

Erich von Derschatta

Gibt es eine Körperpsychotherapie der Aufrichtung?

Zur Einheit von Körperarbeit und Psychotherapie

*„Dinge sind eins, Dinge sind viele.
Der Intellekt kann beides zusammen nicht erfassen,
aber die Erfahrung kann es, wenn sie nur will.“*

Janet Adler

Bereits im Begriff der Psychotherapie, die sich als Psychoanalyse, Gesprächs- oder Verhaltenspsychotherapie darstellt, zeigt sich das Dilemma der bisherigen westlichen Seelenheilkunde. Spaltet sie doch einen wesentlichen Teil von ihrem Wirken ab, nämlich den Körper. Wie in vielen anderen Bereichen ist auch hier dem Geist über die starke Betonung des Wortes ein übergebührender Vorrang zugewiesen worden. Diese Einseitigkeit geht häufig zu Lasten einer effektiven ganzheitlichen Therapie.

Die reine Gesprächspsychotherapie geht von der naiven Annahme aus, dass der Körper einfach nachfolgt, wenn wir durch Einsicht unseren Sinn ändern. Es genügt jedoch nicht, nur zu wissen: „Die eigene Lebenssituation ändern, heißt, die eigene Seinsweise ändern. (...) Ein Sinneswandel ist gleichzeitig eine körperliche Verwandlung. Ein Sinneswandel bedeutet einen Gestaltwandel des Selbst.“ (Stanley Keleman) (1) In den letzten Jahrzehnten hat die neurobiologische Forschung die Bedeutung der nonverbalen Ebene in der Zeit vor und um die Geburt bis hin zum Alter von zwei Jahren als für das ganze Leben prägend untermauert. Maja Storch und Gerald Hüther haben zahlreiche psychologische Versuchsreihen aus jüngerer Zeit rezipiert und sowohl die Wechselwirkungen zwischen Körper und Seele („Embodiment“) als auch die erhöhte Wirksamkeit der Körperpsychotherapie nachgewiesen. (2) Nicht zuletzt weisen die praktischen Erfolge verschiedener körpertherapeutischer Schulen seit Anfang des letzten Jahrhunderts auf die Bedeutung des Körpers in der Psychotherapie hin.

**Der Körper kann auf
verschiedene Weise
psychotherapeutisch integriert
werden, zum Beispiel durch
Berührung, Massage, Bewegung
und Tanz.**

In körperbezogenen Traumbildern und Symbolen werden ungelöste seelische Konflikte freigesetzt und können auf diese Weise besser bearbeitet werden. So haben sich in der Körperpsychotherapie verschiedene Schwerpunkte der Arbeit mit dem Körper herausgebildet. Frei nach der Hakomi- und Traumatherapeutin Pat Ogden gibt es eine Arbeit am Körper, mit dem Körper und durch den Körper. Für jeden dieser Modi gibt es in der Geschichte der Körperpsychotherapie Beispiele.

Bereits zu Freuds Zeiten haben namhafte Psychoanalytiker wie Groddek (Das Buch von „Es“) und Ferencsi mit Massage als Teil der Psychoanalyse gearbeitet. Der als „Vater der Körperpsychotherapie“ bekannt gewordene Freudschüler Wilhelm Reich hat in den 1930-er Jahren mit seinen Konzepten der „funktionalen Identität von Körper und Seele“ und dem „muskulären Charakterpanzer“ die bisherigen Modelle der Psychoanalyse in Frage gestellt. In seiner „Vegetherapie“ hat er mit dem Druck von Fingern und Händen den gefühlsmäßigen Ausdruck seiner Klienten gefördert und sogar provoziert. In der Folge von Reich haben eine Reihe von Verfahren den Körper immer differenzierter in die Psychotherapie einbezogen. Während die norwegische Therapeutin Gerda Boyesen in ihrer biodynamischen Massage immer noch stark am Körper arbeitete, hat der Begründer der Bioenergetik, der Amerikaner Alexander Lowen, mehr mit dem Körper gewirkt. Durch Stresspositionen und -übungen hat er die Patienten an die in die Muskelverkürzungen „eingeschweißten“, ungelösten Gefühle herangeführt. Eine Reihe anderer Verfahren haben sich über Bewegung und Tanz in Verbindung mit psychotherapeutischer Begleitung etabliert. So hat die Tanztherapeutin Elsa Gindler im Berlin der 1920-er Jahren, beeinflusst vom Ausdruckstanz der großen Tänzerin Mary Wigman, die Tanztherapie hoffähig gemacht. Diese Tradition der Arbeit mit dem Körper setzt sich bis heute in so unterschiedlichen Richtungen wie „Authentic Movement“ (Janet Adler) und mehr pädagogisch ausgerichteten (motopädischen) Richtungen fort.

Ebenfalls von der Bioenergetik, aber auch vom buddhistischen Gedankengut beeinflusst ist eine neue Richtung der Psychotherapie – die Hakomitherapie des Amerikaners Ron Kurtz. Der Körper wird hier nicht so sehr als psychodynamisches Reservoir betrachtet, der Gefühle festhält oder freigibt, sondern als eine wertvolle Informationsquelle, um Kern-

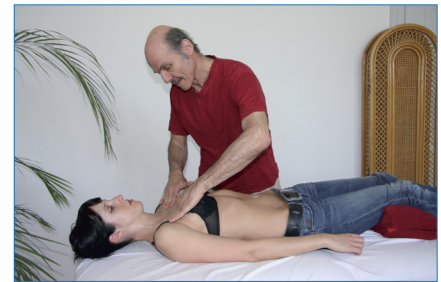


Abb. 1: Berührung in Achtsamkeit

überzeugungen („Core material“) zugänglich zu machen und zu transformieren. Körper und Seele können sich so erweitern und neu herausbilden. Ron Kurtz, der ursprünglich als Systemtheoretiker ausgebildet war, hat so über das Medium der „Inneren Achtsamkeit“ einen neuen Ansatz der Arbeit durch den Körper kreiert. Es geht ihm nicht beispielsweise nicht darum, dass die eingesetzte Berührung den Patienten dazu bringen soll, sich besser zu entspannen, sondern dass die Wahrnehmung der Berührung ihn zu tief verankerten Glaubenssätzen führen kann („Ich bin nicht liebenswert“), die unbewusst sein gesamtes Leben bestimmt und eingeschränkt haben. Die feinen Facetten körperlichen Befindens und deren Verwobenheit mit geistigen und seelischen Blockaden können so aus der Sicht eines neutralen inneren Beobachters heraus (der „innere Zeuge“) aufgeschlüsselt und geordnet werden.

In der Hakomitherapie (Das Wort „Hakomi“ stammt aus der Hopi-Sprache und heißt so viel wie „Wer bin ich?“) werden unter anderem auch die eingefleischten Körperstrukturen (Fehlhaltungen) aus dem „Kampf“ mit der Schwerkraft als Einstiegsmöglichkeit in die Therapie angesehen. So schreibt der Hakomi-Lehrer Jon Eisman: „Die Abweichungen von der Schwerkraft sind wesentlich, denn in ihnen können wir sowohl die sie störenden Anschauungen entdecken, als auch die strukturellen Strategien finden, die eine bestimmte Charakterdisposition festhalten. Das Verschieben des Unterkiefers, durchgedrückte Knie und hochgezogene Schultern können die Informationen enthüllen, durch die unser Sein in der Welt geformt wird.“ (3)

An dieser Nahtstelle, bei der es um den „Frieden mit der Schwerkraft“ geht, setzt auch eine andere, mehr auf die Funktionsweisen des Körpers ausgerichtete Therapieform an – die von der amerikanischen Biochemikerin Ida Rolf entwickelte „Strukturelle Integration“ (eher bekannt unter dem Begriff „Rolfing“). Obwohl die Begründerin sehr wohl die seelischen Im-



Erich von Derschatta

ist Heilpraktiker und Körpertherapeut in Coburg. Ausbildung 1982 in Tiefengewebsmassage nach Ida Rolf, Hakomitherapeut, Mitbegründer und langjähriger Ausbilder des „Instituts für Strukturelle Körpertherapie“ in Nürnberg, Dynamische Wirbelsäulenthherapie nach Popp, Pilatetrainer. 2005 Gründung des Instituts für „Integrative Rückentherapie“ (IRT). Seitdem fortlaufende Ausbildungen (5 Wochenenden) in IRT.

Kontakt:

Ernstplatz 1, D-96450 Coburg
Tel.: 09561 / 79110
www.Integrative-Rueckentherapie.de

plikationen ihrer tiefen Bindegewebsmassage erkannt hat, hat sie sich zeitlebens gewehrt, diese Ebene unmittelbar in die Behandlungen einzubeziehen. Sie hat sich in ihrem genialen 10-Sitzungssystem darauf beschränkt, den Körper ihrer Klienten über die massageähnliche Arbeit an den Faszien (Muskelzwischenhäute) wieder in eine größere Harmonie mit der Schwerkraft zu versetzen. Ihre (Ein)Griffe ähnelten eher unpersönlichen Operationen und waren dem osteopathischen und medizinischen Selbstverständnis verschrieben. Verschiedene Spielarten innerhalb der Strukturellen Integration haben jedoch dem seelischen Aspekt und den damit verbundenen therapeutischen Interventionen einen wesentlich größeren Stellen beigemessen und sie in Verbindung mit anderen Techniken zu einer eigenständigen Körperpsychotherapie gemacht. Dabei verlaufen die Grenzen von einer als „Körperarbeit“ zu bezeichnenden Behandlungsweise zu einer psychotherapeutisch ausgerichteten Begleitung eher fließend. So hat beispielsweise der amerikanische Therapeut Jack Painter mit seiner Posturalen Integration (P.I.) die Tiefengewebsmassage mit Reich'scher Arbeit, Gestalttherapie und Akupressur verknüpft. In der von Erich von Derschatta begründeten „Integrativen Rückentherapie“ (4) wird nun die Körperarbeit der Strukturellen Integration mit dem körperpsychotherapeutischen Vorgehen der Hakomitherapie zu einem neuen Ganzen verschmolzen. Dabei geht es nicht nur um eine Aneinanderreihung der Methoden, sondern um ein Verbinden beider Ansätze zu einer integrierten, gleichzeitig und einheitlich am Körper-Geistgeschehen arbeitenden Methode.

Was eine Körperpsychotherapie der Aufrichtung auszeichnet

Um von einer eigenständigen Körperpsychotherapie der Aufrichtung innerhalb des Spektrums der Körpertherapien sprechen zu können, müssen mehrere methodische Voraussetzungen erfüllt sein:

- Die Idee der Aufrichtung ist als wesentliches Ziel durch Bewusstseinsarbeit, manuelle

Therapie oder Bewegungsimpulse immer hinter den einzelnen Interventionen präsent.

- Aufrichtung wird als ein in der menschlichen Natur angelegtes, aber auch immer weiter zu verbesserndes Ziel des Evolutionsprozesses begriffen.
- Aufrichtung ist ein geistig-spiritueller Geschehen. Der Mensch kann sich als Vermittler zwischen Göttlichem (Himmel) und Irdischem (Erde) begreifen.

- Aufrichtung ist nicht nur die Ausrichtung an der Schwerkraftlinie (vertikale Aufrichtung), sie ist auch horizontal als soziale Durchlässigkeit zu begreifen. Nicht zuletzt ist Aufrichtung auch eine Transparenz zwischen Hülle und Kern (Außen – Innen), ein Lockern und Durchdringen des muskulären und vegetativen Charakterpanzers. Auf allen drei Ebenen können körperlich-seelische Blockaden entstehen, die es gilt zu bearbeiten.
- Wir nehmen im Verlauf des Therapieprozesses die im Leben des Individuums gewachsenen Schutz- und Abwehrmechanismen (sowohl körperlich als auch seelisch) als die bisher besten Überlebensstrategien an.
- Veränderungen und seelisch-körperliches Wachstum in Richtung größerer Aufrichtung ist zwar immer gleichzeitig Annehmen, ist aber auch als Provokation zu neuen, bisher nicht gelebten Erweiterungen auf allen Ebenen zu begreifen.

Tiefe Bindegewebsgriffe können dann den gewaltsam eindringenden Aspekt hinter sich lassen, wenn sie mit viel Achtsamkeit von Seiten des Therapeuten und Klienten begleitet werden.

- Bei psychosomatischen Symptomen ist immer auch die Abweichung von der Linie der Schwerkraft zu berücksichtigen, die uns Aufschluss über Ursache und Hintergründe der Blockaden geben kann. (5) Die körpertherapeutische Arbeit möchte jedoch auch die Symptome einbeziehen und chronische Schmerzen auflösen.
- Die Rolle des körpertherapeutischen Begleiters ist durch seine spezielle körperliche Nähe zum Klienten immer neu zu reflektieren. „Körperliche Empathie“ ist auf Seiten des Therapeuten ebenso wichtig wie die nötige professionelle Distanz und therapeutische Ethik.

In einem immer feiner verwobenen Tanz zwischen Körper und Geist, Aufrichten und bewusstem Zusammenziehen, Massage und Gefühlsausdruck, Bewegung und Wahrnehmung

können wir die Chancen einer Körperpsychotherapie der Aufrichtung durchleuchten. Wir haben die Möglichkeit, zunächst experimentell, später systematisch die methodischen Grundlagen einer solchen Therapie zu schaffen.

Erfahrungen aus dem Therapieprozess

Bei der Beschreibung solcher Therapieprozesse sind wir uns der Schwierigkeit bewusst, Erlebnisse, Gefühle, Beziehungen in Worte zu fassen. Diese Erfahrungen entziehen sich eigentlich dem Bereich der Sprache, sie wirken entweder pathetisch oder banal. Für ein Verständnis von Körperpsychotherapie ist es dennoch von Bedeutung, persönliche Erfahrung in einen abstrakteren Rahmen einzubetten.

Meine Arbeit am, mit und durch den Körper setzt bereits dann ein, wenn der Klient zur Tür hereinkommt. Von dem Moment an nehme ich neben seinen Worten immer auch seine Körpersprache, seine Gesten und Stimmungen wahr. Ich registriere, wie lebendig, starr oder leblos sein Körper oder Teile von ihm sind, ebenso die Energieverteilung und seine körperlichen Ungleichgewichte. Im späteren Verlauf der ersten Sitzungen vertiefe ich diese ersten Eindrücke in einem auch für den Klienten aufschlussreichen ausführlicheren Körperlesen. Ida Rolf nannte das „Body Reading“ – eine „Berührung mit den Augen“. Hier kann ich strukturelle Eigenheiten und Kompensationen auch in Verbindung mit seelischen Blockaden wahrnehmen und zusammen mit meinem Gegenüber erforschen. Wenn ich beispielsweise zur Brust hin vorgezogene Schultern bemerke, kann ich ihn dazu einladen, diese Haltung mit geschlossenen Augen etwas zu verstärken oder wenn möglich zu lockern. Hier können bereits Gefühle wie Traurigkeit und Schmerz auftauchen, mit denen ich dann sofort oder zu einem späteren Zeitpunkt tiefer arbeiten kann. Diese und ähnliche Experimente helfen, die Wahrnehmung meines Klienten für seinen Körper und dessen Sprache zu verfeinern, so dass wir im weiteren Verlauf der Behandlung mit diesen Informationen auf eine andere Ebene gehen können. An dieser Stelle können wir den Weg der Vertiefung z. B. durch „Berührung in Achtsamkeit“ gehen. Die subtilsten Wahrnehmungen des Klienten, ausgelöst durch die bewusste Berührung einer für den Prozess geeigneten Körperstelle, können vom Therapeuten aufgegriffen und vertieft werden. Bilder und Erinnerungen können auftauchen und sich zu Glaubenssätzen und Kernüberzeugungen verdichten. Wir haben darüber hinaus auch die Möglichkeit, durch dehnende Bindegewebsgriffe direkt die tieferen Schichten des Unbewussten ans Licht zu bringen. Dabei gehen wir nicht nur davon aus, dass das myofasziale Geflecht (das Netzwerk von Muskeln und Muskelhäuten) einzelner Körperzonen die Gesamtstruktur und damit die Aufrichtung positiv beeinflussen kann. Wir wissen auch, dass speziell im menschlichen Bindegewebe ein wesentlicher Teil des Körper- und Zellgedächtnisses verborgen ist, in dem alle Ereignisse im



Leben eines Menschen (positive oder traumatische) aufgezeichnet sind.

Faszien sind also als Bindeglieder zwischen Körper und Seele zu verstehen. Ungelöste seelische Konflikte finden hier ihre körperliche Entsprechung und können durch manuelle Therapie integriert werden.

So werde ich in den ersten Sitzungen die, gleich einem Taucheranzug, den ganzen Körper umspannende Oberflächenfaszie lockern, die auf der seelischen Ebene den äußeren kompensatorischen Schutzmechanismen entspricht. Möglicherweise musste mein Gegenüber seine Brust (sein Herz) und damit eine sehr weiche Seite in ihm durch vorgeschobene Schultern schützen. Zu einem späteren Zeitpunkt eignet er sich dann die Strategie an, sich hart zu machen, um den Leistungsanforderungen der Eltern zu genügen. Er versucht krampfhaft, sich um eine steife Wirbelsäule herum hoch zu halten.

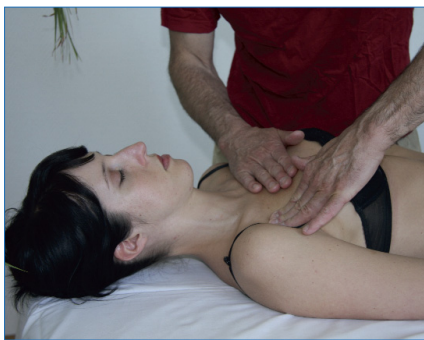


Abb.2: Berührung als Schutz und gleichzeitige Behandlung der Schulter

Diese gegensätzlichen Haltungen lassen sich langsam lösen, indem ich zunächst das Gewebe um die Schulterblätter vorsichtig lockere, gleichzeitig aber durch eine Hand, die ich schützend um das Herz lege, dem Klienten signalisiere, dass er es sich erlauben kann, nach und nach loszulassen und sich auf seine zarteren Gefühle einzulassen. Manchmal spreche ich auf das Kind in ihm unmittelbar an, wenn ich Anzeichen für solche bislang so heftig geschützten Gefühle entdecke. („Meine Hände nähern sich dem kleinen Mädchen, das sich dort schon seit langem versteckt hat“) Jetzt ist mein Gegenüber gefühlsmäßig in dem Alter, in dem er sich so verhalten musste. Um zu einem solchen Punkt vorzudringen, gehe ich mit meinen Manipulationen und auch mit meinen Worten sehr langsam voran, denn unser Körper und unsere Seele gleichen einem komplexen System, welches mit allen Mitteln versucht sich aufrecht zu erhalten.

Jeder allzu grobe Korrekturversuch dieses lebendigen Systems „Mensch“, wie es sich ganz einzigartig

organisiert hat, wird Abwehrmechanismen gegen diese „Eingriffe“ hervorrufen.

So ist dieser Körpertherapieprozess ein einziger Balanceakt zwischen Lockerung und Stabilisierung, Öffnen und Integrieren, um aus einem Gleichgewicht in ein neues, besseres hinüberzuleiten. Gehe ich langsam und feinfühlig mit meinen Händen zwischen die Bindegewebschichten und mit meiner Seele zu den tieferen Botschaften meines Gegenübers, dann kann er möglicherweise zulassen, sich von seinen Eltern nicht genügend geliebt gefühlt zu haben. Er kann den Schmerz und die Tränen wieder spüren, die er hinter der Haltung des Nicht-Fühlens und starren Durchhaltens versteckt hatte. Jetzt kann er das Herzklopfen und die Aufregung wieder fühlen, wenn er dem Bedürfnis sich anzulehnen nachgibt. Erst jetzt kann ich diesen tiefen Prozess dadurch verstärken, dass ich an der festgezurrten Brustmuskulatur direkt arbeite und sich sein Herz nach und nach öffnen kann.

Zusammen mit der Gewebslockerung können auch die Gefühle, Bilder und Erinnerungen aus ihrem muskulären Gefängnis befreit werden.

Dieser Prozess kann sich über einige Sitzungen hinziehen, und wenn dazu das kompensatorische Gewebe an anderen Körperstellen gelöst wird, kann sich mein Gegenüber Stück für Stück von innen her aufrichten. Er beginnt buchstäblich „aufrichtiger“, sich selbst, seinem Innersten gegenüber zu werden und hat jetzt die Aufgabe, dieses authentischere Verhalten in seine Familie, Arbeitswelt und seine Freundschaften hinein zu tragen. Die dadurch entstehenden Herausforderungen können zu weiterem Wachstum beitragen. Aufrichtung ist dann nicht ein von außen installierter Vorgang, der durch die Rückschritte im Alltag schnell wieder eingeholt werden kann, sondern Aufrichtung kann sich bleibend im täglichen Bewusstsein des Klienten verankern.

Jede Sitzung oder ganze Sequenzen rufen nach einer Integration auf der körperlichen und seelischen Ebene. Auf der Gewebeebene kann jede Sitzung durch „Integrationsgriffe“ an Nacken, Becken und Rücken balanciert werden. Ein kurzes abschließendes Body Reading und eine Ausrichtung an der Vertikalen können eine Sitzung beenden. Manchmal kann auch eine gezielte Übung die neue Haltung im Alltag vertiefen helfen.

Seelisch benötigen die Klienten vielleicht eine Atempause, eine tiefe Entspannung am Ende einer Sitzung oder Hilfestellungen für den neuen, zunächst ungewohnten Alltag. Die unterstützende Stimme des Therapeuten, eine kurze Berührung und konkrete „Hausaufgaben“ werden zu integrierenden Elementen der Be-

handlung. Am Ende des gesamten Therapieprozesses übernimmt der Klient immer selbstständiger das Gesetz des Handelns. Der körpertherapeutische Begleiter, der mit allen Übertragungsfunktionen ausgestattete Akteur, zieht sich nach und nach aus dem Prozess zurück und entlässt schließlich den Klienten in dessen selbstverantwortliches Leben. Die achtsame Wahrnehmung und die kleinen Korrekturen der Körperseele bleiben dem Menschen erhalten und werden zum wertvollsten Instrument der Selbstgestaltung nach einer Körpertherapie.

Bleibt noch die Frage nach den Grenzen der Aufrichtung im Kontext von Gesellschaft und Evolution ...

... Der Mensch ist auf dem Weg zu seiner Menschwerdung. Einzelne Individuen können diesen Prozess vorzeichnen und damit Vorreiter werden auf dem Weg zum „aufrechten Gang“, den der Philosoph Ernst Bloch in den 1960-er Jahren in seinem Werk „Das Prinzip Hoffnung“ gesamtgesellschaftlich genannt hat. Jedoch erst wenn die Gesellschaft und die Menschen der Zukunft einengende und schädliche Wirtschafts- und Verkehrsformen sowie den Krieg als Ultima Ratio ungelöster Konflikte in ihrer Gesamtheit hinter sich lassen, kann wahrhafter „Friede mit der Schwerkraft“ hergestellt werden. Bis dahin kann eine Körperpsychotherapie der Aufrichtung wertvolle Schritt-macherfunktionen erfüllen. So schrieb der große abendländische Mystiker Angelus Silesius:

„In Jedem lebt ein Bild des, der er werden soll. Solang er dies nicht ist, ist nicht sein Frieden voll.“



Literaturhinweise

1. Stanley Keleman: Leibhaftiges Leben. Kösel Verlag 1982
2. Maja Storch, Gerald Hüther u. a.: Embodiment. Huber Verlag 2006
3. Jon Eisman, in: Ron Kurtz: Körperzentrierte Psychotherapie. Synthesis Verlag 1985
4. Erich von Derschatta: Ein gesunder Rücken in einem aufrechten Menschen. CO'MED Fachmagazin (2006) 2:8-11
5. Erich von Derschatta: Zur Psychosomatik des Rückens. CO'MED Fachmagazin (2007) 11:101-104
6. Marlock/Weiss: Handbuch der Körperpsychotherapie, Schattauer 2006