

Vom Embodiment-Konzept zur körperzentrierten Psychotherapie

W. Tschacher & M. Storch, 2009.
Forschungsbericht der Abteilung für
Psychotherapie, Universitäre
Psychiatrische Dienste Bern.

Vortrag vom 11.11. 2013: Rita Lang

Ablauf

- Einführung + Repetition *Embodiment*
 - ... und Interaktion
 - ... und Psychotherapie
- Zürcher Ressourcen Modell (ZRM)
 - Theoretische Grundlagen + Multiple Code Theory
 - ZRM-Haltungsziele
 - Arbeit mit Embodiment im ZRM
- Fazit
- Fragen
- Quellen

Einführung

- Klinische Psychologie und Psychotherapie unter historischem Gesichtspunkt: Wendungen.
 - Aktueller Bedarf – und Tendenz:
Körperbewusstsein
 - Wie lässt sich dies in einer allgemeinen Theorie der Psychologie darstellen?
- “embodied cognition”

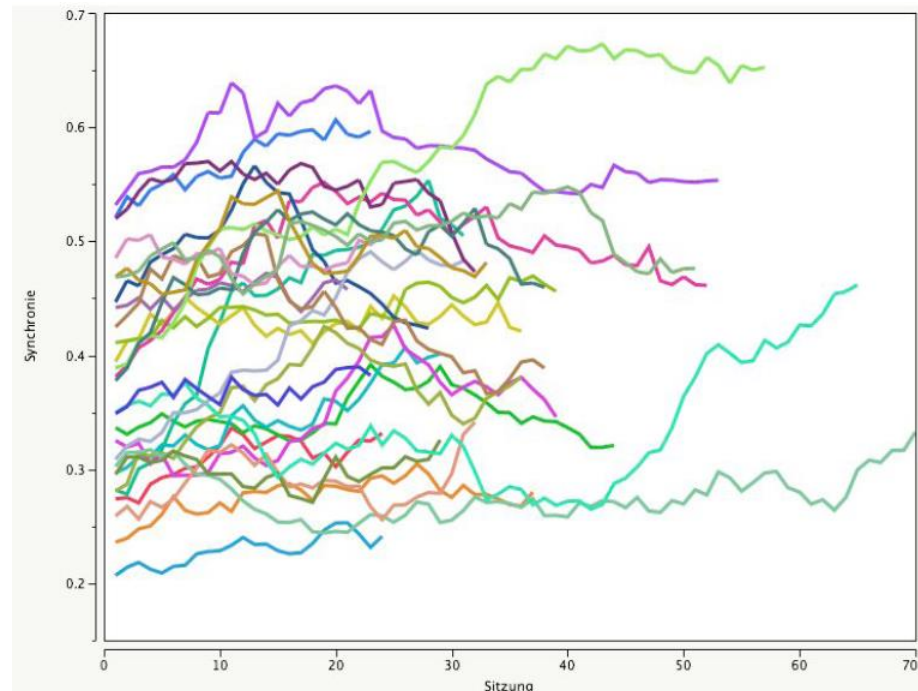
Embodiment... und Interaktion

- Synchronie: Interagierende Individuen bilden ein neues System, dass durch gekoppelte affektive, kognitive und behavioral-körperliche Zustände sinnvoll beschrieben werden kann.
- Komplexitätsreduktion auf der sozialen Interaktionsebene – pos. Zusammenhang von Synchronie mit Qualität der Beziehung.
- Beispiele: Gähnen, “la ola” Welle im Sportstadion
: Implikationen für Psychotherapie?

Embodiment ... und Psychotherapie

Synchronisation des dyadischen Therapiesystems A:

- Tschacher, Scheier & Grawe (1998): In 28 unterschiedlichen Therapien, während Verlauf durchschnittlich hochsignifikante, stetige Zunahme der Synchronie.



Synchronisation des dyadischen Therapiesystems B:

- Ramseyer & Tschacher (2008): RCT Studie
 1. Nachweis motorischer Synchronie in Psychotherapien
 2. Nachweis von Zusammenhang zwischen Synchronie und Beziehungsqualität (Patient_innen mit sicherer Bindung weisen höhere Synchronie auf. Niedrige Werte erzielten Menschen mit relevant abweisenden, unsicheren und introvertierten Eigenschaften.)

Wie kann der Körper explizit in die
Therapie und Beratung einbezogen
werden?

Zürcher Ressourcen Modell (ZRM)

- Entwickelt von Frank Krause und Maja Storch
- Manualisiertes Selbstmanagement-Training
- Psychoedukation (störungsunspezifisch, allgemeinpsychologisch)
- Für Jugendliche und Erwachsene, in Einzel- oder Gruppensetting

→ Individuelle Handlungssteuerung optimieren und intrinsische Motivation für Zielerreichung aktivieren.

Ressourcenbegriff im ZRM

- Annahme: Der Mensch trägt die meisten Ressourcen, die er zur Lösung seiner Probleme braucht, selbst in sich.
- Ressourcenaktivierung: Wesentlicher Wirkfaktor

Neurobiologischer Ressourcenbegriff:

Alles gilt als Ressource, was wohladaptive neuronale Netze aktiviert und entsprechende Ziele fördert.

Begriff der Motivation im ZRM

- Definition: Bestimmte Verfassung von neuronalen Systemen, in der ein Ziel nachhaltig verfolgt wird und die in den optimalen Fällen auch noch mit positiven Gefühlen einhergeht.
- Um eine motivierte Verfassung zu erzeugen, braucht es Wissen nicht nur über die bewusste Ebene der Informationsverarbeitung, sondern auch über die Aktivierung unbewusster Ebenen des psychischen Systems.

Multiple Code Theory von Bucci

Informations-Codes



Abb. 4: Die Informationscodes nach Bucci

: Verbindungs-
prozess
zwischen den
3 Systemen



Schlüsselrolle:
Bildersystem

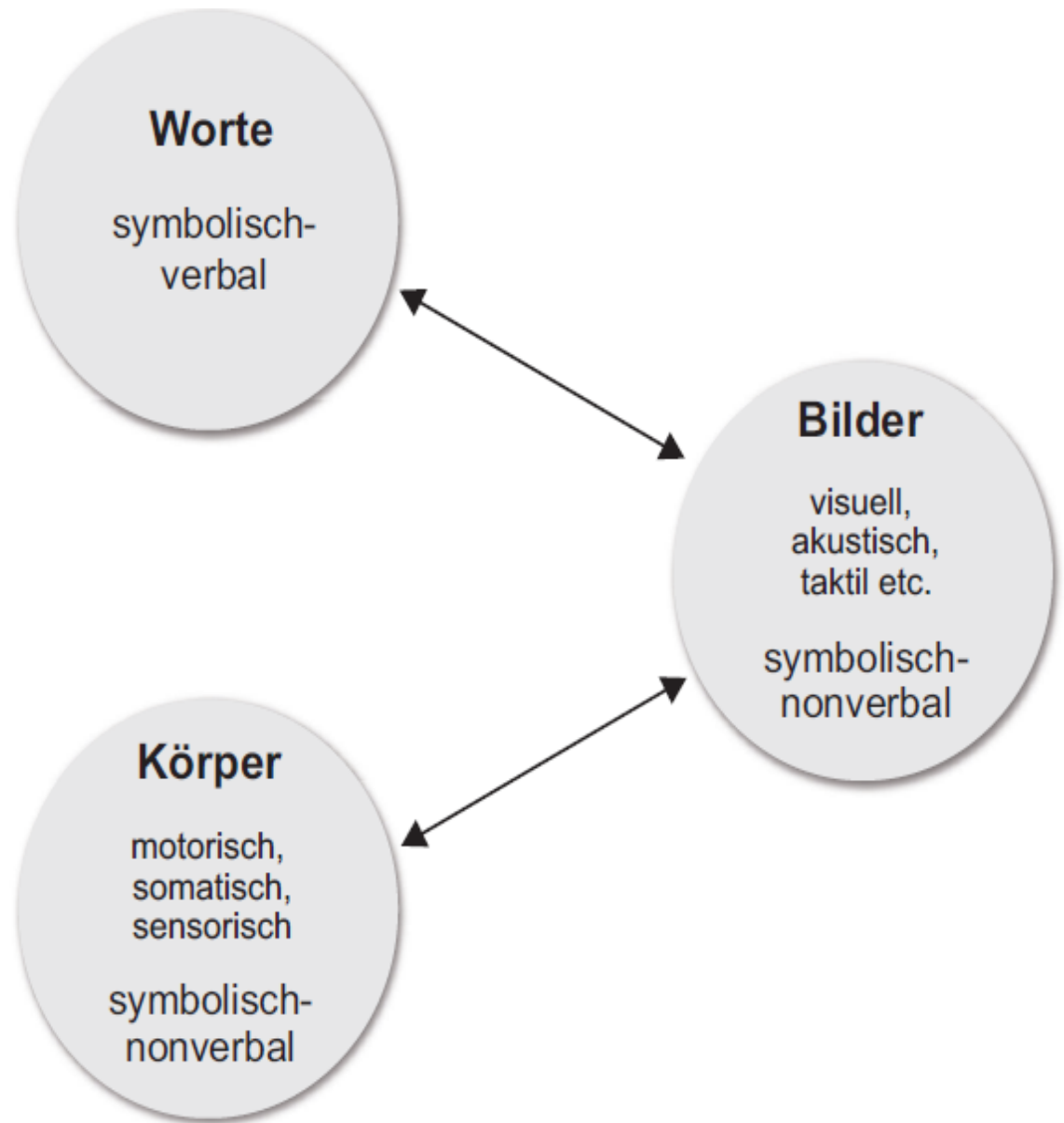
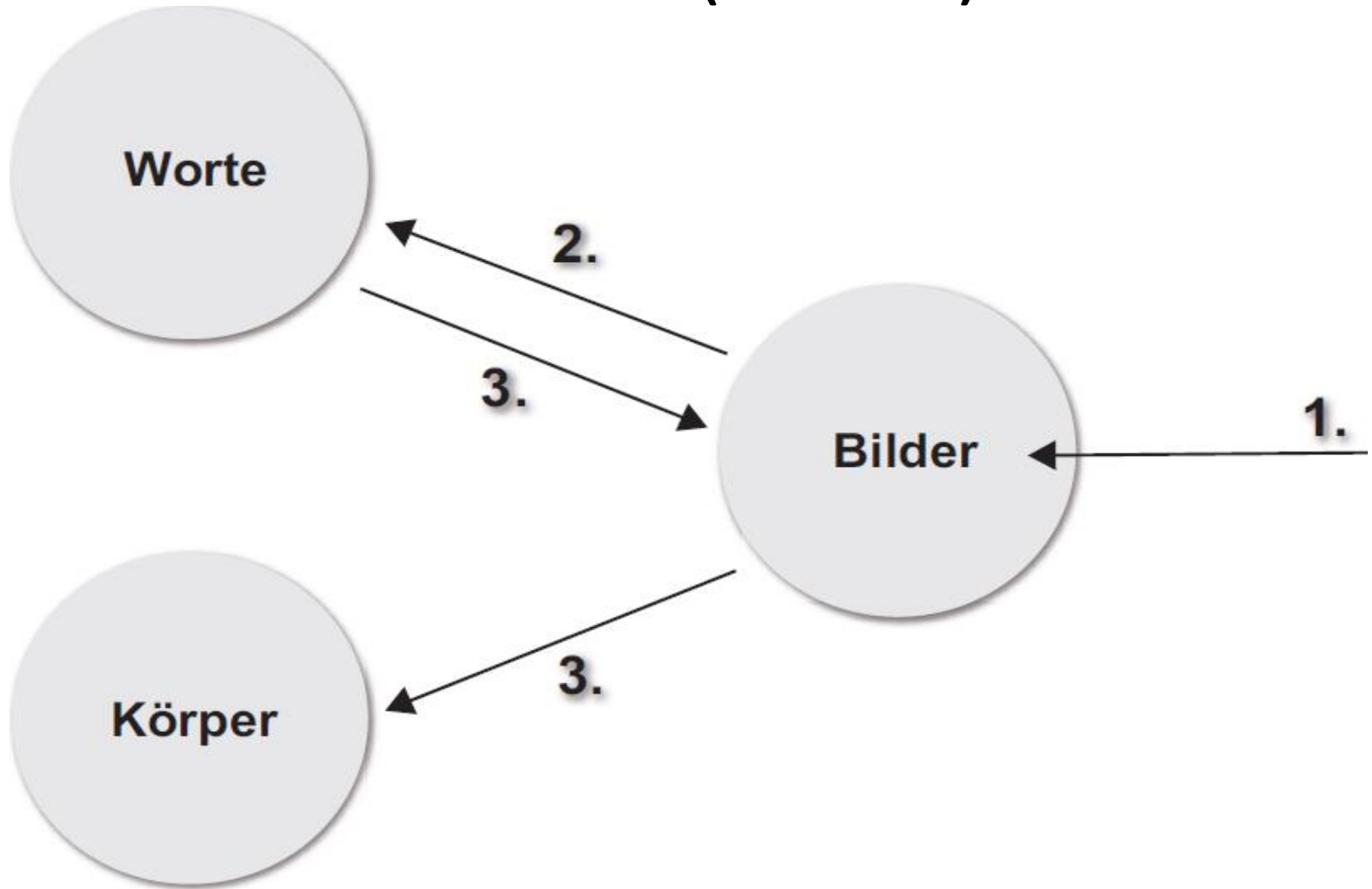


Abb. 5: Der Arbeitsweg des referentiellen Prozesses

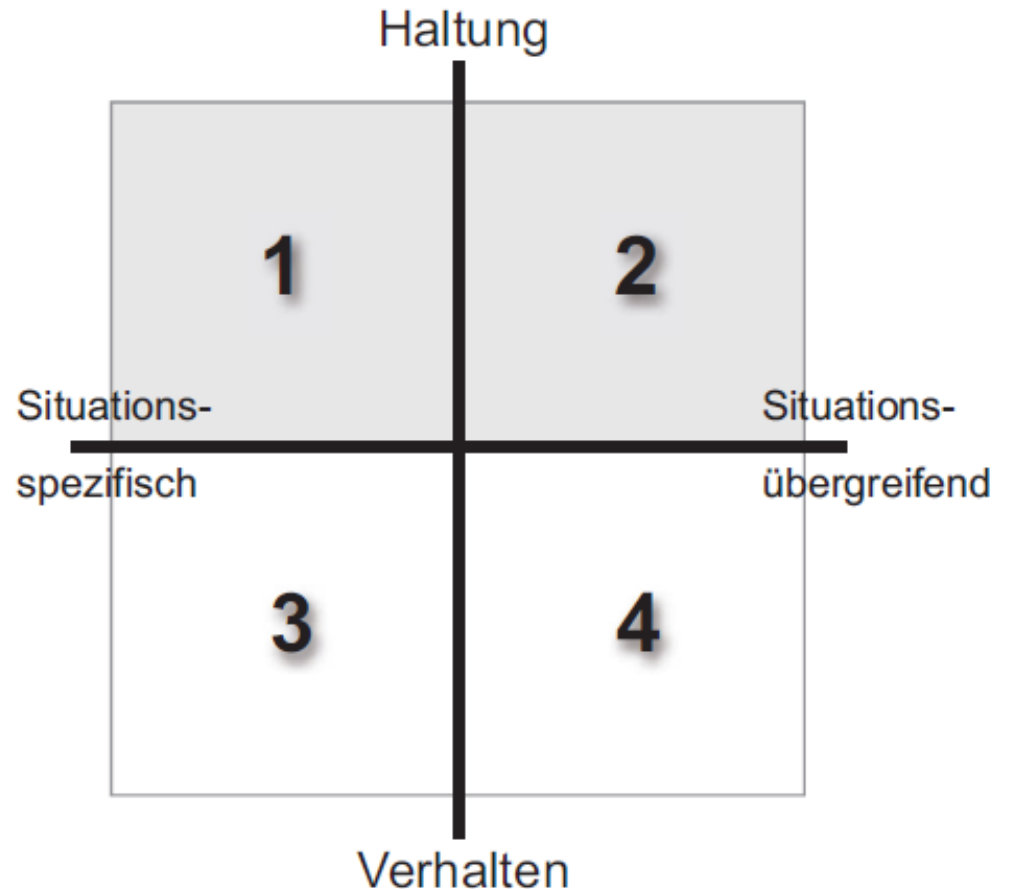
Der Aufbau von Haltungszielen im ZRM (Abb. 6)



ZRM-Haltungsziele

Zieltypen:

Kategorisierung



Wieso auf Haltung fokussiert?

Beispiele für ZRM-Haltungsziele

- Mein Vulkan sprüht rote Funken
(Selbstbewusstseins-Thema)
- Ich atme im Fluss des Lebens
(Stressmanagement-Thema)
- Ich starte durch und packe an (Arbeits-Thema)
- Ich steuere das Schiff meines Lebens und bin der Kapitän (Selbstwirksamkeits-Thema)
- Ich wende mich der Sonne zu (Affektregulation)

Umsetzung im ZRM-Training

Trainingsphasen des ZRM:

- 1) Aktuelles persönliches Thema klären
- 2) Vom Thema zum Ziel: Ziele handlungswirksam formulieren: 3 Kernkriterien
 - A. Annäherungsziel
 - B. Unter eigener Kontrolle
 - C. Erkennbarer positiver somatischer Marker (Damasio)

...+ Arbeit mit Embodiment im ZRM

3) Vom Ziel zum Ressourcenpool: Präaktionale Vorbereitung → Individuelle Sammlung von Möglichkeiten, erwünschte neuronale Netzwerke zu aktivieren.

: Das Ziel in den Körper bringen: Embodiement
Makroversion + Mikroversion

Somit erfolgt eine Multicodierung des Ziels!

→ Gehirn und Körper brauchen 2 Dinge: Zeit und Erfolge!

4) Mit Ressourcen zielgerichtet handeln

5) Integration, Transfer, Abschluss

Fazit

- Anwendungsbereiche des ZRM-Trainings: In Coaching, Pädagogik, Beratung
- Wirksamkeitsstudien: (www.zrm.ch)
 - Für Menschen mit Essstörungen (Weber, 2007)
 - Psychiatrische Station für Jugendliche PSJ in Brugg (Schuler & Sandmeier, 2008)
- Bedarf an weiterer Forschung, speziell im Bereich Psychotherapie!

FRAGEN?



Quellen

Storch, M., Cantieni, B., Hüther, G. & Tschacher, W. (2010, 2. Auflage). *Embodiment: Die Wechselwirkung von Körper und Psyche verstehen und nutzen*. Bern: Huber.

Storch, M. & Krause, F. (2007, 4. Auflage). *Selbstmanagement-ressourcenorientiert: Grundlagen und Trainingsmanual für die Arbeit mit dem Zürcher Ressourcen Modell (ZRM)*. Bern: Huber.

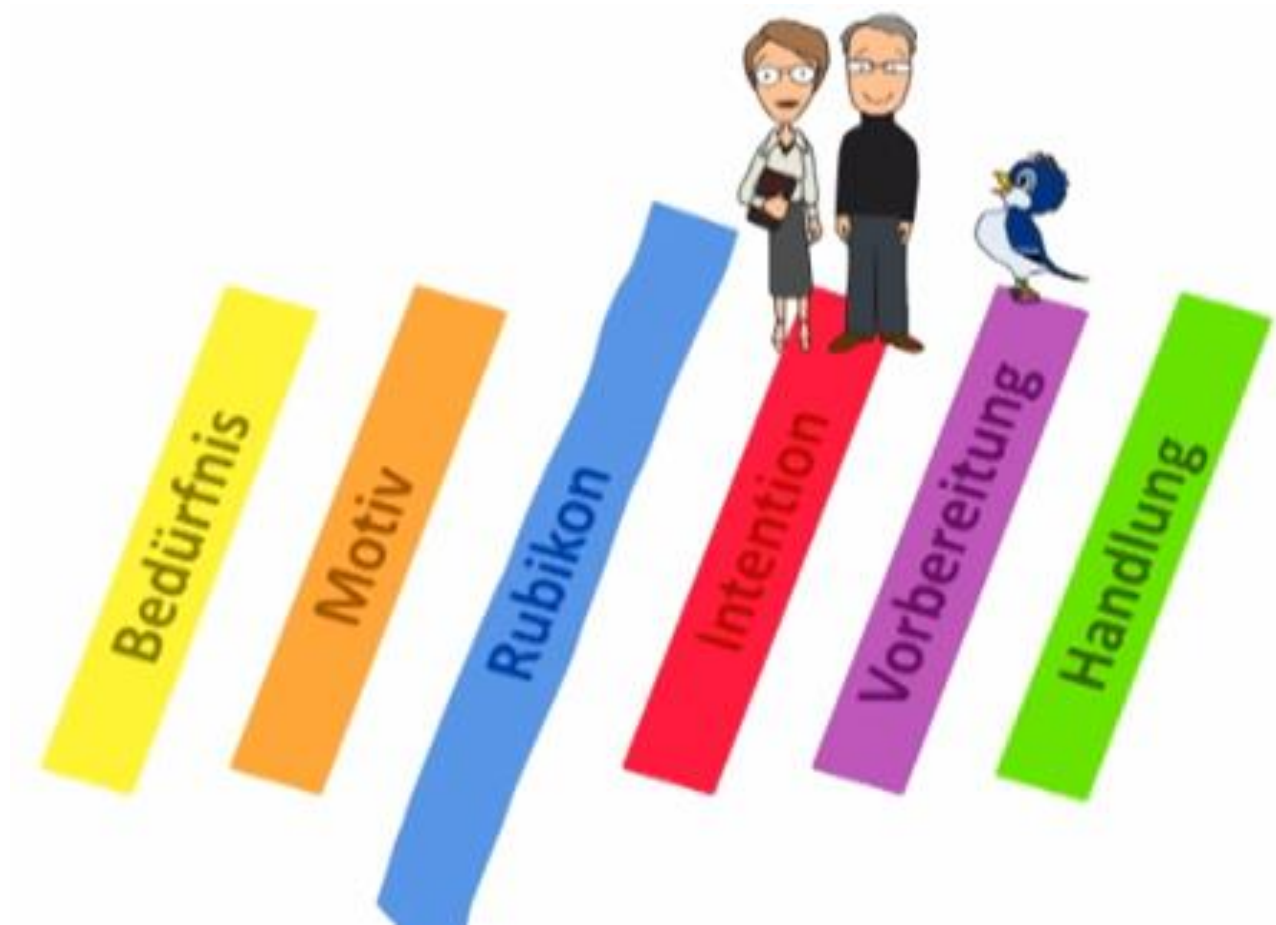
Tschacher, W. & Storch, M. (2009). Vom Embodiment-Konzept zur körperzentrierten Psychotherapie. *Forschungsberichte der Abteilung für Psychotherapie, Universitäre Psychiatrische Dienste Bern*, 9(1), 1-25. → Abbildungen 4-6

<http://www.zrm.ch/Wirksamkeitsst.html>

<http://www.youtube.com/watch?v=ideJm4BsskA>

Danke für Ihre Aufmerksamkeit!

Der Rubikon-Prozess im ZRM



Storch & Krause (2007), nach Achtziger & Gollwitzer (2006), aus:
<http://www.youtube.com/watch?v=ideJm4BsskA>