

Daniel Geißler
Bewegende Individualpsychologie

Forschung Psychosozial

Daniel Geißler

Bewegende Individualpsychologie

**Körperliche Aktivität
als gesundheitsförderndes Element
in der Psychotherapie**

Psychozial-Verlag

Diese Arbeit wurde 2017 von der Sigmund Freud PrivatUniversität Wien
im Fach Psychotherapiewissenschaft als Dissertation angenommen.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten
sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Originalausgabe

© 2018 Psychosozial-Verlag, Gießen

E-Mail: info@psychosozial-verlag.de

www.psychosozial-verlag.de

Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form
(durch Fotografie, Mikrofilm oder andere Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung
des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet,
vervielfältigt oder verbreitet werden.

Umschlagabbildung: Ursula Meister, *Auf dem Weg*, 2008 © Ursula Meister

Umschlaggestaltung & Innenlayout nach Entwürfen von Hanspeter Ludwig, Wetzlar

Satz: metiTec-Software, me-ti GmbH, Berlin

www.me-ti.de

ISBN 978-3-8379-2836-5 (Print)

ISBN 978-3-8379-7431-7 (E-Book-PDF)

Inhalt

Vorwort	9
1 Theoretische Ausgangspunkte und Einführung in die Thematik	13
1.1 Wissenschaftsverständnis	14
1.2 Das Verständnis von Körper und Geist, Leib und Seele, Gesundheit und Krankheit	27
1.3 Das Menschenbild in der Sportwissenschaft	39
1.4 Das Menschenbild und die Grundlagen der Individualpsychologie	42
1.5 Zusammenführung einer sportwissenschaftlichen und individualpsychologischen Perspektive	56
1.6 Disziplinäre Anbindung	60
1.7 Forschungsstand und Forschungslücke	62
1.8 Forschungsthesen und methodische Herangehensweise	65
2 Körperliche Aktivität und Gesundheit	69
2.1 Der Mensch in Bewegung – körperliche Aktivität aus historisch-evolutionsbiologischer Perspektive	69
2.2 Begriffsbestimmung	81
2.3 Gesundheitliche Wirkungen körperlicher Aktivität	85
2.3.1 Die somatische Ebene	86
2.3.2 Die neurobiologische Ebene	88
2.3.3 Die psychische Ebene	91
2.3.4 Die soziale Ebene	93
2.4 Zusammenfassung gesundheitsfördernder Effekte durch Bewegung	95
2.5 Risiken körperlicher Inaktivität und Zivilisationskrankheiten	95
2.6 Empfehlungen und Umsetzungsvorschläge	99

3	Körperliche Aktivität in der Psychotherapie	107
3.1	Bewegung vor Entstehung der Psychotherapie – philosophische Perspektiven	107
3.2	Bewegung und Körperlichkeit in der Entwicklung der Psychotherapie und ihrer Schulen	119
3.3	Die Abspaltung des Körpers von der Psychotherapie	127
3.4	Körper- und bewegungsorientierte Psychotherapieschulen heute	130
3.5	Eine bewegungsarme Psychotherapie in Österreich	138
3.6	Bewegung in der Psychotherapie – Ausgewählte Beispiele	141
3.6.1	Konzentrierte Bewegungstherapie	141
3.6.2	Bioenergetische Analyse	143
3.6.3	Feldenkrais-Methode	145
3.6.4	Integrative Therapie	148
3.6.5	Zusammenfassung	151
3.7	Exkurs: Psychosomatik, Embodiment und implizites Wissen	153
4	Weitere Anwendungsgebiete und Auswirkungen körperlicher Aktivität im Feld psychischer Erkrankung und Gesundheit	161
4.1	Bewegungs- und Sporttherapie	161
4.2	Ausgewählte Bewegungsformen	169
4.2.1	Laufen und Lauftherapie	169
4.2.2	Klettern und therapeutisches Klettern	171
4.2.3	Gehen und »Walk and Talk«-Therapie	173
4.2.4	Krafttraining	175
4.3	Wirkungen bei psychischer Erkrankung	177
4.3.1	Depressionen	177
4.3.2	Angsterkrankungen	178
4.3.3	Essstörungen	180
4.3.4	Abhängigkeits- und Suchterkrankungen	182
4.3.5	Zwangserkrankungen	183
4.3.6	Schizophrenie	184
4.3.7	Kognitive Störungen und Demenz	184
4.3.8	ADS/ADHS	185
4.3.9	Zusammenfassung	186

5	Bewegung und Körperlichkeit im theoretischen Konzept der Individualpsychologie Alfred Adlers	189
5.1	Chronologische Übersicht	190
5.2	Terminologie	193
5.2.1	Übung, Turnen, körperliche Erziehung, Sport	193
5.2.2	Bewegung	195
5.2.3	Ausdrucksbewegung	198
5.2.4	Teilbewegungen	205
5.2.5	Bewegungslinie	208
5.2.6	Bewegungsgesetz	212
5.2.7	Training	218
5.2.8	(Körperliche) Ausdrucksformen	223
5.2.9	Bewegung und Form	227
5.2.10	Bewegungsform	229
5.2.11	Aktivität	233
5.2.12	Zusammenfassung	241
6	Die Bedeutung von Bewegung und körperlicher Aktivität für die Individualpsychologie	247
6.1	Bewegung in der Individualpsychologie heute	247
6.2	Setting, Abstinenz und Agieren aus intersubjektiv-relationaler Perspektive	252
6.3	Die Öffnung des Settings für körperliche Aktivität	262
6.4	Gehen: Kultur und Inspiration	276
6.5	Ambulante Therapie als »Walk and Talk« – Körperliche Aktivität in der Psychotherapie und Individualpsychologie am Beispiel des Gehens	279
6.6	Grenzen der körperlichen Aktivität in der Psychotherapie	292
6.7	Fallvignette: Eine individualpsychologische »Walk and Talk«-Therapieeinheit im Selbstversuch	296
7	Zusammenfassung und Ergebnisse	305
8	Ausblick	325
	Literatur	327

Vorwort

Dieses Buch basiert auf einem 2017 an der Sigmund Freud Privatuniversität fertiggestellten Dissertationsprojekt (Geißler, 2017). Bis auf wenige Ausnahmen wurde der Inhalt nicht verändert. In dieser Arbeit werden zwei verschiedene Perspektiven herangezogen: eine sportwissenschaftliche und eine individualpsychologisch-therapeutische. Mein Bezug zur körperlichen Aktivität ist schon seit frühester Kindheit durch einen starken Bewegungsdrang und eine Begeisterung für jede Art von Sport gegeben. Der psychotherapeutische Hintergrund ist vonseiten meiner Eltern gegeben, die beide als Psychotherapeuten arbeiten. Später absolvierte ich eine halbjährige Ausbildung zum »Gesundheitstrainer« und fing Feuer für das Thema Bewegung, Training und Gesundheit. Diese Begeisterung setzte sich im Studium der Sportwissenschaften, einer Spezialisierung im Bereich der Trainingswissenschaft und schließlich in meiner Arbeit als Personal Trainer fort. Rasch wurde deutlich, dass die meisten Klienten vor allem an Verbesserungen ihrer Gesundheit und Befindlichkeit interessiert waren; hier schien ein hoher Bedarf zu bestehen. Die Klienten kamen zwar überwiegend mit körperlichen Anliegen – zum Beispiel aufgrund von starkem Übergewicht, Muskelverspannungen, Fehlhaltungen, schlechten Blutwerten, Trägheit oder einfach mangelnder Fitness –, doch zweifellos waren diese Probleme stets mit deren Lebensstil und innerer Haltung verbunden. In sehr vielen Fällen durfte ich miterleben, in welcher schneller und vielfältiger Weise Menschen auch in ihrer seelischen Befindlichkeit von Aktivität profitierten, indem sie nichts weiter taten, als sich wieder in gesunder Weise zu bewegen. Andererseits zeigte sich ebenfalls häufig, dass ein rein körperorientierter Bewegungsansatz und all das sportwissenschaftliche Wissen nicht ausreichten, wenn Menschen längerfristig dabei geholfen werden sollte, ihr Leben »umzustellen«. Bewegungsinterventionen blieben dann auf der Ebe-

ne einer Symptombehandlung stehen – sie führten zwar zu Besserungen, waren aber nicht nachhaltig, häufig auch aufgrund mangelnder Selbstfürsorge und Eigenverantwortlichkeit. Dies zeigte sich manchmal auch erst nach Monaten oder Jahren und wurde gelegentlich in der Arbeitsbeziehung spürbar, die von Zeit zu Zeit in Spannung geraten konnte. Auf solche Fälle wurde man in einem naturwissenschaftlich geprägten Sportstudium und in verwandten Fortbildungen nicht vorbereitet.

Die nötigen Kompetenzen liegen hierbei im zwischenmenschlichen Bereich – im Fachgebiet der Psychotherapeuten. Zu diesem Zeitpunkt hatte ich gelernt: Das psychische Befinden und die Gesundheit im Allgemeinen profitieren von körperlicher Betätigung, und gleichzeitig bedarf es oft psychologischer Kenntnisse und reflexiver Fähigkeiten, um Bewegung nachhaltig und lustvoll im Leben (im eigenen oder in jenem von Klienten) integrieren zu können. Zwischen dem Seelischen und Körperlichen gibt es zweifellos zahlreiche Wechselwirkungen; doch wie stellen sich diese dar und wie kann man sie in beide Richtungen – für den Sport und die Therapie – nutzen? Zur selben Zeit stellte sich auch die Frage, weshalb es zwischen Sportwissenschaftlern und Psychotherapeuten kaum Kooperationen gab und diese Verbindung weder in der Praxis noch in der Wissenschaft aktiv gesucht wurde. Es schien mir beinahe unbegreiflich, dass körperliche Bewegung als Ressource in den gängigen Psychotherapien kaum Anwendung fand, obwohl es in unserer heutigen Wohlstandsgesellschaft ein gewisses Bewusstsein für eben genannte Wechselwirkungen und die gesundheitliche Bedeutung von körperlicher Betätigung gibt. Darüber hinaus schienen sich Psychotherapeuten dieser Zusammenhänge durchaus bewusst zu sein, und die seelische Genesung, Gesundheit und Befindlichkeit ist schließlich Hauptbestandteil ihrer Arbeit.

Diesem unbefriedigten Interesse konnte ich an der Sigmund Freud Privatuniversität nachgehen, an der ein reger Methodenpluralismus gepflegt wird. Hier scheint vor allem die Schule der Individualpsychologie sehr aufgeschlossen gegenüber modernen Strömungen zu sein, so auch der Arbeit am und mit dem Körper sowie der Bewegung. Eine erste und etwas allgemeinere Erörterung der Schnittstellen zwischen Sport und Psychotherapie sowie der ihnen zugehörigen Wissenschaftsdisziplinen erfolgte im Rahmen meiner Bakkalaureatsarbeit »Berührungspunkte zwischen körperlicher Aktivität und Psychotherapie – Eine Übersicht zur wissenschaftlichen Literatur«. Im Zuge der fachspezifischen Ausbildung erfolgte dann eine Eingrenzung dieses Schwerpunktes auf die Bereiche der gesundheitsfördernden Bewegung und der individualpsychologischen Psychotherapie. Mein Wunsch bestand zu diesem Zeitpunkt darin, mit dieser Verbindung neue Möglichkeiten für die therapeutische Arbeitspraxis zu schaffen

und insbesondere für die Individualpsychologie, die, aufbauend auf den Ideen Alfred Adlers, das Seelische sehr wohl im Zusammenhang mit Körper und Bewegung zu verstehen schien. Dieses Ziel schien mir ein überaus sinnvolles zu sein, wobei klar war, dass diese Forschungsinvestition hierfür lediglich eine theoretische Vorarbeit darstellen konnte.

Das Schreiben dieser Arbeit geschah mit Herz und Freude – ich erfüllte mir damit auch einen Lebenswunsch. Im Verlauf des Schreibprozesses gab es allerdings auch regelmäßig schwierige und stockende Phasen, in denen sich der Himmel über den Büchern in Dunkelheit zuzog und der innere Raum von Freiheit und Kreativität zu ersticken drohte. In solchen Momenten bewirkte Bewegung, zum Beispiel in Form eines kurzen Spaziergangs oder eines Laufs an der frischen Luft, oft wahre Wunder, hatte eine erstaunliche Klarheit zur Folge und brachte unmittelbar wieder Licht, Schwung und Bewegung in die Arbeit. Solche Erfahrungen motivierten mich in der Wahl und Ausarbeitung des Themas, und ebenso die regelmäßigen Bemerkungen von Freunden, Kollegen oder interessierten Gesprächspartnern. Von einigen Menschen erhielt ich ganz besondere Unterstützung, denen ich an dieser Stelle meinen herzlichsten Dank aussprechen möchte:

Meinen beiden Eltern, Christine und Peter: Danke für die vielen interessierten Gespräche, für eure beruflichen Erfahrungswerte, an denen ich teilhaben durfte, für die Anregungen zu neuen Ideen und ganz besonders für das Gefühl, sich in jeder Phase auf bestärkenden Rückenwind verlassen zu können.

Meiner Freundin, Heidi: Danke für deine Geduld, Liebe und Hilfe bei so vielen Dingen, vor allem in jenen Momenten, in denen ich durch die intensive Schreibarbeit stark eingenommen, »unbeweglich« und gelegentlich auch unleidlich war.

Meinem Doktor-Vater, Bernd Rieken: Danke für Ihre Begeisterung für das Thema, die von Beginn an eine treibende Kraft für mich darstellte, für Ihre fachliche Fürsorge, für all die strengen und gleichzeitig stets humorvollen und ermutigenden Worte, mit denen Sie mich zwischendurch immer wieder positiv herausforderten (und destabilisierten) und mir gleichzeitig Wachstumsreize und Struktur gaben.

Meinem wissenschaftlichen »Mentor«, Kurt Greiner: Danke dafür, dass du mich über die Jahre im Rahmen vieler Vorlesungen und Seminare nicht nur inhaltlich, sondern auch durch deine Persönlichkeit inspiriert und mein Leben durch neue Perspektiven bereichert hast.

Meinem Lehranalytiker, Thomas Stephenson: Danke für deine Aufgeschlossenheit und dein aufrichtiges Interesse nicht nur an mir, sondern auch an meinem

Thema und an »Neuem«, für die Möglichkeit, die Theorie auch in der Praxis zu erproben und immer wieder zu innerer Klarheit und neuem Mut zurückzufinden.

Meinen Dissertanten-Kommilitonen: Danke Lisbeth Jerich, Karin Skop, Miriam Köttl, Andrea Fahlböck, Ingrid Pirker-Binder, Karl Testor, Christoph Zauner und Robert Jank. Unsere ganz spezielle Doktoranden-Gruppe und eure Anregungen, Rückmeldungen und ganz persönlichen Meinungen in unseren gemeinsamen Jahren waren richtungsweisend für die Entstehung, Entwicklung und Fertigstellung dieser Arbeit.

Abschließend wünsche ich Ihnen, lieber Leser¹, viel Freude, ein offenes Herz für Bewegung und Individualpsychologie – zwei wunderbare Dinge – und den einen oder anderen Aha-Erlebnis.

1 Aus Gründen der einfacheren Lesbarkeit wird auf die gleichzeitige Verwendung weiblicher und männlicher Sprachformen verzichtet. Sämtliche Personenbezeichnungen beziehen sich gleichermaßen auf alle Geschlechter.