

Den Körper in die Therapie einbeziehen

Marion Jost arbeitet als Körperpsychotherapeutin. Sie ist angetan von der Wirkung des Körpereinbezugs in ihre Psychotherapien



«Der Körper ist nah an unserem Wesen, er ist das Erste, das wir haben», sagt Marion Jost.

Name: Marion Jost Marx

Beruf: Fachpsychologin für Psychotherapie
FSP, Körperpsychotherapeutin

Kompetenzen: Verbindung von Psychologie und Körperarbeit (in Theorie und Praxis), Lebendigkeit und Berührbarkeit, Ausdauer, vernetztes Denken, (welt-)politisches Interesse

JOËL FREI

«Im Umgang mit Menschen bin ich fasziniert von der Gleichzeitigkeit von Verletzlichkeit und Stärke», schreibt die Körperpsychotherapeutin Marion Jost auf ihrer Website. Ich besuche die Therapeutin in ihrer Praxis in Winterthur, einen Steinwurf vom Bahnhof entfernt. Darauf angesprochen, wann sie eine solche Gleichzeitigkeit zuletzt erfahren habe, erzählt sie mir von einer Patientin, die wegen emotionaler Instabilität und Depressivität ihre Unterstützung aufsucht.

Die junge Frau habe etwas Robustes an sich, sei eine eher impulsive Person mit Ecken und Kanten. Gleichzeitig weise sie verletzbare Seiten auf: «Als ihr Blick bei meiner Matrjoschka im Bücherregal hängen blieb, wurde sie berührt und fing an zu weinen.» Im Gespräch stellte sich heraus, dass ihr Grossvater kürzlich verstorben war. Auch er hatte eine ähnliche Holzfigur in seinem Haus. «Ich konnte meiner Patientin dabei helfen, ihre feinen Seiten wahrzunehmen, ohne dass sie in ihnen ertrinkt. Und ich konnte sie gleichzeitig erfahren lassen, dass sie auch ihre starken Seiten zur Verfügung hat.» Die Patientin erlebte sich entweder als superstark oder dann als schwach und mit geringem Selbstwert. Die Körperpsychotherapie half ihr dabei, einerseits Einsicht in diese Zerrissenheit zu bekommen. Sie sei zwar noch immer instabil, aber sie könne sich besser reflektieren und erkenne die Situationen besser, in denen sie Gefahr läuft, in das eine oder andere Extrem zu fallen. Auf dieser Selbsterkenntnis aufbauend, konnte Marion Jost mit körperpsychothe-

rapeutischen Übungen ihre Patientin hilfreiche Körperempfindungen erfahren lassen, die sie in ihren Alltag integrieren kann. Um etwa Konflikten bei der Arbeit vorzubeugen, macht sie vor wichtigen Sitzungen eine körpertherapeutische Übung. So komme die Patientin in einen klaren, ausgeglicheneren Zustand, in dem sie weder austickt noch eisern schweigt. «Sie merkte, dass sowohl Verletzlichkeit als auch Stärke Platz haben», sagt die Körperpsychotherapeutin und lächelt.

Tiefe und nachhaltige Veränderung

Die Anfänge der Integrativen Körperpsychotherapie IBP (Integrative Body Psychotherapy) lassen sich in den 1960er-Jahren an der Westküste der USA finden. Der Begründer der IBP, der US-Amerikaner Jack Lee Rosenberg, entwickelte diese Methode, die sich mit dem ganzen Menschen befasst und Körper, Verstand, Gefühle und Geist integriert. Am kalifornischen Esalen Institute, das als Geburtsort des Human-Potential-Movement gilt, leitete Jack Lee Rosenberg seine ersten Kurse und traf dort auf Personen, von denen er sich inspirieren liess, unter anderen auch den humanistischen Psychologen Carl Rogers. Seit 30 Jahren gibt es auch ein Schweizer IBP-Institut.

«Als die Integrative Körperpsychotherapie entwickelt wurde, ging es generell stark um Selbstverwirklichung und man hatte ein sehr optimistisches Menschenbild», sagt Marion Jost, die den Begründer persönlich kannte. Die Methode habe sich weiterentwickelt und habe Ansätze wie Achtsamkeit oder traumatherapeutische Verfahren integriert. Im Vordergrund stehe heute nicht mehr, das menschliche Potenzial auszuschöpfen, sondern es gehe besonders um eine nachhaltige Beziehungsfähigkeit zu sich, anderen Menschen und zur Welt. Was sie nach über 15 Jahren Erfahrung mit der Körperpsychotherapie noch immer fasziniere, sei die tiefgreifende und nachhaltige Veränderung ihrer Patientinnen und Patienten. «Der Körper ist nah an unserem Wesen, er ist das Erste, das wir haben. Einsicht ist auch wichtig, aber wenn ich etwas auf der körperlichen Ebene erfahre und dies mit meinen Gefühlen verbinden kann, hat dies eine tiefere Wirkung.» Und sie fügt an: «Wenn wir auf dieser Ebene eine Erfahrung machen, ist sie nachhaltig.»

Das mag wie Magie klingen, doch mittlerweile zeigen viele Studien die Wechselwirkung zwischen Psyche und Körper auf. Wie genau körperpsychotherapeutische Interventionen wirken, ist zwar noch wenig erforscht. Doch das Wissen über unser Nervensystem sei verfeinert worden und man könne heute etwa gezielt auf den Vagus-Nerv einwirken, um Patientinnen



Die Körperpsychotherapeutin hilft ihren Patientinnen und Patienten dabei, den Kontakt zu sich selbst wiederzufinden.

«Eine Erfahrung auf der Körperebene ist nachhaltig.»

leitet sie Kurse an Pädagogischen Hochschulen, unter anderem zu Stress und Erholungskompetenz für Lehrpersonen. Nebenberuflich setzt sie sich im Rahmen der FSP für den Berufsstand der Psychologinnen und Psychologen ein. Erst als Delegierte für den Fachverband der Körperpsychotherapie, später als dessen Präsidentin. «Die Mitarbeit in der Präsidialkonferenz fördert meinen Respekt vor und mein Verständnis für die berufspolitische Arbeit. Realpolitisch gesehen müssen wir Kompromisse finden», sagt Marion Jost.

Den Kontakt zu sich selbst wiederfinden

und Patienten zu entspannen. Dies hat wiederum einen positiven Einfluss auf ihre psychische Widerstandsfähigkeit. Marion Jost meint: «Es gibt keinen psychischen Zustand, der nicht ein korrelierendes Körpergefühl hat.» Als Beispiel nennt sie Angst, die als etwas sehr Körperliches erlebt wird.

Das Gesunde fördern

Der Weg zur Körperpsychotherapie verlief für Marion Jost nicht geradlinig. Als junge Frau wollte sie mit Menschen arbeiten und zog auch soziale Arbeit in Betracht. Schlussendlich studierte sie Psychologie an der Universität Zürich. Nach dem Studium nahm sie eine Stelle in der Suchtprävention und Gesundheitsförderung der Stadt Zürich an, wo sie zehn Jahre lang arbeitete. Die Haltung, das Gesunde zu fördern, ohne das Kranke auszublenden, teilt sie noch heute: «Es ist schlauer, in die Prävention zu investieren, bevor Schäden entstehen und die Menschen süchtig oder krank werden.» Zur Integrativen Körperpsychotherapie kam sie durch einen Workshop, der vom IBP-Institut Schweiz angeboten wurde. Sie absolvierte die Weiterbildung zur Körperpsychotherapeutin, praktizierte fünf Jahre im Ambulatorium des IBP-Instituts und wurde später auch Lehrbeauftragte dort: «In unserer Weiterbildung wird Theorie und Selbsterfahrung verbunden. So seine Erfahrung vertiefen zu können ist kreativ, lebendig und macht neben dem Lernzuwachs auch Spass.» Heute arbeitet sie hauptberuflich als selbstständige Körperpsychotherapeutin und Supervisorin. Zudem

Welchen Beitrag kann die Körperpsychotherapie in einer Welt leisten, die manche mit schwierigen Empfindungen zu überschwemmen droht? Ein Bewältigungsmechanismus, der bei realer Gefahr gut funktioniert, ist das Abspalten von Körperempfindungen und Gefühlen. Er kann aber auf längere Sicht krank machen und führt zu Selbstentfremdung. In der Körperpsychotherapie lernen Patientinnen und Patienten, wieder den Kontakt zum eigenen Selbsterleben zu finden. «Unser Hauptanliegen ist, mit unseren Werkzeugen und Methoden die Menschen wieder in den Selbstkontakt zu bringen», sagt Marion Jost. In ihren Therapien wird ein gesunder Mittelweg zwischen Berührbarkeit und Abtrennung gesucht: «Man kann nicht sagen, dass Berührbarkeit gut und Abtrennen schlecht ist. Es geht darum, die Abgrenzung je nach Situation zu dosieren.» Beispielsweise könne eine Rettungssanitäterin im Einsatz in diesem Moment nicht mitfühlen, sondern müsse handeln. Das heisse aber nicht, dass sie später nicht wieder ins Mitgefühl kommen könne. Körperorientierte Psychotherapie ziele darauf ab, dass Abgetrennte sich selbst und die Welt wieder spüren können. Und dass Menschen, die von den Reizen aus der Welt überflutet werden, lernen, dass sie einen Eigenraum haben und dass die Welt ausserhalb davon liegt.

Die Gleichzeitigkeit von Stärke und Verletzlichkeit kennen die meisten Menschen. Auch Marion Jost kennt sie und hat damit umzugehen gelernt: «Es ist mir wichtig, dass ich einen Zugang zu mir selbst habe und meine feinen Seiten kenne, ohne sie zu überspielen oder mich nur über sie zu definieren.» ♦