

## Körperpsychotherapie

Silvia Jacon Bolen

Aus dem Englischen übersetzt von Christiane Rotländer

Das Auftauchen neuer Therapieformen oder die Wiederentdeckung alter ist eine bekannte Geschichte der 1990er Jahre. Die Wurzeln der Körperpsychotherapie liegen in der Psychoanalyse und der humanistischen Therapie und man kann sie weder als „alt“ noch als „neu“ bezeichnen, sondern als eine Synthese dieser beiden Bereiche. Wie auch bei anderen Psychotherapiearten wählt der Klient diese Form der Therapie aus den verschiedenartigsten Gründen - wie Einsamkeit, Schwierigkeiten in der Arbeit oder Beziehungskrisen – und findet in der Therapie eine sichere und einfühlsame Umgebung, in der er sich aussprechen und über sein Leben reflektieren kann. Was die Körperpsychotherapie von vielen anderen Arten der Psychotherapie unterscheidet, ist die Betonung auf den Körper als einer Quelle der Gesundheit. Diese Methode verwendet die natürliche „Intelligenz“ des Körpers, um die komplexe Welt der Psyche zu untersuchen.

### Die innere Erfahrung des Körpers

Ein intensiveres Wahrnehmen des Körpers – durch Entspannung, Atmung, Zuwendung zu seinem Inneren – bringt einen leichteren Zugang zu Gefühlen, Erinnerungen und inneren Vorstellungen. Dies kann zu einer Einsicht in gegenwärtige Probleme führen, dem Klienten plötzlich seine „guten Gefühle“ erkennen lassen oder eine Introspektion in sein spezielles Problem zulassen. Ilse, eine Schriftstellerin Anfang 30, begann eine Körperpsychotherapie, nachdem ihre Beziehung zerbrochen war: „Als ich mit der Therapie anfang, lebte ich in einer Art Nebel. Ich war nicht in Kontakt mit meinen Gefühlen. Nur durch das Wahrnehmen meines starren Kiefers, des steifen Nackens und meiner angespannten Beine, begann ich zu meiner Überraschung zu bemerken, dass ich zornig war.“

Es wird immer bekannter und akzeptierter, dass Geist und Körper eine untrennbare Einheit darstellen. Eine grundlegende Annahme in der Körperpsychotherapie stellt die Tatsache dar, dass es nicht ausreicht, anzunehmen, dass der Körper die sterbliche Hülle ist, die uns durch das Leben begleitet und dass wir lediglich auf ihn zu achten brauchen, ihn fit halten sollen, ihn gut zu ernähren haben und ihn von Zeit zu Zeit ein wenig zu verschönern. Diese Haltung negiert die emotionale Qualität unseres körperlichen Erlebens und führt dazu, dass wir ihn genauso behandeln, wie es viele von uns in ihrer Kindheit erlebt haben: Glück bedeutet sauber

zu sein, genügend Nahrung zu haben und nett angezogen zu sein und spart das aus, was am meisten gebraucht wird: ein wirkliches Interesse für die komplizierte Welt unserer Gedanken und Gefühle. Die problematische Konsequenz daraus ist, dass wir den Kontakt zu unserem Körper verlieren und beginnen, nur noch in unserem Kopf zu leben. Der Spannungszustand unseres Körpers, der nicht wahrgenommen werden darf und die Überaktivität unseres Kopfes, also die Lebenshaltung wie sie in der westlichen Welt vorherrscht, wird mit der Zeit chronisch und als Konsequenz daraus folgen eine Vielzahl von mentalen, physischen und emotionalen Leiden unserer Zeit: Geschwüre, Migräne, Alkohol- und Drogensucht, Eßstörungen und vieles mehr.

Ich bin der Ansicht, dass die Menschen mit ihrem Körper fühlen und sprechen sollten. Krankheit, Unfälle und Symptome wie konstante Müdigkeit oder Kopfschmerzen können eine Indikation dafür sein, dass wir etwas „auf dem Herzen“ haben, was aber unserem Bewusstsein verborgen bleibt. Das Verhalten von Kindern kann das beste Beispiel dafür sein. Wenn sie z. B. etwas nicht tun oder irgendwohin gehen möchten und trotz all ihrer Protest immer wieder dazu gezwungen werden, müssen sie dem Wunsch entsprechen - und reagieren mit Krankheit. Sie wissen nicht, warum sie krank werden, warum sie Fieber haben oder Bauchschmerzen oder etwas anderes, aber ihr Körper weiß es.

Wien, 1935

Die Wurzeln der Körperpsychotherapie reichen zurück in die Zeit, als Sigmund Freuds Schüler, der Arzt und Psychoanalytiker Wilhelm Reich, am Beginn dieses Jahrhunderts die Körperpsychotherapie entwickelte. Während der Analyse seiner Patienten beobachtete Reich, wie seine Klienten gingen, standen, saßen oder sich bewegten. Er zog den Schluss, dass Menschen sich mit einer Art Panzer umgeben, um sich selbst zu schützen und zwar nicht nur vor den Angriffen der Außenwelt, sondern auch vor ihren eigenen Sehnsüchten und Trieben. Weiters bemerkte er, dass sich dieser Prozess im Körper durch muskuläre Spannungen, Atemmuster, Körperhaltungen und dem Ton der Stimme manifestierte. Hält dieser Zustand eine lange Zeit über an, vergessen die Menschen die Gefühle und Gründe, die diese Panzerung ausgelöst haben, aber sie behalten eine Art von Spannung oder Kontraktion bei. Stefan, früher Ingenieur, kam, als er in den 40ern war, in Behandlung, weil er eine Lehrtherapie machen wollte: „Ich glaubte, dass ich in Ordnung war. Ich dachte, ich hätte eine glückliche Kindheit durchlebt. Doch als die Therapie fortschritt, wurde mir auf einer physischen Ebene immer bewusster, wie mein Körper schmerzte, wie gespannt (steif) er immer war. Langsam dämmerte es mir, dass meine Mutter wirklich eine beängstigende Frau war. Ich begann, dies mit den mörderischen Gefühlen in mir zu verbinden.“

Reichs Ansatz wurde von der psychotherapeutischen Schule der damaligen Zeit nur wenig verstanden, was sich bis heute in Österreich auch nicht geändert hat. Die Betonung des

körperlichen Ausdrucks divergiert zu sehr mit der herrschenden Lehre der Psychoanalyse, die glaubt, dass der Geist wie eine Art separierte Abteilung des Körpers funktioniert. Die Hauptfrage hinsichtlich der Wiederentdeckung der Körperpsychotherapie in Österreich, die von den Autoritäten heute gestellt wird, ist jene, dass sie trotz all der vorhandenen Studien und Forschungen, die weltweit von renommierten Experten des Faches entwickelt wurden, nicht wissenschaftlich genug sei.

## Psychotherapie – eine heilende Beziehung

Primarius Dr. Peter Bolen, Psychiater und Psychotherapeut, betont, dass, obwohl viele Menschen, die eine Körperpsychotherapie beginnen an somatischen Krankheiten leiden, diese kein Ersatz für eine medizinische Behandlung darstellt: „Wir behandeln nicht Symptome“, erklärt er, „sondern die Körperpsychotherapie stellt einen Weg dar, wie wir die gesamte Lebensgeschichte eines Menschen verstehen und positiv beeinflussen können.“

Körperpsychotherapie erforscht die Einstellung und das Verhalten, das der Klient aufgrund seiner bewussten oder unbewussten Erfahrung entwickelt hat die er gemacht hat und wie der Körper dies ausdrückt. Diese Erfahrungen sind oft abgeleitet von Beziehungen und deshalb werden sie in der Therapiesituation häufig wiederholt, was die Psychotherapie aufzeigen soll. Dr. Bolen betont weiters, dass „die Beziehung zwischen Therapeut und Klient die eigentliche Therapie ausmacht. Sie stellt das Herz der Arbeit dar.“

Der geeignete und sensible Gebrauch der Berührung ist eines der erkennbaren Charaktere der Körperpsychotherapie. Berührung wird nicht bei allen Klienten angewendet und muss nicht oft in der Therapie gebraucht werden. Aber sie wird als ein Weg geschätzt, den Kontakt herzustellen und tieferen Gefühle – die oft ihre Wurzel in der sehr frühen Kindheit haben – zu erlauben, zum Vorschein zu kommen. Stefan meint dazu: „Ich schämte mich, weil ich berührt werden wollte. Ich realisierte, dass ich ein tiefes Gefühl dafür hatte, dass irgend etwas körperlich bei mir nicht stimmt. Ich hatte die Vorstellung, dass es für den Therapeuten nicht in Ordnung wäre. Aber jetzt weiß ich, dass Berührung sehr heilsam für mich ist.“

Körperpsychotherapie wird von anderen Schulen auch wegen des Gebrauchs des körperlichen Kontakts zwischen Klient und Therapeut kritisiert. Ein Teil dieser Kritik basiert auf der Annahme, dass körperlicher Kontakt zu einem sexuellen Missbrauch des Klienten führen kann und den Prozess der Übertragung stören würde.

Obwohl Forschungen ergeben haben, dass sexueller Missbrauch bei analytischen Verfahren häufiger vorkommt als bei anderen Therapiearten, empfinde ich dies als eine wichtige Frage. Denn die Berührung des Psychotherapeuten darf auf keinen Fall sexuell sein und es muss

bereits eine sehr klare Grenze etabliert sein, damit, obwohl kraftvolle Gefühle zum Vorschein kommen können, der Klient keine zweideutigen Informationen bekommt. Gleichzeitig stellt sich mir die Frage, warum in einer Gesellschaft, wo so viel Drogenmissbrauch, Eßstörungen und Gewalt als eine Konsequenz der Sehnsucht nach Akzeptanz vorherrscht, wir die physische Realität unserer Klienten ignorieren sollten. Stefan mit diesen Fragen konfrontiert: „Ich begann zu realisieren, dass ich eine starke körperliche Sehnsucht nach meiner Therapeutin hatte, was sich für mich in eine innere Sehnsucht verwandelte. Jedoch bedrückte es mich anfangs sehr, dass ich überhaupt sexuelle Empfindungen– ich fühlte mich falsch und schmutzig. An einem gewissen Punkt begann ich mein eigenes Selbst zurückzuerobern und erfuhr wie gut es ist, dieses wirkliche körperliche Gefühl wahrzunehmen. Ich wusste, dass dies Leben bedeutet. Diese Verlagerung wurde möglich, weil ich die totale Akzeptanz der Therapeutin spürte – sie anerkannte meine Sehnsucht als ein kraftvolles Gefühl. Es gab jedoch keine Konfusion darüber, wo sie steht. Denn sie brauchte nicht mich dazu, sie zu lieben. Es war ein gutes Gefühl – ich verliebte mich in sie – und die Liebe wanderte durch sie hindurch und kam zu mir zurück. Sie wurde ein Vermittler für meinen Willen zu leben.

#### Physischer Kontakt – ein kulturelles Verhaltensmuster

Ich komme aus Brasilien und lebe und arbeite seit 10 Jahren als Psychotherapeutin in Europa (England und Österreich). Noch immer fallen mir manchmal die enormen Unterschiede zwischen diesen Kulturen auf, besonders wie die Menschen mit Berührung und physischem Kontakt umgehen. Während es in England unvorstellbar wäre, einen Klienten mit einer warmen Umarmung und einem Kuss zu begrüßen, ist dies in Brasilien eine übliche Praxis. In Österreich wiederum ist es üblich, sich die Hand zu schütteln, was in Brasilien als viel zu formal angesehen werden würde, wenn nicht sogar als pathetisch. In Österreich einander jedoch mit einem einfachen Hallo zu begrüßen - wie es in England üblich ist – würde hierzulande als unhöflich oder sogar abweisend bewertet werden. Berührung, Umarmung zwischen Männern und Frauen ist ein gewisser Ausdruck von Freundschaft und Solidarität in Brasilien, während in Ländern wie Österreich und England es sehr oft mit sexueller Annäherung assoziiert wird. Auf der anderen Seite machte ich während meiner Arbeit als Körperpsychotherapeutin in England die Erfahrung von tiefem menschlichen Kontakt, wie ich ihn während meiner Arbeitsjahre in Brasilien nie erlebt habe. Es stellt sich mir die Frage, ob der Umgang mit physischem Kontakt in den verschiedenen Ländern einfach etwas mit den klimatischen Verhältnissen zu tun hat? In einem tropischen Land, wo die Menschen 8 Monaten des Jahres nur wenige Kleidungsstücke tragen müssen, gibt es tatsächlich mehr physischen Kontakt zwischen Babys und ihren Müttern. Die Kinder laufen die ersten drei oder vier Jahre ihres Lebens fast nackt herum. Sie krabbeln von Schoß zu Schoß und können die Struktur der Haut bei dem, der sie hält, richtig spüren. Sie können sie riechen, sich an sie kuscheln und fühlen nicht nur Jacken und Mäntel, sondern wirkliche menschliche Körper. Wenn sie größer werden, ist physischer Kontakt vielleicht eine Strategie, um Menschen näherzukommen und ihre Gefühle gegenseitig auszudrücken.

Zur gleichen Zeit glaube ich nicht, dass Menschen, die „nackt“ herumgehen und sich dabei „cool“ fühlen, körperlich frei sind. Oft ist das Gegenteil der Fall. So wissen wir, dass die meisten Striptease-Mädchen in ihrer Kindheit unter sexuellem Missbrauch gelitten, ihr Recht auf Privatheit aufgegeben haben und getrennt von ihren eigenen Körpergefühlen leben. Es stellt sich mir die interessante Frage, wie der alltägliche physische Kontakt im Alltagsverhalten der Menschen einer Kultur das sexuelle Verhalten in dieser Gesellschaft determiniert, jedoch würde eine solche Diskussion zu weit gehen. An dieser Stelle möchte ich die Frage aufwerfen, ob es noch andere Gründe gibt - außer dem Fehlen der wissenschaftlichen Basis - weswegen die Körperpsychotherapie in Österreich ein „verbanntes Wissen“ darstellt.

## Freude

In einer Gesellschaft, in der Geist und Körper wie getrennte Teile behandelt werden, ist der Blick auf den Körper oft assoziiert mit Sexualität, Flucht oder körperlicher Gesundheit und gutem Aussehen. Während Schmerz oft als ein unvermeidlicher Teil des Aufwachsens, ein fundamentaler Teil des Prozesses aufgefasst wird. Maria hatte Erfahrungen mit der Psychiatrie, der Freudianischen Psychoanalyse und mit Selbsterfahrungsgruppen gesammelt, doch als sie eine Körperpsychotherapie begann, kamen neue Einblicke und Erinnerungen an die Oberfläche. Unterdrückte Gefühle aus der Zeit ihres Zusammenbruches kamen zum Vorschein: „Ich realisierte, dass ich alles um mich herum zerstören wollte. Es war so ein intensives Gefühl und ich fühlte mich sehr gefährlich – einige Zeit später machte ich eine Übung, bei der ich ein Kissen mit einem Handtuch schlug. Meine Schultern und Arme schmerzten, aber danach bemerkte ich, dass die Schwere meiner Schultern verschwunden war. Ich nahm mich anders wahr: Meine Augen waren sanfter, die Farben strahlender, mein ganzer Körper war leichter und befreiter. Etwas war frei geworden, die unterdrückten und unbewußten Gefühle hatten sich früher wahllos gegen andere Menschen gerichtet.“

Körperpsychotherapie ist besonders geeignet für Menschen, die überzeugt sind, mit dem Körper arbeiten zu wollen – wie Menschen mit Eßstörungen, Depressionen oder sexuellen Schwierigkeiten, aber auch für Menschen, die im Alltagsleben gut funktionieren, jedoch an Selbsterfahrung und Wachstum interessiert sind. Obwohl manche Klienten binnen 6 Monaten oder 1 Jahr ihre Ziele erreichten, bleiben manche viel länger in Therapie. Der Grund dafür besteht darin, dass der Körper sehr vorsichtig ist und allem Neuen misstraut (wie schwierig finden wir es, wenn wir versuchen, eine neue Haltung in unserem täglichen Leben zu etablieren – wie z. B. jeden Morgen joggen zu gehen). Wenn man Menschen, die Gefühle wie Zorn viele Jahre lang unterdrückt haben, fragt, wie sie sich entspannen, kennen sie einfach keine Antwort darauf. Erst nachdem der Körper seine blockierten Impulse aufgegeben hat, ist

er fähig, die wahre Kapazität für Freude und für rhythmisches und freudiges lebendiges Funktionieren wiederzufinden.

Der Prozess der Körperpsychotherapie erscheint mir ein Prozess der Umwandlung von Energie zu sein. Blockierte Energie geht über in frei fließende. Dies funktioniert nicht nur durch sprechen und denken, sondern auch durch Bewegung, Atmung Spannung und bewirkt damit Wege der Veränderung, indem nämlich die Kraft für die Heilung eingesetzt wird. Bewusst in unserem Körper zu leben, heißt auch, uns selbst zu schätzen und die Welt in einer anderen Art und Weise zu erfahren.