Körper und Achtsamkeit in der psychologischen Behandlung

"Es gibt keine Methode, es gibt nur Achtsamkeit" (Krishnamurti)

Indikationen/ Beispiele

- Hr. M. (45 J.), selbständig, seit Jahren Partnerschaftsproblematik "sexuelle Lustlosigkeit", sowie zunehmende k\u00f6rperliche Distanz. Parallel dazu, geheim (!!): Sexuelle "Abenteuer", au\u00ddereheliche Kontakte. Hoher Leidensdruck beim Pat. und bei Partnerin. Anliegen: Behandlung f\u00fcr Sexsucht??
- Anamnesen und Behandlung: frühe Traumatisierungen/Gewalterfahrungen durch Vater und Mutter. Schwerpunkt Traumatherapie, sowie Arbeit mit Körper-Identität, Körperwahrnehmung, Sexualität-Neu- "Reset"©©
- Fr. V. (37J.), Akademikerin, berufstätig: Messi-Syndrom, Adipositas, wechselnde PartnerInnen (homo-und heterosexuelle Kontakte). Anliegen: Beziehungsängste behandeln
- Anamnesen und Behandlung: frühe Bindungsstörung (Mutter ebenfalls Messi-Syndrom),
 Körperbild- sowie Körperwahrnehmungsstörung. Behandlungsstrategie: "Nach-Beelterung",
 "Ich als Frau", "Ich und mein Körper"

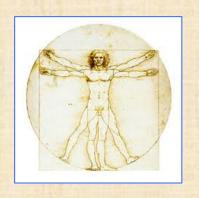
Indikationen/ Beispiele

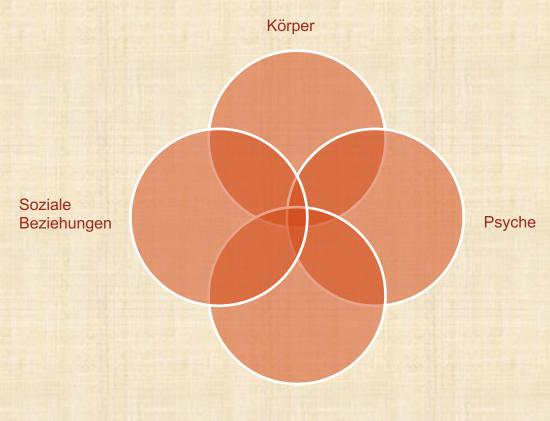
- Hr. A.(42J.) klagt über Zwangsgedanken mit Gewaltfantasien, Vorbehandlung wegen psychotischer Episoden, medikamentöse Behandlung wenig erfolgreich. Bisher nur wenige sexuelle Erfahrungen mit Frauen. Anliegen: Behandlung der Ängste und Hemmungen
- Anamnesen und Behandlung: Kindheit geprägt von Konflikten zwischen Vater und Mutter, starke Mutter-Bindung, negative männliche Identität. Brainspotting, PEP-Klopfen,etc. als Skills zur Emotionsregulierung... Arbeit an der Körper-Identität und sexuellen Identität, "Mann Sein"- Neu© (sexuelle Skripte kaum vorhanden)

"You have to feel it to heal it!"

"Anfängergeist" (Shunryu Suzuki)

"Psychosomatisches, bzw. Bio-Psycho-Soziales Gesundheitsmodell:





Spiritualität

© Mag. Gilbert Suchanek

Klassifikation nach ICD- 10

F 45: Somatoforme Störungen

F 45.0: Somatisierungsstörung

F 45.4: Somatoforme Schmerzstörung



F 44.-: Dissoziative Störungen

F 44.4: Dissoziative Bewegungsstörungen

F 44.6: Dissoziative Empfindungsstörungen

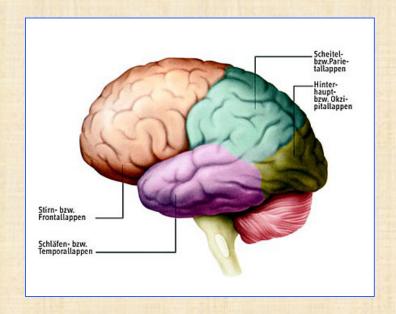
Überbegriff: Somatoforme Dissoziation!!!

Sexualtherapie/ Indikationen

ICD 10- Klassifikation

- **F 52.0-9** Sexuelle Funktionsstörungen
- F 64.0-9 Störungen der Geschlechtsidentität
- F 65.0-9 Störungen der Sexualpräferenz

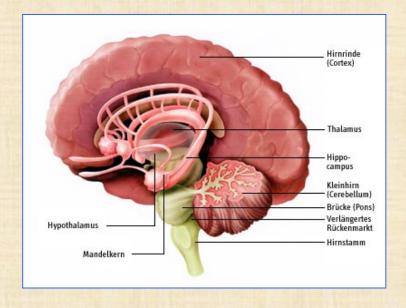




Menschliches Erleben ist nur schwer objektivierbar!

Subjektive Bewertungen aufgrund von Erfahrung wesentlich!!

Gehirnforschung-Neurowissenschaften



"Wie jetzt?"©

"Frühr Störung"
Psychosomatik

Strukturelle Störung

Setualità,

Körperwahrnehmungsstörung

Das "Unbewußte"

Implizites Gedächtnis

Somatoforme Krankheiten

"Der Körper ist der Tempel der Seele"

Ätiologie/Körperschema

- Körperäußeres ("Wie sehe ich aus")
- Körpergrenzen
- Körperinneres ("Wie fühle ich mich an")

Alle motorischen, sinnlichen, affektiven, emotionalen Erfahrungen werden im **impliziten Gedächtnis** gespeichert.

Andere Bezeichnungen: Das "Unbewusste", oder das "Körpergedächtnis"



Ätiologie/Stressmodell

Stress/ Chronischer Stress/ Traumatischer Stress/

Nach Trauma: Erhöhte Anfälligkeit für psychosomatische Krankheiten (z.B. It. Studie mit amerikanischen Soldatinnen)

•"Frühe Störung": Prägende Kindheitserfahrungen/ "Bindungsstörungen"























Körperpsychotherapie

Therapieschulen:

- Psychodynamische Verfahren: Vertreter Peter Geißler, Christian Bartuska, Tilmann Moser
- W. Reich, A. Lowen (Bioenergetik)
- Gestalttherapie/Integrative Therapie: Vertreter A. Pesso, H. Petzold, Sylvester Walch
- KBT (Konzentrative Bewegungstherapie)
- Dialektisch-behaviorale Therapie/Verhaltenstherapie (Linnehan M.)



Schulenübergreifend-Integrativ:

- PEP- Klopftechnik (M. Bohne)
- · Brainspotting, EMDR- Traumatherapie
- Somatic Experiencing (R. Levine)
- Thomas Harms ("Herz-Zentrierte Psychotherapie", "Emotionale Erste Hilfe")
- Hakomi (Ron Kurtz)

Achtsamkeitsbasierte Verfahren/ fernöstliche Tradition

Yoga: Sanskrit "Verbindung", unabhängig von Religion

- Bakhti Yoga, Krija Yoga, Hatha Yoga, Karma Yoga, etc.
 - Pranayama: Atemmeditation
 - Meditation

Qi-Gong, Tai Qi: Bewegung und Meditation

Buddhistische Meditation

- Hinayana- Tradition
- Mahayana- Tradition
- Tibetischer (tantrischer) Buddhismus







 "Gib die Vorstellung auf, dass sich irgendetwas im Leben wiederholt" (Unbekannt)

"Energy flows where the attention goes" (M. Erikson)

Achtsamkeitsmeditation

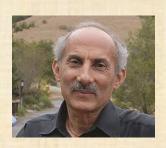
Vipassana-Meditation, z.B. nach S.N. Goenka

Tich Nhat Hanh (Vietnam)

Mingyur Rinpoche (Tibet/Indien)

Achtsamkeitsmeditation/ westliche Schulen

- Jack Kornfield (USA, California): Spirit Rock Institut
- MBSR (Mindfulness-Based-Stress-Reduktion): Begründer Jon
 Kabbath Zinn
 - Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT) in der
 Verhaltenstherapie
- "Mindfullness Based Self-Compassion" (MBSC)- "Selbstmitgefühl"







Meditation= Geistschulung

- 1. Konzentration/Achtsamkeit: Atem, Mantra, Bilder, Symbole, etc.
- 2. "Absichtsloses" Gewahr Sein: Fluss der Gedanken, "Leerheit"
- 3. "Bodhicitta": mitfühlendes Herz, "Metta": liebende Güte

Buddhistische Psychologie

- Menschenbild
- Geistschulung
- Werte, Sinn
- Identität
- Weisheit, Erkenntnis

- Symptombehandlung
- Psychologische Technik
- Skills
- Marketing

Gesundheitspsychologische Körper-Verfahren

- Entspannungstraining (Jacobson, etc.)
 - Biofeedback, Neurofeedback
- Autogenes Training, Hypno-Techniken
 - Imaginationen

Aufstellungsverfahren = "Verkörperungsarbeit"!!

Schulen, Traditionen: Psychodrama, systemische Therapie, Schematherapie, etc.

Beispiele:

- Aufstellungen mit Intermediärobjekten ("Symbolarbeit")
- Körperaufstellungen, Symptomaufstellungen, z.B. Manfred Stelzig (Psychodrama)
- Ego-State-Aufstellungen ("Teile-Arbeit")

Körper-Interventionen in der Praxis

1. Stufe

- Gesprächsebene (Bühne des Dialogs): Körper wird zum Thema
- Positionierung im Therapieraum (Sitzposition, Haltung, etc.)
- Körperanamnesen/Sexualanamnesen, "Körperdiagnostik", Body Charts

2. Stufe

- Beginn der Prozessarbeit, EMDR, PEP, Brainspotting, etc.
- Selbstberührung
- Entspannung, Hypno- und Imaginations-Techniken
- Achtsamkeitsübungen, Body Scan, etc.



Körper-Interventionen in der Praxis

3. Stufe

- Berührung, Körperkontakt: Somatic Experiencing, Hakomi
- Intensität regulieren!! In dieser Phase meist noch in SItzposition



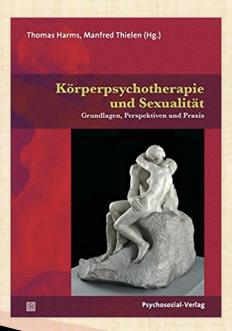
Vertiefte Trance mit Körperkontakt: Katharsis, Holotropes

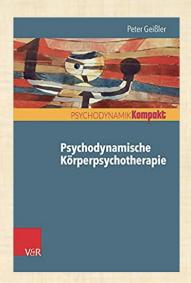
Atmen, aber auch in Phasen von Dissoziationen

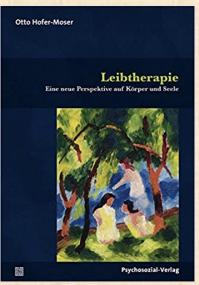


BÖP KÄRNTEN









Mag. Gilbert Suchanek

