

Achtsamkeit in der Körperverhaltenstherapie

Ein Arbeitsbuch mit 20 Probiersituationen aus der Jacoby/Gindler-Arbeit

Bearbeitet von
Dr. Dr. med. Norbert Klinkenberg

1. Auflage 2007. Taschenbuch. 197 S. Paperback
ISBN 978 3 608 89040 2
Format (B x L): 13,4 x 1,1 cm
Gewicht: 320 g

[Weitere Fachgebiete > Psychologie > Psychotherapie / Klinische Psychologie > Verhaltenstherapie](#)

schnell und portofrei erhältlich bei


DIE FACHBUCHHANDLUNG

Die Online-Fachbuchhandlung beack-shop.de ist spezialisiert auf Fachbücher, insbesondere Recht, Steuern und Wirtschaft. Im Sortiment finden Sie alle Medien (Bücher, Zeitschriften, CDs, eBooks, etc.) aller Verlage. Ergänzt wird das Programm durch Services wie Neuerscheinungsdienst oder Zusammenstellungen von Büchern zu Sonderpreisen. Der Shop führt mehr als 8 Millionen Produkte.

Leseprobe

Vorwort

Achtsamkeitsbasierte Behandlungsansätze haben zunehmend einen festen Platz in der (Verhaltens-)Therapie verschiedener psychischer und psychosomatischer Erkrankungen gefunden. Sie finden Anwendung zur Stressreduktion, zur affektiven Stabilisierung depressiver Patienten, im Rahmen der Dialektischen Therapie von Borderlinestörungen sowie bei der Behandlung von Abhängigkeitserkrankungen. Die genannten Behandlungsansätze orientieren sich, was die Übung von Achtsamkeit angeht, vor allem an der buddhistischen Meditationspraxis. Achtsamkeit ist eine grundsätzliche menschliche Verhaltensmöglichkeit und damit Thema körperverhaltenstherapeutischer Ansätze. Körperverhaltenstherapie ist der Oberbegriff für den methodischen Ansatz, körperliches Verhalten und die zugrunde liegenden Gesetzmäßigkeiten von Lernprozessen und körperlichem Lernen therapeutisch zu nutzen. Dabei wird im Kern versucht, die biologischen Fähigkeiten des Menschen zu bewusster Wahrnehmung und zu einem physikalisch leichten und physiologisch angemessenen Verhalten wiederzuentdecken und zu entwickeln. Somit bestehen Beziehungen zu anderen verhaltenstherapeutischen Ansätzen, die angenehmeres und hedonistisches Verhalten fördern und automatisiertes, unreflektiertes Verhalten zugunsten einer bewussten Verhaltenssteuerung zu verändern suchen (Selbstmanagement, Selbstwirksamkeit, Deautomatisierung, Achtsamkeitskonzepte usw.).

Wenn in diesem Buch versucht wird, Wege zu beschreiben, wie Körper verhalten therapeutisch einbezogen werden kann, so erfolgt dies in einer möglichst einfachen Sprache. Das hat seinen guten Grund; schließlich geht es dabei zugleich um die schwierigste aller menschlichen Fragen, um die ganzheitliche Erfassung der Zusammenhänge des menschlichen Selbst. Wieweit Menschen dazu in der Lage sind, ihr Verhalten zu erkennen und in seinem Wesen zu verstehen, ist nicht nur eine philosophische und erkenntnistheoretische Frage, sondern auch eine psychologische. Menschen verfügen über die einzigartige Fähigkeit, ihr Verhalten auf bewusste Weise erleben und reflektieren zu können. Der wache und reife Mensch lebt auf bewusste Weise in Kontakt mit sich und den Bedingungen der Umwelt, den Herausforderungen des Lebens. Wesentliche Impulse für die Übung von Achtsamkeit in der Körperverhaltenstherapie resultieren aus der Arbeit von Heinrich Jacoby (1889 -1964) und Elsa Gindler (1885 -1961), die - wissenschaftsgeschichtlich betrachtet - als Erste einen Perspektivwechsel von gymnastischer zu verhaltensbezogener Körperarbeit entwickelt und begründet haben und auf viele Psychotherapierichtungen und Körpermethoden, wie z. B. auf Moshé Feldenkrais (1904 -1984) und seine Methode zur Verbesserung des Ichbildes, wesentlichen Einfluss ausübten.

Im Idealfall geht Erfahrung dem Wissen voraus. Helmuth Stolze (1917 - 2004), der, angeregt durch die Arbeit Elsa Gindlers, die tiefenpsychologisch orientierte Konzentrative Bewegungstherapie entwickelte, stellte mit Blick auf Versuche, diese Arbeitsweise zu beschreiben, kurz vor seinem Tod fest: 'Alle erlauben sie nur eine Annäherung, die die Überzeugungskraft einer Selbsterfahrung nicht ersetzen können.' (Stolze 2006) Das vorliegende Buch stellt nach einem ersten Blick auf Achtsamkeit als Funktionsmöglichkeit des Verhaltens 20 anfängliche Situationen aus der Jacoby/Gindler-Arbeit vor, die zusammen mit exemplarischen Anregungen zu alltäglichen Verhaltensreflexionen eine erste Grundlage darstellen, achtsamer zu

werden. In dem folgenden theoretischen Teil werden Hintergründe, Grundlagen und Erfahrungen aus der körperverhaltenstherapeutischen Arbeit und der therapeutischen Anleitung zu achtsamem Verhalten dargelegt.

Unsere dualistisch geprägte, Körper und Geist trennende Sprache verursacht mancherlei Missverständnisse, aus denen auch in diesem Buch manchmal sprachliche Unschärfen resultieren, wenn vom Selbst, vom Organismus, vom Körper, von Bewegung oder Körperlichkeit die Rede ist. Nicht immer kann man in einer sachlichen und nicht nur auf Selbsterfahrung ausgerichteten Abhandlung der Empfehlung Elsa Gindlers folgen, die zu den komplizierten Unterscheidungen von Geist und Seele, Bewusstsein, Gefühl, Unterbewusstsein oder Individualität lapidar feststellte: 'Für mich fasst das kleine Wort ?ich? dies alles zusammen, und ich rate meinen Schülern immer, ihr eigenes Wort, mit dem sie sich anreden, an die Stelle meines Wortes zu setzen, damit sie nicht erst einen Knoten in die Psyche bekommen und stundenlang darüber philosophieren, wie es und was nun gemeint ist, denn in derselben Zeit kann man immer etwas Nützliches tun.' (Gindler 1926)

Im Sinne Elsa Gindlers und Heinrich Jacobys möchte dieses Buch einladen, achtsam(er) zu werden. Sie verstanden unter ihrer Arbeit das Projekt der Erforschung eigener Verhaltensweisen und der dadurch möglichen Erschließung neuer Verhaltensmöglichkeiten, ein 'Laboratorium', keine Methode. Achtsames, unvoreingenommenes Zurkenntnisnehmen eigener Funktionsweisen wird keine wesentlich anderen Zusammenhänge aufdecken, als es uns moderne bildgebende Verfahren von den Funktionsweisen des menschlichen Nervensystems illustrieren können. Für das Thema dieses Buches ist das heutige Wissen der Lernpsychologie, Neurophysiologie und Neurobiologie, auf das verwiesen wird, noch bruchstückhaft. Eine Neuropsychotherapie lässt sich erst in groben Zügen postulieren (z. B. Grawe 2004, Kandel 2006, Rüegg 2006). Es wird für die Zukunft interessant sein zu beobachten, ob sich wissenschaftliche Fragestellungen stärker an den Befunden empirischer Verhaltensarbeit orientieren werden.

Es geht in diesem Buch auch um die Auseinandersetzung mit physikalischen Realitäten unseres Seins, es ist aber kein Physikbuch. Nicht immer war es möglich, bei der Beschreibung psychologischer Empfindungen und des Erlebens physikalischer Größen Begrifflichkeiten ausschließlich im definierten Sinn der Physik zu benutzen. Den Leser an allen infrage kommenden Stellen der exakten naturwissenschaftlichen Definitionen zu versichern, hätte zudem oft den Duktus der jeweiligen Argumentation gestört. Beispielsweise kann von 'unnötiger Arbeit' die Rede sein, wenn nur Anstrengung gemeint ist. Arbeit wird definitionsgemäß geleistet, wenn durch einen Druck oder Zug etwas, das Gewicht hat, auf einer Strecke (einem Weg) bewegt wird. Eine Anstrengung, die dies nicht bewirkt, ist nach physikalischer Definition keine Arbeit.

Die Fotografien in diesem Buch zeigen achtsames und weniger achtsames Körperverhalten. Vor allem die fotografierten Kinder lassen erkennen, wie es ist, ganz anwesend zu sein, wenn sie etwas ausprobieren, sich bewegen oder ruhen. Bilder von unverstörten Kindern können uns Erwachsene daran erinnern, dass wir alle einmal Kinder waren, die sich ihre Welt durch probierendes, empfindsames und wahrnehmendes Verhalten erschlossen haben. Die Fähigkeit dazu schlummert als Ressource unverlierbar in uns und kann wiederbelebt werden. Die Bilder können auch dazu beitragen, das eigene Sehen zu überprüfen. Wie verhalte ich mich beim

Betrachten der Bilder? Was löst die Abbildung in mir aus? Wie schauen wir uns gewöhnlich eine Fotografie an? Welche Tendenzen des Beurteilens nach richtig und falsch, des Kategorisierens und Einordnens stören mich unter Umständen und verhindern wahrzunehmen, was die Bilder in mir auslösen? Geht mir ein Bild noch nach, taucht es später noch einmal auf und kann es mir als Orientierung dienen?

Dieses Buch ist in der praktischen Arbeit mit psychosomatischen Patienten entstanden. Ihnen ist es gewidmet. Besonderer Dank gebührt den Patienten, die ihre persönlichen Aufzeichnungen über ihre Erfahrungen mit Achtsamkeit in anonymisierter Form zur Verfügung stellten. Viele äußerten dabei den Wunsch, andere Patienten mögen sich durch diese Berichte ermutigt fühlen. Neben den zahlreichen psychotherapeutisch tätigen Kolleginnen und Kollegen, Bekannten und Freunden, die auf verschiedenste Weise geholfen haben, danke ich namentlich Marianne Haag, Hasliberg/Schweiz, für die geduldige Vermittlung der Arbeit und Fragestellungen Elsa Gindlers und Heinrich Jacobys.

Schließlich ist darauf hinzuweisen, dass - um den Sprachfluss nicht zu hindern - mit den männlichen Wortformen 'Patienten' oder 'Therapeuten' im Allgemeinen immer Patientinnen und Patienten bzw. Therapeutinnen und Therapeuten gemeint sind, wie auch zu den Patienten und Therapeuten der Klinik, in der die geschilderten Therapieerfahrungen gemacht wurden, zu etwa gleichen Teilen Frauen und Männer gehören. Eckige Klammern in Zitaten verweisen stets auf Einfügungen des Verfassers.

Wenn einiges in diesem Buch allzu selbstverständlich zu klingen scheint, ist Vorsicht geboten. Sicher, selbstverständlich leben wir im Gravitationsfeld der Erde, wir wissen, dass es Schwerkraft gibt, dass unsere Erlebensweisen physiologischen Gesetzen unterliegen. Aber wissen wir es wirklich? Will sagen: wissen wir es aufgrund erlebter Erfahrungen? Ist hier nicht Nacharbeiten nötig, damit wir erst wieder Anschluss an Erfahrungen finden, bevor wir darüber reden können? Schließlich lassen wir die Sonne permanent 'untergehen', obwohl der Horizont der Erde beim sogenannten 'Sonnenuntergang' aufgeht. Die Sprache unserer Wissensstände ist manchmal recht ungenau. Das verrät, wie oberflächlich und kompromissbereit wir uns zu verhalten bereit sind. Gerade wer dieses Buch als Therapeut liest und Achtsamkeit auf ihren therapeutischen Nutzen hin untersucht, ist eingeladen, achtsamer zuerst für sich selbst zu werden, bevor er anderen Menschen helfen kann, Achtsamkeit als Verhaltensoption für sich wiederzuentdecken. Wie bei allen Therapien und erst recht bei den körperbezogenen Verfahren führt hier der Königsweg des Kompetenzerwerbs über die Selbsterfahrung. Auch in diesem Sinne wurde dieses Buch aus der Praxis für die Praxis geschrieben.