reinhardt

Personzentrierte Beratung & Therapie; Band 12



Herausgegeben von der Gesellschaft für
Personzentrierte Psychotherapie und Beratung e. V., Köln

Ernst Kern

Personzentrierte Körperpsychotherapie

Ernst Reinhardt Verlag München Basel

Dr. phil. *Ernst Kern*, Dipl.-Psych., Saarbrücken, Psychologischer Psychotherapeut (Gesprächspsychotherapie, Verhaltenstherapie, Focusing, Körperpsychotherapie, Tanztherapie, Dialektisch-Behaviorale Therapie, Traumatherapie), ist leitender Psychologe in einer psychiatrischen Klinik und als Dozent sowie als Supervisor für verschiedene VT-Ausbildungsinstitute tätig.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.
ISBN 978-3-497-02433-9 (Print)
ISBN 978-3-497-60149-3 (E-Book)
ISSN 1860-5486

© 2014 by Ernst Reinhardt, GmbH & Co KG, Verlag, München

Dieses Werk, einschließlich aller seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne schriftliche Zustimmung der Ernst Reinhardt GmbH & Co KG, München, unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen in andere Sprachen, Mikroverfilmungen und für die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Printed in Germany

Reihenkonzeption Umschlag: Oliver Linke, Hohenschäftlarn
Covermotiv: © bittedankeschön / Fotolia.com
Satz: Arnold & Domnick, Leipzig www.arnold-domnick.de

Ernst Reinhardt Verlag, Kemnatenstr. 46, D-80639 München
Net: www.reinhardt-verlag.de E-Mail: info@reinhardt-verlag.de

Inhalt

Vorwort 11

1 Die phänomenologischen Grundlagen der personzentrierten Körperpsychotherapie 15
1.1 Einführung 15
1.1.1 Die zentrale Bedeutung der Erfahrung und des Erlebens für die personzentrierte Körperpsychotherapie 16
1.1.2 Phänomenologische Wurzeln der personzentrierten Psychotherapie 18
1.2 Anthropologische und leibphänomenologische Bestimmungen des Körpers 18
1.2.1 Unterscheidung des physischen Körpers und des von innen gefühlten Körpers 19
1.2.2 Das erlebende Selbst 20
1.2.3 Das innere Spüren 21
1.2.4 Die Dialektik des erlebenden und beobachtenden Selbst (Erfahrung und Reflexion) 22
1.2.5 Das Körperselbstbild als primärer Bezugsrahmen des Menschen 23
1.2.6 Intersubjektivität des Körpers („Zwischenleiblichkeit“) 24
1.2.7 Zwischenbilanz 26
1.3 Der Körper in Gendlins Focusing-Modell 27
1.3.1 Der prozesshafte Körper 27
1.3.2 Der situationale Körper als Wechselwirkung zwischen Person und Umwelt 28
1.3.3 Rückbezug auf Rogers: Der Organismus als zentrale Bewertungsinstanz 29
1.3.4 Die therapeutischen Grundhaltungen und die Kontaktfähigkeiten der Klienten 30
1.4 Zehn Thesen zu den phänomenologischen Grundlagen einer personzentrierten Körperpsychotherapie 32

2 Erweiternde Perspektiven 35
2.1 Sterns Ansatz der Säuglingsbeobachtung: Die Entwicklung des Selbsterlebens 36

2.1.1 Das Entwicklungskonzept von Stern als allgemeines Prozessmodell 36
2.1.2 Die Entwicklungsphasen des Selbst 37
2.1.3 Ein spezifisches Entwicklungsmodell für körperorientierte Therapieverläufe 40
2.1.4 „Brüche" in der Selbstentwicklung 41
2.1.5 Der „Gegenwartsmoment": Veränderung kann immer nur in der Gegenwart stattfinden 43
2.1.6 Zusammenfassung der Implikationen der Entwicklungspsychologie der Säuglingsforschung für die personzentrierte Körperpsychotherapie 45
2.2 Der Körper in den Neurowissenschaften 47
2.2.1 Die Einheit des psychosomatischen Zusammenhangs: Embodiment 47
2.2.2 Das Körper-Selbst 48
2.2.3 Emotionen und Gefühle aus neurobiologischer Sicht 50
2.2.4 Die somatischen Marker 52
2.2.5 Explizites und implizites Gedächtnis 53
2.2.6 Körperwahrnehmung und Körperbild 54
2.2.7 Bindung und Beziehung 56
2.2.8 Zusammenfassung und Implikationen der Neurobiologie für die personzentrierte Körperpsychotherapie 57
2.3 Emotionen als Schlüsselstelle von Psychotherapie 58
2.3.1 Das Modell des affektiven Zyklus von Geuter und Schrauth 59
2.3.2 Downings Bestimmung von Emotionen aus der Perspektive des subjektiven Körpererlebens 63
2.3.3 Greenbergs Konzept einer emotionsfokussierten Therapie . . 68
2.3.4 Gendlins Focusing-Modell 72
2.4 Achtsamkeit und personzentrierte Körperpsychotherapie . . . 74
2.4.1 Definitionsmerkmale von Achtsamkeit 75
2.4.2 Formen der Achtsamkeit 78

3 Personzentrierte Grundhaltungen in der Praxis der personzentrierten Körperpsychotherapie 81
3.1 Die Therapeutenbedingungen 84
3.1.1 Körperbasierte Empathie 84
3.1.2 Körperbasierte bedingungsfreie Anerkennung 90
3.1.3 Körperbasierte Kongruenz und Präsenz 97
3.2 Die Klientenbedingungen: Der Focusing-Prozess an der Schnittstelle zwischen Sprechen und Körper 101
3.2.1 Das subjektive Erleben als Ausgangspunkt 101
3.2.2 Freiraum 101
3.2.3 Felt-Sense-Fragen 104

3.2.4 Weitere Schritte im klassischen Focusing-Prozess: Eine Symbolisierung finden, Vergleichen mit dem Felt Sense, Fragen an den Felt Sense stellen ... 106
3.2.5 Körperpsychotherapeutische Erweiterung in den Ausdrucks- und Handlungsraum ... 110
3.2.6 Einen Abschluss finden: Annehmen, Schützen und Sichern ... 112
3.2.7 Beschreibung eines Therapieprozesses mit Focusing und verstärktem Körpereinbezug ... 114

4 Vom Sprechen zum Körper: Konkrete Überstiegsmöglichkeiten über zentrale Körperaspekte ... 117
4.1 Eingänge in die Körperpsychotherapie über zentrale Körperaspekte ... 117
4.2 Fallbeispiele für die körperpsychotherapeutische Arbeit mit den Körpereingängen ... 120

5 Die Sprache des Körpers: Das „Alphabet der Leiblichkeit" und die grundlegenden „Leibbewegungen" ... 123
5.1 Das „Alphabet der Leiblichkeit" ... 123
5.1.1 Leiblich-affektive Betroffenheit ... 124
5.1.2 Leibesinseln ... 124
5.1.3 Das Körperselbstbild ... 125
5.1.4 Grundkategorien des körperlichen Spürens ... 128
5.2 Labans Kategorien des Bewegungsantriebs ... 130
5.2.1 Kraft (Intensität) ... 130
5.2.2 Raum (Richtung) ... 131
5.2.3 Zeit (Rhythmus) ... 132
5.2.4 Fluss ... 132
5.3 Leibbewegungen ... 133

6 Das Modell körperpsychotherapeutischer Entwicklungsphasen von Röhricht ... 137
6.1 Körperorientierte Angebote der Phase 1 (Ankommen, Basis-Sicherheit finden, Regulation von Anspannung) ... 138
6.1.1 Basis-Regulation von Spannung und Erregung ... 138
6.1.2 Spannungsregulation mit Hilfe der Atmung ... 139
6.1.3 Starke Körperempfindungen ... 140
6.1.4 Achtsamkeit und Lenkung der Aufmerksamkeit ... 140
6.1.5 Körperliches Grounding ... 141
6.1.6 Aufbau von Tonus und Spannung ... 141
6.1.7 Körperorientierte Arbeit mit den Vitalitätsaffekten: Aufbau von Basis-Sicherheit ... 142

6.1.8 Aufbau von Basis-Sicherheit unter Einbezug des Raumes . . 142
6.1.9 Aufbau von Basis-Sicherheit unter Einbezug von Bewegung und Rhythmus 143
6.1.10 Aufbau von Basis-Sicherheit über Imaginationen und Malen 144
6.2 Körperorientierte Angebote der Phase 2 144
6.2.1 Körper- und Gefühlswahrnehmung 144
6.2.2 Körperorientierte Arbeit mit den zentralen Komponenten des Kern-Selbst 145
6.2.3 Erleben von Selbst-Urheberschaft 146
6.2.4 Erleben von Selbst-Kohärenz 147
6.2.5 Erleben von Selbst-Affektivität 148
6.2.6 Erleben von Selbst-Geschichtlichkeit 150
6.3 Körperorientierte Interventionen der Phase 3 151
6.3.1 Nutzen der Motilität und weiterer Aufbau von Selbstwirksamkeit 151
6.3.2 Gemeinsames Erleben und wechselseitige Empathie auf der Basis der Vitalitätsaffekte 152
6.3.3 Gemeinsames Erleben über Rhythmus, Raum und Intensität 152
6.3.4 Gemeinsames Erleben über Inter-Attentionalität, Inter-Intentionalität und Inter-Affektivität 153
6.4 Körperorientierte Interventionen der Phase 4 153
6.4.1 Exkurs: Über Berührung in der Körperpsychotherapie 154
6.4.2 Sprachliche Benennung der Erfahrungen 158
6.5 Narrative Einordnung der Erfahrungen in der Phase 5 159

7 Die personzentrierte körperpsychotherapeutische Perspektive bei verschiedenen Störungsbildern 161

7.1 „Störungsspezifische" personzentrierte Körperpsychotherapie 161
7.2 Depression 162
7.2.1 Phänomenologie und körperliches Erleben 162
7.2.2 Körperpsychotherapeutische Zugänge bei Depressionen . . . 162
7.3 Angststörungen 164
7.3.1 Phänomenologie und körperliches Erleben 164
7.3.2 Körperpsychotherapeutische Zugänge bei Angststörungen 165
7.4 Sucht 166
7.4.1 Phänomenologie und körperliches Erleben 166
7.4.2 Körperpsychotherapeutische Zugänge bei Suchterkrankungen 167

7.5 Borderline-Persönlichkeitsstörungen und Traumafolgestörungen 168
7.5.1 Phänomenologie und körperliches Erleben 168
7.5.2 Körperpsychotherapeutische Zugänge bei Borderline-Persönlichkeitsstörungen und Traumafolgestörungen 170

8 Schlussbemerkung 173

Literatur 176

Sachregister 185