

Der Mensch als spürendes Wesen

Die Körperebene des Integrationsmodells

Markus Fischer

Alle fünf Ebenen des IBP Integrationsmodells sind bezüglich Wichtigkeit gleichwertig – damit Integration gelingen kann, braucht es alle. Doch die körperliche Ebene betrachtet IBP als die grundlegendste.

Wir bezeichnen die körperliche Ebene als grundlegend, weil sie die Basis bildet, auf der sich bei normaler Entwicklung die vier weiteren Ebenen aufbauen. Die körperliche Ebene tritt im Rahmen der menschlichen Entwicklung zuerst auf, beginnend im Moment der Zeugung, wenn Eizelle und Spermium verschmelzen. Das entwicklungsässig früheste, erste Selbst ist nach verschiedenen Autoren (W. Emerson, D. Stern) ein körperliches Selbst, das sich aus offensichtlichen Gründen allerdings noch nicht artikulieren und noch nicht seiner selbst bewusst werden kann.

William Emerson, Pionier der pränatalen und Geburtspsychologie nimmt an, dass der Fötus bei gesunder pränataler Entwicklung bereits über ein archaisches körperliches Selbstgefühl verfügt. Emerson betrachtet dieses ursprüngliche körperliche Selbstgefühl als wichtigste Ausrüstung des Fötus, um den anforderungsreichen Geburtsprozess gut zu bewältigen. Wir nehmen an, dass ein in diesem Sinne pränatal körperlich gut verankertes Kind die besten Voraussetzungen mitbringt, um die Schritte zur Integration der weiteren Ebenen erfolgreich zu bewältigen. Umgekehrt dürfte ein Kind, das bereits in pränataler Zeit heftigem Stress

ausgesetzt ist, wie zum Beispiel einem Abortversuch, pränatalen Toxinen wie Alkohol oder Drogen oder heftigen belastenden Gefühlen der Mutter, nicht in Ruhe und Frieden seinen entstehenden Körper in Besitz nehmen können und eine erschwerte Ausgangslage zur Integration der weiteren Ebenen haben.

In der Folge wird es mit grosser Wahrscheinlichkeit zu kompensatorischer Entwicklung von subjektiv überlebenswichtigem Verhalten kommen, welches nicht den wahren Selbstbedürfnissen des Kindes dient (D. Winnicott). Diese Form der Anpassung führt oft zu einer übermässig stark ausgeprägten kognitiven Ebene, die sich durch rigides, unflexibles Denken auszeichnet. In der IBP Terminologie entspricht das einem stark ausgeprägten Schutzstil / Charakterstil.

Wir arbeiten mit der Hypothese, dass die kontinuierliche Integration der Lebenserfahrungen einer guten Verankerung im körperlichen Erleben bedarf. Menschen mit wenig Verankerung in der Körperebene haben Schwierigkeiten mit der Integration von Lebenserfahrungen, insbesondere von belastenden Erfahrungen. Solche Menschen sind allenfalls bereits bei «normalen» Lebensanforderungen rasch überfordert und es kommt zu einem Teufelskreis: Wegen der fehlenden körperlichen Verankerung geraten sie rascher in Stress und wegen ihres oft chronischen Stresszustandes fällt es ihnen wiederum schwerer, im Körper verankert zu sein. Es entsteht eine Spirale in Richtung Desintegration und Krankheit. Unsere therapeutischen Bemühungen setzen daher bei der Verbesserung der körperlichen Verankerung an. Dieses vor-

dringliche Therapieziel streben wir über drei hauptsächliche Vorgehensweisen an: Aufbau respektive Verbesserung der Körpereigenwahrnehmung, Aufbau eines kohärenten, adäquaten, positiv besetzten Körperbildes sowie Erfahren des eigenen Körpers als Ressource.

Körperlich gut integriert zu sein, heisst nicht zwangsläufig, sich seines Körpers besonders bewusst zu sein. Die Verankerung im eigenen Körper läuft beim gesunden Menschen fast ausschliesslich unbewusst ab. Das Gehirn bringt uns sinnvollerweise bevorzugt unbekannte, neue und damit interessante Wahrnehmungen ins Bewusstsein, insbesondere solche, die es mit möglicher Gefahr oder mit Attraktivität assoziiert. Alle anderen, quasi alltäglichen körperlichen Wahrnehmungen bewertet und verarbeitet das Gehirn ohne unser bewusstes Zutun aufgrund der lebensgeschichtlichen Vorerfahrungen. So sind sich gesunde Menschen ihrer körperlichen Wahrnehmungen oft nicht besonders bewusst, was für das Überleben auch nicht nötig ist. Gesunde Menschen können Körperbewusstsein jedoch problemlos und rasch erlernen. Sie finden schnell einen Zugang zu ihrem Körpererleben, wenn man sie dazu anleitet. Ganz anders ist das bei körperlich desintegrierten Menschen, denen es ausgesprochen schwer fällt, ihren Körper bewusst wahrzunehmen. Diese Menschen sind von ihrem Körper abgespalten, dissoziiert. Zudem sind Körper und Körperwahrnehmung meist negativ besetzt, werden abgelehnt und gefürchtet, und das mit gutem Grund. Denn für desintegrierte, besonders für traumatisierte Menschen,

kommt es dem Öffnen der Büchse der Pandora gleich, wenn sie sich für das eigene Körpererleben öffnen. Sie werden primär unangenehme Körperempfindungen erleben. Bei diesen Menschen ist es besonders wichtig, sich bei Therapiebeginn Zeit für Ressourcen- und Stabilisierungsarbeit zu nehmen, was insbesondere auch das Einüben von Präsenz und Containment beinhaltet. Erst danach kann man sich dem Aufarbeiten der Lebensgeschichte zuwenden.

Markus Fischer

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

Literaturhinweise

Rosenberg, Jack Lee & Rand, Marjorie L.: Körper, Selbst und Seele. 2. Auflage, Junfermann, 2008

Rosenberg, Jack Lee & Kitaen-Morse, Beverly: Das Geheimnis der Intimität, überarbeitet von Markus Fischer, St. Gallen, i-books, 2011

Fischer, Markus, et al.: Das Modell der Integrativen Körperpsychotherapie IBP und seine wissenschaftlichen Grundlagen, IBP Institut, 2003

Neu: Leserbrief-Forum

Wie gefällt Ihnen unser Heft? Haben Sie ergänzende Informationen zu den einzelnen Themen? Was sind Ihre eigenen Erfahrungen mit Körpergewahrsein, privat oder in Therapie und Beratung?

Wir haben auf unserer Webseite www.ibp-institut.ch/forum/ ein Leserbrief-Forum eröffnet. Es dient zum einen als Leserbriefkasten, zum anderen als virtueller Raum, wo Fragen gestellt und beantwortet werden und Sie Ihre Ideen und Meinungen austauschen können – mit Bezug auf das Thema dieses Heftes oder auf Artikel, durch die Sie sich angeregt fühlen.

Wir freuen uns über Ihre schriftliche Meinungsäußerung.

Das Forum bleibt bis mindestens Ende Oktober 2014 geöffnet.

Lehrgänge

Integrative Körperpsychotherapie IBP

Für PsychologInnen und ÄrztInnen.

Anerkannt von den Berufsverbänden FSP, ASP/Charta, SBAP, FMH, Dauer 4 Jahre.

Die postgraduale Weiterbildung entspricht einem umfassenden, wissenschaftlich fundierten Lehrgang, der den Teilnehmenden Theorie und Praxis der Integrativen Körperpsychotherapie IBP vermittelt. Neben der klassischen IBP Theorie, wie sie vom Begründer Jack Lee Rosenberg und seinen MitarbeiterInnen entwickelt wurde, werden auch aktuelle, für die Psychotherapie relevante Entwicklungen integriert.

Start: Herbst 2015

Ort: IBP Institut und Seminarhaus.

Integrative Paarberatung / Paarthherapie IBP

Für TherapeutInnen und BeraterInnen. 10 Fortbildungstage verteilt über 1 Jahr.

Der Lehrgang ist praxisnah gestaltet. Nebst einer soliden theoretischen Basis wird den Teilnehmenden ein breites Paarberatungs-Instrumentarium vermittelt und eingeübt. Gelernt wird insbesondere der Einbezug des Körpers in die Beratung von Paaren.

Kursleitung:

Co-Leitungspare, bestehend aus erfahrenen KursleiterInnen des IBP Instituts.

Als Leitungspare bringen sie in der Kursleitung die Sichtweise von Mann und Frau direkt ein.

Start: 26.02.2015

Ort: Swedenborg Zentrum, Zürich

Zusatzqualifikation Supervision

Für psychologische und ärztliche PsychotherapeutInnen und Coaches.

6 Seminare verteilt auf 1 Jahr.

Die Teilnehmenden erlangen fachliche und methodische Kompetenzen, um selbständig und eigenverantwortlich Supervisionsprozesse mit Einzelpersonen, Gruppen und Teams zu initiieren, zu gestalten (z.B. Einbezug des Körpers und von Video in die Supervision) und auszuwerten.

Die Zusatzqualifikation Supervision wird mit einem Zertifikat des IBP Instituts abgeschlossen. Mitglieder des bso können mit dem Abschluss die Berechtigung erlangen, den bso-Titel «SupervisorIn bso» zu führen.

Psychologische und ärztliche PsychotherapeutInnen können mit dieser Zusatzqualifikation die Anforderungen an eine Spezialisierung in Supervision erfüllen, die in den Weiterbildungsgängen in Psychotherapie gemäss Psychologieberufegesetz (PsyG) seit dem 1. April 2013 vom Bundesamt für Gesundheit BAG als Qualifikation der Supervisoren gefordert wird.

Start: 27.–30.05.2015

Ort: Swedenborg Zentrum, Zürich

Alle Detailbeschreibungen unter www.ibp-institut.ch