

STT 2014

Angst und Selbstvertrauen

Welche Rolle spielt der Körper?

Beiträge der Körperpsychotherapie(n)

1. Unterschied Körpertherapie

Körperpsychotherapie

Körpertherapien wie Krankengymnastik, Bewegungstraining, schwedische Massage, Schiazu, Yoga, behandeln meist Körpersymptome mit körperlichen Mitteln meist unter Auslassung emotionaler und zwischenmenschlicher Aspekte

Körperpsychotherapien behandeln Psychische und Psychosomatische Erkrankungen mit einem Focus auf den Körper als Ort oder „Organ“ von Emotionalität und Begegnung.

Sind entstanden in der Lücke die von Psychoanalyse und KVT gelassen wurde.

2. Emotionale Wende und Körper?

Im letzten 1-2 Jahrzehnten richtet sich die Aufmerksamkeit der beiden etablierten psychotherapeutische Richtungen zunehmend auf die bislang von ihnen vernachlässigten Emotionen, in ihrer Bedeutung als Beziehung- aber auch Innenregulatoren.

Allerdings oftmals ohne direkten Bezug auf den hauptsächlichen „Austragungs- und Wahrnehmungsort der Emotionen zu richten: den Körper.

Antonio Damasio Chicago Somatic Marker
Spiegelneurone

Bindungsforschung, Neurobiologie, Emotionsforschung machen klar: der Körper ist immer beteiligt, ist das „Organ“ der Emotionen

Oder das Erbe einer Theologie die den Geist überhöht und den Körper verachtet und als Einengung und Behinderung des Geistes verstan

3. Top- down vs. Bottom-up Regulation

Kontrolliert das Gehirn den Körper, dominiert der Verstand den Rest, die Kognition alles andere? Oder reguliert auch der Rest des Körpers vor allem die Innenwahrnehmung die Aktivitäten des Gehirns bis hin zu den Kognitionen?

Top down Physiologiemodelle entstanden in D. erst in der 2. Hälfte des 19 Jahrhunderts, also als gleichzeitig ein starker zentralistischer Autoritärer Staat entstand, ein inzwischen veraltetes Staatsmodell

Bild??

4. Was hat unser Körper mit Gefühlen zu tun, mit Angst und Selbstbewusstsein? Wie entsteht Selbstgefühl und Selbstbewusstsein?

Das psychologische Selbst entsteht um die wachsenden Körperfunktionen herum

„Ein Gefühl für das Selbst entsteht vor allem durch die Innenwahrnehmung“ (...) Wir machen in der Aussenwelt Erfahrungen aber (erst) die Innensinne teilen uns die Bedeutung dieser Erfahrung mit. (Geuter in Druck)

Selbstvertrauen beruht auch auf einer Sicherheit der Wahrnehmung dessen was ich will und was nicht, was mit gut tut und was nicht.

Nach den Theorien des Chicagoer Neurobiologen Antonio Damasio geht das nicht ohne Körperwahrnehmung, den „somatischen Markern“

Das **Selbst** (und damit auch sein Wollen) durch vielfältige Methoden aus dem körperlichen Selbsterleben heraus zu erschließen, macht den verfahrensspezifischen Beitrag der Körperpsychotherapie zum Spektrum psychotherapeutischen Behandelns aus Geuter 2015 (in Druck) Kap 6

Warum nehmen manche Menschen sich selbst besser wahr und manche schlechter? Zum Erlernen einer guten Selbstwahrnehmung und eines guten Selbst-Bewusstseins bedarf es einer angemessenen körperlich-emotionalen Reaktivität der wichtigsten Bezugspersonen in Kindheit und Jugend. Wenn stattdessen überwiegend Desinteresse, oder übermäßige Kritik (z.B. rezidivierende Entwertungs- und Beschämungstraumata) oder gar massivere emotionale Defizite der Eltern (wie das Verhalten kriegstraumatisierter Eltern wie in meiner Generation) eine häufige Lebens- und Lernerfahrungen darstellten, wenn die eigenen Gefühle und Wünsche selten ernstgenommen wurden „hab dich nicht so“, dann wird eine Betäubung und Ausblendung dieser Innenwahrnehmung und damit der Gefühlswahrnehmung vollzogen, die chronifizieren kann.

Zum Beispiel beim unsicher-vermeidenden Bindungsstil bei dem die eigenen Bindungswünsche zugunsten von Explorationsverhalten unterdrückt werden, Beim unsicher vermeidenden Bindungsstil ist das auch physiologisch gut beforscht: die scheinbar entspannt spielenden Kinder in der fremden Situation weisen hohe Stresslevel auf, wohl weil sie eigentlich Tröstung bräuchten anstatt exploratives Spiel, sie aber gelernt, haben diesen Impuls zu unterdrücken. Jugendliche und Erwachsenen die sich nicht beizeiten Unterstützung und Trost holen können, auch körperlich, leiden oft an Selbstüberforderung und vielfältigen Selbstwertproblemen, und damit auch an Stresssymptomen bis hin zum Bluthochdruck (erwachsenen Männer in BRD 40% Frauen 25%) und späteren Herz-Kreislauf Erkrankungen.

Beim nichtorganischen Bluthochdruck spielt auch dysfunktionaler Ärgerausdruck eine wesentliche Rolle (Traue 1998)

Wer seiner Ärger nicht rechtzeitig und angemessen auszudrücken gelernt hat zu wenig und zu spät ärgerlich-abgrenzend reagiert, erlebt erheblich geringere Selbstwirksamkeit und meist auch erhebliche Selbstwertzweifel.

Eigentlich situativ notwendige Abgrenzung und Ärgerimpulse, die aber nicht ausgedrückt werden dürfen, oft aus Angst vor vermeintlichem oder realem Beziehungsverlust und dem Rausfallen aus der Bezugsgruppe kann auch die Ursache von Ängsten bis Angst- und Zwangserkrankungen sein.

Eine der Stärken eher ausdrucksorientierter Körperpsychotherapien ist die Wiederentdeckung solcher Impulse und deren angemessene Umsetzung und Gestaltung in der Erwachsenenwelt.

