

Gefühle und Grenzen wahrnehmen

Im Hier und Jetzt

Übungen aus der Körperpsychotherapie können helfen, besser bei sich zu sein, eigene Gefühle zu erkennen und dadurch offener und sensibler auf den Partner zu reagieren.

> Mark Froesch-Baumann

In Paargesprächen fällt mir immer wieder auf, wie sehr die Partner sich in destruktiven Gedanken oder Emotionen verstricken. Dabei verpassen sie es, ihren Bedürfnissen und Gefühlen die angemessene Beachtung zukommen zu lassen. Die einen nehmen sich selbst gar nicht wahr, andere betonen ihr Innenleben sehr stark oder wechseln rasch hin und her zwischen dem einen und dem anderen. Als körperorientierter Psycho- und Paartherapeut achte ich während des Gesprächs ganz genau auf Körpersprache und Stimmungen der KlientInnen. An dieser Stelle seien ein paar einfache Übungen vorgestellt, die PartnerInnen und Beratenden helfen können, den Blick für das Wesentliche bei sich und anderen zu öffnen.

Präsenz

In der Psychotherapie vertraten lange Zeit die körperpsychotherapeutischen Schulen einen Zugang zum Menschen, der die Klienten in einem wertfreien Erleben, in der Fähigkeit zu Präsenz und zu Kontakt betonte (Marlock & Weiss 2006, Rosenberg et al. 1996). In den vergangenen Jahren wurden diese Konzepte unter dem Begriff der „Achtsamkeit“ sehr erfolgreich in die allgemeine Psychotherapie (Kabat-Zinn 2004, Weiss 2010) und in die Paartherapie integriert (Jellouschek 2011).

Die Voraussetzung, um wirklich in Beziehung zu anderen zu treten, ist, dass wirklich „jemand zu Hause ist“. Wenn wir Menschen begegnen, die unter starkem Druck sind oder angestrengt nachdenken, entsteht das Gefühl, dass sie gar nicht wirklich da sind. Sie wirken müde, abgelenkt, desinteressiert. Ein Mangel an Lebendigkeit zeichnet etwa Menschen aus, die durch Gewalt oder Vernachlässigung gelernt haben zu überleben, indem sie sich nicht mehr spüren.

Präsenz hingegen heißt, ganz anwesend zu sein, im Hier und Jetzt, in Kontakt mit den eigenen Körperempfindungen und Gefühlen und auch mit der Umgebung (Fischer 2001). Hilfreich ist es, beispielsweise Ärger früh wahrzunehmen, um einen Konflikt konstruktiv anzugehen, ehe die Wut unangemessen groß und das Handeln destruktiv wird.

Bemerken Sie in einem Paargespräch, dass einer oder beide nicht wirklich präsent sind, können Sie ihnen Präsenzübungen zur Anwendung im Alltag anbieten.

Sich selbst wahrnehmen

Am einfachsten ist es, mit dem zu beginnen, was ist. In ein paar einleitenden Worten können Sie dem Paar erklären, dass es wichtig ist, bei sich zu sein. Jeder sollte sich selbst wahrnehmen, um Anzeichen von Stress rasch zu erkennen, und so Beziehungen zu anderen achtsamer gestalten zu können. Nun fordern Sie die Partner auf, sich bequem hinzusetzen und den eigenen Körper wahrzunehmen: Wo liegt der Körper auf dem Stuhl auf? Wo liegen die Kleider auf? Wie fühlt es sich im Körper an? Füße? Beine? Gesäß und Becken? Bauch und unterer Rücken? Brust und oberer Rücken? Hals? Nacken? Kopf, Scheitel, Stirn, Gesicht? Arme von Schulter bis Fingern?

Fällt es jemandem schwer, Worte dafür zu finden, kann es helfen einige Möglichkeiten anzubieten: warm, kalt, frei, weit, eng, fließend, stockend, angespannt, entspannt, schwer, leicht, kribbelnd und so fort. Dabei geht es darum, die Empfindungen nicht zu bewerten, sondern einfach zu beobachten, wie es ist. Zum Beispiel: „Ich spüre Wärme im Bauch, die Brust ist eingengt, der Nacken angespannt.“ Auch eine unbequeme störende Sitzhaltung wird mitunter erst durch so eine Übung bewusst. Wenn Sie diesen

Body-Scan, wie die Übung auch genannt wird, in der Gesprächssituation eingeführt haben, können Sie das Paar anregen, diese auch im Alltag anzuwenden, zum Beispiel morgens nach dem Erwachen, beim Warten auf dem Arbeitsweg oder abends nach dem Heimkommen.

Eine Erweiterung dieser Übung ist, die Gefühle wahrzunehmen. Stichworte können helfen: Liebe, Mitgefühl, Stolz, Abneigung, Überraschung, Schreck, Ekel, Ärger, Wut, Angst, Eifersucht, Neid, Wohlbefinden, Lust, Freude, Unbehagen, Trauer, Scham, Schuld, Langeweile, Leere, Einsamkeit und so fort. Beschreibt jemand sein Gefühl, dann können Sie nachfragen, wo und wie dies im Körper spürbar ist. Zum Beispiel: „Ich bin fröhlich: Meine Brust ist weit, ich spüre ein Lächeln auf dem Gesicht.“ Nicht selten kann sich durch die Körperwahrnehmung und das wertfreie Beobachten eine Gefühlszuschreibung auch verändern. Zum Beispiel glaubt jemand, Angst zu haben. Spürt er nach, nimmt er ein Kribbeln in der Brust wahr, welches er dann neu als Neugier interpretiert.

Werden in einer Paarberatung die Wahrnehmungen mitgeteilt, sind nicht selten Frau und Mann positiv vom Empfindungsspektrum des Mannes überrascht. Männer sind aus der Sozialisation oft weniger geübt, ihre Empfindungen wahrzunehmen und erst recht nicht, diese zu äußern.

Spürt jemand gar nichts, kann dies der Ausdruck einer Gewohnheit sein, die vielleicht mit einem sehr kopflastigen Beruf zusammenhängt. Es kann sich aber auch um ein momentanes Abspalten negativer Gefühle etwa aufgrund einer Traumatisierung handeln, um sich vor zu schmerzhaften Empfindungen zu schützen. Hier braucht es psychotherapeutische Begleitung.



Abbildung 1: Schütteln und Verspannungen lösen



Abbildung 2: Erdung und die Kraft des Partners spüren

Belebung durch Bewegung

Ansonsten hilft es, den Körper durch Bewegung zu beleben.

Schütteln

Beim Schütteln stellen Sie mit leicht gebeugten Knien die Füße hüftbreit auseinander (siehe Abbildung 1). Sie stoßen zunächst sanft und mit der Zeit dynamischer die Füße in den Boden, so dass sich die Beine strecken und wieder beugen. Werden Sie schneller, dann entsteht ein Schütteln aus den Beinen durch den ganzen Körper. Nehmen Sie dabei Ihren Körper wahr, lassen Sie Verspannungen los, lassen Sie die Gelenke frei, Hüften, Wirbelsäule, Nacken, öffnen Sie den Mund, entspannen Sie den Kiefer, lassen Sie Töne kommen, so dass Ihr ganzer Körper schüttelt. Tauchen dabei Gedanken oder Gefühle auf, so lassen Sie diese einen Moment zu. Belastende Gedanken und Gefühle können Sie bewusst „abschütteln“ und dem Boden übergeben. Ansonsten können Sie sich beim Schütteln dem Strom Ihrer Empfindungen hingeben, diese auftauchen und wieder ziehen lassen, ohne daran festhalten zu wollen. Das Schütteln hat eine wohltuend belebende und entspannende Wirkung, besonders nach einem stressigen Tag im Büro oder im Haushalt.

Erdung

Wir bewundern Menschen, die mit beiden Beinen im Leben stehen und geerdet sind. Erdung ist ein weiterer Aspekt der Präsenz und bedeutet sowohl, Vertrauen darin zu haben, von der Erde getragen wie auch gut mit sich selbst verbunden sein. Wenn wir nach der oben beschriebenen Schüttelübung die Füße und den Bodenkontakt bewusst wahrnehmen, spüren wir, wie gut unsere Füße auf dem Boden sind, wie sicher unserer Stand ist: Wir sind gut geerdet.

Weitere einfache Erdungsübungen sind das „Stampfen auf den Boden“ und das bewusste „Verwurzeln“. Dabei stellen Sie sich vor, die Füße stehen im Sand und graben sich darin ein, oder aus den Fußsohlen wachsen Wurzeln bis tief in die Erde.

Eine Paarübung, um die Erdung zu stärken und die Kraft des Partners zu spüren, ist folgende (siehe Abbildung 2): Die Partner stellen sich in einer Armlänge Distanz mit einem Ausfallschritt einander gegenüber auf. Beide haben denselben Fuß vorne. Dann drücken sie mit offenen Handflächen ihre Hände gegeneinander und stoßen dabei aus den Füßen ab. Es geht dabei weniger ums Kräfteressen – obwohl dies auch lustvoll sein



Hoppediz®

Demo-Babypuppe

(NEU: OFFENER MUND, OFFENE HAND, WEICHVINYL, KORPUS HAUTFARBEN)

- Länge ca. 52 cm
- Kopfumfang ca. 34 cm
- Gewicht ca. 3,4 kg (mit Kleidung)
- Scheibengelenke
- In Handarbeit gefertigt, mit Sand gefüllt
- Keine künstlichen Haare oder Wimpern
- Weichvinyl (ohne Phtalate) /geruchsneutral
- Augenfarbe wahlweise blau oder braun
- Erhältlich ab November 2012



BERATUNG UND BESTELLUNG BEI:

Hoppediz®

Zum Scheider Feld 10 · D-51467 Bergisch Gladbach
Telefon: +49 (0) 22 02-98 35 0 · info@hoppediz.de · www.hoppediz.de



€ 69,-
inklusive
Kleidung

kann – sondern vielmehr darum, die Verankerung im Boden und die daraus entstehende eigene Kraft zu spüren. Diese Übung eignet sich im Beratungsgespräch und im Alltag.

Kontakte im Hier und Jetzt

Ein weiterer Aspekt von Präsenz ist der Kontakt zu anderen. Stellen Sie sich vor, Sie sitzen Ihrem Partner gegenüber bei einem romantischen Abendessen, blicken ihm in die Augen ... doch seine Augen sind leer, abwesend, Ihr Partner



Abbildung 3: Kontakt halten und Grenzen ziehen

ist nicht wirklich da. Was passiert bei Ihnen? Fühlen Sie sich im Stich gelassen? Werden Sie traurig, wütend oder fragen Sie sich, wie Sie seine Aufmerksamkeit gewinnen können? Er schaut Sie zwar an, ist gedanklich aber noch damit beschäftigt, wie er den Jahresabschluss fristgerecht zu Ende bringt. Da entsteht keine Beziehung. Es fehlt der Kontakt und den gibt es nur, wenn beide präsent sind. Genauso könnte Ihr Mann irritiert reagieren, wenn Sie beim Kuscheln noch an die Komplikationen der letzten Geburtsbetreuung denken und gar nicht auf seine Zärtlichkeiten reagieren.

Um wirklich in Kontakt mit der Umwelt oder einem Gegenüber zu sein, bieten sich all unsere Sinne an. Zuerst suchen wir den Kontakt über die Augen. Wenn es Ihnen also generell schwer fällt, einen Gedanken loszulassen oder Ängste und Sorgen Sie plagen, dann schlage ich folgende Übung vor, wenn Sie alleine sind: Fokussieren und benennen Sie laut und deutlich Objekte und deren Farben in ihrer Umgebung: „Gelbe Blume – blaues Kissen – brauner Boden – weiße Wand – gelbe Fliesen – grüner Pullover ...“ Konzentrieren Sie sich auf etwas in der Gegenwart, einen Duft, die Geräusche. Das bringt Sie aus dem Grübeln ins Hier und Jetzt. Im Unterschied zu Gedanken an Zukunft oder Vergangenheit, ist der Moment nicht

bedrohlich. Und es sind unsere Sinne, die uns in den Moment bringen: Nehmen Sie also wahr, was ist! So sind Sie gut darauf vorbereitet, auch mit anderen Menschen bewusst in Kontakt zu treten.

Bei all den bisher genannten Aspekten geht es um Beziehungskompetenzen, die für die Hebamme oder den Therapeuten genauso gelten wie für Paare. Schauen Sie also Ihren Partner an und er schaut Sie bewusst an, spüren Sie seine Hand in Ihrer Hand und Ihre Hand in seiner Hand. Regen Sie Paare dazu an, sich anzusehen, wenn Sie miteinander sprechen, sich bewusst zu spüren, wenn sie sich berühren. Dann entstehen Kontakt und Bindung!

Mit Grenzen arbeiten

Es kann auch zu viel Kontakt und Nähe entstehen, zum Beispiel wenn der Partner oder sogar jemand Unbekanntes Sie lange anschaut. Wie reagieren Sie in solchen Situationen? Wird Ihnen eng, zu nah, spüren Sie vielleicht einen Druck auf der Brust? Rüsten Sie sich innerlich zum Kampf oder zur Flucht?

Denn neben Kontakt benötigen wir auch Grenzen. Das psychologische Konzept persönlicher Grenzen geht von einer räumlichen Metapher aus. Eine Grenze markiert die Linie, wo ich aufhöre und der andere beginnt. Sie begrenzt den persönlichen Raum um den Körper einer Person, in den andere nicht eindringen können, ohne Unwohlsein zu erregen. Sie umfängt und schützt den Organismus und berührt gleichzeitig die Umwelt. Das Bewusstsein für seine Grenzen verbessert den Selbstkontakt. Und an der Grenze entstehen Kontakt und Beziehung (Rosenberg & Kitaen-Morse 2011).

Die Arbeit mit Grenzen ist für Paare besonders fruchtbar (siehe Abbildung 3). In Paartherapien leite ich Paare dazu an, sich gegenüber zu sitzen und Augenkontakt aufzunehmen. Dann schließen beide die Augen, nehmen sich selbst war und stellen sich dann den Raum um sich vor, den sie im Moment jeder für sich benötigen. Darauf lasse ich die Partner mit einer Schnur oder einer Kreide am Boden die Grenze ihres Raumes markieren. Dabei beobachte ich zum Beispiel, wer von beiden viel und wer wenig Raum einnimmt, wer vorangeht und wer sich anpasst, wer mit seiner Grenze lebendiger und größer oder resignierter und kleiner wird. Sehr rasch zeigt sich durch die Art des Grenzenziehens, wer bereit ist, seinen eigenen Raum aufzugeben und sich den Bedürfnissen des anderen anzupassen, oft um den (hohen)

Preis, körperlich und emotional kaum mehr etwas zu empfinden. Oder umgekehrt benötigt ein Partner einen sehr großen Raum, um sich sicher und nicht beengt zu fühlen. Dann unterstütze ich die Paare dabei, stimmige Grenzen auszuhandeln. Wichtig dabei ist, dass beide genügend Eigenraum haben, um sich zu entspannen und frei atmen zu können. Meistens bedeutet das mehr Abstand als gewohnt. Interessanterweise bringt dies aber oftmals mehr Kontakt. Denn mit intakten eigenen Grenzen fühlen sich die Partner wieder lebendiger und liebevoller. Sie stellen erstaunt fest: „Wir hätten nie gedacht, dass wir uns klarer abgrenzen müssen, um wieder mehr Liebe füreinander zu empfinden“ (Froesch 2005).

Wie Sie als Hebamme den Raum der schwangeren Frau während der Geburt respektieren müssen, damit sie nicht durch unnötige Interventionen gestresst wird, müssen auch die Partner den gegenseitigen Raum respektieren und immer wieder neu aushandeln, um ihre Liebe lebendig zu halten. ○

Der Autor

Mark Froesch-Baumann ist Fachpsychologe für Psychotherapie, Ausbilder für Integrative Körperpsychotherapie (IBP) und systemisch-integrativer Paartherapeut. Nach mehrjähriger stationärer und ambulanter klinischer Tätigkeit arbeitet er in eigener Praxis mit Erwachsenen und Paaren sowie in der Ausbildung von Psychotherapeuten. Zusammen mit seiner Frau, der Hebamme Silvie Baumann Froesch, bietet er Paarseminare an. Kontakt: praxis@markfroesch.ch, www.markfroesch.ch, www.paar-paarberatung.ch

Literatur:

Fischer, M.: Präsenz. Das Tor zu Lebendigkeit und Sinnhaftigkeit. 3, 2-5. IBP im Dialog (2001)
 Froesch, M.: Grenzen ziehen. Eine nachhaltige psychotherapeutische Intervention. Dez, 12-14. Punktum. Schweizerischer Berufsverband für Angewandte Psychologie. Bern (2005)
 Jellouschek, H.: Achtsamkeit in der Partnerschaft. Kreuz Verlag: Freiburg i. B. (2011)
 Kabat-Zinn, J. et al.: Die heilende Kraft der Achtsamkeit. Arbor Verlag. Freiamt (2004)
 Marlock, G.; Weiss, H. (Hrsg.). Handbuch der Körperpsychotherapie. Schattauer Verlag. Stuttgart (2006)
 Rosenberg, J. L. et al.: Körper, Selbst & Seele. Ein Weg zur Integration. Junfermann Verlag. Paderborn (1996). (Original: Body, Self & Soul. Atlanta: Humanics Limited 1985).
 Rosenberg, J. L.; Kitaen-Morse, B.: Das Geheimnis der Intimität. St. Gallen: lbp-books (2011) (Original: The Intimate Couple. Turner. Atlanta)
 Weiss, H. et al.: Das Achtsamkeitsbuch. Klett-Cotta Verlag (2010)