

BASIC BODY AWARENESS THERAPY

I. WULF

Eine physiotherapeutische Methode bei Burn-out-Syndrom und anderen psychosomatischen Krankheitszuständen

ZUSAMMENFASSUNG

Body Awareness ist eine physiotherapeutische Arbeitsform, die sich gut für Patienten mit psychosomatischen Krankheiten eignet.

Die Behandlungsform geht von einfachen, grundlegenden Bewegungen aus und hat das Erlernen eines funktionellen, ökonomischen und entspannten Bewegungsmusters zum Ziel. Harmonische Körperhaltung, Freiheit in Atmung und Bewegung sowie mentale Präsenz sind zentrale Begriffe in Body Awareness. Die Arbeitsmethode fördert die Reflexion über gelernte Gewohnheiten. Man übt, auch mental präsent zu sein, und dies eröffnet Möglichkeiten, in Kontakt mit körperlichen Erlebnissen zu kommen.

Durch eine vertiefte, persönliche Erfahrung mit den Übungen wird häufig der eigene Wille zur Veränderung stimuliert. Man erhält die Möglichkeit, die eigenen gesundheitlichen Potentiale zu entdecken und zu mobilisieren.

SCHLÜSSELWÖRTER

Körperwahrnehmung, Selbstwert, Körper-Ich-Funktionen, Identität, Gleichgewicht

Body Awareness (Basic Body Awareness Therapy) ist eine schwedische Behandlungsmethode, die den Patienten hilft, eigene Ressourcen zu mobilisieren und die eigenen Grenzen kennenzulernen. In diesem Artikel wird Body Awareness im Zusammenhang mit Burn-out-Syndrom beschrieben. Body Awareness ist nicht symptomabhängig, sondern kann in vielen Bereichen eingesetzt werden, z.B. bei Patienten mit chronischen Schmerzzuständen, Fibromyalgiepatienten oder in der ergonomischen Physiotherapie.

Body Awareness kann entweder als individuelle oder als Gruppenbehandlung durchgeführt werden.

HINTERGRUND

Burn-out-Syndrom oder mentale Erschöpfung als Folge einer überbelasteten Situation ist nicht ein neues, früher unbekanntes Phänomen. Neu ist die Anzahl der Menschen, die davon betroffen ist.

Burn-out-Syndrom als Folge von mentalem Stress ist in Schweden bereits einer der häufigsten Gründe des Krankenstandes (2001) (1).

Was ist denn Burn-out-Syndrom oder mentale Erschöpfung?

Burn-out-Syndrom ist der stufenweise Verlust von Energie, Lebensfreude und Unternehmungslust als Folge einer langwierigen intellektuellen und mentalen Überbelastung, der als eine lähmende Müdigkeit zum Ausdruck kommt (1). Langsam mögen wir nicht mehr, jede Anforderung wird zuviel. Wir können uns nicht mehr konzentrieren, wir können nicht „nein“ sagen zu mehr Arbeit

oder im Privatleben. Unser Selbstwertgefühl sinkt auf den Nullpunkt, der Krankenstand trägt das Seine dazu bei. Zusätzlich kommen ev. muskuläre Verspannungsschmerzen, Angstgefühle und Depressionen hinzu.

Muskelverspannungen können als Folge emotionaler Müdigkeit entstehen (6,7,8)."

Auch Schlafstörungen, vegetative Symptome und andere psychosomatische Krankheiten können zum Bild gehören (1).

Die Patienten, die unter Burn-out-Syndrom leiden, haben oft wenige Möglichkeiten zur Mobilisierung der eigenen körperlichen Ressourcen. Ist man ein leistungsorientierter Mensch, wird es umso schwieriger, die neue Situation zu akzeptieren. Verschiedene Menschen reagieren hier unterschiedlich.

Bei diesen Krankheitszuständen ist die Einstellung zum eigenen Körper häufig verändert respektive gestört, man fühlt sich nicht mehr wohl in seinem Körper.

„Unser Körpergefühl hat eine grosse Bedeutung für Identität, Selbstwertgefühl und Wohlbefinden (3)."

WIE KÖNNEN WIR HELFEN?

Die Arbeitsmethode Body Awareness hilft dem Patienten, das verlorene Selbstwertgefühl wieder aufzubauen. Im Körper selbst können wir es finden.

„Körperorientierte Behandlungen können zu einem vertieften Körperkontakt, zu vermehrter Stabilität und Belastungsfähigkeit führen (10)."

Der Patient lernt wieder, auf eigenen Füßen zu stehen, und gewinnt an Vertrauen zum eigenen Körper. Er übt, sich vertieft wahrzunehmen; eine Wahrnehmung, die ihm hilft, körperliche Alarmsignale früher zu entdecken und zu respektieren. Die Burn-out-Patienten sind über längere Zeit dauernd über eigene Grenzen gegangen, mit der Zeit ohne es zu spüren. Hier beginnen wir mit kleinen, einfachen Übungen und Körpertechniken (1).

Die Anforderungen von außen, die Schwierigkeit „nein“ zu sagen und die allgemeine Stresssituation führen zu körperlichen Schutzreaktionen. Wir können es in der veränderten Haltung, dem steifen Oberkörper und den verminderten Mitbewegungen beim Gehen sehen. So versuchen wir, die Kontrolle zu behalten; was wiederum zu Kopfschmerz, Schwindel und Konzentrationsstörungen führen kann (1).



Abb. 1: Die „Stop“-Übung

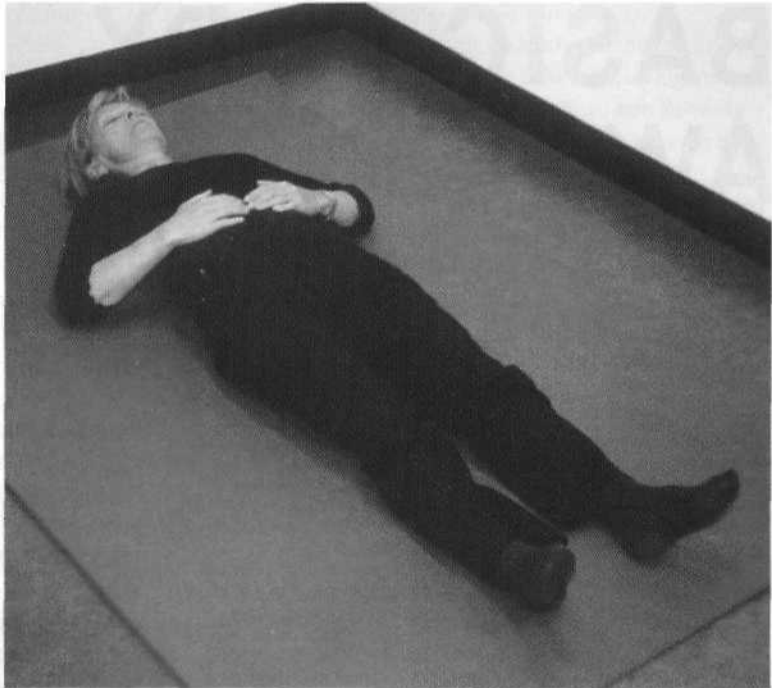


Abb. 2: Die Aufmerksamkeitsübung

„Der Patient muss lernen, dass eine neue Situation entstanden ist (6)!“

Der Patient muss lernen, dass eine neue Situation entstanden ist und diese neue Situation zu akzeptieren. Er muss erkennen, dass der Körper keine Maschine ist, sondern ein feines Instrument, das jeden Tag neu gestimmt werden muss (6).

Mit Body Awareness kommen wir wieder mit unserem Körper und mit unseren Grenzen in Kontakt. Wir üben „nein“ und „stop“ zu sagen (Abb. 1). Wir erleben den Unterschied zwischen aktiv und passiv Sein und lernen zu spüren, wann es Zeit für eine Pause ist. Wir stimulieren die natürliche Haltung, und der Patient findet mehr und mehr Zugang zu seinen inneren posturalen Reflexen und zu seiner Gleichgewichtslinie (1).

Wir üben auch unsere Atmung wahrzunehmen, die Atmung frei zu geben (Abb. 2). Diese Aufmerksamkeitsübung ist auch eine Konzentrationsübung. Wir lernen die Atmung in Ruhe zu lassen, so wird die spontane Atmung stimuliert. Unsere Atmung, die so empfindlich reagiert auf unser Innenleben, wird sehr leicht behindert oder blockiert. Bei Stress wird sie gezwungen, sich innerhalb von immer enger werdenden Grenzen zu halten. Mit der Zeit atmen wir wie in einem gepanzerten Käfig.

Auch Kommunikationsübungen sind wichtige Elemente im Body Awareness. Gegenüber einem Partner lernen wir uns in einer Push-Hand-Bewegung zu behaupten (Abb. 3) oder spüren die Stimulation der Haltungsreflexe in einer Druckmassage (Abb. 4). So können wir uns auf das Alltagsleben vorbereiten.

Die Berührungen in den verschiedenen Massagetechniken sind wichtig:

Ruhigormone werden freigesetzt und der Dialog zwischen Geber und Empfänger wird stimuliert (1). Durch die Arbeit kommt es zu einer Annäherung an die Psyche über den Körper, mit dessen Symptomen uns der Patient seine seelischen Nöte präsentiert.

ENTWICKLUNG DER BODY AWARENESS THERAPIE

Body Awareness Therapie ist eine ganzheitliche Therapieform, die in Skandinavien in den 70er Jahren von der schwedischen Physiotherapeutin Gertrud Roxendal entwickelt wurde. Sie war von mehreren körperorientierten Verfahren beeinflusst wie zum Beispiel Konzentrativer Bewegungstherapie (Goldberg 1974), Feldenkrais (1948, 1972) und Laban (1962).

Damals wurde sie auch vom französischen Psychoanalytiker und Bewegungspädagogen Jaques Dropsy inspiriert. Seine Techniken vom Theater und Tanz sowie von der chinesischen Bewegungskunst und japanischen Zen-Tradition wurden zu wichtigen Pfeilern in der Body Awareness-Therapie. Ebenso wurden Elemente aus der körperorientierten, psychotherapeutischen Tradition von Reich (1949) und Löwen (1958, 1975) hinzugezogen.

Roxendal nannte später die Methode Basic Body Awareness Therapy. Alle diese Techniken hat sie in einen physiotherapeutischen Kontext integriert (2). Body Awareness ist in mehreren wissenschaftlichen Studien beschrieben worden, z.B. von Roxendal (3), Mattson (4), Skatteboe (5) und Lundvik Gyllensten (2).

Body Awareness besteht aus einfachen Bewegungen, die sehr leicht zu erlernen sind. Die einfachen Übungen werden ständig wiederholt, um der Person die Möglich-

keit eines vertieften Erlebens zu geben. Die Body Awareness-Übungen sind Übungen für den ganzen Körper, unabhängig vom Ort des Symptoms. Die Übungen führen zu einer Verstärkung der grundlegenden sogenannten Körper-Ich-Funktionen. (3).

GRUNDLEGENDE KÖRPER-ICH-FUNKTIONEN

1. Bezug zur Unterlage und Mittelachse

Damit meint man die Fähigkeit, in verschiedenen Stellungen sein Gewicht auf die Unterlage abgeben zu können. Man betrachtet z.B. in stehender Position das Zusammenspiel zwischen der nach unten strebenden Schwerkraft und dem nach oben strebenden Haltungreflex. Man stellt sich die Körperteile längs einer Mittelachse angeordnet vor. Abweichungen von dieser Mittelachse zeigen sich in Form einer unökonomischen Haltung und von Muskelverspannungen und können auch zu Gleichgewichtsstörungen führen.

„Es ist erstrebenswert, ein Gleichgewicht zwischen der nach unten gerichteten Schwerkraft und den nach oben gerichteten Haltungskräften zu finden, ohne dass eine Richtung dominiert (2).“

2. Zentrierung und Atmung

Eine zentrierte Bewegung ist zentral gesteuert, d.h. sie geht vom Bewegungszentrum des Körpers aus. Laut der Theorie von Body Awareness befindet sich das Bewegungszentrum auf dem Niveau des Solarplexus. Bewegungen, die von diesem Zentrum ausgehen, sind harmonischer, leichter in die Atmung zu integrieren und fordern ein Minimum an Energie.

Die Atmung ist ein weiterer Aspekt des Körper-Ichs.



Abb. 3: Die Push-Hand-Übung

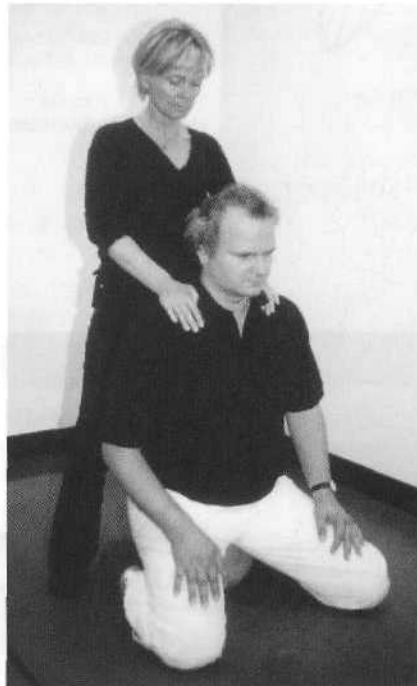


Abb. 4: Darstellung der Druckmassage

Wenn die Atmung in die Bewegungen integriert wird, werden die Körperfunktionen und das Gefühlsleben vitalisiert. Dies ermöglicht der Person, Energie, die durch Muskelverspannungen blockiert ist, zurückzugewinnen.

Die Theorie, den Energiefluss im Körper zu stimulieren, hat seine Wurzeln in der östlichen Behandlungstradition. Laut chinesischer Theorie wird sowohl das vegetative System des Körpers als auch dessen Verbindungssystem Haut und die willentlich gesteuerte Muskulatur von der „Chi-Kraft“ stimuliert. Diese beiden Systeme befinden sich in ständiger Wechselwirkung und bilden mit dem psychischen Leben eine funktionelle Einheit (6).

3. Fluss (flow)

Eine Bewegung, die innerhalb der Mittelachse und gut zentriert ausgeführt wird, wirkt harmonisch und breitet sich als Fluss im Körper aus.

4. Mentale Präsenz

Die mentale Präsenz von Physiotherapeut und Patient ist ein zentraler Faktor in der Arbeit und hat eine integrierende Wirkung. Während den Übungen voll mental präsent zu sein, kann dem Übenden ein vertieftes Erleben und Kenntnis über sich selbst geben. Wenn eine Person die Übungen ausführt und gleichzeitig an andere Sachen denkt, kommt es zu einem Split zwischen Körper und Erleben. Dropsy schreibt, dass es wichtig ist, ein Gleichgewicht zwischen unserem Bewusstsein und dem unbewussten vegetativen System anzustreben (9).

Body Awareness-Therapie kann mit Vorteil in einer Gruppe gemacht werden, aber dann mit Schwerpunkt auf die eigenen Funktionen und das eigene Erleben des Individuums. Die Aufgabe des Gruppenleiters ist hier, Wegweiser zu sein und den Teilnehmern bei der Suche nach den eigenen Ressourcen zu helfen. Wissen (Kenntnis erwerben) ist eine aktive Handlung. Es ist nicht etwas, das man bekommt, sondern es wird von jeder Person selber erobert.

Die Übungen in Body Awareness werden so ausgeführt, dass man zu einer verbesserten Selbstkenntnis in Bewegung und in Ruhe kommen kann. Man lernt, seine körperlichen Signale besser wahrzunehmen, z.B. Spannungen in der Muskulatur oder Konzentrationsschwächen während den Übungen. So kann jeder für sich eine Pause machen, wenn er das braucht und die Übungen den eigenen Möglichkeiten anpassen. Nachher erhalten die Teilnehmer die Gelegenheit, darüber zu reden, wie sie die Übungen erlebt haben oder ganz allgemein über Verhaltensweisen im Alltag.

Eine wichtige Zielsetzung in der Behandlung ist es, den Patienten zu stimulieren, sich selber gegenüber offener zu

sein, z.B. während den Übungen voll mental präsent zu sein. Im „Jetzt“ ruhen zu können, ist eine grundlegende Ressource des Menschen; eine Ressource, die in unserer Kultur immer schwerer zu finden ist. Das „In sich ruhen können“ steht im Konflikt zu unserem leistungsorientierten Kulturmuster (2). Body Awareness bietet eine Möglichkeit, mehr Ruhe, Ausgewogenheit und Stabilität zu finden.

AUSBILDUNG IN BODY AWARENESS

Die Ausbildung findet zur Zeit in Schweden, Norwegen, Finnland und in der Schweiz statt. Die Ausbildung ist in 4 Stufen eingeteilt, je eine Kurswoche, mit Distanzstudien dazwischen.

Der erste Kurs ist ein Grundkurs, in dem die Teilnehmer vor allem Selbsterfahrung mit der Methode machen. •

FÜR WEITERE AUSKÜNFTE

Frau Inger Wulf oder
Herr Beat Streuli, Klinik Hirslanden,
Witellikerstr. 40, 8029 Zürich, Schweiz.
Tel. Klinik Hirslanden +41/1/387 2620.
e-mail: i.wulf@bluewin.ch oder bstreuli@bluewin.ch

FACHLICHE BERATUNG

Frau Dr. med. Gerda Hajnos, Rheumatologin,
Klinik Hirslanden, Zürich

AUTORIN

Inger Wulf
Usser Allmend 2
CH-8700 Küsnacht
Tel. p. +41/1/991 3585, g. +41/1/387 2620
Die Autorin ist dipl. Physiotherapeutin und in der
Klinik Hirslanden, Zürich, Schweiz, tätig

QUELLENNACHWEIS

- 1 Ekstam, Löfqvist, Olsson-Nordgren, Stenqvist, Stuesson: Utbränning och mental utmattning, 2001 (Burn-out-Syndrom und mentale Erschöpfung, freie Übersetzung), Kap: Behandlung mit Body Awareness, s. 165, Liber Verlag, Schweden
- 2 Lundvik Gyllensten, A: Basic Body Awareness Therapy 2001, Medical Dissertation, Department of Physical Therapy, Lund, Schweden
- 3 Roxendal, G: Body Awareness Therapy and Body Awareness Scale, Medical Dissertation 1985, Department of Rehabilitation Medicine, University of Gothenburg, Sweden
- 4 Mattson, M: Body Awareness, Applications in Physiotherapy, Medical Dissertation 1998, Dep. of Psych. and Family Medicine, University of Umeå
- 5 Skatteboe, U-B: A vaere i Samspill. Lehrhochschule Oslo, Norwegen, 1990.
- 6 Dropsy, J: Leva i sin kropp (Leben in seinem Körper), Lund, Natur och Kultur, 1997
- 7 Reich, W: Character Analysis, 1949, Neuausgabe 1989, Kiepenheuer&Witsch, Köln
- 8 Lowen, A: Bioenergetics 1975, Neuausgabe 1998, Rowohlt Verlag, Hamburg
- 9 Dropsy, J: Den harmoniska Kroppen (Der harmonische Körper), Lund, Natur och Kultur, 1994
- 10 Monsen, J: Klinisk Psykologi, Über Persönlichkeitsentwicklung und Therapie, Stockholm, Runa Verlag, 1991