

Referenzen

*Es ist immer wieder faszinierend, mit Julianne zu arbeiten. Sie eröffnet einen Raum der Leichtigkeit und Geborgenheit. Prozesse können sich im Rhythmus des Körpers und auch in der Gruppe sehr individuell entfalten. Und auch wenn die Themen, gerade wenn es um Selbstfürsorge geht, tief und oft auch schwierig sind, werden sie mit Freude und Lust angegangen. Das Kind wird abgeholt und kann im Hier und Jetzt des Erwachsenen ankommen - es ist tief, schön und lebensbejahend. Und man erhält nicht nur einen Weg für sich selbst, sondern auch Werkzeuge, um diese in der Arbeit mit Patient*innen anzuwenden und mit anderen zu teilen.*

Mag. Birgitta Schiller – Psychotherapeutin für Individualpsychologie in Wien
Teilnehmende, Webinar „Self-Care“ 10.2.2024

Julianne Appel-Opper hat eine sehr eigene Arbeitsweise entwickelt, die von körper-nahen Ausdruckprozessen einen direkten Weg in psychodynamische Konfliktfelder findet. Ich hatte mehrfach die Gelegenheit, ihre Arbeit kennenzulernen und war beeindruckt von ihrer feinfühligsten und respektvollen Vorgehensweise und ihrer Fähigkeit, Konflikte mit ihrer zugewandten Art zu containen und ihre Bearbeitung zu unterstützen.

Sebastian Leikert, Psychoanalytiker

Der Vortrag und der Workshop „Einführung in eine behutsame intersubjektive Arbeit mit körperlichen Prozessen in der Psychotherapie“ haben mich sehr bereichert. Ganz besonders hilfreich fand ich die Demonstration einer körper-fokussierten Supervision mit einer Teilnehmerin.

Teilnehmende, Vortrag und Seminar, BAP, Berliner Akademie für Psychotherapie 2013

Die erfahrungsnahen Demonstrationen waren sehr gut, ich nehme vieles mit. Die Veranstaltung wurde mir empfohlen. Bei „Körpertherapie“ denke ich an Reich und Lowen, auf Kissen einschlagen, treten und ähnliche Übungen. Die Veranstaltung von Frau Appel-Opper hat mir eine neue Perspektive eröffnet. Danke! Die Interventionen waren ohne körperliche Berührung, Gesten, Kleinstbewegungen, behutsam und sicher. Sehr empfehlenswert.

Teilnehmende, Seminar, BAP, Berliner Akademie für Psychotherapie 2013

Der Vortrag „Einführung in eine behutsame intersubjektive Arbeit mit körperlichen Prozessen in der Psychotherapie“ war toll! Besonders der Teil mit den klinischen Beispielen hat mich sehr angesprochen.

Teilnehmende, Vortrag, BAP, Berliner Akademie für Psychotherapie 2013

Wir fühlen, also sind wir – ein Workshop mit Julianne Appel-Opper. „In Momenten, in denen das psychische System versagt, beginnt der Körper zu denken.“, schrieb Sandor Ferenczi 1932 (Klin. Tagebücher. Neuauflage 1985, S. 44). Schon Ferenczi ging davon aus, dass Beziehungserfahrungen sich in den Körper ein-schreiben. Der Körper registriert und speichert. So werden unsere Erfahrungen zu Körpererinnerungen. Ferenczi sprach von der „Matrialisierung“ psychischer Phänomene ins Körperliche. Heute sind zahlreiche Methoden auf dem Markt, die uns unseren Körper als sich aus-drückendes Element näher bringen wollen. Doch woher kommt die Angst, mit dem Körper zu arbeiten? Nun könnte man meinen, für uns

lehr-, körpertherapie- und supervisionserfahrene Kollegen dürfte es ein Leichtes sein, mitzumachen, sich mitzuteilen. Aber dem ist nicht so. In unserem workshop erlebe ich Zurückhaltung, gar Angst. Aber wie können wir von der Relational Living Body Psychotherapy erfahren, wenn wir uns selbst nicht einlassen können?

Auch ich habe Angst. Was könnte ausgelöst werden, was sich vielleicht meiner Kontrolle entziehen? „Der Körper ist weise.“, sagt Julianne. Er lügt auch nicht, das wissen wir alle. Ich lasse mich ein. Julianne bittet mich, mich in ihre Nähe zu setzen. Ich kann die Position korrigieren. Wir sitzen auf Stühlen, ich seitlich von ihr. Sie ist mein Gegenüber, die Gruppe um uns herum. Es gelingt mir, sie auszublenden. Julianne weiß, was sie tut. Binnen kurzer Zeit lasse ich mich auf ein Arbeitsbündnis ein. Es sind keine bohrenden, analysierenden Blicke. Vielmehr ein Hauch von achtsamer, verständnisvoller Annäherung, die ich spüre. Julianne nimmt mich behutsam wahr und erfasst meine Abwehr über die feinen, körperlichen Signale, die ich unbewusst sende. Ich fühle mich gehalten, verstanden. Sie bietet mir eine Bewegung an, die sie mit wenigen Worten begleitet. Ich kann sie umsetzen und folge ihr. Bilder entstehen, Erinnerungen, die ich nicht bewusst wachgerufen habe. Julianne weiß, was sie mir und der Gruppe in diesem Setting zumuten kann. Ich fühle mich geschützt. Wir sind im Kontakt. Wir entwickeln ein eigenes Miteinander, es ist eine Verbindung über den eigenen Körper.

Anschließend versuche ich der Gruppe zu übersetzen, wie es sich anfühlt, über diese besondere Form der Verbindung zu kommunizieren. Es ist eben eine ganz Frühe, von der wir nicht wissen können, was sie wachruft. In den nächsten Tagen schließlich wollen auch andere Kolleginnen im workshop die Erfahrung mit der RELATIONAL LIVING BODY PSYCHOTHERAPY machen...Weil ihr behutsames Vorgehen in kleinsten Schritten einer Retraumatisierung entgegenwirkt und heilsame Impulse im therapeutischen Prozess setzt, dürfte die Relational Living Body Psychotherapy vor allem auch für die Arbeit mit Migranten, Flüchtlingen und generell traumatisierten Menschen von großer Bedeutung sein.

Ich wünsche Julianne Appel-Opper, dass sie diese so wertvolle Arbeit im Interesse vieler Klienten ausüben und ihre Arbeitsweisen an viele Psychotherapeuten weitervermitteln kann.

Carmen Eger, Approbierte tiefenpsychologische Therapeutin für Kinder, Jugendliche, junge Erwachsene und deren Eltern in Berlin.

Teilnehmende, Seminar DPA, Deutsche Psychologen Akademie, Berliner Fortbildungswoche Psychotherapie, 2013

Vielen Dank für den tollen Workshop in München! Die Körperübung, die Sie mit mir gemacht haben, hat bei mir nachgewirkt. Zum einen kognitiv, ich denke in letzter Zeit viel über das Thema "Nähe" nach. Zum anderen körperlich, indem ich v.a. in den Stunden mit meinen eigenen Patienten ganz oft das Gefühl habe, Sie neben mir sitzen zu haben (wie in der Übung). Das gibt mir irgendwie mehr Gelassenheit. Insgesamt merke ich, dass ich seit dem Workshop mehr in mich hinein spüre und versuche zu erspüren, wie mein Körper auf Situationen aller Art reagiert. Ich danke Ihnen für die tolle Erfahrung!

Teilnehmende, Seminar am CIP, Centrum für Integrative Psychotherapie 2011 in München

Auf mehreren Workshops habe ich die Arbeit von Julianne Appel-Opper kennengelernt. Die feine Wahrnehmung kleinster Bewegungen, einen Hauch an Veränderung in der Mimik, subtilste körperliche und emotionale Modulationen in der Ausstrahlung des Gegenübers hat mich dabei sehr fasziniert und tut es immer wieder, weil ich in meiner eigenen analytischen und körperbezogenen Arbeit mit Klienten genau diese Subtilität und Vertiefung des Prozesses durch

Verfeinerung der Wahrnehmung schätze. Das Hören mit dem dritten Ohr (nach Reik) eröffnet schier unendliche, ungeahnte Möglichkeiten.

Julianne Appel-Opper hat sich insbesondere mit der „body to body communication“ beschäftigt, dem meist unbewussten Dialog auf körperlicher Ebene. Der Körper des Klienten hat reichliche Mitteilungen, die nicht unbedingt kongruent mit den sprachlichen Äußerungen sein müssen. Auch als Therapeut reagieren wir oft unbewusst körperlich und senden so mitunter ungewollt, körperlich etwas zurück, was unter Umständen über das zustande kommen oder den Verlauf einer Therapie entscheidet. Es macht Sinn, genau diese feinen dialogischen Körper-zu-Körper-Prozesse in der Wahrnehmung zu fokussieren, zu reflektieren und therapeutisch zu nutzen, z.B. indem man sich die Frage stellt, welche Mitteilung auf körperlicher Ebene sind dem Klienten gerade dienlich. – Auch in jeder Alltagssituation ereignet sich dieser Körper-zu-Körper-Dialog. Voraus ahnt unser Körper schon, in wen wir uns verlieben oder wen wir überhaupt nicht riechen mögen.

Die unbewusste Kommunikation hat schon C.G. Jung konzeptualisiert: Therapeut und Klient sitzen wie in einem gemeinsamen Bad - Julianne Appel-Opper würde sagen: im gemeinsamen Feld - und beeinflussen einander auf bewusster und unbewusster Ebene. In dieser Metapher muss, wenn der eine den großen Zeh bewegt, der andere etwas von der veränderten Wasserbewegung mitbekommen. Er reagiert auf die emotionale Qualität dieser Bewegung, ob sie sanft, spielerisch oder neckend z.B. war. Neuro-physiologisch gesprochen reagieren die Spiegelneurone und spiegeln in uns das wider, was das Gegenüber eben erfährt (Rizolatti, Damasio). Es kann sein, dass der, der den Zeh bewegte, das selbst nicht merkte, sich darin aber ein dialogisches Moment ankündigte, was der andere vor ihm bemerkt. Ähnlich können via unbewusste Kommunikation in Träumen (der Therapeuten) sich Themen der Klienten im voraus ankündigen. So wie in Träumen etwas über Bilder symbolisiert wird, sowohl die unbewussten Probleme wie kreative Lösungsansätze, so symbolisiert der Körper über feine Zeichen.

Julianne Appel-Opper's Workshops sind oft international, was heißt, dass die sprachliche Verständigung sich erst zurechtrücken muss (mir ging es in den Workshops so mit meinem Englisch), was aber auch Raum gibt für nonverbale Kommunikation, das Erspüren des emotionalen Feldes. Die interaktive Situation kreiert sich von dem Teilnehmer aus, der gerade an sich arbeitet, schließt alle anderen Gruppenteilnehmer mit ein – ein intersubjektives Feld entsteht. Auf sehr achtsame Weise bringt Julianne Appel-Opper sich in die Beziehung ein. Die Person, die gerade arbeitet ist nicht Anschauungsobjekt, an dem der Körper gelesen wird, sondern es geht um das gemeinsame Erspüren und Entwickeln des Themas. Indem sich Julianne Appel-Opper als Modell zur Verfügung stellt und das Thema durch Selbstberührungen am eigenen Körper anreichert, kann der Teilnehmende erkunden, was es in ihm auslöst. Vielleicht beobachtet er/sie nur oder macht die Berührung an sich selbst nach. Darin ist in der Regel eine noch nicht wahrgenommene Emotion des Teilnehmenden enthalten, die zurückgespiegelt in Julianne Appel-Opper's körperlichen Resonanzen schließlich ins Bewusstsein kommt. Oder es kreiert sich eine neue Bewegung, eine neue Geste, ein Spiel, ein Hin und Her im Dialog der beiden.

Die konkreten intersubjektiven Erfahrungen werden nach dem Seminar mit der Zusendung entsprechender Texte verschiedener psychotherapeutischer Theorien ergänzt. Vielleicht habe ich auf diese Art von Arbeit neugierig gemacht. Ich freue mich auf weitere Erfahrungen und Austausch mit Julianne Appel-Opper.

Dr. Claudia Marschner, Fachärztin für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychoanalyse