

## Körperpsychotherapie

# Die Sprache des Körpers verstehen

**WIEN – Jahrzehntlang hat die Körperpsychotherapie in den deutschsprachigen Ländern ein Schattendasein gefristet, während sie in Frankreich, Skandinavien, Südeuropa, den USA und Lateinamerika ihren festen Platz in der Psychotherapiezone hat. In Österreich läuft derzeit das Verfahren auf Anerkennung. Aus diesem Grund und anlässlich des 12. Kongresses der European Association for Body Psychotherapy (EABP), der Ende Oktober in Wien stattfindet, sprach MT mit der Allgemeinärztin und Psychotherapeutin Dr. Elfriede Kastenberger, Vorsitzende der Austrian Association for Body Psychotherapy (AABP).**

**MT: Wie kommen Sie als Ärztin zur Körperpsychotherapie (KPT)?**

**Dr. Kastenberger:** Schon im Studium hat mich die Psychosomatik fasziniert, und beim Famulieren in kleinen Landspitälern habe ich erfahren, wie oft familiäre und berufliche Probleme bei den Erkrankten eine große Rolle spielen. Nach dem Turnus habe ich dann in einer Rheuma-Sonder-KA gearbeitet, und da war dann der Schritt zur KPT, bei der in den 70er-Jahren Muskeltonus und Atmung der wichtigste Zugang zur Psyche waren, sehr logisch. Die Erweiterung der Medizin durch die KPT-Kompetenzen war eine enorme Bereiche-

ten spielt eine wichtige Rolle. Die KPT beschreibt aber Gefühle nicht nur als etwas, das im „seelischen Apparat“ abläuft, sondern auch als körperlichen Prozess: Emotionen und Affekte gehen immer auch mit körperlichen Veränderungen, mit Modifikationen im Muskeltonus und im Vegetativum einher. Ebenso erfolgt die Verdrängung, Hemmung und Abspaltung von Gefühlen oder Impulsen mit Hilfe muskulärer An- oder Verspannung und Veränderungen in der Atmung. Dieses für die KPT wesentliche Paradigma wird jetzt von der Emotionsforschung bestätigt. Die KPT ist aber auch der humanistischen Tradition verpflichtet, die von einem Potenzial zu Entwicklung, einem Streben des Menschen nach Selbstverwirklichung, Wachstum, Reifen ausgeht.

**MT: Wie arbeitet die KPT?**

**Dr. Kastenberger:** Wie in fast jeder Psychotherapie-Richtung spielt die Beziehung und das Wort eine große Rolle; dazu kommt, dass die Klienten ihren Körper bewusst wahrnehmen lernen, die Haltung, Spannungen und die mit den Gefühlen verbundenen vegetativen Erscheinungen spüren und interpretieren lernen. Die KPT ist aber auch eine erlebensaktivierende Psychotherapieform, d.h., dass das bewusste Wahrnehmen und Zulassen von Gefühlen eine wichtige Rolle spielt. Die Klienten werden ermutigt, unbewusste Handlungsimpulse wahrzunehmen und ihnen vielleicht zu folgen. Es kann darum gehen, real zu spüren, wie sich Gefühle verändern, wenn man z.B. die chronisch hochgezogenen Schultern nach unten zieht, vielleicht auch zu spüren, was daran hindert, sie entspannt zu lassen, und welche Erinnerungen und Bedeutungen damit verknüpft sind.

**MT: Sind die empirischen Entdeckungen der KPT auch wissenschaftlich belegt?**

**Dr. Kastenberger:** Ja, und mit den für die KPT relevanten Ergebnissen aus Neurobiologie und Hirnforschung zeigt sich auch hierzulande ein deutlich gesteigertes Interesse für die KPT. Die wissenschaftlichen Arbeiten über Oxytocin zeigen auf, wie wichtig Hautkontakt für die Entwicklung von Kindern auf psychischer und körperlicher Ebene, aber auch für das Wohlbefinden Erwachsener ist. In der Embodiment-Forschung wird gezeigt, dass jedes Lernen, und

### Interview



Foto: Sophie Lesch

Dr. Elfriede Kastenberger

auch das Erlernen von Gefühlen, untrennbar mit der entsprechenden körperlichen Aktivierung verknüpft ist und immer auch als Komplex zerebral abgespeichert wird.

Auch die Säuglingsforschung bringt relevante Ergebnisse: Sie zeigt, dass Wahrnehmung, Verarbeitung und Handlung für den Säugling im Erfahren der Welt, im Ler-

nen untrennbar verknüpft sind, was bedeutet, dass für die psychische Entwicklung die Verankerung im Körperlichen unabdingbar ist. Damit bestätigt die moderne Forschung die Grundannahmen der KPT.

**MT: Welche Bedeutung kann die KPT für die Medizin haben?**

**Dr. Kastenberger:** Jede psychotherapeutische Aus- oder Weiterbildung verbessert die Kommunikation zwischen Arzt und Patient. Die KPT erweitert durch das bewussteren Wahrnehmen der Körpersprache. Der körperliche Ausdruck des Patienten kann mir sehr viel über seine aktuelle Befindlichkeit mitteilen, über seine Stimmung, seine Haltung in der Situation und seine Erreichbarkeit.

Zweitens: Zu dem notwendig funktionellen „Angreifen“ in der Medizin kann ich das bewusste „Berühren“ einsetzen, das Vertrauen, Sicherheit, Akzeptanz vermittelt.

Und drittens können viele Befindlichkeitsstörungen, die sich in Symptomen ohne pathologisches Substrat

äußern, körpersprachlicher Ausdruck sein – für ein Problem, einen Konflikt, der nicht bewusst ist, oder nach Ansicht des Patienten, nicht angesprochen werden darf. Viele funktionelle oder chronisch schmerzhafteste Erkrankungen, die medizinisch meist sehr schwierig zu behandeln sind, können besser in ihrem biographischen Zusammenhang verstanden und angegangen werden.

Aus diesen Gründen habe ich mich in der Körperpsychotherapie engagiert, weil ich der Überzeugung bin, dass die KPT für die Medizin eine wichtige Bereicherung bringen kann.

Interview:

Dr. Luitgard Grossberger



**Der 12<sup>th</sup> EABP Congress** findet von 29. Oktober bis 1. November 2010 im AKH in Wien statt. Nähere Informationen und Anmeldung unter [www.eabp.at](http://www.eabp.at). **Weiterbildungsangebot der AABP** für Ärzte und Ärztinnen unter [www.aabp.at](http://www.aabp.at).

### Explizit

**„Der körperliche Ausdruck des Patienten kann mir sehr viel über seine aktuelle Befindlichkeit mitteilen.“**

Dr. Elfriede Kastenberger

rung für meine Beziehung zu den Patienten, aber auch in Diagnostik und Zuordnung von „Symptomen ohne Befund“. Und die Sprache der KPT ist für Patienten, die oft alles „Psychische“ ablehnen, meist unmittelbar zugänglich und damit viel leichter zu akzeptieren.

**MT: Wie hat sich die Körperpsychotherapie historisch entwickelt?**

**Dr. Kastenberger:** Die KPT hat ihre wichtigsten Wurzeln in der Psychoanalyse; Ferenczi und Fenichel bezogen als Erste den Körper mit ein. Dem jungen Wiener Arzt und Psychoanalytiker Wilhelm Reich fiel ein Zusammenhang zwischen Widerstand in der Psychoanalyse und muskulären Verspannungen bzw. Atemmuster seiner Patienten auf. Diese Verknüpfung von Seelischem mit Körperlichem hat Reich im Laufe der Jahrzehnte weiter ausgearbeitet, und er gilt somit als der Gründervater der KPT. Auf der Flucht vor dem Nationalsozialismus über Skandinavien schließlich in die USA hinterließ Reich entlang seines Weges Analysanden und Schüler, die seine Arbeit in vielfältiger Weise weiterentwickelten.

**MT: Können Sie uns ganz kurz die Grundprinzipien der KPT umreißen?**

**Dr. Kastenberger:** Die KPT zählt zu den psychodynamischen Psychotherapie-Richtungen; die Annahme eines dynamischen Unbewusst-

## 5. WIENER ALZHEIMERTAG

5. WIENER ALZHEIMERTAG

### Demenz – Herausforderungen in der Praxis

#### Themen und Schwerpunkte:

- Symptom Vergesslichkeit
- Differenzialdiagnose
- Rechtliche Aspekte
- Kognitives Training
- Demenzprävention
- Demenz und Depression
- Hilfe für Angehörige
- Konsensus Statement 2010
- Neue Therapien

**Wissenschaftliche Leitung:**  
Österreichische Alzheimer Gesellschaft  
Univ.-Prof. Dr. Reinhold Schmidt  
Prim. Univ.-Prof. Dr. Dr. Peter Fischer  
Univ.-Prof. Dr. Peter Dal-Bianco

DFP-approbierte Fortbildungsveranstaltung

**In Kooperation mit:**  
Ärztelkammer für Wien  
CliniCum neuropsy  
Medical Tribune  
Geriatric Praxis Österreich

**Kongressbüro und Anmeldung:**  
Medizin Akademie, Mag. Karin Preisinger  
[preisinger@medizin-akademie.at](mailto:preisinger@medizin-akademie.at)  
[www.alzheimerstag.at](http://www.alzheimerstag.at)

**16. Oktober 2010 im Wiener Rathaus • 9–18 Uhr  
Eingang Lichtenfelsgasse • Eintritt frei!**

