenden Gedächtnistest die negativen Begriffe besser (Michalak, 2015). Das Team um Michalak konnte in einer anderen Untersuchung zeigen, dass QiGong-Übungen, die eher nach unten weisen, bei depressiven Menschen mehr negative Erinnerungen aktivieren als QiGong-Übungen, in denen sich der Körper nach oben öffnet (Michalak et al., 2018).

In einer weiteren Studie bearbeiteten Proband:innen eine kreative Aufgabe, während sie eine offene oder geschlossene Körperhaltung einnahmen. Die Ergebnisse zeigten, dass die offene Körperhaltung mit höheren Kreativitätswerten verbunden war (Andolfi, 2017).

■ Übung • Auswirkungen von Körperhaltung auf Denken und Fühlen

Vielleicht möchten Sie gleich mal ausprobieren, wie sich die Körperhaltung auf Ihr Denken und Fühlen auswirkt. Stellen Sie sich hin und lassen Sie Ihren Kopf auf die Brust sinken, runden Sie Ihre Schultern und den Oberkörper, lassen Sie Ihre Arme hängen. Lassen Sie sich einfach hängen. Wie atmen Sie in dieser Körperhaltung und wie fühlen Sie sich stimmungsmäßig in dieser Position? Wie wirkt sich diese Haltung auf Ihr Denken aus?

Dann richten Sie sich langsam auf und seien Sie neugierig, was sich in Ihrer Erfahrung dabei ändert. Richten Sie den Oberkörper auf und stehen Sie aufrecht da. Die Arme strecken Sie V-förmig nach oben neben dem Kopf aus, die Handflächen zeigen zueinander. Nehmen Sie viel Raum ein in dieser Position. Wie atmen Sie in dieser Haltung? Wie fühlen Sie sich? Und was beobachten Sie in Ihrem Geist, welche Gedanken sind da?

Vorstellungskraft, Selbstgespräche und Körper. Was wir uns vorstellen, wie wir innerlich mit uns sprechen, hat Einfluss auf unser Selbstvertrauen und auf die Fähigkeit, mit unserem Körper umzugehen. In einer Studie aus der Sportpsychologie konnte gezeigt werden, dass Jugendliche, die mit einem Badminton-Training beginnen, davon profitieren, wenn sie positive innere Sätze und mentale stärkende Vorstellungsbilder nutzen. Sie fühlten mehr Selbstvertrauen und zeigten bessere Badminton-Fähigkeiten (Hidayat et al., 2023).

■ Übung • Abschütteln

Machen Sie es sich im Sitzen bequem und lenken Sie die Aufmerksamkeit auf Ihre Hände. Beginnen Sie, die Hände zu schütteln. Finden Sie heraus, ob Sie sanfter oder stärker schütteln möchten. Das Schütteln wandert dann weiter in die Arme und Schultern. Stellen Sie sich vor, dass Sie etwas abschütteln und mit der Bewegung loslassen. Wie ein Hund, der aus dem See kommt, schütteln Sie sich. Sie befreien sich mit jeder Schüttelbewegung. Experimentieren Sie damit, das Schütteln mit folgenden Sätzen zu begleiten: »Ich lasse los!«, »Ich befreie mich!« Wie ist die Erfahrung?

Die Forschung zeigt, wie einflussreich die innere Haltung, die Einstellungen im Umgang mit unserem eigenen Körper und mit Bewegung sind. Das ist auch für die Anleitung von körperbezogenen Übungen in der Psychotherapie bedeutsam. Nicht nur die Art der Methode ist wichtig, sondern die Wirkung wird auch durch die innere Haltung, wie wir etwas tun, maßgeblich mitbestimmt. Deshalb können wir in der psychotherapeutischen Arbeit die Beziehung zum Körper durch positive innere Haltungen von Freundlichkeit, Selbstvertrauen, Wohlwollen, Neugier und Offenheit stärken. Diese Qualitäten lassen wir in die Anleitung von Bewegung, Entspannung und körperbezogener Imagination einfließen und verkörpern diese auch.

Für die Vertreterinnen des Züricher Ressourcen-Modells ist das Konzept von Embodiment schon seit vielen Jahren zentral. Sie plädieren dafür, dass die Verkörperung der menschlichen Erfahrung auch für die psychologische Beratung und Psychotherapie grundlegend ist (Storch et al., 2022a). So regen sie ihre Klient:innen beispielsweise dazu an, persönliche Körperhaltungen zu finden, die ihnen das Gefühl von Kraft und Selbstvertrauen vermitteln.

1.2 Selbsterfahrung ist die Basis

Nicht nur für die Klient:innen ist Bewegung und Körperbezogenheit in der Therapie wichtig. Auch uns Psychotherapeut:innen tut es gut, mehr auf unseren Körper zu achten. Wir sitzen in unserem Beruf viel und die anstrengenden Themen der Klient:innen hinterlassen auch in unserem Körper Spuren, z. B. durch Verspannungen und körperlichen Schmerz. Wenn Sie also Ihren Körper in der Psychotherapie mehr wahrnehmen, dann dient das gleichzeitig der eigenen Selbstfürsorge und der Zusammenarbeit mit den Klient:innen.

Selbsterfahrung macht Sie vertrauter mit dem eigenen Körper. Nur wenn Sie Ihren eigenen Körper kennen, ihn bewusst spüren und ihm liebevoll begegnen, sind Sie auch offen für die Körpererfahrungen der Klient:innen. Dann werden Sie sich auch wohler und sicherer fühlen, wenn Sie Körperübungen anleiten. Mögliche Wirkungen und Risiken können Sie besser abschätzen, weil Sie wissen und fühlen, was Sie tun. Die Vertrautheit mit dem eigenen Körper hilft Ihnen auch dabei zu erkennen, welche persönlichen Muster bei Ihnen aktiviert werden. Sie lernen zu unterscheiden, wann aufkommende Traurigkeit mit eigenen biografischen Erfahrungen zu tun hat oder ein Resonanzphänomen in der therapeutischen Begegnung ist.

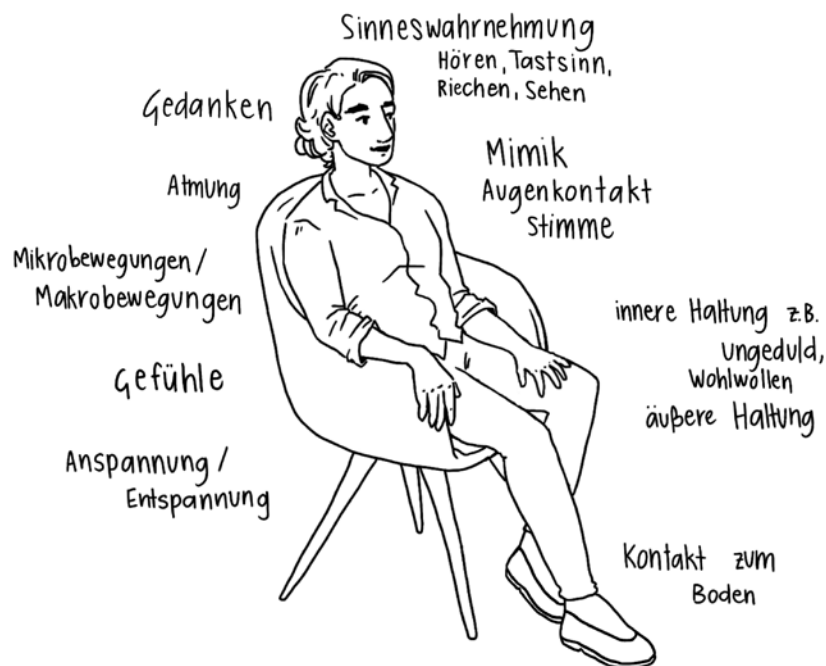


Abbildung 1.2 Die Selbstwahrnehmung der Psychotherapeutin

Abbildung 1.2 fasst zusammen, wie komplex das eigene sinnliche, körperliche Erleben der Therapeutin ist. Es gilt zu lernen, diese verschiedenen Aspekte wahrzunehmen, einzuordnen, zu regulieren und auch, wenn sinnvoll, zu verbalisieren. Die Zusammenschau macht deutlich, wie anspruchsvoll das ist und wie unerlässlich die eigene Selbsterfahrung dafür ist. Es geht dabei nicht um Perfektion, sondern um eine reflexive, verkörperte, liebevolle Bewusstheit.

Wenn es Ihnen möglich ist, im eigenen Körper präsent zu sein, dann können Sie auch mit dem Gegenüber mitschwingen, ohne zu stark mitleiden oder sich selbst zu verlieren. Das sind wichtige Fähigkeiten, um eine haltgebende therapeutische Beziehung zu gestalten und dabei auch die eigene Selbstfürsorge im Blick zu behalten.

■ Tipp

Machen Sie es sich zur Gewohnheit, sich vor einer Therapiestunde in einen entspannten, bewussten Zustand zu bringen. Auch während einer therapeutischen Sitzung brauchen Sie die Verbindung zum eigenen Körper. Spüren Sie den Kontakt zum Boden und zur Sitzfläche. Fühlen Sie Ihren Atem. So ist es Ihnen auch möglich, körperliche und emotionale Veränderungen bei sich zu bemerken und bewusst mit ihnen umzugehen.

1.3 Die psychotherapeutische Begegnung als Resonanzraum

Psychotherapie stellt eine haltgebende, nährnde, unterstützende, ermutigende und auch liebevoll konfrontierende Beziehungserfahrung zur Verfügung. Meist ist diese Art der Beziehung für Klient:innen neu. Sie haben in ihrer Biografie oft zu wenig Unterstützung, Halt, Verständnis und Zuwendung von wichtigen Bezugspersonen bekommen. Ihnen fehlte ein Gegenüber, das ihnen vorgelebt und sie ermutigt hat, die eigenen Emotionen wahrzunehmen, zu verkörpern, zu verstehen und zu regulieren. Wir wissen, dass die therapeutische Beziehung sehr bedeutsam für die Wirkung der Psychotherapie ist. Und diese Beziehung baut auf wechselseitiger Resonanz auf. Der Soziologe Hartmut Rosa beschreibt Resonanz als eine Beziehung zur Welt, die in Verbindung bringt, mitschwingen lässt, die uns berührt und berühren lässt. Er versteht Resonanz als »Draht« zur Welt (Rosa, 2016). Seine Definition von Resonanz ist auch für das psychotherapeutische Beziehungsgeschehen inspirierend.

■ Definition • Resonanz

- (1) Resonanz ist eine Form der Weltbeziehung, in der sich Subjekt und Welt wechselseitig berühren und verändern.
- (2) Resonanz ist kein Echo, sondern eine Antwortbeziehung. Das impliziert, dass beide Seiten mit eigener Stimme sprechen.
- (3) Resonanzbeziehungen setzen voraus, dass beide Seiten hinreichend konsistent sind, um mit einer eigenen Stimme zu sprechen, und offen genug, um sich erreichen und inspirieren zu können.
- (4) Resonanz ist kein emotionaler Zustand, sondern ein Beziehungsmodus.

(zusammengefasst nach Rosa, 2016, S. 298)

Hartmut Rosa macht deutlich, dass dem Körper eine wichtige Rolle in der Beziehung zur Welt zukommt. Die Art unserer Verbindung zur Welt zeigt sich darin, wie wir atmen, gehen, essen, trinken, lachen, lieben und schlafen. Rosa nutzt für diese körperliche Verbundenheit die Metapher »Klangkörper«.

Dieses Bild ist auch für die psychotherapeutische Arbeit mit dem Körper anregend. Können wir unserem Körper zuhören, können wir in ihn hineinlauschen? Können wir uns einlassen, öffnen und Emotionen zulassen? Ist es uns möglich, Schwingungen aufzunehmen, uns berühren und inspirieren

zu lassen? Woran spüren wir, dass zu viel nachklingt und uns belastet und was hilft dann wieder, mit uns in Einklang zu kommen? Wie können wir das Gegenüber erreichen, bewegen, Impulse geben und berühren, ohne es anzufassen?

In Abbildung 1.3 sehen wir, wie die körperlichen Resonanzphänomene in der zwischenmenschlichen Begegnung zusammenspielen (nach Henn-Mertens & Zimmek, 2021).



Abbildung 1.3 Modell der körperlichen Resonanz in Beziehung

Die Therapeutin hat eine eigene Körperlichkeit, die Stimmungen, Gefühle und Zustände spürbar macht und ausdrückt. Und auch die Klientin bringt ein eigenes körperliches Erleben mit und kommuniziert das indirekt oder direkt.

Die therapeutische Beziehung ist wie ein Resonanzraum. Wobei der Therapeutin die Aufgabe zukommt, diesen Resonanzraum zu öffnen und ihn auch zu halten, wenn schwierige Emotionen und Situationen entstehen. Klient:innen haben in ihrem Leben meist nicht die zwischenmenschliche Resonanz im Umgang mit Verletzungen und eigenen Bedürfnissen erhalten, die sie gebraucht hätten. Doch in der Psychotherapie kann diese angemessene, haltgebende, verstehende, nährenden Resonanz-erfahrung zur Verfügung gestellt werden.

Dabei sind auch Grenzen wichtig und haltgebend. Und Resonanz braucht diese Grenzen. Es ist wichtig, dass die Therapeutin ihre Grenzen spürt, erkennt und gegebenenfalls auch verbalisiert. Die therapeutisch handelnde Person kann bemerken, wenn starke, herausfordernde Gefühle des Klienten, z. B. Gefühle von Ohnmacht und Bedrohung, bei ihr landen und vielleicht auch sie aus der Balance bringen. In diesen Situationen sind körperbezogene Übungen zur Selbstregulation hilfreich. Sie wollen gut geübt sein, damit sie in den herausfordernden Momenten auch zur Verfügung stehen.

■ Tipp

Machen Sie sich das Motto: »Die Feuerwehr übt auch nicht dann, wenn es brennt« zu eigen. Wählen Sie sich einige kurze, wohltuende Körperübungen aus und üben Sie regelmäßig in ruhigen Situationen zu Hause und in den therapeutischen Sitzungen. Dann haben Sie diese Tools auch in herausfordernden Momenten zur Verfügung:

- ▶ drei tiefere Atemzüge nehmen
- ▶ Schultern und Kiefer entspannen
- ▶ das Haltgebende des Stuhls und des Bodens spüren
- ▶ sich entspannt an die Rückenlehne anlehnen

Die Kraft von Resonanz und Gegenübertragung. Der Traumatherapeut Raja Selvam (2022, S. 408) meint, »dass unsere Fähigkeiten, andere bei ihren emotionalen Erfahrungen zu unterstützen, (...) die wichtigste Fähigkeit ist, die wir in die Therapie einbringen«. Dabei kommt der »emotionalen Einstimmung« in das Gegenüber eine zentrale Bedeutung zu. Die Fähigkeit, uns emotional einzustellen und empathisch mitzuschwingen, können wir selbst verkörpern. Wenn eine Klientin beispielsweise starke Unruhe fühlt, dann kann die Therapeutin die Resonanz dieser Unruhe im eigenen Körper spüren und dort beruhigend regulieren. Gegebenenfalls kann sie diese Resonanz wieder körperlich und / oder auch verbal mit der Klientin teilen.

Es wird möglich, das eigene Resonanzerleben zur Verfügung zu stellen und gemeinsam mit der Klientin zu erforschen, was sie wahrnimmt und braucht. Natürlich reagieren und antworten auch Klient:innen auf unsere Körperlichkeit und auf unser emotionales Erleben.

Es entsteht ein »Tanz der Resonanz« aus Führen und Folgen, ein wechselseitiger Austausch- und Erkundungsprozess. Dabei kommt es nicht darauf an, dass das, was die Therapeutin spürt, immer richtig ist, sondern dass sie die körperlichen und emotionalen Wahrnehmungen in die therapeutische Begegnung bewusst und behutsam einbringen kann. Phänomene der Gegenübertragung und Resonanz sind für das psychotherapeutische Geschehen bedeutsam. Der Körper fungiert dabei wie ein Seismograf für diese Dynamiken.

Oft ist es nicht leicht, Übertragung von Resonanzerfahrungen zu unterscheiden. Es ist kritisches Urteilsvermögen und Demut gefragt. »Die Demut, sich einzugestehen, dass man sich genauso gut irren könnte wie auch richtig liegen« (Selvam, 2022, S. 42).

Die Wahrnehmungen der Therapeutin können mit denen der Klientin übereinstimmen oder auch im Kontrast dazu stehen. Letztlich geht es darum, dass die Klientin mit ihrem Körper und ihren Emotionen in Kontakt kommt und lernt, diese zu spüren, zu verstehen und mehr und mehr auch selbst zu regulieren. Dafür gewährt die haltgebende, therapeutische Resonanzbeziehung den Raum und die Sicherheit.

■ **Tipp • Pendeln Sie mit der Aufmerksamkeit**

Achten Sie während der therapeutischen Arbeit darauf, dass Sie die Aufmerksamkeit zwischen sich und dem Klienten pendeln lassen. Öffnen Sie sich für die Emotionalität und den körperlichen Ausdruck des Gegenübers, aber kehren Sie dann auch zu Ihrem eigenen Körper und den eigenen Gefühlen zurück. Damit bleiben Sie in Verbindung mit sich selbst und dem anderen, Sie bleiben bewusst und handlungsfähig.

Zu viel oder zu wenig Resonanz? Für die Therapeutin ist es Teil der eigenen Selbsterfahrung, zu erkennen, ob sie zu wenig oder zu viel mit ihren Klient:innen in Resonanz geht. Zu viel Resonanz kann dazu führen, zu viel geben oder entlasten zu wollen. Das birgt die Gefahr, sich dabei selbst zu überfordern und der Klientin die wichtige eigene spürende Arbeit abzunehmen. Manchmal ist es aber auch schwer, in ein fühlendes, körperliches Mitschwingen zu gehen. Das kann damit zusammenhängen, dass Sie wenig Zugang zum eigenen Körper haben oder auch denken, Sie müssten total abstinent sein. Das fehlende Mitschwingen kann auch ein Schutz sein, um nicht von der leidvollen Erfahrung des Gegenübers selbst überwältigt zu werden. Oder die Klientin schottet sich emotional ab und ist nicht spürbar.

Die therapeutische Resonanzbeziehung ist keine Einbahnstraße. Wenn die Klient:innen sich nicht öffnen können oder wollen, dann kann kein heilsamer Austausch entstehen. Meist ist es ein Prozess, der Zeit und Vertrauen braucht. Körperbezogene Übungen helfen, die Resonanz erfahrbar zu machen und zu vertiefen.

Wichtig

Finden Sie für sich heraus, ob Sie zu wenig oder zu viel mit Ihren Klient:innen in Resonanz gehen. Achten Sie auch darauf, mit welchen Personen Sie mehr mitschwingen, mit welchen weniger. Stellen Sie sich folgende Fragen: Was kann mir dabei helfen, mich mehr einzufühlen? Was kann mir helfen, mehr bei mir zu bleiben? Seien Sie neugierig, wie es sich körperlich anfühlt, sich für das Gegenüber mehr zu öffnen, und wie es sich anfühlt, sich zu verschließen. Experimentieren Sie, seien Sie neugierig auf Ihre körperliche Resonanz in der therapeutischen Situation.

Es ist bereichernd, den Körper auch stärker in die Supervision von therapeutisch Tätigen einzubeziehen. Die körperliche Resonanz wird dann zu einer Quelle für Reflexion, Verstehen, Resilienz und Inspiration.

Emotionale Ansteckung, Empathie und Mitgefühl. Mit Klient:innen mitschwingen, wenn sie leiden, kann auch Psychotherapeut:innen sehr belasten und erschöpfen. Wie bleiben diese handlungsfähig angesichts der Belastungen des Gegenübers? Die Psychologin und Neurowissenschaftlerin Tania Singer trifft eine hilfreiche Unterscheidung zwischen emotionaler Ansteckung, Empathie und Mitgefühl (s. Abb. 1.4, nach Singer & Klimecki, 2014).

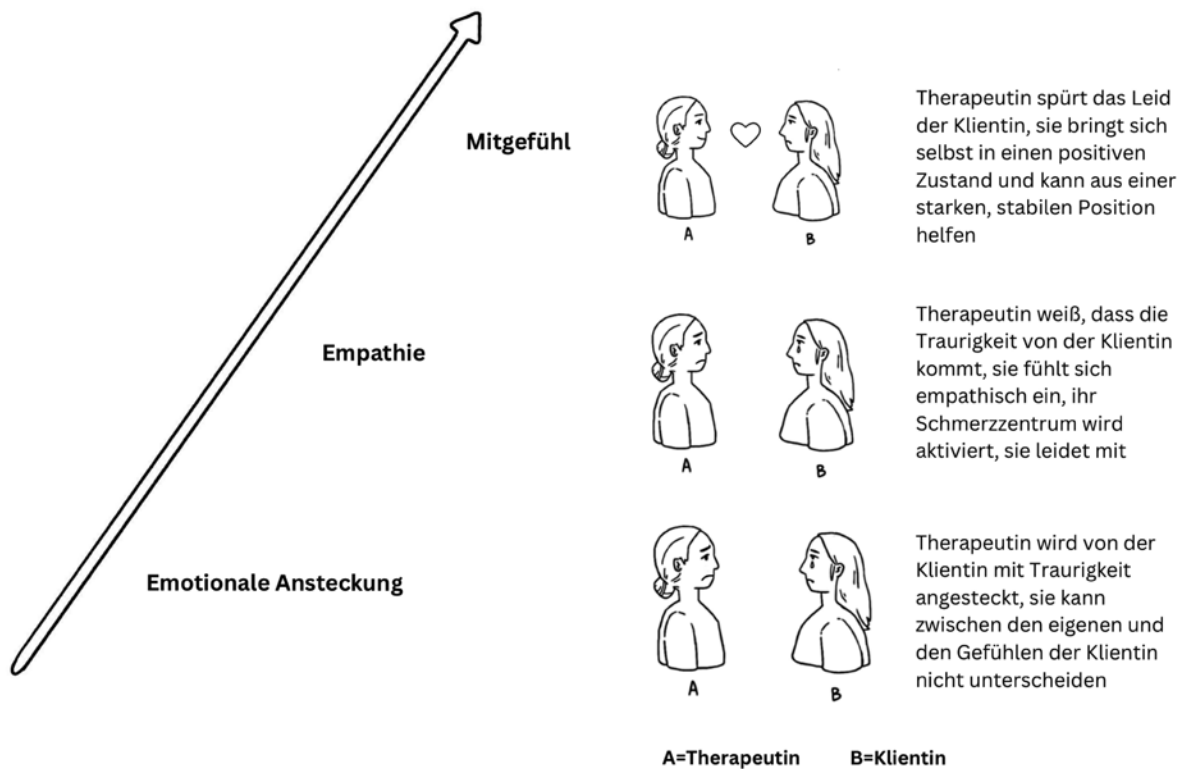


Abbildung 1.4 Emotionale Ansteckung, Empathie, Mitgefühl (inspiriert durch Singer & Klimecki, 2014)

- ▶ Bei der **emotionalen Ansteckung** schwappt das Gefühl, z. B. Traurigkeit, einer Person auf die andere über, ohne zu bemerken, dass es sich um ein übernommenes Gefühl handelt.
- ▶ Bei der **Empathie** schwingt die therapeutisch tätige Person auch mit der Emotion des Gegenübers mit, es ist ihr aber bewusst, dass das Gefühl nicht das eigene ist. Sowohl bei der emotionalen Ansteckung als auch beim empathischen Mitschwingen mit starken, negativen und überwältigenden Emotionen wird nicht nur das Schmerzzentrum der Klientin, sondern auch das Schmerzzentrum der therapeutisch Tätigen aktiviert. Somit sind Therapeut:innen gefährdet, selbst belastet zu werden, auszubrennen oder auch traumatisiert zu werden.

- ▶ Doch hier kommt die schützende Kraft des **Mitgeföhls** ins Spiel. Ein verkörpertes Mitgeföhls führt zu einem wohltuenden, stärkenden Zustand. Es ermöglicht aus einer bewussten, wohlwollenden Position heraus, herausfordernde Emotionen zu halten und Positives, Hilfreiches zur Verfügung zu stellen. Wenn wir in einem mitfühlenden Zustand sind, dann sind wir nicht mit den negativen Emotionen des Gegenübers identifiziert. Wir sind in Resonanz mit dem Gegenüber, aber auch verbunden mit unserer eigenen positiven Kraft. Das ermöglicht Ruhe, Sicherheit, Wohlwollen und hilfreiches Handeln.

■ Tipp

Bemerken Sie, wenn Sie in Ihrer psychotherapeutischen Arbeit emotional sehr aktiviert sind. Machen Sie sich bewusst, wenn Sie zu sehr mit den herausfordernden Emotionen des Gegenübers mitschwingen.

Wechseln Sie dann in einen für Sie ruhigen, freundlichen Modus. Nutzen Sie dafür den Kontakt zum Atem und das Spüren der Füße mit dem Boden, um sich zu beruhigen. Sorgen Sie immer wieder während einer therapeutischen Sitzung dafür, sich wohl im eigenen Körper zu fühlen und eigene Geföhle zu regulieren. Bringen Sie sich selbst immer wieder in einen guten, positiven Zustand. Kehren Sie wiederholt zu einem bewussten, positiven Körpererleben zurück, das schützt Sie und lässt Sie handlungsfähig bleiben.

Das Know-how, emotionale Ansteckung, Empathie und Mitgeföhls erkennen und voneinander unterscheiden zu können, gehört in jede psychotherapeutische Ausbildung. Es braucht auch die Vermittlung von Achtsamkeitsübungen und Körperübungen, die es ermöglichen, von einem empathischen Mitschwingen in eine mitfühlende Haltung wechseln zu können.

1.4 Warum körperbezogene Methoden die Psychotherapie bereichern

Bereits die ersten Beziehungserfahrungen beginnen mit dem Körper, damit, getragen, beruhigt und gestillt zu werden. Wir fühlen über und mit dem Körper, identifizieren uns oder hadern mit ihm, drücken uns über den Körper aus und gehen in Kontakt mit anderen. Das Erleben der eigenen Körperlichkeit ist demnach eine wichtige Säule unseres Selbstwertgeföhls. Viele gute Gründe also, den Körper in der psychotherapeutischen Arbeit nicht zu vergessen, sondern ihn bewusst einzubeziehen.

Viel zu oft wird die Arbeit mit dem Körper aber sowohl im ambulanten Setting als auch in den Kliniken den speziell dafür ausgebildeten Bewegungs- und Körpertherapeut:innen überlassen. Es wäre schade, in der Psychotherapie den Körper zu übersehen und nur zu sprechen und kognitiv zu arbeiten. Denn körperorientierte Methoden sind wirksame Interventionen beispielsweise bei Depressionen, Essstörungen, bei Ängsten und Posttraumatischen Belastungsstörungen. Leider gibt es in der Psychotherapie immer noch Vorbehalte gegen körperbezogene Übungen und sie werden zu wenig oder gar nicht in der Therapieausbildung vermittelt.

Der Körper bei psychischen Erkrankungen

Das Körpererleben ist bei einer psychischen Erkrankung eigentlich auch immer mitbetroffen. Wenn wir Stress haben, fühlt sich der Körper verspannt und unruhig an. Menschen mit Ängsten kennen Geföhle körperlicher Enge, plötzliches Schwitzen und Herzrasen. Der Körper wird zu einem Ort der Unsicherheit und Angst. Personen in depressiven Phasen erleben sich im wahrsten Sinne des Wortes »niedergedrückt«. Sie sind viel im Kopf und grübeln, Geföhle von Lebendigkeit und Freude kommen abhanden. Leere, Lustlosigkeit, Antriebslosigkeit erfassen auch den Körper. Traumatisierende Ereignisse können überwältigen, ziehen den Boden unter den Füßen weg und gehen mit Geföhlen von Kontrollverlust und Hilflosigkeit einher. Übererregung, Erstarrung und Geföhlllosigkeit zeigen sich auch

auf der körperlichen Ebene. Der Körper kann zu einem Ort von Angst und Unsicherheit werden, der nicht mehr selbst reguliert und beruhigt werden kann. Menschen, die unter Essstörungen leiden, sind ständig mit dem Körper und mit Essen beschäftigt. Es fällt ihnen dennoch schwer, den eigenen Körper zu fühlen, ihn zu akzeptieren und sich in ihm zu Hause zu fühlen. Bei chronischen Schmerzen kann jegliches positives Körpererleben verloren gehen. Die Aufmerksamkeit ist meist auf den Schmerz fixiert und es entsteht oft die Tendenz, gegen den Schmerz anzukämpfen, was ihn aber verstärkt. Gerade weil der Körper bei psychischen Erkrankungen stark mit betroffen ist, sollte er in der Psychotherapie Berücksichtigung finden, damit er wieder als Lebensort, als Zuhause, als Quelle von Wohlbefinden erlebt werden kann.

■ Info • Die Beziehung zum Körper ist kulturell geprägt

Wie wir unseren Körper sehen, erleben, ihn kleiden und nach außen zeigen, ist durch gesellschaftliche, kulturelle, religiöse und pädagogische Bilder und Botschaften geprägt. Die Medien spielen dabei eine wichtige Rolle. Diese Prägungen wirken natürlich auch in die Psychotherapie hinein. Die bekannte britische Psychotherapeutin Susie Orbach, im Übrigen auch die Therapeutin von Prinzessin Diana, setzt sich schon seit Jahrzehnten für eine Vielfalt von gelebter Körperlichkeit ein. Sie fordert, dass diese Diversität auch in den Medien gezeigt werden soll. Besonders Frauen befinden sich in einer Art Krieg mit dem Körper, indem sie sich ständig durch gewichtsreduzierende Maßnahmen, Sport, Make-up und Schönheitsoperationen zu optimieren suchen (Orbach, 2021).

Der Soziologe Hartmut Rosa weist darauf hin, wie sehr Menschen im 21. Jahrhundert versuchen, den eigenen Körper zu einem verfügbaren Ort zu machen (Rosa, 2023). Durch das permanente Monitoring der eigenen Körperlichkeit (Blutdruck, Gewicht, Schlafqualität) wird der Körper zu kontrollieren und zu optimieren gesucht. Doch eine einfühlsame, akzeptierende und wohltuende Beziehung zum eigenen Körper lässt sich so nicht gewinnen. Im Gegenteil führt das ständige Vermessen des Körpers oft zu einer Kontrollillusion, also zum Gefühl, den Körper im Griff zu haben und ihn zu bestimmen. Es lohnt sich, in der Psychotherapie diese kulturellen und gesellschaftlichen Prägungen der Körperlichkeit zu berücksichtigen und zu thematisieren.

Die lebenslange Beziehung zum eigenen Körper

Der Körper lehrt uns von Beginn an, dass sich nicht alles kontrollieren lässt. Er hat Bedürfnisse, die erfüllt werden müssen, er braucht Aufmerksamkeit und Pflege. Am Anfang und manchmal auch am Ende des Lebens sind wir sogar völlig abhängig von der Fürsorge durch andere, damit es unserem Körper gutgeht. Die Entwicklung der körperlichen Selbstfürsorge entsteht in den ersten wichtigen Beziehungserfahrungen. Wir sind körperliche Wesen und es ist eine wichtige Entwicklungsaufgabe, eine akzeptierende und wohlwollende Beziehung zum eigenen Körper zu entwickeln. Dabei hat der Körper eigene Entwicklungsthemen, mit denen es heißt, leben zu lernen. Das ist auch immer wieder herausfordernd, manchmal krisenhaft. Zum Beispiel in der Pubertät, wenn der Körper sich verändert, ob wir wollen oder nicht. Die Stimme wird vielleicht anders, die Körperformen ändern sich, das Interesse an Sexualität wird stärker. Das kann als Kontrollverlust erlebt werden, zu Selbstzweifeln und Ängsten führen. Unfälle oder Krankheiten können unsere körperlichen Erlebnis- und Handlungsfähigkeiten zeitweise oder überdauernd einschränken. Auch beim Älterwerden gilt es zu akzeptieren, dass das Körpergewicht sich verändert, die Leistungsfähigkeit sinkt, körperliche Begrenzungen spürbarer werden. Der Körper ist unser Zuhause und gleichzeitig immer in Veränderung und der Vergänglichkeit ausgesetzt. Wie wir diese herausfordernde Beziehung mit unserem Körper gestalten, ist auch für unser Selbstwertgefühl wichtig.

Folgende Fragen geben Impulse, die Beziehung zum eigenen Körper zu reflektieren:

- In welcher aktuellen Lebenssituation befinden Sie sich? Was bedeutet der gegenwärtige Lebensabschnitt für Ihre Körperlichkeit und den Umgang mit dem eigenen Körper?

- ▶ Wenn es aktuell Belastungen und Herausforderungen in Ihrem Leben gibt, wie wirken die sich auf Ihren Körper aus?
- ▶ Was könnte Ihnen und Ihrem Körper guttun?
- ▶ Welche körperlichen Veränderungen im Leben waren besonders herausfordernd?
- ▶ Was hat geholfen, mit diesen Herausforderungen umzugehen?
- ▶ Wie gehen Sie mit körperlichen Grenzen um?
- ▶ Wie möchten Sie die Beziehung zum eigenen Körper weiterhin gestalten?

Info • Verletzende Bemerkungen

Weil der Körper ein sehr persönlicher sensibler Raum für uns ist, ein Teil von uns, können auch Bewertungen und Abwertungen durch andere besonders treffen und schaden. Wenn wichtige Bezugspersonen, Eltern, Geschwister, aber auch Gleichaltrige unseren Körper bewerten, dann begleiten uns diese Botschaften oft ein Leben lang. Meist ist den Mitmenschen gar nicht bewusst, wie sehr sie durch Bemerkungen über den Körper in die persönliche Integrität einer Person eingreifen. Botschaften wie: »Du bist zu dick. Pass mal auf, wie viel du isst«, »Du bist ungeschickt«, »Deine Beine sind ja ganz schön kräftig geworden«, »Für ein Mädchen bist du ja echt groß«, »Du bist aber ein kleiner Junge« treffen besonders Kinder und Heranwachsende sehr. Die Zuschreibungen greifen das Selbstwertgefühl an, verunsichern und können selbstschädigendes Verhalten zur Folge haben.

Der Körper als Quelle des Wohlbefindens

Auch wenn unser Körper verletzlich und vergänglich ist, ist er gleichermaßen eine Ressource für positive Erfahrungen. Er ermöglicht es, angenehme Sinnesreize zu spüren, sich zu entspannen, Körperkontakt zu erleben, die eigene Kraft wahrzunehmen und Freude auszudrücken. Der Körper ist der Ort unserer Lebendigkeit. Eine körperbezogene Psychotherapie trägt dazu bei, den Körper positiv zu spüren und bewusst als Quelle von Resilienz und Lebensfreude zu erleben.



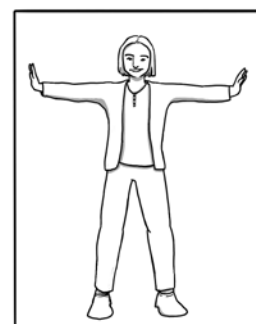
Ausgeschlafen sein und sich wach fühlen



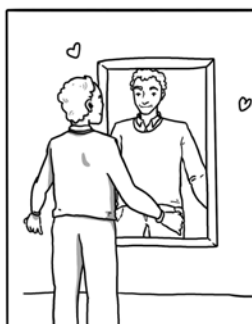
Sich satt fühlen



Sich eins mit der Natur fühlen



Mit dem Körper Raum einnehmen



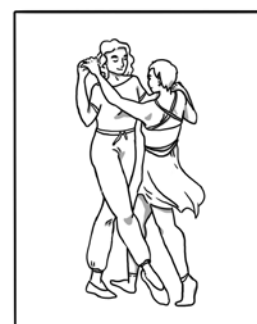
Den eigenen Körper akzeptieren und mögen



Körperliche Nähe



Die eigene körperliche Kraft spüren



Freude an Tanz, Sport & Bewegung

Abbildung 1.5 Der Körper als Quelle des Wohlbefindens

Veränderungsimpulse und neue Erfahrungen durch körperbezogene Übungen

Wir wissen aus der Psychotherapieforschung, wie wichtig es ist, alte Muster in der Therapie zu aktivieren und neue Erfahrungen möglich zu machen. Körper- und Bewegungsübungen sind dafür gut geeignet. Sie bringen in Kontakt mit dem eigenen Spüren und Erleben. Sich bewegen heißt auch, in Bewegung zu kommen und zu handeln. Über das Spüren der eigenen Körpererfahrung und Bewegungen werden neue Erfahrungen in der Psychotherapie angeregt und vertieft. Sie werden besser erinnert als rein kognitive Erkenntnisse und können direkt in den Lebensalltag integriert werden. Oft sagen Klient:innen: »Ich weiß viel, aber ich spüre es nicht und ich kann mein Wissen nicht umsetzen.« Da kann der Zugang zum Körper wie ein Missing Link für Veränderungen sein.

Fallbeispiele

Körperübungen bei Ängsten

Die 35-jährige Frau M. hat immer wieder mit starken Ängsten zu tun und traut sich wenig zu. Sie möchte besser für sich eintreten und ihre Bedürfnisse stimmiger artikulieren. Seit vielen Jahren tanzt sie Ballett und fühlt sich mit zarten und luftigen Bewegungen vertraut. Die Klientin wünscht sich, den Körper in die Psychotherapie einzubeziehen. Die Therapeutin bietet Körperübungen an, die ihr einen stabilen Stand ermöglichen, mit denen sie die Schwerkraft und die Verbindung zum Boden als Kraftquelle spüren kann. Frau M. stellt sich breitbeinig hin und streckt die Arme weit in den Raum. Sie lacht und meint: »Das ist ein anderes Gefühl als beim Ballett. Ich nehme Raum ein und bin sehr verwurzelt mit dem Boden. Das fühlt sich gut an, kraftvoll.« Diese Körpererfahrung transferiert sie in den Alltag, wenn sie für ihre eigenen Bedürfnisse mehr eintreten möchte und sich und ihren Bedürfnissen Raum geben möchte. Auch im Umgang mit Ängsten hilft es ihr, sich ruhiger und stabiler im Körper zu fühlen.

Körperübungen bei depressivem Erleben

Der 54-jährige Lehrer Herr S. kennt depressive Phasen in seinem Leben. In der sprachlichen Welt fühlt er sich sicher und zu Hause. Wenn es um Emotionen geht, spricht er schnell und viel. Und redet dadurch auch an den Gefühlen vorbei – eine Schutzstrategie. Deshalb ermutigt die Therapeutin, die Augen zu schließen und zu spüren, was er gerade im Körper wahrnimmt. Da laufen sofort die Tränen und der Klient ist im Kontakt mit seinen Gefühlen. Er sagt: »Ja, ich rede über meine Gefühle hinweg. Weil ich Angst vor ihnen habe. Ich will die Kontrolle behalten.« Herr S. lernt in der Psychotherapie, mehr Kontakt zu seinem Körper und zu seinen Gefühlen zu finden. Gleichzeitig darf er immer wählen, welche Methode er erkunden möchte, wann er die Augen öffnet, wann er sprechen will. Er macht die Erfahrung, dass er sich einlassen kann, ohne die Kontrolle zu verlieren.

Körperübungen bei Krebserkrankungen

Die 70-jährige Frau K. hat durch die Behandlung einer Krebserkrankung ihr Zutrauen zu ihrem Körper verloren. In der Psychotherapie ist das Sprechen über Ängste und Ressourcen wichtig. Von Beginn an sind angeleitete, entspannende Körperübungen für Frau K. sehr entlastend und stärkend. Sie übt die Methoden mit Audioaufnahmen zu Hause. Frau K. kann sich durch die Übungen entspannen und sich auch wieder wohler in ihrem Körper fühlen. Die körperbezogenen Ängste nehmen ab. Als es ihr besser geht, werden auch stärkende Bewegungsübungen in die Therapie integriert.

1.5 Körperbezogene Psychotherapie

Die Wurzeln der Körperpsychotherapie sind sowohl in der Psychoanalyse als auch in den Reformbewegungen im Bereich Gymnastik und Tanz zu Beginn des 20. Jahrhunderts zu finden. Aktuell lässt

sich von einem Trend sprechen, den Körper, das Erleben und die Emotionen auch in die psychotherapeutischen Richtlinienverfahren verstärkt einzubeziehen. Hierzu einige Beispiele.

Körperorientierte Ansätze in der Verhaltenstherapie. Die Verhaltenstherapie spricht von einer dritten Welle und integriert emotionsbasierte und achtsamkeitsbasierte Ansätze. Maren Langlotz-Weis (2020) beschreibt eine körperorientierte Verhaltenstherapie und stellt verschiedene Übungen zum Atem, zur Förderung von Abgrenzung, zur Verkörperung von Gefühlen und dem Erleben von Halt für das Einzel- und das Gruppensetting vor. Auch in die Schematherapie werden körperorientierte Techniken kreativ und wirkungsvoll integriert (Henn-Mertens & Zimmek, 2021). Die dort beschriebenen Methoden fördern die Körperwahrnehmung, laden dazu ein, Gefühle zu verkörpern, Schemamodi wie das des verletzten Kindes körperlich erfahrbar zu machen und sich über den Körper zu zentrieren und zu regulieren. Atemübungen und Körperübungen helfen dabei, in einen erwachsenen, bewussten Modus zu kommen – das Ziel jeder Psychotherapie.

Körperbezogene Interventionen in der Systemischen Therapie. Wienands (2013) integriert körperbezogene Übungen in die Systemische Psychotherapie. Diese greifen Bewegungen der Klient:innen auf, nutzen den Atem und machen Erfahrungen szenisch und körperlich erfahrbar. Der systemische Therapeut Peter Dold meint sogar: »Es gibt keine psychotherapeutische Begegnung und Beziehung ohne Einbeziehung des Körpers, dies gilt in der Einzel- wie in der Familien- und Gruppentherapie« (Dold, 2021, S. 19). Er beschreibt beispielsweise Übungen zum Wahrnehmen, Bilden von Vertrauen, für Abgrenzung und zeigt körperbezogenes Vorgehen bei Zwängen, Erschöpfung, Abhängigkeiten für Einzelpersonen, Paare und Familiensysteme.

Körperübungen in der Traumatherapie. Bessel van der Kolk (2017, S. 68) meint: »Nach einem traumatischen Ereignis erleben Menschen die Welt mit einem veränderten Nervensystem.« Er plädiert dafür, den gesamten Organismus, auch den Körper, in die psychotherapeutische Arbeit einzubeziehen. Ziel ist dabei, dass die traumatisierten Menschen, wieder in der Gegenwart ankommen, ihre Gefühle regulieren lernen und wieder Sicherheit, Entspannung und positive Resonanz erfahren. Körperübungen leisten dazu einen unschätzbaren Beitrag.

Für die körperorientierte Arbeit mit traumatischen Erfahrungen ist das Modell des Toleranzfensters sowohl für die Therapeut:innen als auch für die Klient:innen hilfreich.

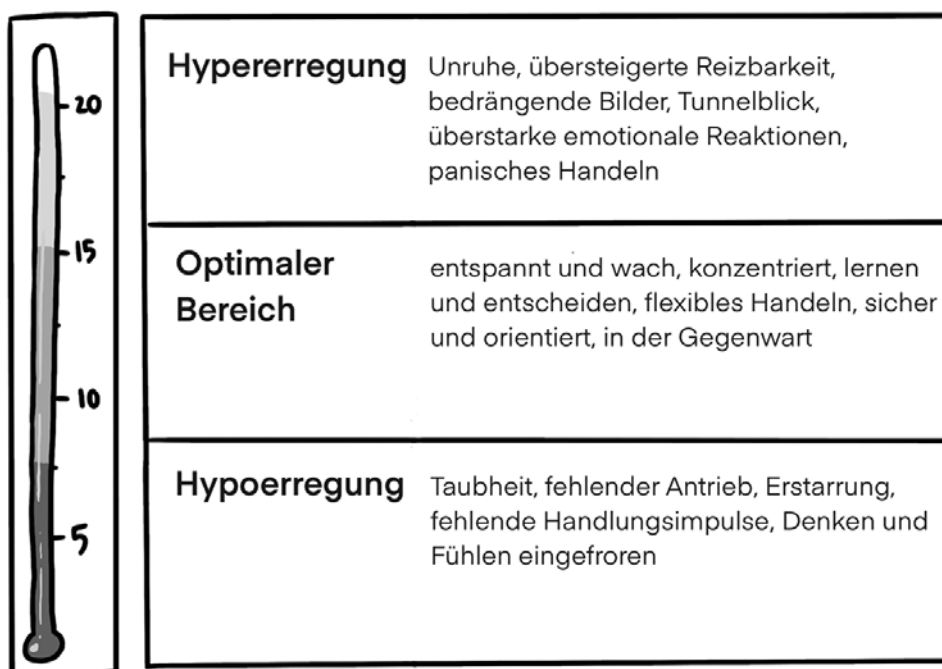


Abbildung 1.6 Toleranzfenster

In der Arbeit mit dem Körper lassen sich Anzeichen von Unter- oder Überregung frühzeitig erkennen. Körperorientierte Techniken helfen dabei, wieder in den optimalen Erlebnisbereich zu kommen. Es gibt nicht die *eine* richtige Übung, sondern es gilt, gemeinsam mit den Klient:innen auszuprobieren, was sich stimmig anfühlt und funktioniert. Einige Interventionen wirken sowohl bei Unter- als auch bei Übererregung, z. B. das Schütteln.

- ▶ **Übungen bei Untererregung:** den Körper abklopfen, den Körper schütteln und strecken, schnelleres Gehen, sich selbst umarmen, tief ein- und ausatmen, nach Musik tanzen, einen Stressball kneten, ein starker Duft, scharfes Bonbon
- ▶ **Übungen, um den optimalen Bereich zu fördern:** Body Scan, Entspannungsmethoden, Yogaübungen, Sport, Atemübungen, längere Meditationen
- ▶ **Übungen bei Hypererregung:** bewusst ausatmen, Anspannung abschütteln, beruhigende Selbstberührung, den Oberkörper dehnen und fallen lassen, Gehen, Laufen, Hüpfen, ein starker Duft, scharfes Bonbon

Psychotherapie und körperbezogene Interventionen ergänzen sich

Wenn Sie selbst nicht körpertherapeutisch arbeiten wollen, kann es dennoch hilfreich sein, die Klient:innen zu ermutigen, parallel zur Therapie Bewegungs- oder Entspannungstechniken zu lernen.

■ Beispiele

Psychotherapie und Feldenkrais. Frau M. leidet seit ihrem 35. Lebensjahr unter den Folgen eines Schlaganfalls und sucht wegen Depressionen psychotherapeutische Hilfe. Parallel zur Psychotherapie besucht sie Einzelstunden bei einer Feldenkraislehrerin. Dort übt sie eine bewusste Körperwahrnehmung und lernt behutsame Bewegungen speziell auch für ihre gelähmte und vernachlässigte Körperseite. Frau M. profitiert von der Verhaltenstherapie und den Feldenkraisstunden. Beide Ansätze ergänzen sich für diese Klientin sinnvoll.

Psychotherapie und Yoga. Die 54-jährige Frau L. leidet unter Panikattacken und starken Durchfällen, die durch ein Reizdarmsyndrom verursacht werden. Beides wird durch herausfordernde, stressige Situationen mit ausgelöst und verstärkt. In der Psychotherapie steht das Erkunden und Verstehen der Angst im Zentrum. Achtsamkeitsübungen in Bewegung und Ruhe helfen Frau L., sich besser wahrzunehmen und sich in stressigen Momenten zu beruhigen. Sie lernt auch einen bewussteren Umgang mit ihrer Tagesstruktur und plant Pausen und Ruhephasen stimmiger ein. Die psychotherapeutische Arbeit wird ergänzt durch Einzelstunden in Yogatherapie, die von einem erfahrenen Yogalehrer durchgeführt werden.

MBSR, MBCT und Psychotherapie

Achtsamkeitsmethoden sind mittlerweile ein wichtiger Teil psychotherapeutischen Handelns.

MBSR (mindfulness based stress reduction) wurde von Kabat-Zinn (2007) als säkulares Trainingsprogramm entwickelt und verbindet buddhistische Meditationsformen mit achtsamer Bewegung aus dem Hatha Yoga. Oft wird die Methode als »mental« bezeichnet und damit die starke Körperbetonung vernachlässigt. Doch das MBSR-Kursprogramm enthält viele körperbezogene Übungen:

- ▶ Spürendes Erkunden einer Rosine
- ▶ Body Scan – den Körper im Liegen achtsam wahrnehmen
- ▶ Achtsames Hören und achtsames Sehen
- ▶ Atemmeditation
- ▶ Achtsame Bewegung im Stehen und Liegen
- ▶ Gehmeditation

■ Fallbeispiel

Herr S. wurde durch seine Psychotherapeutin auf MBSR-Kurse aufmerksam gemacht. Er hat sich in seinem Beruf sehr erschöpft und leidet unter Panikattacken. Begleitend zur Psychotherapie nimmt er nun an einem MBSR-Kurs teil. Besonders die Verankerung der Aufmerksamkeit im Körper ist für ihn neu. Yoga hat er immer als »esoterischen Kram« abgelehnt. Doch nun bemerkt er, wie gut ihm die langsamen, bewussten Bewegungen tun. Er lernt, sich zu beruhigen und im Body Scan zu entspannen und zu erholen. Die neue, wahrnehmende, spürende Aufmerksamkeit für den eigenen Körper hilft ihm auch im Umgang mit aufkommender Angst. Psychotherapie und die Teilnahme an einem MBSR-Kurs ergänzen sich sinnvoll.

MBCT (mindfulness based cognitive therapy) verbindet MBSR mit Kognitiver Verhaltenstherapie und nutzt Forschungserkenntnisse zum Rückfallgeschehen bei wiederkehrenden Depressionen (Teasdale, 2015). Die acht 2,5-stündigen Kurstermine vermitteln die Grundlagen der Achtsamkeit und zeigen, wie Meditation im Umgang mit herausfordernden Gedanken und Gefühlen hilft. Das Training dient als Rückfallprophylaxe bei Depressionen, ist aber auch bei Zwängen und Ängsten wirksam (Juchmann, 2020; Külz, 2017).

■ Fallbeispiel

Eine Psychotherapeutin empfiehlt ihrer 33-jährigen Klientin, die unter Zwangsgedanken leidet, einen MBCT-Kurs. Die Klientin gibt nach Abschluss des Kurses ein Feedback: »MBCT hat mir sehr geholfen. Ich habe durch die Meditationen nun Handwerkszeug zur Verfügung. Ich kann zu Hause üben und auch in schwierigen Situationen weiß ich, welche Methoden mich beruhigen und mich in die Gegenwart bringen. Besonders die achtsamen Bewegungsübungen haben mir geholfen, aus dem Kopf mehr in den Körper zu kommen. Ich wusste vorher gar nicht, wie ich mich im Körper stabil und ruhig fühlen kann. Jetzt kann ich meine Aufmerksamkeit bewusst auf den Körper lenken und bin meinen Zwangsgedanken nicht mehr so ausgeliefert. Spannungszustände und Gefühle kann ich viel besser zulassen, ohne darin unterzugehen. Ich bin freier, handlungsfähiger und auf jeden Fall freundlicher mit mir geworden.«

Im Zentrum von MBCT steht der Umgang mit herausfordernden Erfahrungen, bedrängenden Gedanken, starken Gefühlen und Schmerzen. Damit das akzeptierende Zulassen von unangenehmen Erfahrungen möglich wird, ist die Achtsamkeit für den Körper unerlässlich. Durch das Üben von Body Scan, Atemmeditation, Gehmeditation und achtsamer Bewegung lernen Klient:innen vom Kopf in den Körper zu kommen und sich der Erfahrung so wie sie sich in der Gegenwart zeigt, bewusst und mit Ruhe zuzuwenden. Schwierige Erfahrungen können besser zugelassen und auch körperlich gespürt und reguliert werden, ohne sich in ihnen zu verlieren.

■ Tipp

MBSR- und MBCT-Kurse ergänzen psychotherapeutische Prozesse. Deshalb informieren Sie Ihre Klient:innen über die Möglichkeit, achtsamkeitsbasierte Kurse zu besuchen. Sie werden merken, dass die Klient:innen dann auch in der Psychotherapie ihren Körper besser wahrnehmen und die Aufmerksamkeit bewusster lenken können. Beides sind wichtige Basiskompetenzen, die ein psychotherapeutisches Vorgehen erleichtern und bereichern.

Sie können natürlich auch einzelne Methoden aus achtsamkeitsbasierten Verfahren direkt in die Psychotherapie integrieren.