

## Wie fördert IBP die Lebensqualität?

von Mark Froesch-Baumann

Die Lebensqualität ist im letzten Jahrzehnt zu einem Modebegriff geworden. Tatsächlich gestalten und erleben wir die Qualität unseres Lebens jeden Moment unseres Daseins. Eine gute Lebensqualität setzt sich aus vielen Elementen zusammen. Der Artikel beschreibt diese Elemente und zeigt auf, dass IBP wesentlich zur Verbesserung der Lebensqualität bei individuellem Leiden beiträgt und darüber hinaus auch gesellschaftlich relevante Impulse setzt. Vom Atemlosen von einem Termin zum nächsten Hetzen über das mehr oder weniger routinemässige «Wie geht's?», «Danke, gut, und dir?» bis zur gezielten Auseinandersetzung mit der eigenen Befindlichkeit, nehmen wir die Qualität unseres Alltag immer wieder unterschiedlich wahr. Während für die einen ein gutes Essen im Kreise guter Freunde nach vollendetem Tageswerk der Innbegriff von Lebensqualität ist, suchen andere ihr Glück im Kauf des neuesten Trendgegenstandes.

Fachleute der verschiedensten wissenschaftlichen Disziplinen haben die einzelnen Aspekte der Lebensqualität beschrieben. In vielfältigem sprachlichen Gewand bezeichnen Lebensqualität und die angrenzenden Begriffe Glück, Zufriedenheit, Wohlbefinden, Lebensstandard und Wohlfahrt den Wert des menschlichen Lebens. Wie wir aus der Praxis längst wissen, weisen nun auch immer mehr Untersuchungen psychotherapeutischen Strategien substantielle Verbesserungen der Lebensqualität für eine Reihe von psychischen und medizinischen Leiden nach. Die Erfahrung zeigt zudem, dass psychotherapeutische Verfahren auch von bedeutendem Wert für die Persönlichkeitsentwicklung klinisch Gesunder sind.

### 1. Neun Dimensionen der Lebensqualität

In den geistes-, sozial- und naturwissenschaftlichen Ansätzen von Lebensqualität, Gesundheit und Wohlbefinden können neun wesentliche Dimensionen unterschieden werden, die massgeblich die Lebensqualität eines Menschen in all seinen Seinsebenen – psychisch, sozial, spirituell, körperlich, umweltbezogen – beeinflussen:

- (1)** Selbst-Akzeptanz leistet einen zentralen Beitrag zu geistiger Gesundheit. Sie zeichnet sich durch Selbstverwirklichung (Maslow), optimales Funktionieren (Rogers) und Reife (Allport) aus.
- (2)** Gute Beziehungen mit andern betont die Wichtigkeit warmer, vertrauensvoller interpersoneller Beziehungen, die Fähigkeit zu lieben, Empathie und Zuneigung zu empfinden, sowie tiefe Freundschaften und Intimität zu erleben.
- (3)** Autonomie bedeutet Selbstbestimmung, Unabhängigkeit, Verhaltensregulation aus sich selbst, Vorhandensein einer internen Beurteilungsinstanz und Individuation als Unabhängigkeit von kollektiven Ängsten, Glauben, Gesetzen.
- (4)** Beherrschung der Umwelt bezeichnet die Fähigkeit, die Umgebung passend zur psychischen Verfassung zu wählen oder zu gestalten und bedeutend am Leben ausserhalb sich selbst teilzuhaben, in der Aussenwelt voranzukommen und diese kreativ durch physische oder geistige Aktivitäten zu verändern.
- (5)** Sinn des Lebens benennt den Glauben, der einem das Gefühl gibt, dass das Leben Sinn und Zweck hat. Ziele, Absichten und Ausrichtung tragen zum Gefühl eines sinnvollen Lebens bei.

**(6)** Persönliches Wachstum meint die kontinuierliche Entwicklung und Entfaltung des eigenen Potentials. Das Bedürfnis, sich zu aktualisieren und sein Potential zu realisieren, ist klinisch bedeutsam.

**(7)** Körperliches Wohlbefinden bezeichnet ausschliesslich das Verhältnis des Menschen zu seinem Körper als subjektives Phänomen. Es stimmt nicht mit physischer Gesundheit und nur mässig mit objektiven Gesundheitskriterien überein. Im Mittelpunkt stehen körperliche Zustände, die vom Betroffenen in positiver Weise wahrgenommen, erlebt und bewertet werden. Körperliches Wohlbefinden lässt sich aber auch nicht strikte von psychischem Wohlbefinden trennen, das immer auch als psychophysisches Wohlbefinden zu verstehen ist. Körperliches Wohlbefinden ist von grosser Relevanz für die Psychotherapie, in der ein grundsätzliches therapeutisches Ziel darin besteht, einen positiven Dialog mit dem eigenen Körper zu erreichen.

**(8)** Physische Gesundheit beinhaltet gemäss der Lebensqualitätsgruppe der Weltgesundheitsorganisation (WHOQOL) die Facetten (1) Schmerz und Unbehagen, (2) Schlaf und Ruhe, (3) Energie und Müdigkeit, (4) Beweglichkeit, (5) Ausüben von Aktivitäten des täglichen Lebens, (6) Abhängigkeit von medizinischen Substanzen und medizinischer Hilfe sowie (7) Arbeitsfähigkeit.

**(9)** Die Umwelt trägt ebenfalls wesentlich zur Lebensqualität bei. Die WHOQOL nennt folgende relevanten Umweltaspekte: (1) Friede, physische Sicherheit und Sorglosigkeit; (2) Wohnumgebung; (3) finanzielle Ressourcen; (4) Gesundheits- und Sozialwesen (Zugang und Qualität); (5) Zugangsmöglichkeiten zu neuen Informationen und Fähigkeiten; (6) Teilnahme und Gelegenheiten für Erholung und Freizeitaktivitäten; (7) Physikalische Umwelt (Verschmutzung, Lärm, Verkehr, Klima); (8) Transport.

## **2. Lebensqualität und IBP**

Jack Lee Rosenberg und seine Mitarbeiterinnen stellten den IBP Ansatz 1989 erstmals öffentlich vor: «Eine aufregende neue Therapie, die menschliches Wachstum unterstützt. Eine Methode, die sich mit dem ganzen Menschen befasst, die Körper, Verstand, Gefühle und Geist integriert! Eine Methode, die tiefe und dauerhafte Veränderungen bewirkt!» (Rosenberg, Rand & Asay, 1989/1993, S. 12).

Das IBP Modell dient der Diagnostik, erlaubt Hypothesen zu Entstehung und Genesung von Störungen und führt zu individualisierten Handlungsanweisungen in Einzel-, Paar- und Gruppentherapien. Pädagogische, kognitive und verhaltenstherapeutische Schritte ergänzen dabei das körper- und gesprächsorientierte Vorgehen. IBP integriert laufend neue Entwicklungen und Forschungsergebnisse zur Erweiterung der Konzepte und Behandlungsverfahren. Auch wenn die Lebensqualität bisher im Rahmen des IBP Modells nicht explizit beschrieben wurde, so ist deren Förderung ein übergeordnetes Ziel jeder IBP Therapie. Aussagen zu den neun Dimensionen sind im Menschenbild, den Therapiezielen, den Interventionstechniken und den entwicklungspsychologischen Grundlagen von IBP zu finden.

### **(1) Selbst-Akzeptanz lebendig im Körper erfahren**

Zu den wichtigsten Grundlagen von IBP gehören die Selbstpsychologie (Kohut) und die Entwicklung des Selbstempfindens (Stern). Auf deren Grundlage vermittelt IBP wirksame Selbstmanagement-Fertigkeiten, welche die Selbst-Akzeptanz nachhaltig verbessern. Das Geheimnis dabei ist, die Lebendigkeit im Körper wieder zu wecken. Durch das Gewahrsein der eigenen Körperempfindungen wird man zum Zeugen der Botschaften seiner inneren Stimme, nimmt die eigenen Bedürfnisse wahr und erfährt ein tiefes inneres Gefühl von Stabilität, Konsistenz, Authentizität und des Wunders am Leben zu sein. Diese Körpererfahrung vermittelt ein Selbstgefühl, das unabhängig davon, was uns im Leben widerfährt, kontaktiert werden kann (Selbst-Konstanz).

Verliert ein Individuum seinen Kontakt zum Selbst, so wird dieser Zustand als fragmentiert bezeichnet. Chronische Fragmentierung kann beispielsweise Ausdruck einer schweren Depression mit totalem Verlust des Selbstempfindens, Leere und Hoffnungslosigkeit sein. Fehlt uns das Körperbewusstsein unseres Selbst, so unternehmen wir alles Mögliche, nur um die innere Leere an Stelle des Selbstgefühls nicht spüren zu müssen. Wir suchen in den verschiedensten Lebensbereichen nach dieser fehlenden Erfahrung oder flüchten uns in Verhaltensweisen, Süchte, Ideen oder resignieren. Einige erklimmen die Karriereleiter bis sie erkennen, dass sie diese am falschen Ort aufgestellt hatten. Andere spielen das Partner-wechsle-dich-Spiel oder verharren im Halbschlaf einer komatösen Partnerschaft, ohne je wirklich zu erfahren, was sie sich in ihrem Innersten wünschen.

Durch konkrete Schritte zur Defragmentierung als therapeutische Technik lernen Patientinnen und Patienten die Wiederherstellung des Selbstbildes auf kognitiver, körperlicher, emotionaler, sozialer oder spiritueller Ebene. Dies bedeutet auch, sich selbst und seine verschiedenen Seiten, Gedanken, Körperempfindungen, Gefühle, Verhaltensweisen kennen zu lernen. Selbst-Akzeptanz zeigt sich dann durch eine positivere Grundstimmung (auch in emotional belastenden Lebenssituationen), mehr Lebensfreude, freier Zugang zu Emotionen und adäquater Ausdruck derselben, erhöhte Frustrationstoleranz und eine Motivationssteigerung.

## **(2) Gute Beziehungen mit andern: Balance von Bindung und Atemraum**

IBP ist im Wesentlichen ein Beziehungsmodell. Die Beziehungsgestaltung in der Ursprungsfamilie ist von massgebender Bedeutung für die Entwicklung des Selbst und die Entstehung von Grundängsten oder Ressourcen in der Lebensgeschichte. Die erlernten Bewältigungsstrategien und das Ausagieren von Schutzmechanismen (Charakterstil und Agency) bestimmen die aktuelle Beziehungsfähigkeit. Zu einer gesunden Entwicklung des Kern-Selbstempfindens braucht es (1) Bindung als liebevolle, annehmende Zuwendung der primären Bezugsperson (meistens die Mutter und/oder der Vater), (2) emotionale Einstimmung und weitgehende Befriedigung der primären Bedürfnisse durch die Bezugsperson («affect attunement») und (3) Raum als Erlaubnis, seinen Impulsen zu Autonomie und Individuation zu folgen. Entwicklungsschädigend und krankheitsauslösend sind Einflüsse, welche die Bewältigungsmechanismen des Kindes übersteigen. Dazu gehören v.a. die Missachtung kindlicher Bedürfnisse (misattunement) in Form von Zuviel (Überflutung, Grenzüberschreitungen) und Zuwenig (Verlassenheit, Defiziterfahrungen) oder die Kombination von beiden.

Für den Therapieprozess ist die Wiederherstellung der Beziehungsfähigkeit entscheidend. Lebensqualität entsteht sowohl durch eine intakte Beziehung zu sich selbst als auch zu anderen. Dabei geht es um die Fähigkeit, Bindung und Atemraum in einer lebendigen Balance zu verbinden. Die therapeutische Beziehung und das Konzept der Grenze sind dafür absolut zentral: «Bei einer Selbst-Grenze handelt es sich um das Empfinden (oder die Erfahrung oder das Bewusstsein) des Selbst, dass es von der Welt getrennt ist, aber dennoch in einer harmonischen Beziehung mit ihr lebt» (Rosenberg et al., 1989/1993). An ihr entsteht Kontakt und Beziehung zwischen dem Ich und einem Du. Sie ist im Idealfall flexibel, kann aber auch defensiv, rigide oder starr sein, Mängel aufweisen oder ganz fehlen. In der Therapie muss der Therapeut oder die Therapeutin diese Grenze würdigen und sie dürfen sie auf keinen Fall ungefragt überschreiten. So lassen sich im Therapieprozess auf der Beziehungsebene folgende Veränderungen beobachten: Verbesserte Beziehungsfähigkeit zu anderen Menschen, die Bereitschaft zur Übernahme sozialer Verantwortung und das Gefühl, ein massgeblicher Teil eines sozialen Ganzen zu sein sowie die Fähigkeit, intime Beziehungen einzugehen und sowohl emotionale Nähe als auch die Sexualität lebendig und selbstverantwortlich zu geniessen.

**(3) Autonomie: Eigene Bedürfnisse durchsetzen**

Die wichtige Bedeutung der Autonomie im IBP Beziehungsmodell wurde schon angesprochen. Sie ist Ausdruck emotionaler Reife und entsteht durch die Separation von den Prägungen der eigenen Lebens- und Lerngeschichte (Ursprungsszenario), die Fähigkeit zu Selbstkontakt und Selbst-Agency. Das bedeutet, die eigenen Bedürfnisse zu erkennen und angemessen durchzusetzen. Fehlt z.B. einem Partner in seiner Liebesbeziehung die Fähigkeit zur Autonomie, so wird er sich übermässig anpassen und als guter Agent im Dienste der Bedürfnisse seiner Partnerin seinen notwendigen Atemraum aufgeben. Mit der Zeit wird er sich selbst soweit verlassen haben, dass er auch seine Zuneigung oder Leidenschaft nicht mehr wahrnimmt. Er meint es allzu gut und ist dabei auf dem besten Wege, seine Partnerschaft zu Tode zu «netten». So paradox es klingen mag, die gegenseitige Anziehung kommt erst zurück, wenn er sich seiner Autonomie und seinen eigenen Bedürfnissen wieder gewahr wird.

Mit gutem Grund betont IBP in diesem Zusammenhang die Rolle des Atemraumes und der Atmung an sich für den Organismus: «Die Atmung ist die grundlegende Funktion deines Körpers. Ohne sie versagen alle seine Systeme. Sie ist die erste innere, der Selbsterhaltung dienende Tätigkeit, die dein Körper vollzieht, wenn Du in diese Welt eintrittst» (Rosenberg, 1973/2001). Durch bewusste tiefe Atmung wird der Austausch von Sauerstoff und Kohlendioxyd und dadurch die Vitalität erhöht, werden Atemmuster verändert und bisher vor- oder unbewusstes Material wird der bewussten Bearbeitung zugänglich. Viele Leute versuchen aber, durch eine eingeschränkte Atmung «ruhig und gefasst» zu bleiben, weil sie bei einer vollen tiefen Atmung ihre Gefühle viel bewusster wahrnehmen würden. So gesehen ist Atemraum eine unablässige Voraussetzung dafür, seine Gefühle und somit auch die eignen Bedürfnisse zu erkennen und Initiative zu zeigen.

**(4) Beherrschung der Umwelt: Verantwortung übernehmen**

Die erwähnten Techniken und IBP Konzepte werden jedoch nicht nur auf intra- und interpersoneller Ebene als hilfreich zur Verbesserung ihrer Lebensqualität erlebt. Selbstkontakt, Beziehungsfähigkeit und Autonomie fördern auch den Mut und die Fähigkeiten, die Umwelt passend zur psychischen Verfassung zu gestalten. Viele dysfunktionale Muster, die sich sehr zerstörerisch in Beziehungen zu anderen Menschen auswirken, behindern auch die Wahl- und Gestaltungsmöglichkeiten in der materiellen Aussenwelt wie zum Beispiel im Beruf. So unterstützt IBP durch die Vermittlung psychoedukativer Elemente Problemlösekompetenzen und aktiviert gezielt vorhandene Ressourcen, die der Stabilisierung der Klienten in der Alltagsbewältigung dienen. Ausdruck davon sind eine erhöhte Frustrationstoleranz und Affektkontrolle, die Übernahme von Verantwortung in Beruf und Gesellschaft sowie gesteigerte Gefühle von Selbst-Wirksamkeit und Kompetenz.

**(5) Sinn des Lebens im Hier-und-Jetzt**

Sinnfragen können einerseits Auslöser für den Beginn einer Psychotherapie sein. Andererseits treten spirituelle und existentielle persönliche Fragen häufig auch dann auf, wenn sich Klienten lebendiger und bewusst im Hier-und-Jetzt mit ihren Grundbedürfnissen verbunden erleben. Nicht selten zeigen sich dann Konflikte als Dissonanzen zwischen den individuellen Bedürfnissen und der realen privaten oder beruflichen Lebenssituation. IBP Therapeutinnen und Therapeuten bieten dann Unterstützung bei der Schaffung eigener Sinn-Zusammenhänge. Die Auseinandersetzung mit existentielllem Alleinsein, Krankheit, Altern, Sterben, Tod, in Kontakt kommen mit Spiritualität und religiösen Fragen kann auch zur Wandlung der Werte und Lebensziele führen. Das neue Gefühl für eine Richtung und mögliche Veränderungen im Leben von Klienten können vom Umfeld als Bereicherung oder als Bedrohung empfunden werden. Dann kann es wichtig werden, betroffene Personen und Systeme in den Prozess einzubeziehen sowie individuelle Bedürfnisse und soziale Verantwortung sorgfältig abzuwägen.

**(6) Persönliches Wachstum heisst: auf dem Weg sein**

Die lebenslange persönliche Entwicklung wird in IBP als anhaltender Integrationsprozess («sustaining integration») verstanden. Dieser bewegt sich immer auf einem Kontinuum zwischen geringerer und optimaler Integration. Wie bereits gezeigt, ist ein im Sinne von IBP integrierter Mensch in umfassendem Sinne in Beziehung mit sich selbst, den anderen und der Umwelt. Zudem hat er die Voraussetzungen, Qualitäten wie die folgenden zu bewahren und zu entwickeln: Autonomie und Authentizität, mit Herausforderungen und Stress umgehen, ein Grundgefühl von Wohlbefinden, Lebendigkeit und Sinnhaftigkeit, differenzierte Wahrnehmungs- und Ausdrucksfähigkeit, Fähigkeit zu Liebe, Sexualität und Intimität (emotionaler Nähe), Leistungsfähigkeit, Kreativität, Übernahme persönlicher und sozialer Verantwortung. Dieses Idealbild ist kaum dauerhaft aufrecht zu halten. Wachstumsprozesse dieser Art entsprechen eher einem lebenslangen Auf-dem-Weg-sein. Die Windsurf-Geschichte, die Jack Rosenberg und Beverly Kitean-Morse gerne ihren Klienten erzählen, ist ein lebendiges Bild für diesen lebenslangen Prozess: Das Geheimnis des Windsurfens ist nicht, wie man immer auf dem Brett über Wasser bleiben kann, sondern die Kunst, wieder hochzukommen, wenn man runter gefallen ist. Sowohl beim Windsurfen als auch im Wohlbefinden kann niemand die ganze Zeit oben stehen. Das zu versuchen wäre endlos erschöpfend. So ist es viel aufregender, zu lernen, wie man wieder hochkommt. Mit etwas Übung können wir lernen auf den Wellen unseres eigenen Wohlbefindens und auf dem unserer Beziehungen zu surfen.

**(7) Körperliches Wohlbefinden durch Atmung und Bewegung**

Wohlbefinden auf somatisch-energetischer Ebene ist ebenfalls absolut zentral. Im IBP Energiemodell entsteht körperliches Wohlbefinden dann, wenn ein (weitgehend) freier Energie- bzw. Informationsfluss im Organismus erlebt werden kann. Dazu gehören das freie Ein- und Ausatmen, ein entspannter, kräftiger und beweglicher Muskelapparat sowie Gefühle von Ruhe, Wohlbefinden und Lebendigkeit. Während der Therapiesitzung und über den Verlauf einer ganzen Therapie achtet die Therapeutin auf den energetischen Zustand des Patienten und arbeitet dabei in Richtung vermehrter Lebendigkeit und In-Fluss-Bringen von blockierter, gebundener Energie.

**(8) Physische Gesundheit: Freier Energiefluss**

Mit dem freien Energiefluss werden psychisch-emotionale, geistige und körperliche Gesundheit sowie ein freies Fließen der sexuellen Energien verbunden. Zu den Grundannahmen dieses Modells gehört, dass Leben das Vorhandensein von energetischen Strömungen bzw. Informationsflüssen bedeutet und Lebenserfahrungen den Energiefluss hemmen oder fördern können. Neuere neurobiologische Erkenntnisse bestätigen eindrucksvoll, dass Menschen (vereinfacht betrachtet) zu ihrem Fortbestand andauernd Energie in Form von Neuronenströmen und zwischen spezifischen Rezeptoren fließenden Hormonen und Peptiden umsetzen. Somatische Erkrankungen können auf allen Seinsebenen entstehen. IBP trägt diesem Faktor Rechnung und bearbeitet neben der aktuellen Problematik – wenn nötig – die tieferliegenden Ursachen. So können z.B. sexuelle Störungen in vielen Fällen nicht medizinisch begründet werden. Die Einsicht in und der veränderte Umgang mit Residuen traumatischer Erlebnisse oder ungelöster Beziehungskonflikte führt in vielen solcher Fälle auch zur Reduktion somatischer Symptome oder Krankheiten.

Prävention ist ein weiteres wichtiges Anliegen, das der Lebensqualität dient: Beziehungsfähigkeit, Aktivierung der Selbstheilungskräfte und Persönlichkeitsentwicklung führt Menschen zu einem den Möglichkeiten angemessenen Leben und ist wirkungsvollste, ökologischste und nicht zuletzt kostengünstige Gesundheitsförderung. Die Aktivierung personaler, interpersonaler und transpersonaler Ressourcen und Selbstmanagementtechniken wie Tagebuchschriften, Körper- und Atemübungen, Defragmentierungstechniken, Gute-Eltern-Botschaften, Meditation, bewusste Ernährung und Bewegung tragen wesentlich dazu bei.

### **(9) Umweltbedingungen**

Die Umweltbedingungen sind dort von Bedeutung, wo sie derart zu Stressoren werden, dass sie die individuellen Bewältigungsmöglichkeiten übersteigen. So kann die Therapie in den meisten Situationen die geistigen, emotionalen und handlungsorientierten Fähigkeiten im Umgang mit einer belastenden Umwelt – beispielsweise beruflichem Druck, physischer Unsicherheit oder knappen finanziellen Ressourcen – verändern. In anderen Fällen kann es auch notwendig sein, Alternativen zu pathogenen Situationen wie z.B. extremer Umweltverschmutzung oder einer krankmachenden Berufstätigkeit zu finden.

### **3. IBP im Kontext individueller und gesellschaftlicher Lebensqualität**

Die geringe Beachtung der Psychotherapie in der öffentlichen Lebensqualitäts- und Gesundheitsdiskussion und das bisherige Fehlen expliziter Konzepte von Lebensqualität in den etablierten Psychotherapierichtungen erstaunen. Denn gerade die Psychotherapie könnte als wichtige Spezialdisziplin zur Verbesserung individueller Lebensqualität gelten: Lebensqualität korreliert in höchstem Masse mit subjektivem psychischem Wohlbefinden und Umweltbedingungen haben einen weitaus geringeren Einfluss als man annehmen könnte.

Bei guter psychischer Gesundheit und einer adäquaten Einstellung kann sogar ein Leben unter misslichen Umständen lebenswert erlebt oder als Chance zur Neustrukturierung gesehen werden. Bei seelischer Not jedoch, können auch die besten materiellen Bedingungen nicht wesentlich zu Wohlbefinden beitragen. Weil die Psychotherapie Selbsttäuschungen auf die Spur kommt, indem sie auch Zusammenhänge zwischen Individuum und Gesellschaft aufdeckt und die soziale Beeinflussung durch die Kultur erfasst, gilt sie zu Recht als emanzipatorische Wissenschaft. Das subversive Potential einer derart der Wahrheitssuche verpflichteten Psychotherapie dürfte beträchtlich zur geringen gesellschaftspolitischen Stellung der Psychotherapie in der Lebensqualitätsdiskussion beigetragen haben.

Leider tragen aber auch viele Praktizierende ihre Beobachtungen zu wenig in die Öffentlichkeit. Grundwerte und Prinzipien des «gesunden Zusammenlebens» finden in der politischen Diskussion kaum Gehör. Wachstum und Quantität kommen – trotz anders lautender Lippenbekenntnisse – vor Qualität.

Der Shareholder-Value steht über sozialer Gerechtigkeit und Verantwortung. Darunter leidet die Lebensqualität. Die IBP Methode nimmt die menschlichen Grundbedürfnisse ernst und verfügt über bewährte Strategien zur Verbesserung und Erhaltung individueller und gesellschaftlicher Lebensqualität. So ist sie ein integratives Psychotherapieverfahren im besten Sinne des Wortes.

### **Über diesen Beitrag**

Dieser Beitrag von Mark Froesch-Baumann ist ursprünglich im IBP Newsletter «IBP im Dialog», Heft 6, 2002, S. 2-6, erschienen. Er ist die Zusammenfassung einer Studienarbeit an der Universität Zürich (2001) und des Aufsatzes aus der Festschrift zu Ehren von Jack Lee Rosenbergs 70. Geburtstag des [Autors](#) (2002). Die Studienarbeit kann per [E-Mail](#) über den Autor bezogen werden, die Festschrift kann per E-Mail beim IBP Institut bestellt werden.

### **Literatur zu diesem Beitrag**

Froesch-Baumann, M. (2002). How does Integrative Body Psychotherapy contribute to Quality of Life? In M. Fischer & T. Itten (Eds.), Jack Lee Rosenberg. Celebrating a Master Psychotherapist. A Festschrift in Honor of his 70th Birthday. Winterthur: IBP Institut.

Froesch, M. (2001). Lebensqualität und Psychotherapie. Studienarbeit am Psychologischen Institut, Klinische Psychologie I, Universität Zürich.

Rosenberg, J. L. & Rand, M. L. & Asay D., (1993). Körper, Selbst und Seele: ein Weg zur Integration (2. Aufl.). Fulda: Transform. (Original erschienen 1985: Body, Self and Soul sustaining integration)

Rosenberg, J. L. (2001). Orgasmus. Bewegen und erregen. Ein Bioenergetik-Übungsbuch (Lizenzausgabe). Berlin: Ulrich Leutner. (Original erschienen 1973: Total Orgasm)

**Der Verfasser**

Mark Froesch-Baumann, Fachpsychologe für Psychotherapie FSP, Integrativer Körperpsychotherapeut IBP, Paartherapeut, Ausbildner und Supervisor. [www.markfroesch.ch](http://www.markfroesch.ch)

*Copy please! Bitte unter Angabe der Autorenschaft und Quelle.*