

Der Körper als Ressource im therapeutischen Prozess

14. - 15.3.2008

Forum Fortbildung, ÖBVP

Sigrid Wieltschnig

Wolfgang Metzger, 1952

„Man kann sich die Wechselwirkung zwischen unserem Innersten und unserem Leib nicht innig genug vorstellen. Unser Innerstes ist zwar gegenüber dem Leib als Sonderbereich mehr oder weniger stark abgegrenzt; gleichwohl bildet er mit ihm zusammen ein dynamisch aufs engste, und zwar auf vielerlei Weise, kommunizierendes Ganzes, in welchem der Zustand jedes Teils und jeder Stelle von den Zuständen an allen anderen Teilen und Stellen mitgetragen wird und seinerseits sie mit trägt, so dass grundsätzlich nirgends etwas sich ändern kann, ohne dass es an jedem anderen Teil des Ganzen Folgen hat. Leib und Seele stehen, mit anderen Worten, im Gestalt-Zusammenhang.“

Was ist Körpergewahrsein?

- das präzise, subjektive Bewusstsein der Körperempfindungen, die auf Grund von Reizen entstehen, die innerhalb und außerhalb des Körpers stattfinden.
- Es steht in enger Verbindung mit dem sensorischen Nervensystem:
 - dem exterozeptiven System, das die Sinnesnerven umfasst, die auf die Reize der Umgebung reagieren (Berührungen, Geschmäcke, Geräusche, Gerüche und Anblicke).
 - dem interozeptiven System, das auf die Reize aus dem Körperinneren reagiert, also auf Empfindungen, die innerhalb des Körpers auftreten, basiert (Bindegewebe, Muskeln, Eingeweide).

Der Körper als Ressource

Entwickeln von Körpergewahrsein führt zu:

- Verbesserung der somatischen Ressourcen - Körper als Verbündeter
- Verbindung zum hier und jetzt - Körper als Anker
- Selbstwirksamkeit durch das Erkennen, Verringern und Stoppen von Hyperarousal - Körper als Bremse
- Angemessenem Handeln und Verhalten - Körper als Maßstab
- Erkennen und respektieren der eigenen Grenzen und in der Folge der Grenzen anderer
- Höherem Selbstwert

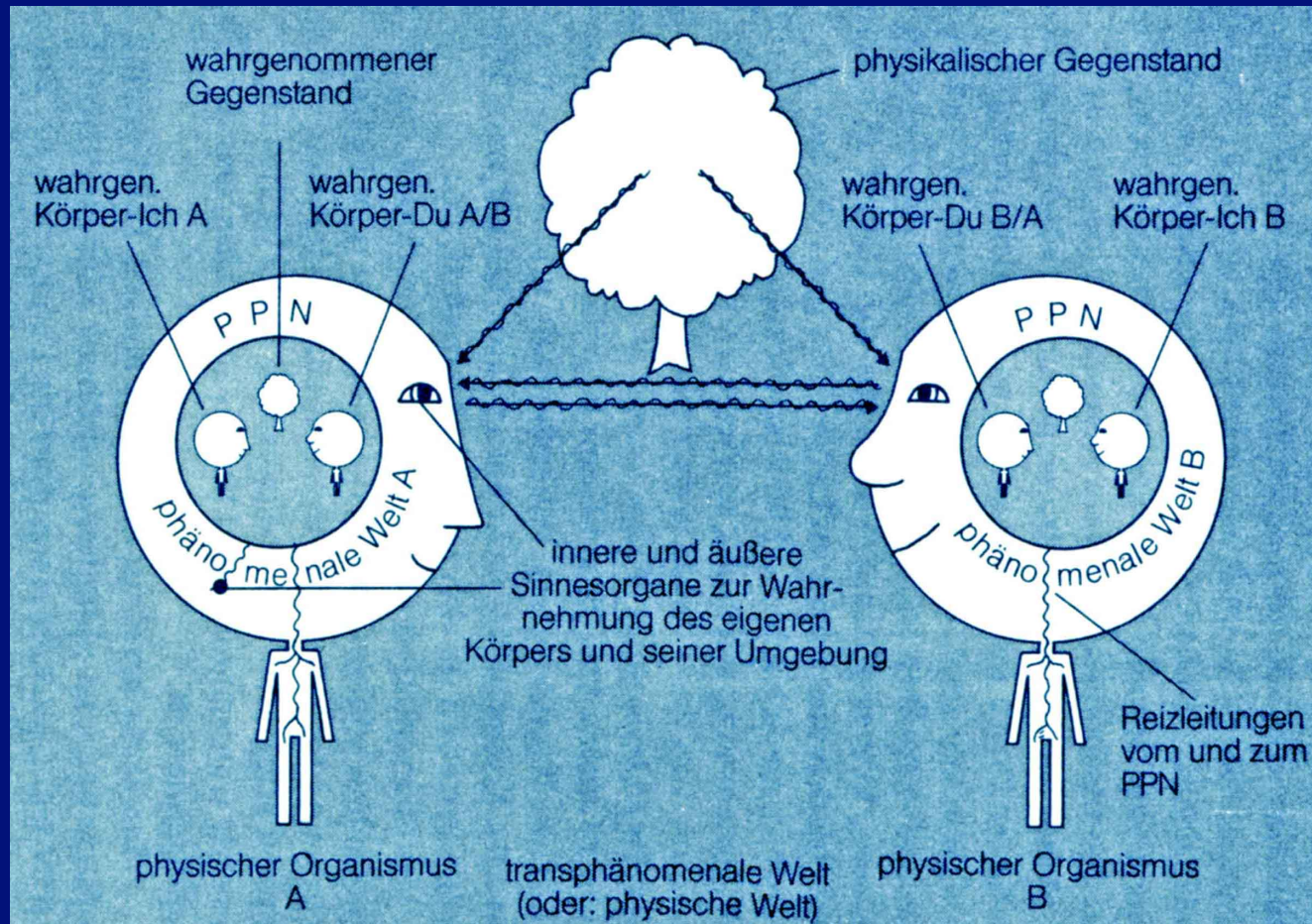
Körper und Erinnerung

Die somatische Erinnerung basiert auf dem Nervensystem mit dessen Hilfe wir Informationen zwischen Gehirn und Körperbereichen austauschen. Drei Teilbereiche sind dabei besonders relevant:

- das sensorische NS: übermittelt sensorische Informationen aus dem Körperinneren und der Körperperipherie und sammelt diese im somatosensorischen Bereich der Großhirnrinde. Dies ist der erste Schritt in der Entstehung von Erinnerung, sowie der Verarbeitung und Codierung von Informationen.
- das autonome NS: bei Stress werden Hormone ausgeschüttet, die dem Körper signalisieren, dass Verteidigung oder Flucht angesagt ist. Der Hypothalamus aktiviert Sympathikus und Parasympathikus.
- Das somatische NS: Es steuert die willkürlichen Bewegungen, die durch Kontraktion der Skelettmuskulatur ausgeführt werden und schickt die Impulse in die für die Bewegung zuständige Muskulatur.

Wahrnehmungsmodell des kritischen Realismus

Tholey & Utecht, 1989



Das erkenntnistheoretische Modell des Kritischen Realismus

- Wir unterscheiden klar zwischen der physikalischen Welt und der phänomenalen oder erlebten Welt (Wirklichkeit im 1./2. Sinne).
- Eine weitere Differenzierung ergibt sich innerhalb der erlebten Welt zwischen unmittelbar Angetroffenem (Wirklichkeit im 3. Sinne) und bloß Gedachtem, Erinnerungtem und begrifflich Gewusstem (Nichtwirkliches im 3. Sinne).
- Jede Wahrnehmungswelt setzt sich aus unmittelbar Erlebtem und Gedachtem, bloß Erinnerungtem zusammen. Pathologisch wird dieser Umstand aber, wenn es nicht mehr gelingt unmittelbar Angetroffenes von Erinnerungtem oder Erwartetem zu unterscheiden
- Es kommt dann zu Realitätsverzerrungen, es gelingt nicht mehr unmittelbar Angetroffenes im Hier und Jetzt von Erinnerungtem zu unterscheiden. Die Wahrnehmungswelt der Klienten wird verzerrt, indem Nichtwirkliches im 3. Sinne Metzgers als wirklich/unmittelbar gegeben und gegenwärtig erlebt wird.

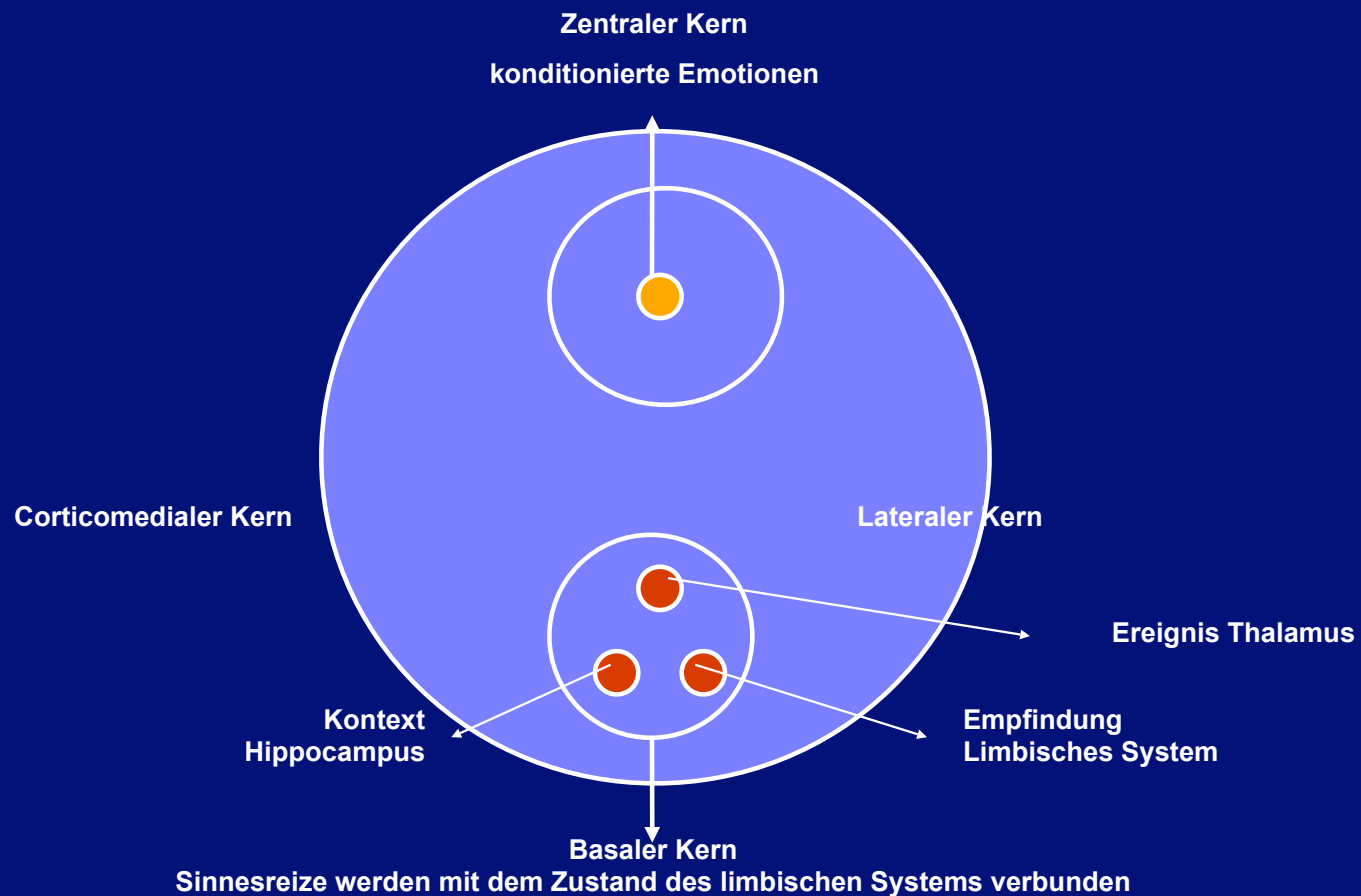
Körper und Emotionen

- Emotionen werden vom Körper erlebt und manifestieren sich in einem bestimmten körperlichen Ausdruck und kennzeichnen ein unverwechselbares Muster von Kontraktionen der Skelettmuskulatur, das sich in Mimik und Körperhaltung niederschlägt.
- Emotionen können nicht getrennt vom Körper wahrgenommen werden.
- Ihre körperliche Entladung ist für den Heilungsprozess förderlich (weinen, zittern, Mikrobewegungen wie zucken, vibrieren usw.) während das erneute Erleben von sehr belastenden Situationen diesen hemmen und sogar zu Retraumatisierung führen kann.
- Um in tieferen Ebenen unseres Gehirns (Amygdala, Hippocampus) Veränderung zu bewirken ist es notwendig emotional zu werden, allerdings nur so weit wie ausreichend Ressourcen zur Verfügung stehen, um das aufgewühlte emotionale Material zu integrieren. („Window of Tolerance“, Ogden, Minton 2000)
- Alle wichtigen Ereignisse und das sind nur solche, die emotional sind, werden im basalen Kern der Amygdala miteinander verlötet. Sinnesreize werden hier mit dem Kontext und der ist für uns Menschen immer die Bindungssituation und dem Ereignis verknüpft.

Optimale Fokussierung im „Window of Tolerance“



Im basalen Kern der Amygdala werden wichtige Ereignisse verlotet (Sachse 2006)



Prinzip der Bipolarität

- Heilungsprozesse scheinen nur in Gang zu kommen bei gutem Kontakt zu dem, was man Ressourcen nennt. (Plassmann 2006)
- Nicht die schlimmen Ereignisse als solche bestimmen das Erleben, sondern wie diese im Lebensraum einer Person dargestellt werden. Dieser Lebensraum besteht aus der Gesamtheit aller Faktoren, die im gegenwärtigen psychologischen Feld einer Person wirken. Dazu gehören auch alle „Ansichten eines Individuums über seine psychologische Zukunft und seine psychologische Vergangenheit“. (Lewin 1963)
- Ich-starke Menschen, die in Kontakt sind mit ihren Ressourcen scheinen überflutende Situationen leichter zu bewältigen. Ob es zu einer PTBS kommt hängt nicht nur vom Ereignis ab, sondern vom gesamten psychologischen Feld.
- Wenn also Klienten Zugang erhalten zu ihren Fähigkeiten oder Ressourcen, verändert sich das gesamte psychologische Feld und dies wirkt wiederum auf das Verhalten und die Entwicklung des Verhaltens der betroffenen Person.

Negativ-Pol

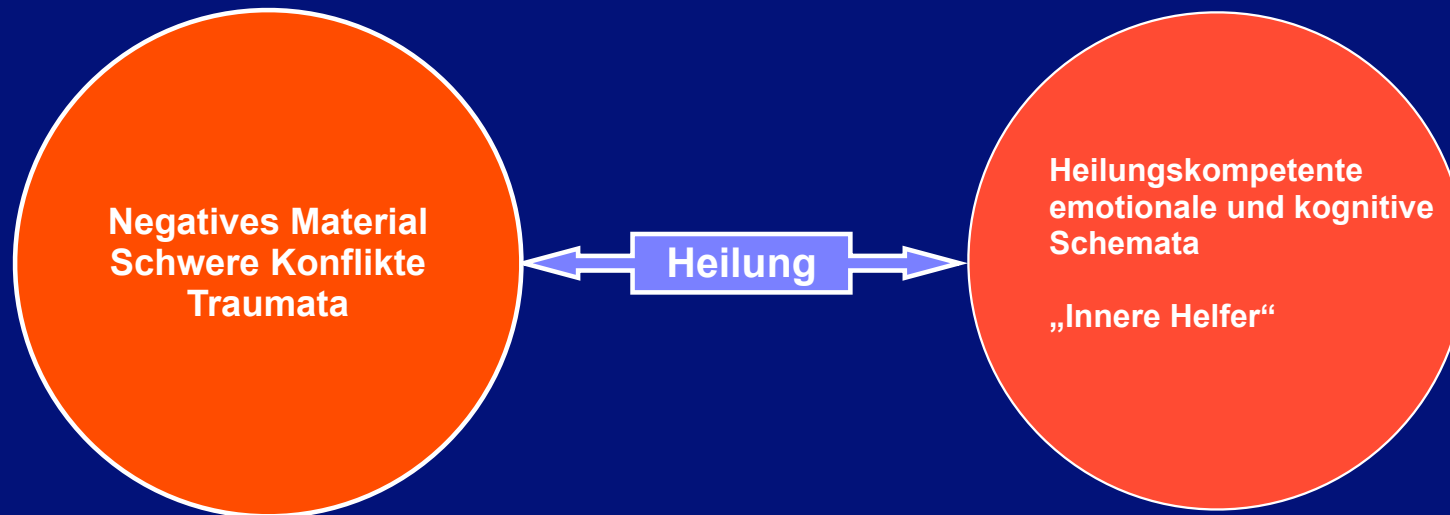


Positiv-Pol



- Grundprinzip der Traumatherapie und der Psychotherapie an sich ist das Herstellen von Gleichgewichten zwischen dem unverarbeiteten emotionalen Material und den Heilungsressourcen (Plassmann 2006)

Gleichgewicht von positivem und negativem Pol



Der Heilungsvorgang zwischen diesen Polen hat oszillierenden, rhythmischen Charakter. Neurobiologische Untersuchungen zeigen, dass psychische Reorganisationsprozesse nicht linear ablaufen, sondern rhythmisch (Basar et al 2000)

Heilungskonzepte

Nachreifung

Neusozialisation

Umwelteinfluss

Therapieforschung

Zweitmutter/Zweitvater

Selbstheilung

Selbstorganisation

Genetische Anlage

Resilienzforschung

Coach und Begleiter

Wir Therapeuten tragen Verantwortung für

- die Gestaltung der therapeutischen Beziehung
- die Wahl der therapeutischen Bühne
- für Gleichgewichte zwischen Trauma - Material und Ressourcen
- für die Modulation des optimalen Stress-Levels
- für die Aktivierung und Kontrolle regressiver Zustände
- und für die Entfaltung schöpferischer Kräfte im therapeutischen Prozess