

Personzentrierter körperpsychotherapeutischer Ansatz bei Stress und Belastung

Ernst Kern
SHG-Kliniken, Münchwies

Lisa Große-Rhode
Freie Praxis, Bochum

Stellen Sie sich vor, eine Person hat einen normalen, also anstrengenden Arbeitstag. Heute hat sie etwas länger Mittagspause und entschließt sich, in einen nahe gelegenen Park zu gehen. Sie ist noch sehr beschäftigt mit dem, was gerade beim Arbeiten war, hängt immer wieder an dem fest, was A. heute Morgen zu ihr gesagt hat. Gleichzeitig macht sie sich Gedanken, wie die Besprechung heute Nachmittag mit B. und D. ablaufen wird. Ihr wird klar, dass sie, wenn sie so weitermacht, wenig von ihrer Pause haben wird.

Innere Achtsamkeit

Da sieht die Person eine Bank, setzt sich hin und nimmt erstmals die diffuse Anspannung in ihrem Körper wahr. Ihr Magen drückt, die Muskeln sind angespannt. Sie sitzt auf der Bank und fragt sich: „Was passiert gerade mit mir?“ Sie weiß, dass das Denken sofort Antworten bereit hat, die sie schon lange kennt und die ihr nichts Neues verraten. Also stellt sie sich eine offene Frage, und wartet ein wenig, was für eine innere Resonanz dazu kommt: „Ich fühle mich gestresst, wenn ...“. Sie stellt sich diese Frage dreimal und horcht auf das innere Echo ...

Körperwahrnehmung

Dabei fällt der Person noch deutlicher auf, dass ihr Körper reagiert, wenn sie an ihre Belastungen denkt und das möchte sie jetzt doch etwas genauer herausbekommen. So fragt sie sich: „Wie signalisiert mir mein Körper denn diesen Stress? Wo meldet er sich, an welchen Körperstellen? Wo ist denn im Körper der Mittelpunkt der Unruhe? Wie ist die Atmung dabei, wie spüre

ich mein Herz schlagen? Welche Bilder kommen mir dazu, welche Erinnerungen, welche Sätze passen dazu?

Und wo gibt es denn im Körper einen guten Ort, eine Stelle der Ruhe und des Wohlbefindens? Und wie ist das, wenn ich mir von dort aus die Unruhe anschau, eventuell etwas hinüberschicke, was sie gebrauchen kann?“

Atmung

An dieser Stelle fällt der Person ganz besonders ihre Atmung auf. Sie kommt ihr hektisch vor, flach und irgendwie gepresst. Ihr fällt jetzt auf, dass sie bei dem Gespräch mit A. den Atem fast angehalten hat. Sie probiert es aus, mal ein paar tiefe Atemzüge zu nehmen, dadurch wird ihr Atmen automatisch auch etwas langsamer und länger. Sie versucht einmal ganz auszutmen und dann eine kurze Weile zu warten. Das ist ein ganz schöner kleiner Moment, aus dem heraus der nächste Atemzug wie von selbst kommt, wie eine Welle am Meer.

Nachdem die Person so noch eine Weile bei ihrer Atmung und ihrem Körpererleben gesessen ist, steht sie auf und geht etwas weiter, tiefer in den Park, fühlt sich irgendwie etwas leichter und mehr bei sich.

Bewegung

Allmählich kommt die Person wieder in Ihren gewohnten, schnellen Gang, wird hektischer, gehetzter, hat das Gefühl, keine

Zeit mehr zu haben. Eigentlich hat Sie keine Lust, schon umzudrehen, zwingt sich aber doch dazu. Und dann fällt es ihr auf, es fühlt sich ja an wie immer. Genau das ist das Alltagstempo in der Arbeit, und Sie hat ja jetzt eigentlich Pause.

Sie bleibt erstmal stehen und spürt den Boden unter ihren Füßen. Sie nimmt den leisen Rhythmus ihres eigenen Herzschlags wahr, dann den langsameren Wellenschlag der eigenen Atmung. Wie von allein kommt die Person in ein leichtes Wiegen, aus dem heraus ein erster Schritt entsteht, ganz von Innen und wie von selbst. Es folgt ein weiterer Schritt, schließlich entsteht ein langsames Gehen, das viel entspannter ist als vorher. Als die Person eine kleine Weile fast absichtslos auf diese Art geht, kommen ihr schöne Bilder in den Sinn aus einer Zeit, in der sie öfters Zeit hatte und ihrem eigenen Rhythmus folgen konnte.

Körperhaltung

Auf diese Weise gelangt die Person zu einem kleinen Brunnen, neben dem eine weitere Bank steht. Sie setzt sich hin – und macht einen Fehler – sie schaut auf die Uhr. Obwohl sie eigentlich noch Zeit hat, muss sie sofort an ihre Arbeit und an den Nachmittag denken. Ihr Körper spannt sich an, die Schultern ziehen sich zusammen, der Kopf sinkt leicht nach vorne. Die Person fühlt sich fast schon wieder wie auf ihrem Bürostuhl sitzend, voller Sorgen, mehrere Dinge gleichzeitig im Kopf habend, angespannt. Da fällt ihr Blick auf den Brunnen, auf dem mehrere kleine Statuen aus Stein in verschiedenen Haltungen stehen. Sie nimmt das wie eine Aufforderung selber mal eine andere Körperhaltung einzunehmen. Sie verdreht sich leicht nach rechts, nimmt einen Arm hoch, streckt sich schließlich und richtet sich mehr auf. Dadurch hebt sich ihr Blick und sie sieht auf dem Baum gegenüber einen kleinen Vogel, der gerade dort gelandet ist.

Äußere Achtsamkeit und weite Achtsamkeit

Fasziniert beobachtet die Person den Vogel, der sich ein wenig putzt und sie dann seinerseits anschaut. Dabei fällt ihr auf, dass schon die ganze Zeit einige Vögel singen, so als ob sie sich gegenseitig antworten würden. Auch der Brunnen macht ein leises plätscherndes Geräusch, das noch besser zu hören ist, wenn die Person kurz die Augen schließt. Für diesen Moment vergisst sie ganz, an ihre Arbeit und an ihre Sorgen zu denken. Sie ist ganz offen für das, was sie jetzt gerade wahrnehmen kann.

Kontakt und relationale Achtsamkeit

Als die Person so ganz versunken auf der Bank sitzt, spürt sie auf einmal eine sachte weiche Berührung an ihrem rechten Bein. Sie

schaut auf den Boden und da ist eine schwarz-weiße Katze, die sie gerade auf Katzenart freundlich begrüßt. Die Person bleibt ganz still, und die Katze streicht auch am anderen Bein entlang, springt schließlich ganz leicht auf die Bank, setzt sich hin und lässt ein leises Schnurren hören. Vorsichtig nähert die Person ihre Hand und streichelt der Katze über den Kopf, und diese lässt es geschehen, das Schnurren wird sogar lauter. Die Hand spürt den weichen und glatten Kontakt mit dem Fell der Katze, das sich gleichzeitig kühl und warm anfühlt. Schließlich ringelt sich die Katze neben der Person auf der Bank ein, so dass eine ganz leichte Berührung bestehen bleibt. Die Person spürt die Verbundenheit mit der Katze und fühlt sich irgendwie richtig und passend gerade jetzt in diesem Park.

Irgendwann ist es dann gut und die schwarz-weiße Katze erhebt sich, streckt sich und zieht davon. Aha, denkt die Person, so geht das also, erhebt sich auch, streckt sich und weckt ihre Muskeln wieder auf. Ohne auf die Uhr zu sehen geht sie in genau richtigem Tempo zurück zu ihrer Arbeit. Allerdings sitzt sie heute Nachmittag etwas anders auf ihrem Stuhl, lässt sich nicht vom Gespräch mit B. und D. nerven. Sie denkt, dass es ihr seit der Mittagspause irgendwie etwas anders geht. Aber woran lag das nur??

Damit die Person öfters gute Mittagspausen haben kann, im Folgenden noch eine kleine Vorschlagsliste für sie aus Sicht der Personzentrierten Körperpsychotherapie (die Vorschläge könnten eventuell auch bei der Beratung oder Therapie mit gestressten KlientInnen eine Hilfe sein):

„Eingänge“ in den Körper aus der Perspektive der Personzentrierten Körperpsychotherapie zur Hilfe bei Stress und Belastungen:

Körperwahrnehmung und Achtsamkeit

- Äußere Achtsamkeit (Dinge im Raum wahrnehmen, beschreiben) auf: Hören, Sehen, Fühlen, Schmecken, Riechen (holt aus negativen Gedanken, lässt einen gegenwärtiger werden)
- Richten der inneren Achtsamkeit auf das Körpererleben (Bemerken von Stress und Belastungen, Wie signalisiert der Körper Stress? Wo im Körper ist etwas zu spüren? akzeptierende Haltung versuchen)
- „Und“-Technik der Achtsamkeit („Ich denke an mein Problem/nehme gerade den Druck im Magen wahr *und* ich sehe die Wolken/spüre meine Atmung...“)
- Benennen auch der kleinen physiologischen Empfindungen und Regungen (Kribbeln, Ziehen, Wärme, Kälte, Anspannung, Ladung)
- Wo im Körper ist Ruhe und Entspannung? Eine kleine achtsame Körperreise machen, freundlich zu sich bleiben, achtsam registrieren

- Einen Ort der Ruhe und Entspannung im Körper suchen, Bilder, Worte dafür finden
- Weite Achtsamkeit: ich bin offen, für das, was gerade da ist/ für alles, was ich wahrnehmen kann

Atmung

- Achten auf Veränderungen in der Atmung als Körpersignal (flaches, hektisches, unrhythmisches Atmen, Atem anhalten, Akzeptierende Haltung)
- Nutzen der Atmung zur Beruhigung (den eigenen Atem zählen, achtsam auf den Atem spüren)
- Tiefes Atmen üben
- Im Atemrhythmus gehen

Körperhaltung

- Achten auf gewohnheitsmäßige Körperhaltungen in Stresssituationen (gekrümmt, zusammengezogen, verkrampft, erstarrt; akzeptierende Haltung versuchen)
- Körperliche Anfragen an die Haltung (eine Spannung abnehmen, einen Druck verstärken)
- Eine bestimmte Haltung verstärken, übertreiben (und dadurch verdeutlichen) lassen
- Experimentieren, chronische Anspannungen in der Haltung loszulassen
- Mal ganz anders dastehen („Was wäre das Gegenteil ...?“)

- Entspannte Körperhaltungen finden

Bewegung

- Achtsam sein auf Stress in Bewegung und Ausdruck (hektisch, fahrig, unrhythmisch, hoher Muskeltonus; akzeptierende Haltung versuchen)
- Von einem Zustand in den anderen kommen mit Hilfe des Bewegungswissens des Körpers („Wie kommen Sie wieder aus der Erstarrung in die Bewegung ...?“)
- Langsamer werden, entschleunigen
- Sich aktiv bewegen vs. sich bewegen lassen
- Eine Bewegung größer oder kleiner, schneller oder langsamer machen

Verbindung und Körperkontakt

- Relationale Achtsamkeit (Verbindung mit der Umwelt, der Natur, dem Boden spüren ...)
- Habe ich genügende und gute Berührung, Körperkontakt in meinem Leben? (Akzeptierende Haltung)
- Sich eine gute (haltende, wohlwollende) Berührung vorstellen (dabei achtsam den Körper beobachten)
- Gemeinsam gute (unterstützende) Berührungen herausfinden (z. B. Hand, Schultern, Füße, Kopf halten), von ungünstige Berührungen differenzieren lernen
- Sich gemeinsam mit einer anderen Person bewegen



Dr. Ernst Kern, Diplom-Psychologe, Dr. Phil., approbierter psychologischer Psychotherapeut. Gesprächspsychotherapeut, Klientenzentrierter Körperpsychotherapeut (GFK), Focusing, Tanztherapie und Traumatherapie (EMDR), Ausbilder Gesprächspsychotherapie (Co-Ausbilder), Supervisor. 1986 bis 2004 in einer psychosomatischen Klinik; seit 2005 leitender Psychologe. Weitere Arbeitsschwerpunkte: Trauma, Persönlichkeitsstörungen, ADHS, Pathologisches Glücksspiel, Sucht.

Kontakt:
e.kern.sb@shg-kliniken.de



Lisa Große-Rhode, Diplompädagogin, Ausbilderin in Personenzentrierter Beratung und Psychotherapie (GwG) und Klientenzentrierter Körperpsychotherapie (GFK), Supervisorin (GwG)