

Die Weisheit des Körpers

In der Psychotherapie finden sich seit langem Traditionen, in denen körperliche Prozesse als bedeutsam anerkannt werden. Entwicklungen in der Bindungs-, Säuglings- und Neurophysiologieforschung verstärken diese Strömungen. Die Vielfalt an neuen Konzepten spiegelt den Trend, das interkörperliche Geschehen zu beachten. In diesem Kontext entwickelte Julianne Appel-Opper in ihrer psychotherapeutischen Praxis die behutsame Arbeitsweise der Relational Living Body Psychotherapy, die sie in ihrer Lehrtätigkeit vermittelt. Im Folgenden berichtet sie, wie sie ihren Schwerpunkt auf interkörperliche Mikroprozesse richtet, die sich in eine beziehungsorientierte Psychotherapie gut integrieren lassen.

Meine psychotherapeutische Arbeit begann in einer psychosomatischen Klinik in 1989. Ich erinnere mich, wie ich den Eindruck gewann, dass meine Patienten mir mit ihrem Körper wortlos Geschichten erzählten – durch die Art, wie sie gestikulierten, ihre Mimik, die Tonlage, in der sie sprachen, und dadurch, wie sie sich bewegten. Während ich neun Jahre lang in Großbritannien lebte und arbeitete, waren die gesprochenen Worte englisch – und nicht meine Muttersprache. Dies vertiefte und intensivierte meinen Zugang zu körpersprachlichen Mitteilungen. Die nonverbale körperorientierte Perspektive bereichert seit 2001 meine Tätigkeit – sowohl in der Psychotherapieausbildung als auch in der Fortbildung.

Der Körper als Orchester ist eine Metapher, die sehr schön illustriert, wie wir uns mit vielschichtigen, harmonischen und dissonanten, uns eigenen, individuellen Tönen und Melodien bewegen, gestikulieren, Gefühle empfinden, diese zeigen und auch regulieren. In einem impliziten Austausch von Kleinstbewegungen, Mimik, Gestik, Stimmverlauf und Augenkontaktverhalten beeindruckt Therapeut und Klient einander. Die Wahrnehmung dieser feinen Körper-zu-Körper-Prozesse lässt sich schulen. Aufgrund einer somatischen Resonanz oder der verkörperten Gegenübertragung können wir lernen zu erspüren, wie mit einem Menschen in der Vergangenheit umgegangen wurde, wie er zu reagieren gelernt hat und was er von seinen Beziehungspartnern erwartet.

Aus somatischen Resonanzen lassen sich achtsam ausgeführte und für den Klienten sichtbare Kleinstbewegungen entwickeln. Der Therapeut antwortet den präverbalen Mitteilungen teilweise nonverbal, also gestisch und mimisch. Dabei wird stets ein räumlicher Abstand, ein Spielraum eingehalten, denn es geht nicht um direkte Körperkontakte zwischen Therapeut und Klient. Eine auf die körpersprachlichen Signale des Klienten abgestimmte behutsame und fokussierte Gesprächsführung fördert die Mentalisierung der in der Körpersprache festgehaltenen Erlebnisse.

Zur Verdeutlichung eine Szene aus einem zweijährigen Fortbildungsseminar: Eine Teilnehmerin teilt der Gruppe mit, dass sie keine Beziehung zum eigenen Körper habe. Im gleichen Atemzug ergänzt sie, dass ihre Mutter alles kontrolliert habe. Während sie spricht, bemerke ich in meiner Stirn eine Spannung. Parallel sehe ich, dass die Haut ihrer Stirn blasser ist als der Rest des Gesichts. Ihre Augen scheinen wässrig zu sein, wie kurz vor dem Weinen, aber ich bemerke, wie sie sie zusammenkneift und weiterspricht. Ich habe das Gefühl mich auf dünnem Eis zu bewegen. Aufgrund eines Impulses aus meiner verkörperten Gegenübertragung sage ich zu ihr: „Wenn ich mit Ihnen sitze und Ihnen zuhöre, verspüre ich den Impuls, meine Stirn zu berühren.“ Während ich dies sage, schaue ich nach körperlichen Zeichen, wie sie dies aufnimmt, zum Beispiel nach ihrem Atemmuster, der Spannung in ihrem Körper, ihrem Blickkontaktverhalten und auch der Blässe ihrer Stirn. Ich bekomme das Gespür, dass meine Worte sie erreicht haben, der Atemrhythmus hat sich leicht verlangsamt und sie schaut mich offen an mit den Worten: „Ja, das ist in Ordnung“. Daraufhin berühre ich meine Stirn, ganz langsam, achtsam, sehr sanft. Sie beginnt zu weinen. Etwas später teilt sie mit, dass sie nun selbst ihre Stirn berühren wollte. Sie erzählt, dass sie gelernt habe, keine Gefühle zu zeigen, denn das war gefährlich, wenn ihre Mutter anwesend war. Daraufhin sage ich, dass es gut war, dass ihre Stirn die Gefühle halten konnte. Am nächsten Tag berichtet sie, dass sie seit Jahren unter regelmäßigen Kopfschmerzen leide und diese nun in einem neuen Licht wahrnehme.



Dipl.-Psych. Julianne Appel-Opper

www.thelivingbody.de

Psychologische Psychotherapeutin
Supervisorin (Univ. of Birmingham, U.K.)
Akkreditierte Psychotherapeutin bei UKCP
(United Kingdom Council for Psychotherapy)