

Journal

pca.acp

Schweizerische Gesellschaft für den Personenzentrierten Ansatz
Weiterbildung, Psychotherapie, Beratung.

Société Suisse pour l'approche centrée sur la personne
Formation, Psychothérapie, Relation d'aide,
Società Svizzera per l'approccio centrato sulla persona
Formazione, Psicoterapia, Relazione d'aiuto.

Journal 2014 / 11

Editorial

Liebe **pca.acp**-Leute

Wir freuen uns, Euch das neue **Journal** präsentieren zu können! Wiederum ist es ein bunter Strauss mit allen wichtigen Informationen rund um die **pca**-Szene Schweiz.

In dieser Ausgabe stehen Menschen im Zentrum, welche sich für unseren Verband engagieren. In verschiedenen Portraits und Berichten können wir die faszinierende Individualität und Schaffenskraft dieser **pca**-Personen erleben!

Besonders zu erwähnen ist ausserdem die Buchrezension von Mark Galliker. Dabei geht es um das wichtige Thema des Einbezugs des Körpers in die personenzentrierte Psychotherapie. Ernst Kern schreibt in seinem Buch „Personenzentrierte Körpertherapie“: „Wir leben spürend.“ Damit postuliert er, dass Spüren das wesentliche Medium für innere Orientierung und Steuerung sei.

Wir wünschen Euch in diesem Sommer viel wertvolles Spüren von Sonne, Wind und Wasser und eiskalter Glacé!

Doris Künstner

Chers membres **pca.acp**

Nous avons le plaisir de vous présenter le nouveau **Journal** ! Une fois de plus, un bouquet d'informations variées sur l'univers de l'ACP en Suisse.

Les membres qui s'engagent pour notre association sont au centre de cette édition. Les différents

Inhalt / Sommaire

Vorstandsbericht

Rapport du Comité

WBL - Aktivitäten

DdF - activités

DdF - départ de Philippe Dafflon

WBL - Verabschiedung Philippe Dafflon

Neu in der WBL - Brigitte Karrer

Nouveau membre de la DdF - Brigitte Karrer

Nouveau membre de la DdF - Ani Gürün

Neu in der WBL - Ani Gürün

PERSON - neu in der Redaktion

Journée romande

Leute - Membres

Obligatorische Seminare - Séminaires obligatoires

Agenda national

Agenda international

PCA-Institut - Veranstaltungen

Kern, E. / Personenzentrierte Körperpsychotherapie

Terstegge, M. / Le flow. Vivez les bienfaits de l'expérience optimale

Neuveröffentlichungen / Nouvelles publications

PCA-Karriere

Carriere ACP

Impressum

Buchbesprechung

Ernst Kern: Personzentrierte Körpertherapie

Thema

Seit Jahrzehnten wird diskutiert, ob und wie die Orientierung auf den Körper systematisch in die Psychotherapie eingebunden werden kann. Diese Diskussion gibt es auch hinsichtlich einer Einbindung der Körperorientierung in die Gesprächspsychotherapie. Personzentrierte Therapie und Beratung lassen sich durch körperbezogene Achtsamkeit und Körperwahrnehmung enorm bereichern, so lautet die These. Und das ist auch die These des vorliegenden Buches.

Autor

Der Autor, Ernst Kern, ist leitender Psychologie und psychologischer Therapeut in einer psychiatrischen Klinik. Der: Gesprächspsychotherapeut hat auch Erfahrung mit Verhaltenstherapie, Körperpsychotherapie und Tanztherapie.

Entstehungshintergrund

Kern machte seine ersten Erfahrungen mit Körperpsychotherapie zu Beginn der 1980er Jahre. Damals nahm er an einigen Workshops teil, die Focusing mit körperpsychotherapeutischen Momenten verbanden. Über die Focusing-Schule Achverg gelangte er zum Institut von Ernst Juchli und Christiane Geiser, die in Seminarien am Bodensee Gesprächspsychotherapie-Kurse zu Focusing und Körpertherapie durchführten.

Kerns Basis war immer die personzentrierte Haltung. Dabei empfand er den Einbezug von wirkungsvollen Verfahren aus anderen Therapierichtungen auf klinischer Ebene nie als problematisch, sondern als aufschlussreich. Insbesondere den Einbezug des Körpers in den therapeutischen Prozess war für ihn hilfreich. „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.“ (S.12). Das Ziel des Autors ist diesen Dualismus zu überwinden.

Fragestellung

Wie können die vielfältigen, in der Praxis teilweise etwas ‚wilden‘ (und gerade dadurch sehr kreativen) körper(psycho)therapeutischen Ansätze in den klinischen Alltag transferiert werden und insbesondere ganz konkret in die Gesprächspsychotherapie eingebaut werden? Und weiter: Was hilft dem Autoren selbst und seinen Kolleginnen und Kollegen, körperliches Erleben stärker in die alltägliche psychotherapeutische Arbeit einzubinden?

Aufbau

Das Buch umfasst inklusive Schlussbemerkungen acht Kapitel. Nach dem Eingangskapitel („Die phänomenologischen Grundlagen der personzentrierten Körpertherapie“) werden erweiterte Perspektiven eröffnet (Kapitel 2) und im Folgenden Themenbereiche wie „Vom Sprechen zum Körper“ (Kapitel 4), und „Die Sprache des Körpers“ (Kapitel 5) dargestellt.. Kapitel 6 behandelt ein Modell körperpsychotherapeutischer Entwicklungsphasen und Kapitel 7 die personzentrierte Körperpsychotherapie bei verschiedenen Störungsbildern. **Die Kapitel 3 bis 7 bezeichnet der Autor als Praxiskapitel, in denen u.a. auch der Prozess des Focusing an der Schnittstellen zwischen Sprecher und Körper zur Darstellung gelangt. (insbesondere in Kapitel 3). Diese Praxiskapitel können auch ohne Kenntnisnahme des theoretischen Hintergrundes gelesen werden.** Im Folgenden beziehe ich mich in erster Linie auf das Kapitel 5, in dem u.a. das „Alphabet der Leiblichkeit“ dargestellt wird.

Inhalt

Kern weist darauf hin, dass die von Rogers formulierten Grundhaltungen (Kongruenz, Empathie, Akzeptanz) die Grundlage der personzentrierten Körperpsychotherapie bilden. Sie werden körperorientiert umgesetzt, wobei die gegenwärtigen Möglichkeiten und Einschränkungen der Klienten, die personzentrierten Kontaktangebote wahrzunehmen, berücksichtigt werden. Dabei stehen Erleben und Erfahrung im Mittelpunkt der phänomenologisch orientierten personzentrierten Körperpsychotherapie. Nach dem Autor ist der Körper die Basis des Selbsterlebens und

der Identität; mithin das erlebende Selbst das Zentrum der Person. Der erlebte Körper begegnet der Person immer in einer konkreten Situation; das heißt, er wird als Wechselwirkung zwischen Person und Umwelt verstanden. Mit anderen Worten: Die Person entwirft ihren eigenen Prozess und hat ihre eigene Forsetzungsordnung (vgl. die von Kern auf S. 32f. angeführten 10 Thesen).

Für den Autor ist neben der äußeren Wahrnehmung besonders die innere Erfahrung, das „innere Spüren“ bedeutsam. „Wir leben spürend. Spüren hat die Besonderheit, dass es von der Person unmittelbar, d.h. ein Stück weit von dem äußeren Sinnen unabhängig erlebt wird. Spüren ist das wesentliche Medium für innere Orientierung und Steuerung“ (S. 21).

Kern bezieht sich dabei insbesondere auf das „Alphabet der Leiblichkeit“ von Schmitz (1992). Er zeigt auf, dass Körperpsychotherapie schon mit bescheidenen Fragen und entsprechenden Wahrnehmungsänderungen anfängt, mithin sehr viel mit der Achtsamkeit und dem Wahrnehmungvermögen der Beteiligten zu tun hat. Beim Erspüren spielen (manchmal minimale) verbale Ausdrücke eine besondere Rolle; insbesondere solche, die möglichst wenig bewertend und funktionalisierend sind. Im Folgenden werden ausschnittsweise die ihnen zugrundeliegenden begrifflichen Orientierungsmuster genannt und darauf hingewiesen, wie sie gefördert werden können.

Leiblich-affektive Betroffenheit: Die Bildung von Identität bei einer Person setzt voraus, dass sie sich leiblich-affektiv betroffen fühlt. Beispiel: Frage zu Beginn einer Gruppentherapie von Borderline-Patientinnen, zu wie viel Prozent die einzelnen Teilnehmer/innen an der Gruppe „anwesend“ sind, sich spüren können, in ihrem Körper sind usw..

Leibesinseln: Die spürbare körperliche Erfahrung kann den ganzen Körper umfassen, meist ist sie aber auf besondere Stellen und Bereiche begrenzt. Solche Stellen werden „Leibesinseln“ genannt. Focusing nutzt den Bezug auf bestimmte Bereiche, den Felt sense zu entfalten.. Genauso interessant wie die gespürten Stellen sind indessen die nicht-gespürten Orte, die „stillen Leibesinseln“. Beispiel: Einer Patientin, die ihre Hände oft als nicht zu ihr gehörig betrachtete, wird vorgeschlagen, dass ihre eine Hand die andere erkundigt und massiere und dass sie jeweils berichte, was sie dabei ‚ver-spüre‘.

Enge-Weite: Personen können sich körperlich entweder enger oder weiter fühlen. Dabei ist Enge emotional eher mit Angst, Anspannung oder Schmerz und Weite eher mit Neugierde,

Freude oder Freiheit verbunden. Beispiel: Begleiter/innen einer am Boden kauern Person umschließen dieselbe mehr oder weniger stark und die Person berichtet, wie sie sich dabei fühlt.

Weitere Kategorien sind Gerichtetheit im Raum, Distanz zu anderen Personen, Rhythmus, Tempo und Fluss der Bewegungen – Leibbewegungen, die u.a. durch Tanztherapie erlebt und (wieder) aufgebaut werden können.

Diskussion

Unter körperorientierter Psychotherapie versteht Kern nicht nur die eher spektakuläre Ausdrucksarbeit (wie z.B. den Ausdruckstanz), sondern seiner Darstellung nach beginnt personzentrierte Körperpsychotherapie mit dem körpernahen Erleben sowie geduldigen Widerspiegelungen und Nachfragen schon minimaler Regungen sowie dem sachten Erforschen auch regungsloser Gebiete des Körpers.

Natürlich ist personzentrierte Körperpsychotherapie kein eigenständiges therapeutisches Verfahren. Die vom Autor vorgeschlagene Vorgehensweise kann indes Psychotherapeuten und Beratern helfen, den Körper selbstverständlicher in die Therapie oder Beratung miteinzubeziehen. Da alles Erleben, Fühlen und auch Denken in körperliche Vorgänge involviert ist, stellt die präsentierte „ganzheitlich verstehende Psychotherapie“ nicht einfach eine mehr oder weniger beliebige Ergänzung, sondern einen wesentlichen Teil alltäglicher therapeutischer Prozesse dar.

Fazit

Das neue Buch von Kern ist allen Gesprächstherapeuten, die Einzel- und/oder Gruppentherapie leisten, und die nicht nur gesprächsweise oder ‚körpernah‘ verbal vorgehen wollen, sondern auch direkte sinnliche und körperliche Momente personzentriert eröffnen und schließlich auch wiederum verbal zugänglich machen wollen, zu empfehlen. Es beinhaltet viele Praxisideen, wie man vom Sprechen zur ‚Körperarbeit‘ und von dort wiederum zurück zur ‚Spracharbeit‘ kommt: Das Handlungsspektrum des ‚personzentrierten Körpertherapeuten‘ respektive des ‚körperorientierten Gesprächspsychotherapeuten‘ wird durch zahlreiche Fallbeispiele illustriert. Recht detaillierte Anleitungen und Arbeitsblätter helfen im therapeutischen Alltag bei der Umsetzung des in diesem Buch Gebotenen in die Praxis.

Literatur:

Schmitz, H. (1992). *Leib und Gefühl. Materialien zu einer philosophischen Therapeutik*. Paderborn: Junfermann.

Ernst Kern:
Personzentrierte Körpertherapie.
München: Ernst Reinhardt Verlag. 2014.

ISBN 978-3-497-02433-9.
186 Seiten. 24.90 EUR, sFr. 35.50.

Rezension von Mark Galliker. .

Mark Galliker