

Peter Geißler
Körperarbeit in der Psychotherapie

Forum Körperpsychotherapie • Band 12

Peter Geißler

Körperarbeit in der Psychotherapie

Erste Schritte zur Öffnung des Settings

Mit Vorworten von Markus Angermayr, Otto Hofer-Moser,
Susanne Rabenstein und Bernd Rieken

Psychosozial-Verlag

Für Johanna und Petra in Dankbarkeit

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

© 2023 Psychosozial-Verlag GmbH & Co. KG, Gießen

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: © AdobeStock / photo_mts

Umschlaggestaltung und Innenlayout nach Entwürfen von Hanspeter Ludwig, Wetzlar

ISBN 978-3-8379-3345-1 (Print)

ISBN 978-3-8379-6237-6 (E-Book-PDF)

ISSN 2567-5745

Inhalt

<i>Vorwort von Markus Angermayr</i>	7
<i>Vorwort von Otto Hofer-Moser</i>	10
<i>Vorwort von Susanne Rabenstein</i>	13
<i>Vorwort von Bernd Rieken</i>	16
Einführung	21
Was ist therapeutische Arbeit am Körper selbst?	28
Wie ist eine körperpsychotherapeutische Praxis ausgestattet?	32
Was benötige ich als Handwerkszeug?	39
Sind Besonderheiten in der therapeutischen Haltung beschreibbar?	42
Ändert sich das Abstinenzverständnis?	45
Technik-Kapitel 1: Wahrnehmungszentrierung	49
Technik-Kapitel 2: Von der Körperwahrnehmung zur Bewegung	60
Technik-Kapitel 3: Von der Fantasie zur konkreten Interaktion	64
Rolle und Funktion der Therapeut:in	66

Technik-Kapitel 4: Widerstand	71
Welchen Nutzen hat die therapeutische Arbeit im offenen Setting?	75
Ist die Arbeit im offenen Setting schneller und effektiver?	79
Welche Risiken sind bei der Arbeit im offenen Setting zu berücksichtigen?	82
Sind Kontraindikationen zu beachten?	86
Worin bestehen die Voraussetzungen für diese Form therapeutischer Arbeit?	
Braucht es dafür eine Aus- oder Fortbildung?	87
Welche Form von Supervision brauche ich für die ersten Schritte?	90
Ausblick und Dank	92
Literatur	93

Vorwort von Markus Angermayr

Es ist ein sonniger Herbsttag in Bad Gleichenberg. Rund 12 Teilnehmende strömen in den Seminarraum, der mit bequemen Matten und bunten Sitzkissen ausgestattet ist: Erfahrungsräume für körperorientiertes Arbeiten und Berührung. Einer der Teilnehmer ist Peter Geißler. Ohne dass wir uns damals kannten, verband uns bereits das Motto des sechstägigen Seminars: »Bevor du sprichst, spricht der Körper zu dir.«

Ich war froh, erst am Ende der Woche zu erfahren, wer da inmitten unserer Gruppe mit am Boden gesessen hatte. Dass ich als Seminarleiter einen so bekannten Kollegen aus dem Bereich der Körperpsychotherapie durch die Selbsterfahrung begleiten durfte, hätte mich gewiss eingeschüchtert. Und dennoch fiel mir Peter Geißler schon damals in seiner Haltung auf: ruhig, verbunden, klar und präsent – dabei interessiert und neugierig, als wäre es auch für ihn die allererste Auseinandersetzung mit dem Thema. Er war bereit, sich auch selbst aufs Neue einem Zugang zu öffnen, der seine Kraft aus dem Spiel mit spontanen körperleiblichen Phänomenen und dem Eintauchen in präreflexive Zustände zieht.

Ein Jahr später, 2023, sollte es im Rahmen des Symposiums »Psychoanalyse und Körper« an der Wiener Sigmund Freud PrivatUniversität zu unserer nächsten Begegnung kommen. Peter Geißler leitet diese angesehene Fachveranstaltung seit vielen Jahren. Hier im Kreis der Kolleg:innen und Studierenden erlebte ich erstmals persönlich seine beeindruckende Fähigkeit, Praxiserfahrungen greifbar in einem Vortrag zu vermitteln – eine nicht zu unterschätzende Herausforderung beim Thema Körper. »Mache dich erfahrungsbereit«, soll Elsa Gindler, Pionierin der somatischen Körperarbeit in der ersten Hälfte des 20. Jahrhunderts, ihren Schüler:innen immer wieder geraten haben. Zentral sei dabei die therapeutische Haltung, jedoch nicht weniger bedeutend die Setting-Bedingungen.

Auch Peter Geißler setzt in der vorliegenden Publikation an diesem

Vorwort von Otto Hofer-Moser

Neben den sich von Beginn an explizit als Körperpsychotherapien deklarierten Verfahren haben in den letzten Jahren auch viele andere, bisher in erster Linie auf verbaler Ebene arbeitende Psychotherapieschulen versucht, »den Körper« irgendwie, d. h. mit oder ohne differenziertere theoretische und praxeologische Fundierung, in ihre therapeutischen Ansätze miteinzubeziehen. Ein Motor für diese schulenübergreifende Entwicklung waren sicherlich die Erkenntnisse der Psychotraumatologie und deren neurobiologischer Hintergrund. Ohne Einbezug der leiblich-körperlichen Dimension, des sogenannten »Körper-State«, ist eine moderne Traumatherapie nicht wirklich denkbar. Der dabei gewählte Zugang fokussiert in der Regel auf das »Körpergewahr-Sein«¹ respektive – in Integrativer Begrifflichkeit – auf das »eigenleibliche Spürbewusstsein«² bzw. auf im Trauma »eingefrorene« Handlungssequenzen innerhalb der defensiven Handlungssysteme.³

Diese Arbeit am sogenannten »Körperselbst«, am »eigenleiblichen Spüren« steht auch im Zentrum dieser gelungenen Einführung in körperpsychotherapeutische Zugänge von Peter Geißler. Ihm geht es primär nicht um traumatische Hintergründe, sondern darum, aufzuzeigen, dass dieser Zugang prinzipiell für fast alle Patient:innen bzw. für fast alle Psychotherapieprozesse ein mehr oder weniger großer Gewinn sein kann und in vielen Fällen entwicklungsfördernde Prozesse ermöglicht, die verbal nicht oder nur sehr schwer zu initiieren sind. Dies gilt besonders, aber nicht nur für Patient:innen mit strukturellen Defiziten aus der präverbalen Zeit.

Diese Einschätzung teile ich voll und ganz, das ist auch meine langjäh-

1 Geuter (2019).

2 Schmitz (2009).

3 Ogden et al. (2010).

Vorwort von Susanne Rabenstein

Erst unlängst fragte mich eine Studentin in einem Seminar über Behandlungstechnik, ob sie und ihre Kolleg:innen in der Ausbildung nicht mehr über körperpsychotherapeutische Aspekte lernen müssten, wenn diese so wichtig seien. Ich konnte die Frage nur bejahen, musste aber einräumen, dass es nicht Teil der Grundausbildung der fachspezifischen Methode ist, diesbezüglich tiefgehendere Kenntnisse zu vermitteln. Versetze ich mich in die Studentin hinein, so stelle ich mir vor, dass es verunsichernd ist, einerseits von der Bedeutung des Körpers in der Psychotherapie zu erfahren und damit den Auftrag zu erhalten, die körperliche Ebene in die Therapiearbeit einzubeziehen, andererseits aber nicht näher dazu informiert zu werden. Ziemlich zeitgleich fragte mich mein Kollege Peter Geißler, der bekanntermaßen die Analytische Körperpsychotherapie mitbegründet und jahrzehntelang in diesem spannenden Feld als einer der Pioniere gearbeitet, geforscht und publiziert hat, ob ich ein Vorwort zu diesem Buch verfassen möchte.

Der Einladung komme ich nur allzu gern nach, zumal er mit *Körperarbeit in der Psychotherapie. Erste Schritte zur Öffnung des Settings* genau das Anliegen der Studentin trifft, die vielen in der Ausbildung aus der Seele gesprochen hat. Als Autor schreibt er mit diesem Buch der genannten Verunsicherung entgegen und bereitet den Boden für eine grundlegende Neuausrichtung im Sinne einer Erweiterung des Settings um die Dimension der »Körperarbeit«. Sein Ausgangspunkt ist eben zuerst die Perspektive von Student:innen: Aus den Fragen, die diese aus ihrer eigenen körperorientierten Selbsterfahrung heraus für die Arbeit mit Patient:innen entwickelt haben, generiert der Experte praxisbezogene Überlegungen und zieht so den roten Faden durch den anleitenden Text. Kurzweilig und kompakt dringt er konsequent durch die essenziellen Themen vor, um eine Basis für Neulinge bei der Umsetzung in der Patient:innenarbeit zu schaffen. Ent-

Vorwort von Bernd Rieken

Es ist lange her, da hatte ich einen Patienten – einen klugen Akademiker, aber mit Zwangsstörung und einer Neigung zum Perfektionismus –, der einmal meinte, es sei frustrierend, Bücher zu lesen, auch wenn sie auf den ersten Blick haargenau den eigenen Interessen und Neigungen entsprächen. Denn in jedem Buch finde man Passagen, die, dünkte man genauer nach, neue Fragen aufwürfen, aber nicht beantwortet würden. Also solle man selbst ein eigenes Buch schreiben in der Hoffnung, dass es dann den eigenen Vorstellungen entspricht. – Wenn man das nicht tut, muss man sich halt mit dem Guten statt dem Vollkommenen begnügen, was Perfektionist:innen ein Unbehagen bereitet. Umso mehr gilt das für einführende Werke, die sich mit praktischen Belangen befassen, denn diese können unmöglich auf alle Fragen Antworten geben, die sich in der Praxis mit ihrer Vielfältigkeit und Unvorhersehbarkeit auf tun. Man denke an das Unterrichten oder, was für uns naheliegender ist, an die Praxis der Psychotherapie. Noch mehr gilt das indes für jene Werke, die sich mit psychotherapeutischer Arbeit am Körper beschäftigen, denn das lernt man in der üblichen Ausbildung nicht – außer in den explizit körperbezogenen – und schon gar nicht in den psychodynamischen Verfahren.

Darum hat Peter Geißler mit dem vorliegenden Buch eine Einführung in das Handwerkszeug analytischer Körperpsychotherapeut:innen verfasst, und er kommt damit zumindest in die Nähe dessen, was sich mein damaliger Patient gewünscht hat: Antworten auf eine Vielzahl von Fragen in einem unsicheren Terrain, die uns wie ein Kompass durch das »weite Land« der psychotherapeutischen Arbeit mit dem Körper führen. Das Ganze angereichert mit anschaulichen Fallbeispielen und wichtigen Fragen bzw. Gesichtspunkten, die in tabellarischen Übersichten Orientierung vermitteln. Und dazu in einer lebendigen Sprache mit einfachen Worten verfasst und doch ein komplexes Thema auf den Punkt bringend – und nie in eine dogmati-

Einführung

Anlässlich des zehnjährigen Bestehens des Fachspezifikums Individualpsychologie an der Sigmund Freud PrivatUniversität Wien fand das 10. Wiener Symposium »Psychoanalyse und Körper« im Juli 2016 statt. Das Tagungsthema lautete: »Der Körper in der Individualpsychologie«. 15 30-minütige Vorträge¹ und sechs Kurzworkshops (zu zweimal 90 Minuten) sowie ein Ganztagesworkshop vor Beginn der Tagung vermittelten den Student:innen² einen ersten Einblick in körperbezogenes Arbeiten. Im Anschluss an die Tagung formierte sich eine Gruppe von knapp 20 Student:innen mit dem Wunsch nach weiterführender Selbsterfahrung. Die meisten von ihnen arbeiteten bereits mit Patient:innen unter begleitender Supervision. Bis zum Ausbruch der Coronapandemie fanden jährlich an die drei Wochenendseminare statt, die Christine Geißler und ich leiteten. Die Fortbildung war anfangs ausschließlich selbsterfahrungsmäßig ausgerichtet, dann kamen zunehmend häufiger Ausschnitte aus Behandlungen zur Sprache, gleichsam erste Schritte, das Behandlungssetting im Hinblick auf Körpererfahrungen zu öffnen.

Unter Settingöffnung verstehe ich ein Vorgehen, das es ermöglicht, die in verbal geführten Therapien übliche Sitzanordnung (Gegenübersitzen auf Stühlen oder Liegen auf der analytischen Couch) vorübergehend oder dauerhaft aufzugeben, um sich einer Erfahrungsdimension zu öffnen, die sich ohne diese Öffnung nur unzureichend erschließen ließe. Beide – Patient:in und Therapeut:in – verlassen den vertrauten, den »sicheren Raum«. Verständlich war daher die anfänglich große Verunsicherung der Student:in-

1 Die Vorträge wurden publiziert in P. Geißler & Rieken, 2017.

2 Ich verwende in diesem Buch folgende Schreibweise zum Gendern: die Patient:in. Sofern spezifische Geschlechterzuordnungen eine Rolle für die jeweilige Vignette spielen, vermerke ich es gesondert.

nen, in der Arbeit mit ihren Patient:innen das aus der eigenen Lehranalyse gewohnte Couchsetting hinter sich zu lassen und dann und wann Neues auszuprobieren. Für sie und all jene, die künftig Interesse daran haben, den Schritt ins offene Setting zu tun, ist das vorliegende Büchlein gedacht.

Im Zuge der Wochenendseminare wurden wichtige Fragen gestellt und in der Gesamtgruppe diskutiert. In einem kleineren Kreis wurden sie in einem zweiten Schritt systematisiert. Es handelte sich um folgende Fragestellungen:

- Welche Voraussetzungen müssen überhaupt erfüllt sein, um im offenen Setting arbeiten zu können?
- Welches Handwerkszeug benötige ich, um auf diese Weise arbeiten zu können?
- Wie muss meine Praxis eingerichtet sein, wenn ich auf diese Weise arbeiten will?
- Wenn ich das Setting öffne: Brauche ich dafür eine eigene Ausbildung?
- Braucht es für diese Form der Arbeit eine eigene Theorie? Oder reicht die psychoanalytische oder individualpsychologische Theorie, wie sie an Universitäten (in Vereinen) gelehrt wird, aus?
- Was bringt die Arbeit im offenen Setting zusätzlich, wenn ich es mit der üblichen psychoanalytischen Arbeit vergleiche?
- Ist die Arbeit im offenen Setting schneller und/oder effektiver?
- Ändert sich in der körpertherapeutischen Arbeit meine Rolle als Therapeut:in?
- Kann ich im offenen Setting immer arbeiten oder gibt es Kontraindikationen? Gibt es »No-Gos«?
- Kann mir etwas passieren, wenn ich ins offene Setting gehe? Gefährde ich mich dadurch? Gefährde ich die Patient:innen?
- Wie heftig können emotionale Reaktionen in dieser Form therapeutischer Arbeit werden?
- Was mache ich, wenn ich einen emotionalen Prozess bei der Patient:in in Gang bringe, der mich in der Folge überfordert?
- Ist die Gefahr eines unerwünschten unkontrollierbaren Geschehens größer als im verbalen Setting?
- Was mache ich, wenn die Sache wirklich aus dem Ruder läuft?
- Brauche ich eine besondere Form der Supervision, wenn ich im offenen Setting arbeite, oder kann mich jede psychoanalytisch ausgebildete Supervisor:in betreuen?