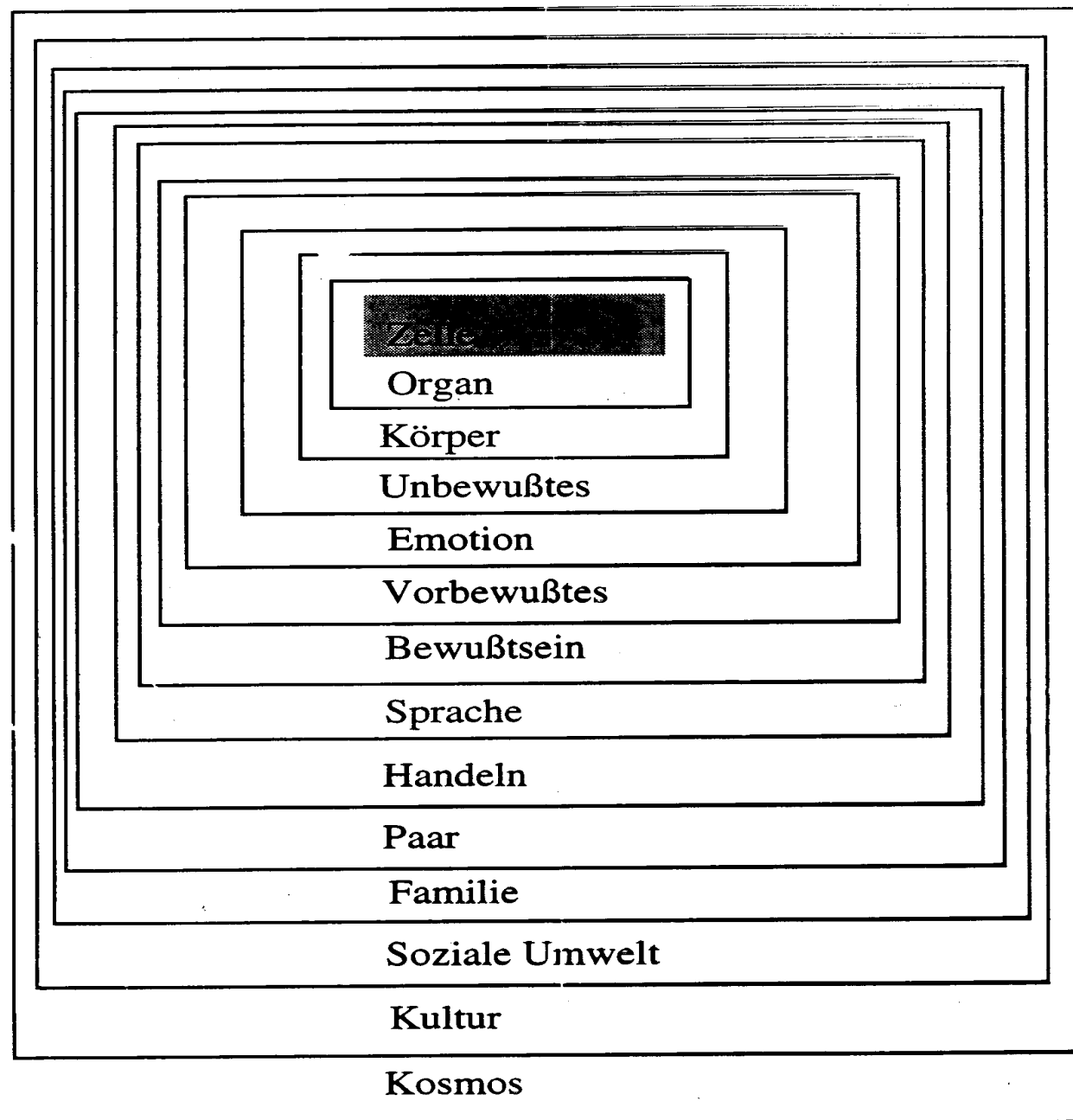


Der Körper in der Psychotherapie

Dirk Revenstorf

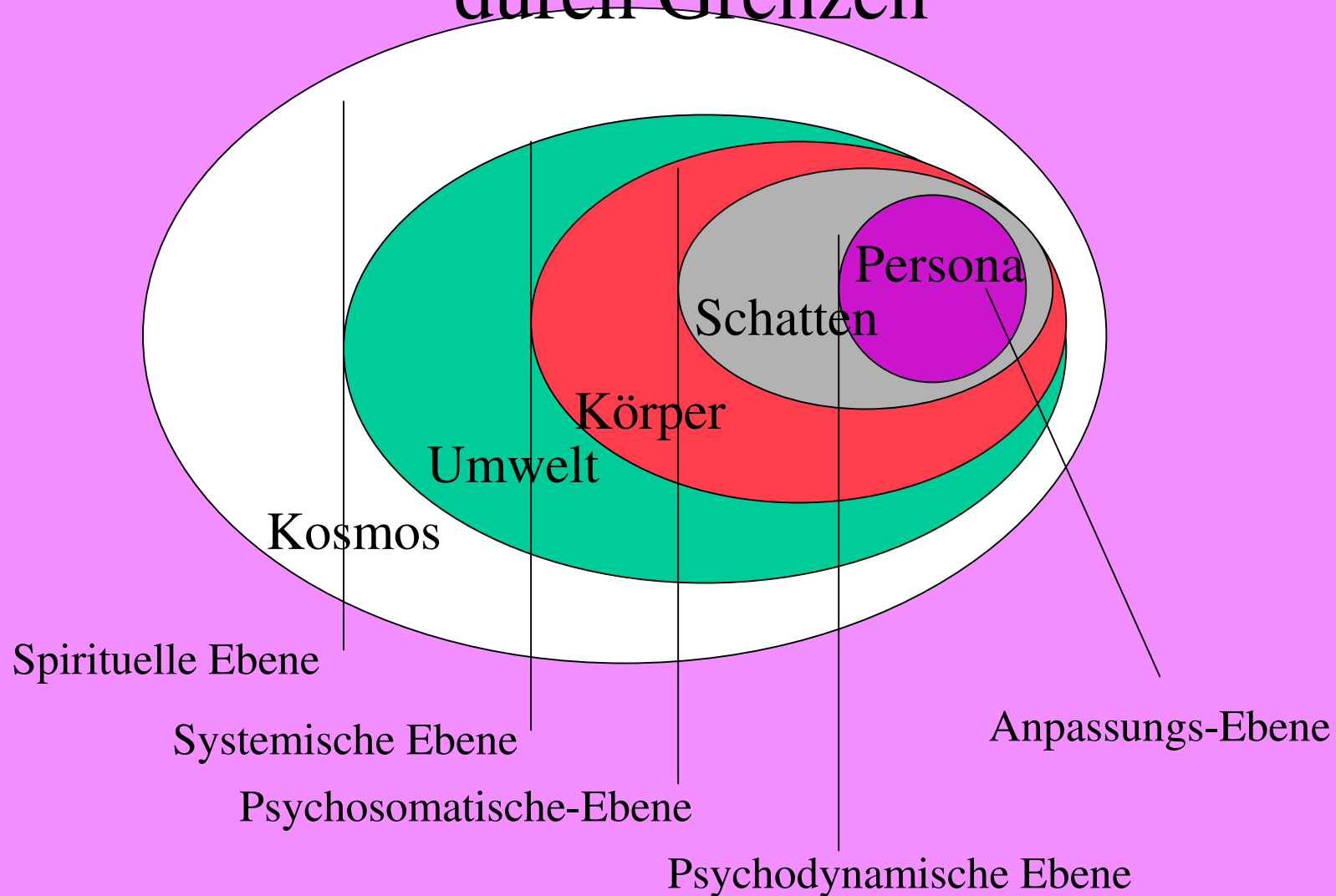


Immundefekt
 Psychosomatik
 Muskelpanzer
 Schemata
 Ängste
 Werte
 Pläne
 Ideolektik
 Vermeidung
 Kollusion
 Delegation
 Kontakt
 Normen
 Spiritualität

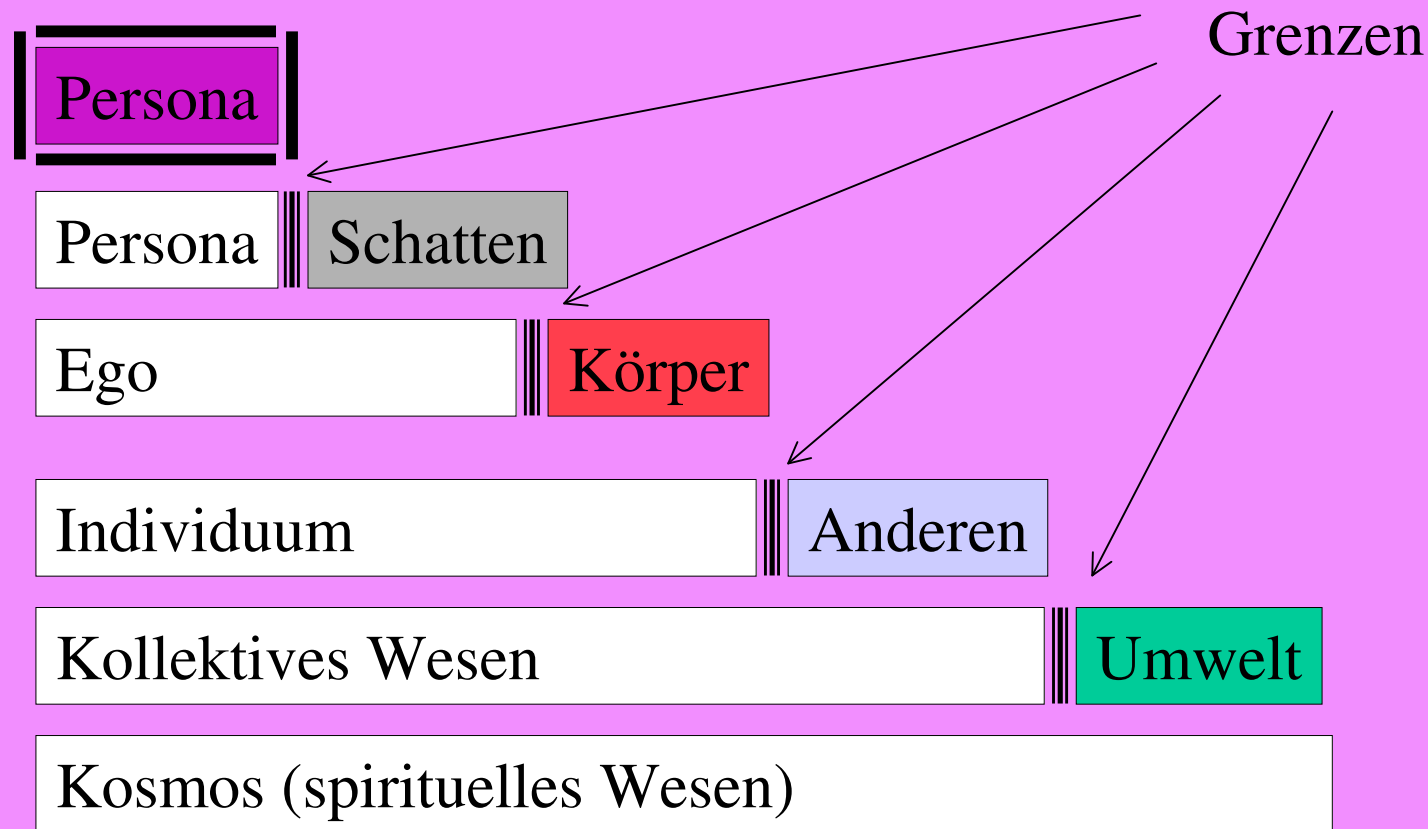
Tabelle 2: Das System der Fünf Elemente

Natur						Mensch					
Fünf Geschmacksrichtungen	Fünf Farben	Fünf Veränderungen	Fünf Witterungseinflüsse	Fünf Himmelsrichtungen	Fünf Jahreszeiten	Fünf Elemente	Fünf Speicherorgane	Sachs Hohlorgane	Fünf Körperöffnungen	Körperstrukturen	Gefühle
sauer	blau	geboren werden	Wind	Osten	Frühling	Holz	Leber	Gallenblase	Augen	Schmerz	Wut
bitter	rot	wachsen	Hitze	Süden	Sommer	Feuer	Herz	Dünndarm	Zunge	Blutgefäße	Freude
süß	gelb	sich verändern	Nässe	Mitte	Spätsommer	Erde	Milz	Magen	Mund	Muskeln	Denken
scharf	weiß	sich zurückziehen	Trockenheit	Westen	Herbst	Metall	Lunge	Dickdarm	Nase	Haut und Körperhaare	Trauer
salzig	schwarz	sich verbergen	Kälte	Norden	Winter	Wasser	Nieren	Blase	Ohren	Knochen	Angst

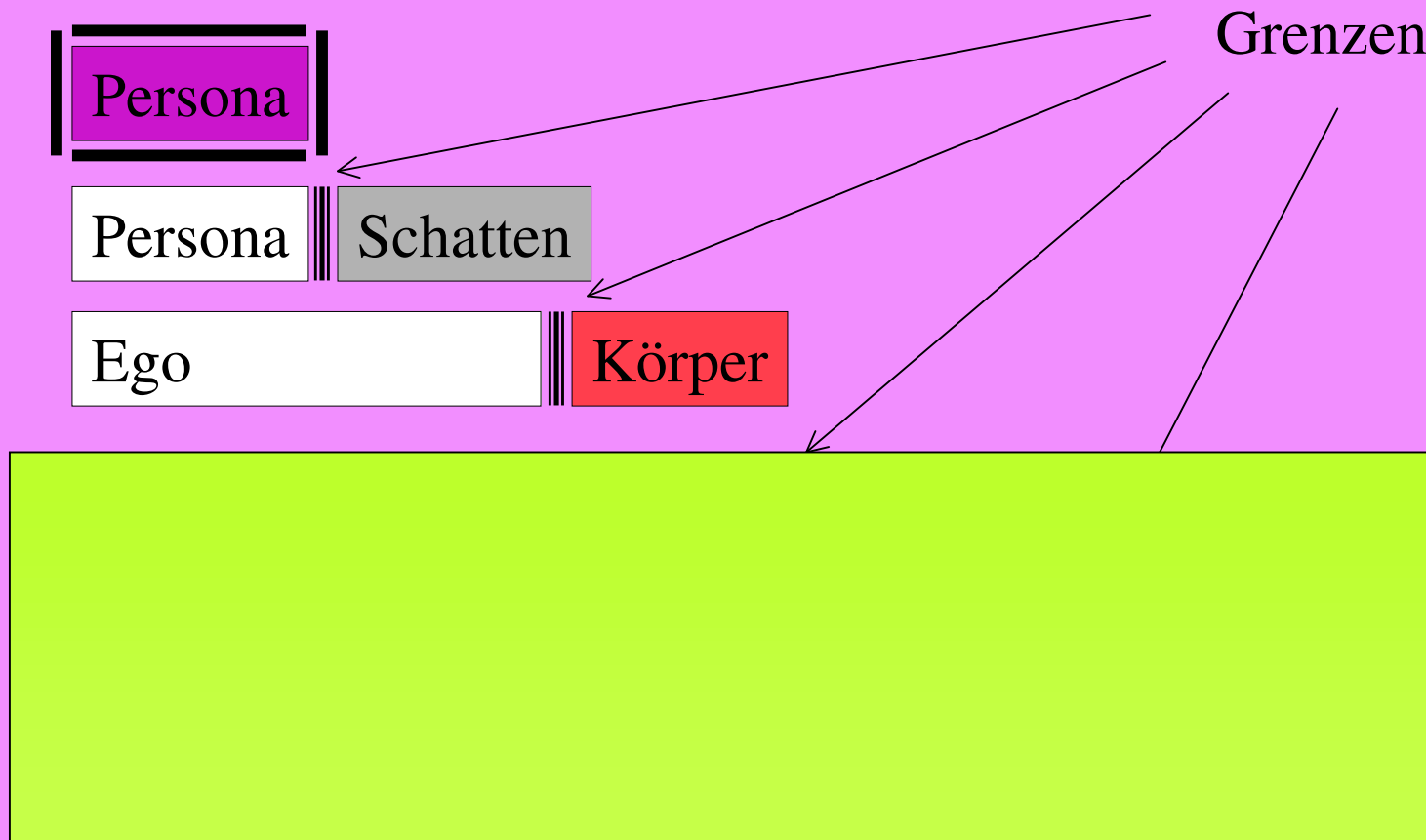
Die Verkleinerung des Bewusstseins durch Grenzen



Abspaltungen des Bewusstseins



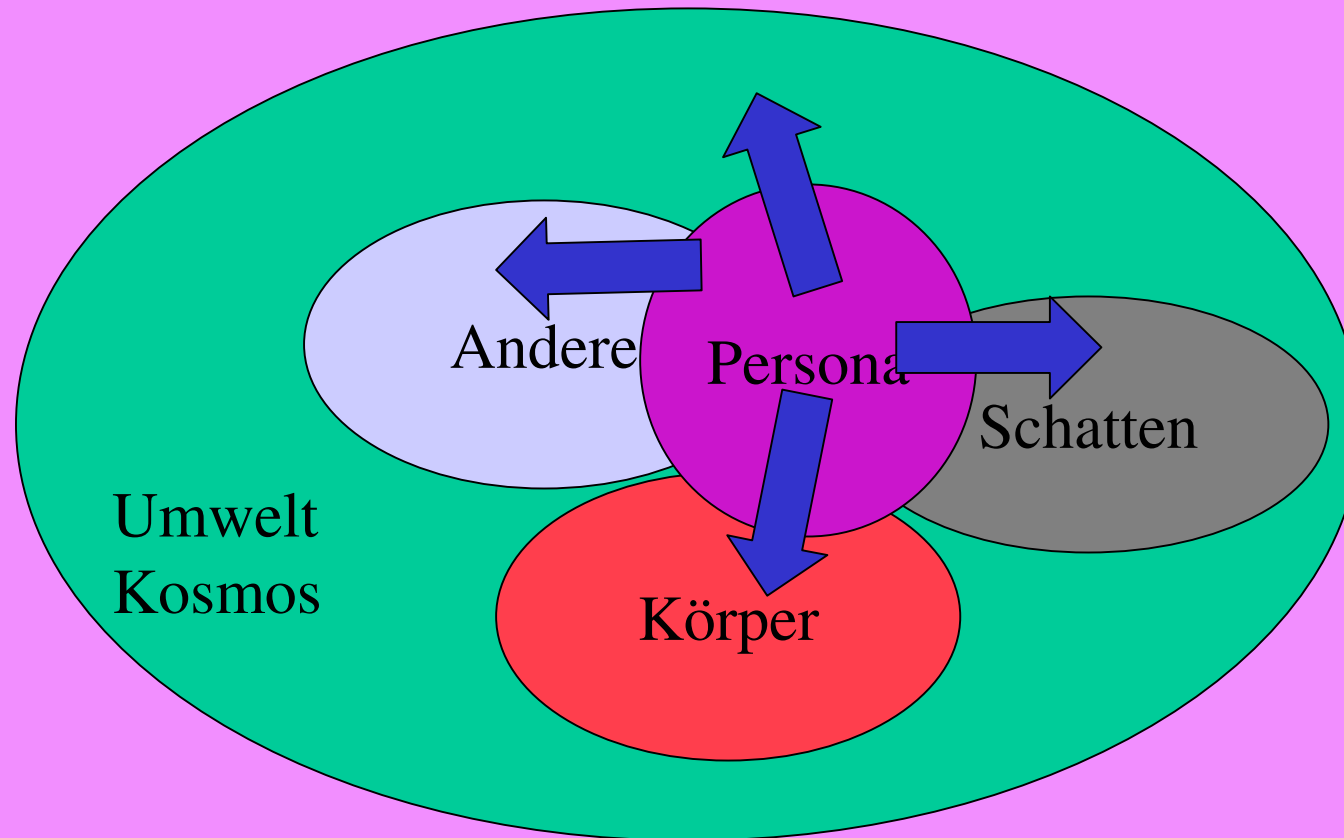
Abspaltungen des Bewusstseins



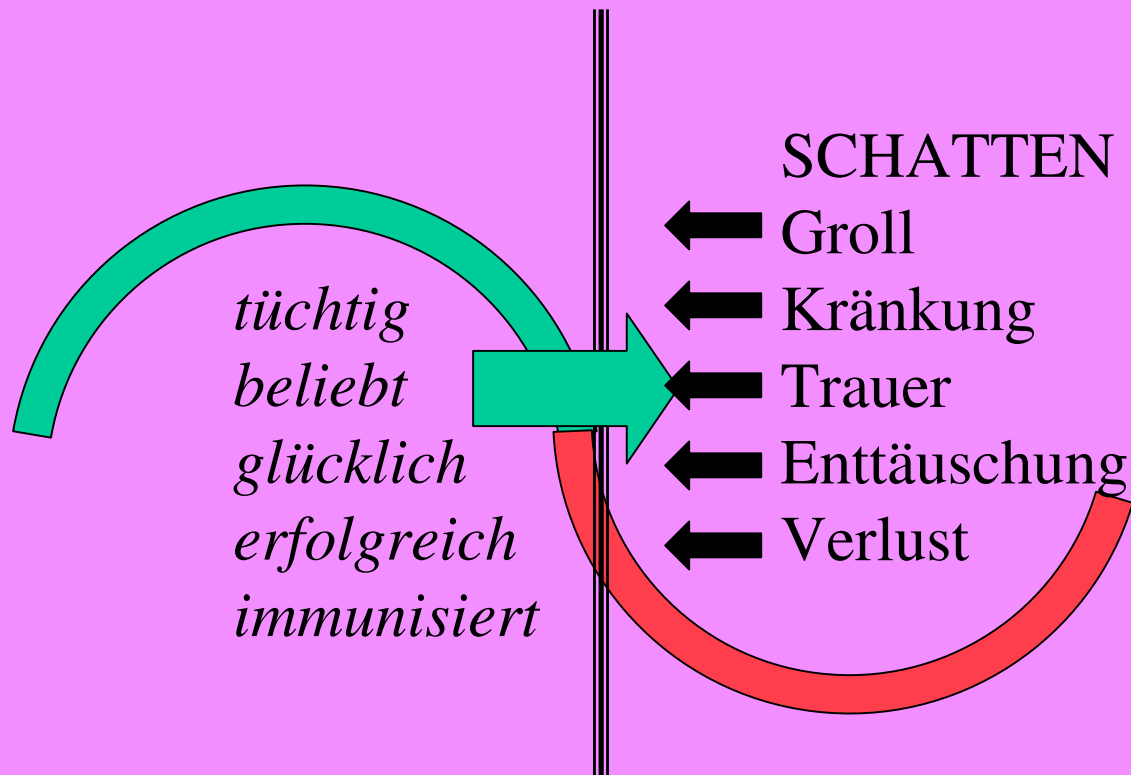
Grenzkämpfe

Kämpfer an vielen Fronten

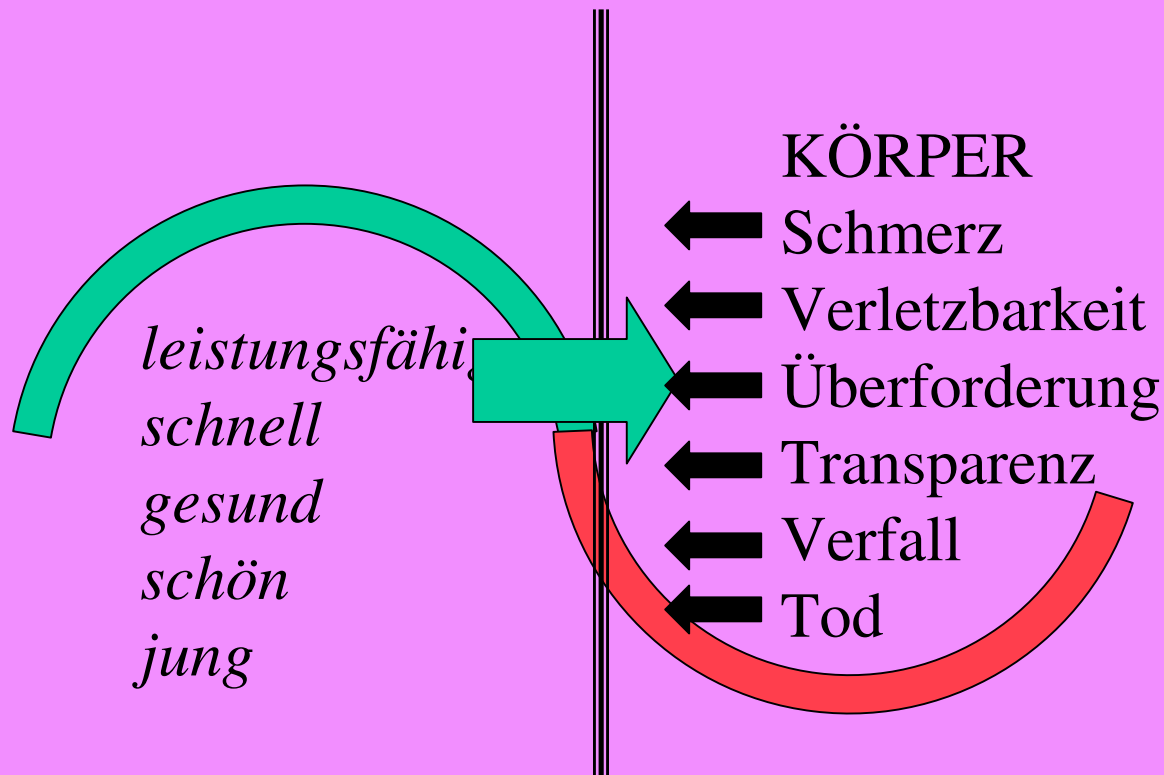
Verleugnung des Schattens
Disziplinierung des Körpers
Konkurrenz zum Mitmenschen
Ausbeutung der Umwelt

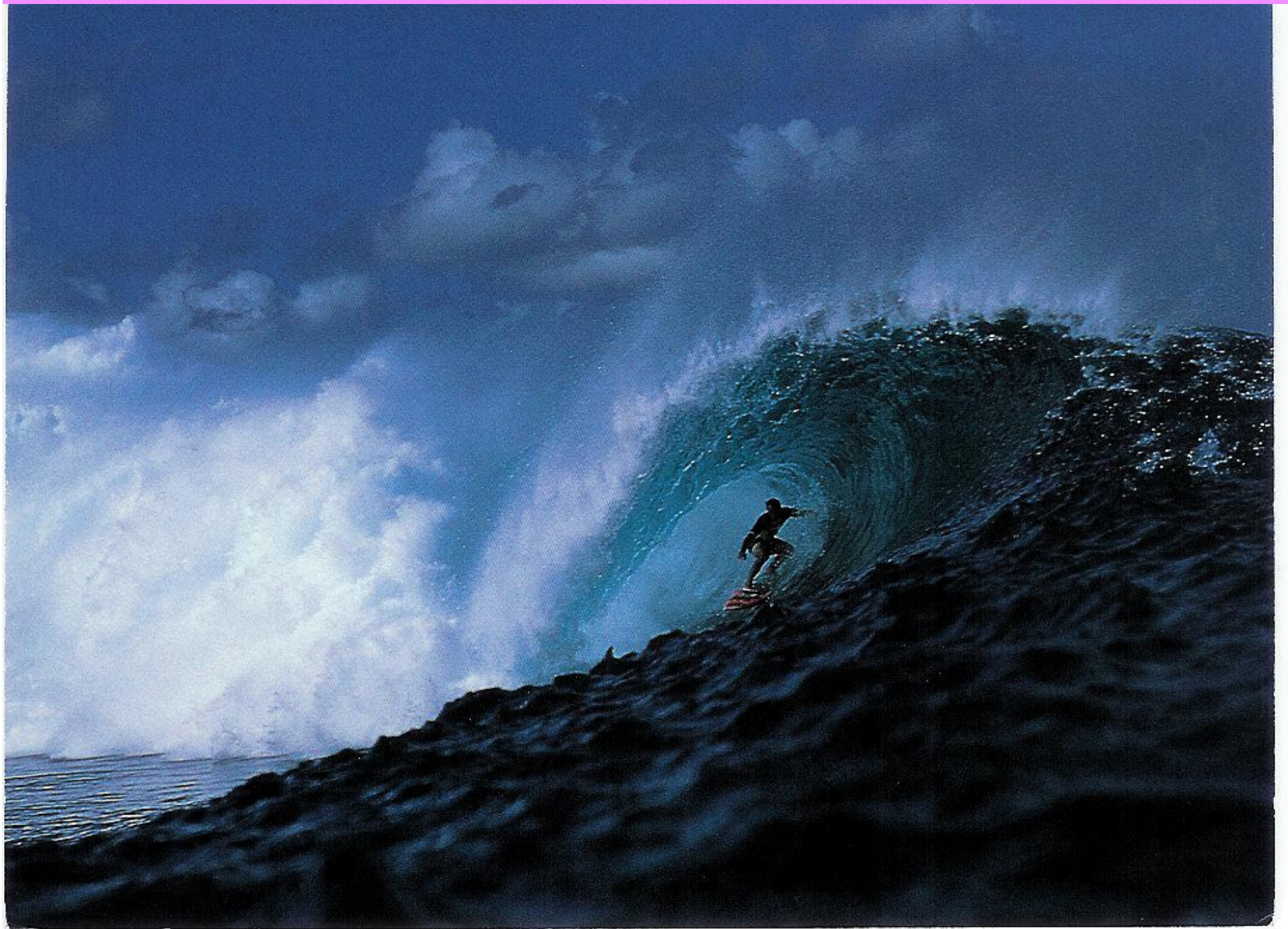


Abspaltung des Irrationalen des *Unangepassten*



Abspaltung des Leiblichen, des *Zerbrechlichen*

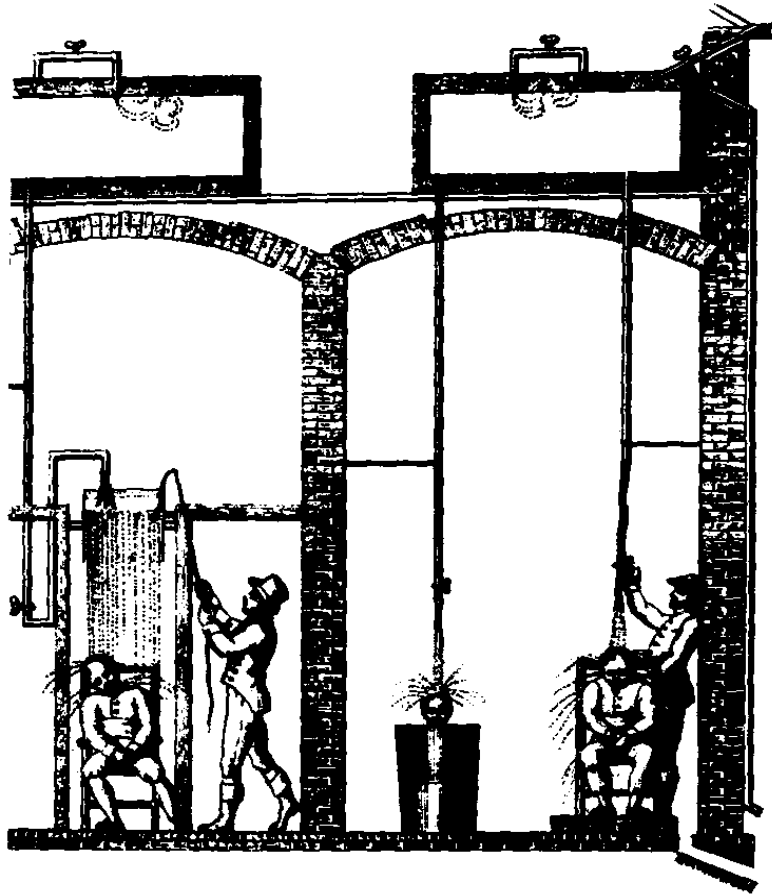






Einbeziehung des Körpers
mens sana in corpore maltratato

Kalte Güsse



Klassische Mittel der früheren Anstaltspsychiatrie: »Kalte Duschen« und Bäder zur Disziplinierung der Anstaltsinsassen.

220



Der chemische Angriff auf das Gehirn hatte Vorläufer: Früher wurden Psycho-Patienten im Drehstuhl so lange im Kreis gewirbelt, bis Übelkeit und Schwindel sie tief benommen machten.

Drehkäfig

Elektroschock



1911er bei vollem Bewußtsein, heute unter Narkose durchgeführt: Der Elektroschock kommt einem künstlich ausgelösten epileptischen Anfall gleich. (Foto aus dem Film »Einer flog über das Kuckucksnest.«) © Aufklärungswerkstatt (Gemeinde

Psilocybin



Dieses Terrakotta-Figürchen aus der Teotihuacan-Kultur in der Nähe von Mexiko stellt einen weiblichen Schamanen mit einem Zauberpilz dar.

Körpertherapien

Mens sana in corpore sano




	funktionale/übungsorientierte Körpertherapie	konfliktorientierte/aufdeckende Körperpsychotherapie
	<ul style="list-style-type: none"> • Integrative Leib- und Bewegungstherapie • Konzentrierte Bewegungstherapie • Funktionale Entspannung • Biodynamik 	
Beziehungs-orientiert	<ul style="list-style-type: none"> • Funktionale Entspannung 	<ul style="list-style-type: none"> • Analytische Körperpsychotherapie • Thymopraktik • Psychodrama • Klientenzentrierte Gesprächs- und Körperpsychotherapie
Wahrnehmungs-orientiert	<ul style="list-style-type: none"> • Sensory Awareness • ergotherapeutische Wahrnehmungsbehandlung • Feldenkrais • Focusing 	<ul style="list-style-type: none"> • Konzentrierte Bewegungstherapie • Körperzentrierte Psychotherapie • Hakomi
Bewegungs-/Handlungs-orientiert	<ul style="list-style-type: none"> • Atemtherapie • Eutonie • Tai-Chi • Yoga 	<ul style="list-style-type: none"> • Tanztherapie • Bewegungstherapie
Affekt-/Energie-orientiert	<ul style="list-style-type: none"> • Autogenes Training • Progressive Muskelrelaxation • Bio-Feedback • Rolfing • Shiatsu • Organismische Psychotherapie 	<ul style="list-style-type: none"> • Bioenergetische Analyse • Core-Energetik • Biosynthese • Biodynamik

Verschiedene Formen der Körpertherapie

Vier Polaritäten der Körpertherapien

(nach Marlock & Weiss)

Lernen durch emotionale Erfahrung

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

Therapie-Modell

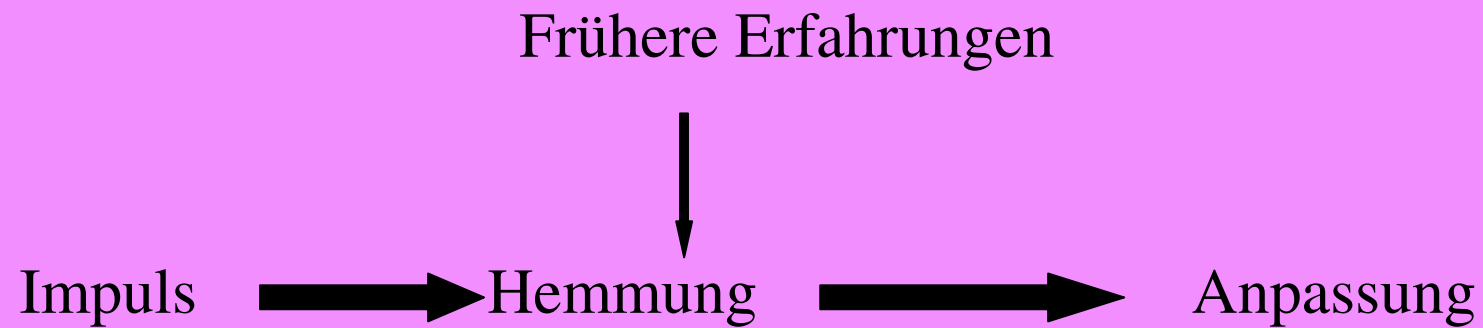
Hauptansatzpunkte der Körpertherapien

1. Energiefluss / Blockade
2. Achtsamkeit (Körperwissen)
3. Regression
4. Psychodynamik
5. Affekt zur Unterstützung des Lernens
6. Funktionelle Entfaltung
7. Nonverbale Prozesse
8. Hier & Jetzt Erleben
9. Dialog mit Introjekten (Teilearbeit)
10. Struktur-Diagnose (Persönlichkeit)

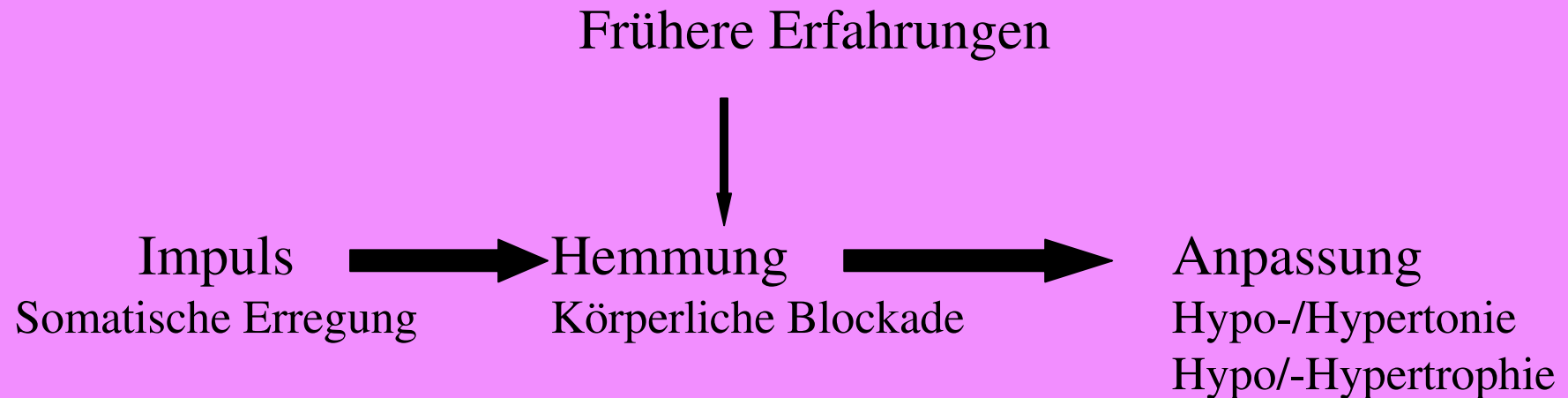
Annahmen der Körpertherapie:

- 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 & Abwehr

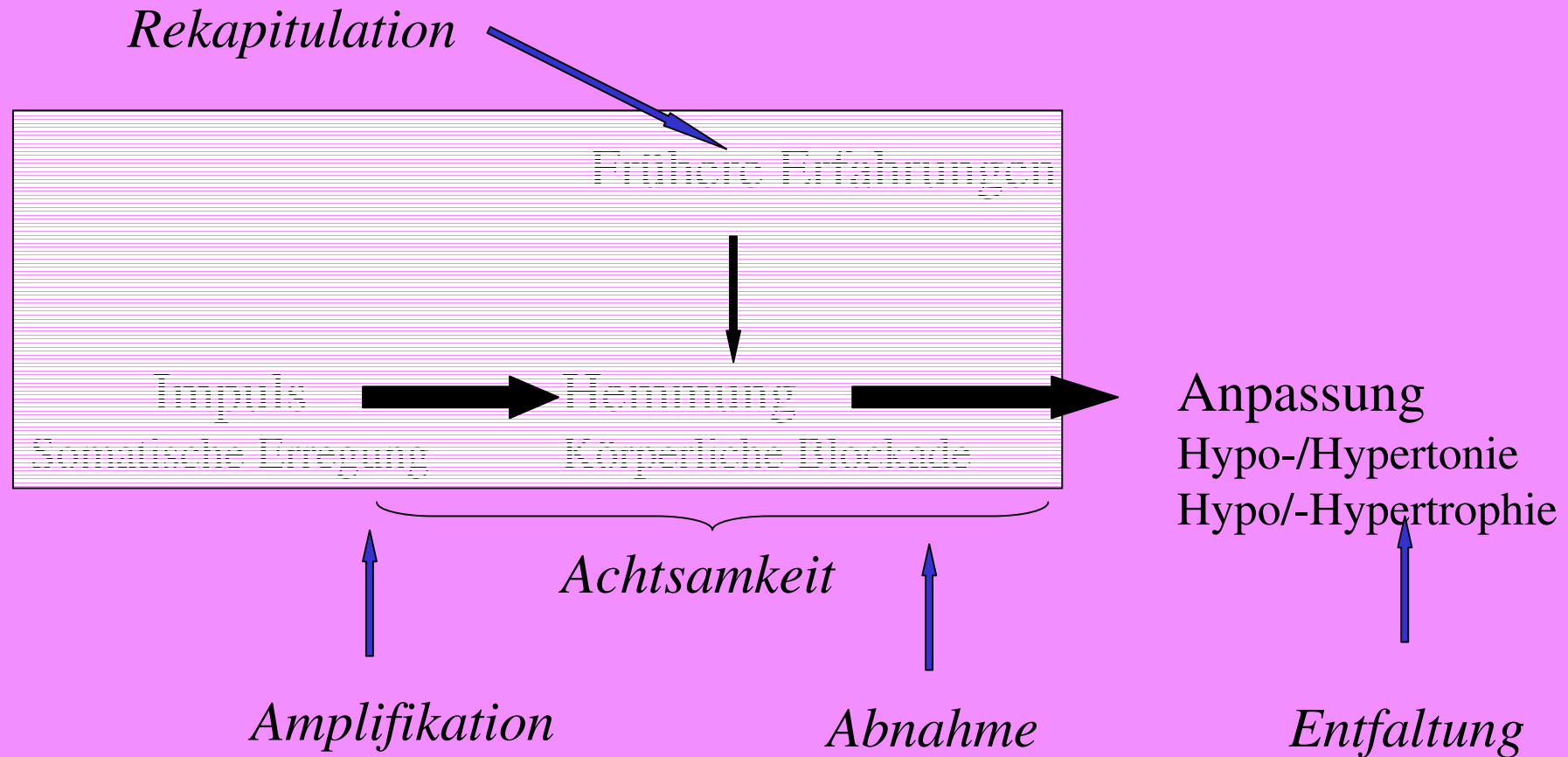
Basismodell der Körpertherapien



Basismodell der Körpertherapien



Basismodell der Körpertherapien



Körperliche Darstellungen

- Th. übernimmt die **Abwehr** (Fremd- statt Selbstbegrenzung)
 - Festhalten der Arme, Beine, zuhalten der Augen
- Th. übertreibt die **Abwehr** (Körperhaltung des Klienten)
 - 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

Beispiele für körperliche Darstellungen

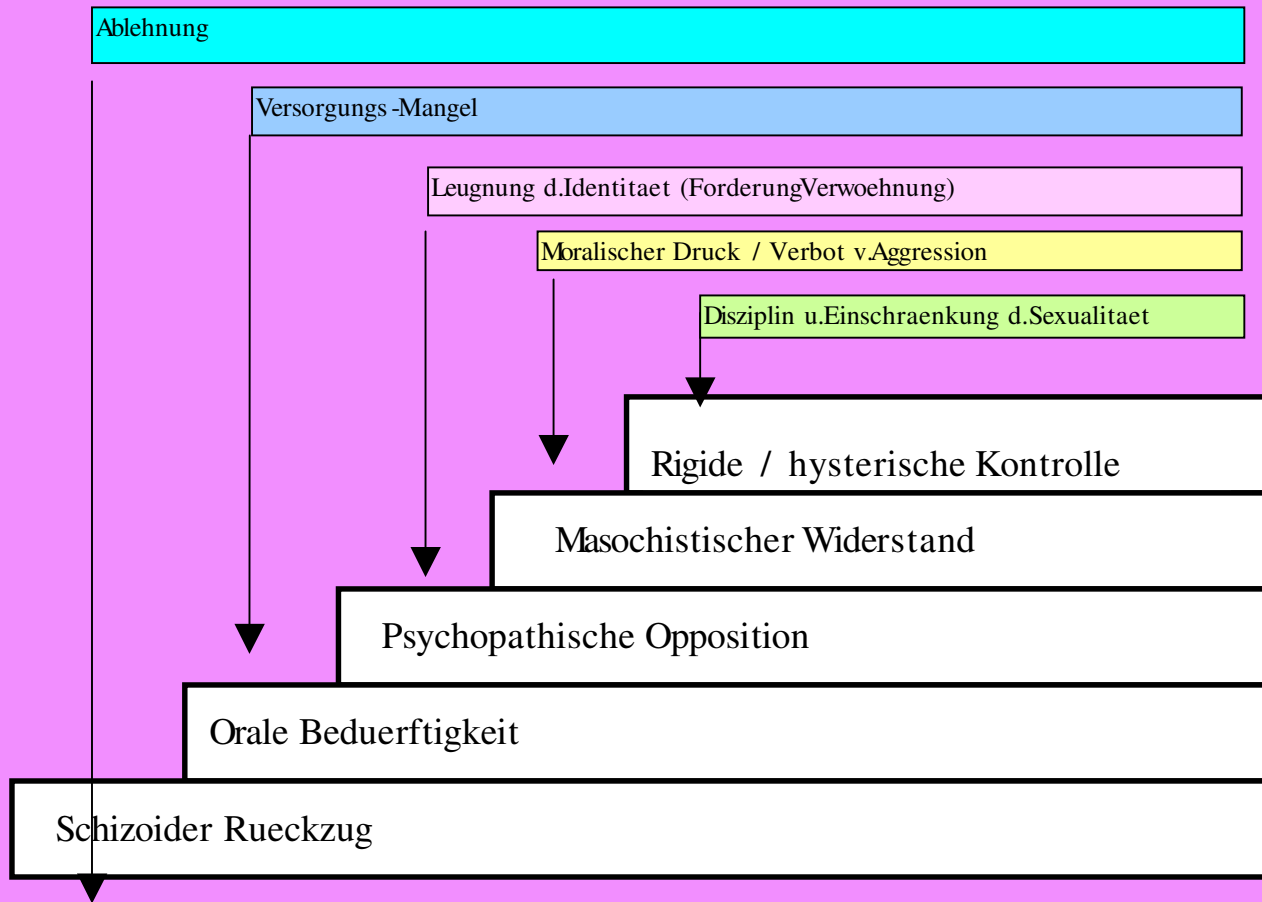
	Abnehmen der Abwehr	Verstärken des Impulses
Ich brauche nichts	An die Wand sitzen	Anlehnen
Ich kann nicht Ich weiß nicht	Auf die Erde hocken	Handtuch reißen
Ich bin nichts	Niederdrücken	Raum einnehmen
Nichts für mich da	Arme festhalten	Arm/Hand ergreifen
Keine Angst	Auf den Stuhl stellen	Anlehnen: Sonde (PP)
Aber langsam	Anschieben/zurückhalten	Kissen schlagen: nein

Beispiele für Satzvorgaben

	Abnehmen der Abwehr	Verstärken des Impulses
Ich brauche nichts (D kompensiert)	Jeder für sich, Gott für uns alle	Sei für mich da Sonde (D)
Ich kann nicht (D)	Bin eine schlappe Nudel	Ich bin dran!
Ich weiß nicht (D)	Bin klein und dumm und komm vom Lande	So nicht!
Ich bin nichts (D)	Bin der Fußabtreter der Nation	Raum einnehmen
Nichts für mich da (S)	Bin gar nicht da	Sonde (S)
Keine Angst	Mir wird nichts zu viel	Sonde (PP)
Aber langsam	Stehe zu Diensten	Mit mir nicht!

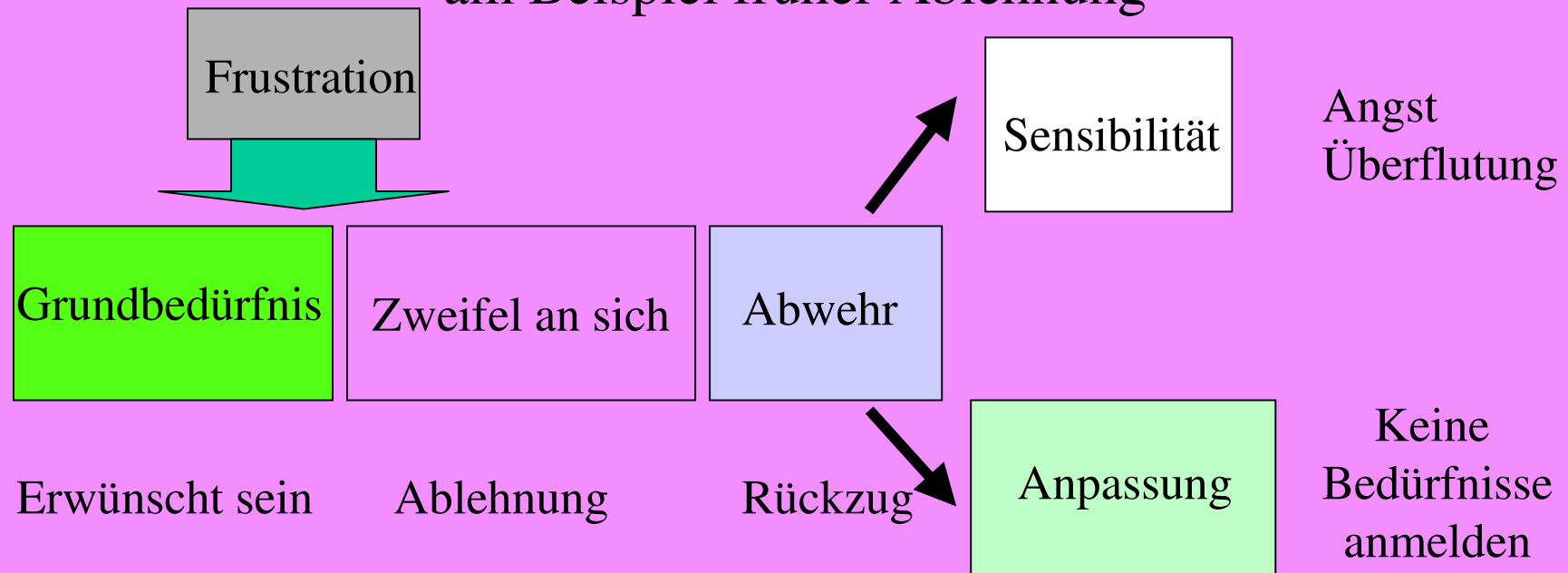
Entwicklung

Verletzungen und Frustrationen



Psychodynamik

am Beispiel früher Ablehnung



Natur, Charakterverformung und Alltagsmaske

Adaptive Maske

Immunisierung
Loyalität
Held / Konkurrenzfähig
Bescheidenheit / Harmonie
Tüchtigkeit / Disziplin

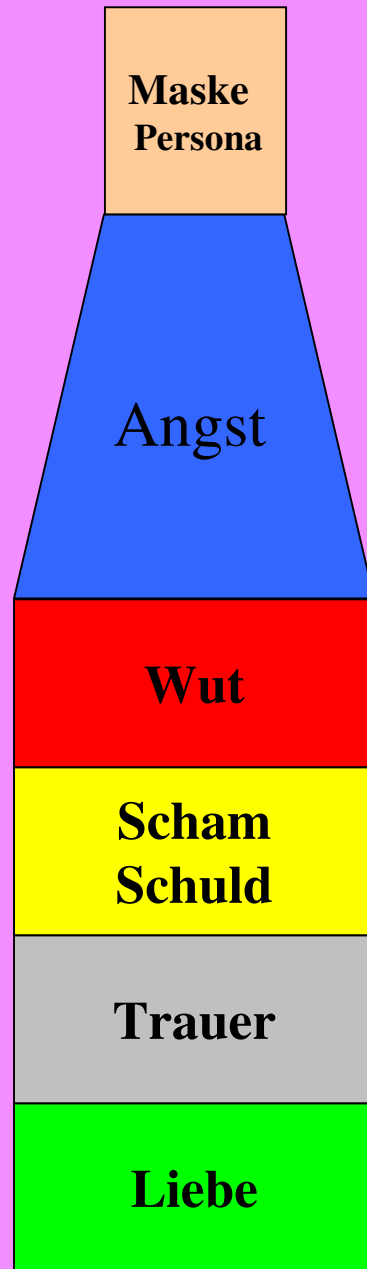
A b w e h r

Frustreaktion

*Schmerz, Leere
Groll, Kränkung
Verzweiflung, Angst
Trauer, Depression
Gier, Neid, Eifersucht*

Ursprüngliche (natürliche) Impulse

Liebe
Freude
Abgrenzung
Lust
Stolz



Psychodynamische Heuristik Flaschenmodell (Deenloo)

Grundbedürfnis Abwehr

•Erwünscht zu sein	Rückzug
•Stabile Zuwendung zu erhalten	Ambivalenz, Enttäuschung
•Du selbst sein dürfen	Innere Leere
•Versorgt zu werden	Abhängigkeit
•Eigenen Willen haben	Stärke vortäuschen
•Sich nicht vereinnahmen lassen	Absichten verbergen
•Geborgenheit	passiver Widerstand
•Beachtet zu werden	Überzeichnung
•Anerkennung	Rigidität
•.....	

Grundbedürfnis Bewältigung

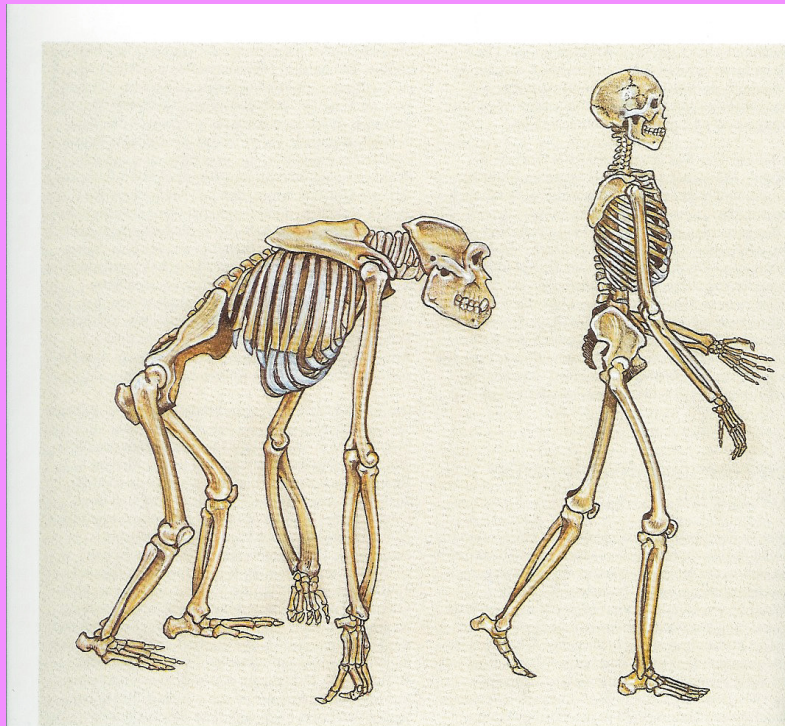
•Erwünscht zu sein	Keine Bedürfnisse
•Stabile Zuwendung zu erhalten	Vertrauen / Abwertung
•Du selbst sein dürfen	Grandios sein /Außenlenkung
•Versorgt zu werden	Harmonisieren
•Eigenen Willen haben	Stärke vortäuschen
•Sich nicht vereinnahmen lassen	Absichten verbergen
•Geborgenheit	Loyalität
•Beachtet zu werden	Theatralik
•Anerkennung	Leistung
•.....	

Grundbedürfnis Bewältigung

Angst

Erwünscht zu sein	Rückzug, keine Bedürfnisse	Überflutung
Stabile Zuwendung	Vertrauen/Misstrauen	Enttäuschung
Bestätigt werden	Grandios sein	Würdelosigkeit
Versorgt zu werden	Abhängigkeit, Harmonie	Verlust
Unterstützung zu erhalten	Unselbständig	Alleinsein
Selbstbestimmung	Stärke vortäuschen	Vereinnahmung
Keine Vereinnahmung	Absichten verbergen, Charme	Festlegung
Geborgenheit	Loyalität, Selbstaussbeutung	Distanz
Beachtet zu werden	Theatralik, Kreativität	Nichtbeachtung
Anerkennung	Leistung, Disziplin	Hingabe

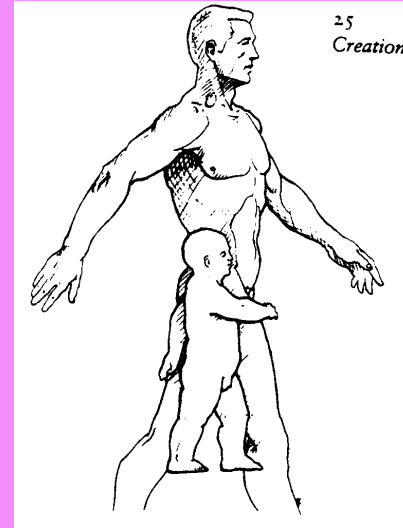
Der aufrechte Gang



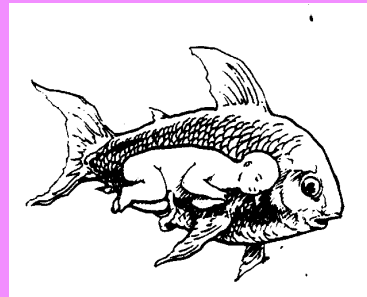
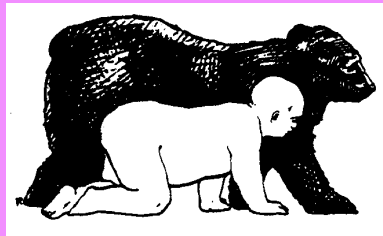
1.2 Ein Vergleich der Körperhaltung und Skelettproportionen von Menschenaffen und Menschen zeigt unterschiedliche Anpassungen. Menschenaffen bewegen sich als Knöchelgänger, während Menschen gewöhnlich aufrecht gehen. Die Beine der Menschen sind im Verhältnis zu den Armen lang. Bei den großen Affen ist es umgekehrt. Das Menschenaffenbecken ist lang und eng, verglichen mit dem kurzen und weiten Becken der Menschen. Die menschliche Lendenregion ist länger als die der Affen.

knieceinwärts, wodurch die Füße weit auseinanderstehen, eine Position, die das unbeholfene Watscheln fördert, wenn Menschenaffen auf zwei Beinen laufen. Menschliche Füße sind flache Plattformen, Sprungbretter für den Abstoß während des bipeden Schreitens und Laufens. Im Gegensatz dazu sind die Fußknochen der Menschenaffen etwas gebogen, und

- Die Entwicklung des aufrechten Ganges (Bipedie) vor 5-8 Millionen Jahren beim Australopithecus



Phylogense und Ontogenese der Aufrichtung



Körperhaltungen als Stressreaktionen

Wachheit

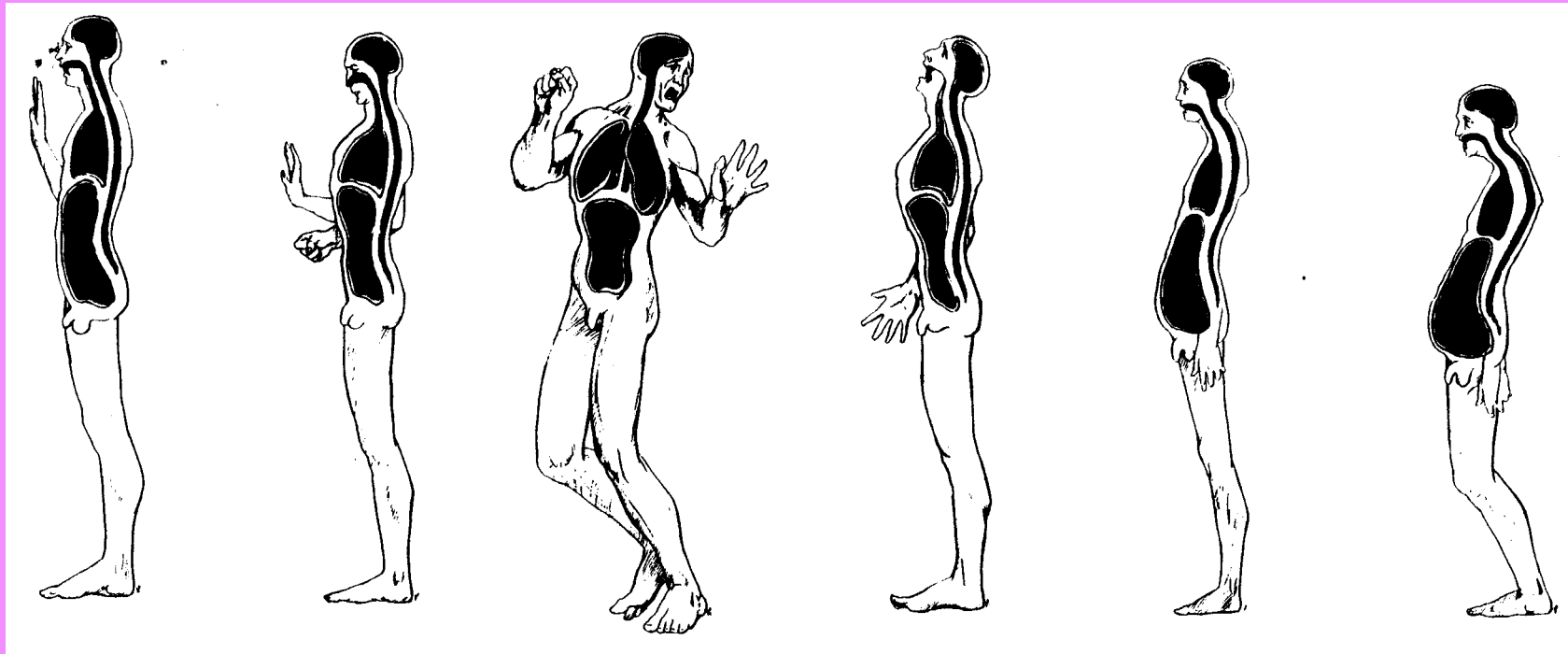
Warnung

Drohung

Angst

Ergebenheit

Kollaps



Körpertherapie

Aufrechter Gang:

Kind den Erwachsenen sich aussetzend:

Erwachsener der Gesellschaft sich aussetzend

Affekt

Neugier

Ärger

Furcht

Verzweiflung

Horror

Stressreaktion

Exploration

Angriff

Rückzug

Aufgeben

Kollaps

Haltung

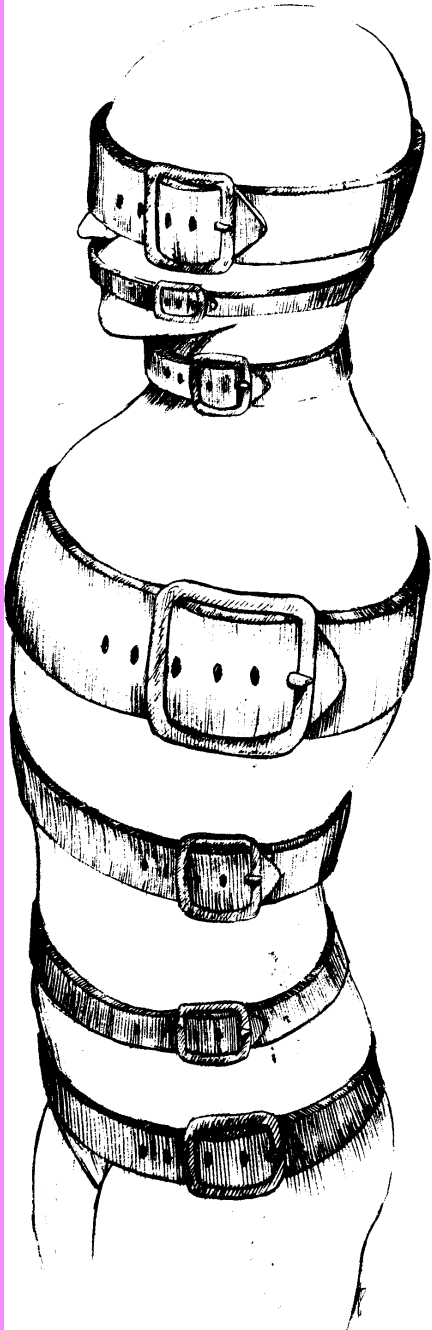
„Was gibt es?“

„Ich will nicht!“

„Ich kann nicht“

„Lass mich“

„Bin nicht da“



Muskuläre Blockaden

Augen

Kinnladen

Hals

Brust

Zwerchfell

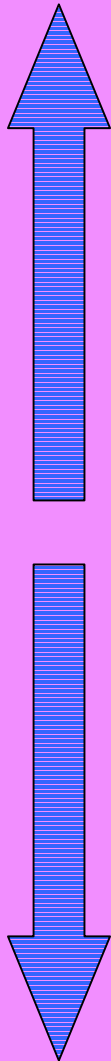
Bauch

Becken

Ziele der Körpertherapie:

- Auflösung der Blockaden (durch Massage, Atmen, Stresspositionen, Achtsamkeit etc.)
- Katharsis: Kontakt zu den blockierten Affekten
- Entfaltung der Ressourcen (Grounding, Atmung, Balance, Bewegung, Ausdruck, Haltung)
- Freie Zirkulation der Energie und Information
- Verständnis der Psychodynamik

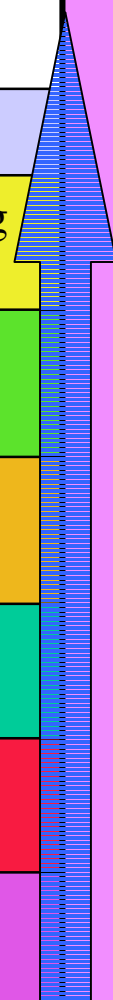
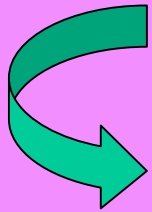
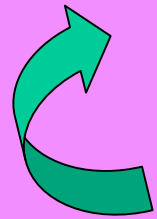
Therapie im Spektrum des Bewusstseins



Bewusstseins-Ebene	Therapeutische Zugänge
8. Holistisch	Verbundenheit mit dem Kosmos
7. Integral	Verbundenheit mit den anderen, der Umwelt und sich selbst
6. Humanistisch,	Verbundenheit mit den anderen
5. Rational-individualistisch	Im Kopf: unverbunden mit der Umwelt und unverbunden mit dem Körper
4. Mythisch	Verbundenheit mit der Kultur
3. Magisch	Verbundenheit mit dem Stamm
2. Emotional-sexuell	Verbundenheit dem Körper
1. Sensusmotorisch	Verbundenheit mit dem Körper

Therapie im Spektrum des Bewusstseins

	Bewusstseins-Ebene	Therapeutische Zugänge
postrational	8. Holistisch	Meditation, Spiritualität
	7. Integral	Existenzielle Therapie als Sinnorientierung polyvalentes Erleben (der Ebenen 1-6)
	6. Humanistisch, pluralistisch	Encounter, GT, Gestalttherapie, Selbstaktualisierung
prärational	5. Rational- individualistisch	Kognitive Therapie, Verhaltenstraining, Realitätsprüfung
	4. Mythisch	Symbole, Archetypen, Hermeneutik, Metaphern, Familienaufstellung
	3. Magisch	Rituale, Hypnose, positives Denken, Affirmationen, Telearbeit, NLP
	2. Emotional-sexuell	Reichianische Körperarbeit, Bioenergetik, Tanztherapie
	1. Sensusmotorisch	Sport, Gymnastik, Yoga, Feldenkrais, Massage, KBT.....



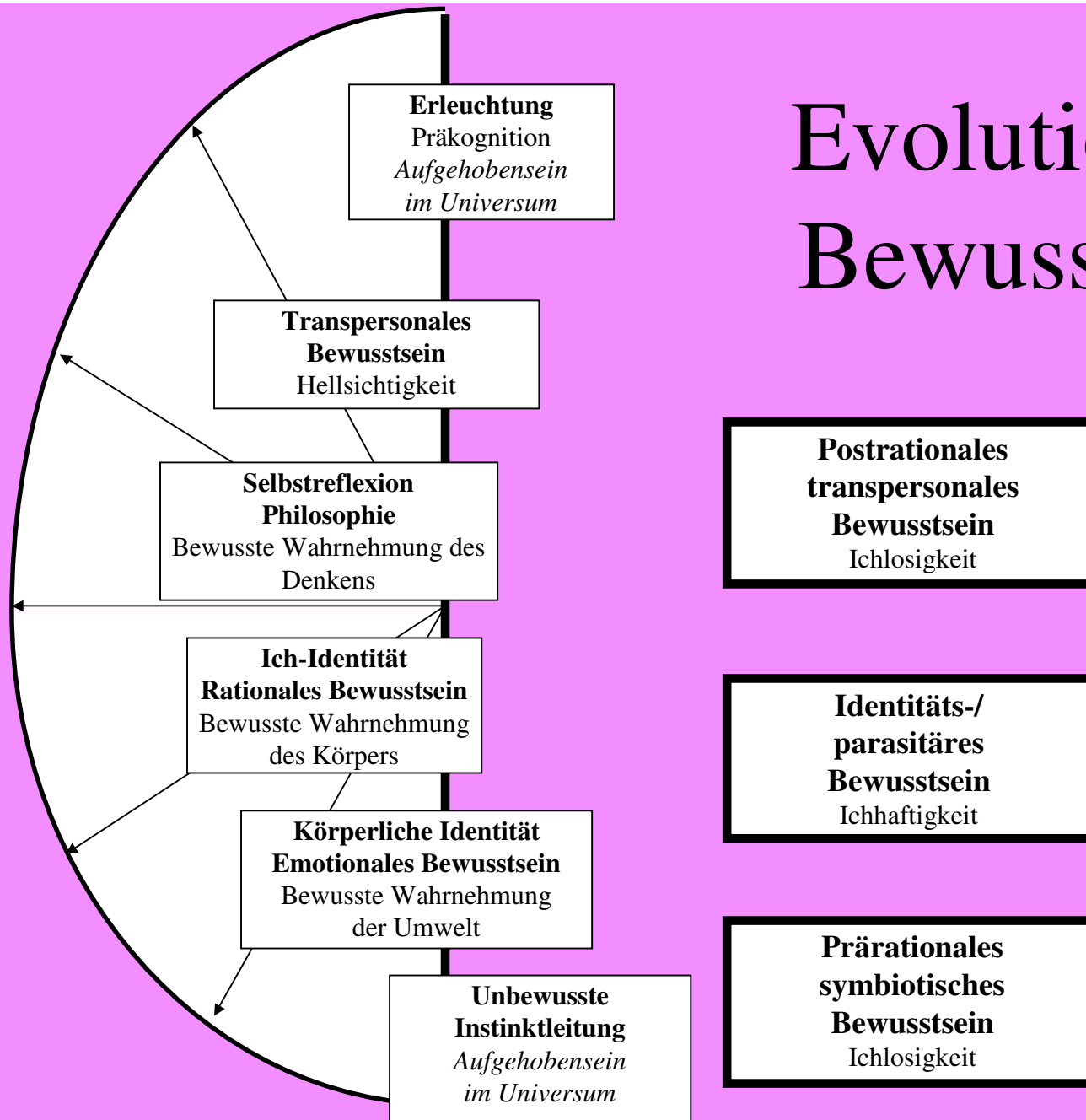
Literatur

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

Vielen Dank für Ihre
Aufmerksamkeit

Anekdote
Herzinfarkt

Evolution des Bewusstseins



Körperorientierte Interventionsformen

Beispiele

Diagnostische Übungen

Achtsamkeit: Schmerzen / Spannungen wahrnehmen
Übertreibung von Gesten und Körperhaltungen
Schutzfunktion des Körpers wahrnehmen

Abgewehrte sekundäre Impulse lösen

Massage und Dehnung Hypertoner Muskeln
Atmung: Öffnen von Brustmuskeln / Zwerchfell
Stresspositionen: Öffnen durch Überlastung
Strampeln: Wutausdruck mit den Beinen
Schlagen: Wutausdruck mit den Armen

Abgewehrte primäre Impulse fördern

Abwehr abnehmen: Begrenzen → Impulse provozieren
Halten: → Hingabe / Nähe
Atmen: Stossatmung → Energetisierung