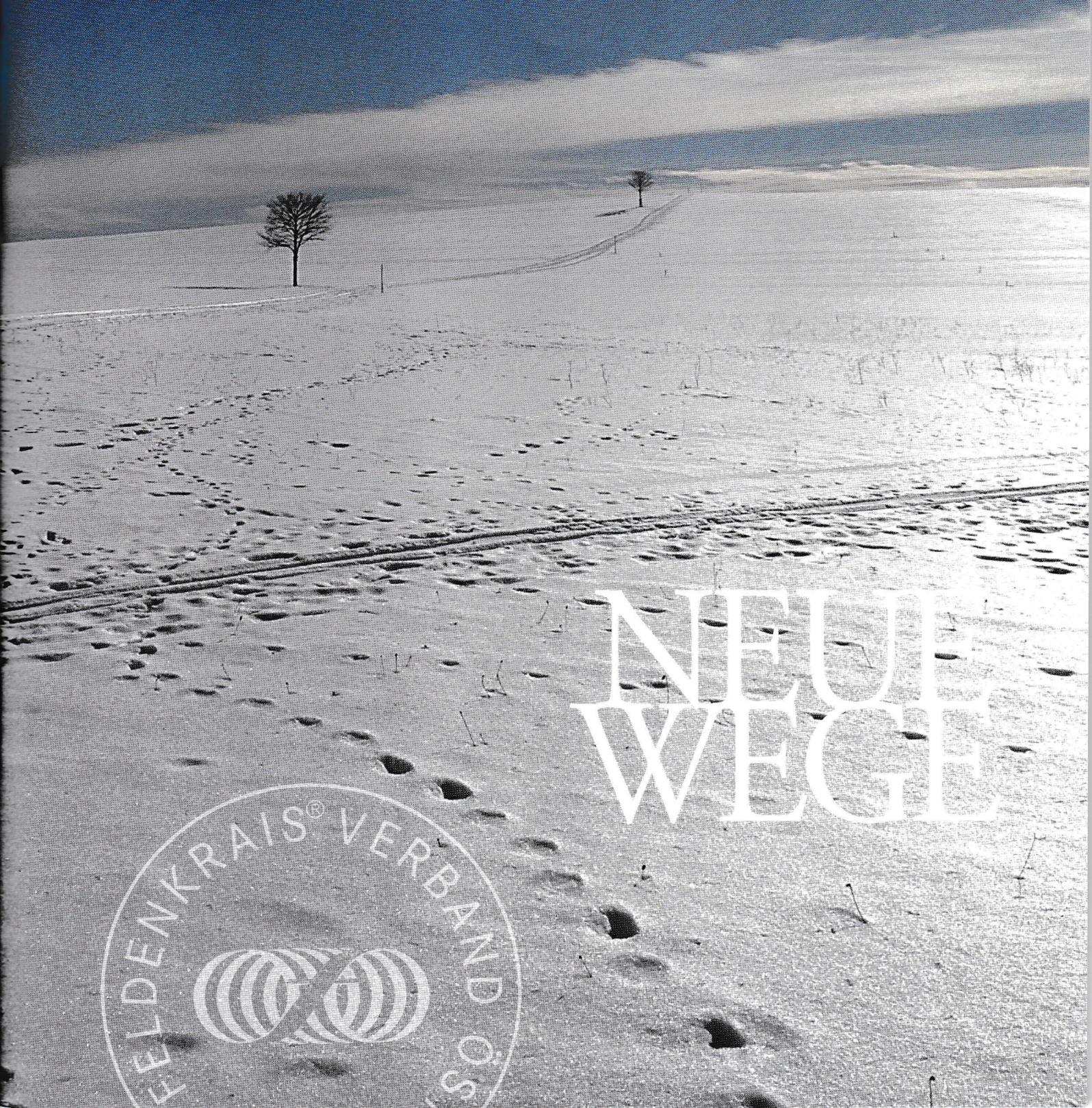


FOKUS

2019



NEUE WEGE

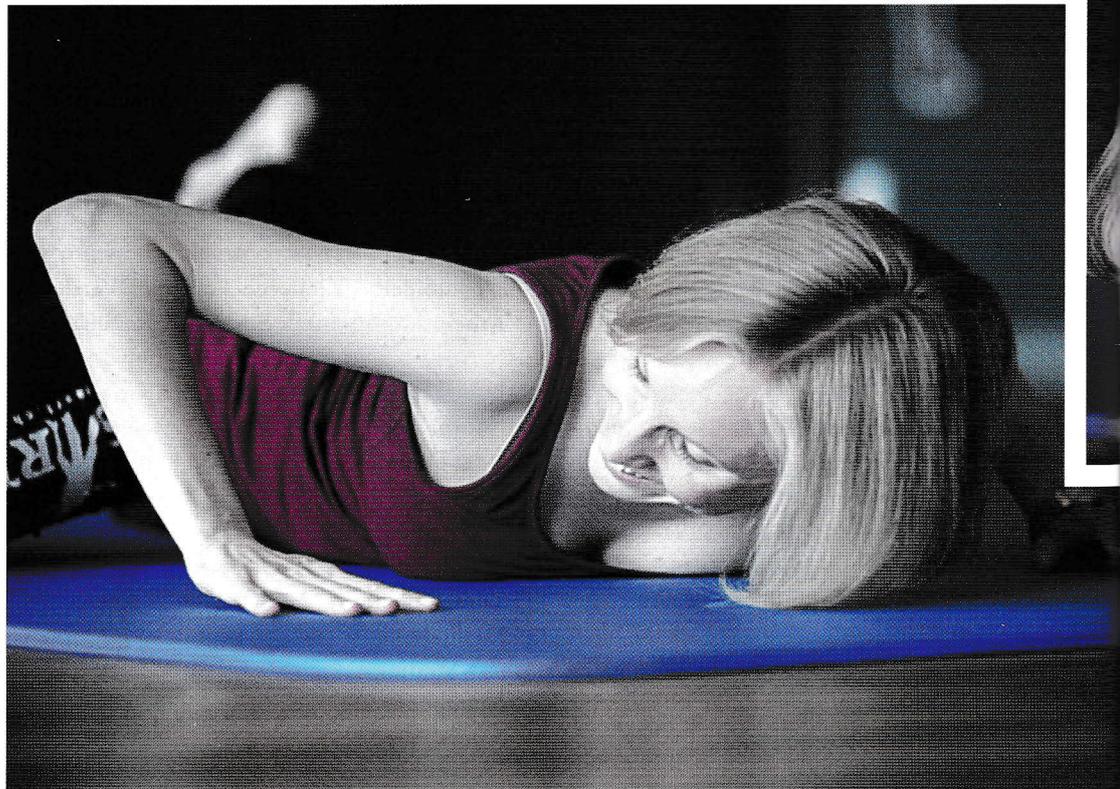


NEUE WEGE – KÖRPER UND PSYCHE VERBINDEN IM PSYCHOTHERAPEUT- ISCHEN BERUFSALLTAG // Nadja Zöch-Schüpbach

Ein persönlicher Erfahrungsbericht

Es gibt Spezialisten für alles Mögliche – so auch in der Psychiatrischen Klinik. Wir sprechen über Probleme und Beschwerden, suchen verbal nach Lösungen und schicken den Klienten für somatische Anliegen zum Spezialisten außerhalb. Dabei wird auch bei uns von ganzheitlichen Behandlungskonzepten gesprochen. Doch wo bleibt der Körper als untrennbare Verbindung zur Psyche? Und wie kann dieser sinnvoll und effektiv in die Psychotherapie integriert werden?

Diese Fragen drängten sich im Berufsalltag als Psychotherapeutin immer mehr auf. Verbal kamen zwar auch wichtige Prozesse in Gang und ich bezog den Körper verbal auch immer in die Stunden ein. Aber in den knapp zehn Jahren Berufspraxis merkte ich, dass die direkte Rückmeldung vom Körper und der Einfluss auf die Gedanken und Gefühle einfach zu kurz kam, womit ich versuchte, dies durch ein neues, körperorientiertes Konzept, umzusetzen. Dies wurde in den letzten gut 8 Jahren sukzessive erweitert durch Entspan-



nungs- und Achtsamkeitsgruppen, körperorientierte Gruppen zu spezifischen Themen wie Selbstbehauptung und Selbstverteidigung oder Stockarbeit und Bewegung (Tanz), sportliche Trainingsgruppen (MTT) und seit Neustem auch FELDENKRAIS® Einzelstunden.

Gerne möchte ich zwei für mich sehr eindrückliche Beispiele erläutern, wie lohnenswert es sein kann, neue Wege und Ver-

bindungen in der Therapie zwischen Körper und Psyche, FELDENKRAIS® und Psychotherapie zu erforschen und einfach zu experimentieren:

Ein junger Klient kam mit einer depressiven Symptomatik, Schmerzen und ADHS. Auffällig waren seine zurückhaltende Art und seine starren Ansichten und Denkmuster. Am Anfang des tagesklinischen Aufenthaltes war es in den Einzelgesprächen beim Therapeuten kaum möglich, über sich und sein Verhalten auf der Metaebene nachzudenken oder Gefühle auszudrücken und etwas Persönliches zu erzählen. Körperlich

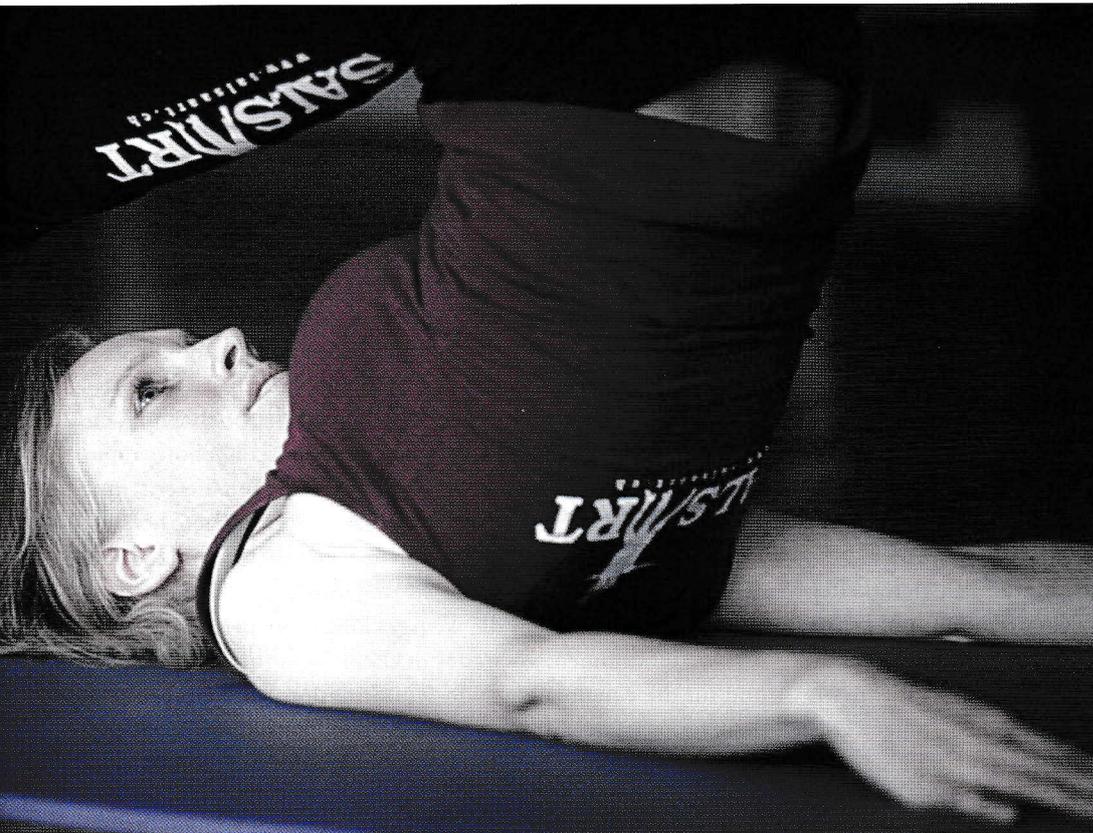
wir in FI-Arbeit und mein Hauptfokus war, ihm eine spürbare Rückmeldung zu geben, um sein Selbstbild anzupassen und neugierig zu beobachten, was passierte. Als wir anfangen, mit kleinen Rotationen in der Wirbelsäule zu experimentieren, berichtete auch der Therapeut, dass der Klient in den Gesprächen zuerst viel neugieriger und offener geworden sei, dass sie zusammen auf der Metaebene Prozesse ansehen konnten und er seit den Rotationen in der Wirbelsäule auch massiv flexibler beim Denken geworden sei, sogar eigene Ideen brachte, die er umsetzen wollte und anfang, persönlicher zu sprechen und Gefühle zu zeigen. Er wurde im Kontakt zugänglich, weich und

kommunikativ – nachdem er am Anfang durch sein Erscheinungsbild fast ein wenig Furcht einflössend gewirkt hatte. Nicht zuletzt wegen seines zu Beginn sehr starren, fixierenden Blickes, der mit den Sitzungen entspannter und weniger stark fokussiert auf das Gegenüber war.

Eine andere Klientin meldete sich bei uns zur Behandlung nach vielen Enttäuschungen und mit einer starken Überzeugung, dass alle ihr schaden möchten, sie nirgends und niemandem wichtig sei und war überwiegend gereizt und in ihren Gedanken gefangen, überall Opfer zu sein und niemandem vertrauen zu können. In den Gesprächen zeigte sich dies sehr deutlich, dass sie den Fokus zuerst gar nicht auf Positives richten konnte oder auf wohlwol-

lende Begegnungen, sehr pauschal assoziativ sofort in eine Negativspirale kam und sich auch nach allen Regeln der Gesprächsführung selten aus diesen Verstrickungen lösen >>>

hatte er das imposante Erscheinungsbild eines Türstehers. Er bewegte sich „en bloc“ und war auffallend steif und aufrecht unterwegs. Ich begann mit Einzelstunden über die Stockarbeit und Bewegung und schlug ihm vor – nachdem er von starken Schmerzen im LWS-Bereich und kaputten Bandscheiben berichtete – einmal im Spiegel zu schauen als Vergleich zum inneren Bild, wie aufrecht er saß. Der Arzt habe ihm gesagt, dass er so steif und gerade sitzen müsse, um seinen Rücken zu schonen. Mit einem Stock aus dem Eskrima entdeckte er, dass er gar nicht aufrecht saß, sondern mit hohlem Kreuz. Dies war der Einstieg für ihn, dass er neugierig wurde, sich selbst besser kennen zu lernen und Zusammenhänge zu entdecken. Wir starteten dann mit einigen Stunden Analysen des Gangbildes, bei dem er selbst benannte, was er spürte, wo er sich wie bewegte, Unterschiede von rechts und links etc. und ich ihm von „ausen“ Rückmeldung gab, was mir auffiel. Dann gingen





konnte. Sie hatte früher mal Gruppenstunden der FELDENKRAIS® Methode besucht und meldete sich mit dem Wunsch, einfach mal „sich selbst“ sein zu dürfen und zur Ruhe kommen zu können, wieder Boden unter die Füße zu bekommen. In den FI's war mein Fokus ganz stark bei minimalen Bewegungen, der Betonung und Aufmerksamkeitslenkung zum Boden in Rückenlage und der Verstärkung ihres Musters, die Fußgelenke starr zu machen, nach vorne geneigt zu sein und keiner Bewegungsveränderung. Ich startete mit viel „Halten“ der Füße und Beine und ging dann weiter zu leichten Bewegungen der Hüftgelenke und Verbindung der beiden völlig voneinander abgeschnittenen Seiten über. Sie hatte starke Schwierigkeiten mit dem Gleichgewicht, machte die Zehen krumm und spürte die Fersen nicht auf dem Boden im Stehen, hatte Nacken-, Schultern- und Kreuzschmerzen und lernte immer mehr, wie sie in ihre Mitte kommen konnte, mehr Stand gewinnen. Dies zeigte sich auch in den Einzelgesprächen, dass sie immer weniger in ihr verärgertes Kommunikationsmuster reinkam und wenn doch, dass sie dieses schneller loslassen konnte und auch spürte, wann sie den Kiefer anspannte, die Füße wieder keinen Bodenkontakt und der Blick und Horizont eingengt waren

und konnte bewusst atmen und sich von der aufkommenden Opferhaltung distanzieren und bei sich bleiben.

Die FELDENKRAIS® Methode und andere Methoden der Achtsamkeitsschulung als Bindeglied zum Körper und als Begleitung einer Psychotherapie bewähren sich in unserem beruflichen Alltag und in der Zusammenarbeit sehr. Vielfach fallen durch die Körperarbeit Muster auf, die in der Psychotherapie auftauchen oder wichtige Hinweise zu Themen liefern und umgekehrt auch, dass Klienten selbst Verbindungen herstellen zwischen ihrem emotionalen Befinden, Gedanken und dem Prozess, der durch eine FI angestoßen wird. Natürlich gibt es auch Menschen, die weniger körperorientiert gut leben und weiterkommen, aber alles in allem ist es für unsere Arbeit und für die Klienten eine win-win-Situation. Und ich bin sehr dankbar, dass ich durch meine beiden Ausbildungen Werkzeuge an die Hand bekommen habe, ganzheitlich arbeiten zu können und immer wieder überrascht werde, welche enormen Prozesse und Veränderungen in Gang kommen können durch den Verbindungsweg von FELDENKRAIS® und Psychotherapie. 



>> Nadja Zöch-Schüpbach

Nadja Zöch-Schüpbach lebt in Wil SG (CH), ist eidg. anerkannte Psychotherapeutin FSP, Co-Leiterin einer psychiatrisch-psychotherapeutischen Tagesklinik, leitet nebenberuflich eine kleine Tanzschule und schließt ihre FELDENKRAIS® Ausbildung in München (D) voraussichtlich im April 2019 ab.