



Die Körperzentrierte Psychotherapie IKP als FMH-Weiter- und -Fortbildung

*lic. phil. Elisabeth Grubenmann, Körperzentrierte Psychotherapeutin IKP am psychiatrisch-psychotherapeutischen Ambulatorium IKP, Zürich,
DDr. med. Yvonne Maurer-Gröli, FMH Psychiatrie/Psychotherapie, Gesamtleiterin Institut für Körperzentrierte Psychotherapie, IKP Zürich und Bern*

Einleitung

Die Körperzentrierte Psychotherapie IKP (auch KZPT genannt, vgl. Künzler, A. et al., 2010) ist eine *ganzheitlich-integrativ* ausgerichtete Therapieform, welche von der FMH als Weiter- und Fortbildung für ÄrztInnen zum Facharzt /zur Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie FMH anerkannt ist.

Dieses Verfahren wurde zu Beginn der 1970er Jahre von der Psychiaterin und Psychotherapeutin Dr. Dr. med. Yvonne Maurer entwickelt und wird seit 30 Jahren am Institut für Körperzentrierte Psychotherapie IKP (in Zürich und Bern) gelehrt. Bereits 1970 begann Yvonne Maurer in der Arbeit mit psychiatrisch hospitalisierten Patienten, Interventionen auf der Körperebene in die Gespräche miteinzubeziehen (Maurer, 1975; 1976).

Studien und langjährige Praxiserfahrungen haben inzwischen gezeigt, dass viele psychische Probleme und somatoforme Störungen raschere Besserungstendenzen zeigen, wenn im therapeutischen Gesprächsprozess der Körper in passiver und/oder aktiver Form miteinbezogen wird.

Die Körperzentrierte Psychotherapie IKP erfasst den Menschen ganzheitlich in seiner psychisch-geistigen, körperlichen, sozialen und spirituellen Lebensdimension unter Einbezug von Raum und Zeit.

Dabei konzentriert sich die Behandlung nicht nur auf das Gespräch, sondern auch auf das *emotionale Erleben* des Klienten. Mit Hilfe von Körpererfahrungs- und Wahrnehmungsübungen werden alle Sinneskanäle miteinbezogen, so dass die visuelle, akustische, kinästhetische und olfaktorische Wahrnehmung des Klienten (VAKO) gefördert wird. Die verbesserte Wahrnehmungsfähigkeit fördert das Körperbewusstsein und somit das Selbstwertgefühl als Grundlage für Entängstigung und besseres Kontaktverhalten.

Die Körperzentrierte Psychotherapie IKP: ein Humanistisches Psychotherapieverfahren

Die Körperzentrierte Psychotherapie IKP wird dem *Mainstream* der *humanistischen Therapieverfahren* zugeordnet, welche sich durch ein erlebnis-, bedürfnis- und prozessorientiertes Vorgehen auszeichnen. Sie basiert auf der Gestalttherapie nach F. Perls und integriert Systemtheoretisches sowie Erkenntnisse aus den Neurowissenschaften. Den humanistischen Psychotherapieverfahren liegt ein *philosophisch begründetes Menschenmodell* zugrunde. Diese philosophischen Grundlagen gehen auf den Einfluss der Existenzphilosophie (Phänomenologie) zurück.

Die Humanistische Psychologie geht davon aus, dass dem Menschen ein angeborenes Streben nach *Selbstverwirklichung des eigenen Potentials* innewohnt und dies auf der Grundlage eines befriedigenden persönlichen Wertesystems gelingt. Dem Menschen wird *Eigenverantwortung* übergeben, er ist in der Lage zu wählen und zu entscheiden und kann somit durch aktive Gestaltung seine Lebenssituation verändern (Bugental, 1967). Daher wird in der Körperzentrierten Psychotherapie IKP nicht nur gedacht und gesprochen, sondern auch in Aktion gegangen.

Die Körperzentrierte Psychotherapie IKP unterstützt psychisch Kranke, die sehr oft im Handeln-Können und in ihrem *Wachstums- und Entfaltungsprozess im Hier und Jetzt* blockiert sind. Sie berücksichtigt dabei 6 Haupt-Lebensdimensionen (vgl. Abbildung 1).

Anthropologisches IKP-Modell® als Kubus bzw. als hexagonales Kreismodell

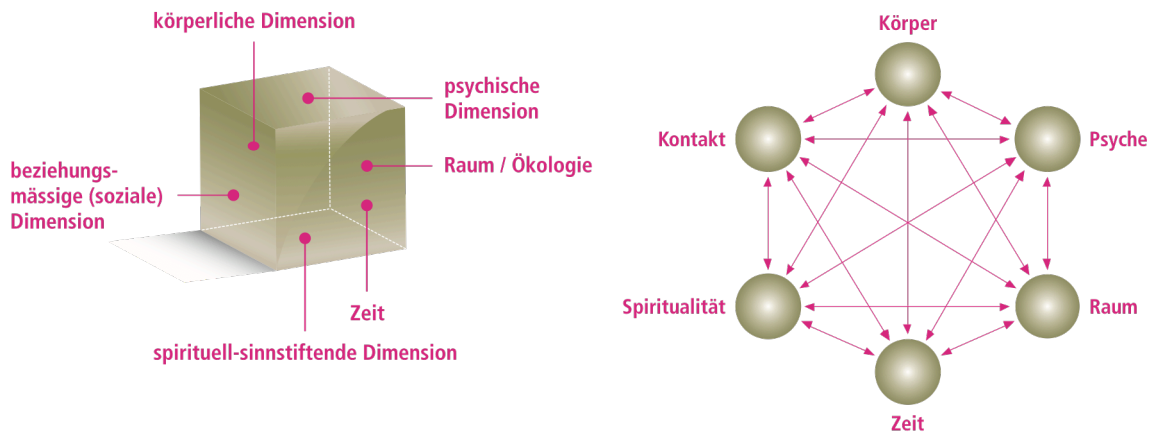


Abb. 1: Das Anthropologische IKP-Modell® (Maurer, Y., 2006 (2. Aufl.), 1999 (1. Aufl.). *Der ganzheitliche Ansatz in der Psychotherapie*) visualisiert ein ganzheitliches anthropologisches Denkmodell.

Grundlagen therapeutischen Vorgehens

Das Gesundheits- und Krankheitsverständnis in der körperzentrierten Psychotherapie IKP

Ausgehend vom multidimensionalen Menschenmodell, betrachtet die Körperzentrierte Psychotherapie IKP Gesundheit als das ausgewogene Leben und Entfalten aller sechs Lebensdimensionen. Das ausgeglichene Leben wird durch das hin- und herwechseln („shiften“) zwischen den einzelnen Dimensionen aufrechterhalten. Das Shiften wird in der Körperzentrierten Psychotherapie IKP als ein grundlegendes Lebensprinzip betrachtet. Viele solcher rhythmischen Prozesse bestimmen unser Leben wie wachen-schlafen, essen-verdauen, Aktivität-Erholung. Maurer (2004) geht davon aus, dass durch das bewusste Wechseln zwischen den Lebensdimensionen Energie freigesetzt wird, die dem Individuum für weiteres Handeln und Problemlösen zur Verfügung steht. Durch das ausgewogene Leben der Lebensdimensionen stehen dem Menschen ebenfalls eine Vielzahl von Ressourcen und Kompensationsmöglichkeiten zur Verfügung, die protektiv wirken.

Psychische und somatoforme Erkrankungen entstehen dann, wenn die Balance der sechs Lebensdimensionen zu stark ins Ungleichgewicht gerät, d.h. durch Über- oder Unterbetonung einzelner Dimensionen oder durch mangelndes Wechseln zwischen den einzelnen Lebensdimensionen. Sobald die gesundheitsfördernden Prozesse abnehmen, ist das Entstehen von Störungen und Krankheiten eher möglich. Störungen in den einzelnen Lebensdimensionen führen zu Ressourcenverlust. Letztlich führen Ungleichgewichte im System zu Symptomen, die sich in den einzelnen Lebensdimensionen manifestieren können. Deshalb betrachtet die Körperzentrierte Psychotherapie IKP es als wesentlich, therapeutisch das *ganze betroffene System* miteinzubeziehen. Das Aetiopathogenese-konzept für die Entstehung psychischer und somatoformer Störungen ist somit *multifaktoriell*, bzw. meist *multidimensional*. Menschen mit psychischen Störungen kommen meist erst nach einer gewissen Zeit in die Therapie, wenn die pathogene Vernetzung mit verschiedenen Lebensdimensionen bereits fortgeschritten ist (Maurer, 2002).

Aktuelle Erkenntnisse aus den *Neurowissenschaften* untermauern den systematischen Einbezug des Körpers in psychotherapeutische Behandlungen (Koemeda-Lutz, 2004). Es gibt Befunde in diesem Bereich, die zeigen, dass Veränderungen im therapeutischen Prozess nur zu einem geringen Teil über kognitive Einsichten geschehen, sondern zusätzlicher *bedeutsamer emotionaler Erfahrungen* innerhalb der therapeutischen Beziehung bedürfen. Dabei ist davon auszugehen, dass Emotionen untrennbar mit dem Körper verbunden und zentral für das Erleben und Veränderungsprozesse sind.

Bereits Grawe et al. (2001) und Sachse (1992) verwiesen in diesem Zusammenhang auf die empirisch gut gesicherte Tatsache, dass erfolgreiche Therapien durch eine stärkere emotionale Beteiligung des Patienten im Sinne des *tatsächlichen Erlebens von Emotionen* und nicht nur das Redens darüber gekennzeichnet sind.

Setting und Indikationsstellung

Die Körperzentrierte Psychotherapie IKP (KZPT) wird sowohl im Einzel-, Paar- als auch im Familiensetting angewendet. Sie eignet sich als Krisenintervention, für kürzere, mehr lösungsorientierte Psychotherapien wie auch für Langzeittherapien bei allen Störungsbildern.

Das therapeutische Vorgehen folgt dem Prinzip der Bedürfniszentriertheit und wählt diejenigen Methoden aus, zu denen der Patient/die Patientin Zugang hat und die sich für die entsprechende Problembearbeitung am besten eignen.

Wirksamkeit der Körperzentrierten Psychotherapie IKP

Eine prospektive Qualitätssicherungs-Studie zur Überprüfung der Wirksamkeit der Körperzentrierten Psychotherapie IKP wurde 2005 vom IKP veröffentlicht (Maurer-Groeli Y., Hausmann, D. & von Massenbach, 2005).

Unter naturalistischen Praxisbedingungen wurde eine Patientenstichprobe aus dem IKP mittels SCL-90-R auf eine allfällige Besserung im Verlaufe der Körperzentrierten Psychotherapie IKP hin untersucht (inkl. Katamnesefragebogen).

Die Patientenstichprobe umfasste Diagnosen im Bereich Depression und Angst.

Das untersuchte ambulante Kollektiv wurde sodann mit zwei Kollektiven aus einer bereits publizierten Studie mit analytischem und verhaltenstherapeutischem Setting verglichen. Es konnte auf Grund der Effektstärke eine fast gleich hohe Effizienz der KZPT festgestellt werden. Allerdings wurde dies bei der KZPT mit viel weniger Anzahl Sitzungen erreicht.

Weiterbildung in Körperzentrierter Psychotherapie IKP (KZPT) für Aerzte und Aerztinnen

Das IKP bildet seit 1983 neben nicht-ärztlichen PsychotherapeutInnen auch AertInnen im Rahmen des FMH-Weiterbildungsprogrammes aus. Die Ausbildung in Körperzentrierter Psychotherapie IKP wird durch die FMH-Kommission (Psychiatrie), die Schweizer Charta für Psychotherapie, die International Federation of Psychotherapy (IFP) und die European Association for Gestalt-Therapy (EAGT) anerkannt.

Personen, welche sich für die Körperzentrierte Psychotherapie IKP als Weiter- und Fortbildung interessieren, können direkt mit dem IKP (Sekretariat) Kontakt aufnehmen: Institut für Körperzentrierte Psychotherapie IKP, Kanzleistrasse 17, 8004 Zürich, Tel. 044 242 29 30 (info@ikp-therapien.com, www.ikp-therapien.com).

Literaturverzeichnis

- Bugental (1967). *Challenges of humanistic psychology*. New York: McGraw-Hill.
- Grawe, K., Donati, R. & Bernauer, F. (2001). *Psychotherapie im Wandel: Von der Konfession zur Profession*. 5. Aufl. Bern: Hogrefe.
- Koemeda-Lutz, M., Kaschke, M., Revenstorf, D., Scherrmann, T., Weiss, H., Soeder, U. (2006). Evaluation der Wirksamkeit von ambulanten Körperpsychotherapien – EWAK. Eine Multizenterstudie in Deutschland und der Schweiz. *Psychother Psych Med*, 56, 1-8.
- Künzler, A. et al. (2010). *Körperzentrierte Psychotherapie im Dialog. Grundlagen, Anwendungen, Integration. Der IKP-Ansatz von Yvonne Maurer*. Springer Verlag: Heidelberg.
- Maurer, Y. (1975). Die Haut als Medium in der Therapie depressiv und schizophran Kranker. *Psychosomatische Medizin*, 6, 67-78.
- Maurer, Y. (1976). *Körperzentrierte Gruppenpsychotherapie bei akut schizophran Erkrankten. Eine Untersuchung mittels Ich-Funktionen-Rating nach Bellak*. *Archiv der Psychiatrie und Nervenkrankheiten*, 221, S. 259-271.
- Maurer, Y. (2002). *Körperzentrierte Psychotherapie IKP. Ganzheitlich orientierte Behandlungskonzepte und Therapiebeispiele*. Zürich: IKP Verlag, 3. Aufl. (1. Aufl. Stuttgart: Hippokrates Verlag, 1987).
- Maurer, Y. (2004). *Zu innerer Kraft und Energie durch Körperzentrierte Psychotherapie*. IKP-Verlag (2. Aufl.) (1. Aufl. Oldenburg: Transform, 1993).
- Maurer, Y. (2006). *Der ganzheitliche Ansatz in der Psychotherapie*. 2. Auflage. Wien: Springer. (1. Aufl. 1999).
- Maurer-Groeli, Y., Hausmann, D., von Massenbach, K. (2005). Massnahmen zur Ueberprüfung der Wirksamkeit der Körperzentrierten Psychotherapie IKP. *Schweizer Archiv für Neurologie und Psychiatrie*, 5, 257-265.
- Sachse, R. (1992). *Zielorientierte Gesprächstherapie*. Göttingen: Hogrefe.