Zeitschrift: Physiotherapie = Fisioterapia

Herausgeber: Schweizerischer Physiotherapeuten-Verband

Band: 36 (2000)

Heft: 11

Artikel: Body Awareness : individuelle Behandlung und Gruppen-behandlung bei psychosomatischen Schmerz- und Spannungszuständen

Autor: Wulf, Inger

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-929537

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 06.12.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Body Awareness

Individuelle Behandlung und Gruppenbehandlung bei psychosomatischen Schmerz- und Spannungszuständen

Inger Wulf, Dipl. Physiotherapeutin, Klinik Hirslanden, Zürich

Viele Menschen suchen Hilfe aufgrund von psychosomatischen Schmerz- und Verpannungsbeschwerden. Body Awareness ist eine schwedische Behandlungsmethode, die den Patienten hilft, eigene Ressourcen zu mobilisieren und so den Weg aus der «Schmerzrolle» zu finden mit der Wirkung verminderter Symptome. Die Methode eignet sich sowohl für individuelle wie auch für Gruppen-Behandlung.

Hintergrund

Patienten mit psychosomatisch bedingten Schmerz- und Spannungszuständen trifft man in physiotherapeutischer Behandlung häufig an. Meist sind die Beschwerden von Unruhe, Angst oder Depressionen begleitet. Diese Patienten haben oft wenig Möglichkeiten zur Mobilisierung der eigenen körperlichen Ressourcen. Die schwedische Physiotherapeutin Gertrud Roxendal, die die Methode des Body Awareness entwickelt hat, schreibt: «Unser Körpergefühl hat eine grosse Bedeutung für Identität, Selbstwertgefühl und Wohlbefinden. Die Einstellung zum eigenen Körper ist häufig bei psychosomatischen Krankheitzuständen verändert respektive gestört.»

Physiotherapeutische Behandlungsmethoden haben traditionell ihre Wurzeln in der Naturwissenschaft. Der Körper wird nach biomechanischen und physiologischen Prinzipien behandelt. Diese Behandlungsmodelle reichen nicht immer aus, um Patienten mit psychosomatischen Schmerz- und Verpannungszuständen zu helfen. Verschiedene neue physiotherapeutische Behandlungsmethoden sind in Skandinavien aus diesem Grund entwickelt worden, unter anderen Body Awareness [1]. Body Awareness ist in mehreren wissenschaftlichen Studien beschrieben, so zum Beispiel von Roxendal [2], Mattson [3] und Skatteboe [4].

Traumatische Erlebnisse können muskuläre Verspannungen bewirken

Dass Muskelverspannungen und Atemblockierungen als Folge schwerer traumatischer Erlebnisse und emotionaler Defizite entstehen können, ist von mehreren Autoren beschrieben worden (Dropsy [5], Reich [6] und Lowen [7]). Das Verständnis der Zusammenhänge zwischen muskulären Verspannungen und schweren Erlebnissen bildet einen wichtigen Teil der Body Awareness. Dropsy schreibt:

«Das Wichtige sind nicht die Gefühle an sich, sondern ob diese vom Bewusstsein akzeptiert oder abgelehnt werden.» Er schreibt weiter: *«Wenn sich dieses gefühlsmässige Distanznehmen wiederholt, entsteht eine Akkumulierung, die zu einem muskulären Zusammenziehen führt. Dieses muskuläre Zusammenziehen wird seinerseits die Koordination der Atembewegungen beeinflussen. Die Verspannung in Hals, Brustkorb und Bauch nimmt zu. Die Atmung ist gezwungen, sich innerhalb von immer engeren Grenzen zu halten. Es entsteht eine Art Käfig mit blockierten Verspannungen.»* Abgesehen davon, dass der Energiefluss der Atmung bei muskulären Verspannungszuständen behindert wird, wird auch der posturale Energiefluss erschwert. Das hat einen negativen Einfluss auf die Fähigkeit, ein entspanntes Gleichgewicht im Stehen und im Sitzen aufrechtzuerhalten. Monsen [9] beschreibt, wie körperorientierte Behandlung zu einem vertieften Körperkontakt und einer besseren Beweglichkeit und Stabilität führt. Dies wiederum hat zur Folge, dass die Belastungsfähigkeit steigt.

Die Bedeutung der mentalen Präsenz

Die mentale Präsenz, das heisst die Fähigkeit, mit voller Aufmerksamkeit an dem, was geschieht, teilnehmen zu können, ist bei Spannungszuständen beeinträchtigt. Das kleine Kind, das noch nicht geformt und angepasst ist, hat die Fähigkeit, mental in seinem Tun und seinem Sein präsent zu sein. Laut Dropsy [5] wird die mentale Präsenz ab drei Jahren entwickelt und gibt dem Individuum eine Möglichkeit, die eigene Existenz zu erleben. Wenn die mentale Präsenz vorhanden ist, ist es dem Menschen möglich, seine eigene Existenz erleben zu können.

«Spannungszustände beeinträchtigen die mentale Präsenz»

Monsen [9] vertritt eine klinisch-psychologische Sichtweise und meint, psychische und psychosomatische Störungen seien «Vitalität auf Irrwegen». Dies betrifft unter anderem Personen mit mangelnder oder gestörter Selbstentwicklung, bei denen die Erlebniskonflikte als psychische Störung zum Ausdruck kommen. Offen zu sein gegenüber den eigenen Erlebnissen und dem eigenen Gefühlsleben bedeutet, dass man Zugang zur eigenen Vitalität besitzt. Dies ist eine Voraussetzung, einen guten Kontakt mit sich selbst und zu anderen zu haben. Eine geschwächte Erlebnisfähigkeit sowie ein vermindertes sensorisches Wahrnehmungsvermögen können sowohl zu psychischen als auch somatischen Krankheitszuständen führen. Körpersignale werden nicht adäquat wahrgenommen und erlebt. Die Rolle der Physiotherapeuten besteht darin, den Patienten zu helfen, wieder Kontakt mit dem Körper zu knüpfen, der die Gefühle und das Bewusstsein der eigenen Identität vermittelt. Es kommt zu einem Prozess, bei dem den Patienten geholfen wird, sich selbst gegenüber offener zu verhalten. Das Ziel der Behandlung ist es, den «gesunden Kern» des Patienten zu stärken und die Persönlichkeitsentwicklung zu stimulieren, damit der Patient Verantwortung für sich selbst und die eigenen Bedürfnisse übernehmen kann, anstatt sich und seine Schwierigkeiten durch Somatisierung auszudrücken.

«Durch das Stärken ‹des gesunden Kerns› des Patienten wird die Persönlichkeitsentwicklung stimuliert; dadurch kann der Patient die Eigenverantwortung für sich und seine Bedürfnisse übernehmen, anstatt sich und seine Schwierigkeiten durch Somatisierung auszudrücken.»

WAS MACHEN DIE ITALIENER ANDERS?

Fastum® gel

Ketoprofenum

für schnelle Schmerzbefreiung und starke Entzündungshemmung

Das erste topische Ketoprofen der Schweiz • kassenzulässig

Zusammensetzung: Ketoprofen 2.5%. **Eigenschaften/Wirkungen:** Nichtsteroidaler Entzündungshemmer aus der Gruppe der Propionide zur topischen Anwendung mit antiphlogistischer und analgetischer Wirkung. **Indikationen/Anwendungsmöglichkeiten:** Schmerzhafte entzündliche oder traumatische Affektionen der Gelenke, Sehnen, Bänder und Muskeln (Arthritis, Periarthritis, Synovitis, Tendinitis, Tenosynovitis, Bursitis, Prellungen, Zerrungen, Luxationen, Tortikollis, Lumbago). **Dosierung/Anwendung:** Täglich 1–2x 3–5cm auf die Haut auftragen und zur Verbesserung der Absorption leicht einreiben. **Anwendungseinschränkungen:** Überempfindlichkeit gegenüber dem Präparat. Nicht auf die Schleimhäute, offene Wunden und Hautläsionen aufzutragen. **Packungen:** Tuben zu 50g Gel. **Liste B. Kassenzulässig.** Ausführliche Angaben entnehmen Sie bitte dem Arzneimittel-Kompendium der Schweiz. A. MENARINI AG, Eggbühlstrasse 14, 8052 Zürich.

A. MENARINI AG

Die Behandlungsmethode

Body Awareness besteht aus Bewegungen, die von Dropsy [8] konzipiert worden sind.
Die Methode ist innerhalb der schwedischen Krankenpflege von Roxendal weiter entwickelt worden. Die Wurzeln des Body Awareness liegen in der chinesischen Bewegungskunst T'ai Chi und in der japanischen Zen-Tradition.
Ein übergreifendes Ziel der Body Awareness ist es, das Gefühl von Identität und Körperwahrnehmung zu integrieren. Ein Körper-Ich wird durch die Arbeit mit basalen motorischen Funktionen wie Atmung, die aufrechte Haltung und den Gang entwickelt oder gestärkt. Body Awareness besteht aus einfachen Bewegungen, die sehr leicht erlernbar sind. Die einfachen Übungen werden ständig wiederholt, um dem Individuum die Möglichkeit eines vertieften Erlebens zu geben. Die Body Awareness-Übungen eignen sich für den ganzen Körper, unabhängig vom Ort des Symptoms. Die Übungen führen zu einer Verstärkung der grundlegenden sogenannten Körper-Ich-Funktionen. Diese grundlegenden Funktionen sind:

1. Bezug zur Unterlage und Mittelachse
Damit ist die Fähigkeit gemeint, in verschiedenen Stellungen sein Gewicht auf die Unterlage zu geben. Man betrachtet beispielsweise in stehender Position das Zusammenspiel zwischen der nach unten strebenden Schwerkraft und dem nach oben strebenden Haltungsreflex. Man stellt sich die Körperteile längs einer Mittelachse angeordnet vor. Abweichungen von dieser Mittelachse zeigen sich in Form einer schlechten Haltung und von Muskelverspannungen und können auch zu einem schlechten Gleichgewicht führen.

«Es ist erstrebenswert, ein Gleichgewicht zu finden zwischen der nach unten gerichteten Schwerkraft und den nach oben gerichteten Haltungskräften, ohne dass eine Richtung dominiert.»

2. Zentrierung und Atmung
Eine zentrierte Bewegung ist zentral gesteuert, das heisst, sie geht vom Bewegungszentrum des Körpers aus. Laut der Theorie von Body Awareness befindet sich das Bewegungszentrum auf dem Niveau des Solar Plexus. 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. Wenn die Atmung mit Bewegungen integriert wird, werden die Körperfunktionen und das Gefühlsleben vitalisiert. Dies ermöglicht dem Individuum, Energie, die durch Muskelverspannungen blockiert war, 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 [5].

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. Die mentale Präsenz
Die mentale Präsenz von Physiotherapeut und Patient ist ein zentraler Faktor in der Arbeit und hat eine integrierende Wirkung. Während der Übungen voll mental präsent zu sein, kann dem Individuum ein vertieftes Erleben und Kenntnis über sich selbst geben. Wenn das Individuum 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 [8]. Die Body Awareness-Therapie kann mit Vorteil in einer Gruppe angewandt werden, aber dann mit Schwerpunkt auf die eigenen Funktionen und das Erleben des Individuums. Die Aufgabe des Gruppenleiters besteht darin, Wegweiser zu sein und die Teilnehmer nach den eigenen Ressourcen suchen zu helfen. Wissen (Kenntnis erobern) ist eine aktive Handlung und nicht etwas, das man bekommt. Vielmehr wird es vom Individuum selber erobert. Die Übungen in Body Awareness sind so ausgeführt, dass das Individuum eine erhöhte Selbstkenntnis bekommen kann, in Bewegung und in Ruhe. Das Individuum lernt seine körperlichen Signale besser wahrzunehmen, zum Beispiel Verspannungen in der Muskulatur oder Konzentrationsschwächen während der Übungen. So kann jeder dann für sich eine Pause machen, wenn er dies benötigt und Übungen den eigenen Fähigkeiten anpassen. Nach der Gruppe haben die Teilnehmer die Möglichkeit, darüber zu reden, wie sie die Übungen erlebt haben oder allgemein über Verhaltensweisen im Alltag zu sprechen. Eine wichtige Zielsetzung in der Behandlung ist es, den Patienten zu stimulieren, sich selber gegenüber offener zu sein, zum Beispiel während den Übungen voll mental präsent zu sein. Im «Jetzt» ruhen können, ist eine grundlegende Ressource des Menschen, eine Ressource, die in unserer Kultur schwer zu finden ist. Das «In sich ruhen zu können» steht in Konflikt zu unserem leistungsorientierten Kulturmuster [1]. Body Awareness bietet eine Möglichkeit, mehr Ruhe, Ausgewogenheit und Stabilität zu finden.

Zusammenfassung

Body Awareness ist eine physiotherapeutische Arbeitsform, die sich gut für Patienten mit psychosomatischen Schmerz- und Spannungszuständen 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 es 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 und damit die Möglichkeit, die eigenen gesundheitlichen Potenziale zu entdecken und zu mobilisieren.

Ausbildung in Body Awareness

Die Ausbildung findet zurzeit nur in Schweden, Norwegen und Finnland statt: sie ist in vier Stufen eingeteilt, je eine Kurswoche, mit Distanzstudien dazwischen. Geplant ist in der Schweiz eine Ausbildung in Body Awareness im April 2001. Für weitere Auskünfte: Inger Wulf oder Beat Streuli, Physiotherapie, Klinik Hirslanden, Zürich (Klinik Hirslanden Telefon 01-387 26 20). Fachliche Beraterinnen: Dr.Gerda Hajnos, Rheumatologin, Klinik Hirslanden, Zürich; Dr. Brigitta Müller-Rohr, Dr. phil., Psychotherapeutin FSP/SPV, Mühle Tiefenbrunnen, Zürich

Referenzen

1) *GYLLENSTEN A., OVESSON M.:* Socialmedicinsk tidskrift, Schweden, nr 5–6, 1994.
2) *ROXENDAL G.:* Body Awareness Therapy and Body Awareness Scale. Medical Dissertation 1985, Departement of Rehabilitation Medicin, University of Gothenburg, Sweden.
3) *MATTSON M.:* Body Awareness, Applications in Physiotherapy. Medical Dissertation 1998, Dep. of Psych. and Family Medicin, University of Umea.
4) *SKATTEBOE U-B.:* A vaere i Samspill. Lehrerhochschule Oslo, Norwegen, 1990.
5) *DROPSY J.:* Leva i sin kropp (Leben in seinem Körper). Lund, Natur und Kultur,1997.
6) *REICH W.:* Character Analysis, 1949. Neuausgabe 1989, Kiepenheuer&Witsch, Köln.
7) *LOWEN A.:* Bioenergetics 1975. Neuausgabe 1998, Rowohlt Verlag, Hamburg.
8) *DROPSY J.:* Den harmoniska Kroppen (Der harmonische Körper), Lund, Natur och Kultur, 1994.
9) *MONSEN J.:* Klinisk Psykologi. Über Persönlichkeitsentwicklung und Therapie. Stockholm, Runa Verlag, 1991.