



" Das Körper Selbst wecken"

**Eine Einführung in das Bodynamic System – oder generisch:
in eine somatische Entwicklungspsychologie**

Welche besondere Rolle können somatische Therapieansätze in der heutigen Arbeit am Selbst spielen?

- Der Körper stellt ein weitreichendes Bewusstseinsfeld dar. Auch traditionelle, vor allem analytisch orientierte Schulen, beginnen langsam, die wichtige Rolle, die der Körper in therapeutischen Prozess spielt, anzuerkennen
- Neben dem Gehirn vermittelt uns der Körper fundamentale Ressourcen, indem er uns gleichsam als Vehikel die Umwelt erkunden und uns Erfahrungen integrieren hilft
- Besonders Muskel induzierte Bewegung hat die einmalige Eigenschaft, dass sie von unserem somatischen, dh. von unserem willentlich steuerbaren Nervensystem initiiert wird und damit auch den Prozess willentlicher Selbst Prozesse widerspiegelt
- Das Körperbewusstsein oder auch die Körperwahrnehmung bilden die Basis unseres Körper-Selbstes und damit die Basis für all unsere Bewusstseinsprozesse!
- Entwicklungsbedingte Defizite und traumatische Erfahrungen haben einen direkten Einfluss auf unser Bewusstsein, indem sie die Fähigkeit zur Körperwahrnehmung reduzieren oder gar teilweise dissoziieren

Die Mobilisierung des Körper-Selbstes wie auch entwicklungsspezifischer somatischer Ressourcen macht dabei den fundamentalen Beitrag zur Theorie somatischer Therapieformen von Lisbeth Marcher aus!

Dies ist insbesondere in der Arbeit mit Traumafolgestörungen von Bedeutung. Denn wenn wir uns aufgrund traumatischer Erfahrung aus unserem Körper zurückziehen bzw. dissoziieren entsteht ein Bruch an der Stelle des Körper-Selbstes und verhindert so später eine vollständige Integration bzw. Heilung des Erlebten!

Ein kleiner Rückblick:

- Es gibt eine Reihe von analytischen Konzepten in Bezug auf den Körper, das Körper Ich oder das Körper Selbst: Schon Freud postulierte, dass das "Ich" in seinem Ursprung ein Körper Ich sei (das "Es" und seine Triebkräfte)

Andere, wie Fenichel, sprachen über die zentrale Rolle des Körpers bei der Entwicklung eines Realitätsprinzips.

Wieder andere betonten die relationalen Aspekte des Körpers, besonders in Bezug auf Körpergrenzen und auf seine Rolle bei der Entstehung von Bindung (Winnicott).

Noch andere schrieben dem Körper Ich als einem inneren Bild des eigenen Körpers eine wichtige Rolle bei der Entstehung des Selbstes zu. Und Krueger nannte das Körper Ich schließlich Körper Selbst

- Aber erst die modernen Körperpsychotherapien unter dem Pionier Wilhelm Reich setzten auch direkt am Körper an:

Reichs´ Arbeit entwickelte sich nach seiner charakteranalytischen Arbeit schließlich dahin, seine Patienten von körperlichen Blockaden zu befreien, um ihre vegetative Lebensenergie wieder zum Fließen zu bringen

Reichs Verständnis nach waren diese Blockaden eine charakterliche Abwehr, deren Strukturen es loszuwerden galt. Gemäß seinem Postulat der funktionalen Identität, waren diese Blockaden die Entsprechung der Abwehr auf der körperlichen Ebene

Die Gesamtheit aller körperlichen Blockaden nannte er "Körperpanzerung". Diese "Panzerung" bestand seiner Ansicht nach vor allem aus chronifizierter Muskelspannung

Er glaubte, dass das Auflösen dieser Abwehr uns zu unserem gesunden Kern führen und sich dann unsere Lebensenergie spontan selbst regulieren und organisieren würde

Eine neue Sichtweise auf den Körper und das Körper Selbst:

Lisbeth Marcher, die Bodydynamic gemeinsam mit einer Gruppe skandinavischer Psychologen und Therapeuten in den 70er Jahren entwickelt hatte, begann schon früh, über diese Sichtweise hinauszugehen

Noch Lillimor Johnson, die Lisbeths erste Lehrerin war, eine norwegische Physio- und Psychotherapeutin, die einen Teil der Arbeit von Wilhelm Reich in Skandinavien weiter führte, kam in ihrer praktischen Arbeit zu anderen Ergebnissen:

Bei ihrer therapeutischen Arbeit an chronischen Muskelspannungen und Blockierungen im Körper stellte sie fest, dass Muskulatur unter Stress nicht nur mit dem Aufbau und Halten von Spannung reagiert. Sie konnte vielmehr beobachten, dass Muskeln unter massivem Stress, wie er z.B. unter traumatischen Bedingungen erlebt wird, mit Erschlaffung reagieren. D.h. Sie "resignieren", was den Verlust von Muskeltonus und Energie zur Folge hat

Dies führte zu einem Umdenken bei Lillimor Johnson, worauf sie in ihrer Methodik, der IRT (Integrated Respiration Therapy), mehr Wert auf die Arbeit an den unrealisierten Potentialen hypotoner Muskulatur legte

Lisbeth Marcher arbeitete diese Beobachtungen weiter aus und formulierte ihre These der **dualen Reaktionsmuster** von Muskeln unter Stressbedingungen:

- Muskeln können unter massiver Stresseinwirkung resignieren, was zu einem **hypotonen Muskeltonus** führt. Also zu einem Fehlen von Spannung und Energie
- Muskeln reagieren mit Überspannung und Zurückhalten, was einen **hypertonen Tonus** oder einen chronisch verspannten Muskel zur Folge hat

Diese Erkenntnis hatte ganz besonders auf die **therapeutische Behandlung** und die **Praxisanwendung** bei Klienten große Auswirkungen:

Wo früher Klienten noch einseitig behandelt worden waren, indem ausschließlich an dem Lösen chronischer Verspannungen gearbeitet wurde, hatte dies oft nicht den gewünschten Effekt. Vielmehr kamen die darunter liegenden hypotonen Muskelstrukturen zum Vorschein

Die damit einhergehende Resignation führte meist dazu, dass die Klienten neue Erfahrungen nicht integrieren konnten oder im schlimmsten Falle sogar dekompenzierten!

Entsprechend **veränderte Lisbeth Marcher ihren Behandlungsansatz:**

Ein wichtiger Punkt war, ihren Klienten die Ressourcen, die in der hypertonen Muskulatur, vor allem den moderat überspannten Muskeln (A1 und A2) und den entsprechenden Charakterstrukturen inne wohnten, zugänglicher zu machen.

Speziell an diesem Punkt geht die Sichtweise von BN auch wesentlich über die von Reich hinaus:

Wo Reich vor allem Abwehr und eine Blockierung der Lebensenergie diagnostizierte, erkannte Bodydynamic in der Gesamtheit dieser Strukturen vielmehr ein **Organisationsprinzip**

Dieses Organisationsprinzip ermöglicht es uns erst, mit den unterschiedlichen Herausforderungen in unserer Entwicklung und später in unserem Leben fertig zu werden.

Charakterstruktur stellt also in erster Linie eine **Anpassungsleistung** an die besonderen Umstände unserer Entwicklung dar und verdient als solche Anerkennung und Respekt.

Diese Sicht validiert darüber hinaus unsere individuellen charakterlichen Ressourcen, statt einen Konflikt mit den eigenen charakterlichen Prägungen herbeizuführen.

Ein weiterer großer Schritt:

Um ihre Anfangshypothese von der Korrelation von Bewegung und beteiligten Muskeln mit spezifischen psychologischen Themen zu bestätigen, brauchten Lisbeth Marcher und ihr Team ein **Ordnungsmodell** für die in einer **25-jährigen empirischen Studie gesammelten**, umfangreichen Daten.

Erst mit einem **Entwicklungsmodell**, das die Korrelation der Entwicklung der Psychomotorik mit der psychologischen Reifung des Kindes in Bezug setzte, begannen all diese Daten an die richtige Stelle zu passen.

Ein wichtiger Schritt in der Ausformulierung dieses Phasenmodells war die Einteilung gemäß **bestimmter, entwicklungsspezifischer Themen** anhand empirischer Beobachtungen

Am Ende stand ein Modell, das die kindliche Entwicklung umfassender, präziser und auch holistischer beschreibt als irgendein anderes Modell moderner psychotherapeutischer Schulen.

Dr. David Boadella, Begründer der Biosynthese, nennt Lisbeth Marcher deshalb "das skandinavische Vermächtnis von Wilhelm Reich und bestätigt, dass ihr Modell weit über die Modelle von Reich, Lowen und Lake hinausgeht"

Die Entwicklungsthemen der 7 Phasen:

1. Existenzberechtigung vom zweiten Trimester in utero bis zum dritten Monat postnatal
2. Bedürfnis (-befriedigung) vom 1. Monat bis 1,5 Jahre
3. Autonomie und Selbstbestimmung vom 8. Monat bis 2,5 Jahre
4. Wille und Selbsta Ausdruck von 2 bis 4 Jahren
5. Liebe und Sexualität von 3 bis 6 Jahren
6. Meinungsbildung von 5 bis 9 Jahren
7. Zugehörigkeit und individuelle Leistung von 7 bis 12 Jahren

Das Charakter Struktur Modell und Entwicklungstrauma:

Konsequent arbeitete Lisbeth Marcher ihr Modell der Charakter Strukturen weiter aus und beschrieb dazu analog zu den Entwicklungsphasen die Herausbildung von **spezifischen Charakterstrukturen** in den jeweiligen Phasen.

Eine weitere wichtige Entdeckung im Zusammenhang mit der Formung unseres Charakters ist die Aufteilung einer einzelnen Charakterstruktur in **jeweils 2 Phasen oder Positionen**.

Dieser Gedanken folgt der Idee von **Frank Lake**, der in der frühesten Phase eine **schizo-affektive Spaltung** als Reaktionsmuster auf frühe Traumatisierungen beobachten konnte: So reagierten Klienten auf ein frühes Trauma entweder mit einem sehr mentalen oder einem gegensätzlichen sehr emotionalen/histrionischen Verhalten

- **frühe Struktur** wird eher von Resignation und hypotoner Muskulatur bestimmt und
- **späte Struktur** ist von Rigidität, Zurückhalten und Kontrolle sowie hypertoner Muskulatur gekennzeichnet

In der Regel tendieren wir mehr zu der einen oder anderen Struktur:

Die Herausbildung dieser Strukturen ist davon abhängig, wann wir in einer bestimmten Phase in Bezug auf ein bestimmtes Thema auf andauernd widrige Umstände gestoßen sind oder gar ein **(Entwicklungs-) Trauma** erlebt haben.

Entscheidend ist also einerseits der Zeitpunkt als auch die Intensität der Krise!

Ein Fallbeispiel:

Als ein Beispiel will ich hier meine Klientin, Marie F., anführen.

Marie sagte in der Aufnahme, dass sie sich "krank" fühle und dass sie das Gefühl habe, sich immer um andere kümmern zu müssen. In diesem speziellen Fall ging es um ihren kranken Verwandten, den sie pflegen sollte. Während sie noch sprach wurde ihre Körperhaltung immer gebeugter und die Schultern fielen nach vorne.

Nach der Aufforderung, ihre Aufmerksamkeit auf ihren Körper zu richten, wurde sie sich bewusst, dass sie sich immer wieder Verantwortung für andere Personen aufbürdete und sich dann belastet und krank fühlte. Nach weiterer Exploration mittels ihrer Körperwahrnehmung spürte sie auch deutlich, dass sie diese Last nicht weiter tragen wollte.

Manuelle Unterstützung in der mittleren Rückenpartie, auf beiden Seiten der Wirbelsäule auf Höhe des oberen Latissimus verhalfen ihr zu mehr Aufrichtung und mehr Stärke.

In einem zweiten Schritt wies ich sie an, ihre Schultern langsam nach hinten zu rotieren. Diese Bewegungen gaben ihr wieder das Gefühl zurück, Handlungsspielraum für eigene Entscheidungen zu haben. In dem Maße wie sie diese Körpersensation und die dazu gehörigen Gefühle verstärkte, konnte sie auch ihre Körperhaltung verändern.

Gleichzeitig unterstützte ich sie dabei, Worte für ihre eigene Entscheidung in Bezug auf ihren kranken Verwandten zu formulieren. Dies wiederum half ihr dabei, die spezifischen Muskeln zu spüren, die sie innerlich bei ihrer Entscheidung unterstützten.

Damit half ich ihr, ihren Körper und ihr Körper-Selbst als eine Ressource zu verankern, die sie dabei unterstützte, mit sich selbst und ihrer Entscheidung in Kontakt zu bleiben. Ihr altes Muster hatte darin bestanden, sich wieder auf Kosten ihres eigenen Wohlbefindens um andere zu kümmern und sich dann später grollend zurückzuziehen.

Stattdessen konnte sie im Laufe der Therapie eine alternative Unterbringung für ihren Verwandten finden und sie vereinbarten, dass Marie jedes zweite Wochenende zu Besuch käme.

Exemplarische Mobilisierung entwicklungsspezifischer Ressourcen und die Arbeit an einem Entwicklungsstrauma:

Was ist eine entwicklungsspezifische Ressource? Eine entwicklungsspezifische Ressource benutzt eine bestimmte Bewegung oder ein bestimmtes Bewegungsmuster plus Körperwahrnehmung aus einer ganz bestimmten Entwicklungsphase.

In dem "nach hinten Rollen der Schultern" kommen typische Muskeln einer bestimmten Phase, der Willens-Phase (2 bis 4 Jahre) zum Einsatz. In diesem Alter lernt das Kind, erste Rollen und auch Verantwortung zu übernehmen. Es lernt, Verantwortung zu "Schultern" aber im Idealfall auch, sich entweder Unterstützung für eine "zu schwere" Last zu besorgen, oder auch, sich einer Verantwortung, einer Belastung zu entledigen.

Wichtige, an der Bewegung beteiligte Muskeln sind:

- **Levator Scapulae**, der die Schultern bzw den Schultergürtel anhebt und der
- **Delta posterior**, der hintere Kopf des Delta Muskels, der beim "Abrollen" unterstützt
- Sowie der **obere Teil des Latissimus**, der alle kraftvollen Bewegungen mit den Armen unterstützt

Alle diese Muskeln werden das erste Mal in der oben genannten Phase **willentlich, aktiv steuerbar**.

Die beiden erst genannten haben damit zu tun, sich bewusst Raum für eigene Entscheidungen zu nehmen bzw. bewusst Verantwortung für etwas zu übernehmen.

Der letztere steht für Unterstützung von Aktivitäten in der Welt, und zwar sowohl Eigen- als auch Fremdunterstützung.

Das "Abrollen" ihrer Schultern und ihre fokussierte Körperwahrnehmung machten Marie in diesem Fall wieder eine entwicklungsspezifische, somatische Ressource zugänglich

Wenn ein Muskel wieder willentlich steuerbar wird, also unter bewusste Kontrolle kommt, ermöglicht uns dies wieder neuen Bewegungsspielraum - im außen wie im innen - und wird also zur Ressource. Und das in Bezug auf ein bestimmtes Thema, mit dem der Klient zu uns in die Praxis kommt.

Auf körperlicher und psychomotorischer Ebene stellt sich also ein Konflikt oder im Extremfall auch ein Trauma als **Verlust bzw als Rigidität einer Ressource und der entsprechenden Funktionalität dar.**

Maries`altes Muster war, Anforderungen von anderen nachzukommen und zwar in Bezug auf das Übernehmen von Verantwortung auf Kosten ihrer eigenen Bedürfnisse, ohne sich aber dessen bewusst zu sein! Sie konnte nicht mehr anders, als Verantwortung zu übernehmen!

Indem wir Marie halfen, somatische Ressourcen ihres Körper-Selbstes zu mobilisieren, die in ihrer Kindheit nicht voll entwickelt worden waren, halfen wir ihr auch dabei, ihrem Selbst insgesamt Ressourcen an die Hand zu geben.

Maries´altes Verhalten stellte einen Adaptionversuch an einen sehr gewalttätigen Vater dar. Sie schützte sich selbst, indem sie sich um ihren Vater kümmerte! Sie lernte dabei auch, viel Verantwortung zu übernehmen und zu tragen.

Ihre eigenen Bedürfnisse immer wieder zurück stellen zu müssen, um sich auf Kosten eigener Entscheidungsfreiheit, um den Vater zu kümmern wurden dagegen zu einer traumatischen Erfahrung – zu einem Entwicklungsstraumata!

Vorteile des Bodydynamic Ansatzes:

Das Charakter Struktur Modell erlaubt eine besonders präzise Differenzierung und Einordnung von Entwicklungsthemen bzw. Entwicklungsstraumata, die ein ganz besonderes therapeutisches "fine tuning" erlauben.

Das gezielte, körpertherapeutische Arbeiten unter Einbeziehung somatischer Ressourcen des Körper-Selbstes macht dieses Modell besonders effektiv und einzigartig.

Daneben ermöglicht es eine sehr präzise Diagnostik und eine Übersicht über die gesamte Persönlichkeitsentwicklung sowie eine angemessene, individuelle Behandlungsplanung.

Fortbildungsmöglichkeiten:

Die Arbeit mit Entwicklungstraumata und das Charakter Struktur Modell sind Gegenstand des **Bodydynamic Foundation Trainings, der Bodydynamic Grundausbildung**

- In München hat Ende letzten Jahres ein Foundation Training begonnen (Einstieg bis zum 2. Modul möglich, dem 5. bis 8. Februar 2015)
Trainer sind Bodydynamic Gründerin Lisbeth Marcher, Erik Jarlnaes sowie Michael Rupp
- In Hamburg dann beginnt das nächste Foundation Training mit dem 1. Modul vom 29. Oktober bis zum 1. November 2015
Trainer sind wieder Bodydynamic Gründerin Lisbeth Marcher, Erik Jarlnaes sowie Michael Rupp

Im **Bodydynamic Practioner Training – der Bodydynamic Master Ausbildung** – geht es um die 11 somatischen "Ich oder Selbst Ressourcen" wie z.B. Erdung und Realitätsbezug, Grenzen, Bindungs- und Kontaktfähigkeit, Zentrierung usw.

Diese sind im Unterschied zu den entwicklungspezifischen Ressourcen altersübergeordnet bzw. entwickeln sich über den Zeitraum der gesamten Entwicklung weiter.

Dazu kommt, dass die Teilnehmer lernen, eine Bodymap zu erstellen.

Teilnahmevoraussetzung ist das Absolvieren des Foundation Trainings

Beginn des 1. Practioner im deutschsprachigen Raum vom 10. bis 13. März 2016 in München

Bei Interesse können sie sich **Informationsmaterial** mitnehmen und auf einer Liste mit Ihrer Email-Adresse eintragen, wenn Sie über Workshops und Fortbildungsmöglichkeiten auf dem Laufen gehalten werden möchten

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!