

Selbstregulation in Körperpsychotherapie und Neurowissenschaften

Von Mark Froesch-Baumann

Vom 20.-23.9.2007 fand in Berlin der 3. Kongress der Deutschen Gesellschaft für Körperpsychotherapie zum Thema ‚Selbstregulation: Körper – Gefühl – Denken‘ statt. Im Folgenden werde ich die wichtigsten Aussagen der Hauptreferenten zusammenfassen und diese in Beziehung zu unseren IBP Ansätzen setzen. Von besonderem Interesse waren die Beiträge aus anderen Körperpsychotherapie-Verfahren und von den bekannten Neurobiologen Hüther und Bauer.

Fehlerfreundlichkeit

Schon im Eröffnungsvortrag zeichnete Gustl Marlock (Unitive Körperpsychotherapie nach J. Stattmann) das Spannungsfeld in welchem das für die Körperpsychotherapie zentrale Konzept Selbstregulation diskutiert werden sollte: Neben einer gelungenen Bindung und Affektspiegelung werde die von Winnicott ebenfalls betonte Bedeutung von Freiräumen und Grenzen für die Entwicklung der Fähigkeit des Alleinseins v.a. aus psychoanalytischer Sicht subtil vernachlässigt. Die Gefahr davon seien überspiegelte, beziehungsabhängige oder der Spiegelung überdrüssige Menschen. Für Resilienz, die Fähigkeit schwierige Lebenssituationen unbeschadet zu überstehen, brauche es neben gelungener Resonanz ein Klima von Fehlerfreundlichkeit, das Erfahrungen von Selbstwirksamkeit zulasse. So würden z.B. Kinder im Emmi Pikler Waisenhaus in Budapest, denen eine freie Bewegungsentwicklung und hoher Respekt für die Eigenbewegung (z.B. beim Ankleiden) gewährt würden, auch bei wenig Betreuung ein gut integriertes Selbst entwickeln.

Interaktionelle Regulation

Peter Geissler (analytischer Körperpsychotherapeut) führte die entwicklungspsychologische Dimension der von Alan Schore beschriebenen Bindungsqualität und Affektregulation als grösste Leistung der frühen Zeit für eine gelingende Stressreaktivität aus: Selbstregulation bilde sich immer unter dem meist unbewussten Einfluss interaktioneller Regulation. Mit Bezug auf Daniel Sterns «generalisierte Interaktionsrepräsentanzen» (englisch schöner «Representations of Interactions that have been Generalized»; kurz RIGs) als kleinste Bausteine der Psyche beschrieb er, wie Marlock, eine mittlere Eltern-Kind Abstimmung als ideal, die unterschiedlich kompetenten Babies individuelle Freiräume lasse und sie optimal frustriere. Die aus den Interaktionserfahrungen gebildeten RIGs zeigten sich später im Leben als subjektive Erfahrung des Zusammenseins mit einem regulierenden «historischen» Anderen. Geissler forderte daraus eine entwicklungsförderliche Haltung den Kindern gegenüber, welche allen Lebensanstrengungen der Babies grundsätzlich das Potential zuschreibe, dass sie positiv für die zukünftige Entwicklung sein könnten. In grosser Näher zu den Guten Eltern Botschaften in IBP sei ein solches Konzept der «Kreditierung» als Ermutigung im Sinne von «Ich glaube an dich» zu verstehen.

Körpererfahrung zentral

Während Geissler den Körper v.a. allem als interaktionellen Körper beschreibt, der einen spürenden Zugang zum Unbewussten ermöglicht, hebt Marlock die bereits von Martin Buber erkannte Bedeutung von Körpererfahrung, von Stabilität und des Gleichgewichtssinns für die Entwicklung von Selbstwirksamkeit hervor. Erst das Zusammenwirken der von Antonio Damasio beschriebenen drei Funktionsebenen des menschlichen Selbst als Bewusstseinszustand, Selbstzustand und emotionalem Zustand könne zu einer guten Selbstregulation führen. In IBP tun wir dies mit unseren Awareness-Übungen

und durch konsequentes Verknüpfen der vier Ebenen Spüren (Körper), Fühlen (Emotion), Denken (Kognition) und Impulse (Verhalten).

Von Porösität und beseelbaren Therapieobjekten

Stanley Keleman, ein Pionier der Körperpsychotherapie aus der Generation von Jack Lee Rosenberg und Gründer der ‚Formativen Psychologie‘, beschrieb wie der Körper in der Evolution und im individuellen Leben das Gehirn und die Person formt. Für die Körperpsychotherapie sei ein besonderes Verständnis dafür wichtig, wie sich eine Persönlichkeitsstruktur über die Zeit bilde. Zum Beispiel könne man sich bei einem Opfer fragen: «Wie hat eine schreckliche Situation die Person geformt? Wie hat sich jemand daraus entwickelt?» Oder: Wie reguliert sich eine Person, die einst ein Opfer war? Die Qualle besitze eine bewegliche Grenze zur primitivsten Form der Selbstregulation: Rein – Raus. Die Körpergrenze des Menschen müsse ebenfalls ausreichende muskulär-cortikale «Porösität» erlauben, damit die Selbstregulation und der Austausch mit anderen gelingen könne. Ein eindrückliches Bild für das, was wir in IBP flexible Grenzen nennen.

Ralf Vogt zeigte wie in der multimodale Körperpsychotherapie durch ein Nachnähren mit «beseelbaren Therapieobjekten» (z.B. roter Riesenklotz, Ei/Höhle/Uterus, Klammerpferd) die Selbstregulationsfähigkeit von Psychotraumapatienten nachträglich entwickelt werden kann. Das Beseelen nutze dabei die kindliche Fähigkeit der natürlichen Begriffsbildung. Solche Therapieobjekte könnten auch unsere Nachnährungs-Arbeit bereichern.

Neurowissenschaften und Selbstregulation

Der Neurobiologe Gerald Hüther ging von einer grundsätzlichen Fähigkeit zur Selbstregulation aus, die einzig durch unser lernfähiges Gehirn behindert werde. Für die Hirnentwicklung sei entscheidend sei, welche neuronalen Verbindungen am meisten benutzt würden. So entwickle sich der präfrontale Kortex (PFC), welcher Ich-Funktionen, Motivation, soziale und emotionale Kompetenz und Impulskontrolle reguliere, nur in einem Entwicklungsfeld, in welchem ein Kind den Nutzen dieser Fähigkeiten für die Selbstregulation entdecken und erfahren könne. Habe jemand negative Selbstzuschreibungen gelernt, breite sich unter Belastung Angst aus und die Funktionen des PFC würden gehemmt. Dann berufe man sich auf Kindheitsmuster, vornehmlich die archaischen Stressreaktionen Kampf, Flucht und Erstarrung, die im Hirnstamm angelegt seien. Hüther lieferte also eine Art neurobiologische Erklärung für das, was wir in IBP als Fragmentation bezeichnen. In der Psychotherapie, folgert Hüther, müsse ein Mensch sich selbst und seinen Körper über positive Körpererfahrungen wieder neu erfahren, um zu sich selbst zu finden und Heilung zu erlangen. Eine solche Entwicklung werde aber durch vorherrschende Strategien der Blickverengung in der Gesellschaft behindert: «Statt Autonomie und Bindungsfähigkeit werden Wettbewerb und Gewinnmaximierung gefördert und laufend neue Bedürfnisse geweckt. Die Postmoderne fördert so Demoralisierung statt Kohärenz», so Hüther. Das Ziel seien Qualitäten wie Verstehbarkeit, Handhabbarkeit und Sinnhaftigkeit, die zu Vertrauen führten - und bei Vertrauen hemme der PFC die Übererregung der Angst.

Menschsein zwischen Liebe und Aggression

Joachim Bauer, Hirnforscher, Psychiater und Psychotherapeut ortet aus Untersuchungen zur Funktion der im Mittelhirn lokalisierten Motivationssysteme soziale Akzeptanz und Bindung als zentralen vitalen Impetus menschlichen Daseins. Die Aktivierung der Motivationssysteme steige, je mehr Sympathie man für jemanden empfinde. Der Verlust von geliebten Menschen oder allein der Gedanke daran sowie der Verlust sozialer Akzeptanz führten zu einem Abfall dieser Aktivierung. Bei fehlender Beachtung suche der Organismus jedoch nach Ersatz, was zu einem erhöhten Suchtrisiko führe. So beobachtete Bauer eine erhöhte Internetsucht bei Leuten, die zuhause bedeutungslos seien und in der Internet-Community anderen etwas bedeuteten. Soziale Akzeptanz werde so zu einer Voraussetzung für Gesundheit.

Weiter komme die Hirnforschung zum Schluss, dass Aggression kein angeborener Trieb sei, wie Freud ihn gesehen habe. Das Gehirn bewerte soziale Ausgrenzung und Demütigung wie körperlich zugeführten Schmerz und reagiere auf beide mit Aggression. Auch frühe Gewalterfahrungen, fehlende Bindung und ein Bestrafungswunsch für Unfairness führten zu Aggression. Bauers Schlussfolgerung, dass eine humanistische Orientierung dem natürlich verankerten Sinn, was fair sei, folge, bleibt bei aller Nähe zu unserem Menschenbild reichlich spekulativ. Bedenkenswert ist aber die Warnung, dass sich aus einem Sinn für Fairness auch ein Manipulationspotential zur Auslösung von Aggression durch Desinformation ergebe, das politisch genutzt werden oder gar Kriege begründen könne.

Abschliessend bleibt die Erkenntnis, dass eine gute Selbstregulation in der kindlichen Entwicklung am besten durch eine genügend gute interaktionelle Abstimmung von Spiegelung, Freiräumen und Grenzen zu fördern ist. Sie findet ihren Ausdruck in Resilienz, Beziehungsfähigkeit und der Fähigkeit zum Alleinsein. Eine ungenügende Affektregulation stört die gelungene neuro-psycho-soziale Entwicklung und führt zu einer Überbetonung archaischer Reaktionsmuster. Konsequenterweise bedingt die körperpsychotherapeutische (Wieder-) Herstellung der Selbstregulationsfähigkeit positive, körperlich-emotional gefühlte Beziehungs- und Autonomieerfahrungen.

IBP mit drei Beiträgen vertreten aus unseren Reihen präsentierte Rosmarie Kaufmann-Gunz wie Selbstregulation durch körperpsychotherapeutische Atemarbeit unter Beachtung von Präsenz, Kontakt und Containment gefördert werden kann. Ein Schlüssel dazu ist die Verbindung von hoher Aktivierung mit Zuversicht auf Bewältigbarkeit und Selbstwirksamkeit. Mark Froesch präsentierte den bewussten und spielerischen Umgang in der IBP Grenzarbeit als wesentliche Ressource der Selbstregulation, die nachweisbar Stress reduzieren kann. Amara Eckert, welche am IBP Institut die ‚Sinnverstehende Entwicklungstherapie‘ lehrt, diskutierte ein Video aus einer psychomotorischen Kindertherapie zur Förderung der Autonomie, Kreativität und Sprachentwicklung. Die Teilnahme war äusserst inspirierend und wir streben an, in Zukunft regelmässig auf Fachkongressen präsent zu sein.
wiko[at]ibp-institut.ch

Copy please! Bitte unter Angabe der Autorenschaft und Quelle.