

Körpertherapie



Über das Wahrnehmen von Körperempfindungen wird der Zugang zu einem ganzheitlichen Erleben wieder aufgebaut. Gefühle werden über ihren körperlichen Ausdruck erlebt, der Eindruck von Gedanken auf Körperempfindungen erspürt.

Der Kontakt zu sich bedeutet: Sich sicher sein, Sicherheit im Selbsterleben gewinnen. Die Körpertherapie möchte unter diesem Aspekt einen Einblick geben. Sätze wie «ich stehe neben mir», «ich fühle nichts» «es denkt nur noch» «ich bin nur noch gestresst, sonst bin ich gar nichts mehr» beschreiben ein Ausgeliefertsein und Verlangen nach Sicherheit und Halt.

Sich wieder spüren – Körperempfindungen wahrnehmen.

«Alles in mir ist dunkel.»

«Wie spüren Sie das im Körper?»

«Schwer, da ist nur eine grosse Masse.»

«Wo spüren Sie diese Schwere? Wie fühlt sie sich an?»

Die Wahrnehmung wird durch den Körper geführt, so dass die schwierigen Empfindungen bewusst gespürt werden, Differenzierung und Akzeptanz bekommen, der Veränderung zugänglich

werden und auch angenehmere Empfindungen aufgespürt werden können.

«Wo fühlt es sich etwas leichter an?»

«In den Händen, sie sind warm.»

Eine ganze Weile wird durch den Körper gewandert, Sicherheit im achtsamen Wahrnehmen gesucht, zwischen schwierigen Empfindungen und angenehmen gependelt, die angenehmen Empfindungen als Ressource erfahren.

«Ich spüre mein Herz steinhart.»

«Gibt es noch andere Empfindungen an diesem Ort?»

«Ein Stechen, es pulst.»

«Wie sieht dieses Pulsen aus?»

Ein Arm zeigt spontan die Bewegung. Wir wiederholen gemeinsam diese Bewegung, Tränen des Berührtseins. «Es ist wie ein Flügelschlag, so weich und es darf immer grösser werden.»

Sich sicher fühlen – die Körperhaltung erforschen.

«Ich kann kaum in die linke Seite atmen, der Brustkorb ist wie erstarrt, wie eingedrückt.»

Eine Hand umklammert das Handgelenk der anderen Hand. Auf die Einladung hin wird der Druck der Umklammerung intensiviert und wieder ge-

löst, in Zeitlupe. Die differenziert wahrgenommenen Bewegungsimpulse werden vergrössert, es entsteht ein Wegstossen und ein Umarmen. Sätze bilden sich spontan beim Wegstossen. Ein Gefühl, für sich sorgen zu können, tritt auf. Über das Wegstossen und Umarmen löst sich die Anspannung in der linken Körperseite. Spontan wollen sich auch noch die Beine kreuzen.



«Jetzt föhl ich mich sicher, ganz geborgen.»

«Wie zeigt sich das im Körper?»

«Die Arme sind so wach, und auch mein Rücken, die Seiten. Jetzt kann ich wieder durchatmen.»



Das Explorieren der Körperhaltung hilft Bedürfnisse wahrzunehmen und sie umzusetzen. Sich selber über die Körperhaltung stabilisieren zu können, hilft die Gefühle zu regulieren und sich Sicherheit und Selbstfürsorge zu geben.

Orientierung im Raum – den Körperumraum festigen.

Das Gefühl für die Körpergrenze und den Körperinnenraum prägt die Beziehung zum Aussen, zum Körperumraum. Wurde die Grenze verletzt, ist das Gefühl für den Aussenraum geschwächt. In einem Raum sich sicher zu fühlen ist dann anstrengend, die Aufmerksamkeit ist auf mögliche Gefahren im Aussen orientiert, es entsteht ein unruhiges, gehetztes Sein.

«Wie würden Sie sich ihren sicheren Ort in der Natur oder in einem Zimmer gestalten? Wäre er gross oder klein? Was wäre gut im Rücken zu haben, wie ist die Resonanz des Körpers auf diese Vorstellung? Braucht es noch etwas, dass Sie sich ganz sicher fühlen können? Wie gestaltet

sich das Vorne ... und die linke Seite ... und die Rechte?»



Der Raum im Rücken und vorne lassen sich leicht gestalten, das Körpergefühl gibt klare Signale. Für die linke Seite entstehen kein Raumgefühl, keine Bilder, keine Bedürfnisse, das Hinspüren ist unangenehm. Es tauchen Erinnerungen auf, die Bedrohung kam von dieser Seite. Eine dicke Mauer wird aufgebaut, bis ein tiefes Durchatmen

signalisiert, es ist genug, der Körper entspannt sich, ein sicheres Gefühl ist wieder spürbar.

Nähe-Distanz einstellen – Rollenspiel.

Auch die Einstellung von Nähe und Distanz zu einem Andern und wo er in unserem Umraum sein soll, wird durch unser Körpergefühl geprägt.

«Meine Arme zittern und auch meine Stimme, wenn ich dieser Person gegenüber sitze.»

«Wo möchten Sie den Stuhl für diese Person in diesem Raum platzieren? Wie könnten Sie es sich in ihrem Stuhl einrichten, dass Sie sich besser fühlen?»

Es wird mit verschiedenen Haltungen und Distanzen experimentiert, und jede Veränderung auf ihre Resonanz im Körper gespürt.

Die Erfahrungen im Alltag werden in der Therapie aufgenommen und weiterentwickelt. Sich selbst zu begegnen, achtsam, einführend und auch spielerisch, kriert immer auch ein Verstehen und Mitfühlen in die Situation, in den Anderen.

Sabine Gonon