

Doris und Marco Guidon

Neurobiologie und Körperpsychotherapie

Impulse aus der Hirnforschung und ihre Bedeutung für die Therapeut-Klient-Beziehung

In der therapeutischen Arbeit ist es notwendig, für den Klienten sichere Bedingungen zu schaffen, in denen er bestehende Konflikte lösen und seine Ressourcen aktivieren kann, die eine Selbstheilung ermöglichen. Dabei berücksichtigen wir als Therapeuten, dass menschliches Verhalten im Wesentlichen von zwei Faktoren bestimmt wird. Es gibt das von bewussten Prozessen gesteuerte willentliche Erleben. Es gibt aber auch unwillkürliche (nicht unbewusste!) Prozesse, die nicht dem Willen zugänglich sind. In solchen Situationen kann sich der Mensch sehr widersprüchlich zu seinem bewussten Willen verhalten und sich in dieser Unvereinbarkeit als gefangen erleben und darunter leiden. Ein Ziel einer Therapie liegt oft darin, eine bewusste Kooperation widersprüchlicher Aspekte zu ermöglichen. Voraussetzung dafür ist, dass der Therapeut selbst zu intra- als auch interpersoneller Kooperation fähig ist, so dass der Klient ihn als kongruent und authentisch erfahren kann. Das ist die Grundlage für Sympathie und Vertrauen.

Die neurobiologische Hirnforschung hat für die Wichtigkeit der Therapeut-Klient-Beziehung, die in der Psychologie empirisch schon lange bekannt war, wissenschaftliche Erklärungen gefunden. Auf neuronaler Ebene werden Handlungen durch Aktivierung ganz bestimmter Nervengeflechte initiiert. Problematische Verhaltensmuster laufen meistens »auf der immer gleichen Schiene ab«, die wir uns als bequeme und oft befahrene Autobahnen vorstellen können. Erst wenn man realisiert, dass diese Autobahnen immer öfter in bekannte Sackgassen führen, sucht man nach flexibleren Verhaltensformen. Um diese zu finden, ist es hilfreich, brachliegende Nervenwege zu erforschen und wieder zu aktivieren. Heute weiss man mit Sicherheit, dass das menschliche Gehirn plastisch umformbar ist (*1). Um andere, wirksame neuronale Verbindungen zu schaffen, ist das Vertrauen des Klienten in eine tragfähige Beziehung zu seinem Therapeuten der wichtigste Faktor für eine erfolgreiche Heilung, wie es auch in den systemisch-neurowissenschaftlichen Forschungen von G. Schiepek (*2) bestätigt wird. Danach ist an einer Heilung der methodenspezifische Beitrag einer Psychotherapie nur mit etwa 5% beteiligt, während über 80% der Beziehung zwischen Therapeut und Klient zuzuordnen sind.

In unserer langjährigen Gemeinschaftspraxis arbeiten wir mit verschiedenen Methoden der Körperpsychotherapie wie Postural Integration, Atemtherapie und Sexual Grounding Therapy. Unsere Arbeit ist

ein zentraler Bereich unseres gemeinsamen Lebens und Schaffens, und so bleibt es nicht aus, dass wir uns in ständigem Dialog mit einander über unsere Erfahrungen und neue Erkenntnisse austauschen. Dazu gehören auch die unzähligen Annahmen, Erkenntnisse und Dogmen, die uns die Fachliteratur bietet. Als Mann und als Frau haben wir naturgemäss verschiedene Ansätze und Erfahrungen, auch wenn wir die gleichen Methoden anwenden. Deshalb sind wir vor einigen Jahren dazu übergegangen, dass Doris als Frau hauptsächlich mit Frauen arbeitet und Marco als Mann mit Männern. Diese »Arbeitsteilung« hat sich, von Ausnahmen abgesehen, als sehr sinnvoll und hilfreich erwiesen. Wir stellten fest, wie wichtig es für Klienten ist, vor allem am Anfang einer Therapie vom eigenen Geschlecht gespiegelt und unterstützt zu werden. Trotz unserer Zufriedenheit mit diesem Arrangement blieben viele Fragen offen.

Einen Menschen zu spiegeln bedeutet, nicht nur seine verbalen Botschaften zu verstehen, sondern vor allem die dahinter liegende Motivation und die dazu gehörigen Gefühle zu erkennen und diese in einer verbalen oder nonverbalen Antwort auszudrücken. Das kann durch Worte geschehen, die wir vielleicht mit einem wahrgenommenen Unterton wiederholen oder durch Gestik und Mimik, die die Botschaft ausdrückt: »Ich habe dich gehört und gesehen und auch ich fühle das, was in dir vorgeht.« Anders ausgedrückt: wir halten unserem Gegenüber einen Spiegel vor, in dem er sich selbst erkennen kann.

Was aber setzt die Fähigkeit zum Spiegeln genau voraus? Welchen Stellenwert hat das Spiegeln in der therapeutischen Beziehung zwischen Klient und Therapeut, und wie kann sie trotz einer gesunden Distanz zwischen beiden eine tiefe heilende **Resonanz** herstellen? Was genau passiert beim Spiegeln eigentlich?

Fragen über Fragen, auf die wir in der uns bisher bekannten psychologischen Fachliteratur auch keine zufrieden stellenden Antworten fanden. Die »Lücke« zwischen unserer eigenen Erfahrung und einer wissenschaftlichen Erklärung, die auch das intuitive Wissen hätte integrieren können, schien relativ klein zu sein. Also blieben wir im Dialog und suchten weiter.

Eine Antwort fanden wir endlich, als wir uns intensiv mit der Entdeckung und Funktion der Spiegelneurone auseinandersetzen. Es ist erfreulich, dass das Wissen um die Spiegelneurone durch das besonders gut verständliche Buch »Warum ich fühle, was du fühlst« von Joachim Bauer (*3) inzwischen sehr viele interessierte Menschen erreicht hat und auf das wir uns in diesem Artikel hauptsächlich beziehen. Wir wollen hier vor allem einen kurzen Überblick über die Konsequenzen für die Körperpsychotherapie geben, wie wir sie zur Zeit erfahren. Dabei erheben wir keinerlei Anspruch auf Vollständigkeit, denn wir wissen noch nicht, welche breite Wirkung die Entdeckung der Spiegelneurone in den verschiedenen Fachbereichen von Medizin, Psychotherapie, Psychiatrie und Pädagogik haben wird.

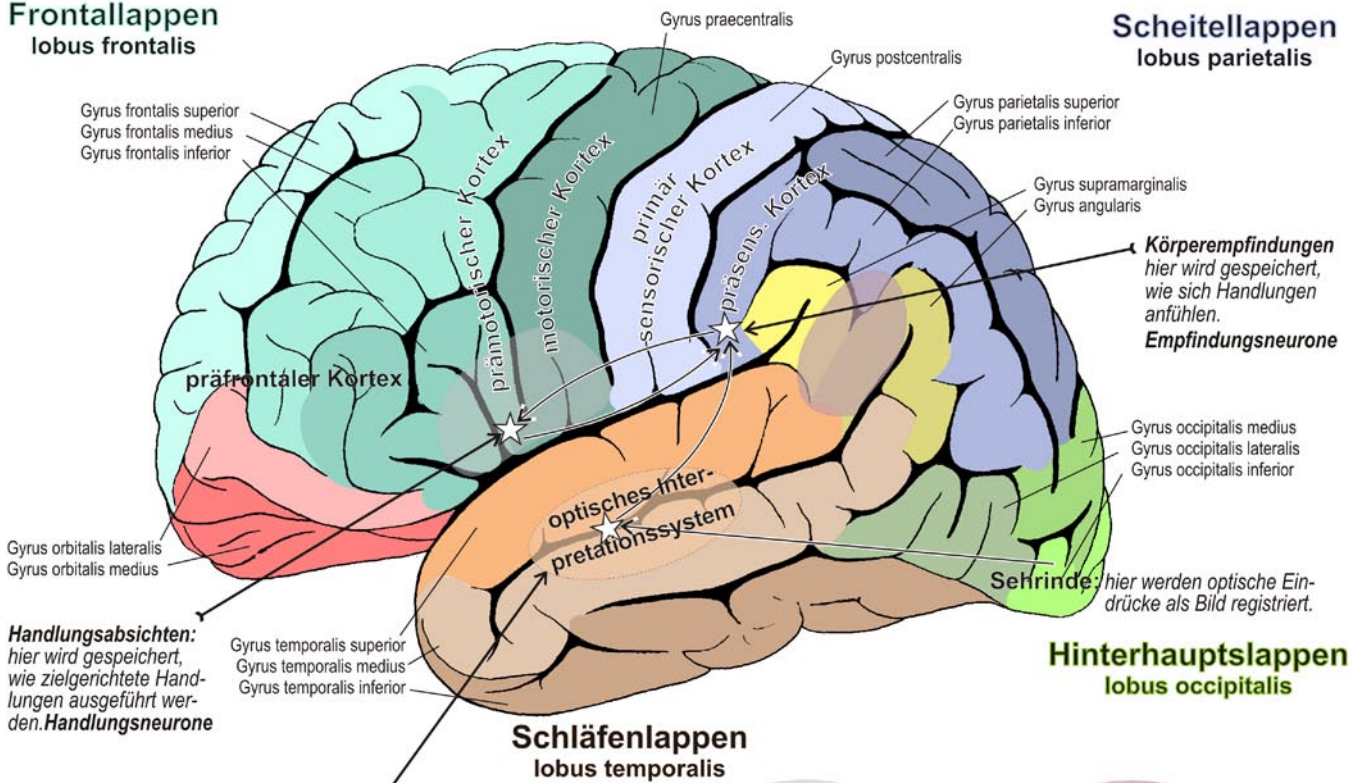
Die Spiegelneurone: ihre Entdeckung und Funktion

Die Entdeckung der Spiegelnervenzellen (Spiegelneurone) in der Neurobiologie ist nicht nur für die Hirnforschung sondern auch für die (Körper-) Psychotherapie

Laterale Hirnansicht

Frontallappen lobus frontalis

Scheitellappen lobus parietalis



Handlungsabsichten:
hier wird gespeichert,
wie zielgerichtete Handlungen
ausgeführt werden. **Handlungsneurone**

Körperempfindungen
hier wird gespeichert,
wie sich Handlungen
anfühlen.
Empfindungsneurone

Sehrinde: hier werden optische
Eindrücke als Bild registriert.

Hinterhauptslappen lobus occipitalis

Schläfenlappen lobus temporalis

☆ **Spiegelneurone**
weisse Pfeile = Informations-
austausch

Sulcus temp. superior STS / Gyrus fusiformis:
*Im optischen Interpretationssystem werden ge-
sehene Lebewesen (!) interpretiert. Es geht um die
Deutung von Gestik, Mimik, Tonfall etc., was auf
Absichten oder Empfindungen anderer Menschen
schließen lässt. Mehr als aus allen anderen Zeichen
der Körpersprache lassen sich aus den Augenbe-
wegungen Anderer weit reichende Schlüsse ziehen.*

**Broca
Zentrum**
**Steuerung und Kontrolle der
Sprachmotorik:** möglicherweise hat
sich die Sprache ursprünglich aus
lautem Nachdenken über Hand-
lungen ausgebildet. Was man uns
sagt, kann uns bewegen, erregen
und verändern.

**Wernicke
Zentrum**
**Zentrum für Sprachempfindung,
-Wahrnehmung, -Erinnerung und
Sprachverständnis.**

revolutionär. Damit haben sich Intuition und Resonanz in zwischenmenschlichen Begegnungen für ein gegenseitiges Verstehen sowohl als notwendig als auch als wissenschaftlich erklärbar erwiesen.

Resonanz bedeutet, dass die Botschaft eines Menschen, der sie durch Worte, Gesten, Mimik, Bewegungen oder Gefühlsausdruck aussendet, im Empfänger dieselben Gehirnaktivitäten und Gefühle aktiviert, wie wenn er selbst diese Botschaft gegeben hätte.

Um die Bedeutung dieser Vorgänge im Gehirn zu verstehen, müssen wir an dieser Stelle einen kleinen Exkurs in die Neurobiologie machen. Wir geben zusammenfassend und vereinfacht wieder, wie die Spiegelneurone entdeckt wurden und was ihre Funktion ist. Zum Verständnis wollen wir hier zwischen 4 Hauptbereichen unterscheiden:

- Nervenzellen, die Muskelaktionen kontrollieren und in Gang setzen (**Bewe-**

gungsneurone). Sie befinden sich in der motorischen Hirnrinde (Cortex).

- Nervenzellen, die das Programm für ganze Handlungsabläufe gespeichert haben (**Handlungsneurone**). Diese befinden sich direkt davor, im prämotorischen Cortex.
- Nervenzellen, die gespeichert haben, welche Körperempfindungen durch bestimmte Handlungen ausgelöst werden (**Empfindungsneurone**). Sie liegen im (prä-)sensorischen Cortex.
- Nervenzellen, die Gestik, Mimik, Tonfall etc., kurz, alle Signale der Körpersprache und insbesondere der Augen interpretieren. Es ist das **optische Interpretationssystem** im Schläfenlappen, das Eindrücke aus der Sehrinde simultan deutet.

Die Bewegungsneurone richten sich nach den Anweisungen der Handlungsneurone. Der Plan für eine Handlung (vom Beginn

bis zum voraussichtlichen Ende) im prämotorischen Cortex setzt die Bewegungsneurone im motorischen Cortex in Gang. Ohne Anweisung der Handlungsneurone ist über die Bewegungsneurone keine zielgerichtete Bewegung möglich. Aber nicht jede Aktivität der Handlungsneurone muss zu konkreten Handlungen führen sondern können »Handlungsgedanken« bleiben. Die Kontrolle darüber befindet sich im Frontallhirn.

1996 kam der italienische Forscher Giacomo Rizzolatti, Leiter des Physiologischen Instituts der Universität Parma, auf die Idee, Affen unter schmerzfreien Bedingungen an feine Messfühler anzuschließen, um einzelne Handlungsneurone zu identifizieren, die bei spezifischen Handlungen bioelektrische Signale aussenden (feuern). Dann hielt er einem Affen ein Tablett mit einer Erdnuss darauf vor. Jedes Mal, wenn der Affe mit seiner Hand nach der Erdnuss griff, feuerte immer die

gleiche handlungssteuernde Nervenzelle, in der nur dieser eine Handlungsablauf gespeichert war. Sie feuerte weder bei der Greifbewegung alleine noch beim blossen Anblick der Erdnuss. Griff der Affe im Dunkeln nach der Nuss, die er vorher gesehen hatte, feuerte die gleiche Nervenzelle ebenfalls. Sie wurde auch dann aktiviert, wenn der Affe beobachtete, wie jemand anderer nach der Nuss auf dem Tablett griff. Das bedeutet, dass auch die Beobachtung der Handlung alleine beim Affen dasselbe neuronale Programm aktivierte, das diese Handlung bei ihm selbst in Gang bringen würde.

Die Nervenzellen, die sowohl ein eigenes Programm aktivieren können als auch durch Beobachtung einer gleichen Handlung bei jemand anderem aktiv werden, nennt man **Spiegelneurone**. Spiegelneurone werden aber nicht nur durch Beobachtung aktiviert sondern auch durch die Handlung begleitende Geräusche. Sogar auch dann, wenn man einen Teil der Handlung (Anfang, Mitte oder Ende) optisch unsichtbar macht. Das bedeutet, dass unvollständige beobachtete Handlungen in den Spiegelneuronen vervollständigt werden.

Beim Menschen macht man solche Experimente mit Hilfe bildgebender Verfahren wie PET und fNMR (funktionelle Kernspinresonanztomografie), wobei aktivierte Hirnareale in einem mehrfarbigen Bild des Gehirns sichtbar gemacht werden.

Dabei stellte sich heraus, dass eine bei anderen beobachtete Handlung die gleichen Netzwerke eigener Handlungsneurone aktiviert, wie wenn man die Handlung selber ausführen würde. Auch das Reden über eine Handlung oder die innere Vorstellung reichen beim Zuhörer aus, seine Spiegelneurone feuern zu lassen und zu einer Resonanz und Stimulierung der Handlungsneurone zu führen. Durch die innere Simulation kann ein Mensch deshalb intuitiv nachvollziehen, was der andere tut und was er dabei fühlt. Dieses simultane »Nachempfinden und Mitfühlen« auf der motorischen, sensorischen und emotionalen Ebene erschliesst ganz andere Dimensionen zwischenmenschlicher Kommunikation als die rein intellektuelle Analyse. Interessant ist dabei auch, dass Spiegelneurone nur durch Handlungen von Lebewesen aktiviert werden (auch via Film). Sobald die gleiche Handlung von einem Roboter oder in einer

Zeichnung durchgeführt wird, schalten die Spiegelneurone ab.

Die Spiegelneurone erlauben uns damit auch, nonverbale Botschaften, (sie machen ja etwa 70-80% der Kommunikation aus) oder Doppelbotschaften zu erkennen, bei denen die verbale Aussage nicht mit dem innerlich Miterlebten übereinstimmt, denn jede (Körper-) Haltung und jede Handlung ist mit entsprechenden Gefühlen verbunden, die ebenfalls durch die Spiegelneurone aktiviert werden. Dabei kann der analysierende Intellekt sowohl irreführend dazwischen funken als auch hilfreich sein. Er ist hinderlich, wenn er das wahrgenommene Gefühl übergeht oder aus eigenen Störungen heraus uminterpretiert. Und er ist hilfreich, wenn er es in sein Nachfühlen mit einschliesst, denn Wahrnehmungen können nicht immer vor bewussten Täuschungen und Manipulationen geschützt werden. Vor allem bei einer Botschaft, bei der man das sichere Gefühl, »etwas stimme nicht«, nicht fassen kann, sollte die intellektuelle Analyse ergänzend eingesetzt werden, bis beide Ebenen zur Übereinstimmung gelangen. Intuitive Gewissheit über die Gefühle, Absichten und voraussichtlichen Handlungen eines anderen Menschen zu gewinnen, bezeichnet man als die Fähigkeit zur »Theory of Mind« (ToM).

Ursachen möglicher Störungen der Spiegelneurone

Menschen haben einen gemeinsamen zwischenmenschlichen Bedeutungs- und neurologischen Resonanzraum, der es ihnen ermöglicht, intuitiv Handlungen, Absichten und Gefühle anderer Menschen zu verstehen. Die erfahrene Gewissheit, dass Menschen sich vorhersehbar verhalten, d.h. dass ihre Handlungen mehr oder weniger den in uns gespeicherten Erfahrungen über menschliches Verhalten entsprechen, verleiht emotionale und soziale Sicherheit. Ein Ausschluss aus dem gemeinsamen – privaten oder beruflichen – Resonanzraum bedeutet, die Sicherheit zu verlieren, der eigenen Wahrnehmung vertrauen zu können. (Dies ist der Fall, wenn z.B. bei Mobbing und Manipulation aus bewussten oder auch unbewussten Motiven Spiegelung verweigert wird: Ein

Gruss wird nicht mehr beantwortet, ein Lächeln nicht erwidert, Aussagen werden verdreht und / oder gegen die Person verwendet, Argumente ignoriert oder die Person wird lächerlich gemacht, übergangen oder zu Handlungen verführt, die ihrer Überzeugung zuwider laufen. Die Liste solcher Verhaltensweisen ist lang!) Dieser Zustand macht psychisch und physisch krank, wenn er länger andauert.

Die gesunde Funktion der Spiegelneurone kann aus verschiedenen Gründen gestört sein und zu Irrtümern führen. Die hauptsächlichsten Gründe sind:

- Physische und psychische Krankheiten, die die Gehirnfunktionen beeinträchtigen
 - Bewusste Täuschung, Mobbing oder Manipulation
 - Angst, Anspannung und Stress
 - Man war schon früh gefühlsmässigen Wechselbädern durch unberechenbare Handlungen ausgesetzt (z.B. Kinder von Alkoholikern oder gewalttätigen Elternteilen)
 - Bisher nie beobachtete Handlungen, positive oder negative, hinterlassen im Handlungsprogramm des prämotorischen Cortex besonders intensive Spuren, die einen nicht mehr loslassen. Waren solche Erfahrungen negativ und angsterregend, können ähnliche Handlungssequenzen oder ihre Begleiterscheinungen Panik und Rückzug auslösen.
 - Wenn ein Kind schon um die Geburt herum und in der ersten Zeit danach durch feindselige Blicke, Intonation der Sprache, ablehnende Gestik usw. aus dem engen Verband (Mutter, Familie) ausgegrenzt wird, traut es seinen eigenen Gefühlen nicht mehr (»postnatales Mobbing«). Daraus entwickelt sich der schizoide Charakterstrukturanteil, mit dem man sich »vorsichtshalber« mehr am Intellekt orientiert.
- In solchen Fällen z.B. verlieren die Spiegelneurone ihre Fähigkeit zur Empathie und zum Verständnis für das Nicht-Ich. Das bedeutet auch, dass beobachtete Handlungsfragmente durch gespeicherte (Angst und Stress) Erfahrungen vervollständigt werden, die der aktuellen Wirklichkeit nicht oder in stark verringertem Mass entsprechen (para-

noide Züge). Wir können daran aber auch erkennen, dass eine paranoide Störung mit grosser Wahrscheinlichkeit ihren Ursprung in realen Erfahrungen hat. Wir sehen, dass gerade die Fähigkeit des Spiegels, wie sie die moderne Hirnforschung bestätigt, eine der wichtigsten neurobiologisch verankerten Systeme ist, die Beziehung (für Menschen und im Tierreich) und das Zusammenleben in Gruppen überhaupt ermöglicht und sichert.

Anstösse für die Praxis der Körperpsychotherapie

In der Körperpsychotherapie ist es wichtig, unklaren Gefühlen, wahrgenommenen Spannungen und namenlosen Ängsten eine Stimme, eine körperliche Haltung, vielleicht sogar einen Namen und damit eine innere und äussere Gestalt zu verleihen. Dazu eignen sich besonders der **körperorientierte Gestaltdialog** und die **körperorientierte Bewegung**. Es sind beides Mittel, bei deren Anwendung der Therapeut im Wissen um die neurologischen Vorgänge (Spiegelneurone, neuronale Verschaltungen etc. (*1)) mit erhöhter Wahrnehmung sowohl Zugang zur inneren Welt des Klienten finden als auch in ihr neue Erfahrungen anregen kann. In solchen »Aha-Erlebnissen« liegt eine große Chance, neue neuronale Vernetzungen im Gehirn zu stimulieren. Diese eröffnen dem Klienten flexiblere Sichtweisen und Perspektiven und damit veränderte Verhaltensmodi.

Zum körperorientierten Gestaltdialog

Er kann in ganz unterschiedlichen Ausrichtungen eingesetzt werden. Der Klient führt ihn selbst unter anderem mit:

- einem (vorgestellten) Menschen;
- dem eigenen Körper bzw. Körperpartien, die erkrankt sind oder in denen man Spannung fühlt;
- dem inneren Kind;
- Situationen, die entweder belastend sind oder als Ressource dienen können.

Indem der Klient mit Unterstützung des Therapeuten selber diese Gestalt entwickelt

und mit ihr in einen Dialog tritt, kann er möglicherweise seine Spiegelneurone wieder aktivieren, indem er in die »Haut« (auch Haltung, Stimme, Gestik etc.) eines Gegenübers schlüpft und dessen Motivation und Absicht erspürt. Die Aufgabe des Therapeuten ist es dabei, über seine eigenen Spiegelneurone grösstmögliche Empathie herzustellen und evtl. ergänzend, klärend und verstärkend einzugreifen. Das ist möglich, indem er Worte oder Sätze des Klienten mit gleicher Intonation und Haltung wiederholt (spiegelt), damit dieser sie durch das Resonanzphänomen auf ihren Wirklichkeitsgehalt hin überprüfen und selbst korrigieren kann, bis Gefühl und Beobachtung übereinstimmen. Die Kongruenz macht sich meistens in einer sicheren inneren Gewissheit des Klienten bemerkbar, verbunden mit deutlich spürbarer Erleichterung. Klient und Therapeut wissen auf Grund ihrer Resonanz, dass sie den Kern berührt haben.

Zur körperorientierten Bewegung

Unser Organismus hat einen natürlichen Trieb, sich auszudrücken. Körperorientierung bedeutet, den Körper durch direktive Anweisungen führen zu lassen. Diese Art des Körpereinsatzes ist zwar aus dem Sport bekannt, doch im therapeutischen Rahmen wird diese Möglichkeit meistens weniger eingesetzt, da viele Therapeuten ihr aus eigenen Widerständen heraus oft skeptisch gegenüber stehen oder sie diese direktive Art als manipulativ empfinden. Dem Körper entschlossen eine vorgegebene Richtung zu geben, sollte nicht mit Körperausdruck verwechselt werden, weil letzterer oft von Wünschen und Bedürfnissen und nicht so sehr vom Willen her motiviert ist. Der Körperausdruck resultiert direkt aus der spezifischen Charakterstruktur und folgt damit normalerweise mehr unbewussten repetitiven Verhaltensmustern. Angeleitete Körperbewegung ist ein bewusster Akt der Orientierung auf die äussere Welt, wohingegen der Körperausdruck vor allem durch den Zustand des Organismus determiniert ist und daher unbewusste Bewegungen bewirkt. Ein Beispiel: der Klient ist wütend auf seinen Vater und schlägt auf ein Kissen. Der Therapeut kann intervenieren, indem er den Klienten auffordert, mit derselben

Intensität seinem Vater zu sagen, dass er ihn liebt. Dann kann plötzlich ein bisher unterdrücktes Gefühl auftauchen, das seine Sichtweise verändert.

Wenn wir mit Körperorientierung arbeiten, dann können wir lernen und lehren, ein angestrebtes Ziel durch den Körper in Aktion zu bringen. Dafür ist es notwendig, dass der Therapeut selber Körper-Haltungen und -Bewegungen bestimmten Gefühlszuständen zuordnen und dies dem Klienten körperlich weiter vermitteln kann. In diesem Austausch finden beide gemeinsam einen Ausdruck, der im Klienten eine neue Perspektive mit seiner Körperhaltung in Kongruenz bringt. Das können wir als zwischenmenschlichen Dialog auf der Körper- und Gefühlsebene (Körperdialog) bezeichnen. Die Kongruenz teilt sich beiden als Gefühl der intra- und interpersonellen Übereinstimmung mit und schafft wiederum auch auf beiden Ebenen Beziehung.

Anforderungen an den Therapeuten

Der Therapeut, der den Klienten angemessen auf allen Ebenen seiner Persönlichkeit spiegeln kann, ermöglicht es ihm, sich in seiner Gesamtheit zu erfahren. (Dieser hohe Anspruch setzt natürlich eine längere Therapiedauer voraus und Erfahrung seitens des Therapeuten.) Die fehlende oder falsche Spiegelung in der Kindheit ist ja ein Defizit, das zu intra- und interpersoneller Beziehungsunsicherheit führte mit einem daraus resultierenden Mangel an Vertrauen und Selbstwert. Auf diese Weise kann der Therapeut vorübergehend auch eine Rolle als idealer Vater oder ideale Mutter erfüllen, die das innere Wissen des Klienten um optimale Entwicklungsbedingungen repräsentieren. Es ist naheliegend, dass diese Rolle beim Therapeuten viele Fähigkeiten und Erfahrung voraussetzt:

- absolute innere und äussere Präsenz
- schon erfolgte Aufarbeitung eigener Traumen und Charakterfixierungen
- Fähigkeit zu klarer Benennung des Beobachteten (auch der Unklarheit, die er selbst fühlt)
- schon erfolgte Lösung eigener rigider Konzepte

- die Fähigkeit, intuitiv Beobachtetes mit psychologischem Wissen zu verbinden
- Klienten methodisch in ihrem psychischen (und neuronalen) Selbstorganisationsprozess zu begleiten
- wahrzunehmen, wenn der Dialog »entgleist« oder nicht authentisch ist
- Führungsqualitäten: sinnvolle direktive Anweisungen geben können (Körperorientierung), Geduld, Verzicht auf jegliche Manipulation
- wissen, was man wann, wie und warum tut

Mit anderen Worten, der Therapeut muss seine eigenen Probleme, Konzepte und Schwächen erkannt und weitgehend gelöst haben. Das bedeutet auch, dass er bei einer eigenen aktuellen Problematik, die ihn stark beschäftigt, fähig sein sollte, diese »zur späteren Bearbeitung« kurzfristig beiseite zu stellen oder vorübergehend auf ein therapeutisches Vorgehen zu verzichten, das volle Präsenz verlangt. Zur Erinnerung: Stress und Anspannung kann auf die Funktion der Spiegelneurone verzerrend wirken oder sie ganz ausschalten. Aus diesen Voraussetzungen ergibt sich für den Therapeuten auch die Notwendigkeit, selber regelmässig Therapie zu nehmen, um nicht von alten und neuen Konzepten, Ängsten und Ablenkungen eingeholt zu werden. Eigene ungelöste Stresssituationen können die empathische Beziehung von Therapeut zu Klient verhindern und leicht dazu führen, sich als Therapeut zu einseitig auf erlernte Methoden zu fixieren und an den Bedürfnissen des Klienten »vorbei zu therapieren«.

Ressourcenarbeit als Basis des Motivationssystems

Ressourcen sind genutzte oder brachliegende Quellen von Lebensfreude, Regeneration und Entfaltung. Wir stellen oft fest, dass in Krisensituationen vorhandene hochwirksame Ressourcen von Klienten vernachlässigt und sogar vergessen werden. Um wirksame Ressourcenarbeit zu gestalten, sollte der Therapeut auch über eigene Ressourcen verfügen und diese einsetzen. Vor allem aber ist ein echtes Interesse an der Lebendigkeit des Klienten und Vertrauen in seine Fähigkeiten notwendig. Im Wissen

um die Spiegelneurone ist auch dann ein Erspüren innerer Qualitäten des Klienten möglich, wenn dieser selbst kaum noch einen Zugang dazu hat. Therapeut und Klient können sich gemeinsam an wieder entdeckten oder neu erschlossenen Quellen der Kreativität erfreuen. Voraussetzung dazu ist eine persönliche (nicht private) Beziehung, in der auch das Herz angesprochen ist, denn nur auf dieser qualitativen Ebene ist eine nachhaltige Erweckung und Stärkung von Ressourcen möglich. Dadurch wird verständlich, dass durch Aufzählung möglicher Hobbys oder Vorschlägen zur Unterhaltung nicht das Erreichte wird, was in der Neurobiologie als Motivationssystem beschrieben wird.

Dieses neurobiologische Motivationssystem ist aus der Hirnforschung bekannt. Es ist der Motor für Lebenswillen, Energie, Motivation und Lust an Leistung und Entwicklung und wird im Gehirn als ein »Cocktail« von Botenstoffen (Neurotransmitter) produziert. J. Bauer schreibt in seinem Buch »Lob der Schule« (*4): „Der Motivationsbotenstoff Nummer eins ist **Dopamin**, eine Art Dopingdroge, die uns Lust macht, etwas zu tun, uns anzustrengen und Leistung zu zeigen. Botenstoff Nummer zwei sind die körpereigenen **Opiode** (dazu gehören u.a. die Endorphine), die dafür sorgen, dass wir uns körperlich und seelisch gut fühlen. Botenstoff Nummer drei ist **Oxytozin**, eine hochinteressante Substanz, die uns bestimmten Menschen besonders verbunden fühlen lässt und uns dazu animiert, uns für sie besonders einzusetzen. Gemeinsam bilden die **Leistungsdroge Dopamin**, die **Wohlfühlrogen der Opiode** und das **»Freundschaftshormon« Oxytozin** ein geradezu geniales Trio. (...) Entscheidende Voraussetzungen für die biologische Funktionstüchtigkeit unserer Motivationssysteme sind das Interesse, die soziale Anerkennung und die persönliche Wertschätzung, die einem Menschen von anderen entgegen gebracht werden.“

Ein Mensch, der sich in seinen Gefühlen und tiefsten Motivationen wahrgenommen weiss, lernt leichter und freudiger als jemand, der diese Erfahrung nicht macht. Dies gilt besonders für die Beziehung zwischen Eltern und Kindern, Lehrern und Schülern, Partnern und Therapeut und Klient.

Aus diesen Überlegungen wird klar ersichtlich, dass eine das Motivationssystem

anregende Ressourcenarbeit in der Therapie zentral nicht nur für den Erfolg der Therapie sondern auch für den Aufbau einer soliden, auf Vertrauen basierenden therapeutischen Beziehung ist. Madert (*5) wertet die Ressourcenarbeit so hoch, dass er im Zusammenhang mit Traumaarbeit die Empfehlung gibt: fünf Mal Ressourcenarbeit und einmal aufdeckende Therapie, weil diese angstbesetzt ist und Stresssymptome hervorrufen kann. Sein Vorgehen passt zur Entdeckung, dass Angst die Entstehung des Motivationscocktails verhindert und Lernen blockiert. Als Ausweg aus einer solchen Stresssituation wird meistens wieder die oben schon genannte Flucht über die bekannte Autobahn gewählt. Darum ist in der Therapie (und in der Erziehung) ein zu langes Verharren in stark angstbesetzten Themen kontraproduktiv. Um die Motivation zur Überwindung von Krisen zu stärken, soll der Klient während und am Schluss von Sitzungen immer wieder auf seine Ressourcen zurückgeführt werden.

Bedeutung der zwischenmenschlichen Beziehung in der Therapie

Beziehung ist daran erkennbar, dass Menschen miteinander in einem Austausch sind, der beide bereichert. Das bedeutet, dass sie sich im Fühlen, Denken und Handeln aufeinander ausrichten. Beziehung ist die Grundlage jeglicher Lernprozesse, weil man nur so seine Handlungen (Ursache) mit den Folgen oder Reaktionen der Umwelt (Wirkung) in Verbindung bringt. „Das Ich wird am Du zum Ich“ (Martin Buber).

Joachim Bauer erläutert die Bedeutung zwischenmenschlicher Beziehungen folgendermassen: „Zwischenmenschliche Beziehungen (...) wirken massiv in uns hinein, sie beeinflussen nicht nur die seelische Sphäre, sondern auf dem Wege über das Gehirn auch Gene, biologische Funktionen und körperliche Strukturen des Organismus. Daher sollte es uns nicht überraschen, dass zwischenmenschliche Beziehungen nicht nur einerseits einen entscheidenden Beitrag zur Entstehung oder Aufrechterhaltung von Symptomen leisten, sondern dass dieser Zusammenhang zwischen Symptom und zwischenmenschlichen Beziehungen ande-

Doris Guidon



Geb. 1947, Mutter und Grossmutter. Nach ihrer Tätigkeit als Dipl. Pflegefachfrau und Atemtherapeutin in Hamburg leitet sie seit 1982 gemeinsam mit Marco Guidon eine Praxis in Herrliberg (Schweiz) für Körperpsychotherapie®: Postural Integration®, Atemtherapie und Sexual Grounding Therapy®. Als Trainerin leitet sie mit ihrem Mann 2-jährige Sexual Grounding Trainings und Partnerseminare.

Mitglied vom EABP (European Association for Bodypsychotherapy)

Beide haben langjährige Erfahrung in psychologischer Astrologie und Schamanistischer Psychologie.

Marco Guidon



Geb. 1948. Diplomiert in Chemie (ETH) und Phil. II (Uni Zürich). Er ist Trainer in Postural Integration®, Reichscher Atemtherapie und Sexual Grounding Therapy®. Er leitet zusammen mit seiner Frau Sexual Grounding Trainings, 4-jährige Ausbildungen in Körperpsychotherapie (Postural Integration) und Partnerseminare.

Mitglied vom EABP (European Association for Bodypsychotherapy)

Kontakt:

Institut für Bewusstseinsförderung GmbH
Untergrüt 5, CH-8704 Herrliberg
Tel. +41 44 915 08 87, Fax +41 44 915 07 04
info@koerpertherapie.ch, www.koerpertherapie.ch
www.sexualgrounding.com

ohne behauptenden Unterton zu geben, sie sollen mehr eine Frage sein, ob ihr Ausdruck richtig von uns verstanden oder interpretiert wurde. Oft können die Klienten in diesem Dialog ihre Gefühle immer feiner differenzieren: »Da klingt etwas an, aber es kommt noch etwas hinzu« oder »Diesen Aspekt habe ich bisher noch nicht gesehen, aber er berührt mich«. Die richtige Spiegelung bringt im Allgemeinen eine spontane Reaktion hervor, oft mit tiefer Betroffenheit, Lachen oder Weinen: »Das ist es genau, das trifft genau den richtigen Punkt!« Oft macht er seit langem das erste Mal die Erfahrung, gehört, gesehen und wirklich verstanden zu werden – eine Erfahrung, die sein Herz berührt.

Dieses gemeinsame Suchen, das sowohl auf der Gefühls- als auch auf der körperlichen und kognitiven Ebene stattfindet, erschafft ein Drittes, durch das etwas Neues geboren wird: nämlich Beziehung – sowohl innen als

auch aussen. Diese Verbindung fördert die Ausgestaltung neuer Wege im Leben des Klienten. Aber auch für den Therapeuten wird der bewusste Beziehungsaufbau zu einem permanenten Lernprozess, der nur möglich wird, wenn auf zwischenmenschlicher Ebene kein gewolltes (Macht-) Gefälle mehr herrscht, das zur „alten Schule“ der Psychotherapie gehört und bald überholt sein wird. Das steht nicht in Widerspruch zur Beziehungsasymmetrie zwischen Therapeut und Klient, die auf der rein professionellen Autorität des Therapeuten als Fachperson resultiert. Die private Distanz muss gewahrt bleiben. Diesen kreativen Prozess, in der Therapeut-Klient-Beziehung immer wieder Neues zu erschaffen, betrachten wir als den spirituellen Aspekt unserer Arbeit oder weniger »esoterisch« ausgedrückt: als eine Win-Win-Situation für das Wachstum aller Beteiligten.

Literatur:

1. Prof. Dr. Gerald Hüther; Prof. für Neurobiologie; Universität Göttingen; 2009 Mannheim/Heidelberg; Biologie der Angst; Vandenhoeck&Ruprecht Verlag; ISBN 978-3-525-01439-4
2. Prof. Dr. Günther Schiepek; Paracelsus Medical University Salzburg; Die Bedeutung der Neurobiologie für eine integrative Psychotherapie; Vortrag Symposium; Sept. 2009; Milton-Erickson-Institut Heidelberg
3. Prof. Dr. med. Joachim Bauer; Universität Freiburg; Arzt für Innere Medizin; Psychosomatische Medizin; Psychiatrie und Psychotherapie. Warum ich fühle was du fühlst; 2009 Wilhelm Heine Verlag München; ISBN: 978-3-453-61501-4
4. Joachim Bauer; Lob der Schule; 2007 Hoffmann und Campe Verlag; ISBN: 978-455-50032-5
5. Karl Klaus Madert; Trauma und Spiritualität; Wie Heilung gelingt; 2007 Kösel Verlag; ISBN: 978 3 466 30744 9
6. Joachim Bauer; Das Gedächtnis des Körpers; 2009 Piper Verlag München; ISBN: 978-492-24179-3

rerseits auch den entscheidenden Ansatzpunkt in der Psychotherapie (gleich welcher Therapieschule) darstellt (*6).“

Die Art der neuronalen Verschaltungen wird massgeblich von der Qualität äusserer Beziehungen beeinflusst und das bereits von Beginn des Lebens an. Da es in der Therapie im Wesentlichen um zwischenmenschliche Beziehungen geht und die Schwierigkeiten, die sich daraus ergeben, ist es offensichtlich, dass konsequenterweise auch die Qualität der Therapeut-Klient-Beziehung für den Erfolg der Therapie ausschlaggebend ist.

Uns der neuronalen Vorgänge im Gehirn in der therapeutischen Arbeit bewusst zu sein, hat unsere Arbeit qualitativ verändert. Wir sind noch mehr als zuvor auf Mimik, Gestik und Augenausdruck sensibilisiert, wiederholen auch bewusster Sätze oder Worte der Klienten oder nehmen die gleiche Haltung ein wie sie. Dabei können sowohl wir selbst als auch unsere Klienten nachspüren, welche Gefühle dadurch ausgelöst werden. Es scheint uns wichtig, Feedbacks