



# Über den Körper die Seele heilen

Bitte lesen Sie diesen Artikel nicht nur mit dem Verstand, lesen Sie ihn auch mit Ihrem Herzen.

**Vielleicht haben Sie an einer Routineuntersuchung teilgenommen und Ihnen wurde plötzlich mitgeteilt, dass dieser kleine Knoten in Ihrer Brust Brustkrebs ist. Die Diagnose Krebs löst Stress aus, Anspannung und sehr oft auch Angst. Chemotherapien schwächen nicht nur körperlich, sie verändern auch das Aussehen. Ohne Haare, Augenbrauen und Wimpern werden Hilfsmittel benötigt, um sich noch schön und attraktiv zu fühlen, und »Recover your smile« ist leichter gesagt als getan.**

Ihr Körper braucht jetzt besondere Beachtung. Seelische und körperliche Belastungen einer Erkrankung müssen verdaut werden:

- belastende Gefühle verarbeiten
- Stress abbauen
- Stärkung der Abwehrkräfte
- Vitalisierung
- auftanken und sich aufladen mit frischer Lebensenergie, Lebendigkeit, Leichtigkeit und Lebensfreude

## Mehr als Worte – Was ist Körperpsychotherapie?

In der Körperpsychotherapie wird zunächst einmal Zeit und Raum gegeben, über das zu sprechen, was den Klienten/Ratsuchenden aktuell belastet und bewegt.

Wir fragen, was Sie sich von einer Behandlung wünschen. Wie Sie sich zurzeit in Ihrem Leben fühlen, was Ihnen Kraft gibt und was Sie gerne verändern möchten.

In »atemberaubenden« Situationen neigen wir dazu, die Luft anzuhalten. Das Zwerchfell wird blockiert und es entstehen muskuläre Verspannungen. Das Lachen bleibt im Halse stecken. Manchmal fühlt man einen Kloß im Hals. Manchmal erhalten wir Informationen, die sich anfühlen wie ein Schlag in die Magengrube. Wir werden sprachlos, können nur verlieren und wollen uns doch wiederfinden – neu erfinden mit allem was ist und sein darf oder sein »muss«. »Kein Platz mehr für Gefühle« denken viele. »Keine Zeit mehr, sich entspannt zurückzulehnen.« In der Körperpsychotherapie helfen wir den Klienten, das noch Unaussprechliche, das Wesentliche, das für uns Stimmige (wieder) zu entdecken und auszuspre-



### Zum Weiterlesen:

Gerda Boyesen: Über den Körper die Seele heilen: Biodynamische Psychologie und Psychotherapie. 7. Auflage. Kösel, 1994.

Ron Kurtz: Hakomi. Eine körperorientierte Psychotherapie. Kösel, 1994.

Ron Kurtz und Hector Prester: Botschaften des Körpers. Bodyreading: ein illustrierter Leitfaden. Kösel, 1979.

Alexander Lowen: Bioenergetik für jeden. Das vollständige Übungshandbuch. Kirchheim, 1979.

Gustl Marlock und Halko Weiss: Handbuch der Körperpsychotherapie. Schattauer, 2006.

Konrad Stauss: Bonding-Psychotherapie – Grundlagen und Methoden. Kösel, 2006.

chen. Gefühle dürfen gespürt, gezeigt, mitgeteilt, ausgedrückt und ausgesprochen werden. So darf es z. B. zu Tränen kommen, die wie das Wasser in der Wüste sind, einen fruchtbaren Boden bereitend, damit etwas Neues wachsen kann. Manchmal kommt es zu Berührungen, die mehr sind als nur Worte des Trostes. So kann z. B. eine Halt gebende Umarmung oder eine Unterstützung/Rückenstärkung signalisierende Hand auf der Schulter hilfreicher sein als tausend Worte.

Körperpsychotherapie ist eine Therapie auf Augenhöhe. In verständnisvolle mitfühlende Augen zu blicken erleben viele unter körperlichen oder seelischen Schmerzen leidende Menschen als heilsam. Sich verstanden, getragen und beschützt fühlen, Halt gebende Berührungen, Geborgenheit und Sicherheit, Ermutigung, wieder lachen zu können, wo das Lachen schon vergangen scheint, all das ermöglicht Körperpsychotherapie den Patienten.

Was sind die wichtigsten Methoden der Körperpsychotherapie, die in Deutschland am häufigsten ambulant oder in einigen Kliniken angewendet werden?

Es gibt sehr viele unterschiedliche psychotherapeutische Schulen. An dieser Stelle habe ich mich auf diejenigen Methoden beschränkt, deren Begründer ich noch selbst erlebt und deren Arbeit ich persönlich – sozusagen am eigenen Leib – erfahren und kennengelernt habe:

1. Bioenergetik (Alexander Lowen)
2. Biodynamik (Gerda Boyesen)
3. Unitive Körperpsychotherapie (Jay Stattman)
4. Hakomi (Ron Kurtz)

Die meisten Körperpsychotherapeuten kombinieren heutzutage mehrere Methoden.

### Bioenergetik

Alexander Lowen (1910–2008), der Begründer der »Bioenergetik«, lernte von Wilhelm Reich (einem Lieblingschüler Sigmund Freuds) und interessierte sich in erster Linie für die Auflösung körperlicher Blockaden.

Das Ziel seiner Vorgehensweise ist, dass die Energie »spontan und unblockiert

wieder durch den Körper fließt«. So führt lang anhaltender Stress seiner Meinung nach zu chronischen Anspannungen und schließlich zu Muskelverspannungen. Wir bilden Charakterstrukturen und können unser eigentliches Potenzial nicht mehr leben.

Lowen benennt diese Charakterstrukturen mit etwas unschönen Begriffen, wie z. B. »die masochistische Charakterstruktur«. Sie gehört nach Lowen zu Menschen, die einen Körper mit sehr stark nach vorne gebeugten Schultern entwickelt und eine leicht geduckte Körperhaltung haben, im Verhalten aggressionsgehemmt sind, zu viel Verantwortung für andere übernehmen und sich dadurch selbst Schaden zufügen. (Siehe auch das Fallbeispiel.)

In der Bioenergetik erfolgt die Behandlung durch Gespräche, Körperübungen und Berührungen, sehr häufig in Form von manuellem Druck auf die verspannte Körpermuskulatur, seltener durch sanfte Berührung. Sehr empfehlenswert ist sein Buch »Bioenergetik für jeden«, das Übungen enthält, die man zum Teil auch zu Hause anwenden kann.

### Biodynamik

Gerda Boyesen (1922–2005) nannte ihren körperpsychotherapeutischen Ansatz/ ihre Schule »Biodynamik«. Sie verbindet Ideen von Wilhelm Reich mit Physiotherapie, humanistischer Psychologie und Vorgehensweisen von Carl Gustav Jung. Die Lebensenergie soll wieder frei fließen und ein lustvolles Erleben des Körpers ermöglichen. Selbstheilungskräfte werden aktiviert und der Körper kann wieder als angenehm und lebendig erlebt werden. Gerda Boyesen war der Meinung, dass unangenehme Erlebnisse und belastende Gefühle verdaut werden müssen, zum Teil mithilfe von Massagen oder Körperübungen.

In der therapeutischen Beziehung wird der Schwerpunkt auf die nährnde, sehr fürsorgliche, liebevoll Halt gebende, beschützende Vorgehensweise gelegt. Der Patient fühlt sich in dieser eher sanfter orientierten Form der Körperpsychotherapie oft »wie zu Hause bei einer guten Mutter«.



In einer körperorientierten Psychotherapie kann Neues wachsen!

### Unitive Körperpsychotherapie

Jay Stattman gründete Anfang der 1970er Jahre die »Unitive Körperpsychotherapie«. Ihm ging es, wie der Name dieser Richtung schon sagt, um die Integration und die Verbindung unterschiedlicher Methoden. Integriert wurden Psychoanalyse und Psychodynamische Therapie mit körpertherapeutischen, gestalttherapeutischen Ansätzen und Gedanken aus dem Zen.

In der Psychodynamischen Therapie geht es um das Verstehen, warum heutige Situationen uns krankmachen können, was das mit unserer Lebensgeschichte zu tun hat und wie wir neue Verhaltensmöglichkeiten entdecken.

Jay Stattman wurde keine 60 Jahre alt und verstarb 1987. Nach seinem frühen Tod wurde diese Methode vor allem von Gustl Marlock weiterentwickelt. Stärker als bei den anderen tiefenpsychologischen Richtungen werden bei der Univalenten Körperpsychotherapie humorvoll annehmend den Klienten betreffende Dinge angesprochen, die »man nicht so gerne hört«, die aber trotzdem weiterbringen und mitunter ein »Aufwachen« und genaueres Erkennen der eigenen Möglichkeiten und Grenzen bewirken.

### Hakomi

Ron Kurtz (1934–2011) entwickelte die Hakomi-Methode. Das Wort »Hakomi« kommt aus der Sprache der Hopi-India-



Unser Körper ist die Wohnung unserer Seele.

ner und bedeutet »Wer bist Du?« Der Klient lernt, sich selbst liebevoll und wohlwollend zu beobachten, man könnte auch sagen »wahrnehmen, annehmen was ist«. Die Vorgehensweise in der Hakomi-Therapie ist ähnlich wie bei Gerda Boyesen sehr sanft und mit viel Empathie (Einfühlungsvermögen) verbunden und ohne Druck oder Manipulation – d. h.

»gewaltfrei«, wie es Ron Kurtz selbst nennt, und soll den Klienten dazu ermutigen, seinen ganz eigenen, für ihn stimmigen Weg zu gehen.

Der Klient wird bei der Hakomi-Psychotherapie in eine sehr entspannte, ruhige Körperhaltung versetzt – die Körperspannung wird herabgesetzt, sodass »die Seele Raum hat, sich zu melden«.

Der Therapeut setzt »Sonden« ein, das sind Sätze, die die Seele stärken und ein Gefühl des Willkommenseins vermitteln,

wie z. B. »Du bist willkommen. Es ist schön, dass es Dich gibt.« Der Klient lässt die Sonde auf sich wirken und spürt mit geschlossenen Augen nach, welche Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen das in ihm auslöst. Manchmal spürt der Klient, dass er diese Sonde nicht glauben kann, dass sich der Körper anspannt und dass er die Schultern hochzieht. Der Therapeut kann dann beispielsweise die Oberarme des Klienten sanft und fest nach oben drücken und der Klient könnte z. B. mit seiner Angst in Kontakt kommen, dass um ihn herum alles zusammenbricht, wenn er weiter krank ist. Diese Art des Haltens kann beim Klienten eine Öffnung dahingehend bewirken, Verantwortung abzugeben und sich helfen zu lassen. Dann ruft er vielleicht eine Freundin an und bittet sie darum, beim nächsten Arztgespräch dabei zu sein und die Fragen zu stellen, die er »vor lauter Angst im Kopf« nicht stellen kann oder bittet sie, ihm zu helfen, sich gegen einen vorschnellen oder unerwünschten Behandlungsvorschlag zu wehren.

#### FALLBEISPIEL

Barbara M. (Name von der Redaktion geändert) ist 48 Jahre alt, getrennt und alleine lebend und ging bisher völlig in ihrem Beruf auf (Inhaberin einer Physiotherapeutischen Praxis mit mehreren Angestellten). Dann ist der Brustkrebs gekommen – plötzlich und unerwartet. Bis dahin war sie völlig gesund. Ich sehe an ihrer Körperhaltung, dass sie ein Mensch ist, der viel Verantwortung für andere Menschen übernimmt und für sich selbst nicht sehr gut sorgt. Alexander Lowen würde sagen, sie besitzt eine masochistische Charakterstruktur. Sofort habe ich sehr viel Mitgefühl für die zierliche, körperlich und seelisch sehr geschwächte Frau, der nach einer harten Chemotherapie gerade wieder die ersten Haare gewachsen sind. Barbara ist so unglaublich tapfer. Tapferkeit ist eine gute Eigenschaft, doch Barbara übertreibt: Sie hält die Luft an, ist

tapfer und beherrscht. Ich weiß jetzt: Es ist schon sehr viel erreicht, wenn sie in diesem ersten Gespräch etwas stärker von der Brustatmung in die Bauchatmung kommt. Es ist noch zu früh, sie an der Hand zu halten. Wir beginnen mit Übungen zur Atemvertiefung. Meine wärmende Stimme scheint ihr gut zu tun. Wut taucht auf, über verständnislose Ärzte und ihren untreuen Mann. Nun kommen zu der Wut auch Tränen und Barbara schüttet mir ihr Herz aus. »Das befreit, das tut gut«, sagt sie. Bevor die Stunde zu Ende ist, reicht die Zeit gerade noch, um ihr eine Entspannungsübung zum Einschlafen zu zeigen, die schon vielen meiner Klienten geholfen hat. Es folgen mehrere körperpsychotherapeutische Sitzungen, in denen Barbara die Gelegenheit hat, mit ihrer Wut, mit befreienden, lösenden Tränen und ihrer Kraft in Kontakt zu kommen. Während sie sich anfangs noch für ihre Wut schämt, versteht sie doch mit der Zeit,

dass Wut ein gutes Gefühl ist, das auftritt wie ein Sensor, wie ein Signal, das uns sagt: »Jetzt ist etwas zu viel für Dich. Jetzt musst Du sagen, dies will ich, und das will ich nicht.« Was sich verändert hat: Im Verlauf der Therapie habe ich Barbara sehr häufig den Rücken gestärkt, auch mit Berührungen. Sie arbeitete schrittweise wieder in ihrer Praxis und verzieh es sich selbst, dass sie nicht mehr so viel tun und leisten konnte, wie vor der Krebserkrankung. Sie entschied sich, ihre Praxis zu verkleinern und eine Reise zu unternehmen, die sie schon immer einmal machen wollte. Nach dieser Reise bedankte und verabschiedete sie sich von mir mit den Worten: »Es geht mir gut und ich wende das jetzt an, was ich bei Ihnen gelernt habe.« Ich weiß nicht, wie es Barbara inzwischen geht. Vielleicht rufe ich sie mal an, denn ich trage sie wie so viele meiner Klienten mit mir in meinem Herzen. Da mein Herz so groß ist, ist dort noch Platz für viele.

## Bonding

Zusätzlich möchte ich noch das »Bonding« erwähnen – wegen der häufigen Anwendung seit den 1970er Jahren in psychosomatischen Kliniken, die nach dem Bad Herrenalber Modell arbeiten. Bonding ist eine überwiegend als Gruppentherapie praktizierte Methode und wurde von dem Psychiater und Analytiker Dan Casriel (1924–1983) entwickelt. Schwerpunkt ist eine sehr intensive Form der körperlichen Nähe und das Erarbeiten von sogenannten Einstellungssätzen wie z.B.: »Wenn ich wütend bin, heißt das: Eine Grenze ist für mich erreicht. Ich darf sagen, was ich will und was ich nicht will.« Über das Erleben soll eine neue innere Haltung und ein positiverer Zugang zu den eigenen Gefühlen erfahrbar, über die Einstellungssätze gefestigt und im Kontakt mit anderen Menschen gelebt und geübt werden.

**»Der Mensch heilt den Menschen. Die Körperpsychotherapie ist wie eine Tankstelle für die Seele. Es wird hell und die Sonne geht auf, auch an den dunklen Tagen.«**

Bonding ist nur für Menschen geeignet, die eine große körperliche Nähe zulassen wollen. Die Methode ist aufgrund möglicher Flashbacks (ungewollte, nicht steuerbare plötzliche Erinnerungen des traumatisierenden Ereignisses) ungeeignet für Traumapatienten. Auch für Menschen mit einer sogenannten Panikstörung oder einer Borderline-Problematik ist Bonding in der Regel nicht empfehlenswert. ■

**Text:** Rosie Knop

### KONTAKT:

#### **Rosie Knop**

Diplompsychologin und  
Psychologische Psychotherapeutin  
Oberer Gaisbergweg 25  
69115 Heidelberg  
Tel.: 06221 413832  
rosie.knop@gmx.de