

# KÖRPER UND PSYCHE *im psychotherapeutischen*

Und dafür neue Wege gehen – ein persönlicher Erfahrung

VON NADJA ZÖCH-SCHÜPBACH



**E**s 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 den psychotherapeutischen Prozess 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 zehn Jahren Berufspraxis merkte ich, dass die direkte Rückmeldung vom Körper und der Einfluss auf die

Gedanken und Gefühle einfach zu kurz kamen, womit ich versuchte, dies durch **ein neues, mehr körperorientiertes Konzept in der psychiatrisch-psychotherapeutischen Tagesklinik** umzusetzen. Dies wurde in den letzten neun bis zehn Jahren sukzessive erweitert durch Entspannungs- und Achtsamkeitsgruppen, die ich derzeit selbst anleite, körperorientierte Gruppen zu spezifischen Themen wie Selbstbehauptung und Selbstverteidigung oder Stockarbeit und Bewegung (Tanz), sportliche Trainingsgruppen (Medizinische Trainingstherapie MTT) und seit Neuestem auch meine Feldenkrais-Einzelstunden (FI).

Die Klienten kommen jeweils zu einem Erstgespräch, in dem eine Anamnese erhoben und ihr Auftrag (Ziel) geklärt wird. Dann schauen wir gemeinsam mit dem Klienten, welche Angebote sie individuell unterstützen können, um ihren

\* zuerst in: Fokus, Zeitschrift des Feldenkrais-Verbands Österreich, Nr. 12, 2019, S. 12–14, hier in überarbeiteter und stark erweiterter Fassung. Wir danken der Autorin und dem FVÖ für die Überlassung des Artikels.

# VERBINDEN chen Alltag

ungsbericht\*



Stöcke aus der  
Eskrima-Arbeit können  
auch für FELDENKRAIS®  
genutzt werden

Veränderungswunsch umsetzen zu können. Das heißt, unser Programm wird individuell den Bedürfnissen des Klienten angepasst und in einer Art Baukastensystem zusammengestellt. Hierzu gehören als Basis immer wöchentlich stattfindende psychotherapeutische Einzelgespräche, der Besuch einer Entspannungsgruppe, ein nonverbales Kreativatelier, in dem wahlweise mit verschiedenen Materialien wie Holz, Glas, Papier, Farbe oder Ton gearbeitet, Musik gemacht oder eine eher tiergestützte Therapie mit Eseln besucht wird. Weiter wählen die Klienten eine der internen Gruppen aus und bekommen sozialarbeiterische Unterstützung nach Bedarf.

In unserem Team arbeiten ein Psychiater, zwei Psychologinnen/Psychotherapeutinnen, eine Sozialarbeiterin, ein Physiotherapeut/Wing Tsun



Lehrer und ich in Doppelrolle als Psychotherapeutin und Feldenkrais Practitioner. Die Klienten werden jeweils bilateral unter den zuständigen Einzel- und Gruppentherapeuten besprochen oder in der Fallbesprechung teamintern. So ist auch gewährleistet, dass die Fortschritte und Informationen ausgetauscht und einbezogen werden können in die jeweiligen Behandlungsbausteine.

Gerne möchte ich zwei für mich sehr eindrückliche Beispiele erläutern, wie lohnenswert es sein kann, **neue Wege und Verbindungen in der Therapie zwischen Körper und Psyche, FELDENKRAIS® und Psychotherapie zu erforschen**. Beide Klienten waren bei einem Therapeuten im Einzelgespräch und bei mir zu Gruppen und Feldenkrais-Stunden.

## ■ Bewegungsmuster und Denkmuster

Ein junger Klient kam mit einer depressiven Symptomatik, Schmerzen und ADHS. Auffällig waren in den Gesprächen 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. Er wich aus, schwieg, lenkte die Gespräche in sehr schwammigen Formulierungen weg von sich.

Körperlich 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. Als spürbare Referenz hielt ich ihm zusätzlich zum Spiegel einen Stock aus der Eskrima-Arbeit an den Rücken und er konnte dabei sehen und spüren, dass er gar nicht aufrecht saß, sondern mit hohlem Kreuz. Dies war für ihn sehr überraschend, dass sein inneres Bild und Denken nicht mit der Realität übereinstimmte und der Einstieg für ihn, dass er neugierig wurde, sich selbst besser kennenzulernen und Zusammenhänge zu entdecken.

Wir starteten dann mit einigen Stunden bewertungsfreier Beobachtung des Gangbilds, bei dem er durch den Bewegungsraum ging und dabei selbst benannte, was er spürte, wo er sich wie bewegte. Angefangen vom Abrollen der Füße, der Ausdrehung und Bewegung der Knie, des Beckens bis hin zum unterschiedlichen Schwung der Arme und der Blickrichtung. Ich gab ihm jeweils von „außen“ Rückmeldung, was mir auffiel, und er prüfte dies für sich und hatte die Fähigkeit, verbal sehr schnell auszudrücken, was er wahrnahm. Auch sahen wir uns detaillierter an, wie die Selbst- und Fremdwahrnehmung divergierten und wie er auf mich wirkte.



Beispielsweise, dass es bedrohlich wirkte, wenn er frontal zu mir stand, den Blick starr auf mich gerichtet hatte. Hier wurde es dann möglich, dass er von seinen Mobbing Erfahrungen berichtete und offen wurde für Vorschläge, wie er sich anders verhalten könnte, seine Haltung verändern, um anders wahrgenommen zu werden.

Dann gingen wir in FI-Arbeit auf seinen Wunsch hin und mein Hauptfokus war, ihm eine spürbare Rückmeldung zu geben und sein Selbst-Vertrauen aufbauen zu können, damit er mehr bei sich bleiben konnte. Er hatte mir nämlich erzählt, dass er viele Schutzmechanismen entwickelt hätte, und einer davon war, möglichst wenig Mimik und Gestik preiszugeben, um keine Angriffsfläche zu bieten und stattdessen mit seiner Aufmerksamkeit voll beim Gegenüber zu sein, um eine mögliche Bedrohung wahrzunehmen.

Im Laufe der Sitzungen gelang es, durch viel Kontrolle geben und nachfragen, wie er was wahrnimmt, und mein Feedback von außen sowie die Verknüpfung in Gesprächen während der FI-Arbeit zu seiner Mobbingvergangenheit, immer mehr Vertrauen und Offenheit zu fördern. Wir waren beide neugierig, zu beobachten, was passieren und sich verändern würde. Als wir angingen, mit kleinen Rotationen in der Wirbelsäule zu experimentieren, berichtete auch der Therapeut, dass der Klient in den Gesprächen nun viel neugieriger und offener geworden sei, sich weniger schnell angegriffen fühle und ausweiche in den Gesprächen und dass sie zusammen auf der Metaebene Prozesse ansehen konnten.

Er wäre nach den Rotationen in der Wirbelsäule massiv flexibler im Denken geworden und habe sogar in den Einzelgesprächen eigene Ideen eingebracht, die er umsetzen wollte. Er fing an, persönlicher zu sprechen und Gefühle zu zeigen, er wurde im Kontakt zugänglich, weich und kommunikativ und brachte den Fokus das erste Mal weg von Angst und Bedrohungsgefühlen aufgrund seiner Erfahrungen hin zu Neugierde, bewertungsfreiem Beobachten und der Frage, was er eigentlich möchte und sich für sein Leben wünscht.

Eine andere Klientin meldete sich bei uns zur Behandlung nach vielen Enttäuschungen und mit einer starken Überzeu-

### Einzelstunden in Funktionaler Integration sind Teil des Therapie-Programms

gung, dass alle ihr schaden möchten, sie nirgends und niemandem wichtig sei. Sie war überwiegend gereizt und in ihren Gedanken gefangen, überall Opfer zu sein und niemandem vertrauen zu können. In den Gesprächen zeigte sich sehr deutlich, dass sie den Fokus zuerst gar nicht auf Positives richten konnte oder auf wohlwollende Begegnungen, pauschal assoziativ sofort in eine Negativspirale kam und sich auch nach allen Regeln der Gesprächsführung selten aus diesen Verstrickungen lösen konnte.

Sie hatte früher mal Gruppenstunden der Feldenkrais-Methode besucht und meldete sich mit dem Wunsch, einfach mal „sie selbst“ sein zu dürfen und zur Ruhe kommen zu können, wieder Boden unter die Füße zu bekommen. Weg von den Anstrengungen der Welt, der Ungerechtigkeit, die sie tagtäglich in Begegnungen erlebte und vom ganzen Ärger.

In den FIs 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 Bewegungsänderung. Ich startete mit viel „Halten“ der Füße und Beine und ging dann weiter zu leichten Bewegungen der Hüftgelenke und Verbindung der beiden wie 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-, Schulter- und Kreuzschmerzen, doch lernte sie immer mehr, wie sie in ihre Mitte kommen und mehr Stand gewinnen konnte.

Dies zeigte sich auch in den Einzelgesprächen: Sie geriet immer weniger in ihr verärgertes und anklagendes Kommunikationsmuster und wenn doch, konnte sie dieses schneller loslassen – zuerst mit Hilfe von einigen wertschätzenden Worten und sanfter Lenkung, es nicht persönlich zu nehmen und den Fokus darauf zu lenken, was ihr jetzt gut tun könnte.

Sie spürte im Verlauf der Sitzungen deutlich, wann sie den Kiefer anspannte, die Füße wieder keinen Bodenkontakt und der Blick und Horizont eingengt waren und konnte dann bewusst atmen und sich von der aufkommenden Opferhaltung distanzieren und bei sich bleiben. Das „Nichts-tun-Müssen“, in ihrem Muster bleiben, ankommen dürfen bei sich und sich selbst um



## DIE AUTORIN



### Nadja Zöch-Schüpbach

hat ihre Feldenkrais-Ausbildung in München im April 2019 abgeschlossen.

Sie lebt in Wil SG (CH), ist eidg. anerkannte Psychotherapeutin und Co-Leiterin einer psychiatrisch-psychotherapeutischen Tagesklinik. Sie leitet nebenberuflich eine kleine Tanzschule und ist im November 2019 in eine Gemeinschaftspraxis eingestiegen. 2017 hat sie im *Feldenkraisforum* (Nr. 99) darüber geschrieben, wie Feldenkrais ihren Tanzunterricht veränderte.

**Mehr über Nadja hier:** <https://www.mymoveart.ch/>

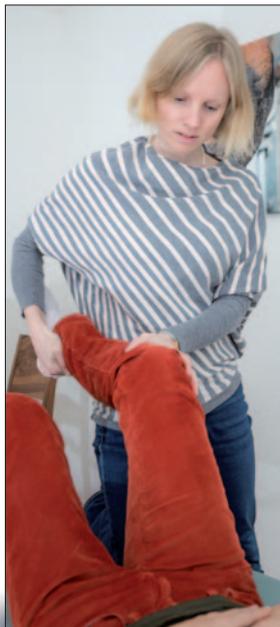
sich kümmern durch Aufmerksamkeit schenken und Wertschätzung und Raum erfahren, einfach sein zu dürfen, ohne etwas zu müssen, wurde als Haltung vom ganzen Tagesklinikteam vertreten und ihr dadurch ganz viel Raum und Kontrolle gegeben, selbst zu entscheiden, was sie möchte – ob in der Opferhaltung verharren und sich über Situationen und Leute beklagen, oder die Verantwortung und Entscheidungsfreiheit übernehmen und schauen, was sie konkret verändern kann, damit sie sich als selbstwirksam erfahren konnte und aktive Bewältigungsstrategien anwandte. Dies brachte sehr viel Ruhe und sie schaffte es immer besser, innezuhalten, zu denken und zu entscheiden, erst dann zu handeln und die für sie beste Entscheidung zu fällen, anstatt weiter vom Regen in die Traufe zu geraten durch ihre impulshafte Art.

### ■ *Der Verbindungsweg*

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 oder bereits in der FI oder in einer körperorientierten Gruppe ansatzweise benannt werden können. Verbindungen kön-

nen erkannt werden zwischen Körper und Psyche und wichtigen Ereignissen, die im Zusammenhang mit jetzigen Schwierigkeiten vorhanden sind. Oder die Klienten geben wichtige Hinweise zu Themen, die in der Therapie auftauchen und dann besprochen werden können. Manchmal stellen auch Klienten selbstständig wichtige Verbindungen her zwischen ihrem emotionalen Befinden, Gedanken und dem Prozess, der durch eine FI angestoßen wurde. Auch umgekehrt kann es sehr hilfreich sein zu erfahren, wo jemand gerade psychisch im Prozess und mit welchen Themen er oder sie beschäftigt ist, um in einer FI spezifischer darauf eingehen zu können – wie beispielsweise in den beschriebenen Fallbeispielen: Sicherheit/Stabilität und Boden geben, Raum zum Erforschen und Seindürfen eröffnen, zum Durchatmen und dadurch wieder Veränderung möglich machen.

### Synergien optimal nutzen



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. Es zeigt sich in der Verbindung zwischen den Methoden aus körperorientierten Gebieten wie Feldenkrais und der Psychotherapie, dass hier ein „Boost-Effekt“ ausgelöst werden kann: Die Synergien helfen, dass ein Prozess viel schneller vorankommen kann, wenn die Informationen der Körperintelligenz, Haltung, Bewegungsmuster etc. auch in der Psychotherapie genutzt werden und auch umgekehrt hilfreich sein können.

Ich bin sehr dankbar, dass ich durch meine beiden Ausbildungen Werkzeuge an die Hand bekommen habe, ganzheitlich arbeiten zu können – mit Körper und Psyche – und immer wieder überrascht werde, welche enormen Prozesse und Veränderungen in Gang kommen können durch den Verbindungsweg von FELDENKRAIS® und Psychotherapie. Gerne möchte ich mit diesem Artikel alle ermutigen, sich aktiv mit Mitbehandlern auszutauschen und die Synergien der beiden wundervollen Methoden Feldenkrais und Psychotherapie optimal zu nutzen und den eigenen Erfahrungsschatz sowie den Horizont durch ständiges Lernen zu erweitern. ■

