

Christine Gräff, Maria L.  
Aus dem Tunnel der Depression

Reihe »edition psychosozial«

Christine Gräff, Maria L.

# Aus dem Tunnel der Depression

Ein Entwicklungsweg mit  
Konzentrativer Bewegungstherapie

Mit einem Vorwort von Horst Kächele

Psychosozial-Verlag

Bibliografische Information Der Deutschen Bibliothek  
Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <<http://dnb.ddb.de>> abrufbar.

Originalausgabe

© 2005 Psychosozial-Verlag

Goethestr. 29, D-35390 Gießen.

Tel.: 0641/77819; Fax: 0641/77742

E-Mail: [info@psychosozial-verlag.de](mailto:info@psychosozial-verlag.de)

[www.psychosozial-verlag.de](http://www.psychosozial-verlag.de)

Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotografie, Mikrofilm oder andere Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Umschlagabbildung: © Michaela Schleunung, Kreiden auf Leinwand,  
145 x 95 cm, 1998.

Umschlaggestaltung: Christof Röhl  
nach Entwürfen des Ateliers Warminski, Büdingen.

Lektorat: Claudia Schmitt

Satz: Katharina Appel

Printed in Germany

ISBN 3-89806-464-6

# Inhalt

Vorwort von Prof. Horst Kächele	
Krankengeschichten und Behandlungsberichte	7
Einführung von Christine Gräff	9
Einführung von Maria L.	13
Die Konzentратive Bewegungstherapie	15
Der Therapieprozess	19
Hände	30
Das Thema »Oben und Unten«	113
KBT-Gruppe	126
Gedanken zum Körperbild	160
Die Stufen der Depression	276
Themen und Prozesse	281
Nachwort von Christine Gräff	285
Nachwort von Maria L.	287
Literatur	291

# Einführung

## von Christine Gräff

Die vorliegenden Aufzeichnungen beschreiben einen mehrjährigen Therapieverlauf mit Konzentrativer Bewegungstherapie. Über neun Jahre verteilt haben meine Patientin Maria (Name geändert) und ich, in unterschiedlichen Zeitabständen, 280 Stunden miteinander verbracht.

Auf Anraten mehrerer Kolleginnen und Kollegen, meine Erfahrungen einem größeren Kreis zur Verfügung zu stellen, fragte ich Maria, ob sie bereit sei, mit mir zusammen dieses Buch zu schreiben. Dabei stellte sich heraus, dass sich Maria über jede Stunde – wie auch ich – Notizen gemacht hatte. Diese Überraschung versprach eine Materialsammlung, die meine Erwartung weit überstieg und meine Motivation und meine Freude über ihre Zusage noch steigerte.

In den darauf folgenden zwei Jahren unserer Zusammenarbeit hatte ich große Hochachtung für Maria, die den ganzen Prozess nochmals durchlief und sich den vielen schmerzlichen Begebenheiten aufs Neue stellte. In unseren Gesprächen konnte im Rückblick und mit den Erfahrungen der letzten Jahre vieles geklärt werden, anderes blieb in unseren Reaktionen als Frage offen. Da meine Protokolle nicht im Hinblick auf eine Veröffentlichung geschrieben wurden, konnten wir bei einigen Situationen nicht mehr rekonstruieren, wie es zu dieser Reaktion oder jenem Angebot gekommen war. Auch musste ich mir eingestehen, hinsichtlich meines therapeutischen Vorgehens keine Begründung parat zu haben, denn in vielen Passagen folgte ich einfach meiner Intuition und Erfahrung. Neben den glücklichen sind so auch missglückte Stunden beschrieben. Das bedeutete, auch der therapeutischen Unzulänglichkeit Raum zu geben, sich zu zeigen, wo man Mensch ist. So wuchsen zeitweise meine Phantasien über die Kritik ins Unermessliche, die ich von meinen Kolleginnen und Kollegen ernten werde.

Im Vorfeld wusste ich noch nicht, wie es mir gelingen würde, Marias Bitte zu erfüllen, ihr weiterhin als Therapeutin zur Verfügung zu stehen. Die bisherigen Voraussetzungen, die eine jahrelange Begleitung möglich machten, wurden durch die sich verändernde Beziehung und die neuen Rahmenbedingungen unterlaufen. Um uns zu besprechen, trafen wir uns nicht mehr nur in meiner Praxis, sondern auch in unseren Privaträumen. Neben den veränderten

äußeren Gegebenheiten erfuhr Maria durch das Lesen meiner Protokolle auch meine geheim gehaltenen Gedanken, Befürchtungen und Emotionen. Wie würde sie das aufnehmen? Konnte ich die notwendige Distanz aufbringen, um sie weiterhin zu begleiten? Heute kann ich sagen, dass wir auf dem Boden unserer gewachsenen Beziehung, wenn auch nicht ohne Auseinandersetzungen, die neue Situation gut gemeistert haben.

In dem Therapieverlauf finde ich mein therapeutisches Glaubensbekennen widergespiegelt, dem ich weitgehend treu geblieben bin. Dazu gehört, dass in der KBT Versprachlichtes auf die Handlungsebene gebracht werden muss, um eine überzeugende Wirkung zu zeigen. Handeln erleichtert, das Selbst zu erkennen. Und als Handelnde können Selbsterkenntnisse in verschiedenen Variationen durchgespielt werden. Um unterscheiden zu können, ob Handlungen den eigenen Zielen und Bedürfnissen entsprechen, verstehe ich meine therapeutische Aufgabe darin, mit den Patienten deren Sinne zu schulen und sie in ihrer Repräsentanz in ein angemessenes Gleichgewicht zu bringen. Aus diesem Grund gehört es zu meiner Absicht, in jeder Stunde, und seien es auch nur fünf Minuten, die Aufmerksamkeit der Körperwahrnehmung zu widmen. Hinsichtlich dieses Bedürfnisses wird der Leser immer wieder mit den Widrigkeiten konfrontiert, die sich dieser Überzeugung in den Weg gestellt haben. Andererseits hat Maria es mir leicht gemacht, da sie selbst nach einer längeren Gesprächsphase wieder den Wunsch äußerte, sich vermehrt ihrem Körper zuzuwenden. Ich durfte miterleben, wie mit ihrer wachsenden Präsenz für das Gegenwärtige – und damit ihrer sinnlichen Anwesenheit – sich die Sinnfrage nach dem eigenen Leben verändert hat.

Bei der ersten Durchsicht unserer Protokolle stellten wir fest, dass wir viele Stunden fast identisch beschrieben hatten. In der jetzigen Darstellung mussten wir die doppelte Version kürzen und uns auf unterschiedliche Schwerpunkte einigen. Beim Thema »Sexualität« wurden aus Marias und meinen Aufzeichnungen einige Abschnitte herausgenommen, um die Intimsphäre zu schützen.

Viele Passagen könnten im Leser die Ansicht erwecken, nichts oder nur wenig habe sich bewegt. Das zeitweise Auftreten von »Längen« entspricht dem langsamem Ringen um Veränderungen. Einige Stunden haben wir zusammengefasst, in denen gleiche Themen vorherrschend waren, und die Wiederholungen nur so weit vermittelt, als sie zum Verständnis notwendig waren. Damit aber die Authentizität der Entwicklung gewahrt wird, haben wir die Zeitdauer kenntlich gemacht.

Zum Dank für ihr langjähriges Vertrauen widme ich Maria meinen Anteil an diesem Buch.

Danken möchte ich auch meinen Freunden und Kollegen Barbara Bayerl und Martin Pfäfflin für ihre wertvollen Hinweise bei der Durchsicht des Manuskriptes. Hilfe bei den Korrekturen erhielten wir von unserer Lektorin Frau Claudia Schmitt. Ihr und dem Verlag danken wir für die gute Zusammenarbeit und die Drucklegung.

# Einführung von Maria L.

Es war am Ende meiner letzten Therapiestunde des Jahres 2000, als Christine Gräff von ihrer Idee erzählte, gemeinsam mit mir ein Buch zu schreiben. Ich war natürlich vollkommen überrascht, genau wie sie, als sie erfuhr, dass ich über den Verlauf der Therapie ein ausführliches Tagebuch geführt hatte. Von Anfang an war mir das Schreiben vor und zwischen den Stunden ein großes Bedürfnis gewesen. Es war ein Versuch, Ordnung in all das zu bringen, was in mir auftauchte, mich beschäftigte oder beunruhigte. Häufig empfand ich es als erleichternd, dadurch Zusammenhänge klarer sehen zu können. Immer wieder ergaben sich beim Schreiben neue Fragen. Zudem wollte ich mir so viel wie möglich von dieser wichtigen Zeit bewahren, auch, um den Therapieprozess später noch einmal nachvollziehen zu können. Dass es schon so bald dazu kommen würde, hatte ich allerdings nicht erwartet!

Ich war sofort begeistert von diesem Plan, bekam jedoch zu bedenken, dass sich eine derartige gemeinsame Arbeit auf unsere Beziehung auswirken würde.

Zunächst hatte ich Zeit, über alles nachzudenken. Ich fragte mich, welche Veränderungen es denn zwischen uns geben könnte. Würde ich Christine Gräff womöglich als Therapeutin verlieren, mir also nicht mehr in der bisherigen Weise ihre Hilfe und Unterstützung holen können? Und war ich denn überhaupt der Aufgabe gewachsen, das Schwere und Traurige meiner Therapiezeit noch einmal im Geiste zu durchleben? Aber ich hatte Christines Zusicherung, dass sie mir dabei zur Seite stehen würde. So überwog der Reiz, mich einer solchen Herausforderung zu stellen. Ich sah darin auch die Möglichkeit, im Nacherleben und nochmaligen Reflektieren während des gemeinsamen Schreibens meinen Entwicklungsprozess um neue Erfahrungen und Einsichten bereichern zu können. Diese Hoffnung hat sich in hohem Maße erfüllt!

Unser erster Entwurf war noch geprägt von der Unsicherheit, was wir einander zumuten konnten. Auch musste ich erst herausfinden, wie viel an Mitteilung mir selbst möglich war, ohne mich zu überfordern.

Im zweiten Durchgang überarbeiteten wir zunächst unseren eigenen Text. Dann folgten ausführliche Gespräche, die mir die Chance gaben, vieles von dem zu klären, was mich während der Therapiezeit geängstigt und verunsichert hatte.

Auch konnte ich jetzt manches aussprechen, was mir damals nicht möglich gewesen war. Für diese gemeinsamen Stunden, die von großem gegenseitigem Vertrauen und dem Bemühen um das Gelingen dieses Buches geprägt waren, bin ich Christine ganz besonders dankbar.

Wiederholt war ich versucht, meine erste Fassung zu glätten. Manches erschien mir mittlerweile doch gar zu »kindlich und unreif«! Aber ich unterließ es, da ich die Gegenwart der Therapiestunden und des Prozesses darstellen wollte.

Beim Entstehen unserer dritten Version nahm ich etwas Erstaunliches wahr: Der Blick auf mich selbst und auf das, was auf diesen Seiten zu lesen ist, begann sich zu verändern. Für manches hier Geschilderte habe ich mich lange Zeit geschämt, bis mir das gemeinsame Schreiben dazu verholfen hat, besser zu meinem Leben stehen zu können, so wie es nun einmal war und ist.

Ich verbinde mit meinem Beitrag zu diesem Buch das Anliegen, mein Erleben als KBT-Patientin sowohl für Therapeuten als auch für andere Patientinnen und Patienten nachvollziehbar zu machen. Besonders wichtig ist mir dabei, neben dem Verlauf der Therapiestunden auch von dem zu erzählen, was mich nach bzw. zwischen den Stunden beschäftigt hat. Zusätzlich habe ich versucht, meine Gedanken zu einigen Themen in Aufsätzen zusammenzufassen. Obwohl Wiederholungen aus den Texten der Stundenprotokolle dabei unvermeidlich sind, möchte ich auf diese Weise einzelne Schwerpunkte des Therapieverlaufs behandeln.

## Meine Lebenssituation zur Zeit des Therapiebeginns

Ich lebte damals seit einiger Zeit mit meinem Mann in dessen ehemaligen Elternhaus. Diese Situation war schwierig für mich und hatte sich zu einer großen Belastung für unsere Beziehung entwickelt.

Unsere Ehe war kinderlos. Mein Beruf, den ich nur halbtags ausübte, befriedigte mich wenig. Ich hatte jedoch genügend Freiraum, mich meinen Neigungen zu widmen, die ich zum großen Teil mit meinem Mann gemeinsam hatte: Musik und Literatur, aber auch Bergsteigen und Reisen.

Meine Eltern lebten in der Nähe meines Wohnorts. Der regelmäßige Kontakt mit ihnen setzte mich zunehmend unter Druck.

Schon seit längerer Zeit hatte ich immer wieder depressive Phasen. Im Alter von 44 Jahren geriet ich in eine ernste Lebenskrise, die ich allein nicht bewältigen konnte. Auf Anraten einer Freundin begann ich die KBT-Therapie bei Christine Gräff.

In meinem Text werde ich meinen Mann F. nennen. Dies ist nicht die Abkürzung seines richtigen Namens!

# Die Konzentратiv Bewegungstherapie

Auf den nachfolgenden Seiten wird von einer Therapie berichtet, bei der eine Methode angewandt wurde, die sich Konzentrativ Bewegungstherapie nennt. Im Laufe der Jahre hat sie allerdings größeren Bekanntheitsgrad unter der Abkürzung KBT® erworben. Hinter diesem Kürzel verbirgt sich ein Zugang, sich die Welt der Seele über den Körper zu erschließen und Erfahrungen zu sammeln, wie sich beide einander bedingen.

Unser Leib ist zu verstehen als verdichtete Lebensgeschichte, die sich in einer verschlüsselten Sprache ins Buch des Lebens eingeschrieben hat. Um ihre Aussagekraft und deren Bedeutungsgehalt zu verstehen, müssen wir sie über die sinnliche Wahrnehmung entziffern. Wir gehen davon aus, dass in der Beschäftigung mit dem eigenen Körper und der bewussten Hinwendung auf Haltung, Verhalten und Bewegung, Erinnerungen und Gefühle wachgerufen werden, die bis in die fröhliche Zeit hineinreichen können. Erfahrungen werden im Hier und Jetzt aktualisiert, die die psychophysische Erlebniswelt geprägt haben und vielleicht in Gelenken oder Muskeln festgehalten sind. Über die Wahrnehmung erlangen wir einen Bewusstseinszustand, der Festgehaltene in Bewegung bringen soll. Das Heilsame liegt in der *neuen Erfahrung*, durch die es möglich wird, Schmerhaftes aus der Vergangenheit hinter sich zu lassen. Diesen Vorgang unterstrich eine Patientin mit den Worten: »Ich schaffe mir gerade eine neue Welt.« Bewegung als Erfahrung verstehen wir in der KBT® als körperliche Bewegung, die die motorische, vegetative Bewegung einschließt, aber auch als »Bewegt-Sein«, womit Gefühlsbewegungen und Bewegungen im geistigen Bereich verbunden werden. Sich »konzentrativ« bewegen heißt, im momentanen Geschehen mit allen Sinnen anwesend sein.

In den letzten 30 Jahren hat sich die Konzentrativ Bewegungstherapie aus einer vorwiegend in Gruppen praktizierten Methode zur körperorientierten Psychotherapie entwickelt, die auch in Einzelstunden angeboten wird. Den theoretischen Hintergrund bilden entwicklungs-tiefenpsychologische und lerntheoretische Denkmodelle sowie systemische Ansätze.

Um das »Da-Sein« im Hier und Jetzt bewusst erleben zu können, soll durch Wahrnehmen und Bewegen das jeweils Eigene gefunden werden. Dazu dient der Boden als Grund, wie auch die Haltungen in den vier Grundpositionen

menschlicher Existenz: liegen, sitzen, stehen, gehen. Das Individuelle ist die Art, *wie* jemand liegt, sitzt, steht oder geht. Der wahrgenommene eigene Körper mit all seinen Funktionen stärkt den Menschen in dem Existenzgefühl »*Ich bin*«. Analog zur Körpererfahrung entwickelt sich das Bewusstsein für das Verhalten und die Empfindung dafür, wozu ich *in der Lage bin, auf was ich sitze* oder *was ich besitze*, wie ich im Leben *dastehe* oder es mir *geht/ergeht*. Das Gespür für die eigene Befindlichkeit, oder dafür, *wie* man etwas tut, ist eine notwendige Voraussetzung, um sich des Handlungsspielraums für Veränderungen gewärtig zu werden.

Die Handlungsebene öffnet in der KBT® den Erfahrungsbereich, in dem der Patient unabhängig vom Anspruch auf Gelingen sein Tun erproben kann. Handeln ist zu verstehen als aktives Tun oder als wache Aufmerksamkeit und definiert sich nicht über eine beabsichtigte Auswirkung. Indem wir »Hand anlegen«, sind wir unmittelbar am Geschehen beteiligt. Hände wirken wie eine Straße, die in beide Richtungen befahrbar ist: Einerseits kommt durch die Handlung unbewusstes Material zum Ausdruck und vice versa, führen Handlungen auch ins Unbewusste. Die Fähigkeit zum Handeln macht aus uns Menschen autonome, soziale Personen.

Den Schwerpunkt der Methode bilden Raumerfahrungen, Körpererfahrungen, Beziehungs- und Berührungs erfahrungen mit der Therapeutin oder den Gruppenteilnehmern, Gegenstandserfahrungen und das Gespräch. Das methodische Vorgehen orientiert sich am Arbeitsauftrag, den die Therapeutin vom Patienten erhalten hat. Das kann die Nachreifung einer Entwicklungsphase sein, physische und psychische Störungen, die den Lebensfluss oder den Zugang zum Körper behindern.

Zur Selbst- und Fremdwahrnehmung, zur Wahrnehmung von Raum und Zeit wird in der Therapie ein Erlebnisraum durch wechselnde Angebote gestaltet. Die inhaltliche Ausrichtung eines Angebots ist u. a. vom Phänomen, das das aktuelle Befinden widerspiegelt, vom Therapieziel und der Beziehung zwischen Therapeut und Patient geprägt. Ein Angebot im Sinne der KBT® beinhaltet die Übertragung einer Situation auf die Handlungsebene, wo Wünsche oder Entwicklungsschritte vom Patienten mit der Therapeutin erprobt werden können.

Körpererfahrungen macht der Patient über das Einspüren in Ruhe und Bewegung durch eine Eigen- oder Fremdberührung. In der Zuwendung durch die eigenen Hände erfährt der Übende im Vergleich mit unberührten Körperregionen einen Zuwachs an Selbst-Bewusstsein. Das Erlebnis, wie körperliche Veränderungen das seelische Befinden beeinflussen, ist von großer Bedeutung für die Motivation zur Eigeninitiative. Zu Körperberührungen kommt es in