

## Körperorientierte Verfahren

Zu den Körperorientierten Verfahren zählen wir - ungeachtet dessen, ob sie eine (psycho-)therapeutische Zielsetzung haben oder »bloß« gesundheitsfördernd sein wollen - :

- *Tiefenpsychologisch beeinflusste körperorientierte Verfahren* (unter Einsatz unterschiedlicher Vorgehensweisen - darunter bewegungs-, atem- und berührungsorientierten), wie
  - *Vegetotherapie* nach Reich und deren Weiterentwicklung *SKAN* (aus der Sprache der Lakota-Indianer: „Das, was sich bewegt«). Auf Grund der zahlreichen theoretischen Annahmen beider Verfahren, die das wissenschaftliche Gerüst psychologisch fundierter Verfahren überschreiten, könnten sowohl die Vegetotherapie als auch SKAN unter die Spirituellen Verfahren eingeordnet werden. Wegen ihrer tiefenpsychologischen Wurzeln werden sie aber an dieser Stelle aufgeführt
  - *Bioenergetische Analyse* nach Lowen
  - *Biodynamik* nach Boyesen
  - *Biosynthese* nach Boadella
  - einige andere weniger bekannte Verfahren, die mit den vorgenannten eng verwandt sind, darunter *Biorelease* und *Psychorganische Analyse*
  - und einige neuere tiefenpsychologisch-körperorientierte Ansätze, wie die von *Tilman Moser* und anderen, die sich enger am klassisch tiefenpsychologischen Ansatz orientieren
- *Bewegungsorientierte Verfahren*, wie
  - *Integrative Bewegungstherapie (IBT)*, ein Verfahren mit engen Verbindungen zur Gestalttherapie - Text in Vorbereitung -
  - *Konzentrierte Bewegungstherapie (KBT)* - Text in Vorbereitung -
  - **Focusing** nach Gendlin (mit engen Verbindungen zur klientenorientierten Gesprächspsychotherapie)
  - *Hakomi-Therapie* (mit Verbindungen zur Tiefenpsychologie)
  - *Eutonie* nach Gerda Alexander
  - *Feldenkrais*<sup>®</sup>
  - *Tanztherapie*
  - aber auch weniger bekannte Verfahren wie *Alexander-Technik*, *Bewegungsanalyse nach Laban* und andere mehr
- *Atemorientierte Verfahren*, wie
  - *Atemtherapie nach Middendorf* (»Der erfahrbare Atem«)
  - *Atemtherapie nach Schlaffhorst-Andersen*
  - *Psychotonik* nach Glaser
  - *Primärtherapie* nach Janov (»Urschrei Therapie«): Vorsicht, Hyperventilationstechniken können gefährlich sein!

- *Berührungsorientierte Verfahren* (mit dem Ziel, die menschliche Psyche zu beeinflussen), wie
  - *Rolfing* (Massage)
  - *Akupressur*
  - andere, meist schlecht definierte Verfahren bzw. Vorgehensweisen, wie z. B. »Tiefenmassage«, »Entspannungsmassage«, »Intuitive Massage«
- Andere körperorientierte Verfahren, wie
  - »*Schreitherapie*« nach Casriel (Bonding, New Identity), häufig im Zusammenhang mit Drogentherapie eingesetzt
  - andere, meist schlecht definierte Verfahren bzw. Vorgehensweisen wie z. B. »Körperarbeit«

Diese Aufzählung körperorientierter Verfahren ist in keiner Weise vollständig (es entstehen immer neue »Verfahren« bzw. Verfahrensweiterentwicklungen), aber die verbreitetsten Verfahren sollten aufgelistet sein.

Die vorgenommene Strukturierung ist durchaus anfechtbar. Das liegt einerseits an den diversen Theorie-Elementen, die von körperorientiert vorgehenden TherapeutInnen übernommen wurden (darunter viele, aber keineswegs ausschließlich tiefenpsychologische) und eine eindeutige Zuordnung schwer machen.

Es liegt auch daran, daß es in diesem Bereich beliebt ist, alle möglichen Vorgehensweisen und Techniken zu kombinieren.

Es liegt aber schließlich und nicht zuletzt auch daran, daß ein *großer Teil* der körperorientiert arbeitenden TherapeutInnen (bzw. TrainerInnen bzw. »bodyworker«) gerne Einflüsse aus dem spirituellen Bereich aufnimmt. Soweit das möglich erschien, haben wir die (mehr oder minder) *eindeutig* **Spirituell-Körperorientierten Verfahren** an anderer Stelle aufgelistet (z. B. *Posturale Integration*, *Rebirthing*). Aber nicht immer war dies eindeutig möglich. Oder es gab sowohl »profane« wie auch »spirituelle« Ausgaben der ansonsten mehr oder minder gleichen Vorgehensweise. Oder es erschien uns, wie im Falle der Vegetotherapie, auf Grund der historischen und theoretischen Zusammenhänge zu anderen Verfahren nicht sinnvoll. Das Resultat mag nicht jeden überzeugen, manchen gar verärgern. Für Verbesserungsvorschläge sind wir dankbar.

**Allgemein:** Körperorientierte Verfahren *können* für Menschen mit psychischen Problemen hilfreich sein. Positive Erfahrungsberichte gibt es für praktisch jedes körperorientierte Verfahren. Wissenschaftliche Untersuchungen belegen die Wirksamkeit *einiger weniger* körperorientierter Verfahren. Andererseits gibt es bei *bestimmten* körperorientierten Verfahren nicht unbeträchtliche Risiken.

Grundsätzlich gilt u. E., daß körperorientierte Verfahren und Techniken *nicht* für jeden Menschen mit psychischen Problemen (jedenfalls nicht zu jedem Zeitpunkt seiner Lebensgeschichte) geeignet sind. Die Abwehr der Betroffenen kann äußerst heftig sein und einen sinnvollen Einsatz körperorientierter Verfahren unmöglich machen.

Hinzu kommt, daß bestimmte Techniken (z. B. Hyperventilation) die Betroffenen an den Rand des körperlich und psychisch Erträglichen bringen, gelegentlich auch bis darüber hinaus. Die Folgen – meist im Zusammenhang mit unerfahrenen oder schlecht ausgebildeten »TherapeutInnen« - können für die Betroffenen äußerst schädlich sein.

Wirksamkeitsuntersuchungen liegen nur für einige wenige körperorientierte Verfahren vor und lassen sich nicht ohne weiteres auf Verfahrens-»Derivate« übertragen.

Mehr noch als bei vielen »klassischen« Verfahren gilt daher: Personen mit psychischen Störungen von Krankheitswert sollten sich auf körperorientierte Verfahren beschränken, die wenig risikoreich sind und deren Wirkung nachgewiesen ist. Sie sollten vor allem *nur AnbieterInnen* in Anspruch nehmen, die eine

*umfassende* psychotherapeutische Ausbildung in einem wirksamen Verfahren nachweisen können und die zur Heilbehandlung zugelassen sind.

**AutorIn:** *Heiko Deters (2002)* - **Text:** *V\_KÖR~* - **Fassung vom:** *04.11.2002*