

Lichtblick

Magazin für praktizierte
Individualpsychologie

Körper trifft Psyche

Inhalt

Heft 130

- Körperorientierte Selbsterfahrung
- Atem als Spiegelbild
- Angststörungen lösen
- Macht somatischer Marker
- Selbstliebe und Vergebung
- Psychohygiene dank Tagebuch
- Neurofeedback und Brainspotting

Körperorientierte Selbsterfahrung

Tamara Büttner stellt einen Baustein der Beraterausbildung am Adler-Pollak-Institut (API) vor, auch aus dem persönlichen Erleben.



Tamara Büttner
ist IP-Beraterin und -Coach
in eigener Praxis in Tengen
im Hegau und seit 2023 im
Ausbildungs-Team am API.
www.tamarabuettner.de
www.adler-pollak-institut.de

„Neues einzuüben ist
nicht leicht, dazu braucht
es Mut und eine wohlwol-
lende Lernatmosphäre.“

Die Ausbildung zum/zur Individualpsychologischen Berater:in am Adler-Pollak-Institut beinhaltet viele Selbsterfahrungseinheiten, damit die Studierenden ihr eigenes **Denken, Fühlen und Handeln** erkennen und verstehen. Ziel ist, persönliche Lebensstilaspekte zu erkennen: Wie sehe ich die Welt, das Leben, wie die anderen, wie mich selbst?

Selbsterfahrung ist wichtig! Wer Menschen beraten möchte, braucht das Wissen darüber: Was berührt oder triggert einen persönlich? Nur dann gelingt die Differenzierung zwischen eigenen Überzeugungen und denen der Klient:innen. Ohne dieses Bewusstsein würde – im schlechtesten Fall – den Klient:innen die subjektive Sicht des Beratenden übergestülpt und eine Beratung auf Augenhöhe wäre nur schwer möglich. Neben der Theorie der Individualpsychologie und den Methoden und Techniken der Beratung gehört die Persönlichkeitsentwicklung zu den drei Schwerpunkten der Beraterausbildung am Adler-Pollak-Institut. Die Persönlichkeitsentwicklung am API besteht aus diesen Bausteinen:

- **Verbale Selbsterfahrung**
 - » Beratungseinheiten in der Kleingruppe oder im Plenum
 - » Üben von Methoden und Techniken
- **Körperorientierte Selbsterfahrung**
 - » 6 x 4 Nachmittage „Konzentrierte Bewegungs-Therapie (KBT)“ mit Stephan Hilckmann, Kunst- und KBT-Therapeut
- **Kommunikations- und Beziehungsfähigkeit**
 - » „Oppenheimer Runden“ mit den drei Fragen:
 1. Was bewegt mich?
 2. Was ist mir klar geworden?
 3. Was möchte ich der Gruppe mitteilen?
 - » 14-tägiges Üben der ermutigenden Beziehungs-, Führungs- und Beraterqualitäten
 - » „Ermutigendes Lernen“ in der Kleingruppe
- **Selbstbewusstsein und Selbstwertgefühl**
 - » wird mit jedem Wochenende gestärkt!
 - » Innerer Ablauf des Denkens, Fühlens und Handelns wird bewusst

Ein wichtiges Angebot des API in der Persönlichkeitsentwicklung ist sicherlich die individualpsychologische Konzentrierte Bewegungstherapie (KBT), welche in dieser Weise kaum in anderen Ausbildungsinstituten zu finden ist. Die Teilnehmenden können auf nonverbaler Ebene eigene, persönliche Deutungen aus der frühesten Kindheit entdecken, die im Körpergedächtnis und auf der Gefühlsebene abgespeichert sind. Diese sind der kognitiven oder sprachlichen Ebene oft verschlossen und Entschlüsselung bietet die KBT!

Wie lernen Studierende in der KBT?

„Ausgehend von der Theorie, dass sich Wahrnehmung zusammensetzt aus Sinnesempfindungen und Erfahrungen, geht die KBT den Weg der bewussten Sinneswahrnehmung im Hier und Jetzt.“ (Wikipedia, 06.11.2024) Ziel ist es, das innere Erleben sichtbar zu machen und in Sprache zu bringen! Ein Beispiel ist das Gruppenangebot „Fröbelturm“: Hier bauen die Teilnehmenden gemeinsam einen Turm aus Holzklötzen, welche sie mit Hilfe von Schnüren aufeinanderstapeln. Der erste Durchgang ist still, beim zweiten Durchgang stimmen sie sich gemeinsam ab. Neben den Aspekten der Gruppendynamik steht das persönliche Erleben in der KBT im Zentrum. Es geht darum etwas zu **erspüren** und darüber zu **sprechen**!

- Was empfinde ich bei dieser Übung?
 - » Bin ich während des Spiels entspannt oder angespannt, vielleicht sogar aggressiv? Habe ich Spaß oder will ich lieber weg?
- Welche Wahrnehmung habe ich bei dieser Übung?
 - » Zuhören: Weichen andere Wahrnehmungen von meiner ab? Leite ich andere an oder lasse ich mich anleiten? Habe ich Geduld mit anderen oder geht es mir schnell auf die Nerven?
- Was stört mich bei dieser Übung?
 - » Sprechen über eigene Beweggründe und die von anderen: Sind diese anders, als ich dachte und erwartete? Mache ich bis zum Ende mit oder steige ich aus, wenn ich z. B. das Gefühl habe, auf mich hört niemand? Wie bewerte ich, was andere tun?

Durch die Erkenntnisse über ihr Denken, ihre Empfindungen und ihre bisherigen Strategien können die Studierenden abgleichen, ob es eine Art Muster im Leben gibt. Sie können sich fragen: Möchte ich zukünftig weiter so reagieren, oder möchte ich künftig etwas anderes ausprobieren? Neue Möglichkeiten werden in der KBT erarbeitet und angeboten. Hier können die Studierenden im geschützten Raum lernen, dass es verschiedene Möglichkeiten gibt – sie sind Gestalter statt Opfer!

Neues einzuüben, ist nicht leicht. Wir neigen dazu, das zu tun, was wir gewohnt sind, da wir uns darin gut auskennen – auch dann, wenn es ungünstig ist. Eine Änderung des eigenen Tuns fühlt sich unsicher an und ist anstrengend. Veränderung und Entwicklung ist dann möglich, wenn wir die Sicherheit spüren, nicht abgelehnt zu werden, sondern weiterhin akzeptiert und geschätzt zu sein. Dazu braucht es Mut und eine ermutigende, wohlwollende Lernatmosphäre.

Ein persönliches KBT-Erlebnis

Eine Erfahrung an einem KBT-Nachmittag in einer Blockwoche meiner Ausbildung möchte ich hier gerne teilen und Sie gedanklich in eine Situation mit hineinnehmen: Stephan leitet an, sich hintereinander in Reihe am Wegesrand aufzustellen. Die vorderste Person soll nun langsam an der langen Personenreihe entlang bis nach hinten durchgehen und sich am Ende wieder in der Reihe einfügen.

Aufgabe der nach hinten gehenden Person: Blickkontakt aufnehmen mit den Menschen in der Reihe, freundlich, ohne sprechen, langsam weitergehend.

Aufgabe der In-Reihe-Stehenden: die gehende Person freundlich anschauen, still nicken, winken.

Klingt einfach? Das dachte ich auch! Als die ersten Personen einzeln an mir vorbei gingen, winkte ich freundlich. Es fühlte sich lustig an, ich war mittendrin. Dann kam ich dran und ging Schritt für Schritt an allen Mitstudierenden entlang. Ich schaute in die Augen und bereits nach der zweiten Person war es aus mit meiner Fröhlichkeit. Ich bekam Herzklopfen, einen trockenen Mund und ich konnte meine

Mimik nicht mehr steuern. Mein Versuch zu lächeln, wurde eine Qual, bis ich den Tränen nahe war. Dann hatte ich es geschafft, ich konnte mich wieder einreihen und der Fokus auf mich war vorüber. Ich war irritiert. Weitere Studierende gingen an mir vorüber. Ging es ihnen ähnlich wie mir? Ich war neugierig, was sie wohl erzählen werden.

Nach jeder Übungseinheit gibt es einen Austausch im Plenum. Hier saß ich in großer innerer Aufruhr. Ich hörte, wie problemlos manche an allen vorbeigehen konnten, aber auch wie schwer es sich für andere anfühlte. Ich war mit meinem Erleben also nicht allein. Das ermutigte mich, mein Empfinden der Gruppe mitzuteilen: Ich fühlte mich während der Übung allein, auch abgelehnt und ich fürchtete mich vor negativer Bewertung. Einfühlsam fragte Stephan nach, „ah, so hast du dich gefühlt“ – ich fühlte mich angenommen und verstanden.

Stephan bot uns ein zweites Erleben an. Wir gingen nochmals einzeln an allen vorüber und schauten still in die Gesichter und sie schauten still zurück. Es ging schon leichter als beim ersten Mal. Dies war eine erste, korrigierende Erfahrung! Ich erlebte, dass nichts passiert! Die anderen sind noch immer wohlwollend und zugewandt. Es ist weiterhin alles in Ordnung. Für meine innere Wahrnehmung war wichtig zu erfahren: *Ich darf Menschen anschauen und wenn andere mich anschauen, dann ist keine Gefahr damit verknüpft.*

Hört sich ziemlich verrückt an? Wann ich diese Deutung in meiner frühesten Kindheit angelegt habe, weiß ich noch immer nicht. Aber ich habe dies wohl in meinem Körpergedächtnis abgespeichert, ohne Verbindung zu Sprache und der Möglichkeit, dies verbal zu reproduzieren.

Da ich in der KBT nun mein Empfinden spüren durfte, konnte ich Neues ausprobieren, neue Erfahrungen machen und diese als korrigierende Erfahrungen annehmen und abspeichern: „Ich darf Menschen anschauen und sie dürfen mich anschauen. Wenn ich angeschaut werde, dann darf ich davon ausgehen, dass sie es gut mit mir meinen und nicht gegen mich sind.“ Dies ist eine wichtige Erfahrung für mich. Diese neuen Optionen in meinem Denken, Fühlen und Handeln sind für mich die Basis um heute referieren zu können. Danke, lieber Stephan, für dich und deine einfühlsame Art, KBT anzuleiten!

Die Konzentrierte Bewegungs-Therapie ist ein wunderbares Hilfsmittel, um sich selbst besser zu verstehen und sich entscheiden zu können: Wie möchte ich zukünftige Situationen bewerten und diese gestalten? Dies ist ein besonderer Schatz in der Ausbildung zur/m IP-Berater:in.

Am 1. März 2025 startet das API die Weiterbildung zum/r Gestaltberater:in mit Stephan Hilckmann für IP-Berater:innen, die ihr Methodenspektrum um körperorientierte und gestalterische Angebote erweitern und ihr beraterisches Können vertiefen wollen. Weitere Informationen im Internet: www.adler-pollak-institut.de

Verein für praktizierte Individualpsychologie



Verein für praktizierte
Individualpsychologie e. V.

Vorstand

1. Vorsitzende – Ulrike Strubel

Alleestr. 16 / D-67105 Schifferstadt / Tel.: +49(0)6235-92 09 26 / e-mail: u.strubel@vpip.de

2. Vorsitzende – Barbara Heine

Ober-Olmer Str. 29 / D-55127 Mainz / Tel.: +49(0)6131-21 49 55 / e-mail: b.heine@vpip.de

Vorstandsmitglied – Carina Haindl Strnad

Schlachthofstr. 8i / D-76726 Germersheim / Tel.: +49(0)7274-779 89 78 / e-mail: c.haindlstrnad@vpip.de

Kassiererin – Simone Klein

Steigstr.16/ D-78176 Blumberg / Tel.: +49(0)7702-56 89 / e-mail: s.klein@vpip.de

Schriftführerin – Cornelia Domaschke

Im Bitik 15 / D-79650 Schopfheim / Tel.: +49(0)160-94 63 66 99 / e-mail: c.domaschke@vpip.de

Themenschwerpunkt der nächsten Ausgabe:

Abschied, Trauer, Zuversicht

Redaktionsschluss: 15. Februar 2025

AnsprechpartnerInnen

Erika Becker

Tel.: +49(0)9727-90 73 13 / e-mail: e.becker@vpip.de
Buchversand *Familienrat nach Dreikurs – Ein Gewinn für alle*

Carina Haindl Strnad

Tel.: +49(0)7274-779 89 78 / e-mail: c.haindlstrnad@vpip.de
Kontaktperson IP-Forum, Online-Supervision, Offen-für-alle-Angebote

N. N.

Eine Kontaktperson aus dem Vorstand für die VpIP-RegionalleiterInnen wird bei der nächsten Vorstandssitzung festgelegt.

Ulrike Strubel

Tel.: +49(0)6235-92 09 26 / e-mail: u.strubel@vpip.de
Kontaktperson für die VpIP-Webseiten und Social Media

Lichtblick

Magazin für praktizierte
Individualpsychologie

Impressum

Das Magazin für praktizierte Individualpsychologie *Lichtblick* ist das offizielle Organ des Vereins für praktizierte Individualpsychologie e.V. (VpIP), mit dem Schwerpunkt auf der Beschreibung und Darstellung praxisorientierter Individualpsychologie. Herausgeber ist der Vorstand des Vereins für praktizierte Individualpsychologie e.V. (VpIP).

Redaktionsleitung: Nicole Weisheit-Zenz / e-mail: nwz.texte@gmx.de; **Schlussredaktion und Satz:** Roland Reischl / www.rr-koeln.de

Zuschriften bitte nur an die E-Mail-Adresse: magazin@vpip.de

Mediadaten mit allen Informationen zu Anzeigen finden Sie unter: www.vpip.de/downloads

Das Copyright aller namentlich gekennzeichneten Artikel liegt bei den Autoren. Das Copyright aller übrigen Beiträge liegt beim Verein für praktizierte Individualpsychologie e.V. Nachdrucke sind in jedem Fall genehmigungspflichtig. Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben die persönliche Meinung der Autoren wieder. Eingesandte Beiträge aller Art haben kein Recht auf Veröffentlichung. Die Redaktion behält sich Kürzung und Bearbeitung der eingesandten Manuskripte sowie Kürzung der Leserbriefe vor. Für die Rücksendung unverlangt eingesandter Manuskripte kann nicht garantiert werden. Zur Veröffentlichung gelangen nur Artikel, die per e-mail oder auf CD an die Redaktion gesandt werden.

Das Magazin *Lichtblick* erscheint vier Mal im Jahr und kann zum Preis von jährlich 25 Euro (Ausland: 40 Euro) abonniert werden. Bestellungen bitte an das Sekretariat. Mitglieder des Vereins für praktizierte Individualpsychologie erhalten die Zeitschrift kostenlos. Das Magazin *Lichtblick* wird gedruckt auf chlorfrei gebleichtem Papier.