bernhard schlage

körperpsychotherapie, schriftstellerei

pocken, pandemien und posturale integration

8 körperpsychotherapeutische wege, den (wiederkehrenden) infektiösen umständen der gegenwart mit zuversicht zu begegnen

werte studentlnnen und kolleglnnen
der körperpsychotherapie - posturalen integration !

in diesem kleinen thesenpapier soll es darum gehen, in wiederkehrenden pandemischen umständen mit resilienz zuversicht die eigene körperpsychotherapeutische praxis weiterführen zu können.

in der geschichte der menschheit wiederholen sich ereignisse und meine generation hatte ungefähr mit folgenden viruserkrankungen bewussten umgang:

- gegen die pocken- und gegen polio.viren bekamen wir eine impfung;
- die masern und den eppstein-barr-virus (herpes) hat unser immunsystem nach kräften selbstständig bewältigt;
- malaria (die korrekterweise nur einem virus ähnlich ist) und HIV haben unsere freunde gehabt (und wie wir jack painters 30jahre altes schreiben über den umgang mit aids lesen, hatten wir damals angst davor, unsere eben begonnene körperpsychotherapeutische arbeit nicht weiterführen zu können.(painter 1992, anhang englisch und deutsch)
- die schweine- und vogelgrippe der 0er jahre wurden wohl im gesellschaftlichen dialog ihrer zeit hysterisch überbewertet;
- und covid 19 und seine mutanten werden uns vermutlich für den rest unseres lebens weiter beschäftigen.

ich habe **anlass zu der annahme, dass es auch in zukunft virus.erkrankungen gibt**, unabhängig davon, ob sie in einem labor geschaffen worden sind (wie manche unbeirrbar meinen), oder ob ihre verbreitung die folge von massentierhaltung und umweltzerstörung ist (wie andere ebenso unbeirrbar meinen). im gegensatz zur allgemein gewählten öffentlichen darstellung, sind viren keine runden böller mit noppen dran. genau genommen sind viren nicht einmal einzeller, haben keinen eigenen stoffwechsel und sie bedienen sich unserer erbsubstanz,um sich zu vermehren. (das tun sie im falle eines injizierten mRNA-impfstoffes genauso, wie im direkten infektionskontakt - auch wenn es zwichen beiden vermehrungsarten entscheidende unterschiede gibt.)

und vielleicht magst du **dich mit deiner beziehung zu viren einmal in einem gestalt.dialog** beschäftigen: sind es dämonen, multi.funktionsfähige ausgaben der comicfigur "batman", wilde tiere, oder giftige pflanzen für dich !? die phantasie der menschen ist grossartig. und dann folgen daraus auch formen des umgangs mit ihnen: bedenke, wieviel schutz für dich im umgang mit diesen wesen wichtig ist; wieviele verhaltensweisen zum schutz du langfristig aufrechterhalten kannst; und welche bedürfnisse nach unbeschwertheit und freiheit zu atmen du hast; als die aids.pandemie ausbrach, war für manche zahnärzte unvorstellbar, mit handschuhen ihre geräte zu bedienen und für liebende erschien der gebrauch von denselben handschuhen für genitalmassagen liebestötend. das persönliche bedürfnis an sicherheit mag sehr verschieden sein. und erinnere dich, dass die wahrscheinlichkeit einen durch corona-viren verursachten krankheitsverlauf zu bekommen, der dich ins krankenhaus bringt ähnlich jener wahrscheinlichkeit ist, beim wohnungsputz von der leiter zu fallen - manche haben in der gegenwärtigen lage schon eine putzfrau eingestellt - andere putzen auch freihändig stehend auf dem fensterbrett der 3.etage.

und **spiele dann auch den gestaltdialog mit dem wichtigsten gegenspieler der viren, deinen immunsystem durch**: ist es ein schlapper haufen, der mühsam mit spritzen gepimpt werden muss; ist es von milch-produkten verschleimt oder nimmst du viele schadstoffe zu dir, so dass dein immunsystem im sumpf von alkohol, zucker und übermässigem fleischkonsum ertrinkt; oder ist es spannungsbereit und hoch motoviert, sich mit eindringenden halb.wesenheiten auseinander zu setzen.

solltest du dich dafür entscheiden, dein immunssystem durch eine impfung zur bildung von antikörpern anzuregen, mache dir bewusst, dass entgegen der vorstellung der vieler menschen der gegenwart dieser schutz nicht final wirkt, sondern nur der anfang einer reihe von impfmassnahmen sein wird, der vorraussichtlich alle 6 monate aufzufrischen ist und derzeit eine wahrscheinlichkeit von 0,2% für erworbene impfschäden beinhaltet. du kannst dich über diesen weg auch aktuell über dieses buch informieren: clemens g.arvay: corona impfstoffe: rettung oder risiko; quadriga verlag 2021 oder dich beim bundesinstitut für impfnebenwirkungen, dem paul-ehrlich-institut, über die aktuellen impffolgeerscheinungen informieren: https://www.pei.de/DE/newsroom/dossier/coronavirus/coronavirus-inhalt.html?cms_pos=5

entscheide für dich, ob du bereit bist, mit menschen zu arbeiten, die erkältungs-symptome-, oder einen positives testergebnis für eine covid.19 erkrankung haben. diese menschen brauchen ebenso hilfe, wie deine anderen klientlnnen, aber dein sicherheitsbedürfnis mag dir vorsicht nahelegen. und entscheide dich, ob du mit symptom- freien menschen, also gesunden klientlnnen arbeiten möchtest. dokumentiere deine entscheidungen bzgl. dem ein- oder beiderseitigen tragen eines mund-, nasen-schutzes (niedersächsische psychotherapeutenkammer dezember 2020) und überlege, ob du in anbetracht der zukünftig sich wiederholenden entwicklung einen virenfilter in deinem praxisraum aufstellen möchtest.

sei dir bewusst darüber, welche einschränkungen der körperpsychotherapeutischen arbeit daraus entstehen, wenn du wegen dem tragen der mund-/nasen-maske die emotionalen reaktionen der mimik deiner klientlnnen nicht mehr einschätzen kannst. bedenke die grosse chance, mehr und deutlicher mit körperpsychotherapeutischen elementen arbeiten zu können, die den augenausdruck betreffen. einer der körpertherapeutischen gründerväter, wilhelm reich, hat darauf hingewiesen, dass grade die augenarbeit hilfreich für die bewältigung aktueller angstgefühle sein kann.(reich 1989 - im sommer wird zu diesem thema ein artikel von mir in einem körperpsychotherapeutischen fachmagazin erscheinen.)

jack painter schrieb 1992: "...die gesellschaft hat bereits (...) mit einer weiteren verstärkung ihres ohnehin gut entwickelten

panzers gegen orgiastische freuden (begonnen). damit erhält eine alte, tief verwurzelte lustangst neue nahrung. (**wilhelm reich hat diese situation zu seiner zeit "die emontionale pest" genannt und ihre vielfältigen, auch heute erlebbaren auswirkungen im verhalten der menschen beschrieben: die soziale spaltung und die auftauchende tiefe anale wut und frustration, die unsere beziehungen zu vergiften scheinen und jene, auf die verunsicherung folgenden selbstzweifel und abhängigkeitsgefühle von autoritäten;** einschub b.s.) tatsächlich aber machen wir uns für eine infektion anfälliger, wenn wir dieser angst nachgeben und uns vor all jenen trügerischen freuden hüten. denn wir machen uns damit selbst rigider und somit unser system reaktionsunfähiger, wenn es dem virus einmal ausgestzt ist.(...) je weicher und je reaktionsbereiter unser gesamter organismus ist, umso eher können wir dem ein-dringenden virus direkt aus unseren gefühlen und unserem bewusstseien heraus begegnen, umso weniger kann es in uns eingang finden. je mehr wir unserem bedürfnis nach vollständigen, lustvollen orgasmen nachgeben, umso weniger platz gibt es für jene einengenden vorraussetzungen, die der nährboden für die krankheit sind. wir müssen durch kontinuierliche arbeit und spielerische auseinandersetzung in uns selbst und im austausch mit unseren klienten und freunden der kraft und die vorraussetzungen für dieses vertrauen entwickeln."

schliesslich wähle aus dem reichen methodischen spektrum körperorientierter psychotherapie jene aus, die für dich unter den gegebenen umständen einfach und mit einem gefühl von freude und inspiration auszuüben sind. als da wären:

- dich auf den unbewussten dialog im bindungsgefühl mit klientlnnen einschwingen und diesen durch pacen / leaden von stimmklang, mimik und gestik im kontakt stärken.
- die begegnung mit den klientlnnen verkörperlichen und methoden wählen, die den körperbezug, also das embodiment, wieder stärken.
- in ruhe, mit interesse und neugierde die auftauchenden psychischen phänome in der begegnung zu pirschen und...
- mit emotionaler ladung zu intensivieren - im affektzyklus weiter zu entwickeln.
- die klientlnnen durch sprache, haltung und berührung in ihren fähigkeiten, gefühle zu modulieren und zu regulieren unterstützen.

- durch berührung und halten das containment für gefühle der gegenwart verbessern.
- diese erfahrungen auch aneignen und neue verhaltensmuster ausprobieren.
- die reorganisation und integration der neuen erfahrungen im leben der klientlnnen unterstützen.

ich wünsche den studentlnnen und kolleglnnen der posturalen integration und der körperpsychotherapie freude und inspiration in diesen transformierenden zeiten...

bernhard schlage
im mai 2021

referenzen

- geuter, u. (2019), praxis körperpsychotherapie - 10 prinzipien der arbeit im therapeutischen prozess, springer verlag, berlin
- painter, j.(1992); dem AIDS-problem mit zuversicht begegnen; in: sonderband der zeitschrift integration; s.53-55; hugendubel verlag berlin
- psychotherapeutenkammer niedersachsen; telegramm der psychotherapeutenkammer niedersachsen über mund-nase-schutz: http://243710.seu2.cleverreach.com/m/12320088/
- reich, w.(1989) ; charakteranlayse; kiepenheuer und witsch verlag, köln

kontakt:

bernhard schlage
körperpsychotherapie, schriftstellerei

gemeinschaftspraxis kugel e.v.
in der steinriede 7, hofgebäude
30161 hannover
telefon & fax 05 11 / 161 42 11
e-mail: post@bernhardschlage.de
internet: www.bernhardschlage.de