

Verkörperte Lebenserfahrungen

Die Einverleibung von Stress und Traumata

Der Körper lügt nie. Er offenbart den Menschen und ist der Tempel unserer Seele. Unser Körper ist Zeitzeuge unserer Lebensgeschichte. Ein gesenkter Kopf, hängende Schultern, ein schleppender, niedergedrückter Gang, spiegeln Gefühle der Schwäche und der Niedergeschlagenheit wieder, während ein leichtfüßiger, beschwingter Gang, ein erhobener Kopf mit glänzenden Augen, von zuversichtlichem Selbstgefühl sprechen. Körperliche Haltungs- und Bewegungsmuster verfestigen sich mit der Zeit. Angst, Verspannung, Stress, ungelöste Konflikte und ein unterdrückter emotionaler Ausdruck, verfestigen muskuläre Muster, die wiederum den organischen Fluss der Lebensenergie blockieren. Gesundheit, Gelassenheit, Selbstbewusstsein, Ausstrahlung nehmen ab, ebenso Liebesfähigkeit und erotische Präsenz.

Öffnen wir die Tür unseres Behandlungszimmers nehmen wir in Bruchteilen von Sekunden Informationen über den neuen Patienten oder die neue Patientin wahr. Der Mensch drückt in verkörperter Form seine Lebensgeschichte aus. Es ist eine reiche Informationsquelle für uns, die wie die darauf folgende Anamnese uns einen Zugang zum Leben des Patienten vermittelt, weshalb er oder sie unsere Praxis betritt und unsere Behandlung ersucht. Seit 1976 erforsche ich den Zusammenhang zwischen Körper und Psyche und bin immer noch fasziniert von den guten Resultaten, die ich seit 1986 mit dem Methodenspektrum der Körperpsychotherapie erzielen konnte. Körper und Psyche werden in der Körperpsychotherapie als organismische Einheit gesehen, die funktional untrennbar miteinander verbunden ist und sich in fortwährender Interdependenz miteinander und mit den physikalischen, chemischen, energetischen,

gesellschaftlichen, kulturellen, sozialen, psychischen und spirituellen Qualitäten der Umgebung befinden. Der individuelle Ausdruck und die Struktur der Körper-Psyche spiegeln in vielfältiger Weise die Geschichte des Individuums und seine Reaktion auf die Umweltanforderungen wieder. Die Entstehung körperlicher und seelischer Pathologie wird im ganzheitlichen Sinne als Antwort auf schädigende Faktoren gesehen. Besondere Wichtigkeit wird von uns auf die selbstregulativen Faktoren des Organismus gelegt. Im Prinzip der Selbstregulation spiegelt sich das organismische Grundgesetz der Erhaltung und positiven Bejahung des Lebens wieder. Die Körperpsychotherapie fördert einen ganzheitlichen Behandlungsstil der zur Entwicklung in der Naturheilkunde entschieden beiträgt, nämlich die Behandlung der Körper-Seele-Geist Einheit. Wir grenzen uns damit von der Medizin ab, die Symptome behandelt aber keine Ursachenforschung betreibt und die organismische Einheit in ihren Behandlungskonzepten vernachlässigt, beziehungsweise leugnet.

Die tiefenpsychologisch fundierte Körperpsychotherapie bietet ein geeignetes Methodenspektrum mit dem die in der Naturheilpraxis oft auftretenden psychosomatischen Symptombilder gut behandelt werden können. Die Volkskrankheiten wie Hypertonie, Burn-out, Rückenschmerzen, Depression, haben oft auch neben den körperlichen Beschwerden, seelische Ursachen oder zeigen Symptome, die auf Stress und Überlastung zurückzuführen sind. Hat ein Mensch ein gesundes Gefühl zu sich selbst und eine intakte Introspektion und Reflektion, ist er/sie in der Lage die Anforderung des Alltags einzugrenzen.

Das Beschwerdebild der Vegetativen Dysfunktion geht oft mit Verände-

rungen, Brüchen im Lebensablauf einher: Scheidung, Tod eines geliebten Menschen, Arbeitslosigkeit, finanzielle Sorgen oder der Verlust der Identität dadurch Auszug der Kinder, blockieren die sympathische-parasympathische Balance. Der Erfolg unserer Behandlungen hängt deshalb entscheidend davon ab, seelische Zusammenhänge zu erkennen und in die Behandlung, zum Beispiel mittels therapeutischen Gesprächen, mit einzubeziehen. Verdrängte, nicht gelebte Emotionen, können somatisch verkörpert werden. Die Behandlung des Symptoms, nehmen wir Rückenschmerzen als Beispiel, verändert nicht die Ursache des Konflikts: Zum Beispiel Einsamkeit, Verlust der Möglichkeit sich anlehnen zu können, durch den Partner Rückhalt zu haben. Nur die Bewusstmachung des verdrängten Gefühls kann dazu führen, die Ursache zu verändern, zum Beispiel indem der Patient oder die Patientin verstärkt soziale Kontakte aufbaut.

»Die **Biodynamische Körperpsychotherapie** ist ein wissenschaftlich anerkanntes, nicht provozierendes, tiefenpsychologisch fundiertes Verfahren, das einen Zugang zu tieferen Schichten der Persönlichkeit, insbesondere zu frühen Verletzungen aus der vorsprachlichen Entwicklungszeit, über den direkten Körperkontakt ermöglicht. Dabei besteht eine akzeptierende Grundeinstellung zu psychologischen Widerständen, die als schützend gedeutet werden. Neben der direkten Körperarbeit, mit tranceinduzierten Entspannungsübungen, Atemtherapie, Fantasiereisen, Arbeit mit heilenden Bildern, vielfältigen Massagen auf Knochen, Muskeln, Bindegewebe, Haut, werden, wie üblich in einer tiefenpsychologisch fundierten Therapie, aufsteigende Emotionen, aktuelle Konflikte, Träume, freie Einfälle, begleitend bearbeitet.« (Zitat Dr. Dieter Rohrbach, OA Diakonissenkrankenhaus Stuttgart)

Die Biodynamische Körperpsychotherapie wurde von der norwegischen Diplom Psychologin und Physiotherapeuten Gerda Boyesen, Mitte der 50er Jahre, entwickelt. Biodynamik heißt:

»die Bewegung des Lebens«. Dies bezieht sich auf den natürlich, spontanen Fluss der Lebensenergie, die uns bewegt, beseelt und lebendig macht. Die Grundlage der Körperpsychotherapie ist eine von Gerda Boyesen entwickelte biologische Theorie der Psychologie. Diese hat die Grundlage aus den frühen Libidotheorien Freuds, der Arbeit Carl Gustav Jungs und Wilhelm Reichs.

Behandlungsziele

Werden in der Körperarbeit die verspannten Muskeln, das gestaute Gewebe und der blockierte Atem bearbeitet, treten verdrängte Emotionen spontan wieder hervor und können bearbeitet werden: Der Körper entspannt sich und die Lebensenergie fließt wieder frei. Dies führt zur Anregung der Selbstregulation und Selbstheilung. Es entstehen Gefühle von Wohlergehen, Ausgeglichenheit, Zufriedenheit und positiver Lebensspannung. Viel Wert wird auf die aufmerksame, nicht bewertende und nicht analysierende Haltung der Therapeutin oder des Therapeuten gelegt. Dies ist wichtig, damit die Psyche des Patienten beziehungsweise der Patientin sich in der Entspannung öffnen und entfalten kann. So kann der eigene Wesenskern wiederentdeckt werden und der Mensch zu einer natürlichen Selbstregulation, verbunden mit dem Grundgefühl des unabhängigen Wohlbefindens, zurückfinden. Die tiefe Bindegewebsmassage bewirkt, dass die neurovegetativen Stauungsflüssigkeit aus den verschlackten Gewebeschichten und den kontrahierten Muskelpartien ins Lymphsystem abtransportiert wird. **Systematisch wird in der Massagetherapie der Körper auf Knochen, Bindegewebe, Muskel und Haut gereinigt.** Massagen können mit einer vitalisierenden, harmonisierenden, provozierenden, sedierenden, verteilenden, oder bestätigenden Intention gegeben werden. Die gesunde Atemwelle wird durch Atemimpulse angeregt und die gesunde Körperhaltung wiederhergestellt.

Die neurovegetative Verdauung

Ein wesentlicher Beitrag der Arbeit Gerda Boyesens für die gesamte Naturheilkunde, Psychologie und Medizin besteht in der Entdeckung, dass im Darmtrakt nicht nur Nahrung, sondern auch nervöse Spannungen und deren hormonelle Restbestände verdaut werden. Bei der peristaltischen Bewegung des Darms kommt es, durch die mit Flüssigkeit gefüllten Darmwände, zu Darmgeräuschen, die Gerda Boyesen »**Psychoperistaltik**«, nannte. Diese neurovegetative Verdauung, lässt sich durch Berührung, Massage und Entspannung anregen.

Forschungsergebnisse der Neurogastroenterologie belegen den engen Zusammenhang zwischen Eingeweidesystem und Nervensystem. Bestätigt ist, dass im Verdauungstrakt mehr als 100 Millionen Nervenzellen tätig sind und das dieses »zweite Gehirn«, quasi ein Abbild des Kopfhirns darstellt. Das vegetative NS des Darms ist mittels afferenter Nervenfasern mit dem Limbischen NS verbunden.

Somatoforme Störung

Die Behandlung eines Reizdarm Syndroms ICD-10: F 45.8

Frau Z. kommt in meine Praxis und klagt über seit Jahren anhaltende Symptome eines hochsensiblen Darms mit explosiven Durchfällen, Spannung und Schmerz in den Eingeweiden. Dadurch bedingt sind sich seit Jahren verschlechternde Lebensumstände, die sie mittlerweile als sehr belastend und einschränkend erlebt und dramatisch schildert. Eine gute Freundin hat ihr von der Körperpsychotherapie erzählt und meine Praxis in Stuttgart empfohlen.

Der bei der Patientin vom Gastroenterologen diagnostizierte Reizdarm geht mit einer Reihe typischer Symptome einher. Das Ausmaß der Beschwerden ist unterschiedlich und reicht von Blähungen, Völlegefühl und Übelkeit über Durchfälle und Verstopfung bis hin zu krampfartigen Bauchschmerzen. Die Reizdarmsymptome

beeinträchtigt die Lebensqualität der Patientin ganz empfindlich. Die Intensität der Beschwerden schwankt im zeitlichen Verlauf, tagsüber steigern sich die Beschwerden, nachts ist die Patientin meist beschwerdefrei. Ganz besonders schwierig schildert Frau Z. den Umgang mit explosionsartigen Durchfällen. Frau Z. ist Akademikerin und arbeitet seit fast 40 Jahren im öffentlichen Dienst. Sie ist geschieden und kinderlos. Da in dem Amt in dem sie tätig ist in ausreichendem Ausmaß Toiletten verfügbar sind, hat sie an ihrem Arbeitsplatz einen kontrollierten Umgang mit der Symptomatik entwickelt.

Die Patientin schildert, dass in ihrer Freizeit die Angst vor der nicht einschätzbaren Reaktion des Darmes, sie ans Haus bindet und soziale Aktivitäten wie Kino, Theaterbesuche, Wanderungen, etc. sehr schwierig macht. Sie fühle sich in zunehmendem Maß einsam und isoliert.

Da sie in absehbarer Zeit in Rente gehen will, bereitet der Verlust des regulierten Tagesablaufs schon vorab große Probleme, da die sozialen Kontakte der Kolleginnen auch wegfallen werden. Tragende Freundschaften konnte Frau Z. nur im sehr begrenzten Umfang im Beruf entwickeln. Auch im privaten Leben verfügt die Patientin über sehr geringe Anzahl an tragenden Beziehungen.

In den folgenden 180 Behandlungsstunden wird die Klientin abwechselnd mit Biodynamische Massagen, Gesprächspsychotherapie, und tancein-duzierter Psychotherapie, das heißt, Reisen zurück in die Kindheit, behandelt. Sie zeigt eine hohe Therapiemotivation und Bereitschaft, Konflikte zu bearbeiten:

Die Patientin stammt aus einer gut situierten schlesischen Familie, die im Zuge des 2. Weltkrieges die Heimat verlassen mussten und sich im Westen neu ansiedelte. Sie ist das jüngste von drei Kindern und erlebte in der fremden Umgebung, die von Flüchtlingskindern oft geschilderte Situation, eine abweisende, kalte »Neue Heimat«, vorzufinden, in der sie als Flüchtlinge stigmatisiert werden.

Die Eltern, beide Apotheker, hatten zudem eine schwierige Beziehung. Die Mutter wird von der Patientin eher als

kalt, distanziert, streng im Umgang mit den Kindern und übersparsam, geschildert. Der Vater als lebensfroher Mensch, der die Ehe aber zusehends mit Außenbeziehungen zu anderen Frauen belastet. Die Kälte der äußeren Welt wurde – so erinnert sich Frau Z. mehr und mehr bei den Reisen in die Kindheit – nicht durch Wärme innerhalb der Familie kompensiert. Die Ehe scheiterte. Die Kinder wurden von der Mutter gegen den Vater eingestimmt. Die Trennung der Eltern war eine zusätzliche soziale Belastung. Die Kinder blieben bei der Mutter. Emotional zog sich die, ehe schon durch den Verlust ihrer Heimat traumatisierte Mutter, in eine Situation der depressiven Leere und Kälte zurück.

Im Laufe der Behandlung kommen immer mehr soziale Ängste, in den Fokus der psychotherapeutischen Sitzungen. Die Patientin kommt mit alter Wut und Trauer und Gefühlen von starker Einsamkeit in Kontakt. Oft erlebt sie in Beziehungen, dass ihr Gegenüber wenig stabiles Interesse zeigt. Sie fühlt sich schnell abgelehnt und zieht sich dann meistens wieder zurück. Traumatische Situationen aus der Kindheit, der Adoleszenz und der späteren Ehe werden aufgedeckt und bearbeitet. Die Symptomatik des Reizdarms gerät mehr und mehr in den Hintergrund, die Symptome nehmen deutlich ab.

Frau Z. fängt an ihre sozialen Kompetenzen auszubauen. Sie begibt sich einen Frauenkreis für meditatives Tanzen und entdeckt ihre Freude am Tanz. Sie bereitet sich gleichzeitig auf ihre Pensionierung vor und entwickelt Strategien ihre soziale Isolation zu überwinden, indem sie andere alleinstehende Frauen, zum Teil durch Zeitungsanzeigen, kennenlernt. Sie fängt an, Seminare zu besuchen und desensibilisiert sich im Laufe der Zeit von den starken vegetativen Reaktionen ihrer verkörperten sozialen Angst. Sie kann diese Angst jetzt bewusst wahrnehmen und spricht darüber. Das Hauptthema in der Therapie ist der Aufbau und der Erhalt von sozialen Beziehungen, die Fähigkeit Ja und Nein zu sagen und auf Enttäuschungen nicht mit Rückzug, sondern Ausspra-

che zu antworten. Die Spannungen im Körper, speziell in der früher verhärteten Schulter-, Nacken-, Kieferregion haben sich gelöst. Frau Z. genießt regelmäßig die Biodynamische Massage. Sie berichtet von einem wohligen Gefühl, das sich im ganzen Körper ausbreitet ihr ein gutes Erleben von körperlicher Präsenz ermöglicht. Einen Durchbruch kann Frau Z. im letzten Drittel der Behandlung erzielen, indem mit einem hochsensiblen Laborverfahren, versteckte Lebensmittelallergien aufgespürt werden. Die daraufhin abgestimmte Ernährung bedingt nochmals eine spürbare Verbesserung der früheren Symptomatik. Frau Z. hat sich inzwischen sozial gut integriert und ist froh, wenn zum Beispiel in den Sommerferien auch mal Pause ist. Sie erträgt sehr viel besser Phasen der Einsamkeit ohne in depressive Stimmungen abzugleiten. An Feiertagen und längere Wochenenden organisiert sie soziale Aktivitäten im Voraus. Ihr Darm hindert sie heute nicht mehr daran, Freundschaften zu führen und an sozialen Aktivitäten teilzunehmen.

Fazit: Die Isolation der frühen Kindheit, die Erfahrung, dass die Umgebung weder Sicherheit noch Halt gab, die daraus resultierenden sozialen Ängste, wurden verkörpert und in einem Symptom eingelagert, das soziale Aktivitäten äußerst riskant und schwierig werden ließ. Durch die Bewusstmachung der verdrängten sozialen Ängste und Ambivalenzen verlor die Somatisierung die Dynamik.



Verfasser:

Dorothea Mathews
 Hp und Diplom-Sozialarbeiterin
 Tuttlinger Str. 80
 70619 Stuttgart
www.koerper-psycho-dynamik.de