

Herbert Grassmann

# Strukturelle Körpertherapie

## Die Praxis der achtsamen Aufrichtung

Die Strukturelle Körpertherapie (SKT) wurde Anfang der 90er Jahre aus einer Reihe bekannter methodischer Ansätze somatischer Therapien entwickelt, konkret aus Elementen der Rolfing-Methode und der Hakomi-Psychotherapie, der somatischen Trauma-Therapie sowie aus verschiedenen sensomotorischen Bewegungsansätzen.

Die Therapiemethode begreift den menschlichen Organismus als integrierte Ganzheit, dessen Gesundheit vom körperlichen, seelischen und sozialen Wohlbefinden abhängt und nicht auf die Abwesenheit von Krankheit zu reduzieren ist. Diese Integration der körperlichen, seelischen und sozialen Ebene ist von zentraler Bedeutung.

**Dem ganzheitlichen Modell liegt dabei ein medizinisch-psychologisches Weltbild zu Grunde, das sich unter folgenden Punkten zusammenfassen lässt:**

1. Psychosomatische Symptome werden sowohl innerhalb des Körpers als auch in Verbindung mit Geist und Seele und innerhalb des gesamten Umfeldes des Klienten gesehen und behandelt.
2. Das Vorgehen im Einzelnen steht immer in einem Zusammenhang mit einem größeren Ganzen.
3. Beschwerden und Erkrankungen entstehen meist nicht aufgrund von monokausalen Zusammenhängen, sondern eher durch zirkuläre Prozesse (Rückkopplungen).
4. Gesundheit gilt als ein „Prozess dynamischen Gleichgewichts bei voller Anerkennung der in lebenden Organismen vorhandenen Heilkräfte.“
5. Nicht die Krankheit wird behandelt, sondern immer der Kranke. Dieser erhält während seines Heilungsprozesses eine aktive und selbstverantwortliche Position.
6. Jede Krankheit ist im Prinzip „psychosomatisch“ und eine Aufforderung an den Betroffenen, sein Leben neu zu überdenken und neu zu ordnen.
7. Die Therapie bezieht möglichst viele Ebenen mit ein.

Wenn der Organismus immer in seiner Gesamtheit agiert bzw. reagiert, dann hat dies Konsequenzen für die körpertherapeutische Tätigkeit und Intervention. Es geht in der Therapiepraxis weniger um die „richtige“ Manipulation am „rechten“ Ort, sondern vielmehr um eine bewusste Haltung des Therapeuten, damit eine Therapeut-Klient-Beziehung entstehen kann, die Heilung ermöglicht aber nicht fordert.

Neben der methodischen Analyse der Körperhaltung betrachtet der Therapeut in der SKT den Körper des Klienten vor allem mit den Augen der Seele und lässt sich in seiner Arbeit von dieser Wahrnehmung leiten. Dieses Sehen ist nicht nur ein optisches Sehen, es ist eine behutsame energetische Kontaktaufnahme mit der charakteristischen Art eines Menschen und mit dessen Wesen. Denn dessen Körper ist Ausdruck und Teil der Persönlichkeit und zeigt unbestechlich, wie ein Mensch wirklich beschaffen ist, welche Wünsche und Sehnsüchte er hat und welche Lebenswelt er um sich projiziert.

Der Therapeut bewegt sich dabei im Kontinuum des ganzen Menschen, dort, wo Zusammenhänge und Querverbindungen deutlich werden. Er unterstützt den Klienten dabei, seine Ganzheit zu erleben und diese zu nutzen. Er hilft ihm, „Künstler“ zu werden, ein bewusster Schöpfer seiner eigenen Wirklichkeit, der Verantwortung zu übernehmen bereit ist, für das was er erschafft.

Die SKT besitzt ein psychosomatisches Konzept. Sie vereint also den psychischen und den somatischen Bereich zu einer ganzheitlichen Therapieform und versteht beide Bereiche als untrennbare Einheit. Das psychosomatische Konzept ist keineswegs neu. Bereits Freud, der Begründer der Psychoanalyse, hatte während seiner ersten Sitzungen seinen Patienten Massage verabreicht und somit gezielt auch auf deren körperliche Ebene eingewirkt. Freud studierte die Wechselwirkung von Körper und Seele und entwickelte daraus u. a. seine Konversionstheorie, wonach eine Unlust bereitende Vorstellung dadurch unschädlich gemacht, dass sie ins Körperliche umgesetzt wird.

Die Wechselwirkung von Soma und Psyche wurde auch vom Freud-Schüler W. Reich aufgegriffen. Er begründete eine Schule der körperorientierten Psychotherapie, die in verschiedenen Therapiemodellen (z. B. Bioenergetik, Hakomi und Rolfing) bis heute die enge Verbindung von Körper und Seele in der Therapie pflegt.

Die Schulmedizin hat sich den Begriff der Psychosomatik zu eigen gemacht. Demnach gelten im engeren Sinne als psychosomatisch diejenigen Krankheiten, bei de-

### HERBERT GRASSMANN



Körperorientierter Psychotherapeut in eigener Praxis. Leiter des Instituts für Strukturelle Körpertherapie. Trainer in Wirtschaftsunternehmen. Zertifizierter Hakomi Therapeut. (Pat Ogden + Halko Weiss), Strukturelle Integration nach Ida Rolf (Advanced Training bei E. Hutchins + P. Melchior, USA) und Traumatherapeut (Dr. Peter Levine + Dr. Eric Wolterstorff, USA).

nen ein seelischer Einfluss auf Entstehung und Verlauf der Krankheit angenommen wird und es zum Auftreten von organischen Veränderungen (Organschäden) kommt. Psychosomatische Erkrankungen, bei denen keine Organschäden vorliegen, werden oft auch als „funktionelle Störungen“ oder „somatoforme Störungen“ bezeichnet.

Im Umgang mit psychosomatischen Erkrankungen zeigt sich die Schulmedizin allerdings oft hilflos. Ein Beleg hierfür ist die Definition der somatoformen Störungen im „ICD“, dem offiziellen Diagnoseschlüssel für Mediziner: In der Untertabelle „Somatisierungsstörung“ erscheint unter „Diagnostischen Leitlinien“ gleich als zweiter Punkt das Kriterium „hartnäckige Weigerung, den Rat oder die Versicherung mehrerer Ärzte anzunehmen, dass für die Symptome keine körperliche Erklärung zu finden ist.“

Im Klartext: Die Ablehnung der Diagnose durch den Patienten wird zum diagnostischen Beweis. Weil die moderne Apparatemedizin keinen Befund erheben kann, wird die Psyche verantwortlich gemacht, die im Rahmen einer solchen Diagnose meist nicht mituntersucht wird.

**Streng genommen steht die Diagnose „psychosomatische Erkrankung“ also meist für einen fehlenden Befund.**

Die Psyche ist Domäne der Psychologen. Hier heißt es meist, der Betroffene „somalisiert“, d. h. er habe ein psychisches Problem, das er nicht sehe, nicht wahrhaben wolle und das sich daher körperlich bemerkbar mache. Wie das Somatisieren vor sich gehen soll, dafür gibt es verschiedene theoretische Modelle. Keines erklärt jedoch, wie der Sprung von einem System ins andere – von der immateriellen Seele in den materiellen Körper – stattfindet. Der reale Körper mit seinen Empfindungen und Funktionen ist der Psychologie meist gleichgültig. Wenn, dann interessiert sie nur das Bild, das der Betroffene von seinem Körper hat. Das aber führt zu einer Wirklichkeitsverdoppelung. Denn: wenn etwa Bauchschmerzen psychosomatisch sein sollen, wo tut es dem Betroffenen dann wirklich weh? Diese Frage lässt sich nicht beantworten, solange Körper und Seele getrennt betrachtet werden.

In Wahrheit zeigen sich Gedanken und Gefühle keineswegs nur psychisch, sondern manifestieren sich körperlich. Es ist immer unser gesamter Organismus, der agiert und reagiert. Deshalb darf die Psyche nicht als für sich stehend betrachtet werden, sondern muss eingebunden werden in die verschiedenen Funktionen des Organismus, wie das z. B. Moshe Feldenkrais getan hat.

Betrachten wir beispielsweise, wie wir auf einen plötzlichen Schreck reagieren, ob ein lautes Geräusch, ein bedrohlicher Anblick oder eine plötzliche Verletzung: Wir zukken mit dem ganzen Körper zusammen. Und wir können nicht einmal sagen, ob der Schreck nun ein rein körperlicher oder ein seelischer Vorgang ist, denn wir spüren ihn im gesamten Organismus.

**Auslöser ist dabei ein Sinnesorgan, das wir – wie den Wald vor lauter Bäumen – gar nicht wahrnehmen:**

Unzählige Sinneszellen, die in unserem neuromuskulären System aus Muskeln und Bindegewebe sitzen und auf Druck-, Zug- und Temperaturunterschiede reagieren, aber eben auch auf bestimmte Gedanken, Vorhaben und Wahrnehmungen unserer anderen Sinnesorgane. Es sind diese Empfindungszellen, die uns Botschaften wie „angenehm“, „unangenehm“, „leicht“ oder „anstrengend“ vermitteln.

**Weil nahezu alle Beschwerden und Erkrankungen mit dem Funktionieren des neuromuskulären Systems zusammenhängen, ist es umgekehrt möglich, diese über das neuromuskuläre System positiv zu beeinflussen.**

Auch aus diesem Grund sind Körpertherapien so wirkungsvoll, wenn sie direkt an Muskeln und Bindegewebe ansetzen, diese lockern und wieder in Bewegung bringen. Werden dabei Blockierungen beseitigt, tritt die natürliche Selbstorganisation des Organismus wieder in Kraft. Der Körper lernt so eine andere Art des Umgangs mit sich

selbst und entwickelt mehr Bewusstsein dafür, was ihm gut tut und was für ihn abträglich ist. Seriöse Körpertherapien sind dann oft erfolgreicher als reine Psychoanalysen, und zwar auch und gerade bei „psychischen“ und „psychosomatischen“ Störungen, wenn sie unsere Psyche mit einbeziehen.

Die beschriebene Behandlungsmethode arbeitet sowohl am Körper, mit dem Körper und durch den Körper, aber sie ist viel mehr als nur eine schnelle Hilfe bei orthopädischen Beschwerden, psychosomatischen Krankheiten oder psychischen Problemen. Sie ist auch eine Methode zur Selbstentwicklung. Der Dreh- und Angelpunkt dieser Selbstentwicklung ist ein Prozess von Selbsterfahrung, der uns verändert und neue Wege zur Gestaltung des Selbst eröffnet. Von dieser Veränderung des Bewusstseins geht eine grundlegend heilende Wirkung aus.

**Wir können nicht ändern, was man dem Ich angetan hat, wir können nur ändern, was das Ich daraus gemacht hat.**

Eine Aussage, die ihre Gültigkeit auch beibehält, wenn wir unser psychosomatisches Konzept zu Grunde legen und das Wort „Ich“ durch das Wort „Organismus“ ersetzen. Die frühen Kindheitserlebnisse sind nicht „die Ursache“ der heutigen Beschwerden. Sie waren unter Umständen die Auslöser von Dauerkontraktionen, die mit bestimmten Gedanken und Gefühlen verbunden sind, die heute noch bestehen und sich wahrscheinlich im Laufe des Lebens verstärkt oder gar verselbständigt haben. Niemand kann die frühen Kindheitserlebnisse eines Klienten beseitigen oder ändern, wohl aber kann man ihn von den Dauerkontraktionen befreien, auf denen seine heutigen Beschwerden beruhen, wann immer sie entstanden sind. Damit ändert sich auch die Gefühls- und Motivationslage

Unsere eingeschränkte Wirklichkeitserfahrung entsteht durch inneres Abspalten von Teilen unserer selbst, was bedeutet, dass diese unbewusst werden. Der Körpertherapeut führt die Aufmerksamkeit des Klienten zu den internen Verspannungsmustern und arbeitet gemeinsam mit ihm ihre unbewussten Botschaften heraus. Durch diesen Prozess wird die innere Trennung von sich selbst rückgängig gemacht, und die Verspannung kann sich lösen.

Bei einer länger dauernden Arbeit wird dieses „in sich hineinspüren“ und „innerlich loslassen“ immer mehr zu einem nach innen gerichteten und intensiv erlebten Bewusstseinszustand. Diesen Bewusstseinszustand nennen wir „den Zustand innerer Achtsamkeit“. Um in diesen Zustand zu gelangen, muss auch der Therapeut aus seiner eigenen Achtsamkeit heraus agieren und mit seiner Art einen Raum schaffen, in dem dies möglich wird. Von außen betrachtet ist

jemand in diesem Zustand in einer Art Trance, aber tatsächlich ist einfach die ganze Aufmerksamkeit in einem inneren Spüren gesammelt, wodurch unsere körperlichen und geistigen Prozesse, wie unter einer Lupe, viel deutlicher werden. Nach einigen Sitzungen gelingt es auch immer leichter, in die Achtsamkeit einzutauchen und sie auch in der Bewegung beizubehalten. Die Therapiesitzung kann dadurch zu einer Begegnung in Achtsamkeit zwischen Therapeut und Klient werden.

Eine Verspannung bewusst zu machen bedeutet, mit einer anstrengenden Aktivität aufzuhören.

**Die Abspaltung des Körpers, die sich als Charakterpanzer manifestiert, ist nichts wirklich Dauerhaftes und Statisches, sondern die energieraubende Aktivität, sich ständig gegen die eigene Ganzheit und das mit dieser Ganzheit verbundene höhere Energieniveau zu wehren.**

### Die Praxis des Aufrichtens

Der intuitive Eindruck vom Körper eines Klienten ist für den Körpertherapeuten extrem wichtig und die Grundlage seiner Behandlung. Natürlich umfasst dieser Eindruck viel mehr als nur das Erkennen von Problemzonen. Man könnte sagen, dieser intuitive Blick gibt einem eine Art unscharfen, aber umfassenden Gesamteindruck der Persönlichkeitsstruktur eines Menschen, wie sie sich im Körper widerspiegelt. Dieser erste Eindruck wird durch andere Beobachtungen vertieft und ergänzt. Man kann dazu vieles heranziehen, z. B. den Ausdruck der Augen oder den stimmlichen Ausdruck, denn der Körper ist ja auch der Resonanzkörper für unsere Stimme. Aber der Schwerpunkt der körpertherapeutischen Analyse ist es, die Haltung und die Bewegung zu studieren, weil das den Vorteil hat, einen präzisen Überblick darüber zu geben, wo genau jemand festhält bzw. blockiert ist und wie diese Blockaden in Zusammenhang stehen.

Vor allem durch anatomisches Wissen über die inneren strukturellen Beziehungen kann man oft recht genau auch auf verborgene Aspekte der Blockierungen und Panzerung schließen. Besonders aufschlussreich wird die Analyse der Körperstruktur, wenn man eine normalerweise nie beachtete Kraft in die Betrachtung mit einbezieht. Denn die Struktur unseres Körpers wird von dieser Kraft mehr beeinflusst, als von allen anderen physikalischen Kräften.

Diese Kraft wirkt immer und überall auf dieser Erde gleichförmig auf uns ein, und darum bemerken wir sie quasi niemals bewusst. Sie ist ganz einfach zu selbstverständlich. Diese Kraft ist die Schwerkraft. Die Richtung der Schwerkraft ist genau senkrecht nach unten ziehend. Wenn wir stehen, gehen oder sitzen und dabei möglichst wenig Kraft aufwenden wollen, müs-

sen wir ausbalanciert sein. Ausbalanciert sein bedeutet, dass wir weder nach vorne, hinten oder seitlich hängen oder verdreht oder schräg sind, sondern dass wir aufrecht sind, damit die Schwerkraft senkrecht durch unsere Körperstruktur hindurch wirken kann.

Das heißt, es gibt – bedingt durch die Gesetzmäßigkeiten der Schwerkraft – theoretisch einen idealen Aufbau unserer Körperstruktur, und durch die Art, wie wir von diesem Ideal abweichen, zeigt sich dem geschulten Auge des Körpertherapeuten die Beschaffenheit unserer strukturellen Aufrichtung. Es gibt einige sehr einfache Gründe, warum unsere Körperstruktur aus dem Gleichgewicht geraten kann, z. B. Unfälle und Verletzungen, der Einfluss von gewohnheitsmäßig, ständig wiederholten schlechten Haltungen, vor allem Arbeitshaltungen, die wir über viele Stunden aufrechterhalten müssen, ungleichmäßig belastende Sportarten, Krankheiten und deformierende Operationen, schlecht geformte Möbel, das schlechte Vorbild unserer Eltern, die wir als Kinder unbewusst imitieren und noch vieles mehr.

Oft liegt die tiefere Ursache einer von der Schwerkraftlinie abweichenden Haltung in der psychischen Struktur oder dem Charakterpanzer. Das heißt, wir weichen aus internen Gründen von der durch die Schwerkraft vorgegebenen Ideallinie einer geraden Aufrichtung ab und bekommen dadurch zusätzliche Schwierigkeiten. Genau diese Gegebenheit können wir aber auch für eine tiefere Selbstentwicklung benutzen. Denn wenn wir jetzt daran arbeiten, uns auf entspannte Art in diese ideale Schwerkraftlinie hineinzufinden, uns also körperlich aufzurichten, arbeiten wir damit gleichzeitig daran, die unbewussten Einengungen unseres Charakterpanzers zu lösen.

Unser körperliches Festhalten zu beenden, ist gleichbedeutend damit, unsere Abwehrmechanismen gegen ein ungeteiltes Bewusstsein zu erkennen und loszulassen. Und das bedeutet eigentlich, sich selbst loszulassen bzw. die gedankliche Vorstellung von sich selbst loszulassen, die uns ständig in einer Haltung festhält, die die Künstlichkeit unserer Selbstdefinition widerspiegelt.

**Sich aufzurichten ist also nicht nur ein körperlicher Akt, sondern auch ein Prozess von Bewusstseinsweiterung.**

Im Zen-Buddhismus wird die grundlegende Meditationsübung Zazen genannt. Zazen ist der japanische Ausdruck für „Einfach sitzen.“ Tatsächlich besteht diese Übung aus nichts anderem, als für einige Zeit gerade, entspannt und wach dazusitzen und in einem Zustand der Achtsamkeit die inneren Bewegungen wahrzunehmen. Es geht darum, vollständig in dem Bewusstsein für den gegenwärtigen Moment aufzugehen, ins Jetzt zu kommen. Die

Energie, die uns daran hindert, unser gewohntes Bewusstsein zu überschreiten und im Jetzt anzukommen, ist die Energie unserer Abwehrmechanismen, die Energie unserer Angst vor dem Loslassen.

Vereinfacht kann man sagen, wir bemühen uns innerlich und äußerlich loszulassen und zur Einheit von Körper und Geist zurückzufinden, können den erreichten Effekt aber weder nach einer Meditationssitzung noch nach einer Sitzung Körpertherapie lange aufrechterhalten.

Wir brauchen also eine Praxis oder Übung, die es uns erlaubt, auch im Alltag immer wieder zu entspannen und geistig wirklich in der Gegenwart anzukommen. In der SKT geben wir diesem Gefühl einen speziellen Namen: die „innere Linie“. Diese innere Linie kann jeder entwickeln, sogar wenn er äußerlich behindert ist und sich physisch gar nicht richtig aufrichten kann. Denn es geht bei der inneren Linie nicht primär darum, ein bestimmtes äußerliches Ideal von Geradheit zu verwirklichen. Man kennt ja Menschen, die zwar gerade sind, aber eigentlich nur stocksteif. Es geht vielmehr darum, in unsere Mitte zu kommen, also in einen ausgeglichenen, entspannten und energievollen Zustand von Körper und Geist. Die innere Linie zu haben, ist gleichbedeutend mit der Meisterschaft präsent zu sein und die Energien der realen Situation bewusst zu erleben.

**Im weitesten Sinne ist die innere Linie die Fähigkeit, aufrichtig zu sein und zu den Bewegungen unseres Herzens zu stehen.**



#### **Anschrift des Autors:**

Herbert Grassmann  
Institut für Strukturelle Körpertherapie,  
Jagdstr.12

90419 Nürnberg

Tel. 0911/536165  
Fax 39 37 952