

Strukturelle Körpertherapie und NLP

VON ERICH VON DERSCHATTA UND PETER KLEIN

Wenn wir die heutige Therapielandschaft näher beleuchten, fällt auf, daß systemorientierte und ganzheitliche (Körper-Geist-Seele umfassende) Therapieverfahren immer mehr an Raum gewinnen.

Vor diesem Hintergrund könnte die wechselseitige Befruchtung von auf ihrem Gebiet wirkungsvollen und erfolgreichen Ansätzen wie NLP und Strukturelle Körpertherapie für unsere Klienten eine Vertiefung ihrer körperlichen und seelischen Gesundheit bedeuten.

Was ist Strukturelle Körpertherapie?

1992 haben die beiden Körpertherapeuten Erich v. Derschatta und Herbert Grassmann die Strukturelle Körpertherapie in ihrer jetzigen Form entwickelt. Sie stellt die Synthese einer tiefgreifenden Körperarbeit in der Nachfolge der Biochemikerin Dr. Ida Rolf (der Begründerin des „Rolfings“) mit psychotherapeutischen Elementen (u.a. der Hakomi Psychotherapie und Gestalttherapie) dar. Die Körperarbeit beinhaltet die Umformung des Bindegewebes, des strukturgebenden menschlichen Organs. Durch massagähnliche Griffe wird dem Körper wieder zu einer größeren Harmonie mit der Schwerkraft verholfen. Durch viele verschiedene Einflüsse im Laufe unseres Lebens (Seelische „Schläge“, Unfälle, Traumata, berufliche Belastungen etc.) ist unser Körper in Unordnung geraten und hat auf sehr kreative Art und Weise versucht, diese negativen Einflüsse auszugleichen. Man kann von einem „Gleichgewicht im Ungleichgewicht“ sprechen. Dennoch bleiben deutliche Spuren zurück: Chronische Belastungen, wie Bandscheibenschäden, Rückenschmerzen und Gelenksprobleme, sind die unübersehbaren Folgen dieses zunehmend verlorengehenden Kampfes mit der Schwerkraft. Die Strukturelle Körpertherapie versucht in mindestens 10 Basissitzungen, mehr „Struktur“ und damit neue Freiheiten und Perspektiven in unserem Körper zu installieren. Nach diesen Behandlungen können wir uns leichter, aufrechter und oft über längere Zeit schmerzfreier fühlen. Unser neugewonnenes Körpergefühl läßt uns den Alltag bewußter erleben.

Hans S. klagt über starke Schmerzen im Ileosakral- und Lendenwirbelsäulenbe-

reich. In diesem Bereich ist seine Wirbelsäule stark zusammenge„staucht“, die Muskulatur und das Gewebe sind hart, die Bandscheiben werden nicht mehr lange standhalten. Eine tiefe Dehnung des umliegenden Gewebes kann zunächst Linderung verschaffen und dem Klienten ein neues Körpergefühl vermitteln. Er wird nach einer zusätzlichen Kur wieder arbeitsfähig, die grundsätzlichen Themen bleiben.

Unser Körper ist jedoch nicht nur ein funktionelles „Etwas“, das nach mechanischen Gesetzen in eine neue Richtung „getrimmt“ wird. Er ist auch die „Verkörperung“ unserer Wünsche und Bedürfnisse, unserer Sehnsüchte und unseres Seins. Die Strukturelle Körpertherapie geht hier über die „Manipulation“ des Körpers (und damit auch des Rolfings) hinaus, sie eröffnet neue Wege der „Gestaltung unseres Selbst“ (Keleman). Wir laden unsere Klienten ein, in allen Phasen des Therapieprozesses in sich hineinzuhorchen und achtsam zu werden dafür, was unser Körper mit einer bestimmten Haltung, einer Spannung, bestimmten eingeschränkten Bewegungen ausdrücken will. Erst wenn jetzt die immer wiederkehrenden im Körper eingefleischten Lebensmuster deutlich werden, auch emotional erfahren werden, können sich neue Körpermuster dauerhaft etablieren. Unsere Klienten können sich jetzt von jahrzehntelang in ihrem Gewebe bis in die kleinsten Zellen abgelagerten Schmerzen, Traumata, Wunden und Verkrümmungen befreien. Der Therapeut als „Macher“ tritt zurück und wird zum „Begleiter“ eines selbst aktiv Ordnung und Raum schaffenden Individuums. Wir integrieren in die Körperarbeit das einfühlsame Gespräch, Berüh-

rung in Achtsamkeit sowie Experimente, wie „positive Sätze“ und „Abnehmen“ gewohnheitsmäßiger Haltungen, alles Elemente aus der vom amerikanischen Körpertherapeuten Ron Kurtz entwickelten HAKOMI-Therapie. So arbeiten wir in der Strukturellen Körpertherapie schließlich am Körper, durch den Körper und über Bewegungsimpulse auch mit dem Körper.

Hans S. erfährt während der Behandlung, wie sehr er sich ängstlich zusammengezurr hat und gleichzeitig sein „Kreuz“ festgemacht hat, um Demütigungen und Mißachtungen in seine Kindheit zu ver„kraften“. Gefühle von Trauer und Schmerz brechen hervor. Sätze wie „Ich bin da für dich“, die der Therapeut in dieser Situation sagt, können neue Perspektiven eröffnen, neue seelische „Strukturen“ etablieren.

NLP und Strukturelle Körpertherapie – eine Ergänzung

NLP und Strukturelle Körpertherapie haben einige augenfällige Ähnlichkeiten: Beide können als Kurzzeittherapien betrachtet werden. NLP ist besonders bei genau umrissenen Symptomkomplexen wie Phobien, Raucherentwöhnung, Allergien sehr erfolgreich, die Strukturelle Körpertherapie bietet mit den 10 Basissitzungen ein zeitlich begrenztes, überschaubares Model einer körperlichen Veränderung (speziell der Ausrichtung an der Schwerkraft) an. Beide Richtungen lassen sich jedoch auch zu tieferen und damit ausgedehnteren Therapien erweitern. Damit verbunden ist bei beiden Methoden eine deutlich hervortretende Zielorientiertheit. Die Gesamtziele werden für jede Sitzung spezifiziert. Die Strukturelle Körpertherapie kennt für jede Sitzung bestimmte Körperbereiche und auch spezi-



Erich von Derschatta und Peter Klein geben sich gegenseitig Sitzungen ...

elle Ziele jeder Sitzung. Auch die Vorgehensweisen beider Richtungen ist deutlich strukturiert, läßt jedoch genügend Raum für die jeweils individuelle Situation des Klienten.

Die Ähnlichkeit beider Systeme allein erlaubt jedoch noch nicht den Schluß einer möglichen idealen Kombination. Hier spielen die Unterschiede eine besondere Rolle. Es zeigt sich, daß beide Verfahren ihre Stärken auf unterschiedlichen Gebieten entfalten. Während offensichtlich die Strukturelle Körpertherapie den Körper in den Mittelpunkt des Interesses rückt, wird durch das NLP vorwiegend der geistige Bereich angesprochen. Natürlich wirkt sich die Arbeit auf die anderen Ebenen aus. So wirkt sich ein Reframing beispielsweise auf Körperhaltung, Farbwahrnehmung, Energetisierung sehr positiv und für den Klienten deutlich spürbar aus, die Sitzungen in Struktureller Körpertherapie haben deutliche Langzeiteffekte auf die Lebenseinstellung der Klienten in bezug auf bessere Organisation ihres Lebens und „aufrichtigeres“ Beziehungsverhalten. Dennoch wird deutlich, daß jede Methode Gefahren einer einseitigen und damit eingeschränkten Wirkungsweise nicht von vorneherein verhindern kann. So wird dem NLP berechtigt, wie wir meinen, vorgeworfen, es sei „verkopft“. Es wird meist unterschätzt, daß sich alte überkommene Lebensmuster, an denen im und durch NLP-Formate gearbeitet wird, tief im Körper oft bis in die kleinsten Zellen eingestiftet haben und durch geistige Neuprogrammierung nicht automa-

tisch aus der Welt geschaffen werden können. Umgekehrt kann die Arbeit am Körper keinesfalls garantieren, daß die erreichten Körper- und Seelenveränderungen von dauerhafter Wirkung sind, solange die Einstellungen der Klienten unangestastet bleiben. Obgleich in der Strukturellen Körpertherapie auch die Glaubenssätze der Klienten einbezogen werden und damit ein langsamer „Sinneswandel“ möglich wird, fehlt oft die unmittelbare Anbindung an den Alltag und die dort konkret lernbaren Veränderungen. So ergänzen sich beide Ansätze ideal in ihren Auswirkungen auf die nachhaltigen, auf den ganzen Menschen bezogenen Veränderungsmöglichkeiten. Wir haben in den letzten Monaten bei einigen Klienten, die mit beiden Methoden Erfahrung gemacht haben, und zwar zeitlich nicht weit auseinandergelegen, deutliche Feedbacks erhalten:

So hat Hubert M. in einigen NLP-Interventionen eine traumatische Kindheitssituation mit seinem Vater durchgearbeitet. Körperlich hatte sich das Trauma in einer Schutzhaltung ausgedrückt, bei der er seine Schultern hochgezogen und den Kopf nach vorne „hängen“ gelassen hatte. Besonders in emotionalen Streßsituationen hatte sich diese körperliche Verspannung verstärkt (eingeschränkte Brustatmung, sich beim Sprechen überschlagende helle Stimme, Quetschung des Kehlkopfes). Nach einem systemischen Reimprint richtete sich der Rücken von Hubert M. ein Stück auf, die Stimme wurde tiefer und die subjektive Farbwahrnehmung wurde besser. Die Kurzsichtigkeit verbesserte sich deutlich. Allerdings ging Hubert M. in Streß-Situationen immer wieder in die alte Schutzhaltung zurück und nährte damit auch emotional das durchgearbeitete Trauma. Durch die 10 Basissitzungen in Struktureller Körpertherapie wurde die „neue“ Körperhaltung besser integriert und gefestigt, so daß sie im Alltag immer mehr Bestand haben konnte. Außerdem wurden Hubert M. im Verlauf der Körperarbeit weitere Themen bewußt, die sonst möglicherweise nicht oder nicht so schnell an die Oberfläche gekommen wären. Parallel zu den Körperbehandlungen arbeitete er erfolgreich durch NLP-Techniken (Focusing, Hypnose etc.) an diesen Themenstellungen. Durch die Verbindung beider



... um den ganzheitlichen Ansatz von Körper und Geist weiter zu erforschen.

Ansätze konnten „Rückfälle“ deutlich aufgefangen werden. Hubert M. konnte neue Verhaltens- und Denkanstöße dauerhaft in seinen Körper integrieren.

Er bleibt auch in Streß-Situationen in der „aufrechten Körperhaltung“ und hat neben einer größeren körperlichen Sensibilität ein positiveres emotionales Lebensgrundgefühl, mehr Selbstbewußtsein, Energie und Lebenskraft.



Forschungsprojekt: Verbindung von NLP mit Struktureller Körpertherapie.

„Ein gesunder Geist wohnt in einem gesunden Körper“

Wir werden dieses Jahr Einzeltherapien und Seminare durchführen mit dem Ziel, die Auswirkungen vom Körper auf den Geist und vom Geist auf den Körper zu verbinden. Dabei kann der Ausgangspunkt sowohl vom Körper kommen (z.B. Fehlhaltungen und Haltungsschäden, psychosomatische Beschwerden, mangelndes Körperempfinden), als auch vom Geist (z.B. Fehlhaltungen als Anker für frühkindliche Traumata, die durch NLP-Formate zumindest teilweise aufgearbeitet sind). Oder Menschen, die sich persönlich weiterentwickeln wollen, vielleicht, um in helfenden Berufen noch effektiver zu sein.

Schon heute sind wir durch die Sitzungen, die wir uns gegenseitig gegeben haben, und die damit am eigenen Leib erfahrenen Veränderungen überzeugt, daß die therapeutische Arbeit in Verbindung von Geist und Körper eine neue Dimension sein wird, anderen Menschen in schwierigen Situationen zu Gesundheit und emotionalem Wohlbefinden zu verhelfen.

