



Impulsive Autoreflexions-Therapie

Im Anfang war das Wort

Diese einleitende Aussage des sogenannten Johannes-evangeliums spricht von dem allerersten Anfang allen Daseins, vom Ursprung aller Dinge. Das Wort war vor allem anderen. Das ist an sich nicht so schwer zu verstehen, denn bevor irgendetwas in Erscheinung treten konnte, musste natürlich erst einmal ein Schöpferwort gesprochen werden. Dieses Wort war im Anfang.

Denken wir in diesem Zusammenhang an therapeutische Intervention, so heißt es zu erkennen, dass auch hier das Wort am Anfang steht, vor einer jeden Behandlung. Natürlich, es muss ja auch zuvor zu einer Terminvereinbarung kommen und dazu ist eine Kontaktaufnahme vonnöten. Jedoch, auch danach, auch beim ersten Behandlungstermin, steht das Wort, die Mitteilung, am Anfang jeder Therapie. Das Aufnahmegespräch, die allererste Interaktion zwischen Heilmittelerbringer und Patient, steht vor jeder Untersuchung und therapeutischen Maßnahme.

Bevor es demnach zu einer Berührung kommt, wird erst einmal gesprochen. Die allererste Berührung ist wahrscheinlich der Handschlag zur Begrüßung, dem gewöhnlich auch wieder ein Begrüßungswort vorangeht, aber die hier gemeinte Berührung ist im Sinne eines therapeutisch ausgeführten Körperkontaktes gemeint, eines takti-

len Impulses als Folge therapeutischer Ratio. Solch ein Kontakt wirkt bekanntlich auf der sensorischen Ebene, d.h., er wird wahrgenommen, dabei unbewusst vom Organismus hinsichtlich seiner Brauchbarkeit hinterfragt und aufgegriffen, wenn als hilfreich beurteilt. Das geschieht nicht im Kopf, sondern über das Sensorium, das Empfindungsvermögen.

Die therapeutische Berührung, wie sie hier geschildert wird, ist also nicht manipulativ, sondern überlässt dem Gegenüber die Entscheidung einer Annahme oder Ablehnung. Sie verordnet nicht, stülpt nicht einfach etwas über, sondern macht ein Angebot. Der Entschluss zum Ja oder Nein wird intuitiv über das Körpergefühl getroffen.

Dem allen aber geht das Wort voraus, auch das Wort, welches die therapeutische Anwendung erklärt, um Vertrauen zu schaffen und den bei jedem Menschen veranlagten Heilungswillen zu motivieren. Dann erst erfolgt die Berührung, die taktil ausgeführte Be-Hand-lung.

Aber nicht nur Hände können berühren, auch Worte sind auf Berührung ausgerichtet. Jeder wird sicherlich schon irgendwie erfahren haben, wie tief Worte sogar berühren können. Sie können heilen, aber auch verletzen, sie können segnen oder sogar verfluchen. Vor allem aber teilen sie mit, und zunächst wahrscheinlich das Anliegen, das einen zum Behandler geführt hat. Dann ist es gut, wenn ein solcher zuhören gelernt hat, wenn er sich erst einmal unvoreingenommen erklären lässt, worum es dem Betroffenen überhaupt geht, bevor er selbst das Wort ergreift.

Offene Ohren und helfendes Wort sind Labsal für die beschwerte Seele. Mitfühlende Worte berühren dort, wo der Bedarf am Größten ist. Sie sind nicht besserwisserisch, erheben keinen drohenden Zeigefinger, sie moralpredigen und bedrängen nicht, vielmehr wollen sie ob-

jektiv und vorurteilsfrei helfend zur Problemlösung beitragen.

Während der therapeutischen Anwendung fehlt für solche Worte oft die Zeit und anstelle physiotherapeutischer Maßnahmen auch der rechtliche Rahmen. Es bedarf weiterer Qualifikation, um diesem Bedarf gerecht werden zu können und entsprechende Angebote zu unterbreiten.

Eine probate Möglichkeit dies zu tun geht über die Ausbildung und Zulassung zum Heilpraktiker für Psychotherapie. Psychotherapie auf Grundlage des Heilpraktikergesetzes setzt ein solides Studium des psychologischen Grundlagenwissens und der entsprechenden Psychotherapieformen in Theorie und Praxis voraus, sowie das Wissen um die Gefahren und Grenzen psychologischer Intervention und der rechtlichen Rahmenbedingungen¹. Will sie in einem ganzheitlichen Sinne Hilfestellung geben, dann wird sie personzentriert sein. Personzentrierte Psychotherapie unterstützt Menschen, die Probleme in ihrer sozialen, beruflichen oder privaten Lebenswelt haben und sich dadurch in ihrer Orientierungs- und Handlungsfähigkeit eingeschränkt fühlen. Das Beziehungsangebot in der Therapie entspricht dabei einer ethischen Grundhaltung, die sich durch bedingungsfreie positive Beachtung, empathisches Verstehen und eine kongruente Selbstbeziehung des Behandlers auszeichnet. Personzentrierte Psychotherapie ist prozessorientiert und dialogisch, sie ist keine Methode, sondern Instrument des Verstehens. Sie rückt die Person in den Mittelpunkt – nicht das Problem. Sie macht es dem Klienten möglich, Gefühle zu integrieren, vorhandene Deutungsmuster zu reflektieren, neue Blickwinkel zu erschließen und dadurch selbstbestimmt entscheidungs- und handlungsfähig zu werden².

Psychotherapie auf Grundlage des Heilpraktikergesetzes in oben dargelegter Ausrichtung entspricht in Ansatz und

Ausübung den Grundelementen der Impulsiven Autoreflexions-Theapie. Sie wirkt über das Wort, nicht über den taktilen Reiz. Sie zielt primär auf die Seele, weniger auf den Körper. Was gemeinhin als die Physis des Menschen betrachtet wird, bezeichnet im ursprünglichen Sinne des Wortes eigentlich die Menschennatur. Und die Natur des Menschen umfasst sowohl den Körper als auch die Seele und nicht zu vergessen, den Geist.

In ganz ähnlicher Weise wie Impulsive Autoreflexions-Therapie über den Körper auf die Seele und bis zum Kern der Persönlichkeit wirkt, so tut es Personenzentrierte Psychotherapie von der Seele über das Selbst zum Körper, insbesondere dann, wenn sie Focusing orientiert ist. Focusing ist eine Art innerer, körperlicher Aufmerksamkeit. Es ist ein Weg, eine körperliche Empfindung dazu zu bekommen, wie es einem in einer bestimmten Lebenssituation geht. Wenn wir diesem Empfinden Aufmerksamkeit schenken, wird es sich in Worten oder Bildern ausdrücken, was oft zu kleinen Veränderungs- und Handlungsschritten sowie zu neuen Gedanken führt³.

Gernot Frey, Heilpraktiker für Physiotherapie

Iris Frey, Heilpraktikerin für Psychotherapie

Personenzentrierte und Focusing orientierte Psychotherapie

