

# Book reviews

Ulfried Geuter:

## Körperpsychotherapie

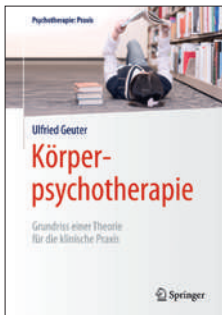
Grundriss einer Theorie für die klinische Praxis

Berlin Heidelberg: Springer-Verlag; 2015.

Gebunden, 379 Seiten, 12 Abb.

Preis ca. Fr. 62.50.

ISBN 978-3-642-04013-9.



Ulfried Geuter zeigt eindrucksvoll auf, dass eine erlebniszentrierte bzw. bedürfniszentrierte Körperpsychotherapie aufgrund ihres theoretischen Fundaments die Kraft hat, eine eigenständige Stimme im Chor der therapeutischen Verfahren zu sein. Der Diplom-Psychologe hat sich als psychologischer Psychotherapeut in Berlin niedergelassen, arbeitet als Körperpsychotherapeut und Psychoanalytiker in eigener Praxis sowie als Lehrtherapeut, Lehranalytiker und Dozent in der psychotherapeutischen Weiterbildung. Im vorliegenden Buch klärt er die theoretischen und begrifflichen Grundlagen und liefert ein wissenschaftliches Fundament, auf dem die Körperpsychotherapie heute basieren kann. Die Publikation richtet sich an psychologische und ärztliche Psychotherapeuten, explizite Körper(psycho)therapeuten, aber auch andere Berufsgruppen, die in diesem Feld tätig sind.

Zu Beginn wird aufgezeigt, wie das Körpererleben als grundlegende Quelle für das Selbsterleben fungiert. Das Besondere an der Körperpsychotherapie ist, dass sie sich theoretisch und praktisch immer auch auf den Körper des Menschen und auf das körperliche Erleben seiner selbst bezieht. Dabei werden Prozesse der Körperwahrnehmung, des Körperausdrucks oder der körperlichen Interaktion eingeschlossen. Neben Methoden des Gesprächs setzt sie Methoden der Arbeit mit und am Körper ein.

Die Entwicklung fand bisher weitgehend in Form von Schulen statt. Dies ist zwar ein wichtiges Potential für Kreativität und Weiterentwicklung, führte jedoch auch zu einer grossen Vielfalt, auch in Begriffen. So macht Geuter den Versuch einer gemeinsamen Terminologie. Er

liefert eine integrierende, kohärente Theorie, welche zum einen mit den Modellen der wissenschaftlichen Grundlagenfächer kompatibel ist, zum anderen den subjektiven Prozessen des Erlebens und der Erfahrung gerecht wird.

Nach dem Studium des Buches wird dem Leser bewusst, dass kein psychotherapeutischer Ansatz den Körper ausser Acht lassen kann, weil alle Erfahrungen und alles Verhalten durch den Körper vermittelt sind. Die umfassend historisch hergeleitete Theorie verdeutlicht, wie der Mensch in seinem Körper lebt, wie er in und mit ihm sich und die Welt erlebt. Dabei wird gezeigt, wie sich menschliches Erleben und Verhalten auf einer körperlichen Ebene darstellen lässt, wie es auf dieser Ebene geprägt wird und wie diese in Disposition zu psychischem Leid sichtbar wird. Daher kann es meiner Meinung nach in jedem Therapieverfahren gewinnbringend sein, auf den Körper und das Körpererleben des Patienten Bezug zu nehmen. Durch seine selbstkritische, hinterfragende Grundhaltung gelingt es dem Autor aufzuzeigen, dass die Körperpsychotherapie eine Bereicherung für das gesamte Feld der Psychotherapie ist und eine thematische Ergänzung liefert, welche die anderen Verfahren konzeptionell nicht in den Blick nehmen.

In den ersten Kapiteln wird allgemein-theoretisch auf die Geschichte der Körperpsychotherapie, ihre Bezüge zur Lebensphilosophie und auf Grundideen körperpsychotherapeutischer Schulen eingegangen, wobei diese Aufzählung nicht vollständig ist, so fehlen z.B. wichtige, seit Jahrzehnten bestehende anerkannte Schulen aus der Schweiz. Basierend auf diesem fachlich komplexen Fundament wird ein eigener theoretischer Grundriss erarbeitet und auch die Abgrenzung zu anderen Therapieformen, bspw. nonverbalen Therapieverfahren, gezeigt. Die geistige Basis der Körperpsychotherapie wird historisch aus dem Kontext heraus verständlich aufgezeigt. Anhand der empirischen Embodiment-Forschung werden kognitive und emotionale Bewertungen von Situationen und körperliche Haltungen und Befindlichkeiten verknüpft. Damit wird eine experimentelle Evidenz für die Auffassung geliefert, dass Kognitionen, Emotionen, körperliche Empfindungen, Haltungen, Bewegungen und motorische Impulse untrennbar miteinander verbunden sind. Aus der Sicht der Theorie des Embodied Mind bedeutet Körperpsychotherapie, dass sich ein Mensch in der Therapie in seinem ganzen Sein psychisch und körperlich erlebt, seine Bedürfnisse und Emotionen besser zu regulieren lernt und dass er dahin kommt, indem er all das spürt, was in ihm vorgeht. Die allgemein-psychologischen Grundlagen werden mit

Hilfe von anschaulichen Bezügen zur therapeutischen Anwendung sowie konkreten Therapiebeispielen eng an die klinische Praxis angelegt. Eindrucksvoll wird die Interaktion von Körper zu Körper und deren Bedeutung in der Psychotherapie aufgezeigt, u.a. durch das Verständnis der körperlichen Kommunikation zwischen Therapeut und Patient. Gerade in diesen Kapiteln ist der Praktiker im Autor deutlich spürbar, dessen Wunsch – neben dem theoretischen Gerüst – nach einer kreativen Praxis deutlich wird. Wie spricht ein Patient über sich, wie stellt er sich körperlich dar, wie lebt oder erlebt er sein Symptom, wie empfindet er in seinem Körper, was er sagt? Der Mensch wird als erlebendes und handelndes Subjekt ganzheitlich in seinen Bezügen zur Mit- und Umwelt betrachtet. Für die klinische Praxis besonders relevant ist das Kapitel über die Störungen des Körpererlebens und des Körperbildes. Es wird aufgezeigt, wie ein intaktes, positives Körperbild und ein ungestörtes Körpererleben Indikatoren für psychische Gesundheit sind. Die Aufmerksamkeit für Emotionen zu steigern und die Emotionsregulation zu verbessern sind klassische Einsatzfelder für körperpsychotherapeutische Techniken, welche im Kapitel über die Arbeit an der Emotionsregulation und Kernaffektivität abgehandelt werden. Im Kapitel über die Beteiligung des Körpers an der Abwehrtheorie und die spezifischen Formen körperlicher Abwehr, zeigt der Autor auf, dass der Körper an den Abwehrprozessen selbst beteiligt ist und wie die Abwehr körperlich aufrechterhalten wird, indem sie in körperlichen Spannungen und Strategien persistiert.

Für Laien mag das Werk hie und da zu komplex sein. Querverweise bieten tiefer Interessierten stets Nachschlagoptionen. Das Buch behandelt die ambulante psychotherapeutische Arbeit im Einzelsetting mit Erwachsenen. Das Neue an der Körperpsychotherapie ist ihr Verständnis des Körpererlebens auf der Grundlage des Selbsterlebens, der körpernahen Kernprozesse affektmotorischer Regulation, der körperlichen Verankerung der Erinnerungen, der Emotionen und der Schemata des Erlebens und Verhaltens, der Entstehung dieser Schemata in einem körpernahen Austausch sowie ihres Verständnisses der Art und Weise, wie Menschen von Körper zu Körper implizit kommunizieren. So möchte ich den Worten von Ulfried Geuter zustimmen: «In der Körperpsychotherapie begegnen wir nicht nur dem, was wir in der Sprache bewegen können, sondern der ganzen Vielfalt der Äusserungen des lebendigen Seins eines Menschen und darin diesem Menschen selbst.»

Kathleen Schwarzkopf, Bern