

SKT - Die Kunst der Aufrichtung

26.11.2007, 23:35 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *Institut für Strukturelle Körpertherapie*

„Die Seele atmet durch den Körper“ - Antonio Damasio

Dieser Satz des italienischen Hirnforschers Antonio Damasio drückt auf eindrucks-volle Weise die Verbindung von Körper, Geist und Seele aus. Im praktischen Therapiealltag wird dieser Verbindung oft keine oder nur unzureichende Bedeutung beigemessen. Als Folge daraus zeigen sich immer wieder Grenzen sowohl der reinen Körperarbeit, die zum Reparaturbetrieb zu verkommen droht, als auch der Psychotherapie, die über Vermittlung von Einsichten nicht wesentlich hinauskommt.

Seit einigen Jahren gibt es eine Therapieform, die Therapie mehr als eine Kunst der richtigen Lebenshaltung denn als eine Krankenbehandlung versteht - die Strukturelle Körpertherapie (SKT). Entwickelt wurde die SKT Anfang der 90er Jahre aus einer Reihe bekannter methodischer Ansätze der somatischen Therapien, konkret aus Elementen der Rolfing – Methode und der Hakomi – Psychotherapie, der somatischen Trauma - Therapie, sowie aus verschiedenen sensomotorischen Bewegungsansätzen. In der SKT sind der Körper und seine Ausdrucksformen das künstlerische Betätigungsfeld. Künstler gibt es zwei: den Therapeuten und den Klienten, denn nur in Ihrer Zusammenarbeit, Ihrem Miteinander, kann das Werk entstehen: eine neue innere Haltung und Körperstruktur.

Das zentrale Anliegen der Strukturellen Körpertherapie ist es, die menschliche Aufrichtung in ihrer psychosomatischen Komplexität zu verstehen.

Aber was ist eigentlich Aufrichtung? Hat Aufrichtung etwas zu tun mit einer geraden Körperhaltung, also einem körperlichen Ideal? Oder hat es etwas zu tun mit einer inneren Haltung, einem Bewusstwerdungsprozess? In meiner inzwischen über zwanzigjährigen Beschäftigung mit der Aufrichtung, sei es als Aikidolehrer, als Körper- und Psychotherapeut oder als Seminarleiter, bin ich vielen Facetten der Aufrichtung begegnet. Es war vor allem die Arbeit von Dr. Ida Rolf, eine Querdenkerin und Begründerin der Rolfing-Methode, die mich lehrte, immer wieder neue Perspektiven in der Körpertherapie zu entwickeln. Sie beschrieb mit ihrer Arbeit einen Paradigmenwechsel, von der reinen Symptombehandlung, die nur auf anatomische und biomechanische Gesetze beruht, hin zu einer Körpertherapie als eine Art Kunstfertigkeit. Die Aufrichtung im Kontext der Kunst zu betrachten, liefert eine Reihe von Vorteilen, wobei die grösste Freiheit darin besteht, dass Kunst ein offenes System ist. Ihre Konzeptionslosigkeit schafft Freiräume und widerspricht dem oft engen Regelwerk der Wissenschaft. So kommen in der Kunst eher Prinzipien als Regeln vor, geht es eher um Originalität und universelle Formen als um Formeln und Wiederholungen.

Ein bekannter Künstler der Postmodernen, Alex Katz, hat einmal gesagt: „Wenn ich male, interessiere ich mich nicht für Psychologie, sondern für Physiognomie. Psychologie ist die vorweggenommene Wertung eines Menschen.“ Wenn ich auch mit der Beurteilung über die Psychologie nicht so weit gehen würde, glaube ich dennoch, dass hier eine essentielle Aussage enthalten ist. Die „konzeptionslose“ und urteilsfreie Wahrnehmung ermöglicht zum „Wesentlichen“ vorzudringen.

Besonders deutlich wird dies zu Beginn einer Begegnung - wie der Anfang einer Therapie. Sicherlich ist dies die wichtigste Phase, denn hier entscheidet sich, ob die Türen für notwendige Veränderungen aufgehen oder zu bleiben. Es besteht eine Tendenz, Dinge die wir wahrnehmen, allzu schnell zu bewerten. So kennen wir alle Blicke, die uns beurteilen oder die uns verletzen können. Unzweifelhaft ist das Sehen eine Berührung aus der Distanz und wir können uns fragen, wie wir unser Gegenüber „berühren“ wollen. Gerade die sehr intime körpertherapeutische Arbeit erfordert ein hohes Mass an Neutralität und Grenzen, damit wir uns für die Situation öffnen können. Auf diese Weise erfahren wir unser Sehen nicht nur als ein optisches Sehen, es wird zu einer behutsamen energetischen Kontaktaufnahme mit der charakteristischen Art eines Menschen und es entfalten sich alle Geheimnisse zu etwas was wir im wahrsten Sinn des Wortes berühren können.

Somatische Aufrichtungsebene

Wenn wir die Aufrichtung und die Gleichgewichtssuche des Menschen mit der physikalischen Brille betrachten, müssen wir zwangsläufig die Schwerkraft als übergeordnetes Prinzip anerkennen. Die Schwerkraft formt uns und in ihr wird die verlorengegangene Ordnung einer Körperstruktur sicht- und spürbar. Das Ziel der SKT ist es, die Ordnung in der Körperstruktur wiederherzustellen, in der die Schwerkraft nicht mehr als belastende, sondern als unterstützende Kraft wirken kann. In einer Serie von zehn Sitzungen wird der somatische Aspekt der Aufrichtung nach festgelegten Kriterien verfolgt. Ein Kriterium ist die strukturelle Neuorganisation des Körpers. Erreicht wird dies durch ein bewusstes Einwirken auf eingübte motorische Muster und der Auflösung muskulärer Bindungen durch gezielte Grifftechniken. Anatomisch wird die Struktur des Menschen vor allem durch das Bindegewebe (Faszien) bestimmt, einer teils gallertartigen, teils fasrigen Substanz. Neben den Knochen, Muskeln und Sehnen verbindet gerade das Bindegewebe, als „Organ der Form“, die einzelnen Körperteile zu einem einheitlichen und kommunikativen Ganzen. Die nachhaltige Wirkung dieser Arbeit, hängt von dem „sensomotorischen Lernen“ der Aufrichtung ab. In der Praxis beeinflussen wir gezielt Lernmuster, um sie anstrengungsloser zu gestalten. Oft wird übersehen, dass Stress eine Alarmreaktion des Körpers ist. Wenn unser Organismus in der Lage ist, Stress positiv zu regulieren, kommt er in die Entspannung und in den Wohlfühlbereich. Die Erfahrung von Mühelosigkeit, oder einer spontanen Leichtigkeit, wie sie aus einer motorischen Versunkenheit entspringt, erleben wir z.B. beim Laufen. Wenn das Laufen nicht mehr als anstrengend erlebt wird und wir einfach nur laufen, kommen wir in eine Art eine „kinästhetische Melodie“.

Die Kunstfertigkeit des Therapeuten liegt nicht allein in dem notwendigen Handwerk der Faszienmanipulation oder im Bewegungsverständnis, sondern hängt von der inneren therapeutischen Haltung und der Intention der Berührung ab. Suchen wir nach einer schnellen Lösung der Blockaden oder wollen wir Symptome abschaffen, bleiben wir auf der Ebene des Handwerks. Ähnlich einem Kunstwerk, dass sich dem Betrachter offenbaren möchte, wollen Störungen und Krankheiten als einen Beitrag der Selbstorganisation und Selbstregulation verstanden werden.

Psychosomatische Aufrichtungsebene

Neben der oft vergessenen Herausforderung, die ein Organismus in der Schwerkraft leisten muss, prägen emotionale Krisen sowie traumatisierende Erfahrungen die Körperstruktur. Wir beschäftigen uns dementsprechend mit der psychologischen Welt und ihre Wirkung auf den Körper. Das Paradigma der Einheit besagt, dass Körper und Geist eine untrennbare Einheit bilden. In der Praxis bedeutet dies, dass die Art und Weise wie wir mit unserem Körper kommunizieren unsere Einstellung zu uns und zur Welt widerspiegelt. Wir können im körperlichen Ausdruck erkennen, wie ein Mensch in der Welt ist. Es gibt beispielsweise Menschen, die ihre Schultern gleichzeitig nach vorn und oben ziehen. Sie ziehen also regelrecht den Kopf ein. An dieser Haltung können wir sehen, daß auf der seelischen Ebene ein ängstlicher Rückzug stattfindet. Vielleicht steht dahinter auch die Angst bestraft zu werden oder mangelnder Selbstbehauptung. Diese Haltung ist nicht nur eine funktionelle Fehlhaltungen, sondern ein Ausdruck, ein Spiegel der Einstellung zu sich und der Welt. In unserer täglichen Praxis als SKT Therapeuten sind wir dabei versucht nach den Spuren des Dramas und ihrer Inszenierung zu suchen und dabei jenen Teil zu vernachlässigen, der sich trotz aller Abgründe aufrichtet! Anstatt zu fragen was uns limitiert, könnten wir fragen, was uns aufrichtet? In der deutschen Sprache gibt es offensichtlich viele Ausdrücke für den „Weltschmerz“, aber nicht sehr viele Ausdrücke für das Glück. Im Sanskrit, der Sprache des alten Indiens, gibt es etwa ein gutes Dutzend Worte für die verschiedenen Weisen, Glück zu empfinden. Das Glück, das eine angenehme Empfindung bereitet wird (sukha) genannt, für die Befriedigung, nachdem man etwas vollbracht hat (krtarthata), für freudige Glückseligkeit(ananda), für das angenehme Körpergefühl nach einer Yogaübung (sampad), und es gibt sogar ein Wort für das erregende Glück nach einem erschreckenden Anblick der Gottheit (harsa). Für mich hat Aufrichtung viel zu tun mit der Hinwendung zu unseren Ressourcen und Möglichkeiten. In der englischen Sprache gibt es dafür das Wort „Empowerment“, dass darauf hinweist, dass es um die eigenen Stärken geht. Pat Ogden, eine wichtige Lehrerin und Mitbegründerin der Hakomi – Methode hat es folgendermaßen ausgedrückt: „ Wir alle besitzen sowohl Kernüberzeugungen, die uns limitieren, sogenannte „limiting beliefs“, aber auch einen „expansive Core“ – ein Grundvertrauen in unsere Selbstorganisation“.

Das Paradigma der Selbstorganisation

Die Tatsache, dass bei jeder kleinen Wunde sofort die Selbstheilungskräfte des Organismus in Erscheinung treten, also ordnen-de Kräfte am Werk sind, besagt, dass lebende Systeme über eine besondere Fähigkeit verfügen, die ihnen die Möglichkeit gibt, in einer Umgebung der Entropie innere Strukturen aufrechtzuerhalten. Sie schaffen sich eine Grenze zu ihrer Um-welt - die Membrane einer einzelnen Zelle genauso, wie die Haut eines Menschen -, die das Netz von

Stoffwechselprozessen schützt. Lebende Systeme sind ununterbrochen damit beschäftigt, die inneren Strukturen, die sie sich selbst geschaffen haben, zu erhalten und sich selbst zu heilen. Diese Fähigkeit, innen und außen zu unterscheiden, im Inneren andere Strukturen gelten zu lassen als im Äußeren, die Bausteine, aus denen etwas besteht, selbst zu erzeugen und sich selbst zu heilen, ist Kennzeichen des Lebendigen. Nur lebende Organismen schaffen es, aktiv und aufgrund eigener Entscheidungen, die Schwerkraft zu überwinden und einen Berg hinaufzugehen, statt ihn hinunterzurollen, auf einem Seil zu balancieren, gegen den Strom zu schwimmen, sich überhaupt in Bewegung aufrecht zu halten oder freiwillig eine Weile auf dem Kopf zu stehen. Sie schaffen eine gewisse Zeit lang das Wunder, trotz der Gesetze der Entropie, gesund zu bleiben oder trotz extremer Belastungen nicht zusammenzubrechen.

Als SKT Therapeuten sehen wir unsere Hauptaufgabe darin, den internen Prozess der Selbstorganisation zu studieren und zu unterstützen. Wir tun dies hauptsächlich durch die Kultivierung der Achtsamkeit.

Innere Achtsamkeit als Mittler zwischen Körper und Seele

Bei einer Fokussierung der Aufmerksamkeit auf den Prozess des Achtsamwerdens, entwickeln wir einen nach innen gerichteten und intensiven Bewußtseinszustand. Dieses „in sich hineinspüren“ und „innerlich loslassen“, nennen wir in der Strukturellen Körpertherapie den „Zustand innerer Achtsamkeit“. Dieser Begriff ist aus dem Buddhismus entlehnt und wurde von Ron Kurtz, dem Begründer der Hakomithérapie, in die Psychotherapie eingeführt. Er bedeutet ein verlangsamtes bewußtes Hinwenden zu dem, was im Augenblick im Klienten stattfindet, in seinem Körper, Gefühlen, Bildern, Erinnerungen und Gedanken. Der Therapeut spricht diese inneren Zustände an und vertieft sie dadurch, berührt sie behutsam mit seinen Händen und schafft Raum für das was gerade da ist. Der Klient kann in diesem tiefen inneren Zustand des Geschehenlassens mit seinem inneren Wesenskern in Kontakt kommen, was heilend, entlastend und befreiend wirkt. Der Klient kann alte Anschauungen und Glaubenssätze erkennen, die sein Dasein geprägt, aber auch eingeengt haben. Er kann die im Gewebe gespeicherten Kindheitserfahrungen aus der sicheren Distanz des 'Inneren Zeugen' spüren und wird dabei durch Trost, Zuwendung und Präsenz des Therapeuten unterstützt. Um diese neuen Gefühlserlebnisse dauerhaft im Bewußtsein des Klienten zu verankern, müssen sie erst wieder auf die körperliche Ebene zurückgeführt werden. Durch energetischen Kontakt und gezielte Berührung können jetzt die alten im Gewebe gespeicherten Themen durch neue Impulse ersetzt werden. In diesen Momenten von innerer Aufmerksamkeit und Konzentration öffnen sich die Schranken zwischen Körper und Seele und beide manifestieren sich als das, was sie sind : zwei Seiten ein - und derselben Medaille.

Neuregulation des Nervensystems und Stressbewältigung

Die neurobiologischen Forschungen der letzten Jahre deuten darauf hin, dass die Entwicklung unserer Persönlichkeit eng mit den Fähigkeiten zusammenhängen, wie sich unser Nervensystem reguliert und wie wir Stress bewältigen. Aufgrund der bemerkenswerten Forschungen des Neurobiologen Allan N. Schore (2003) auf dem Gebiet der Bindungstheorie, der Affektregulation und der Bildung des Selbst, müssen wir davon ausgehen, dass Stress nicht etwas ist, was sich nur im Inneren eines Menschen abspielt, sondern das Ergebnis einer lebenslangen Beziehung zwischen dem Individuum und seiner Umwelt. Von der Geburt an nutzt das sich entwickelnde Kind seine Stressbewältigungskapazität für die Interaktion mit der Umgebung. Eine Beziehung, die im positiven Sinne Fähigkeiten und Ressourcen entwickelt, in der sich die betroffene Person aber auch überfordert oder bedroht fühlen kann. Diese zwischenpersönlichen Anpassungsversuche haben auch eine tiefe Wirkung auf die Struktur des sich entwickelnden Gehirns und unsere Persönlichkeit selbst.

Die notwendige Offenheit des sich entwickelnden Gehirns für strukturierende Einflüsse aus der äußeren Welt hat zwangsläufig zur Folge, dass es auch Einflüssen ausgesetzt werden kann, die die Integrität seiner inneren Struktur und Organisation bedrohen. Die Strukturelle Körpertherapie liefert zur Bewältigung von traumatisierenden Lernerfahrungen ein biologisch-orientiertes Modell: Biologisch deswegen, weil in einer Stress- oder Traumasituation gerade unsere instinkthaften Fähigkeiten bedroht werden oder verloren gehen. Neben der somatischen und psychologischen, gibt es innerhalb der SKT dementsprechend auch eine neurobiologische Perspektive der Aufrichtung, diesen Ansatz nennen wir TraumaSomatics. Während die somatische Aufrichtungsebene unsere Gewohnheitserinnerung anspricht, also alle erlernten strukturellen Muster, verändert die psychosomatische Herangehensweise unsere Einsichtserinnerung. Damit sind hauptsächlich unsere Glaubenssysteme und Einstellungen gemeint. Schließlich beeinflussen wir die Stressgewohnheiten durch die Entkopplung von Angstgefühlen und Immobilität. Wir reorganisieren damit die Ereigniserinnerung. Die Angst verhindert zunächst eine weitere Beschäftigung mit ihrem physiologischem Mitspieler. Durch geeignete therapeutische Interventionen, die zunächst für einen sicheren und vertrauensvollen Rahmen sorgen, können wir uns behutsam der Ressourcenarbeit zuwenden. Wir sehen einen therapeutischen Weg darin, dass wir mit viel Achtsamkeit die physiologischen Symptome des Traumas in ihrem somatischen Orientierungs- und

Schutzverhalten studieren. Die Verarbeitung von potenziellen Stressoren, wie die erfolgreiche Bewältigung kleiner angemessener Stimuli und der entsprechenden Körperreaktionen, führen uns zu unseren Selbstheilungskräften und begleiten uns bei den innerlichen Entkopplungs- und Lösungsprozessen. Hierbei begeben wir uns mit dem Klienten in einem oft vollkommen neuen körperlichen Entdeckungsprozess. Die Fähigkeit des gesamten Organismus, d.h. von Körper und Geist, auf Belastungen und Anforderungen mit allen verfügbaren Mitteln reagieren zu können, wird als grundlegende Fähigkeit zur Anpassung verstanden. Fehlgeschlagene Anpassungsversuche oder eine zu geringe „Elastizität“ mit Stresserfahrungen umzugehen, führen zu Krankheitsauslösern in dem sie die energetischen Grundlagen für psychosomatische Symptome liefern.

Folgendes Beispiel veranschaulicht die traumatherapeutische Vorgehensweise in der SKT Praxis:

Anne P. (Name geändert) Kindergärtnerin, kam zu mir, weil sie über tieferliegende Verspannungen und chronische Kopfschmerzen klagte. Sie war aus diesem Grunde bei einem Arzt in Behandlung, der aber organisch nichts besonderes feststellen konnte. Er überwies sie zu mir für eine strukturelle Behandlung. Nach einem Vorgespräch verabredeten wir mit den 10 somatischen Sitzungen in Struktureller Körpertherapie anzufangen, um zu sehen, ob eine Verbesserung ihrer Situation möglich ist. Die ersten sechs Sitzungen verliefen normal. In der siebten Sitzung, also der Sitzung, bei der wie besonders im Kopfbereich arbeiten, tauchten alte Erinnerungen über schmerzliche Zahnarztbehandlungen auf. Mit dieser Erinnerung gingen körperliche Symptome einher, die stark an ein Trauma erinnerten. So war bei Anne eine Überwachsamkeit in den Augen, ein ständiges Hin- und Herschauen, als gäbe es eine Gefahr, zu beobachten. Ferner ein Zittern der Augenlider, kalte Hände und Füße, Vibrieren des Kiefers und der Zähne, Gefühle der Unwirklichkeit mit gleichzeitigem Verlust der Körperwahrnehmung.

Wir beschlossen während der siebten Sitzung an diesem offensichtlichen Trauma zu arbeiten. Ich fing damit an sie nach ihren Erinnerungen bezüglich der Zahnarzt - Situation zu befragen. Anne berichtete von einer routinemäßigen Untersuchung beim Zahnarzt, aus der im weiteren Verlaufe eine schwierige Zahnbehandlung wurde. Wie sie in diesem Zahnarztstuhl saß und sich dieser Zahnbehandlung bewußt wurde, kamen Panikgefühle auf und sie verlor allmählich den Kontakt zu ihren Gefühlen und zu ihrem Körper. Ich bestätigte ihre Bemerkungen mit der Aussage, daß diese Erinnerung sehr tiefgreifende Folgen für sie hatte. Ich fragte sie, ob sie sich ähnlicher Situationen im Laufe ihres Lebens bewußt sei. Sie erinnerte sich an eine Situation, als sie acht Jahre alt war und von einem Baum fiel, dabei war sie kurz ohnmächtig gewesen und sie erinnerte sich nur noch daran wie sie von ihrer Mutter ins Haus getragen wurde, aber sonst keine ernsthaften körperlichen Beschwerden hatte. Darüber hinaus konnte sie sich nicht daran erinnern, jemals so eine tiefgreifende Erfahrung zu haben, wie damals im Zahnarztstuhl. Ich erklärte ihr, daß starke Gefühle wie beispielsweise Angst dazu führen könnten, das Bewußtsein zu verlieren. Ich sagte ihr auch, daß es möglich wäre, sich dieser Gefühle wieder bewußt zu werden, die vor der Ohnmacht auftauchen und das sich dadurch diese Gefühle auch ändern können, indem wir die körperlichen Reaktionsmuster auf dieses Ereignis ändern.

Anne wurde neugierig und wollte mehr darüber erfahren.

Was nun folgt ist ein Ausschnitt aus einem Gesprächsprotokoll, um die wesentlichen Punkte dieser Traumaaarbeit zu erläutern. Die ganze Trauma - Sitzung dauerte etwa 50 Minuten. (Annes Antworten sind kursiv geschrieben)

Ich frage Anne sich nochmals vorzustellen im Zahnarztstuhl zu sitzen:

„Wie ist es jetzt in diesem Stuhl zu sein?„

... .. (... bedeutet eine längere Pause)

„Fühlst Du irgend etwas ?„

... ..

„Ich werde nervös„,

„Du wirst nervös und wenn Du nervös wirst, wo in Deinem Körper fühlst Du diese Nervosität ?„

„In meinem Bauch..“

In Deinem Bauch und was für ein Gefühl ist das in Deinem Bauch ?

„Es fühlt sich verkrampft an..“

„Ok. Bleib mal ein klein wenig bei diesem Gefühl..“

... ..

„Fühlst Du es immer noch ?..“

„ Ja „

„ Gut, bleib einfach dabei „

„ Fühlt sich Dein Bauch immer noch verkrampft an „

„ Es hat sich verändert „

„ Es hat sich verändert und wie hat es sich verändert ? „

„ Es fühlt sich ruhiger an „

„ Sehr gut, daß ist ein erster wichtiger Schritt, den wir getan haben. Ich möchte mit Dir gerne nochmals zurück zu dem Zahnarztstuhl. Lass uns mal sehen, was jetzt passiert, wenn Du dir den Zahnarztstuhl vorstellst, das Licht und die Zahnarztinstrumente siehst..“

„ Was passiert jetzt in Deinem Bauch ? „

... ..

„ Spürst Du Deinen Bauch jetzt, oder was fühlst Du jetzt ? „

„ Mein Kopf fühlt sich komisch an „

„ Beschreib das, achte darauf wie sich das in Deinem Kopf anfühlt „

„ Es fühlt sich an, als wenn irgend jemand auf beiden Seiten meines Kopfes kräftig drückt „

„ Druck auf beiden Seiten des Kopfes, bleib bei diesem Gefühl. Wenn, Du magst, schließ die Augen und spüre diesen Druck an Deinem Kopf „

... ..

„Bemerkst Du Veränderungen, wird der Druck stärker oder schwächer ?..“

„ Du hast gerade tiefer geatmet - wie fühlt sich das an ? „

„ Ich fühle mich leichter „

„ Du fühlst Dich besser... was spürst Du in Deinem Kopf jetzt ?..“

„ Weniger Druck,, ...

„ Gut, sowohl in Deinem Bauch als auch in Deinem Kopf fühlst Du Dich jetzt besser. Du hast nichts anderes gemacht als einfach bei dem Gefühlen zu bleiben und es hat sich verändert..“

Wie in der obigen Sitzung zu beobachten, tritt in jedem Zyklus eine neue Schicht von Körperreaktionen zu Tage. Auf diese Weise arbeiteten wir Schritt für Schritt an körperlichen Symptomen, wie:

Magenkrämpfe,
Druckgefühl im Kopf,
das Erstarren in den Beinen, (im weiteren Verlauf der Sitzung)
Schweißausbrüche und schließlich
das Spüren der Nadel, Stechen, Schmerz und das Pulsieren im Körper.

Was hier wie eine relativ leichte Übung aussieht, hat einen wichtigen Hintergrund:

Durch das behutsame Hinführen an die traumatische Situation, werden die einzelnen Symptome deutlich. Das erfolgreiche Bewältigen kleiner angemessener Stimuli und der entsprechenden Körperreaktionen macht die gesunden Potentiale (Ressourcen) wieder zugänglich. Anstatt im Trauma steckenzubleiben, können wir angemessen auf die Situation reagieren. Wir werden dann einen Zahnarztbesuch zwar als unangenehm, aber nicht mehr als schockauslösend erleben.

Die SKT-Strukturelle Körpertherapie wird eingesetzt im gesundheitlich präventiven Bereich, bei körperlich-chronischen Verspannungen wie Rückenbeschwerden, bei der Bewältigung von Stress- und Traumasymptomen, sowie bei psychosomatischen Störungen. Inzwischen hat sich dieser Ansatz über Deutschland hinaus verbreitet. Über 150 Therapeuten, Ärzte, Psychologen, Krankengymnasten und Physio-therapeuten arbeiten mit dieser Körper-Psyche-Methode. Eine Vielzahl von Artikeln in Fachzeitschriften belegen die Resonanz unter Fachkollegen.

Portrait

Die Strukturelle Körpertherapie (SKT) wurde Anfang der 90er Jahre von Erich v.Derschatta und Dr. Herbert Grassmann entwickelt. SKT basiert auf dem 10- Sitzungssystem des Rolfing (D.Ida P.Rolf) und auf psychotherapeutischen Methoden wie dem Hakomi (Ron Kurtz), der Gestalttherapie (Fritz Perls) und einer Weiterentwicklung der Traumatherapie (Peter Levine), TraumaSomatics® durch Dr Grassmann und Dr. Wolterstorff. Verschiedene Bewegungsarbeiten, die z. B. durch Yoga und Feldenkrais inspiriert sind, runden diese Therapieform ab. Skt ist eine entwicklungsorientierte Methode, durch die das Körperbewußtsein geschult und die Haltung verbessert wird. So ist sie generell unterstützend für Menschen, die sich größere innere und äußere Lebendigkeit und Aufrichtung wünschen sowie schmerzfreier und selbstbewußter durchs Leben gehen möchten. Darüberhinaus kommt sie Menschen zugute, die ihren Körper als wichtiges Instrument ihrer Präsenz, Ausdruckskraft und Resonanz benutzen (z.B. Schauspielern, Musikern, Tänzern, Sportlern, Politikern, Managern). In den 10 Basissitzungen werden die Bindegewebsschichten durch sehr tiefe Körperarbeit (Massage, Atem, Bewegungen) neu organisiert, sodaß sich der Körper aufrichtet und in Harmonie mit der Schwerkraft bewegt. Die Themen, die dieses leichte und aufrichtige Dasein blockiert haben, kommen ans Licht. Durch achtsames Wahrnehmen und Ausdrücken der emotionalen und körperlichen Schmerzen sowie traumatischer Erfahrungen tritt allmählich eine Befreiung von einschränkenden Haltungen und Gedankenmustern ein.

News-ID: 173690 • Views: 2386 (Stand: 09.08.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/173690/SKT-Die-Kunst-der-Aufrichtung.html>