

Klientenzentrierte Körperpsychotherapie / Körperarbeit

«Unser Körper ist in der Welt wie unser Herz in unserem Körper ist.»

Merleau-Ponty

Normalerweise gehört der Körper in einem psychotherapeutischen Setting nicht dazu. Ja, er wird sogar aktiv aus der Wahrnehmung ausgeschlossen. Das ist jedoch eine dauernde und anstrengende Arbeit.

Körperpsychotherapie im Sinne des GfK heisst also, den Körper nicht auszuschliessen, sondern als zugehörig zu einem menschlichen Organismus zu sehen. Jedes Beziehungsgeschehen ist auch ein körperliches, jede Wahrnehmung einer Person ist auch eine körperliche, jede innere Empfindung ist auch eine körperliche.

Der Körper ist immer dabei

Genauso wie der Therapeut einen inhaltlichen Begriff aufgreifen und nachfragen kann, kann er in der Körperpsychotherapie eine körperliche Äusserung ansprechen, z.B. das Stoppen der Atmung oder das Aufstampfen des Fusses. Ein Gefühl kann die Atmung verändern und das kann die Muskelspannung ändern.

Durch den Einbezug des Körpers wird der Zugang zum inneren Erleben oft einfacher und Themen werden deutlicher und lebendiger. Oft werden auch Ressourcen aktiviert, die ausschliesslich über das Gespräch schwieriger erschlossen werden können. Ein Klient kann sich vielleicht in einem körperlichen Dialog besser ausdrücken als in einem Gespräch.

Auf die Frage, was sie innerlich spüren, sagen Klienten oft «nichts» oder «Bauchweh». Mit der Zeit kann sich das innere Erleben entfalten, und die Menschen finden (wieder) eine Sprache dafür. Es ist eine sehr wichtige Sprache, die dieses innere Erleben beschreibt – für einen selber und auch für andere Menschen. Eine innere Dynamik beschreiben zu können, ist essentiell, um verstanden zu werden und sich unter Menschen bewegen zu können. Es ist wichtig zu wissen, ob jemand müde oder traurig ist, auch wenn es sich ähnlich anfühlen kann.

Wir verstehen Körperpsychotherapie als grundlegende Haltung in der Therapie. Der Körper ist immer mit dabei als zugehörig zum Organismus. Dialoge gehen über das Gespräch und über den Körper, neben den psychologischen Themen spielen Themen der Lebendigkeit und Beweglichkeit immer auch eine Rolle.

Quelle: SGfK / GfK «Gesprächspsychotherapie, Focusing, Körperpsychotherapie»