



Informationen aus dem Verband

ATEM Ausblicke – gemeinsame Fortbildungstagung von AFS und sbam

(Die weibliche Form gilt für beide Geschlechter)

Am 19. November 2011 fand in Aarau die erste gemeinsame Fortbildungstagung des AFS und sbam statt. Der Anlass war offen für alle körpertherapeutisch tätigen Berufsgruppen. Gekommen sind rund 80 Therapeutinnen, die meisten aus der Atemtherapie. Gabriela Schmidlin (AFS) und Elvira Bionda Neuhold (sbam) begrüßten die Teilnehmerinnen herzlich. Das OK-Team hat sich an ein wichtiges, aber auch anspruchsvolles Thema gewagt: die Übertragung und Gegenübertragung im Praxisalltag. In jeder zwischenmenschlichen Beziehung kommt sie zum Tragen. Als Therapeutin ist man diesem Geschehen ganz besonders ausgesetzt.

Um uns auf das Tagungsthema einzustimmen, setzten wir symbolisch weisse Gesichtsmasken auf. Jeder Mensch trägt «seine Maske», ob als Therapeutin oder Klientin. Was hinter der Maske ist, bleibt meist im Verborgenen oder kann sich in Projektionen und Übertragungen zeigen.

Zwischen den Referaten und vor den Pausen hat uns Roland Williner aus Flims mit seinen erdigen Didgeridooklängen wieder etwas «aus dem Kopf geholt» und uns ge-groundet.

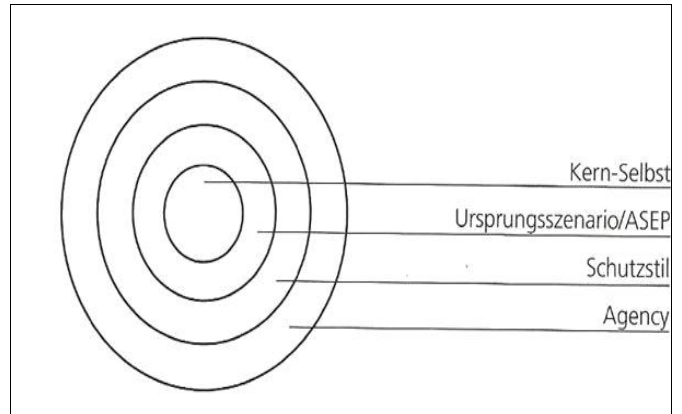
Sarah Brigitte Radelfinger und Johanna Ohnesorg, beide Psychotherapeutinnen SPV, hielten am Vormittag ihre 1½-stündigen Referate. Beide Referate waren sehr spannend aber auch von der Thematik her komplex.

1. Referat: «Übertragung und Gegenübertragung in zwischenmenschlichen Beziehungen»

Sarah Brigitte Radelfinger, Psychotherapeutin SPV, erklärte im ersten Teil ihres Referates das Zusammenspiel von Übertragung und Gegenübertragung anhand des Persönlichkeitsmodells (Schalenmodell) aus der Psychotherapie IBP. Sie erklärte, wie sich dieser Prozess körperlich, emotional und gedanklich zeigen kann.

«Die Übertragung ist ein Urbedürfnis des Menschen, sein Inneres nach aussen zu projizieren. Der andere Mensch wird der Spiegel. Je mehr uns unser Inneres fremd ist, desto mehr müssen wir es gegen aussen übertragen. Bei einer Übertragung überträgt die Klientin ihre Einstellungen, Hoffnungen, Wünsche, Gefühle und auch die energetische Stimmung auf die Therapeutin. Bei der Gegenübertragung überträgt die Therapeutin ihre Gefühle, Szenarien und ihr Erleben auf die Klientin».

Das Schalenmodell (IBP) – ein Persönlichkeitsmodell aus der Gestalttherapie



Quelle: «Die Psychodynamik des Atems und des Meridiansystems zur Gesundheitsförderung und Therapie. Von Ruth Gauch Mühle, Edith Gross-Gstühl, Sarah Radelfinger

Jack Lee Rosenberg hat das Modell um einen vierten weiteren Ring ergänzt – dem Agency. Das Schalenmodell besitzt von innen nach aussen 4 Ringe, die für die Persönlichkeitsanteile stehen.

S. Radelfinger erklärt den Teilnehmerinnen, was die einzelnen Ringe bedeuten:

«Der **innerste Ring** steht für das **Kernselbst (das ICH)**. Das was ich bin. Das Selbst ist mit dem eigenen Wesen verbunden. Es ist der Ort von Identität, Kraft, Selbstwert und der persönlichen Ressourcen; der Wahrnehmungen und Empfindungen. Aus dem Kernselbst machen wir die nötigen Entwicklungsschritte – hier formt sich unsere Persönlichkeit heraus. Am 3. Tag nach der Geburt ist das Kernselbst noch offen und fragil. Aus spiritueller Sicht ist das Kernselbst nicht beschädigbar; es zieht sich einfach zurück. Man geht davon aus, dass eine neurologische Krankheit (z.B. ADSL, epileptische Krankheiten) das Kernselbst beeinflussen kann.»

S. Radelfinger nimmt Bezug zur Atem- und Körpertherapie. «In der Therapie arbeiten wir Therapeutinnen ressourcen- und lösungsortientiert und schulen die Wahrnehmungsebene. Das heisst, wir arbeiten direkt am Kernselbst der Klientin und bringen diese so zum Ursprung ihres Selbst zurück.»

Der zweite Ring ist das Ursprungsszenario. «Es ist unsere Lebensbühne oder das Drehbuch der früheren Kindheit. Hier sind Prägungen, Glaubenssätze, Überlebensmuster und -strategien, aber auch alle unsere Grundverletzungen aus früher Kindheit abgelegt. Diese Muster prägen sich uns ein und zeigen sich in unseren Lebensthemen und zugleich unseren Atemthemen.»

Der dritte Ring steht für unseren Schutzstil. «Hier passieren unsere Abwehr- und Schutzmechanismen, die Bewältigungs-, Überlebensstile und alle unsere

traumatischen Erfahrungen. Schützen wir uns gegen innen, so schützen wir uns vor allem gegen das innere Spüren. Dadurch sind wir vor weiteren Verletzungen von aussen geschützt. Der Schutzstil verfestigt sich im Körper und zeigt sich an reflexartigen stereotypischen Mustern und chronischen Muskelverspannungen. Der Schutzstil drückt sich auch in unseren Beziehungen aus». S. Radelfinger zeigt auf, dass ein **defensiver Beziehungsstil** sich durch Unflexibilität und Starrsinn zeigt. Es seien Menschen, welche automatisch und reflexartig Nein-Sagen. Meistens geschieht dies unbewusst. Interessanterweise wird dieser Schutzstil von vielen Menschen als besonders identitätsnah erlebt. S. Radelfinger zählt die drei Schutzstilprofile auf, welche von unseren Grundängsten geprägt sind: das **Verlassenheits-Schutzstilprofil**, das **Überflutungs-Schutzstilprofil** und das **Überflutungs-Verlassenheits-Schutzstilprofil**. «Vereinfacht ausgedrückt tut der von Verlassenheitsangst geprägte Mensch alles, um nicht alleine sein zu müssen. Egal was, es ist nie genug, es gibt weder Grenzen noch ein «zu nahe» sein. Der von der Überflutungsangst geprägte Mensch geht auf Distanz, schneidet seine Gefühle ab und kämpft ständig um seinen Atemraum. **Sind beide Schutzstile** vorhanden, tut der Mensch so «als ob». Körper und Kopf sind nicht verbunden, er klammert sich an die Vorstellung, wie etwas sein sollte und hat eine Tendenz für Unter- und Übertreibung. Die meisten Menschen haben diesen Schutzstil. Die Schutzstilprägung hat eine direkte Auswirkung auf unsere Beziehungen. Oft finden bei einer Partnerschaft zwei Menschen mit entgegengesetzten Bindungsstilen zusammen». **Der vierte Ring – Agency**. «Es ist die Überanpassung oder unser seelischer Agent, welcher immerzu nach Liebe, Anerkennung und Bestätigung ringt. Man ist immer für die anderen da, ist unfähig, sich abzugrenzen und nein zu sagen. Oft ist ein grosser Mangel an Selbstliebe vorhanden. In der Kindheit wird dieser Persönlichkeitsanteil mitgeprägt: es sind vor allem die besonders lieben und anpassungsfähigen Kinder.» S. Radelfinger meint, dass sich in einer Körpertherapie dieser Schutzstil bei einer positiven Übertragung zeigen könnte. In diesem Fall ist die Klientin angepasst, sie tritt als Ja-Sagerin und Nein-Handlerin auf. Sie sucht die Anerkennung der Therapeutin, denn ihr Motiv ist die Beachtung. Bei einer übermässigen Idealisierung kann es jedoch schnell ins Gegenteil kippen.

In der Praxis

S. Radelfinger macht im Referat den Bezug zur Körper- und Atemtherapie. «In der Therapie gehen Klientin und Therapeutin eine Beziehung ein. Sie basiert auf Vertrauen, gegenseitiger Akzeptanz und emotionaler Wertschätzung. Die Therapeutin beachtet die Lebensgeschichte der Klientin und schaut, was ist, was genährt wurde, was zu viel oder zu wenig vorhanden ist». S. Radelfinger betont, dass es für die Therapeutin sehr wichtig sei, zu wissen, dass in jeder Beziehung Übertragungsfenomene enthalten sind. Auch durch Berührungen, dem Anfassen und dem Körperkontakt könnten unmittelbar alte Grenzverletzungen oder Verlassenheitserfahrungen reaktiviert werden. Es sei deshalb wichtig, achtsam zu sein und sich als Therapeutin

immer wieder zu fragen: Woher kommen die Gefühle? Wo werden sie gespürt? Die Therapeutin soll eine Übertragung ansprechen und transparent machen. Denn alles was nicht angesprochen werde, könne sich in eine Übertragung – meiste eine negative – steigern. S. Radelfinger bemerkt: «die Therapeutin muss ihre eigene Geschichte kennen, insbesondere ihr eigenes Schutzstilverhalten, ihre Schwächen und blinden Flecken. Hilfreich ist hier die Arbeit mit dem inneren Kind.»

S. Radelfinger beschreibt den Unterschied zwischen Körpertherapie und Psychotherapie bei Übertragungen. «Im Gegensatz zur Psychotherapie wird in der Körpertherapie keine Übertragungsbeziehung angestrebt. In der Psychotherapie hat die Klientin ein Recht auf Regression und einem zeitweisen Verlust ihres Erwachsenen-Ichs. Das Übertragungsgeschehen nimmt eine zentrale Rolle ein. Leiden die Menschen unter schweren psychologischen Störungen, so ist eine Psychotherapie nötig. Die interdisziplinäre Zusammenarbeit von Psychotherapie und Körpertherapie ist anzustreben.»

Somatische Phänomene einer möglichen Übertragung bei der Klientin

S. Radelfinger weist auf die körperlichen somatischen Aspekte hin, welche sich bei einer Übertragung zeigen können. Solche Phänomene könnten sein: Veränderung der Atmung, Mimik und Gestik, muskuläre Verspannung und Anspannung, Herz-Kreislaufveränderungen, Schmerzen. Auch eine Änderung in der Körperhaltung, in Körperimpulsen, im Empfinden von Schwäche und Angst, Klein-sein/Gross-sein. Die **fundamentalen therapeutische Fragen seien folgende**: Was spüren Sie im Körper? Wo spüren Sie es im Körper? Wie spüren Sie es im Körper?

Findet eine negative Übertragung statt könnten solche Zeichen sein: die Therapeutin ermüdet schnell, verliert Energie, ist unschlüssig, was sie als nächstes tun soll, kann nach der Therapie schlecht «abstellen», zweifelt an ihrer Kompetenz und überzieht oft die Stunde. Bei einer positiven Übertragung freut sie sich eher auf die Klientin, sie improvisiert, die Stunde geht schnell vorüber, sie erfährt eine Selbstbestätigung und – überzieht ebenfalls die Stunde.

2. Referat „Projektion und Übertragung, ein Naturgeschehen und Kulturbegriff»

Johanna Ohnesorg nahm in ihrem Referat Bezug auf die Freudsche Lehre und darauf, dass alle Menschen die Fähigkeit zur Projektion besitzen. Projektion ist wertneutral. Es sind diejenigen Geschichten, welche in unseren Köpfen ablaufen. So zu sagen unsere inneren Stimmen. Negative und positive Übertragungen sind gleichwertig.

Was ein Boot auf dem See...

...mit unserem bewussten und unbewussten Anteil zu tun hat? J. Ohnesorg erklärte anhand eines selbstgezeichneten Bildes, was zwischen Klientin und Therapeutin (oder zwei Menschen) passieren könnte, wenn

sie in Kontakt treten. Der bewusste Anteil symbolisiert das Boot, in dem wir sitzen. Der See steht für unser Unbewusstes, es ist unser Schatten, das Verdrängte in uns. Das Unbewusste kann autonom wirken. Ein Teil des Unbewussten wird uns z. B. in unseren Träumen bewusst. Bei einer Projektion geht C. G. Jung davon aus, dass die unbewussten Räume von Therapeutin und Klientin miteinander verschmelzen.

Buchtipps: «Die Dynamik des Unbewussten» von C. G. Jung, Fischer-Verlag, 8. Band.

Wie kann am energetischen Geschehen der Übertragung gearbeitet werden?

Sie nimmt wieder das Bild vom Boot und dem See. Steigt ein unbewusster Anteil aus den Tiefen des Sees auf (ein Fisch), so beginnt das Boot zu wackeln. Für sie stellen sich nun zwei psychologische Kernfragen: Woher kommt der Fisch? Muss dieser vertrieben werden?

J. Ohnesorg versucht den Teilnehmerinnen aufzuzeigen, wie wir uns das energetische Geschehen in einer Therapie vorstellen können. Sie zeichnet zwei sich gegenüberstehende Kreise, einen für die Therapeutin und einen für die Klientin. Zwischen den beiden Kreisen ist eine Lücke vorhanden, ähnlich einem leeren Raum. Ist die Therapeutin empathisch, vergrößert sich ihr eigener energetischer Raum (Kreis). Dadurch wird ihr Raum(anspruch) grösser. Dasselbe Phänomen passiert bei der Klientin. Dadurch verkleinert sich die Lücke dazwischen. Dies erzeugt einen starken **Affekt-druck** in Form von körperlicher Energie. Indem man in der Vorstellung ein neues Element, d. h. einen impersonellen dritten Raum dazwischen schafft, vergrößert sich der Übertragungsraum und der Affekt-druck kann sich entladen. Die Therapeutin weist die Klientin an, die gezeigten Gefühle in den neuen dritten Raum zu stellen. Die Arbeit mit dem Atem ist dafür bestens geeignet.

J. Ohnesorg beschreibt folgende hilfreiche **Atemmethode**:

Die Klientin atmet ein und innerlich in den Körper aus. In der Atempause deponiert sie das, was sich innerlich zeigt oder ansteht im dritten Raum. Diese Methode ist auch bestens für die Therapeutin zwischen den Therapiestunden geeignet.

In den verschiedenen Workshops am Nachmittag hatten die Teilnehmerinnen die Gelegenheit, sich mit der Thematik Übertragung und Gegenübertragung auf vielfältige Weise auseinanderzusetzen.

Am Schluss der Tagung setzten alle Teilnehmerinnen ihre Masken auf – vereinzelt bemalt und beschmückt – und folgten rhythmisch den Klängen von Roland Williners Didgeridoo.

Hinweis: Das Schalenmodell IBP kann im LIKA-Buch: «Die Psychodynamik des Atems und des Meridiansystems» von Ruth Gauch Mühle, Edith Gross-Gstöhl und Sarah Radelfinger nachgelesen werden.

Die Vorträge können in Kürze auf der Website des AFS nachgehört werden!



Anita Gröli
Anita.groeli@atem-schweiz.ch

