

## *Interdisziplinäre Zusammenarbeit mit dem IBP Winterthur*

*Die folgenden Beiträge zu diesem Thema sind bisher  
im Schweizer Shiatsu Journal erschienen.*



# Aus verschiedenen Blickwinkeln Genesung fördern – ein Plädoyer für interdisziplinäre Zusammenarbeit

*Wie können gesundheitliche Themen eines Menschen aus den unterschiedlichen Perspektiven verschiedener Berufs- respektive Therapiedisziplinen betrachtet und bestmöglich behandelt werden? Wie kann die interdisziplinäre Zusammenarbeit zum Wohle von KlientInnen fruchtbar werden? Ein Ort, wo das Zusammenwirken verschiedener Therapieansätze gelebt wird, ist das IBP in Winterthur – wobei IBP für Integrative Body Psychotherapy steht.*

## **DANIELA DAMINELLI**

Vorweg was IBP ist: Die Integrative Körperpsychotherapie IBP wurde von Jack Lee Rosenberg in den 60er Jahren in Amerika entwickelt. Der Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie Markus Fischer gründete 1990 das IBP Institut Schweiz, welches Weiter- und Fortbildung in Körperpsychotherapie, Coaching und Beratung sowie Persönlichkeitsbildung und psychiatrisch-psychotherapeutische Behandlungen am IBP Ambulatorium anbietet. Für KörpertherapeutInnen wird eine spezifische Weiterbildung in Integrativer Prozessbegleitung angeboten.

IBP ist ein wirksames, wissenschaftlich gut fundiertes Psychotherapieverfahren, welches die Integration von Körpererleben, Emotionen, Kognitionen, spirituellem Erleben und Verhalten ins Zentrum stellt. Das Therapieverständnis und das gesamte praktische Vorgehen der Integrativen Körperpsychotherapie bauen auf Beziehung und Integration im Sinne von Herstellen von Beziehung auf. Integration im praktischen Vorgehen bedeutet

konsequentes und kontinuierliches Zusammenführen von Denken, Fühlen und Körperempfinden. In den Therapiesitzungen werden die verschiedenen Organisationsebenen des Menschen immer wieder miteinander angesprochen und so verknüpft: Gedanken werden mit zugehörigen Gefühlen und Körperempfindungen, Gefühle mit zugehörigen Körperempfindungen in Verbindung gebracht. Die neurobiologische Forschung bestätigt, dass nachhaltige Veränderung stattfindet, wenn alle drei Ebenen – also Körper, Emotionen und Denken – in die Behandlung miteinbezogen werden.

## **INTERDISZIPLINÄRE ZUSAMMENARBEITE ERMÖGLICHT WERTVOLLE SYNERGIEN**

In der Shiatsu-Therapie können die in der Psychotherapie auf kognitiver, körperlicher, emotionaler und Handlungsebene erarbeiteten Einsichten auf körperlicher und energetischer Ebene ergänzt und vertieft werden. Im Shiatsu wird ein wort- und wertfreier Raum gestaltet. Die körperliche Berührung in der Shiatsu-Therapie kann PatientInnen helfen, Prozesse auf einer tiefen,

nonverbalen Körperebene, auf Energie- und Meridianebene zu bearbeiten und zu integrieren: Energien im Körper werden freigesetzt, Unsichtbares wird sichtbar, Unbewusstes bewusst, der Kontakt zu sich selbst wird gefördert. Dies wiederum kann in die Psychotherapie einfließen und ermöglicht den PatientInnen die gemachten Erfahrungen kognitiv zu verknüpfen.

#### **WIE SICH DIE INTERDISZIPLINÄRE ZUSAMMENARBEIT IN DER PRAXIS KONKRET GESTALTEN KANN**

Ein konkreter Ablauf in der interdisziplinären Zusammenarbeit am IBP Ambulatorium sieht exemplarisch so aus – ein Beispiel aus der erlebten Praxis: Nach der fünften Shiatsu-Behandlung treffe ich mich als Shiatsu-Therapeutin mit der Psychotherapeutin für ein erstes Gespräch zu einem gemeinsamen Patienten und wir tragen unsere Erfahrungen und Ansichten zusammen. Von der Psychotherapeutin erfahre ich biografische Zusammenhänge und psychologische Themen, an welchen sie arbeitet. Das gibt mir Anregungen, was aus psychotherapeutischer Sicht förderlich wäre, in den Shiatsu-Sitzungen zu vertiefen. Meinerseits teile ich der Psychotherapeutin meine energetischen Wahrnehmungen und Empfindungen mit. Dadurch erhaltene Erkenntnisse können in die weitere psychotherapeutische Behandlung einfließen.

Bei dem in diesem Beispiel genannten gemeinsamen Klienten wurde nach wenigen Shiatsu-Sitzungen eine Veränderung im Körpererleben und Verhalten sichtbar. Die psychosomatisch bedingten Schmerzen linderten sich deutlich, was der Klient nach der zweiten Sitzung mitteilte. Er konnte länger in den Berührungen verweilen und entspannen. Nach der fünften Shiatsu-Sitzung gelang es dem Patienten, der Behandlung nachzuspüren und nicht wie anfänglich fluchtartig aufzuspringen und zu gehen. Er konnte länger bei sich und anderen verweilen. Er wirkte fröhlicher, ging mehr in Kontakt und wurde im Gespräch mit mir offener. Auch im Alltag konnte der Patient wieder mehr Kontakte wahrnehmen und Zeit mit sich alleine, etwa im Liegestuhl ruhend, genießen.

*«Von der Psychotherapeutin erfahre ich biografische Zusammenhänge und psychologische Themen, an welchen sie arbeitet.»*

Beim zweiten Treffen mit der Psychotherapeutin erfuhr ich, dass die frühere schmerzende Körperstelle angenommen wurde und nun als Barometer für Überforderung und



Einsamkeitsgefühle genutzt werden kann. Das Verweilen können, welches durch die Shiatsu-Therapie gefördert wurde, hat in der Psychotherapie dazu geführt, dass der Patient auch bei seelischen Themen länger verweilen kann und lernt, sich selbst mit seinem ganzen Erleben anzunehmen.

In diesem Sinne erleben die Psychotherapeutin und ich unsere interdisziplinäre Form der Zusammenarbeit als Quelle der Selbstwahrnehmung, Orientierung und Heilung.

#### **IBP TRIFFT ZEN-SHIATSU – EIN GRUPPENTHERAPEUTISCHES ANGEBOT**

Aus der fruchtbaren interdisziplinären Zusammenarbeit entstand im Weiteren unter der gemeinsamen Leitung von Astrid Biegler, ärztliche Leiterin am IBP Ambulatorium, und mir das Einzeltherapien ergänzende, gruppentherapeutische Angebot «IBP trifft Zen-Shiatsu». Dieser sechswöchige Kurs vereint Körperübungen des IBP mit Übungen aus dem Zen-Shiatsu, den Makko-Ho-Übungen oder Meridiandehnungen. Durch achtsame Körperwahrnehmung, Meditation, Bewegung und Dehnung werden angestaute Energien wieder ins Gleichgewicht gebracht, Blockaden und Verspannungen gelöst und so eine Einheit von Körper und Geist und tiefe Entspannung erreicht.

Begleitet werden die Übungen von einer Haltung der Selbstakzeptanz und des Selbstmitgefühls und wertfreier Wahrnehmung.

Zu lernen und zu realisieren, dass der Körper gewisse Gefühle in Haltemustern und Blockaden speichert, führt bei den Teilnehmenden immer wieder zu «Aha»-Erlebnissen und vertieftem Selbstverständnis. Innere Abläufe werden anhand der Elementen-Lehre aus der chinesischen Medizin, den sogenannten Wandlungsphasen und durch die achtsamkeitsbasierten Körperübungen bewusst und damit besser verstehbar. Eigene Grenzen können insbesondere während der Dehnübungen erfahren und mit der Zeit immer besser eingehalten werden. Das Bewusstsein das daraus hervorgeht kann schliesslich auch auf den Alltag übertragen werden.

Die Teilnehmenden fühlten sich am Ende des Kurses aktiver und energetischer, besser im Gleichgewicht, hatten mehr Selbstvertrauen und negatives Gedankenkreisen liess nach. Sie haben gelernt, Entspannung aktiv herzustellen und sich selber und anderen mit mehr Achtsamkeit, Liebe und Verständnis gegenüberzutreten.