Zeitschrift: Physioactive

Herausgeber: Physioswiss / Schweizer Physiotherapie Verband

Band: 54 (2018)

Heft: 6

Artikel: Die Basic-Body-Awareness-Therapie = La Basic Body Awareness Therapy

Autor: Wüest, Esther

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-928564

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 04.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Die Basic-Body-Awareness-Therapie

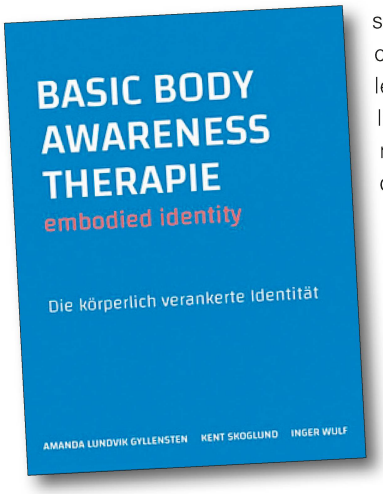
La *Basic Body Awareness Therapy*

ESTHER WÜEST

Die Basic-Body-Awareness-Therapie (BBAT) ist eine physiotherapeutische Methode zur Behandlung von PatientInnen mit psychischen Erkrankungen, psychosomatischen Störungen und chronischen Schmerzen. Neu ist das Buch zur BBAT auf Deutsch erschienen.

La *Basic Body Awareness Therapy* est une méthode physiothérapeutique qui permet de traiter les patient·e·s atteint·e·s de maladies psychiques, de troubles psychosomatiques et de douleurs chroniques. Le livre sur la BBAT est désormais traduit en allemand.

Die Basic-Body-Awareness-Therapie *(siehe Kasten 1)* kann eine Chance sein: Im physiotherapeutischen Alltag erleben wir Therapeuten Patienten, die dank einer Bewegungsschulung selbstbewusster werden und ihre gesundheitlichen Ressourcen besser nützen, um ihr Leben aktiver zu gestalten. Dazu stellen sich zwei Fragen: Welche Faktoren führen zu diesem Erfolg? Und wie können wir Patienten fördern, die wenig Fortschritte machen? Das neu auf Deutsch erschienene Buch zur Basic-Body-Awareness-Therapie (BBAT) [1,2] gibt dazu in drei Teilen Antworten.



Lektüre mit Selbstreflexion

Im ersten Teil erhält man einen Eindruck, wie sich am Beispiel der Patientin Anna ein therapeutischer Prozess mit der Basic-Body-Awareness-Methode entwickeln kann. Sie leidet unter körperlichen Schmerzen, Ängsten und Beziehungsproblemen. Ein wichtiger Fokus liegt beim Physiotherapeuten selbst: Die Lektüre des Buches führt zu einer Selbstreflexion.

Im zweiten, theoretischen Teil erhält man viel Hintergrundwissen, welches für das Verständnis der BBAT wichtig ist. Diese Grundlagen bilden wichtige Faktoren, die unsere Arbeit in der Physiotherapie beeinflussen. Im Abschnitt «Körperfunktionen» erfährt man, wie sich Haltung und Gleichgewicht entwickeln und welche Einflüsse die posturale Stabilitätsentwicklung behindern können. Sehr interessant wird beschrieben, wie sich frühe Abwehrmuster entwickeln und auf die Haltemuskulatur auswirken. Weitere Faktoren sind zum Beispiel die Bindung und die Auswirkung von Berührung. Um seine physischen und psychischen Be-

La *Basic Body Awareness Therapy* (BBAT) *(voir encadré 1)* peut être une réelle opportunité. Dans leur quotidien, les physiothérapeutes observent que, grâce à un apprentissage du mouvement, certains patients deviennent plus conscients d'eux-mêmes et font dès lors une meilleure utilisation de leurs ressources en matière de santé. Ils conçoivent en conséquence leur vie de manière plus active. Deux questions se posent à ce sujet: quels sont les facteurs qui conduisent à ce succès? et comment pouvons-nous stimuler les patients qui font peu de progrès? Un livre sur la BBAT vient d'être traduit en allemand [1,2]. Il fournit des réponses à ces questions.

Une lecture qui intègre une réflexion sur soi-même

La première partie donne une première impression de la manière dont un processus thérapeutique qui applique la méthode de la BBAT peut se dérouler grâce à l'exemple d'une patiente prénommée Anna. Cette dernière a des douleurs physiques, des angoisses et des problèmes relationnels. Un accent particulier est mis sur le physiothérapeute: la lecture du livre conduit à une réflexion sur soi-même.

La deuxième partie est théorique et présente de nombreuses informations de fond qui sont cruciales pour comprendre la BBAT. Ces fondements sont des facteurs d'influence importants dans notre travail en physiothérapie. Dans la partie sur les fonctions corporelles, on apprend la manière dont se développent la tenue du corps et l'équilibre ainsi que les influences qui risquent d'empêcher le développement

Kasten 1:
Die Basic-Body-Awareness-Therapie

Die Basic-Body-Awareness-Therapie (BBAT) ist eine gesundheitsorientierte Methode, die naturwissenschaftlich verankert ist. Sie ist aus westlichen und östlichen Bewegungstraditionen inspiriert. Mit ihr sollen eigene Ressourcen entdeckt, verstanden und gestärkt werden. Sie beinhaltet Übungen im Liegen, Sitzen, Stehen und Gehen, welche die grundlegenden Koordinationen des Körpers aktivieren und die funktionelle Stabilität verstärken. Ziele sind ein stabiles Gleichgewicht, eine freie Atmung und ein ökonomisches Bewegungsmuster. Die volle mentale Präsenz während der Übungen (Awareness) ermöglicht es, das Körperbewusstsein und die Selbstreflexion zu verbessern. (gemäss Webseite bodyawareness.ch)

Encadré 1:
La *Basic Body Awareness Therapy*

La *Basic Body Awareness Therapy* (BBAT) est une méthode ancrée dans les sciences naturelles qui est orientée sur la santé. Elle s'inspire des traditions occidentales et orientales du mouvement. Elle doit permettre de découvrir, de comprendre et de renforcer ses propres ressources. Elle propose des exercices en position allongée, assise, debout et en marche qui activent les coordinations fondamentales du corps et renforcent la stabilité fonctionnelle. Les objectifs de cette méthode sont un équilibre stable, une respiration libre et un modèle de mouvement économique. La présence mentale pendant les exercices *(awareness)* permet d'améliorer la conscience du corps et l'autoréflexion. *(Selon le site Internet bodyawareness.ch.)*

dürfnisse zu befriedigen, ist der Mensch auf Beziehungen angewiesen. Die Beziehungsgestaltung zwischen Physiotherapeut und Patient kann entscheidende Wirkung haben. Ein «Nachreifen» von unsicheren und ambivalenten Bindungsmuster ist möglich *(siehe Kasten 2).* Bereits durch das Lesen des Buches kann sich der Blickwinkel auf die eigenen Erfahrungen mit Patienten verändern.

Zu den folgenden Fragen vermitteln die Autoren weitere Anregungen: Wie manifestieren sich Emotionen und Energieressourcen in unserer Haltung? Was passiert in der Interaktion zwischen einer Person und ihrer Umgebung? Welche Auswirkungen haben innere Prozesse auf unsere Haltungsmuster? Wie kann durch Bewegungsschulung eine Veränderung angeregt werden?

Befundaufnahme und zentrale Übungen

Im theoretischen Teil wird auch erklärt, wie eine Befundaufnahme in BBAT aussieht. Die «Body Awareness Scale Movement Quality and Experience BAS-MQ-E» ist ein Assessment, bei dem sowohl die professionelle Beobachtung des Physiotherapeuten als auch das eigene Erleben des Patienten beurteilt werden. Mit einfachen Bewegungsübungen erhält man ein objektives Bild von Ressourcen und Schwierigkeiten in Bewegungsverhalten und Körperwahrnehmung. Der Bewegungstest wird in den Faktoren Stabilität in Funktion, Koordination/Atmung und Beziehung/mentale Präsenz

d'une stabilité posturale. Les auteurs décrivent de manière très intéressante comment se développent des modèles précoces de rejet et l'effet qu'ils ont sur la musculature posturale. Ils abordent aussi d'autres facteurs comme le lien et l'effet du toucher. Pour répondre à ses besoins physiques et psychiques, l'être humain a besoin de relations. La construction de la relation entre le physiothérapeute et le patient peut avoir un effet décisif. Un «mûrissement tardif» des modèles relationnels incertains et ambivalents est possible *(voir encadré 2).* La lecture du livre, à elle seule, suffit à modifier le regard du thérapeute sur ses expériences avec ses patients.

Les auteurs se penchent aussi sur des questions comme: comment les émotions et les sources d'énergie se manifestent-elles dans notre tenue corporelle? que se passe-t-il dans l'interaction entre une personne et son environnement? quels sont les effets des processus internes sur le modèle de notre tenue? comment peut-on stimuler un changement par le biais d'une formation au mouvement?

Premier examen et exercices centraux

La partie théorique illustre également à quoi ressemble un premier examen selon la méthode de la BBAT. La *Body Awareness Scale Movement Quality and Experience* (BAS-MQ-E) évalue tant l'observation professionnelle du physiothérapeute que l'expérience personnelle du patient. De simples exercices de mouvement donnent une image objective des res-

Kasten 2:
Bindung und Beziehungsgestaltung

Die frühen Bindungserfahrungen eines Kindes sind Grundlagen für die Entwicklung und das Verständnis für sich selber und andere. Dies wirkt sich zentral auf die physischen und psychischen Regulierungsprozesse aus. Das Kleinkind besitzt in der Frühphase seiner Bindung zu den Betreuungspersonen keinen Begriffsapparat mit Worten oder Gedanken. Sein Erleben erfolgt unbewusst und nonverbal. Die Selbstentwicklung findet daher auf der körperlichen Ebene statt. Das Wissen um die Bedeutung des Nonverbalen als Basis für die Selbstentwicklung ist einer der Grundpfeiler der BBAT.

Encadré 2:
Le lien et l'élaboration de la relation

Les premières expériences de lien d'un enfant constituent la base sur laquelle se développera la compréhension qu'il aura de lui et des autres. Cela impacte de manière cruciale ses processus physiques et psychiques de régulation. Dans la première phase de son lien avec les personnes qui l'accompagnent, l'enfant en bas âge ne possède aucun appareil langagier – il est privé de mots ou de réflexion. Son vécu se produit dès lors de manière inconsciente et non-verbale. Son développement personnel survient sur le plan corporel. Connaître l'importance du non-verbal à la base du développement personnel est l'un des piliers de la BBAT.

Haltung, Gleichgewicht und Beziehung sind zentrale Begriffe im BBAT-Konzept. I La posture, l'équilibre et la relation sont des termes centraux du concept de la BBAT.

differenziert ausgewertet. Der Patient füllt einen Fragebogen aus, in dem er sich selbst beurteilt und auch in eigenen Worten beschreibt, wie er sich in seinem Körper erlebt. Das Vorgehen bietet neben den gängigen Befundaufnahmen einen ganz neuen Einstieg in die Physiotherapie. Dies kann als Ausgangspunkt dienen, um einen Veränderungsprozess auszulösen.

Im dritten und letzten Teil des Buches werden zentrale BBAT-Übungen vorgestellt. Die Autoren zeigen, wie man einfache Übungen im Liegen, Sitzen, Stehen und Gehen anleiten kann. Es ist nötig, dass sich der Physiotherapeut persönlich auf die Methode einlässt und auf seine eigenen Bewegungsmuster und Fixierungen neugierig ist – eine wichtige Grundlage, wenn Körperwahrnehmung als Therapiemittel eingesetzt werden soll.

Eine körperlich verankerte Identität bei Patienten zu fördern meint, Bewegung ganzheitlich vermitteln und erfahren lassen. Dazu gehören auch Begegnung und Beziehung, der Einbezug des sozialen Umfeldes und der Umwelt. Es braucht den Raum, den Alltag zu reflektieren und über das Erlebte berichten zu können. Oft geht es auch darum, Krankheit und Symptome zu akzeptieren und Wege zu finden, wieder selbstwirksam sein Leben in die Hände zu nehmen. Einfache Körperübungen zu erleben, kann dazu hilfreich sein.

Die Basic-Body-Awareness-Methode integriert all diese verschiedenen Aspekte.

sources et des difficultés dans l'attitude vis-à-vis du mouvement et dans la perception corporelle. Le test de mouvement est évalué de manière différenciée en fonction des facteurs suivants: la stabilité fonctionnelle, la coordination/respiration et la relation/présence mentale. Le patient remplit un questionnaire dans lequel il s'évalue lui-même et où il décrit avec ses propres mots comment il se sent dans son corps. En plus de l'examen usuel, ce processus permet une entrée novatrice dans la physiothérapie. Cela peut même servir de point de départ pour déclencher un processus de changement.

La troisième et dernière partie du livre présente certains exercices centraux de la BBAT. Les auteurs montrent comment introduire des exercices simples en position allongée, assise, debout et en marche. Le physiothérapeute doit s'approprier personnellement la méthode tout comme se montrer curieux de ses propres modèles de mouvement et de ses propres fixations. Il s'agit en effet d'un fondement important lorsque la perception corporelle doit être utilisée comme moyen thérapeutique.

Stimuler chez le patient une identité ancrée dans le corps revient à transmettre et à faire expérimenter le corps dans son ensemble. Cela comprend la rencontre et la relation avec autrui, l'introduction du contexte social et de l'environnement. Il faut un espace pour réfléchir au quotidien et parler du vécu de la personne. Bien souvent, il s'agit aussi d'accepter une maladie et ses symptômes et de trouver des moyens pour reprendre sa vie en main et son autonomie. De simples exercices corporels peuvent contribuer à une démarche dans ce sens.

La méthode de la BBAT intègre tous ces aspects.

Literatur I Bibliographie

1. Amanda Lundvik Gyllensten, Kent Skoglund, Inger Wulf. Basic Body Awareness Therapie. Die körperlich verankerte Identität. Deutsche Ausgabe 2018. ISBN 978-91-88809-21-6. 18 Euro.
2. Amanda Lundvik Gyllensten, Kent Skoglund, Inger Wulf. Basic Body Awareness Therapy. Embodied Identity. Vulkan, 2018. ISBN-10: 9188809587.

Esther Wüest, Physiotherapeutin FH, ist im Spital SRO Langenthal tätig. Sie arbeitet seit 14 Jahren mit BBAT.

Esther Wüest, PT, exerce à l'Hôpital SRO Langenthal. Elle travaille avec la BBAT depuis 14 ans.

MAS IN FUNCTIONAL KINETIC SCIENCE

Die Medizinische Fakultät der Universität Basel bietet seit 2011 einen interdisziplinären Masterstudiengang (MAS) in Functional Kinetic Science MFKSc an. Die berufsbegleitende Weiterbildung vermittelt die neuesten Erkenntnisse über die funktionsorientierte Analyse und Behandlung von Bewegungsstörungen in den Schwerpunktbereichen Orthopädie, Biomechanik, Sportmedizin, Trainingswissenschaften und Neurowissenschaften. Das Studium fördert und vertieft die Kompetenz für die Analyse von physiologischen und pathologischen Faktoren bei der Behandlung von Bewegungsstörungen und Erkrankungen des Bewegungssystems sowie für die sensomotorische Leistungssteigerung.

Zielpublikum
Der Master of Advanced Studies in Functional Kinetic Science richtet sich an Fachpersonen der Physiotherapie, Ergotherapie, Medizin, Sportwissenschaft und der Logopädie, die in ihrer Arbeit Menschen aller Altersstufen mit Problemen des muskuloskelettalen Systems behandeln.

Gliederung
Die Lehrveranstaltungen werden in Form von thematischen Einheiten angeboten. Sie finden in der Regel einmal im Monat von Freitag bis Sonntag statt.

ECTS
Es werden für den Studiengang 90 Kreditpunkte nach dem European Credit Transfer System (ECTS) vergeben.

Dauer
Der Studiengang dauert 2 Jahre (4 Semester)
Neubeginn April 2019

Kosten
CHF 18'000 inkl. Prüfungsgebühren

Information und Anmeldung
DIE INSEL Physiotherapie
Andreas M. Bertram
Steinenring 45 CH-4051 Basel
Tel: +41 61 271 22 84, andreas.bertram@unibas.ch

Schwerpunkte
> FBL Klein-Vogelbach, Functional Kinetics
> Orthopädische Untersuchungen und Tests sowie aktuelle Operationstechniken
> Differenzialdiagnostik im Hinblick auf Direct Access
> Biomechanik, Ergonomie am Arbeitsplatz
> Physiologische Grundlagen und Leistungsdiagnostik
> Trainingslehre und Trainingstherapie
> Lerntheorien, Lernstrategien, Motorisches Lernen
> Bindegewebsphysiologie
> Analyse und Behandlung der neuromyofaszialen Systeme
> Neurowissenschaften (Neuroanatomie, Neurophysiologie)
> Theorie und Praxis der sensomotorischen Koordination
> Ernährungsphysiologie
> Wissenschaftliches Arbeiten
> Grundlagen von Marketing, Management, Kommunikation im interdisziplinären Umfeld

Zulassung
Zugelassen werden Fachpersonen mit einem Hochschulabschluss oder einem nachträglich erworbenen Titel (NTE) oder ‹sur Dossier› mit einem Fachabschluss mit gleich zu haltenden Voraussetzungen (Berufserfahrung, Weiterbildung).

Studiengangleitung
Präsident der Studiengangkommission:
Prof. Dr. med. Niklaus F. Friederich, Facharzt Orthopädische Chirurgie und Traumatologie des Bewegungsapparates, Sportmedizin SGSM
niklaus-f.friederich@unibas.ch

Studiengangleiter:
Andreas M. Bertram, dipl. Physiotherapeut, Certified Instructor Functional Kinetic (CIFK), Master in Sportphysiotherapie

www.dieinsel.ch
- Bertram Seminare
- Masterstudiengang MFKSc Universität Basel