



**Walking-In-Your-Shoes und
Körperpsychotherapie:
Schnittmenge, Teilmenge
oder zwei Paar Schuhe?**

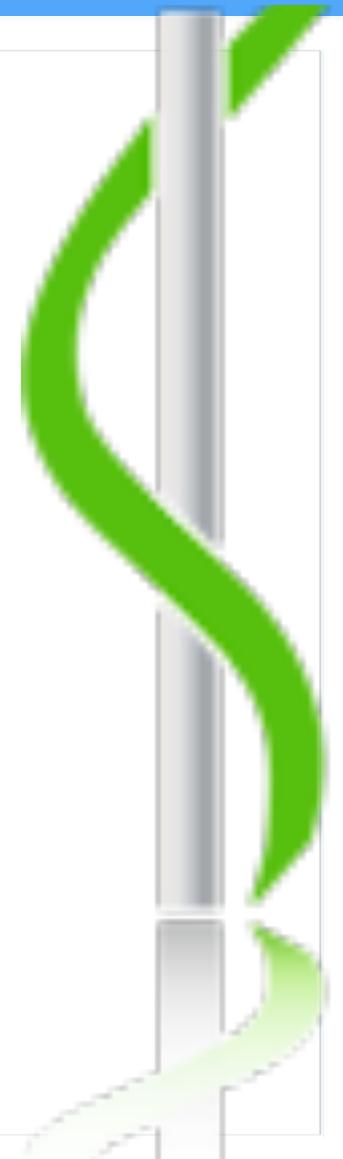
Dr. med. Sabine Ott

Fachärztin für Psychotherapeutische Medizin

Konrad-Adenauer-Str. 48
55270 Zornheim

Tel. 06136 / 754684

www.psychotherapiepraxis-rheinhessen.de





Was euch erwartet:

- Ein paar Definitionen
- Etwas Hintergrundwissen
- Körperpsychotherapeutische Übungen und Beispiele
- Ausschnitte von 2 Walk-Videos
- Eine Projektidee



Big things have small beginnings..



Was ist Walking-In-Your-Shoes?



Was ist Psychotherapie?

Psychotherapie ist eine praktische Tätigkeit zur Feststellung, Heilung oder Linderung von psychischen Störungen mit Krankheitswert



Was ist Krankheit?

Krankheit ist ein Leidenszustand, der eine kritische Leidensgrenze überschritten hat.



Wer entscheidet das?

Die ICD10 ist das wichtigste weltweit anerkannte Klassifikationssystem für medizinische Diagnosen



Was ist psychische Krankheit?

Psychische Not entsteht aus der Entfremdung der Person auf ganz verschiedenen Ebenen: Entfernung vom eigenen Körpererleben, von den eigenen Gefühlen, und von anderen Menschen.

Verhaltenstherapie

EMDR

Hypnotherapie

Psychoanalyse



Tiefenpsychologie

**Gesprächspsychotherapie
(Humanistische Therapie)**

Psychodrama

Interpersonelle Therapie

Systemische Therapie

**Neuropsychologische
Therapie**

Verhaltenstherapie

EMDR

Psychoanalyse

Tiefenpsychologie





Und wo bleibt der Körper?



Ich weiß
aber nicht, was ich
mich fragen soll.

Aha, erzählen Sie
weiter!





Was ist Körperpsychotherapie?

**Körper-Psycho-Therapie ist eine Behandlung von
Krankheiten oder Leidenszuständen
mit körperlichen und psychischen Mitteln
(Ulfried Geuter, 2015)**



**Wie viele körperpsychotherapeutische
Methoden gibt es eigentlich?**

Analytische
Körperpsycho-
therapie

Body Mind
Centering

Hakomi

Primärtherapie



Einige Schulen / Strömungen der Körperpsychotherapie

Bioenergetik

Biosynthese

Authentic
Movement

Tanztherapie

Biodynamik

Funktionelle
Entspannung

Focusing

Konzentrierte
Bewegungsther-
apie

Pesso-Therapie

Holotropes
Atmen

Integrative
Bewegungsther-
apie



4 Ausrichtungen von Körperpsychotherapie

- wahrnehmungsorientiert
- affektorientiert
- beziehungsorientiert
- bewegungsorientiert



Welche Körperpsychotherapie-Methoden sind „zugelassen“, das heißt werden durch die gesetzlichen Krankenkassen erstattet?



Learning from many Masters...



kognitiv

PA und TP

VT

GT

EMDR

Hypnose

AT/PMR

Körperpsychotherapie

Psychopharmaka

WIYS

<—?

WIYS

—>?

WIYS

symptom-orientiert

erkenntnis-orientiert

körperorientiert

Das Spektrum der körperpsychotherapeutischen Methoden und -techniken:



- Körperwahrnehmung
- Wahrnehmung und Regulation des Atmens
- Klärung des Bedeutungsgehalts der Körpersprache
- Förderung des körperlichen Ausdrucks
- Handlungsdialogische Erkundung von enactments
- Erkundung und Veränderung affektmotorischer Muster
- Stabilisierung durch Grounding und Holding
- Aktivierung und Harmonisierung psychophysischer Prozesse (Stressregulation)
- Erschließung von Ressourcen über körperlich spürbare Potentiale



Anwendungsbeispiele



**Wenn du nicht weiter weißt,
walke es...**



- **1. Walk: „Ich bin jetzt Walking-in-your-shoes**
- **2. Walk: „Ich bin jetzt Körperpsychotherapie“**

Unterschiede (I)

WIYS

Anliegen



Klärung

Therapie

Leiden



Behandlung

Unterschiede (II)

WIYS

Bleibt nahe am Phänomen:

„Was ist das Wesentliche, was haben wir gesehen?“

Therapie

Will verändern und wendet verschiedene Methoden der Diagnostik und Therapie an.

Unterschiede (III)

WIYS

Der Leiter begleitet aktiv, aber ohne zu bewerten oder wesentlich einzugreifen

Therapie

Der Therapeut begleitet aktiv, macht einige Muster unterbrechende Vorschläge und hat einen Plan im Kopf. Er achtet auf Übertragung und Gegenübertragung.

You have an addiction problem

SIE HABEN EIN SUCHTPROBLEM!



©ROGER WWW.KARIKATUR-CARTOON.DE

Der blinde Fleck des Therapeuten



Gemeinsamkeiten



Bottom-Up- Ansatz

Ein Leiter begleitet den Klienten
Ein Therapeut begleitet den Patienten

Humanistisches Menschenbild

Das Erleben hat Vorrang vor dem Verstehen.



5 schulenübergreifende Wirkfaktoren der Psychotherapie (nach K. Grawe)

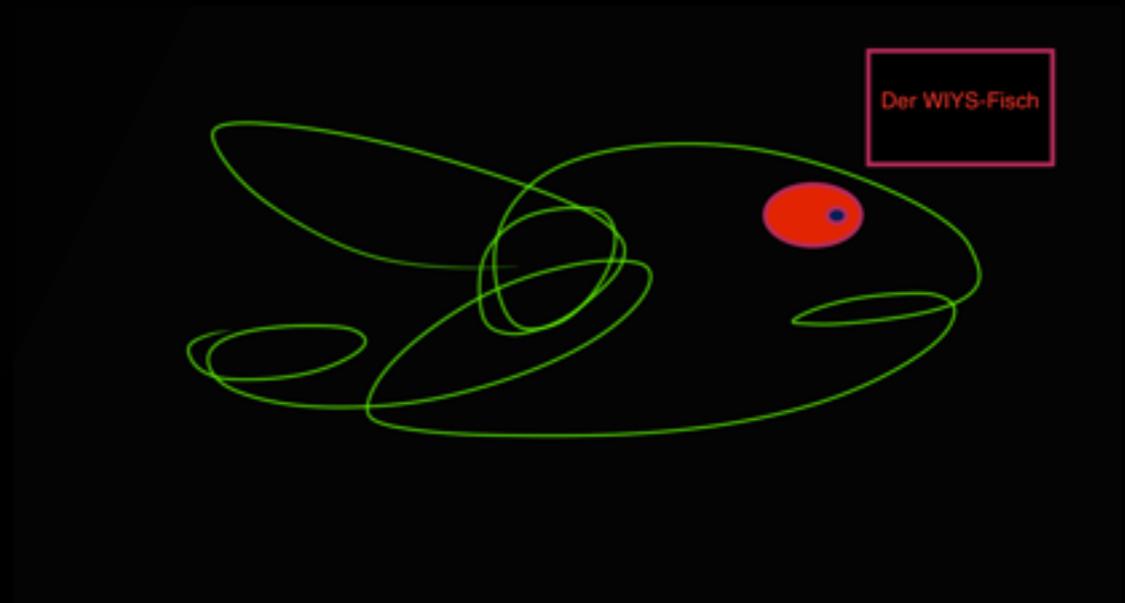
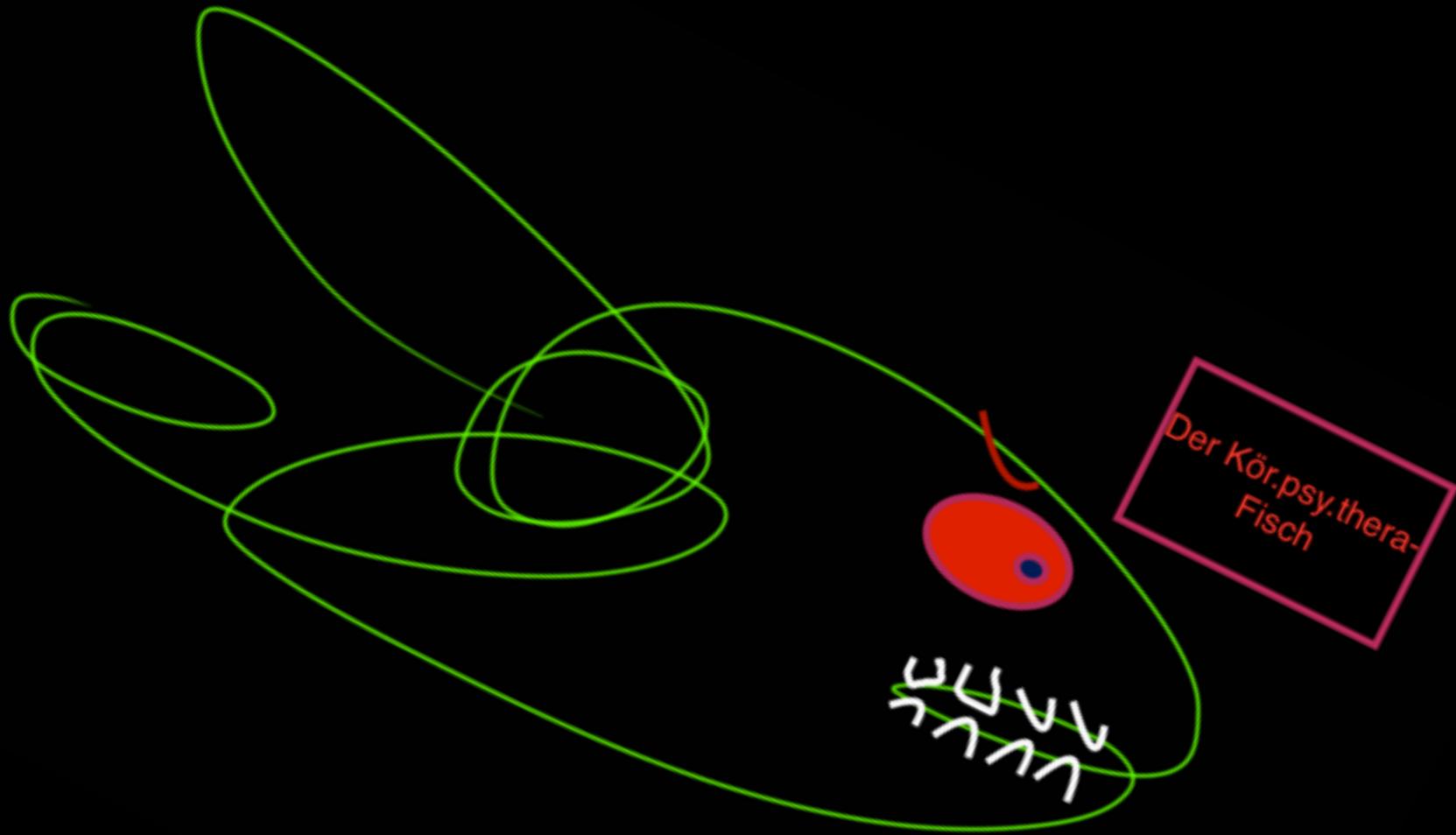
- Die Qualität der therapeutischen Beziehung
 - **Ressourcenaktivierung**
 - Motivationale Klärung
 - Problembewältigung
 - **Problemaktualisierung**
- **rot = bei WIYS wichtig**

Szenario I

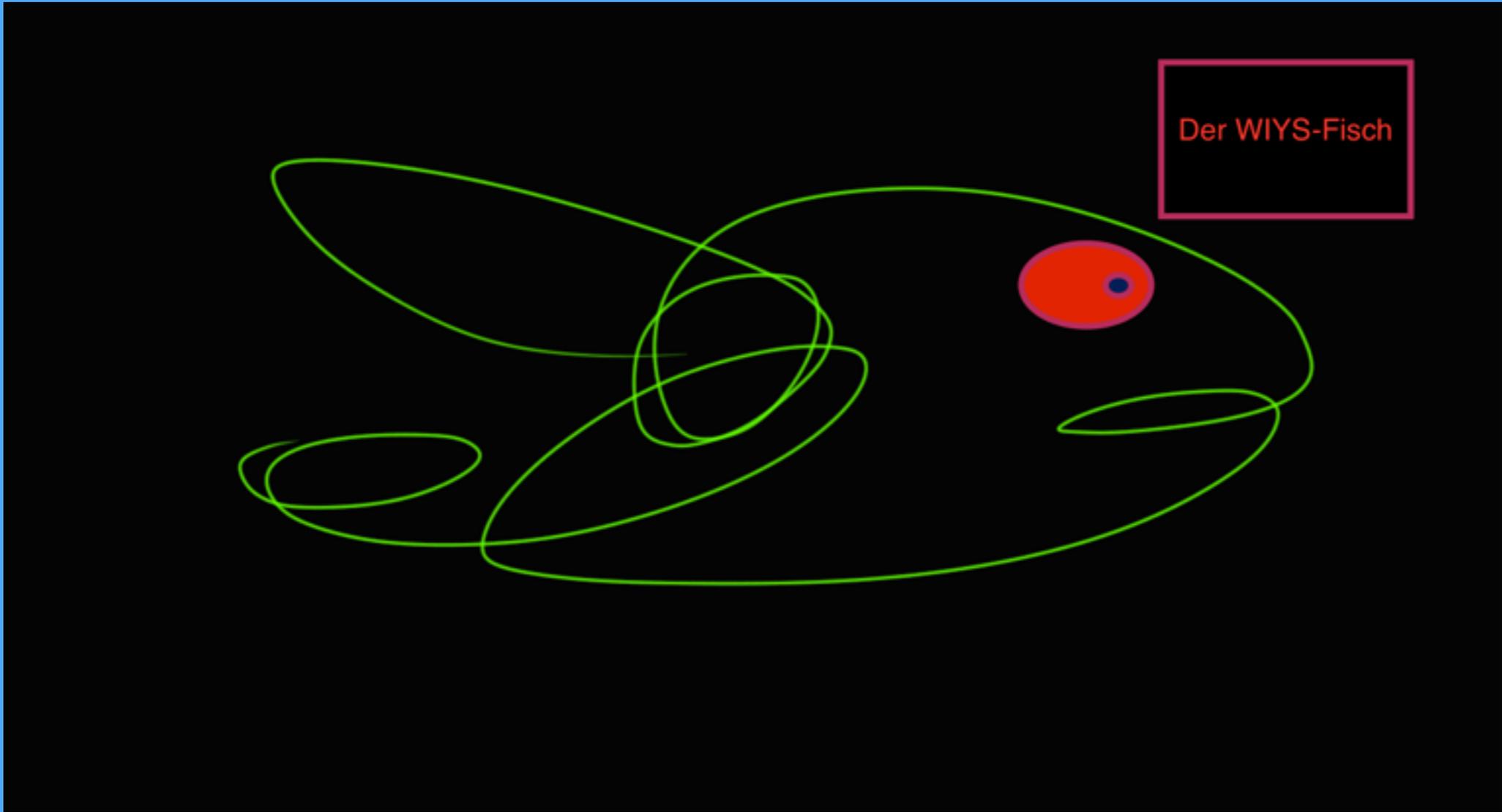
Das Spektrum der körperpsychotherapeutischen Methoden und -techniken:



- Körperwahrnehmung
- Wahrnehmung und Regulation des Atmens
- Klärung des Bedeutungsgehalts der Körpersprache
- Förderung des körperlichen Ausdrucks
- Handlungsdialogische Erkundung von enactments
- Erkundung und Veränderung affektmotorischer Muster
- Stabilisierung durch Grounding und Holding
- Aktivierung und Harmonisierung psychophysischer Prozesse (Stressregulation)
- Erschließung von Ressourcen über körperlich spürbare Potentiale
- **Walking in your shoes**



Szenario II



Szenario II

Projektidee: WIYS als Therapiemethode



- Ein Mensch mit einem Leiden
- Ein erstes Gespräch
- 5 - 10 Sitzungen mit WIYS
- Ein Abschlussgespräch

Projektidee WIYS als Therapiemethode (II):

Mögliche Rollen:



Meine ...
(Krankheit)

Warum
ich krank
geworden bin

Ich und meine
Krankheit (Doppelwalk?)

Was ich brauche, um
die Krankheit besser
bewältigen zu können

Wovor
meine
Krankheit mich
schützt

Welche Bedeutung haben
meine Symptome (Appell,
Selbstoffenbarung,
Beziehung zum Körper)

Woher meine
Krankheit kommt

Was ich nicht
sehen will oder kann
im Zusammenhang
mit der Erkrankung

Mein Weg der Heilung

Was ich
verhindern will, indem
ich krank bleibe

Was mir hilft, gesund
zu werden

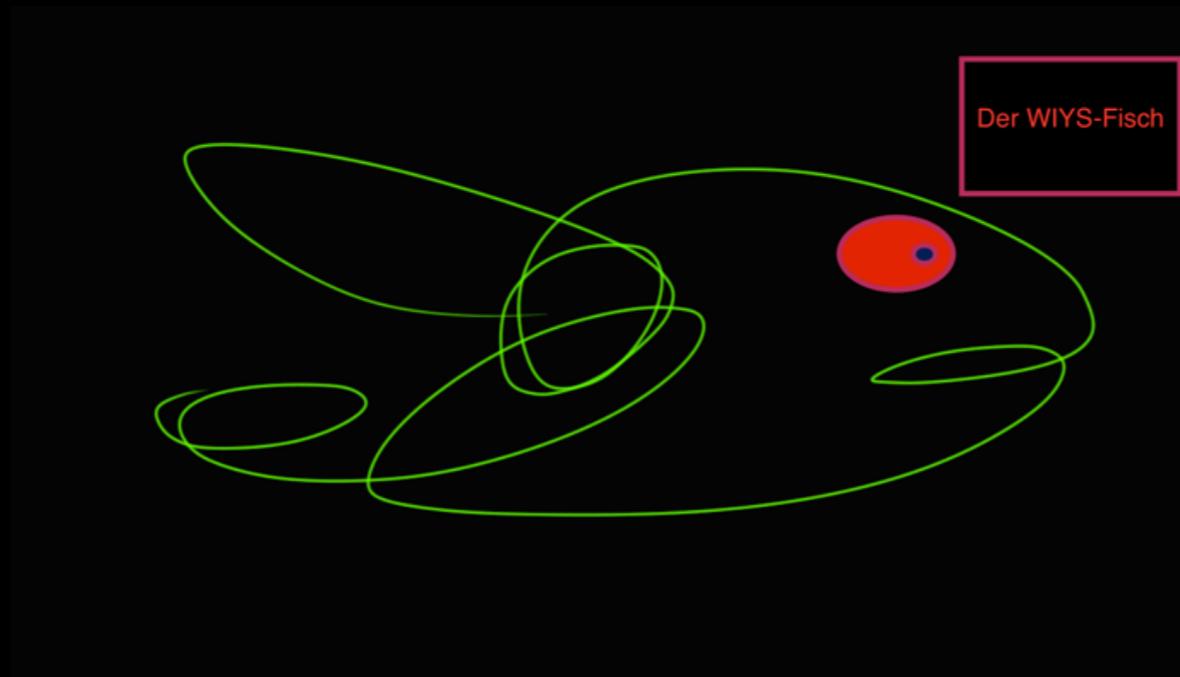
Mein
persönlicher
Notfallkoffer



I will survive

I will grow

And some day I will be a BIG FISH





Auf Wiedersehen!