

Dr. phil. Günter Weier - Psychologischer Psychotherapeut

Telefon: 030-76503649, E-Mail: ptp Praxis@alice.de

Dr. phil. Bärbel Smikalla-Weier – Heilpraktikerin für Psychotherapie

Telefon: 030-76503639, E-Mail: smikalla-weier@t-online.de

Einzel-, Paar- und Gruppenpsychotherapie

Wünsdorfer Str. 32, 12307 Berlin (S-Bahn Schichauweg)

Website: www.psychotherapie-lichtenrade.de

Körperbasierte

Pesso-Boyden

Psychotherapie



Gruppen- und Körperpsychotherapie in den Zeiten von „Corona“

In der aktuellen Corona-Situation müssen alle Gruppen- und vor allem Körperpsychotherapeuten schwere Entscheidungen treffen. Ist es verantwortlich, Gruppentherapie durchzuführen? Welche Schutzmaßnahmen müssen getroffen werden? Sind Qualitätsverluste zu befürchtet?

Wir haben uns dafür entschieden, die Gruppen weiterzuführen. Die AHA+L-Regel wird dabei zugrunde gelegt und verpflichtend: Abstand, Hygiene, Alltagsmaske und Lüftung. Zusätzlich haben wir uns einen leistungsfähigen Luftreiniger angeschafft — den aeris air Medical PRO Luftreiniger mit einer hochwirksamen H14 Filtertechnologie in Klinik Qualität.

Mit allen Gruppenteilnehmer*innen hat sich die vertrauensvolle Zusammenarbeit noch verstärkt, worüber wir uns sehr freuen. Alle wollen gesund bleiben, indem wir uns gegenseitig durch die Befolgung der Regeln beschützen. Wenn es eine/n Erkrankte/n in der Bekanntschaft gibt, dann ist die/der Betreffende so verantwortlich, den Gruppentermin abzusagen.

Die Alltagsmaske soll beim Betreten der Praxis, in den Pausen, im Flur und beim Gang zum WC getragen werden. Während der Gruppentherapie kann der Schutz abgesetzt werden, weil wir 1,5m Sitzabstand einhalten können. Fühlt sich ein*e Gruppenteilnehmer*in unsicher, dann trägt sie/er auch weiterhin die Maske. Vereinzelt wollte oder konnte sich jemand nicht an die Schutzmaßnahmen halten. Hier mussten wir darauf bestehen, dass es zu einer Behandlungspause kommt.

Unsere Arbeit hat sich seitdem verändert. Wer schon vor der Corona-Zeit bei uns Patient*in war, vermisste zunächst den heilsamen Körperkontakt. Dieser war aber noch gut im Gedächtnis verankert und konnte abgerufen werden, so dass der Therapieprozess fast nahtlos weiterging. Neue Patient*innen lernen unsere Vorgehensweise als „gegeben“ kennen. Als fester Bestandteil der Methode kommt es weiterhin zu heilsamen Szenen, jetzt aber im Abstand von 1,5m und eventuell mit Mund-Nasen-Schutz. Wir arbeiten mit gestischen Andeutungen, verwenden Decken, Matratzen, Schals, Seile usw., um Kontakt und Berührungen anzudeuten. Die heilsamen symbolischen Szenen werden nun noch „symbolischer“ zum Beispiel durch einen intensiven, haltgebenden Augenkontakt der idealen Eltern, durch eine umarmende, einladende Geste, durch einen erdenden, spielerischen Kontakt mit den Füßen, weil so die 1,5m eingehalten werden können. Die szenischen Anteile der Methode kommen nun mehr zum Tragen. Bei jedem Gruppentreffen kommt eine neue Idee zu unserem Repertoire hinzu.

Für manche Teilnehmer*innen wird die körperbasierte Pesso-Boyden-Arbeit sogar leichter und sicherer, weil in der Kindheit Übergriffe stattfanden. Nun können Berührungen in der Therapie-situation besser kontrolliert werden, die vorher eventuell aus „Bravheit“ gestattet wurden. Andere vermissen jedoch die Berührungen, die sie vielleicht schon in der Kindheit vermisst haben, so dass eine schädliche Wiederholung droht. Hier muss eine gute Pilot*innen-Arbeit geleistet werden, damit die Abkopplung von Damals und Heute in der Wahrnehmung zustande kommt. In das Heute sollen die besonderen Arbeitsbedingungen, die durch die Pandemie entstanden sind, integriert werden.

Mit freundlichen Grüßen

Günter Weier + Bärbel Smikalla-Weier