

Grenzen, ein Eckpfeiler im therapeutischen Prozess

von Marjorie L. Rand

Wenn ein Klient zum ersten mal den Therapieraum betritt, wird ein/e IBP Therapeut/in zuerst auf Körperhaltung, energetische Präsenz, das Verhalten im Raum und die Qualität des Kontaktes achten.

Auf der Grundlage dieser Informationen wird die TherapeutIn mit der Körpererfahrung und der Körperwahrnehmung des Klienten arbeiten und dabei meist rasch das Thema der Grenzen ins Spiel und damit ins Bewusstsein bringen. Die TherapeutIn wird beispielsweise mit körperlicher Nähe und Distanz arbeiten, mit Augenkontakt, mit Anspannung oder Entspannung im Körper, mit Atmung und allenfalls die dabei auftauchenden Erfahrungen mit frühen Beziehungserfahrungen in Verbindung bringen.

Die IBP TherapeutIn wird ihren KlientInnen behilflich sein, auf stimmige Art und Weise Grenzen zu setzen, wozu sie verschiedene Übungen einsetzen wird. So wird die KlientIn lernen, auf der Grundlage ihrer eigenen Körperwahrnehmung Grenzen immer klarer und der Situation adäquater zu setzen. Die TherapeutIn wird auch immer wieder ihre eigenen Grenzen klar machen. Damit schafft sie ein klares Gefäss für die therapeutische Beziehung.

Anstelle von viel Theorie möchte ich im Folgenden die Arbeit mit Grenzen am Beispiel einer Sitzung mit einem neuen Klienten spürbar werden lassen. Der nachfolgende Ausschnitt aus einer Therapiesitzung hat in einer der allerersten Sitzungen dieser Therapie stattgefunden. Die Therapeutin (T) und ihr Klient (K) sitzen auf Kissen auf dem Boden und sind einander zugewandt.

T: Wie fühlen Sie sich jetzt zu Beginn der Stunde?

K: Ich fühle mich etwas ängstlich und nervös.

T: Wie spüren Sie das in Ihrem Körper und wo spüren Sie das?

K: Im Magenbereich fühlt es sich hart an und mein Herz schlägt schnell.
Meine Hände sind schwitzig, feucht.

T: (hat eine Vermutung) Achten Sie darauf, wo Sie sitzen in Beziehung zu mir.
Wie fühlt sich das an?

K: (sitzt etwa einen Meter weg von der Therapeutin) Es fühlt sich so gut an.

T: Würden Sie bereit sein zu einem kleinen Experiment und ein wenig weiter wegrücken?

K: (schaut etwas perplex drein)

T: Was ist denn gerade jetzt passiert?

K: Ich fühlte mich abgewiesen. Habe ich etwas falsch gemacht?

T: Nein, Sie haben nichts falsch gemacht. Wie haben Sie das Gefühl von Abgewiesensein gerade in Ihrem Körper wahrgenommen?

K: Ich fühle mich traurig.

T: Wo in Ihrem Körper nehmen Sie die Trauer wahr?

K: In meinem Brustraum, da ist es eng und in meinen Augen, die Tränen waren mir
zuvorderst, aber ich habe sie unterdrückt.

T: Es sieht also so aus, als ob Sie nervös und ängstlich sind, wenn sie zu nahe
sitzen und traurig werden bei der Vorstellung, etwas weiter weg zu rücken.

K: Ja, sieht so aus.

T: Wäre es ok, jetzt einfach einmal etwas zurück zu rutschen und darauf zu achten,
was dabei passiert, ob Sie sich dabei wirklich traurig fühlen werden?

K: Ok (rutscht ca. 30 cm zurück, schaut auf die Therapeutin und nimmt einen tiefen Atemzug)

- T: Sie haben einen tiefen, entspannten Atemzug gemacht.
Was fühlen Sie denn nun in Ihrem Körper? Jetzt, wo Sie zurückgerutscht sind?
- K: Ich bin ruhiger geworden.
- T: Wo spüren Sie das im Körper?
- K: Meine Schultern lassen etwas gehen und mein Magen fühlt sich entspannter an.
- T: Würden Sie nun einen Moment zu mir schauen und darauf achten, wie sich das im Körper anfühlt.
- K: Ich kann Sie jetzt klarer sehen.
- T: Aha, wenn Sie also ca.30 cm weiter weg rutschen, fühlen Sie sich weniger verspannt und unser Kontakt wird klarer und besser. Wie ist es mit dem ängstlichen Gefühl von zu Beginn?
- K: Ich fühle mich jetzt nicht mehr ängstlich.
- T: Es sieht so aus, als ob Sie eine fixe Vorstellung haben, dass Nahesein bedeute in Verbindung zu sein. Aber effektiv ist unsere Verbindung besser, wenn wir etwas weiter auseinander sitzen. Sehe ich das richtig?
- K: Ja, es ist erstaunlich, aber wahr. Übrigens spüre ich jetzt ein Kribbeln in meiner Brust und in den Armen.
- T: Ist das ein angenehmes Gefühl oder nicht?
- K: Es fühlt sich gut an, wie lebendiger.
- T: Ja, Sie werden lebendiger, mit zunehmender Entspannung im Körper.
(Pause)
- T: Wären Sie bereit, ein anderes Experiment zu machen und mit dieser Kreide einen Kreis um sich herum auf den Boden zu zeichnen, um so Ihren Raum anzuzeigen, den Sie als zu sich gehörig empfinden.
- K: (verspannt sich wieder, nimmt eher widerwillig die Kreide und zeichnet einen engen Kreis um sich)
- T: Was ist eben passiert? Was spüren Sie im Körper?
- K: Die Ängstlichkeit ist wieder aufgetaucht, ich wollte den Kreis eigentlich nicht machen.
- T: Wissen Sie wovor Sie sich fürchten?
- K: Dass ich mich isoliert fühlen werde, dass Sie nicht mehr für mich da sein werden.
- T: Mit einem eigenen abgegrenzten Raum verbinden Sie also die Vorstellung, alleine zu sein und werden ängstlich und Sie befürchten, dass ich Sie verlassen werde?
- K: Ja, sieht so aus.
- T: Wo spüren Sie denn das im Körper?
- K: Wieder in der Brust und auch im Hals, beide sind eng. Und meine Augen werden wie starr.
- T: Spüren Sie auch ein Gefühl dazu?
- K: Etwas Angst und auch Trauer.
- T: Kennen Sie das von früher, als Kind, dass Sie nicht ihren eigenen Raum haben konnten ohne von den Eltern verlassen zu werden?
- K: (beginnt zu weinen) Ja, das trifft sehr zu. (macht jetzt einige tiefe Atemzüge)
- T: Was spüren Sie jetzt in Ihrem Körper?
- K: Meine Brust und mein Hals fühlen sich jetzt offener an.
Ich kann leichter atmen und ich kann Sie auch wieder leichter sehen.
- T: Wären Sie bereit für ein weiteres Experiment?
- K: Ja.
- T: Würden Sie bitte Ihren Kreis auswischen und einen neuen grösseren Kreis um sich ziehen?
- K: Ok. (macht einen klar grösseren Kreis, atmet danach deutlich tiefer)
- T: Mir ist aufgefallen, dass Sie erneut tiefer und entspannter atmen.
- K: Ja, ich habe mich wieder entspannt.
- T: Wenn Sie also mehr Raum zur Verfügung haben, sind Sie entspannter.
- K: Ja, es ist klar spürbar.

T: Zusammengefasst heisst da also: Wenn Sie eine Grenze haben und genügend Atemraum für sich, fühlen Sie sich entspannt und in gutem Kontakt.

K: Ja.

T: Und was spüren Sie, wenn ich Ihnen sage, dass ich Sie nicht verlassen werde, dass ich da sein werde für Sie?

K: (beginnt erneut zu weinen)

T: Was passiert jetzt?

K: Ich kann mich nicht erinnern, dass je jemand so einen Satz zu mir gesagt hat.
(längeres Schweigen)

T: Ich werde jetzt um mich einen Kreis zeichnen. (macht das) Dieser Kreis bedeutet, dass ich für Sie da bin und dass ich nicht in Ihren Kreis kommen werde ohne Ihre Erlaubnis dazu.

K: (atmet sichtlich auf)

T: Was spüren Sie jetzt?

K: Erleichterung, ich fühle mich friedlich und ruhig.

T: Wo spüren Sie das im Körper?

K: In meiner Herzgegend, ich fühle mich weich und offen und sicher. Ich spüre, dass ich Ihnen vertraue.

T: Aha, wenn wir also beide unsere Grenzen haben und je genügend Raum für uns dann spüren Sie mehr Nähe, besseren Kontakt und mehr Vertrauen?

K: Ja, es ist immer noch erstaunlich für mich, ein neuartiges Gefühl, das ich bis jetzt nicht gekannt habe.

In dieser speziellen Sitzung habe ich mit dem Klienten hauptsächlich mit Grenzen gearbeitet, um ihm zu somatischen, emotionalen und kognitiven Einsichten zu verhelfen. Die Arbeit findet völlig im Hier und Jetzt statt. Nur einmal habe ich mich auf seine Kindheitsgeschichte bezogen.

Es wird in den nächsten Sitzungen wichtig sein, die jetzt bewusst gewordenen Muster vertieft mit der frühen Geschichte des Klienten in Verbindung zu bringen. Die meisten IBP TherapeutInnen verwenden eine spezielle Technik zum Erfassen dieser frühesten Geschichte des Klienten.

Wir nennen dieses Konzept «Ursprungsszenario». Es handelt sich dabei um eine intergenerationale stammbaumartige Darstellung, die einigermaßen standardisiert aufgenommen wird. Sie erlaubt der Therapeutin frühzeitig, einen Überblick über die frühesten Themen / emotionalen Verletzungen und das Beziehungsverhalten des Klienten zu erhalten und daraus die zu erwartenden Übertragungen des Klienten abzuschätzen.

In IBP verwenden wir eine Vielzahl anderer Techniken, um Bewusstsein auf körperlicher, emotionaler und kognitiver Ebene zu fördern. Die Arbeit mit Grenzen ist ein wichtiger Eckpfeiler, der unter anderem dazu beiträgt, dass sowohl Klient als auch Therapeutin sehr bewusst mit Grenzen umgehen. Damit verläuft der therapeutische Prozess respektvoll, nicht invasiv. Der Klient behält jederzeit die Kontrolle. Konstantes Beachten und Respekt vor den Grenzen beider Personen in der therapeutischen Beziehung garantieren, dass auch direktere und forcierendere therapeutische Techniken wie Atem- und Entspannungstechniken in einem sicheren Rahmen angewendet werden.

Erschienen in IBP Newsletter Nr. 4 – Herbst 2001

Copy please! Bitte unter Angabe der Autorenschaft und Quelle.