

Body Talk – Körperliche und zwischenleibliche Prozesse als Dreh- und Angelpunkt für therapeutische Austauschprozesse

Maria Teresa Diez Grieser
www.diez-grieser.ch

Psychosomatisch-Psychotherapeutisches
 Kolloquium Klinik Barmelweid
 11. Januar 2024

1

1

Weshalb den Körper, das Leibliche ins Zentrum stellen?

- Das Ich ist immer ein Körperliches (Freud, 1923).
- Körper selbst als matrixähnliche Struktur, die innere und äussere Stimuli und die dazugehörenden Reaktionen miteinander verbindet (Lehtonen, 2006).
- Affekte, Gefühle, Gedanken, Fantasien, Erinnerungen sind mit dem Körper verwoben: „The mind is embodied, in the full sense of the term, not just embrained.“ (Damasio, 1994, S. 118).
- Körper als Container der subjektiven Erfahrung (Lombardi, 2022, S. 53).
- Menschen, die nicht mentalisieren können, drücken ihre mentalen Zustände mit ihrem Körper aus (Fonagy & Target, 1995).
- Somatische Gegenübertragung (Lombardi, 2022, S. 65), d.h. vorsymbolische sensorische Manifestationen, die den psychischen Phänomenen vorausgehen, müssen durch Therapeut*innen. „contained“ werden.

Diez Grieser 2024

2

2

Therapeutische Prozesse und Körperebene

- Vor einem inhaltlichen Verstehen steht das »Wie« der Mitteilungen, ihre emotionale Ladung.
- Affektive Erfahrungen zu mentalisieren, bedeutet im Grundsatz stets, dass wir über eine körperliche Erfahrung reflektieren.
- In der eigenen Resonanz auf emotionale Prozesse und in deren Regulation wirken die Therapeut*innen am Transformationsprozess der Patient*innen mit. Von zentraler Bedeutung ist dabei der emotionale Kontakt in „Gegenwartsmomenten“ im Rahmen einer sicheren Beziehung (Stern, 2004).
- Patient*innen mit komplexen Traumatisierungsstörungen haben als Reaktion auf die erlebten Traumatisierungen gelernt, körperliche Signale zu ignorieren, was es schwieriger macht, Übererregung wahrzunehmen, geschweige denn, diese zu reflektieren (Mitchell & Steele 2020, S. 5). In der therapeutischen Arbeit ist deshalb die Einbeziehung der körperlichen Ebene (Gegenübertragung) die sich immer auf implizites, verkörperlichtes Wissen bezieht, zentrales „Eintrittstor“.

Diez Grieser 2024

3

3

Umgang mit Körperlichkeit im psychodynamisch-mentalierungsorientierten Kontext

- Auf die sedimentierten Beziehungserfahrungen der Pat., die verkörperlicht sind und sich in ihrem Verhalten zeigen, reagieren Th., sodass sich eine „zwischenleibliche Übertragung-Gegenübertragung-Reaktion einstellt.
- Die leibliche Gegenübertragung der Th. kann als Resonanzorgan für das Unbewusste des Pat. gelten.
- Maxime: möglichst aufmerksam auf leibliche Regungen des Pat. ebenso wie auf die eigene leibliche Resonanz achten. Handlungsdialoge (Klüwer, 1995) oder Szenen (Argelander 1966) gut beachten.
- Scharff (2022, S. 73): Förderliche Faktoren:
 - Das Wahrhaben – v.a. auch der eigenen – leiblichen Verfassung im Raum mit den Pat.
 - Leikert (S.111): Aufgreifen der körperlichen Ebene durch einen Prozess der Wahrnehmung und nicht durch Deutungen. Dabei wird der Prozess der Wahrnehmung als in sich selbst analytisch beschrieben: Wahrnehmung nimmt Unterschiede wahr, sie trennt in der Vergegenwärtigung auf, was zuvor ungeschieden und verstrickt war.

Diez Grieser 2024

4

4

Umgang mit Körperlichkeit

Leikert (2022, S. 120) – es geht um strukturelle Störungen und Brüche zwischen dem Körper selbst und dem Repräsentationssystem.

Abkehr von Deutungstechnik, solange nicht mentalisiert werden kann.

Pat. werden ermuntert der **Binnenwahrnehmung** während längerer Zeitstrecken die volle Aufmerksamkeit zu schenken:

- Wie fühlen Sie sich gerade? Was gibt es noch für Wahrnehmungen im Körper
- Therapeut*innen begleiten diesen Prozess mit resonantem Hören, d.h. mit einer besonderen Aufmerksamkeit auf eigene Körperresonanzen
- Um Traumata aus der primären Beziehung zu überwinden, ist es notwendig, sie gründlich durcharbeiten. Ihr Schauplatz sind Körperempfindungen, die im Prozess des Durcharbeitens zu fokussieren sind

Diez Grieser 2024

5

5

Body Talk: Körpergespräche, die neue mentale Räume öffnen

Volz-Boers (2022, S. 150) „Zur Technik der Arbeit mit den Körperempfindungen“

- Patient*innen:
 - Spüren Sie Ihre Angst? (Verlorenheit, Einsamkeit) jetzt im Körper?
 - Wo?
 - Können Sie ganz in die Körperempfindung reingehen?
- Therapeut*innen:
 - Wie empfinde ich währenddessen?
 - Wie nehme ich das Erspürte wahr, dass sich mit Resonanz, Reverie, Intuition, Imagination und verkörperter Gegenübertragung vermittelt?
 - Vertraue ich der „REVERIE“?
 - WIE VERARBEITE ICH DAS ERSPÜRTE? Was gebe ich wie zurück?

Diez Grieser 2024

6

6

Modi des Mentalisierens

- Die vier von Fonagy et al. (2004) beschriebenen Modi (teleologischer Modus / Äquivalenzmodus, Als-ob-Modus, Reflexiver Modus) werden durch den Körpermodus (Diez Grieser, 2017; Diez Grieser & Müller, 2018, Diez Grieser, 2021, 2022) ergänzt.
- Modi kommen nicht nur in bestimmten Phasen vor, sondern gehen lebenslang ineinander über.
- In Abhängigkeit von Belastungen bzw. phasenspezifischen kritischen Zuspitzungen kann es zu Einbrüchen im Mentalisieren kommen.

Diez Grieser 2024

7

7

Weshalb den Körper, das Leibliche ins Zentrum stellen?

- Intercorporeality (Gallese, 2009): Gefühle und Gedanken entstehen zwischen Körpern.
- Die „Zwischenleiblichkeit“ (Merleau-Ponty, 1966) prägt unsere sozialen Beziehungen noch ehe wir uns Gedanken über unser Gegenüber machen oder bestimmte Beweggründe seines Handelns unterstellen.
- Der Austausch von Blicken, der mimische und gestische Ausdruck ebenso wie die Intonation und Prosodie unserer Sprache erzeugen eine zwischenleibliche Resonanz und ermöglichen damit eine vorsprachliche präreflexive Form der Empathie (Fuchs, 2017, 2018).
- Durch die Synchronisation unserer sich bewegenden Körper mit anderen Körpern und der uns umgebenden Welt erfahren wir ein Gefühl der Verbundenheit.

Diez Grieser 2024

8

8

Körpermodus

Körpersymptome als Möglichkeit Kontakt aufzunehmen /

Präverbales dominiert. Der Körper als **Behälter**, der agieren muss; „I move therefore I am“.

- **Klient*innen:** Gefühle, Befinden, Stress können nur durch Körper direkt reguliert werden. Sprache und Symbole sind bedeutungslos.
- **Therapeut*innen:** unverbunden sein, rat- und hilflos, körperliche Sensationen
- **Interventionen :** Empathisches Validieren der Körperwahrnehmungen, körperorientierte Interventionen, „berührende Worte“, Aufbau von Symbolen/ Repräsentationen.

Diez Grieser 2024

9

9

Therapeuti*nnen

- Körpererleben des Th. kann wertvolle Hinweise liefern
- Körperempathie (Kernzone verkörperter Einfühlung)
- Körperempfindungen des Th. als Zugang zu perinatalen Traumatisierungen (Voelz-Boers, 2009).
- Gegenübertragung: unverbunden sein, rat- und hilflos
- Interventionen:
 - empathisches Validieren der Körperwahrnehmungen
 - Eruiieren der dahinter stehenden Gefühle
 - Benennen eigener Gefühle

Diez Grieser 2024

10

10

Patient*innen im Körpermodus

- Um das Interesse an der inneren Welt, am Denkprozess zu wecken, muss mit den Pat. zusammen gedacht werden.
- „Verführen“ zur Erkenntnis, dass alle etwas zu sagen haben und es Worte dafür gibt.
- Suche nach Metaphern in der Sprachwüste der Körperempfindungen (Schultz-Venrath, 2020).

Diez Grieser 2024

11

11

Körper und Gegenübertragung

- In einem ersten Schritt geht es darum die körperliche Ebene differenziert wahrzunehmen und aufzugreifen. Danach können Gegenübertragungen benannt werden.
- Dabei ist es jedoch sehr wichtig, dass diese durch vorgängige klare Differenzierungen zwischen Therapeut*in und Patient*in eingeleitet werden und das Erleben klar aus der Perspektive der Therapeut*in formuliert wird. Beispielsweise könnte formuliert werden: «Ich merke, dass ich Angst bekomme, wenn ich höre, was Sie im Geheimen alles machen. Wie geht es Ihnen jetzt damit, wo Sie es mir erzählen?»
- Gegenübertragungen haben in der mentalisierungsorientierten psychotherapeutischen Arbeit eine zentrale Bedeutung, da sie es eher ermöglichen nachzuvollziehen, in welchem Zustand («Modus»), die Patient*innen sich befinden und welche Form der Interaktionsgestaltung hilfreich sein könnte (Diez Grieser, 2022)

Diez Grieser 2024

12

12

Erweiterte Definition des Mentalisierens - work in progress

Die Fähigkeit, sich und andere in Bezug auf innere innere Vorgänge zu verstehen, bedeutet auch mit körpereigenen Wahrnehmungen und mit denen des Gegenübers verbunden zu sein. Dabei entstehen prozesshaft „Wir-Räume“ auf der Basis zwischenleiblicher Resonanz.

Diez Grieser 2024

13

13

Homo hapticus: Berührungen

- Berührungen unterstützen den Aufbau körperlicher Grenzen („Binnenkörper“, Ortega y Gasset (1927) und des Selbst (Anzieu, 1996).
- Berührungen spielen eine entscheidende Rolle bei der Konstitution eines Wir-Raums, d. h. eines Raums, in dem sich die gelebten Körper ausdehnen, um eine gemeinsame Interkorporalität zu bilden (Fuchs & de Jaegher, 2009).
- Durch Berührung erleben wir eine sinnvolle Welt. Durch Berührung können wir an einem gemeinsamen Prozess der Sinnfindung teilnehmen "Ich kann die Welt nicht berühren, ohne von ihr berührt zu werden, und ich kann die Welt nicht berühren, ohne von ihr verändert zu werden.". (Godard & Bigé, 2019, S. 95).

Diez Grieser 2024

14

14

Sprachbilder....

- <https://www.youtube.com/watch?v=1CBULIcf9MU>

Diez Grieser 2024

15

15

Wie können wir unseren Körper und das körperliche Mentalisieren in der psychotherapeutischen Arbeit einsetzen?

Eine unvollständige Liste:

- körperliche Empfindungen als Orientierungspunkte für den Gemütszustand des anderen
- körperbasiertes Mentalisieren als eine Grundform des Interagierens
- körperliches Verständnis von Intersubjektivität
- körperbasiertes Mentalisieren als ein Kernelement der Gegenübertragung

Diez Grieser 2024

16

16

Das Körperliche in verschiedenen professionellen Kontexten einbeziehen....

- Körper- und Affektwahrnehmung in therapeutischen Angeboten fördern (Yoga, Musiktherapie, Maltherapie etc.).
- Körpersprache und Körperausdruck (Tanz, Theater etc.).
- Sprache für Körperempfindungen und Affekte suchen /entwickeln
 - Wie fühlst Du Dich gerade? Was gibt es noch für Wahrnehmungen im Körper?
- Aufmerksam auf leibliche Regungen der Klient*innen / Patient*innen ebenso wie auf die eigene leibliche Resonanz achten (Körpergespräche – siehe Folie)
- Körperempfindungen als Orientierungspunkte für die Befindlichkeit des anderen (Resonanz, Gegenübertragungen).