

Körper und Psyche sind eine Einheit



Monika Mair

ist Physiotherapeutin und arbeitet seit 2002 im Landeskrankenhaus Hall/Psychiatrie und ist Referentin an der EURAK, Hall sowie als Pilates-trainerin tätig.

Michaela Zocchi

ist Physiotherapeutin und arbeitet seit 1989 im Landeskrankenhaus Hall/Psychiatrie, Weiterbildungen im Bereich Leibtherapie, Radixtherapie, Feldenkrais, Konzentrierte Bewegungstherapie.

Die Basic Body Awareness Therapie ist eine physiotherapeutische Methode, um das körperliche und psychische Gleichgewicht zu stärken

Die physiotherapeutische Arbeit mit psychiatrisch erkrankten Menschen bringt andere Herausforderungen mit sich als die Behandlung psychisch gesunder Menschen mit einem klar definierten Leiden am Bewegungsapparat. Psychische Erkrankungen äußern sich sowohl in Stimmung, Antrieb, Aufmerksamkeit, Konzentration als auch körperlich durch Veränderung im Muskeltonus, in der Atmung, Haltung, Bewegung, Stimme und Mimik. Psychische Krisen können das Körpergefühl wesentlich verändern. Deshalb bedarf es spezieller Behandlungskonzepte der Physiotherapie. Eine sehr wirkungsvolle physiotherapeutische Behandlungsmethode ist die Basic Body Awareness Therapie (BBAT). Sie wurde von der schwedischen Physiotherapeutin Gertrude Roxendal entwickelt und baut auf einem Bewegungskonzept (»Expression Corporelle«) des französischen Schauspielers, Psychologen und Psychotherapeuten Jacques Dropsy auf. BBAT eignet sich für PatientInnen mit psychischen Erkrankungen, psychosomatischen Störungen, chronischen Schmerzen und Verspannungsbeschwerden. In der Prophylaxe und Prävention kommt die BBAT ebenso zur Anwendung.

Behandlungsmethode

BBAT ist in den skandinavischen Ländern seit Jahrzehnten etabliert und wird heute bereits in vielen Ländern in stationärer und ambulanter Physiotherapie praktiziert und in Kursen unterrichtet. Zentrale Aspekte der BBAT sind die Beziehung, die Motivation und die Körper-Ich-Funktionen, auf die noch näher eingegangen wird. Das Verfahren ist ressourcenorientiert. Das bedeutet, dass nicht die Symptome im Vordergrund der Behandlung stehen, sondern die vorhandenen gesunden Fähigkeiten des Menschen entdeckt und ins Bewusstsein gerückt werden. Es wird ein Prozess angeregt, in dessen Verlauf der Kontakt zum eigenen Körper intensiviert und die Eigenkompetenz erweitert wird.¹

Die grundlegenden (basic), einfach gehaltenen Körperwahrnehmungsübungen (body awareness) werden im Liegen, Sitzen, Stehen und Gehen ausgeführt. Dazu kommen Partner- und Stimmübungen und spezielle Massagetechniken. Die Übungen werden wiederholt, die Aufmerksamkeit wird dabei auf unterschiedliche Aspekte der Wahrnehmung gerichtet. Dabei spielt die Bewusstheit bei der Übungsausführung eine zentrale Rolle. Veränderungen im Kontakt zum Boden, in der Aufrichtung, in der Muskelspannung, in Gleichgewicht und Bewegungsfluss, in Atemrhythmus und Atemausbreitung, in der Konzentration sowie im Gefühlsleben können durch die mentale Präsenz und die Wiederholungen der gleichen Übungen immer deutlicher wahrgenommen werden. Der/Die Übende erarbeitet sich ein Bewusstsein seiner/ihrer Selbst, ein Selbstbewusstsein, das mehr Handlungsfreiheit ermöglichen kann.

Alle »Körpererlebnisse« einer Person kommen im Körper-Ich zum Ausdruck

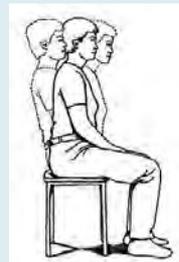
Roxendal hat dazu die Körper-Ich-Funktionen (K-I-F) definiert und beschrieben.

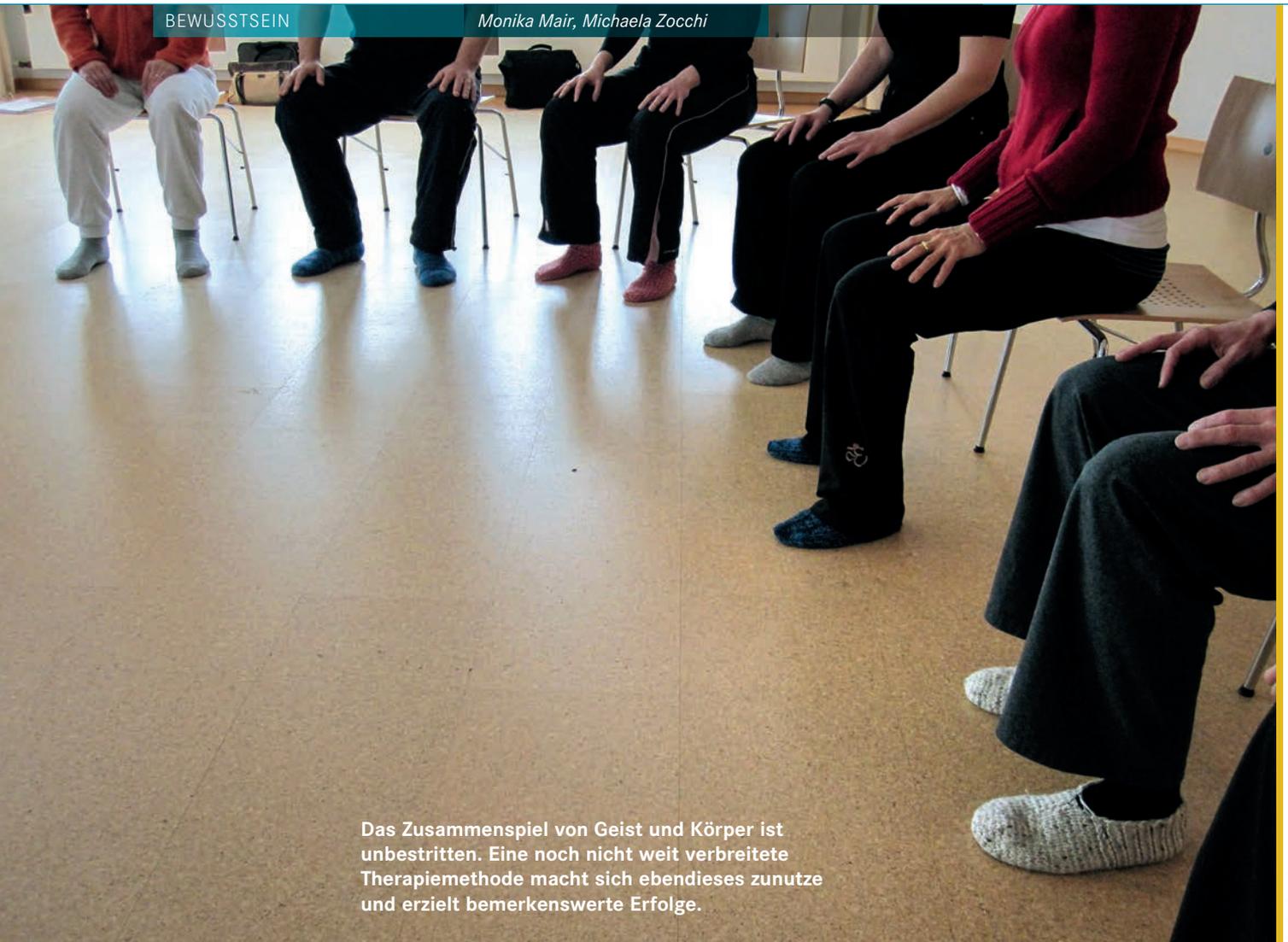
◦ BEZUG ZUM BODEN

Damit ist die Fähigkeit gemeint, in verschiedenen Positionen sein Gewicht auf die Unterlage abgeben zu können. Im Liegen achtet der/die TherapeutIn auf die Auflagefläche des/der PatientIn und darauf, ob Gewicht mit Spannung gehalten oder an den Boden abgegeben wird. Übungen, die den Bezug zum Boden verdeutlichen, vermitteln ein Gefühl von Sicherheit.

◦ BEZUG ZUR MITTELLINIE

Es wird auf die Anordnung der Körperteile längs der Mittelachse geachtet. Abweichungen können zum Beispiel zu chronischen Muskelverspannungen führen und das Gleichgewicht beeinträchtigen. Die posturale Aktivität kann weniger gut genutzt werden. »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





Das Zusammenspiel von Geist und Körper ist unbestritten. Eine noch nicht weit verbreitete Therapiemethode macht sich ebendieses zunutze und erzielt bemerkenswerte Erfolge.



◦ BEZUG ZUM ZENTRUM, ZUR ATMUNG UND ZUM FLUSS

Das Bewegungszentrum des Menschen befindet sich, so die Theorie in der BBAT, in Höhe des Solarplexus. Bewegungen, die aus dem Zentrum initiiert werden und sich entlang der Mittelachse orientieren, breiten sich als Fluss im Körper aus. Sie sind harmonisch und benötigen wenig Energie. Auch die Atmung kann sich bei guter Zentrierung leicht in die Bewegung integrieren.

»Wenn die Atmung in die Bewegungen integriert wird, werden die Körperfunktionen und das Gefühlsleben vitalisiert. Dies ermöglicht dem Individuum, Energie, die durch Muskelverspannungen blockiert war, zurückzugewinnen.«³ Der Zugang zur eigenen Gefühlswelt wird frei. Auch physiologische Prozesse werden dadurch angeregt.



Alle Skizzen: Gertrud Roxendal, Agneta Winberg, Levande människa, Verlag Natur & Kultur

◦ MENTALE PRÄSENZ

»Während den Übungen voll mental präsent zu sein, kann dem/der 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. [...] 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 BBAT werden so ausgeführt, dass man zu einer verbesserten Selbstkenntnis in Bewegung und in Ruhe kommen kann. Man lernt, seine körperlichen Signale besser wahrzunehmen. [...] Eine wichtige Zielsetzung in der Behandlung ist es, den Patienten zu stimulieren, sich selber gegenüber offener zu sein [...] Im »Jetzt« ruhen zu können, ist eine grundlegende Ressource des Menschen [...] Das »In sich ruhen können« steht im Konflikt zu unserem leistungsorientierten Kulturmuster. BBAT bietet eine Möglichkeit, mehr Ruhe, Ausgewogenheit und Stabilität zu finden.«⁴

1 Folder Basic Body Awareness Therapie: www.bodyawareness.ch

2 Ludvic Gyllensten, A: Basic Body Awareness Therapy 2001, Medical Dissertation, Department of Physical Therapy, Lund, Schweden

3 Schweizer PT Verbandszeitschrift »fisio activ« Nr. 11, Nov. 2000

4 Schweizer PT Verbandszeitschrift »fisio activ« Nr. 11, Nov. 2000



Bei den Push Hands wird ein Wechsel von »ich bewege« und »ich werde bewegt« erlebbar.

Reflexion

Körperliche, psychische und mentale Erfahrungen beim Üben können in den Reflexionsrunden zum Ausdruck gebracht und so verstärkt werden. In der Gruppe ermöglicht dies Einblicke in die vielfältige Wirkweise der Übungen bei jedem Menschen und weitet das Verständnis für Entwicklungsprozesse. Das Mitteilen der eigenen Wahrnehmungen ist ein Teil des Beziehungsaspekts, der in der BBAT ebenfalls eine wichtige Rolle einnimmt.

Beziehung

Die therapeutische Beziehung ist in BBAT ein zentraler Aspekt. Dabei wird u. a. auf Theorien des Psychologen und Psychotherapeuten C. Rogers zurückgegriffen. Seine Untersuchungen zeigen, dass die Beziehung zwischen TherapeutIn und PatientIn meist wichtiger ist als die gewählte Behandlungstechnik. Für eine entwicklungsfördernde Beziehung sind laut Rogers drei Komponenten wichtig:

- die Kongruenz (der/die TherapeutIn gibt sich so wie er/sie wirklich ist)
- eine Haltung bedingungsloser positiver Zuwendung zum Gegenüber
- empathisches Verstehen⁵

Das »In-Beziehung-Sein« wird in der BBAT auch durch Partner- und Stimmübungen beziehungsweise durch spezielle Druck-Massageabfolgen körperlich erlebbar.

Bei der Schulter-Druckmassage kann zum Beispiel die posturale Aktivität erfahren werden.



5

Carl R. Rogers: Entwicklung der Persönlichkeit, Verlag Klett Cotta, S. 37

6

<http://www.spiegel.de/wissenschaft/medizin/studie-fast-40-prozent-der-europaeer-sind-psychisch-krank-a-784400.html>

Es wird davon ausgegangen, dass ein guter Kontakt zum eigenen Körper Bedingung für eine gute Beziehung zur Umwelt und zu anderen Menschen ist.

Jede/r in der Body-Awareness geschulte PhysiotherapeutIn hat die Übungen über mehrere Monate selbst praktiziert und den eigenen Übungsverlauf protokolliert. Die eigene Praxis bildet die Basis für die Vermittlung der Übungen. Veränderungen in der Bewegungsqualität der PatientInnen können nur erkannt werden, wenn der/die TherapeutIn selbst diese Körperwahrnehmungen bewusst erlebt hat. Auch die Beziehungsfähigkeit des/r TherapeutIn wird durch das Üben gestärkt.

BBAT kann in der Einzel- und Gruppentherapie angewendet werden. Der Focus liegt aber auch in der Gruppenbehandlung auf dem individuellen Entwicklungsprozess.

Bewegungstest (BAS MQ-E)

Um den therapeutischen Prozess aufzuzeigen, können mit einem validierten Prüf- und Messverfahren Bewegungsqualität (K-I-F) und Eigenerleben des/der PatientIn erhoben werden. Die Behandlung kann geplant und evaluiert werden. Wirksame physiotherapeutische Behandlungszugänge gerade auch für Problemstellungen aus dem Bereich der Psychischen Erkrankungen sind in der heutigen Zeit dringend notwendig. 38 Prozent der Europäer waren laut einer Studie von Wittchen und seinem Forschungsteam im Jahre 2011 psychisch krank. Die erhobenen Daten bezogen sich auf die EU, die Schweiz, Norwegen und Island. »Psychische Krankheiten sind die größte Herausforderung für das europäische Gesundheitssystem des 21. Jahrhunderts«, so die Forscher.⁶

Es ist wünschenswert und notwendig, dass wir den Stellenwert, die Konzepte und Behandlungsmöglichkeiten der Physiotherapie in der Psychiatrie innerhalb der eigenen Berufsgruppe kommunizieren, in der Ausbildung zur Physiotherapie vermitteln, uns mit Fachpersonen international vernetzen und Forschung betreiben. Die Physiotherapie ist ein wichtiger Bestandteil in der Behandlung von psychisch erkrankten Menschen.