

Im Fokus

Der Körper – das Tor zu unserer Lebensgeschichte

Markus Fischer

Es ist eine vielfach beobachtete Tatsache, dass wir in unserem Körper Erinnerungen an viele, vielleicht sogar an alle Lebensereignisse speichern. Dies gilt für ressourcenhafte, nährende genauso wie für belastende, verletzende oder traumatisierende Erfahrungen.

Wir alle haben schon erlebt, wie eine alte emotionale Verletzung schlagartig wieder gegenwärtig und schmerzhaft spürbar wird, wenn in der Gegenwart ein passender Auslöser in Form einer ähnlichen Erfahrung auftritt. Wenn es zu einem eigentlichen Wiedererleben der alten Verletzung kommt, spricht man von einem Flashback. KörperpsychotherapeutInnen kennen diesen Mechanismus in besonderem Masse, weil bei ihrem Ansatz gezielt auf die Entspannung von chronischen körperlichen Haltemustern hin gearbeitet wird. Über chronisches Anspannen von Muskeln und anderen Körpergeweben hält der Körper Empfindungen und Gefühle, die einen Menschen im Zeitpunkt einer belastenden Erfahrung überfordern, unter Kontrolle und vom bewussten Erleben fern. Damit erspart er dieser Person ursprünglich eine schmerzhaft Erfahrung, womit diese Schutzreaktion insbesondere im Kindesalter sinnvoll ist. Wenn der Schutzmechanismus hingegen stereotyp und langfristig aufrechterhalten wird, verliert er seinen Sinn und hat einen Preis: Erstens schränkt die chronische Verspannung die Resonanzfähigkeit, Lebendigkeit, Adaptationsfähigkeit und Stressresilienz des Körpers ein. Zweitens verbleibt das ursprünglich auslösend wirkende Ereignis in einer Art erstarr-

tem, kondensiertem Zustand im Körper hängen, unerledigt und einer Sprengmine vergleichbar, die jederzeit explodieren kann. Wir sprechen im Sinne der Gestalttherapie von unfinished business, unerledigten Geschäften oder von Pendenzen, die im Körper gespeichert bleiben. Diese Pendenzen drängen auf ihre Erledigung, als ein dem Lebendigen innewohnender Impuls zu Selbstreorganisation, Selbstheilung und Ganzwerdung.

« Der Einbezug des Körpers in die Psychotherapie eröffnet Möglichkeiten, die nicht oder viel schwieriger zugänglich sind, wenn wir uns therapeutisch ausschliesslich auf der verbalen, kognitiven Ebene bewegen. »

Nährende Lebenserfahrungen hingegen halten den Körper elastisch, adaptionsfähig und stressresilient. Der Körper enthält und widerspiegelt somit unsere ganze Lebensgeschichte. Er gleicht einem riesigen Archiv unserer bisherigen Erfahrungen. Dabei ist es zentral wichtig sich zu vergegenwärtigen, dass keine Erfahrung per se gut oder schlecht, nährend oder verletzend ist.

Es kommt darauf an, ob der Organismus die Erfahrung integrieren kann (finished business) oder mit der Integration überfordert ist (unfinished business). Eine «objektiv schlechte» Erfahrung wie ein körperlicher Übergriff, kann durch Integration, beispielsweise durch erfolgreiche Abwehr des Übergriffs, zu einer «subjektiv guten» und damit stärkenden Erfahrung werden. Nicht das Ereignis an sich ist entscheidend, sondern die Reaktion des betroffenen Individuums darauf.

Der Einbezug des Körpers in die Psychotherapie eröffnet Möglichkeiten, die nicht oder viel schwieriger zugänglich sind, wenn wir uns therapeutisch ausschliesslich auf der verbalen, kognitiven Ebene bewegen. PsychotherapeutInnen können den Körper als lebensgeschichtliches Zeugnis der individuellen Lebenserfahrungen sowohl für die Anamnese, als auch für die Diagnostik und therapeutische Interventionen nutzen. So ist es sehr hilfreich und aussagekräftig, bei der Erhebung von anamnestischen Daten auf die Körpersprache zu achten. Sie wird einem zeigen, welche lebensgeschichtlichen Erfahrungen noch «Ladung haben», das heisst noch unfinished business enthalten, und welche gut integriert sind. IBP TherapeutInnen nutzen immer auch Körperausdruck, Körperhaltung und Bewegungsmuster für diagnostische Einschätzungen. Über das subjektive Körpererleben der PatientInnen und objektiv feststellbare körperliche Ausdrucksweisen sind desintegrierte Anteile leichter erkennbar und werden damit gezielter Therapie unmittelbar zugänglich. Nicht selten glaubt jemand, schon lange über vor vielen Jahren erlittene emotionale Verletzungen hinweg zu sein, doch der

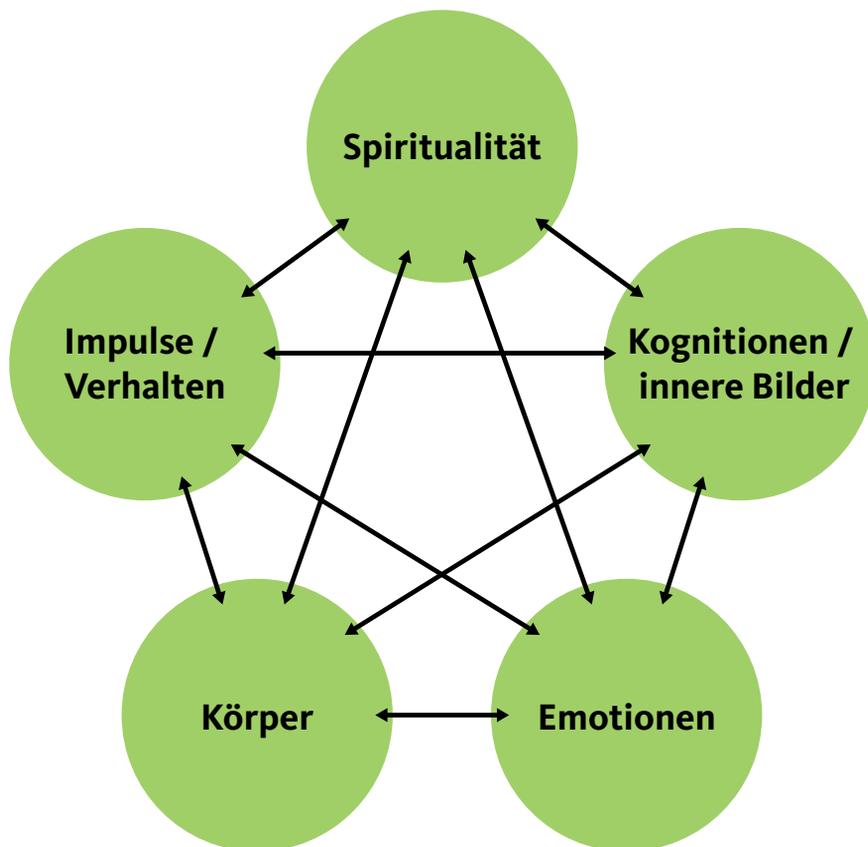
Körper zeigt an, dass dem nicht so ist. Wir erleben in Einzel- und insbesondere auch in Paartherapien regelmässig, dass Menschen alte verletzende Geschichten als nicht mehr relevant bezeichnen, was sich dann aufgrund der «Befragung des Körpers» als Trugschluss erweist. Die Wahrheit darüber, ob eine Geschichte integriert ist oder nicht, erfahren wir in aller Regel aus der körperlichen Reaktion auf das Erzählen dieser Geschichte und nicht aus der subjektiven Einschätzung durch die PatientInnen. Auf der therapeutischen Ebene schliesslich bringt das körperorientierte Vorgehen den unschätzbaren Vorteil mit sich, oft direkt ablesen zu können, ob eine therapeutische Intervention greift, respektive integrativ, verarbeitend wirkt oder nicht. Kommt die Integration in Gang, subjektiv erkennbar beispielsweise an Empfindungen von Wärme, Kribbeln, Fliesen und objektiv an vertieftem Atmen, sanften rhythmischen Bewegungen etc., so lassen wir dem Körper möglichst viel Freiraum, um diesen heilsamen Prozess von finishing unfinished business ungestört ablaufen zu lassen.

Es ist immer wieder sehr berührend, lebensgeschichtliche Erfahrungen körperpsychotherapeutisch anzugehen und zu erleben, wie sich ein tiefgreifender, organischer Prozess entfaltet, in dessen Verlauf auf allen fünf Seinsebenen Integration passiert: Körperliche Verspannungen lösen sich, dazu gehörige verdrängte Gefühle finden Ausdruck und machen angenehmen Gefühlen Platz, negative Kognitionen (Glaubenssätze) über sich, andere und die Welt werden durch positive ersetzt, die geistig-spirituelle Verankerung im Leben vertieft sich. Als Resultat eines solchen Prozesses kommt die Liebe zwischen Menschen oft wieder ins Fliesen.

Markus Fischer
 Facharzt Psychiatrie & Psychotherapie
 FMH, Leiter IBP Ambulatorium und
 Mitglied der IBP Institutsleitung

Das IBP Integrationsmodell

IBP ist eine ganzheitliche Psychotherapie, die den Menschen als ein in mehreren Erfahrungsebenen verankertes Wesen betrachtet. Wir unterscheiden fünf Ebenen: die körperliche, emotionale, kognitive (beinhaltet auch imaginative Fertigkeiten), geistig-spirituelle und Impuls- oder Verhaltensebene. Wir verstehen die fünf Ebenen als verschiedene Erfahrungsweisen einer einzigen, grundsätzlich ganzheitlichen Erfahrung. Für die Integration dieser fünf Ebenen steht das «I» in IBP (Integrative Body Psychotherapy). Im Integrationsmodell werden die Ebenen und ihre gegenseitige Vernetzung zu einem Ganzen dargestellt.



Bei einem gesunden, gut integrierten Menschen ist jede Ebene mit jeder anderen vernetzt. Wir betrachten den Aufbau dieser Vernetzung in der frühen Entwicklungsphase eines Menschen als zentral für die Entwicklung des Selbst und das reibungslose Funktionieren dieses Netzwerks als unverzichtbare Grundlage zur Verarbeitung / Integration der persönlichen Lebenserfahrungen. Desintegration bezeichnet entsprechend fehlende oder nur partielle Vernetzung der fünf Ebenen im Rahmen eines Ereignisses, das die aktuellen Bewältigungsstrategien der Person überfordert.