

Langversion zur PowerPoint-Präsentation anlässlich der Agorà
Ascona vom 22-04-2017

DER KÖRPER ALS ORT DES PSYCHISCHEN GESCHEHENS

Daniela Dorner-Kleisny

"Das Ich ist vor allem ein körperliches" (Sigmund Freud)

"Der Körper ist die Bühne der Gefühle" (Antonio Damasio)

Dank neuester Erkenntnisse der Neurowissenschaften gilt das Thema der Dichotomie von Körper und Geist als endgültig überwunden.

Das Gehirn als Organ ist ein Teil des Körpers.

Im Augenblick der Geburt sind bereits Milliarden von Gehirnzellen ausgebildet und rudimentär miteinander verbunden. Die restlichen Zellen und deren Verknüpfungen werden innerhalb der ersten Wochen und Monate über Sinneseindrücke gebildet und als sinnvolle Informationen mit einer entsprechenden affektiven Bewertung im Gehirn gespeichert.

Abbildung 1: Die ersten neuronalen Vernetzungen

Die ersten neuronalen Vernetzungen bilden eine Grundstruktur für das individuelle Modell der Welt.

Unsere Wahrnehmung, unsere Empfindungen, alles spätere Lernen und Verstehen läuft über dieses Grundmuster ab.

Abbildung 2: Schichtenmodell des menschlichen Gehirns

Im Verlauf der Hirnentwicklung kommt es zur Ausreifung der neuronalen Verschaltungen in drei übereinander gelagerten Schichten: dem Hirnstamm ("Reptiliengehirn"), dem limbischen System ("Vogel- und Säugetiergehirn") und der Hirnrinde ("Primatengehirn").

Alle frühen Eindrücke (sensorisch, motorisch, Affekte) werden im Gehirn zunächst ohne Verbindung zum Sprachzentrum gespeichert. Dieses "implizierte Gedächtnis" ist das Grundlegende Substrat des Unbewussten.

Die Neurowissenschaftler bezeichnen es als die "*Matrix des Körpererlebens*".

Diese Matrix ist in sensorischen, motorischen und assoziativen Bereichen der Hirnrinde und des limbischen Systems mehrfach parallel abgebildet.

Abbildung 3: Matrix des Körpererlebens (Frida Kahlo)

DIE ENTWICKLUNG EINES SELBSTBILDES

Das empfundene "Selbst" eines Säuglings entsteht im körperlichen Dialog mit seiner Umwelt und den ihn betreuenden Personen. In diesem "Selbst" sind alle Interaktionserfahrungen repräsentiert und neuronal verankert.

Die in der Säuglingsforschung verwendete Bezeichnung "*impliziertes Beziehungswissen*" nennen die Neurowissenschaftler "*dispositionelle Repräsentationen*", die Tiefenpsychologen sprechen in diesem Zusammenhang von "*Selbst- und Objektrepräsentanzen*".

Diese Repräsentanzen, welche auf der neurologischen Ebene als Erregungsmuster zu verstehen sind, werden in sensorischen, motorischen und assoziativen Bereichen der Hirnrinde und des limbischen Systems mehrfach parallel abgespeichert. Sie bestimmen die innere "Wirklichkeit" des Individuums.

Abbildung 4: Kopplung von Erregungsmustern aus verschiedenen Sinneskanälen.

Die *somatischen Marker* sind für unsere Reaktionen und Entscheidungen ausschlaggebend.

Diese Erregungsmuster befinden sich jedoch in dauernder Anpassungsbereitschaft. Wir sprechen von der *Neuroplastizität des Gehirns*.

Bei der Aktivierung emotionaler, im limbischen System befindlicher Zentren des Gehirns (z.B. Freude, Angst u.a.), werden entsprechende neuroplastischen Botenstoffe ausgeschüttet, welche die neuronalen Vernetzungen verändern können.

DIE SPIEGELNEURONE

Die *Spiegelneurone* befinden sich im prämotorischen Kortex. Schon in der frühesten Kindheit vorhanden, werden sie durch das Beobachten vom Verhalten anderer automatisch erregt. Es kommt im sozialen Miteinander zu einer weiteren Musterbildung.

So enthält das individuelle Selbstbild immer auch eine "Fremd-Komponente".

Den Spiegelneuronen haben wir unsere Fähigkeit zur Empathie zu verdanken.

VERLUST DER VERBINDUNG ZUM EIGENEN KÖRPER

Was geschieht, wenn die neuen, durch das Imitationslernen übernommenen Wahrnehmungs-, Bewertungs- und Verhaltensmuster nicht zu den frühkindlichen Erfahrungen passen? Wenn im Laufe der Erziehung Impulse wie Lust, Freude, Angst oder Schmerz kontrolliert, die Mimik und Gestik unterdrückt werden müssen?

Im Verlauf seiner Anpassungsprozesse entfernt sich der heranwachsende Mensch unmerklich von seinen primären Sinnes- und Körpererfahrungen.

Die ursprüngliche Offenheit des kindlich emotionalen Ausdrucks wird vom tatsächlich Empfundene entkoppelt.

Es entstehen neue Abwehrmuster auf der körperlichen Ebene (Muskelverspannungen, Fehlhaltungen, unterdrückter Atem) welche immer auch ihr psychisches Korrelat aufweisen.

Abbildung 5: Die verkörperten Gefühle nach S. Keleman

Abbildung 6: Die verkoperten Gefühle nach S. Keleman

KONSEQUENZEN FÜR EINE ZEITGEMÄSSE PSYCHOTHERAPIE

1. Das psychische Erleben findet seinen Niederschlag im äusserlich sichtbaren Körpergeschehen statt.
2. Die Leiblichkeit bildet die Grundlage für unsere Bewertungen, unsere Entscheidungen, unsere Handlungen, unser Beziehungserleben und Beziehungsgestalten.
3. Wir *verkörpern* unsere individuelle Lebens- und Lerngeschichte.

Die in Anpassungsprozessen entwickelten Abwehrmechanismen sind unbewusst ablaufende Vorgänge, welche zum Schutz vor oder zur Bewältigung von Angst, seelischem Schmerz, Schuldgefühlen usw. entstanden sind.

Da sie die bewusste Bewältigung des intrapsychischen Konflikts verhindern, sind sie dysfunktional.

Diese Abwehrmechanismen können auf allen psychischen Ebenen wirksam werden bis hin zum psychotisch Wahnhaften. Auf neurotischem Niveau finden wir z.B. die Verdrängung, die Rationalisierung, die Intellektualisierung, die Affektualisierung, Projektion, die Identifikation, den Zwang, die Spaltung und weitere. Die reifste Form der Abwehr wird *Sublimierung* genannt.

Die verdrängten Impulse werden in sozial geachtete Tätigkeiten umgewandelt wie z.B. in der Kunst, Politik, sozialem Engagement...

Abbildung 7: Eine Kinderzeichnung mit Sublimierungsthematik

VORAUSSETZUNGEN FÜR EINE PSYCHOTHERAPEUTISCHE BEHANDLUNG

- Bewusstheit um das eigene Leiden
- Wunsch nach Veränderung
- Interesse an Selbsterfahrung
- Empathische Abstinenz der Psychotherapeutin, des Psychotherapeuten

Der psychotherapeutische Prozess ist ein Beziehungsprozess. Es handelt sich um eine Korrektur der bisher nicht geglückten Beziehungserfahrungen, um emotionale Nachreifung und Distanzierung zum erfahrenem Leid. Der körperliche Ausdruck, die *Körpersprache*, in ihrer symbolhaften Bedeutung spielt im diesem Prozess eine wichtige Rolle.

Die Körperwahrnehmung bietet einen direkten Zugang zu allen Ebenen des Erlebens, Fühlens, zu den unbewusst gesteuerten Verhaltensmustern und zu frühen Erinnerungen aus präverbaler Zeit.

Abbildung 8: Symbolisiertes Körpererleben eines Patienten

Die wiederentdeckte Leiblichkeit der Klientin bzw. des Klienten führt zu einer Erweiterung ihrer bzw. seiner Handlungsspielräume und einer neuen Entscheidungsfreiheit.

In der Sprache der Neurowissenschaften kommt es zu einer Veränderung und Neuorganisation der für die Wahrnehmung verantwortlichen Netzwerke.

EMBODIMENT

Nachdem die Haltung unsere affektive Lage bestimmt, gehen einige behavioral orientierte Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten unter dem Begriff Embodiment den umgekehrten Weg:

Die Gefühle, das Gedächtnis, alles Denken sind "*embodied*".
Die Klientinnen und Klienten lernen mit gezielten Übungen die erwünschten Emotionen selbst zu regulieren (Selbstmanagement).

Abbildung 9: Body-feedback

Abbildung 10: Bio-feedback zur Emotionsregulation

Mittels "Bio-feedback" werden Rückmeldeprozesse, die das psychische System aus dem Körper bekommt, gemessen und bewertet.

Ohne psychotherapeutischen Anspruch, das Embodiment jedoch fördernd haben sich die ganzheitlichen Bewegungstechniken des fernen Ostens erwiesen: Qi Gong, Tai Chi, Aikido, Yoga, meditative Techniken.....u.a.

Durch diese inspiriert wurden auch in unserem Kulturkreis ganzheitliche Verfahren entwickelt: Eutonie, Feldenkraismethode, Alexander-Technik, Atemschulung nach Middendorf, Contact Improvisation, Training der Achtsamkeit....u.a.

Ihnen gemeinsam ist die Schulung der Körperwahrnehmung und die Emotionsregulation im ganzheitlichem Sinn.

Abbildung 11: Ein sinnerfülltes Leben

**ES SIND UNSERE SINNE, DIE UNS EIN SINNERFÜLLTES LEBEN
MÖGLICH MACHEN UND UNSEREM DASEIN EINEN SINN GEBEN!**

Literaturquellen

G. Hüther: Die Macht der inneren Bilder

J. Bauer: Das Gedächtnis des Körpers. Wie Beziehungen und Lebensstile unsere Gene steuern.

D. Stern: Die Lebenserfahrung des Säuglings

M. Storch & F. Krause: Selbstmanagement - ressourcenorientiert

W. Tschachner: Prozessgestalten. Die Anwendung der Selbstorganisationstheorie und der Theorie dynamischer Systeme auf Probleme der Psychologie.

A. Damasio, Descartes' Irrtum. Fühlen, Denken und das menschliche Gehirn.

Eigene Publikationen von D. Dorner-Kleisny