



Ernst Kern

## Personzentrierte Körperpsychotherapie

Ernst Reinhardt Verlag, München, 2014 (Reihe Personzentrierte Beratung & Therapie; 12), 186 Seiten, kt., ca. 3 Abb., 24,90 Euro; Sonderpreis für GwG-Mitglieder: 19,90 Euro (Bestellungen an die GwG)

ISBN 978-3-497-02433-9

Vorweg gesagt: Die ersten Schritte zu diesem Buch habe ich als Herausgeberin der GwG selbst begleitet. Deshalb war ich ausgesprochen gespannt, was aus diesen ersten Schritten geworden ist. Und ich kann sagen: ein ausnehmend gelungenes Werk.

Das Buch ist ausgesprochen klar gegliedert und in sieben Kapiteln logisch aufgebaut. Die einzelnen Kapitel sind durch Querverweise sehr gut miteinander vernetzt. Nach jedem inhaltlich bedeutsamen Abschnitt folgen eine Zusammenfassung sowie ein Abschnitt über die jeweilige Konsequenz für die Körperpsychotherapie. Die Verbindung zwischen den im Einzelnen beschriebenen Praxismodellen und der personzentrierten Haltung zieht sich wie ein roter Faden durch das gesamte Buch. Bildhafte Sprache und zahlreiche Fallbeispiele lockern den Text auf, machen ihn lebendig und tragen zu besserem Verständnis bei. Arbeitsblätter und Übungen zu einzelnen Themen regen zu intensiverer Beschäftigung mit dem Inhalt an und motivieren zusätzlich, sich wertschätzend mit dem eigenen Körper zu beschäftigen.

Im Vorwort beschreibt Kern anhand seines persönlichen Werdegangs, wie er zur personzentrierten Körperpsychotherapie kam. Sein erstes Anliegen ist die Klärung der Frage, ob es eine eigene personzentrierte Körperpsychotherapie gibt. Hierzu liefert er in den Kapiteln 1 und 2 den theoretischen Hintergrund. In den Kapiteln 3 bis 7 geht er seinem zweiten Anliegen nach, nämlich auf welche Weise es möglich sein könnte, die sprechende Psychotherapie um körperbezogene Herangehensweisen zu erweitern und zu vertiefen – sprich: seinem Ziel einer ganzheitlichen personzentrierten Psychotherapie, die den Körper ebenbürtig einbezieht, näherzukommen.

Im 1. Kapitel arbeitet Kern folgerichtig heraus, inwiefern die phänomenologischen Wurzeln des Personzentrierten Ansatzes dieselben sind wie die der personzentrierten Körperpsychotherapie. In der Einführung erklärt er den Unterschied zwischen Körpertherapie und Körperpsychotherapie. Klare Definitionen der zentralen Begriffe dienen dem Verständnis der Basis von Körperpsychotherapie, „dass Erfahrung immer körperlich fundiert ist“ (S. 18),

deren Ausgangspunkte die Erfahrung und das Erleben sind. Sehr gelungen finde ich, wie er die Integration von Körperlichkeit und Leiblichkeit entwickelt, wodurch der Mensch erst als ganzheitliches Wesen begriffen werden kann. Die körperpsychotherapeutische Perspektive verbindet nach seiner Ansicht den Personzentrierten Ansatz nach Rogers und den experientialen Ansatz nach Gendlin: der Körper als Vermittler zwischen der Person und der Welt. Am Schluss des 1. Kapitels fasst Kern in zehn Thesen sehr nachvollziehbar die Grundlagen einer personzentrierten Körperpsychotherapie zusammen, die ihre Wurzeln in der Phänomenologie bei Rogers und Gendlin hat.

Im 2. Kapitel leitet Kern zunächst sehr stimmig aus der Selbst-Entwicklungstheorie des Säuglingsforschers Daniel Stern die Notwendigkeit einer Körperpsychotherapie her. Des Weiteren begründet er die Unerlässlichkeit einer Körperpsychotherapie mit Hilfe der Neurowissenschaften. Als zusätzliche theoretische Begründungen für Körperpsychotherapie als eigenständige Psychotherapie führt Kern Aspekte der Emotionstheorien an: das Modell des affektiven Zyklus von Geuter und Schrauth, Downings Bestimmung von Emotionen aus der Perspektive des subjektiven Körpererlebens, Greenbergs Konzept einer emotionsfokussierten Therapie und last but not least Gendlins Focusing-Modell. Hierbei geht Kern höchst integrativ vor, indem er aus den unterschiedlichen Ansätzen das jeweils Wesentliche für eine personzentrierte Körperpsychotherapie herausarbeitet. Besonders gut hat mir seine Beschreibung des „Felt Sense“ gefallen, die mir diesen schwierigen Begriff verständlich machen konnte. Den Abschluss des Theorie-Teils bildet eine Abhandlung über „Achtsamkeit und personzentrierte Körperpsychotherapie“, sowie die Zusammenfassung „der Diskussion und Begründung der Fundamente einer personzentrierten Körperpsychotherapie“ (S. 79).

Im 3. Kapitel geht es um „die personzentrierten Grundhaltungen in der Praxis der personzentrierten Körperpsychotherapie“ (S. 81 – S. 116).

Kern beschreibt zunächst wie die personzentrierten Grundhaltungen körperorientiert umgesetzt werden können. Ungemein wichtig finde ich seinen Hinweis, wie vorsichtig der Therapeut, die Therapeutin mit körperpsychotherapeutischen Angeboten umgehen müssen. Es kann nicht oft genug betont werden, dass gerade bei der Anwendung von Körperpsychotherapie das Einhalten der personzentrierten Grundsätze der unbedingten Wertschätzung und Akzeptanz ein absolutes Muss ist. Und genau das tut Kern auf ausgesprochen sensible Weise. Gerade beim psychotherapeutischen Arbeiten mit dem Körper – insbesondere wenn es auch um körperliche Berührungen durch den Therapeuten, die Therapeutin geht – ist die Gefahr von Grenzverletzungen deutlich höher als bei ausschließlich sprechenden Verfahren. Ein Überschreiten dieser Grenzen – insbesondere bei traumatisierten Klienten und Klientinnen – ist geradezu fatal.

Sehr gut gefallen hat mir – als überzeugte personzentrierte Psychotherapeutin – Kerns Abgrenzung gegenüber den „neuen Verfahren“ der Verhaltenstherapie, die offenbar für sich bean-

spruchen „das Rad neu erfunden zu haben“. In diesem Zusammenhang arbeitet Kern immer wieder deutlich den Unterschied zwischen personenzentriertem und verhaltenstherapeutischem Vorgehen heraus. Wichtig finde ich hierbei zum Beispiel den Hinweis darauf, dass die Klientin, der Klient – genauso wie in der personenzentrierten Gesprächspsychotherapie – die minimale Bedingung erfüllen muss, sich selbst wahrnehmen zu können. Zusätzlich muss sie oder er eine möglichst freundliche oder zumindest neutrale Beobachtungshaltung gegenüber dem eigenen Körper einnehmen. Dies ist überhaupt nicht selbstverständlich; wie wahr!

Ausgesprochen hilfreich finde ich auch seine ausführliche Darstellung des Focusing- Vorgehens für alle, die mit Focusing nicht so vertraut sind.

Das 4. Kapitel beschäftigt sich mit „konkreten Überstiegsmöglichkeiten über zentrale Körperaspekte: vom Sprechen zum Körper.“ Die Schwierigkeit in der Praxis, tatsächlich vom Sprechen zum Körper zu kommen, erklärt Kern sehr anschaulich über fünf zentrale Körperaspekte:

- Körperwahrnehmung
- Atmung
- Körperhaltung
- Bewegung
- Körperkontakt

Zur Verdeutlichung benutzt er Arbeitsblätter und Fallbeispiele.

Das 5. Kapitel nennt Kern „Die Sprache des Körpers: Das ‚Alphabet der Leiblichkeit‘ und die grundlegenden ‚Leibbewegungen‘“. Er verdeutlicht hier die Schwierigkeit sowie deren Überwindung sich überhaupt körperlich zu spüren. Dies kann geschehen über eine phänomenologische Analyse der polaren Grundkategorien: Enge – Weite, Spannung – Schwellung, Richtung – Intensität / Rhythmus (S. 128). In der Praxis geht es dann um deren Umsetzung in therapeutischer Bewegungsarbeit. Auch in diesem Kapitel veranschaulicht Kern die theoretischen Überlegungen durch Fallbeispiele und Anregungen zu eigenen Übungen. Und nie verliert er den „roten Faden“ nämlich die Basis des Personenzentrierten Ansatzes.

Im 6. Kapitel schlägt Kern den Bogen von Sterns Entwicklungstheorie zu dem Modell körperpsychotherapeutischer Entwicklungsphasen von Röhrich. Er setzt sich mit der Frage auseinander welche Entwicklungsphase der jeweiligen Klientin oder des Klienten welche körperorientierten Angebote in der Psychotherapie nahelegt. Insbesondere bei traumatisierten Klientinnen und Klienten ist hier – genauso wie in der sprechenden Psychotherapie – der Aufbau von Basis-Sicherheit existenziell notwendig, um schließlich zu einem Gefühl für das eigene Selbst zu gelangen und es annehmen zu können.

Ausführlich widmet sich Kern der Berührung in der Körperpsychotherapie. Er betont ausdrücklich, dass Berührung eine von

vielen Möglichkeiten der körperorientierten Therapie ist und dass ausschließlich das KlientInnenwohl wichtig ist.

Im 7. und letzten Kapitel, „Die personenzentrierte körperpsychotherapeutische Perspektive bei verschiedenen Störungsbildern“, beschreibt Kern körperpsychotherapeutische Zugänge bei Depression, Angststörungen, Suchterkrankungen sowie Borderline-Persönlichkeitsstörungen und Traumafolgestörungen. Wobei meiner Ansicht nach die jeweiligen Probleme nur angerissen werden konnten, andernfalls hätte eine tiefer gehende Darstellung den Rahmen dieses Buches gesprengt. Aber: Was ja nicht ist – kann ja noch werden! Auf ein entsprechendes Folgebuch wäre ich sehr neugierig.

Fazit: Einige Begriffe hätten einer kurzen Erklärung bedurft, vielleicht anhand eines Beispiels. Nicht jede und jeder wissen wie z. B. Qigong oder Tai Chi wirken. Auch einige Abkürzungen sind nicht für alle verständlich. Zum Genderaspekt schreibt Kern, dass er im Text die männliche und weibliche Form abwechselt. Ich halte das für eine mögliche Form mit dem Problem umzugehen. Allerdings hält er das nicht stringent durch, sodass die männliche Form überwiegt.

Alles in allem liest sich das Buch durch seinen ansprechenden, lebendigen Stil und durch die eingeflochtenen persönlichen Erfahrungen spannend. Die ausgesprochen gelungene Synthese zwischen sprechender personenzentrierter Psychotherapie und personenzentrierter Körperpsychotherapie lässt das Buch sowohl für die Psychotherapie-Ausbildung als auch für PraktikerInnen höchst geeignet erscheinen: ein entschieden empfehlenswertes Buch.

*Sylvia Rasch*