

Vorwort

Meine ersten Erfahrungen mit Körperpsychotherapie machte ich zu Beginn der 1980er Jahre nach ca. zwei Jahren meiner Weiterbildung in Gesprächspsychotherapie. Damals nahm ich an einigen Workshops teil, die Focusing mit körperpsychotherapeutischen Elementen vermittelten. Über die Focusing-Schule Achberg bin ich zum Institut von Ernst Juchli und Christiane Geiser gekommen, die in Seminaren in der Schweiz und am Bodensee Gesprächspsychotherapie, Focusing und Körpertherapie (GFK) auf wunderbare Weise verbinden.

In meiner damaligen Arbeit in einer *psychosomatischen* Klinik bestand ein sehr „freundliches“ Klima für körpertherapeutische Verfahren. Zwei der Leiter hatten eine bioenergetische Ausbildung, an indikativen Gruppen gab es daneben u. a. noch Konzentrierte Bewegungstherapie, Tanztherapie und verschiedene Körperwahrnehmungsgruppen. Unter den Kollegen konnten wir uns gut austauschen, gegenseitig hospitieren und vertreten. Nach Abschluss einer Tanztherapieweiterbildung bot ich viele Jahre lang zusammen mit einer Kollegin selbst eine tanz- und bewegungstherapeutische Gruppe in der Klinik an.

Seit 2005 leite ich im Rahmen der Leitung einer Borderlinestation an einer psychiatrischen Klinik eine körperpsychotherapeutische Gruppe mit Borderlinepatientinnen. Gleichzeitig verwob sich die körperorientierte Perspektive mehr und mehr auch in mein einzeltherapeutisches Arbeiten.

Daneben gebe ich seit vielen Jahren Workshops zur körperorientierten Psychotherapie. Zum einen im personenzentrierten Kontext, aber auch im Rahmen der Richtlinienausbildung für Psychotherapeuten sowie in einer integrierten Ausbildung im Institut für Fort- und Weiterbildung in klinischer Verhaltenstherapie (IFKV Bad Dürkheim).

Durch die Arbeit in verschiedenen Institutionen zusammen mit Ärzten und anderen helfenden Berufsgruppen setzte ich mich ständig mit therapeutischen Konzepten auseinander. Ab Mitte der 1980er-Jahre wurden zumindest die institutionell eingesetzten und anerkannten Verfahren zunehmend durch die Verhaltenstherapie geprägt.

Dennoch war mir die personenzentrierte Therapie zusammen mit dem Focusing-Modell immer sehr nahe. Durch eine veränderte Selektion für stationäre Aufenthalte arbeitete ich therapeutisch zunehmend mit schweren Persönlichkeitsstörungen und Traumafolgestörungen. Hier war die personenzentrierte Haltung immer meine Basis, von der aus ich mich orientierte. Wobei ich den Einbezug von wirkungsvollen Verfahren aus anderen Therapierichtungen auf klinischer Ebene nie als so problematisch (im Sinne einer Auflösung des eigenen Ansatzes) sah, wie er in personenzentrierten Fachkreisen teilweise diskutiert wurde und wird.

In der täglichen Arbeit empfand ich den Einbezug des Körpers häufig als extrem hilfreich für die therapeutischen Prozesse. Als unbefriedigend erlebte ich allerdings die in Kliniken übliche Trennung der verbalen Therapien (Einzel- und Gruppentherapien) auf der einen Seite und „den Körpertherapien“ auf der anderen Seite. Erstere werden in der Regel von Psychologen oder Ärzten durchgeführt, letztere von Sport-, Ergo-, Physio- oder Musiktherapeuten. Die einen sollen für die Körpererfahrungen der Klienten zuständig sein, die dann wiederum in der verbalen Therapie von den anderen besprochen und aufgearbeitet werden.

Diese Trennung erschien mir nie sinnvoll. Die körperorientierten Möglichkeiten für die Psychotherapie habe ich immer als so wertvoll erlebt, dass sie auch die Bezugstherapeuten und Berater der Patienten nutzen sollten.

Was keine Aussage gegen Körpertherapie und Körperpsychotherapie sein soll, die von den sport- oder anderen spezialtherapeutischen Kolleginnen angeboten wird. Ich habe größten Respekt vor dem breiten Ausbildungsstand, dem großen Erfahrungswissen und dem umfangreichen Erfahrungsschatz an Übungen dieser Kolleginnen und Kollegen. Von ihnen habe ich sehr viel gelernt und ich kenne viele, die eine exzellente Körperpsychotherapie durchführen.

Meine Argumentation ist *nicht gegen* diese Berufsgruppen, sondern dafür, *im Bereich der Psychotherapie und Beratung* insgesamt den Körper stärker zu beachten und mit unseren üblichen verbalen Vorgehensweisen mehr zu verbinden. Folgende Fragen interessierten mich daher zunehmend:

1. Wie können die vielfältigen, im Denken und in der Praxis zum Teil etwas „wilden“ (und gerade dadurch sehr kreativen) körper(psycho)therapeutischen Ansätze in den klinischen Alltag transferiert werden?

Als ermutigend erlebte ich dabei die zunehmend intensiv und professionell geführte Diskussion zur Körperpsychotherapie, wozu auch die Tiefenpsychologie viel beigetragen hat (v. a. Geißler, 1997, 2007). Insbesondere Röhrich (2000) und das Handbuch der Körperpsychotherapie (Marlock & Weiss, 2006) stellten Meilensteine für eine integrative Einordnung und Systematisierung dar. Gibt es dabei eine eigene *personenzentrierte* Körperpsychotherapie? Lässt sich eine solche Perspektive sinnvoll untersuchen innerhalb des größeren Rahmens der personenzentrierten Psychotherapie? Und was sind Gemeinsamkeiten und Unterschiede zu anderen körperpsychotherapeutischen Ansätzen? Dafür habe ich in den Kapiteln 1 und 2 dieses Buches eine theoretische Verortung und Verankerung der personenzentrierten körperpsychotherapeutischen Perspektive versucht.

2. Das andere Anliegen ist ein praktisches: Was kann mir und den Kollegen helfen, körperpsychotherapeutische Elemente stärker in die alltägliche Arbeit einbinden zu können? Was kann dazu führen, den Körper nicht

mehr so oft zu „vergessen“? Wie kann durch körperbezogene Zugeweisen die Therapie erweitert und vertieft werden, um sie mehr in der Person zu verankern? Wie kann der Schritt vom Sprechen zum Körper in der Therapie kleiner, einfacher und selbstverständlicher werden? Ist es möglich, solche Therapieelemente auf personenzentrierte Weise zu beschreiben und zu systematisieren? Mit dieser Aufgabe beschäftigen sich die Kapitel 3 bis 7.

Diejenigen Kollegen und Kolleginnen, die weniger an der Theorie interessiert sind, können auch nur die Praxiskapitel lesen, die als für sich stehend genommen werden können.

In den Praxiskapiteln wird auch deutlich werden, dass Körperpsychotherapie, wie ich sie hier beschreibe, schon mit ganz kleinen Fragen und Wahrnehmungsänderungen anfängt und auch viel mit der Wahrnehmung des Behandlers zu tun hat. Daher glaube ich, dass ein guter Teil der beschriebenen Angebote sowohl für Therapie als auch für Beratungssituationen sinnvoll sein kann. Die Rückmeldung vieler Workshopteilnehmer aus allen Behandlungsbereichen hat mich in dieser Annahme bestätigt.

Jedes Modell spiegelt immer auch die Erfahrungswelt desjenigen wider, der es entwirft. In meinem Fall ist das die stationäre Psychotherapie in Intensivangeboten, zuletzt überwiegend mit Patienten mit frühen und schweren psychischen Verletzungen (Trauma, Borderline, Essstörungen, Suchterkrankungen, Persönlichkeitsstörungen). Viele meiner Fallbeispiele stammen aus dieser speziellen klinischen Erfahrung. Dennoch glaube ich, dass die beschriebenen Angebote und Prozesse zum größeren Teil für viele verschiedene Klientengruppen anwendbar sind.

Mein Anliegen mit diesem Buch ist es nicht, alles neu zu erfinden oder eine ganz eigene Therapiemethode zu konzipieren. Mit größtem Respekt vor den Vorgehensweisen der anderen Körper(psycho)therapien habe ich dennoch die Hoffnung, aus personenzentrierter Perspektive dazu etwas Eigenes beitragen zu können. Mit großer Dankbarkeit und Respekt vor der Personenzentrierten Therapie hoffe ich auch hier, den darin grundsätzlich enthaltenen Körperorientierungs-Aspekt deutlicher machen zu können und die ganze Tiefe und Vielfalt seiner Möglichkeiten zeigen zu können.

Im Text wechsele ich die männliche und weibliche Form ab, um eine ständige Doppelnennung zu vermeiden.

Großen Dank schulde ich der GwG-Akademie, die mich sehr unterstützt hat, dieses Buch zu schreiben. Namentlich danke ich Thomas Reckzeh-Schubert sowie Sylvia Rasch-Owald und Dagmar Nuding für das genaue Redigieren des Manuskriptes und die vielen konstruktiven Anmerkungen. Herrn Michael Barg und den MitarbeiterInnen von der GwG-Akademie danke ich für die stete Ermutigung und Unterstützung beim Anbieten und Durchführen von körperorientierten Workshops und Seminaren.

Der größte Dank gilt allen Patientinnen, von denen ich immer am meisten gelernt habe, sowie den Workshopteilnehmern und Kolleginnen.

Ich widme dieses Buch meinen Ausbildern und Freunden vom GFK, Christiane Geiser und Ernst Juchli, ohne deren Ausbildung, Anregungen und wunderbare Begleitung dieses Buch nie entstanden wäre. In gewisser Weise stellt dieses Buch eine Fortsetzung ihrer Arbeit in einem klinisch-psychologischen Rahmen dar. Als weitere Ausbilder denke ich gerne an Jochen Jentner, der mich mit Focusing in Kontakt gebracht hat, und an Elke Willke, der ich viele schöne Erfahrungen aus der Tanz- und Bewegungstherapie verdanke. Weiterhin danke ich allen AusbilderkollegInnen, insbesondere Maren Langlotz-Weis, Lisa Grosse-Rhode, Uli Schlünder, Jules Zwimpfer und Regula Sanders, mit denen ich in gemeinsamen Seminaren und Diskussionen sehr viel gelernt habe und mit denen ich im Gespräch und in der Arbeit meine Ideen immer wieder überprüfen und weiterentwickeln konnte.

Saarbrücken, Dezember 2013

Ernst Kern