

Emotion, Achtsamkeit & Körper in der Psychotherapie

Dirk Revenstorf
Universität Tübingen
2012

Annahmen der Körpertherapie:

- Umwelt erfordert Einschränkung von Gefühlsausdruck
- Dies wird durch muskuläre Blockaden erreicht
- Das führt zu Hypo-/Hypertrophien & Haltungsveränderungen
- Als Formen von gesteigerter Stressreaktion
- Unterbrechung der freien Zirkulation
- Verdrängung von Schlüsselerfahrungen & Bedürfnissen

Vier Achsen der Körpertherapien

(nach Marlock & Weiss)

Lernen durch emotionale Erfahrung

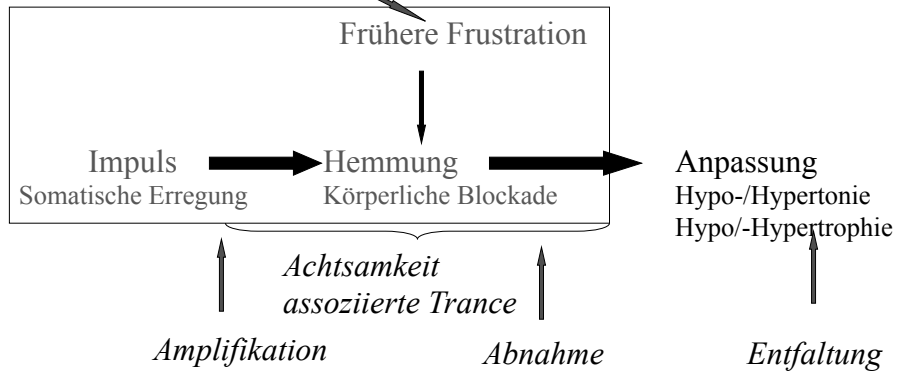
1. Energetischer Körper \longleftrightarrow Wissender Körper
2. Psychodynamik verstehen \longleftrightarrow Funktionell entfalten
3. Nonverbale Prozesse \longleftrightarrow Dialog
4. Regression \longleftrightarrow Hier & Jetzt Erleben

Merkmale der Achtsamkeit

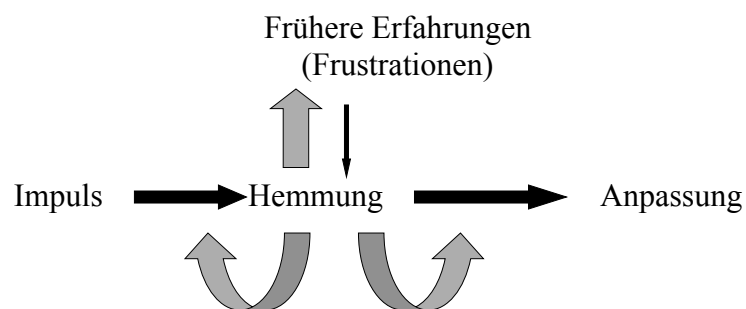
1. Fokussiert oder panoramisch aufmerksam
2. Absichtslos offen
3. Nicht-wertend annehmen
4. Desidentifikation durch inneren Zeugen
5. „Augenhöhe“ statt Regression
6. Erforschen statt Suggestion

Basismodell der Körpertherapien

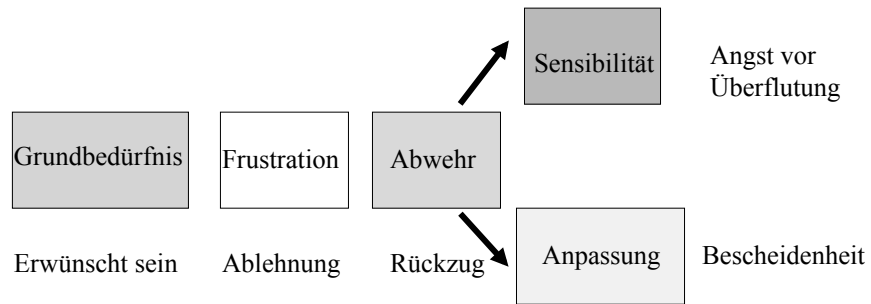
Rekapitulation (hypnotisch/szenisch)



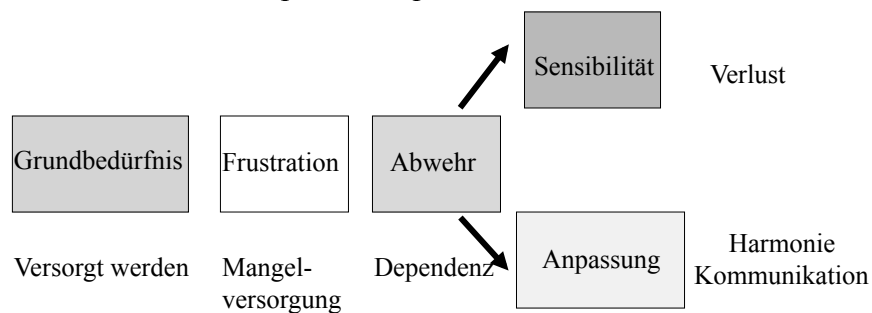
Psychodynamisches Basismodell



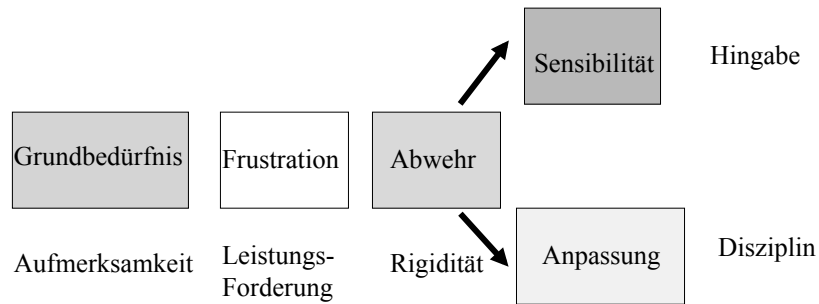
Psychodynamik am Beispiel der schizoiden Struktur



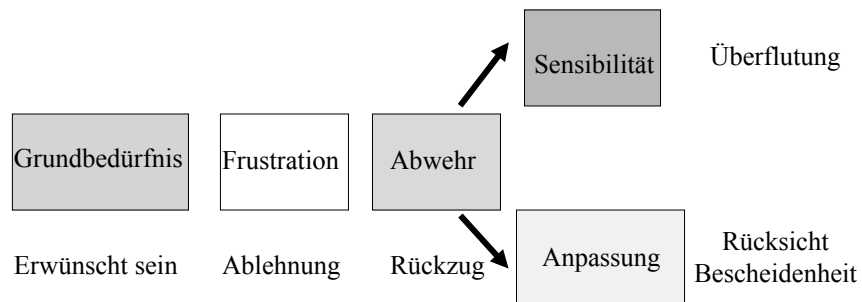
Psychodynamik am Beispiel der *dependenten* Struktur



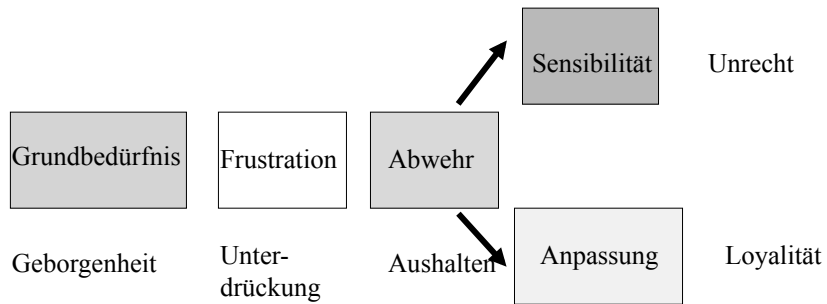
Psychodynamik am Beispiel der *rigiden* Struktur



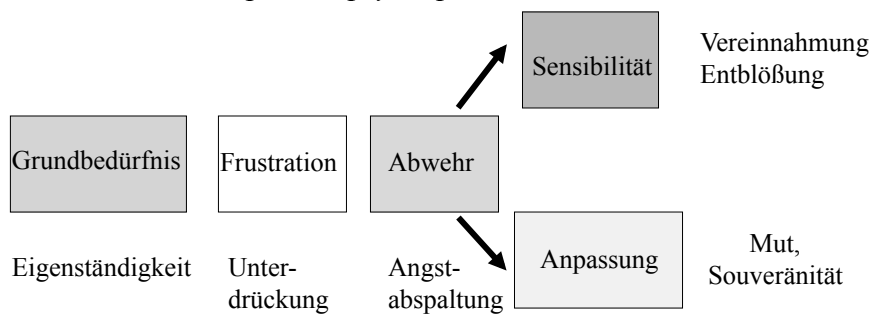
Psychodynamik am Beispiel der *schizoiden* Struktur



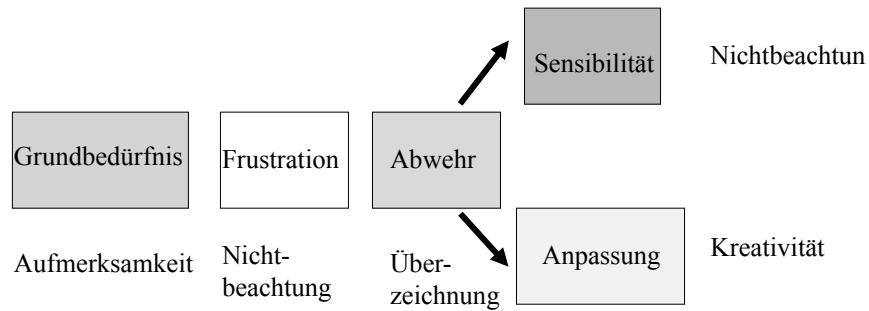
Psychodynamik am Beispiel der *masochistischen* Struktur



Psychodynamik am Beispiel der *psychopathischen* Struktur



Psychodynamik am Beispiel der *histrionischen* Struktur

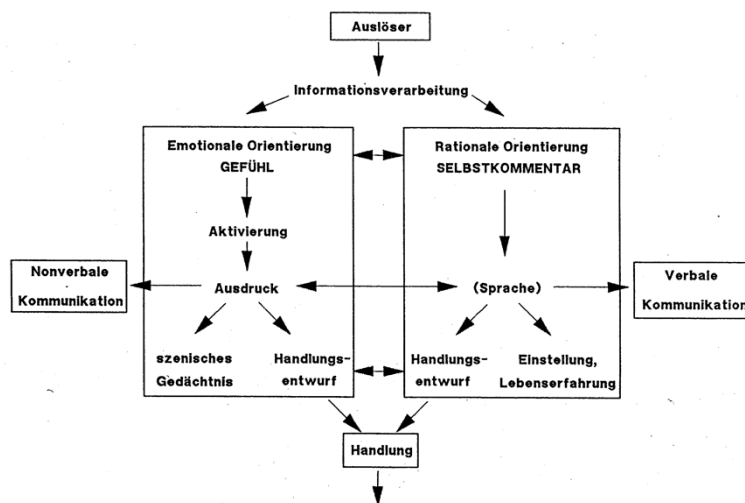


Ziele der Körpertherapie:

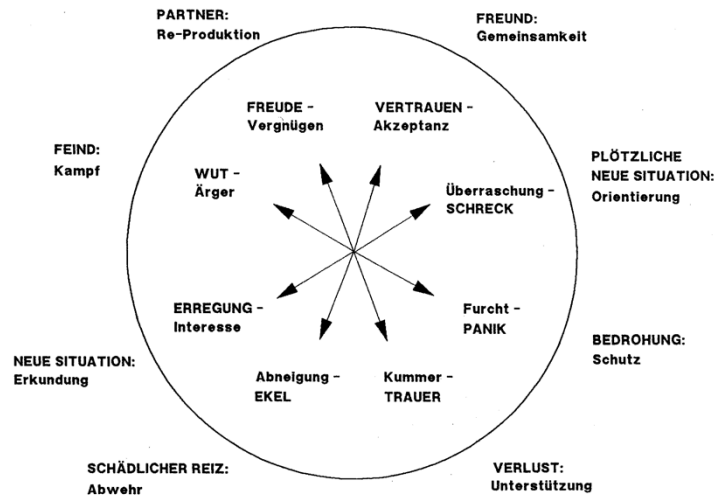
- Bewusstmachen von Blockaden (Massage, Atmen, Stresspositionen, Achtsamkeit etc.)
- Katharsis als Kontakt zu den blockierten Affekten
- Revision der Blockade
- Entfaltung der Ressourcen
(Grounding, Atmung, Balance, Bewegung, Ausdruck, Haltung)
- Freie Zirkulation der Energie und Information
- Verständnis der Psychodynamik
- Diagnostik (Analyse von Struktur, Gestik, Haltung)

Zugänge zum emotionalen Prozess

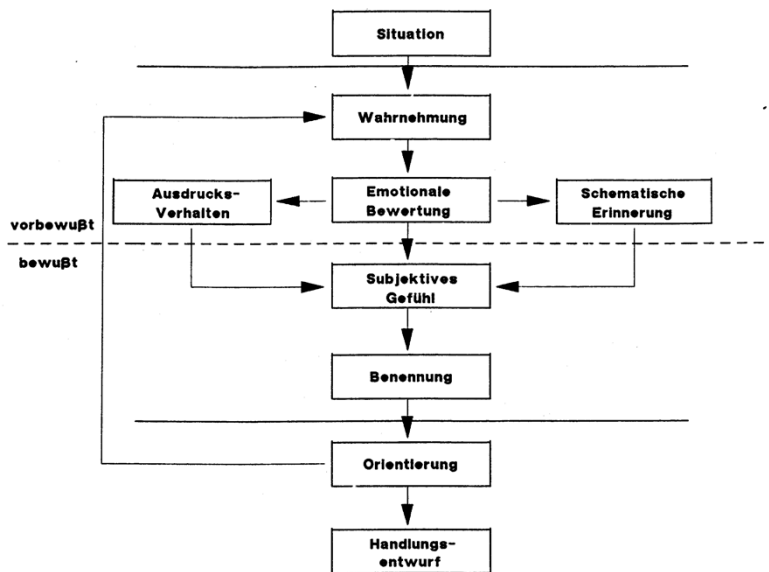
Doppelte Informationsverarbeitung



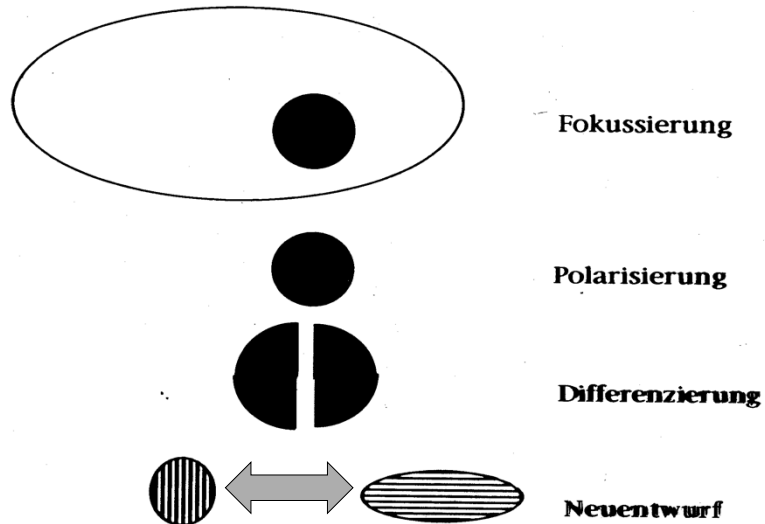
Funktion der Emotionen



Aktualgenese von Emotionen (nach Leventhal)

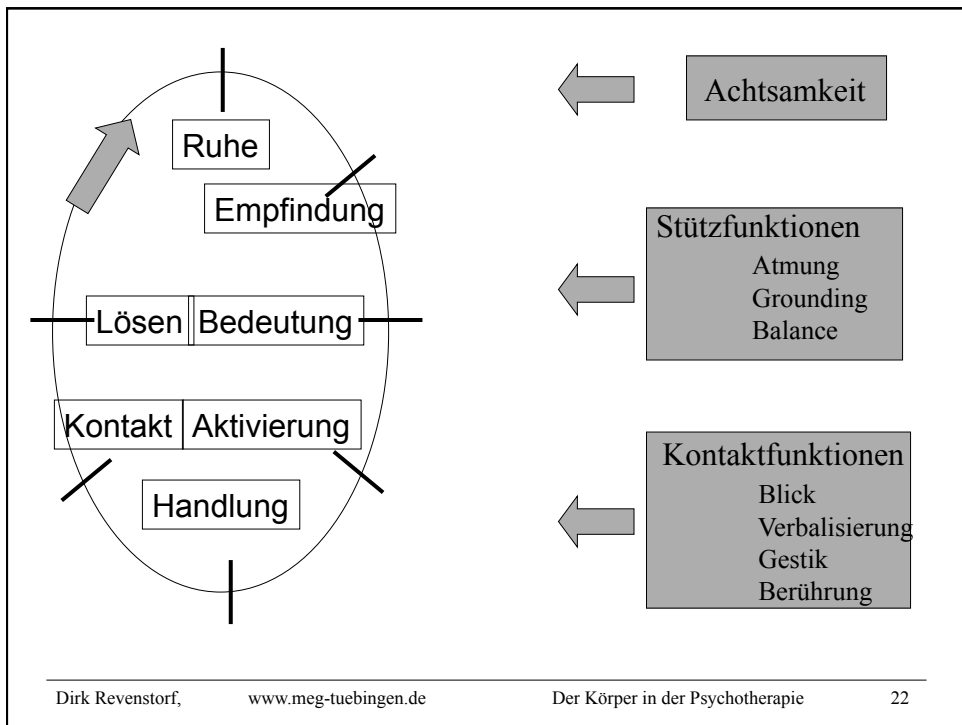
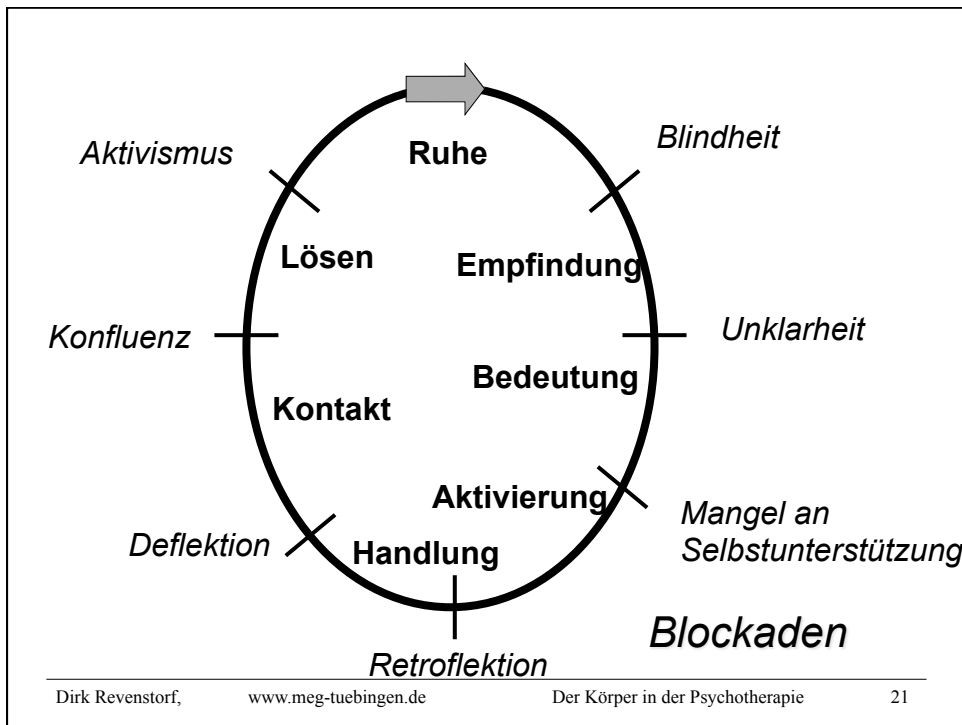


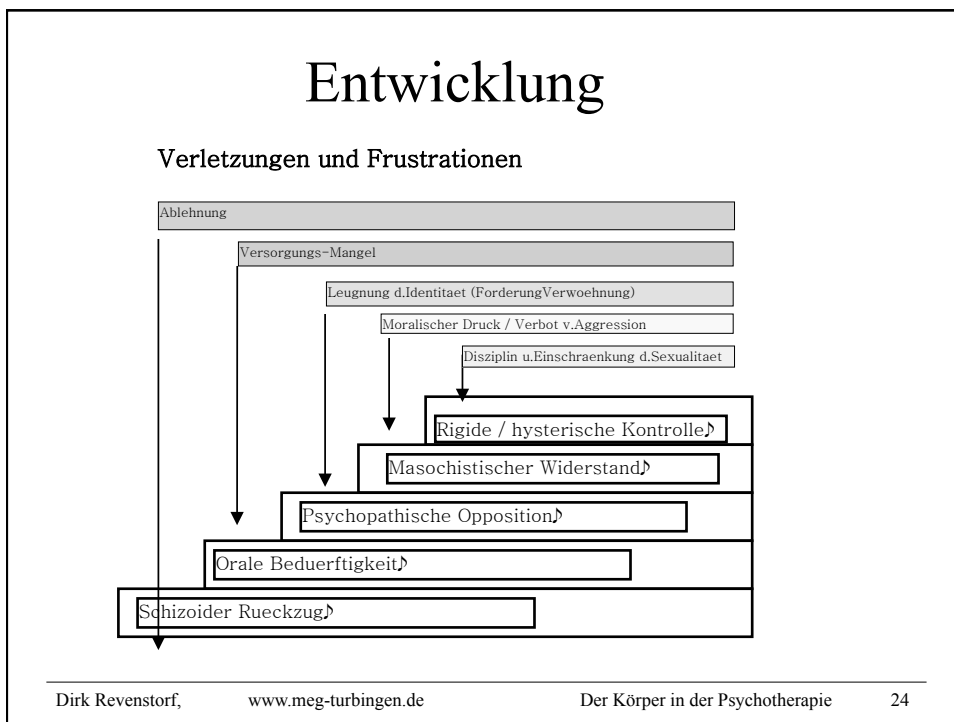
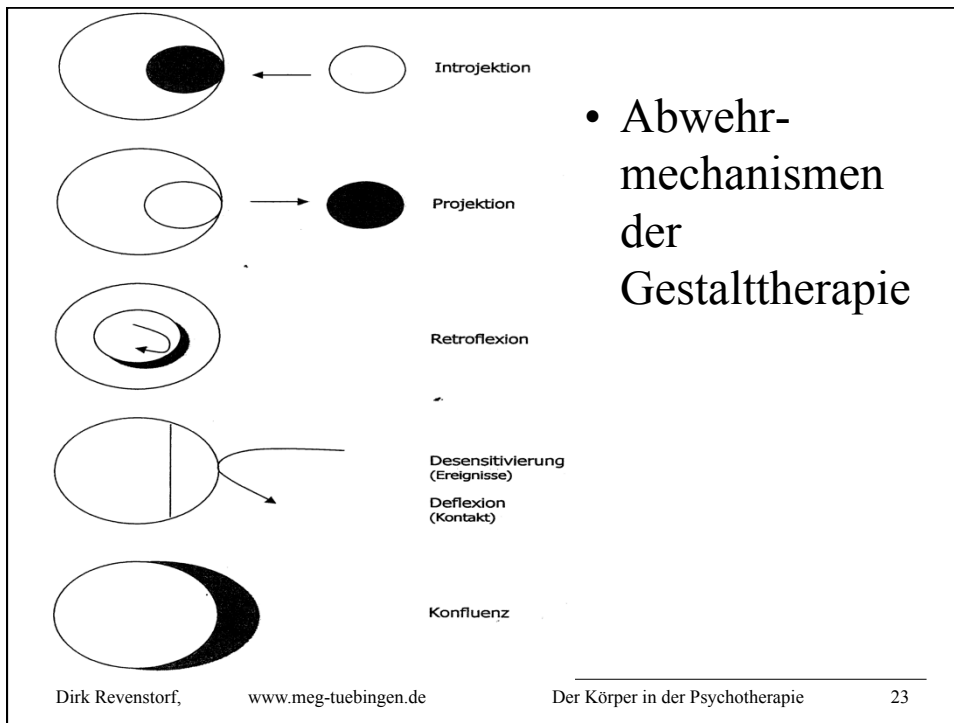
Fokussierung, Klärung, Differenzierung, Integration



Bearbeitung der Blockade

- Auftauchen eines Impulses
- Versuch das Impuls zu artikulieren
- Auftauchen der Abwehr (Assimilation)
- Konflikt zwischen Impuls und Abwehr
- Unterstützung des Impulses
- Wendepunkt
- Revision der Abwehr
- Integration (Akkommodation)





Alters-Stufe	Frustration	Entscheidung	Charakter Struktur	Basisstrategie
bis 2 Monate	Ablehnung (unerwünscht)	<i>Existenz</i> statt Gefühle und Bedürfnisse	schizoid	Impulse unterdrücken
bis 2 Jahre	Mangel-versorgung	<i>Bedürfnisse</i> statt Unabhängigkeit	oral-dependent	Hilfe suchen
ab 2 Jahre	Unterdrückung der Identität	<i>Unabhängigkeit</i> statt Geborgenheit	psychopathisch: a) Durchsetzung b) Verführung	täuschen bzgl. a) Stärke b) Absichten
ab 4 Jahre	Unterdrückung der Aggression	<i>Geborgenheit</i> statt Freiheit	masochistisch	warten, verzögern
ab 6 Jahre	Disziplin und Unterdrückung der Sexualität	<i>Freiheit</i> statt Hingabe	rigide a) hysterisch b) zwanghaft	a) Aufmerksamkeit gewinnen b) Perfektion

Tabelle 2: Charakter-Strukturen der Bioenergetik (nach Lowen, 1976): Entstehungshypothesen, Entwicklungs-Defizite und Reaktionsformen

Körperhaltungen als Stressreaktionen

Wachheit

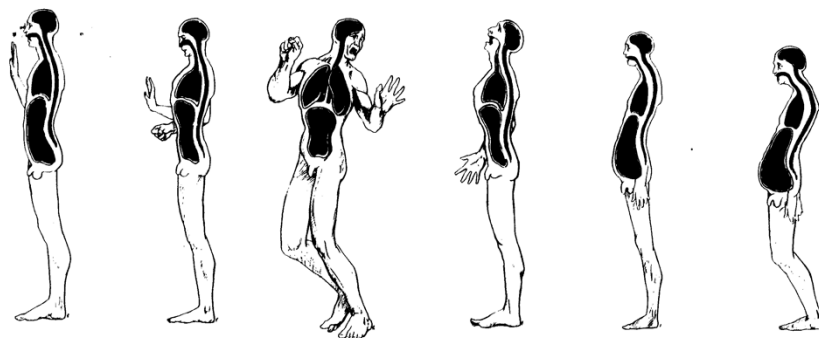
Warnung

Drohung

Angst

Ergebenheit

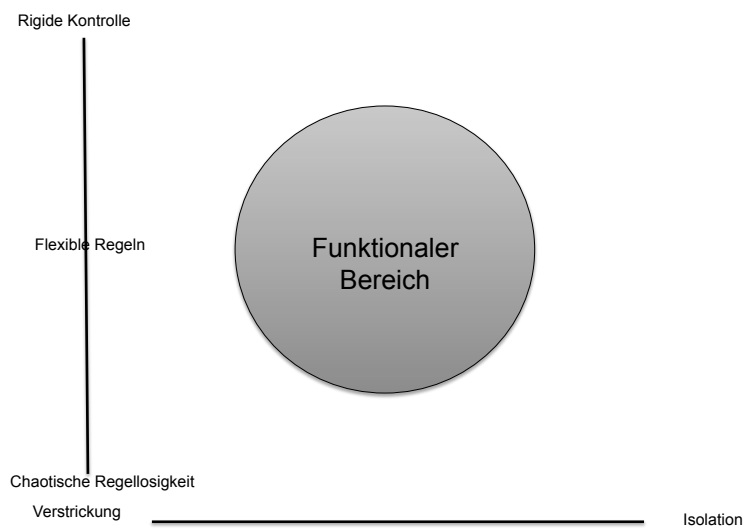
Kollaps



Satzvorgaben Anspruch / Abwehr

Anspruch	Satzvorgaben Anspruch	Satzvorgaben Abwehr
Erwünscht sein (S)	<i>Ich bin auch noch da.</i>	<i>Ich bin gar nicht da.</i>
Stabile Zuwendung (B)	<i>Sei für mich da.</i>	<i>Du wirst mich enttäuschen.</i>
Du selbst sein dürfen (N)	<i>Ich bin phantastisch</i>	<i>Es ist nicht gut genug.</i>
Versorgt werden (D)	<i>Ich will Dich mit Haut und Haaren.</i>	<i>Ohne Dich bin ich ein Nichts.</i>
Unterstützung (DK)	<i>Ich brauche Dich.</i>	<i>Hilf Dir selbst, dann hilft Dir Gott.</i>
Eigenen Willen haben (P1)	<i>Herr im Haus bin ich.</i>	<i>Ich kenne keine Angst.</i>
Eigene Bedürfnisse (P2)	<i>Was die anderen denken, ist mir egal.</i>	<i>Ich lass mir nicht in die Karten gucken.</i>
Gerechte Bewertung (M)	<i>Mir ist nichts vorzuwerfen.</i>	<i>Ich halte durch.</i>
Geachtet werden (R)	<i>Ich hab genug getan.</i>	<i>Mir wird nichts zuviel</i>
Beachtung (H)	<i>Ich bin wichtig.</i>	<i>Ich werde das nicht überleben.</i>

Schema für Familienkonstellationen



Dimensionen von Körpertherapie	Körperorientierte Interventionen, Beispiel
horizontal im Raum Nähe und Distanz	Abwenden (1) Weggehen (2) Abgrenzende Handhaltungen; (3)
vertikal im Raum Hierarchie	Stehen (4) sich auf den Stuhl stellen (5), hin hocken (6) Verzeihung bittend / flehend knien (7) am Boden liegen (8);
Unterstützung	sich am Arm festhalten (9) Anlehnen an Rücken / an Händen (10) Berühren an Schulter / am Arm (11) Wie 11 & fürsorgliche Sätze / Sonden (12)
Verkörperlichung der Interaktion	Faustöffnen (13) Handreichen (14) Ziehen am Handtuch / Blatt als Impuls Ausdruck (15) Kissenschlagen als Aggressionsausdruck (16) Skulpturen (17) Festhalten, Niederdrücken (18) Abwehr abnehmen (19) Schutz: vor, hinter, neben den Klienten stehen (19)

Körperliche Darstellungen

- Th. übernimmt die Abwehr (Selbstbegrenzung)
 - Festhalten der Arme, Beine
 - Niederdrücken der gebeugten Haltung, Neigen des Kopfes
- Th. lässt Übertreiben zur Wahrnehmung des Impulses
 - auf den Stuhl steigen (Raum einnehmen)
 - Auf Kissen schlagen (Aggression)
 - Den Arm des Th. ergreifen sich festhalten
 - Das Handtuch an sich reißen
- Th. gibt Gelegenheit zu spüren was möglich ist
 - Stimme die gefehlt hat aus dem Off (Sonden)
 - Anlehnung + verbale Sonden
 - Hand anbieten

Abnehmen der Abwehr

Abwehr	<i>Abnehmen</i>
Nicht hinsehen	<i>Augen zu halten</i>
Nicht sich nehmen	<i>Hände festhalten</i>
Sich klein machen	<i>niederdrücken</i>
Sich groß machen	<i>auf den Stuhl stellen</i>
.....

Bedürfnis & Sonde

- Erwünscht zu sein: „Du bist willkommen“*
- Stabile Zuwendung zu erhalten: „Ich bin für Dich da“
- Bestätigt werden: „So wie Du bist, ist es in Ordnung“
„Ich bin stolz auf Dich“
- Versorgt zu werden: „Ich bin für Dich da“*
- Unterstützung zu erhalten: „Ich bin für Dich da“
- Sich nicht unterordnen: „So wie Du bist, ist es in Ordnung“*
- Sich nicht vereinnahmen lassen: „So wie Du bist, ist es in Ordnung“
- Geborgenheit: „Du kannst es auf Deine Weise tun“*
- Beachtet zu werden: „Du bist (mir) wichtig“*
- Anerkennung: „Du musst nichts beweisen“
„Du hast genug getan“

Frustrations-Experimente

Phase:	Frustration:
Schizoid:	„Ich brauch Dich“ - „Scher Dich zum Teufel“
Oral:	„Gib mir mehr“ – „Du hast Genug, ich hab keine Zeit“, Versorgung frustrieren
Masochistisch:	von hinten schubsen
Psychopathisch:	„Ich bin wertvoll“- von oben herab: „Du bist ein Nichts“, festhalten und füttern
Histrionisch:	Taube Ohren
Rigide:	Von Vorn aufhalten

Gegenseitige Würdigung

- Blockade (Abwehr)
 - Was wird erreicht
 - Was wird verhindert
 - Wird jemand bewegt, etwas für mich zu tun
- Impuls-neu
 - Was wird erreicht
 - Was wird verhindert
 - Auswirkung auf die Beziehung
 - Kompatibel mit Werten
 - Verändertes Befinden
 - Verändertes Verhalten

Interventionen

- Fokussierung
- 5 Prozessfragen
- Satzvorgaben / Umkehrungen
- Dialog mit Stühlen
- Achtsamkeit / Verlangsamung
- Tracking
- Verstärken von Ausdrucksbewegungen
 - Impuls, Blockade
- Abnehmen von Blockade
- Frustrations-Experimente
- Sonden
- Regressive Rekonstruktion

Literatur

- Damasio, A (2003) Ich fühle also bin ich. München: List
- Goleman D (1995) Emotionale Intelligenz. München: Goldmann
- Greenberg LS, Safran ID (1987) Emotion in psychotherapy. New York: Guilford
- Lowen, A.(1979) Bioenergetik. Hamburg: rororo
- Marlock M, Weiss, H (2006) Handbuch der Körperpsychotherapie. Stuttgart: Schattauer
- Perls F (1973) Grundlagen der Gestalt-Therapie. München: Pfeiffer
- Polster E, Polster M (1975) Gestalttherapie. Theorie und Praxis der integrativen Gestalttherapie. München
- Kurtz, R (1989) Körperzentrierte Psychotherapie. Zürich: Synthesis Verlag,
- Sulz, S. (1997) Strategische Kurzzeittherapie. München: CIP- Medien
- Weiss H, Harer M, Dietz T (2010) Das Achtsamkeitsbuch. Stuttgart: Klett Cotta