

„Du riechst so gut!“

Gott sei Dank haben wir einen Körper. Samt Sinnen. Denn: „Reden reicht nicht“. Bericht über einen Kongress in Heidelberg mit neuen Erkenntnissen zum Homo hapticus.

Die Organisatoren (v.l.n.r.) der Tagung: Matthias Ohler, Gunther Schmidt, Bernhard Trenkle, Michael Bohne.



Der Kongress war seit einem Jahr ausgebucht. Vermutlich wurde es höchste Zeit, sich fundiert therapeutischen Techniken und Methoden zu nähern, die in der Praxis bewährt sind: klopfen, winken, riechen, sich bewegen, singen, zählen, imaginieren, Gesten ausführen, während ich mich in die gefühlte Erinnerung eines belastenden, stressenden Ereignisses hineinbegebe. Also all jene Vorgehensweisen, die während einer Reizexposition eine geteilte Aufmerksamkeit herstellen und dabei gleichzeitig (multi)sensorisch stimulieren. Die Fachwelt fasst sie unter bifokalmultisensorische Interventionstechniken (BMSI) zusammen. Und je nach Ansatz der Begleitung heißt es dann Brainspotting, EMDR, EMI, Hypnotherapie, IACD, TAT, Systemaufstellungen, Klopftechniken und PEP etc.

„Reden reicht nicht“ hieß der Kongress, zu dem sich Anfang Mai 1500 Teilnehmer und 80 Referenten in der Stadthalle Heidelberg trafen. Die Initiatoren – Michael Bohne, Matthias Ohler, Gunther Schmidt und Bernhard Trenkle – luden international renommierte Fachleute aus Forschung und Praxis ein.

In einer Reihe einführender Hauptvorträge zeigt uns zuerst Michael Bohne aus Hannover die Ahnengalerie der Entwickler von „Klopfen, Winken und so Zeug“ und skizziert seine eigene Methode: „Prozess- und Embodimentfokussierte Psychologie“, kurz PEP. Dazu später mehr. „Werde der, der du bist!“ heißt es bei Eva Pollani, Hypnopsychotherapeutin aus Österreich, die das Glasperlenspiel der Traumatherapie vorstellt: Ego State (Arbeit mit Ich-Anteilen), Eye-Movement-Integration (EMI), Hypnose und Energetik Diagnostik and Treatment Methode (EdxTM). Gesundheit wieder herzustellen bedeutet für sie, die Psyche „in ihren Elementen“ zu integrieren, und zwar im Körper und in den Beziehungen. Es geht also um Integration von differenzierten Teilen, etwa nach einem Trauma, um Selbstregulation und darum, über den Energiefluss Stabilität herzustellen. Und es

geht auch um die Kunst, „im richtigen Moment den Mund zu halten und die Integration nicht zu stören“.

„Du riechst so gut!“, singen Rammstein in einem Song: „Ein blindes Kind, das vorwärts kriecht, weil es seine Mutter riecht ... Du riechst so gut ... ich geh dir hinterher!“ Maarten Aalberse aus Den Haag liest den Songtext und landet mitten in seiner Arbeit: „TAT, olfaktorische Stimulation & achtsame Gesten in BiFokaler Achtsamkeit“. Tapas Acupressure Technique, kurz TAT, wurde von Elisabeth Tapas Fleming 1993 entwickelt, eine Selbstberührung im Gesicht und Kopfhalten, hilfreich zur Verarbeitung und Speicherung innerer Bilder. Aalberse weiß um die direkte Wahrnehmungsverarbeitung unseres Riechsinnens und kombiniert TAT damit. In einem Video sehen wir, wie er eine Klientin einen von ihr gewählten angenehmen Duft schnuppern lässt, zuvor hat er mit ihr eine Geste für das Problem gefunden. Die Klientin geht dann in die TAT-Haltung und von dort in die symbolische Bewegung für die unangenehme Erinnerung. Wir sehen eine Veränderung binnen kurzem, die Hand, die vor Anspannung Haare gerauft hatte, geht in ein sanftes Streichen der Haare über.

Gunther Schmidt aus Heidelberg nimmt uns mit praller Bühnenpräsenz in seinen Vortrag „Symphonie mit allen Sinnen ...“ mit. Die Hirnforschung legt nahe, dass wir selbstorganisierte Wesen sind und jedes Erleben als autonome, selbstorganisierte Wirklichkeits-Konstruktion zu verstehen ist. „Wir fluktuieren uns ständig durch die Gegend!“, sagt Schmidt. Dabei entstünden „Störungsbilder“ – oft über die bewusste Bewertung unserer vernetzten Denk- und Fühlmuster. Jedes Symptom ist ein Botschafter von Bedürfnissen, und darum geht es Schmidt: Störungsbilder in Bedürfnisbilder zu übersetzen und nicht über „Wegmachziele“ weiter in die Spaltung zu führen.

Danach lotst uns Martin Grunwald in die Welt der Haptik. Er forscht an der Universität Leipzig zu den neurobiologischen

Grundlagen. Der Mensch sei ein „Homo hapticus“, nur mit Tastsinnessystem überlebensfähig: vermittelt Rezeptoren in Körperhaaren, freien Nervenzellen etc. Im Schnitt 400mal berühren wir uns am Tag spontan selbst im Gesicht. Das dient der Selbstberuhigung, messbar im EEG. Dem Großhirnbe- reich in der rechten Scheitelregion schreibt man inzwischen die multisensorische Integration des Körperschemas zu. Ganz praktisch und kreativ umgesetzt wird das in dem Ver- such, mit einem Neoprenanzug magersüchtige Patientinnen die Körpergrenzen wieder spüren zu lassen.

Im Symposium „Haut und Hirn, eine starke Verbindung ...“ sprechen Anwender und Forscher miteinander. Maarten Aal- berse verweist auf die Historie der Psychotherapie und ihre Abkehr vom Körper. Mathias Wittfoth, Hirnforscher aus Hannover, ist mir nahe mit seinem Standpunkt von der Wis- senschaft als einem Weg, sich der Realität anzunähern. Ex- perimente mit fMRT geben erste Hinweise dafür, dass mit PEP begleitete Versuchspersonen sich nach verstörenden und belastenden Bildern tatsächlich beruhigen. Eine Datenfltrate zwischen Haut und Hirn nennt Michael Bohne das Embodi- ment. Es benötigt einen Körper für Bewusstsein.

Die vorgestellten körperorientierten Methoden können zu einer Verstörung führen, die einen selbstorganisatorischen Regelkreis anstößt. Gunther Schmidt fordert hier ein: Wer „verstöre“, habe die ethische Pflicht, neue Muster vorzubereiten, die Halt und Schutz bieten. Sofern eine solche Be- gegnung mit sich selbst, solch eine Selbstberührung, in der Haltung von Liebe, Achtung und Respekt gelänge und da- bei auch der Sinn des Symptoms verstehbar werde, könne eine Neuvernetzung über die Verstörung hinaus entstehen. Im therapeutischen Kontext könnte dann die Frage „... und

was fühlen Sie dabei?“ abgewandelt werden in: „... und wie antwortet ihr Organismus?“

„Was, wenn es nicht wirkt?“ heißt es am nächsten Tag bei Günter Schiepek, der in Krens und Bamberg lehrt. Unter- suchungsergebnisse lassen ahnen, dass es am wenigsten die Methode ist, die den positiven Therapieeffekt bewirkt. Auch hier ist Selbstwirksamkeit im Spiel, beim Klienten wie beim Therapeuten. Bei Robert Barring, Internist und Stressme- diziner aus Hildesheim, erinnere ich mich und lerne etwas dazu: Über das Milieu im Darm und wie das mit dem Wohl- befinden verbunden ist. Versuche zeigen, dass Darmsäfte von gesunden Probanden in einer präparierten menschi- chen Nervenzelle ein normales Aktionspotential auslösen, die Säfte von Patienten mit Depressionen und Phobien je- doch die Nervenzelle zum Explodieren bringen. Es grum- melt in mir ...

„Embodiment – die Intelligenz des Körpers“ wird nicht ge- dacht, sondern gelebt! lautet die Botschaft von Maja Storch in ihrem Hauptvortrag. Sie fordert uns auf, den Stift aus un- sere Tagungsunterlagen zwischen die Zähne zu nehmen. Wir folgen leicht irritiert und aktivieren damit den Musku- lus orbicularis oris, den Ringmuskel um den Mund und an- schließend den Muskulus zygomaticus, den „Lachmuskel“. Ein inzwischen wohl klassischer Versuchsaufbau mit Pro- banden. Das Ergebnis steht längst fest: Allein über die Ak- tivierung eines mimischen Muskels verändert sich die Stim- mung.

Die Tagung ist noch lang nicht vorbei. Ich bemerke Über- sättigung. Was bleibt, was ist verdaubar, verkörperbar? Haut und Hirn stammen entwicklungsgeschichtlich aus einem Keimblatt. Unseren Körper haben wir immer mit dabei, er ist klug, zugänglich und regu- liert sich selbst und damit unsere Befind- lichkeit. Wenn wir mit uns fürsorglich um- gehen. Er hilft uns sogar die Erinnerung an ein Trauma zu verarbeiten.



Interessiert: Plenum der Tagung.

Fotos: Trenkle Organisation

Als professionelle Begleiterin dieser Pro- zesse vergegenwärtige ich mir gerne wieder: Es geht nicht um Wegklopfen oder Wegwin- ken. Sondern es geht darum zu integrieren. Die Methode alleine macht es nicht. Es ist wichtig, sich seiner Therapeuten- und Bera- teridentität zuzuwenden. Eva Pollanis Worte beim Thema „Nichtwirken entgegenwirken“ verinnerliche ich so: „Nicht aufgeben!“ Und das nutzbar machen, was schon da ist: „Use it! Don't loose it!“

Elke Dietz