**Zeitschrift:** Physiotherapeut : Zeitschrift des Schweizerischen Physiotherapeutenverbandes = Physiothérapeute : bulletin de la Fédération Suisse des Physiothérapeutes = Fisioterapista : bollettino della Federazione Svizzera dei Fisioterapisti

**Herausgeber:** Schweizerischer Physiotherapeuten-Verband

**Band:** - (1964)

**Heft:** 194

**Artikel:** Psychotherapie und Bewegung

**Autor:** Keller, Tina

**DOI:** https://doi.org/10.5169/seals-929881

**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:** 06.07.2025

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

# Der Physiotherapeut
# Le Physiothérapeute

**Nr. 194 Februar 1964**

Zeitschrift des Schweizerischen Verbandes staatlich anerkannter Physiotherapeuten
Bulletin de la Fédération Suisse des Physiothérapeutes Erscheint 2-monatlich


**Inhaltsverzeichnis:**


Psychotherapie und Bewegung — Zwei Wochenende auf dem Weissenstein — Analyse des schèmes de la station debout et de la marche chez des enfants normaux et I.M.C.


## Psychotherapie und Bewegung

*von Dr. Tina Keller, Küsnacht ZH*

Heute erkennt man imer klarer wie «Körper» und Seele Erscheinungsformen einer Einheit sind, so dass sich körperliches und seelisches Geschehen ganz durchdringen. Daher treibt jeder, der sich in irgend einer Weise mit kranken Menschen befasst, also auch der Physiotherapeut, zugleich mit seiner körperlichen Behandlung ebenfalls Psychotherapie. Man denkt zunächst beim Wort «Psychotherapie» an Beeinflussung durch das Gespräch und an das, was Psychologie und Psychoanalyse lehren. Man weiss heute, dass oft seelische Faktoren bewirken, dass körperliche Behandlung erfolglos bleibt. So werden da und dort, vor allem in Amerika an den grossen Spitälern, Psychiater oder Psychologen zugezogen, wenn man den Eindruck hat, seelische Schwierigkeiten verzögern den Genesungsprozess.

Es gab zu allen Zeiten Aerzte, die während ihrer Behandlung oft mittels derselben, durch die Art und Weise ihres Vorgehens, durch ein kurzes Gespräch im rechten Augenblick, Psychotherapie trieben, oft ohne sich darüber Gedanken zu machen. Solche Aerzte gibt es immer noch, aber sie sind durch die Spezialisierung immer seltener geworden. So zieht man den Spezialarzt für Psychotherapie zu, was zuweilen der Einheitlichkeit der Behandlung Eintrag tut.

Der Psychologe denkt an Aengste und Hemmungen, die im Laufe des Lebens, vor allem in der Kindheit entstanden sind und die die Entwicklung störten. Gelingt es, solch neurotischen Menschen zu einer reiferen Lebenseinstellung zu verhelfen, so bringt neuer Lebensmut den Wunsch nach Genesung mit sich. Es setzt neues Wachstum ein, und der Mensch wird fähiger, den Kampf mit seinen Schwierigkeiten aufzunehmen.

Aber in manchen Fällen bleibt der Erfolg aus; vielleicht weil die Konflikte so tief im Unbewussten liegen, dass sie durch Gespräche nicht erreicht werden können. Es gibt aber auch indirekte Psychotherapie, die ohne Worte wirkt.

Auch beim Psychologen, der besonders für therapeutische Gesprächsführung ausgebildet ist, spielen andere Faktoren eine ausschlaggebende Rolle. Vor allem wirkt die Einstellung, die der Therapeut selber zum Leben, zu Gesundheit und Krankheit und zu den Menschen hat. Der Patient spürt diese Einstellung, ohne dass darüber gesprochen wird, und sie entscheidet oft über den Erfolg oder Nichterfolg der Behandlung. Die Umstellung im Kranken kommt durch Erlebnisse zustande, und in gewissen Fällen führen Gespräche zu intellektueller Erkenntnis, ohne dass die Gefühle ergriffen werden. Dabei kommt es zu keiner Aenderung der Einstellung.

In dieser Beziehung brachte mich vor vielen Jahren eine Beobachtung zum Nachdenken. Eine mir bekannte Pflege-

rin ging längere Zeit in eine Psychoanalyse zu einem sehr zuverlässigen Therapeuten. Dieser hatte den Eindruck, dass sie gute Fortschritte mache, sie schien viel Einsicht zu gewinnen. Da ich sie aber im Alltag beobachten konnte, zweifelte ich, dass diese Psychoanalyse wirklich hilfreich sei. Zu der Zeit kam eine Frau nach Zürich, die Atem und Gymnastik studiert hatte und nun voll Eifer nach Schülern Ausschau hielt. Sie offerierte der Pflegerin einige Stunden. Durch Atem- und Gymnastikübungen half sie ihr, in ihrem Beruf müheloser zu stehen und zu gehen. Ich erinnere mich, dass ich vom Erfolg der ca. 10—12 Stunden beeindruckt war. Es schien, dass durch diese Arbeit mit dem Körper auch die vorher gewonnenen Einsichten nun vom ganzen Menschen aufgenommen werden konnten.

Ich habe seither an mir selber und an vielen andern gesehen, wie durch den Körper Einsichten zu Erlebnissen werden können. Zuweilen bringen die Lebensumstände Erlebnisse, die zu innerer Umstellung führen. Zuweilen scheinen künstlerische Betätigung und handwerkliches Schaffen Gefühlserlebnisse zu vermitteln, die einen Menschen umstimmen. Ich bin überzeugt, dass auch oft der Physiotherapeut durch seine Behandlung im Patienten eine neue Lebenseinstellung weckt. - Für mich wurden die Stunden tänzerischer Gymnastik, die ich bei verschiedenen begabten Lehrerinnen nahm, zu einer wirksamen Therapie, ohne dass die Lehrerinnen das beabsichtigt hätten. Ich habe da so recht erlebt, dass es eine Sprache über den Körper gibt. Ich möchte denen recht geben, die glauben, dass so, wie die seelische Einstellung eines Menschen sich in allen seinen Gesten und seiner Haltung ausdrückt, umgekehrt auch bessere Haltung und freiere Bewegung sich seelisch befreiend auswirken.

Durch körperliche Ausdrucksübungen dämmerte mir immer wieder da und dort eine Einsicht, die mir eine lange Psychoanalyse nicht zu vermitteln vermocht hätte. Die Erlebnisse in den Bewegungsstunden waren lebensnah und unmittelbar hilfreich im Alltag.

Während eines psychologischen Seminars lernte ich Frau Lucie Heyer kennen, die damals in einer deutschen Irrenanstalt tänzerische Gymnastik unterrichtete. Da ich mich nach ihrer Arbeit erkundigte, gab sie mir zwei Demonstrationsstunden, «denn das könne man nur zeigen, nicht mit Worten erklären», sagte sie. Ich hatte bis dahin kein richtiges Verhältnis zu meinem Körper, in meiner Kindheit spielte der Körper keine Rolle. Die zwei Stunden bei Frau Heyer waren ein tiefes Erlebnis für mich, es war als ob ich zu mir selber heimfände. Von da an suchte ich weiter in dieser Richtung. Auf Frau Heyers Rat ging ich zu Lehrerinnen, die vom Tanz herkamen, damit die Bewegung als Ausdruck von innen her erlebt werde. Ich hatte das Glück, an den verschiedenen Orten, wo ich als Psychotherapeutin arbeitete, immer wieder künstlerisch begabte Lehrerinnen zu finden, denen ich viel verdanke. Während der zehn Jahre, die ich in Zürich praktizierte, hatte ich als Mitarbeiterin eine frühere Tänzerin, die nach längerem Unterbruch in späteren Jahren zu lehren anfing. Ich selber nahm Stunden bei ihr, sowie eine Anzahl meiner Patienten. Wir hatten den Eindruck, dass die Behandlungen erfolgreicher waren, weil der Körper sich mitbeteiligte.

Es scheint mir, dass in den letzten Jahren mehr Psychotherapeuten sich für Körperschulung interessieren. Aber nur, wo die Aerzte selber zu Körpererlebnissen durch sachgemässe Schulung kommen, können sie die Vor- und Nachteile verschiedener Methoden ermessen und die Patienten führen.

Der Körper ist das Instrument, mit dem wir die Aussenwelt erleben. Die Sinne müssen wach und aufnahmefähig sein, damit differenziertes Erleben möglich ist. In Cannes in Südfrankreich war ein Arzt, Dr. Quertant, der «Nervenkranke» mittels Sinnesübungen heilte. Er glaubte, dass durch das Uebermass der Eindrücke, die auf moderne Kinder einstürmen, eine Abstumpfung stattfinde; der Mensch würde sich zum Schutze isolieren und weniger aufnahmefähig werden. Dadurch würden, so meinte Dr. Quertant, feine Reaktionen, die bei adäquaten Sinnesreizen auf Zirkulation, Stoffwechsel und wohl auch auf die Hormone wirken sollten, unterdrückt. In der Folge entstünden Störungen.

Ich kannte ein Mädchen in Genf, das lange Zeit krank war, ohne dass man die Ursache gefunden hätte. Es kam wegen Tuberkuloseverdacht in ein Hochgebirgssanatorium, aber die Diagnose bestätigte sich nicht. Man schloss auf eine psychische Störung und suchte den Allgemeinzustand zu heben, was auch nicht gelang. Als die Mutter von Dr. Quertant hörte, reiste sie mit der Tochter nach Cannes. Nach einer sechswöchigen Kur, bei der das Mädchen täglich Seh- und Tastübungen machen musste, wurde es geheilt entlassen. Ich sah es etwa zwei Jahre später völlig gesund.

Obschon moderne Menschen sich um ihren Körper bemühen, so ist er sehr oft ganz unlebendig. Bei vielen ist die Atmung oberflächlich, die meisten sind verkrampft. Auch die, die tanzen oder Sport treiben, sogar die, die körperlich arbeiten, haben kraftlose Rückenmuskeln, schwache Beine und allerhand Fehlhaltungen. Welch ein Unterschied, wenn man den Gang und den lebendigen Körper bei gewissen Naturvölkern sieht! Wahrscheinlich hängen auch die vielen neurovegetativen Störungen mit dem unlebendigen Körper zusammen.

Die einseitige Ausbildung des Intellektes ist wohl mitbeteiligt an der Zunahme der Neurosen. Alles was den Körper wieder zu einem lebendig empfindenden Instrument macht, muss gesundheitsfördernd auf den ganzen Menschen wirken.

Einseitige Anstrengung in einer Richtung war sicher nötig auf dem Wege zur Bewusstwerdung. Die heutige Forderung wäre aber eine neue Ganzheit, und dazu gehört ein «beseelter Körper» sowie die Verwirklichung im Alltag von geistigen Gedanken und Idealen.

Psychotherapie möchte den Menschen aus seinen Konflikten zu einer neuen Ganzheit führen, und dazu kann der Physiotherapeut Wesentliches beitragen. Da er den Patienten regelmässig beobachten kann in einem entspannteren Zustand als es während der ärztlichen Konsultation möglich ist, kann er manches beobachten, was dem Arzt entgeht. Er sieht wie der Kranke mit sich selbst und seinem Körper umgeht. Auch wenn es so ausieht, als ob der moderne Mensch seinen Körper überwertete, so wird oft dem aufmerksamen Beobachter das Gegenteil auffallen. So viele Menschen haben sich und ihren Körper nicht gern; sie sind ärgerlich auf ihn und seine Unvollkommenheit. Oft hat man das Gefühl, dass ein Mensch seinen Körper gleichsam mit der Peitsche zwingen oder strafen möchte. Kein Wunder, dass die Natur sich auflehnt! Es gilt also, in erster Linie eine neue positive Einstellung zu sich selbst und zu seinem Körper zu wecken. Dadurch, dass der Physiotherapeut mit der Sorgfalt und Hingabe eines Künstlers an die körperliche Behandlung herangeht, kann sich langsam diese Einstellung auch auf den Kranken übertragen. «Wenn man sich so um mich bemüht, muss ich doch etwas wert sein», so spürt der Kranke. Mit dem Selbstwertgefühl erwacht auch der Gesundungswille. Darauf fängt der Kranke an mitzuarbeiten, und es geht aufwärts. Manchmal braucht es lange, bis dieser Wendepunkt erreicht ist. Wie oft haben während langer Zeit seelische und körperliche Störungen einander verstärkt. Es hatte z. B. jemand Aengste oder Depressionen. In der Folge wird die Schulterhaltung entsprechend, und die Atmung wird schlecht. Durch die ungenügende Durchlüftung werden Zirkulation und Stoffwechsel beeinflusst, und rückwirkend verschlimmern sich Angst und Depression, die wiederum die körperlichen Fehlhaltungen verstärken. Man nennt das einen «Circulus vitiosus», einen Teufelskreis. Es muss also der Punkt gefunden werden, wo beim Kranken eine Erleichterung eintritt, und in der Folge auch die andern Symptome entsprechend nachlassen, so dass der Kreis anfängt, sich in der Richtung der Gesundung zu drehen. Die Erleichterung kann beim einen Kranken durch bessere Atmung einsetzen, worauf die Angst nachlässt usw. Oder durch seelische Umstellung schwindet die Depression, und der Kranke kann «aufatmen». In letzterem Fall sollte aber ja durch geduldiges und sorgfältiges Ueben die Fehlhaltung im Körper korrigiert werden, weil sonst durch schlechte Atmung die Neigung zur Depression fortbesteht.

Durch die Beobachtung seines Kranken während längerer Zeit hat der Physiotherapeut die Möglichkeit, den Umgang des

Patienten mit sich selbst zu durchschauen. Vielleicht zeigt ihm seine Intuition, wann und wie er im richtigen Moment hilfreiche Hinweise geben kann. Ich denke da an die Geschichte, die eine namhafte Engländerin in einem ihrer Bücher von ihrer eigenen Genesung erzählt. Sie war lange krank gewesen, und jedesmal, wenn sie wieder etwas hergestellt war und der Arzt ihr erlaubte, am Leben der Familie teilzunehmen, folgte ein Rückfall. Eine Masseuse kam zur Behandlung zweimal wöchentlich ins Haus, und dies konnte mit wenig Worten der Kranken ihre Fehlhaltung zeigen. Sie zeigte ihr, wie sie «von den Nerven» lebe, wie sie alles viel zu intensiv mitempfinden und so sich auf eine Weise innerlich überanstrenge, sodass sie nicht gesund werden könne. Die schlichte Bemerkung der Masseuse brachte die Kranke zu ernstem Nachdenken und zu einer völligen Umstellung. Sie fand eine Entspannungsmethode, die sie streng täglich übte. Sie erzählt im Buch, wie schwierig es war, die Zeit immer einzuhalten; aber sie hatte verstanden, dass sie selber ihren Willen einsetzen musste, wenn sie gesund werden wollte. Und es gelang; nach einem Monat war sie geheilt. Ein solcher Fall zeigt uns, wie aufbauende und zerstörerische Faktoren in den Kranken am Werke sind und wie es keine Regeln gibt, die uns zeigen, wie im Einzelfall der Wille zur Genesung aufgerufen werden kann. Das ist die Kunst des begnadeten Therapeuten.

Es ist im «Funktionellen» ein Zwischengebiet, wo man ansetzen und durch geduldiges Ueben von Atmung und Bewegung, verbunden mit neuen positiven Vorstellungen, körperlich und seelisch viel erreichen kann. Diesem Gebiet ist der Physiotherapeut besonders nahe.

Unbewusst sind in den Menschen noch veraltete Vorstellungen vom Körper, der im Gegensatz zum Geist steht, von der «Lust», die bekämpft werden muss und von den Gefahren der Lebensfreude. Dabei gehörte doch eigentlich zur Idee der Gotteskindschaft auch Kraft und Lebensfreude! In bildhafter Weise, durch die Vorstellung, kann man Menschen zu einer neuen, froheren Lebenseinstellung führen.

Will ich eine übermüdete Hausfrau zur Entspannung bringen, so lasse ich sie, wenn sie sich hinlegt, sich an einen Ferienort erinnern, an dem es ihr einmal richtig wohl war. Man sieht an ihrem Ausdruck, wenn sie eine solche Erinnerung gefunden hat. Vielleicht redet sie dann noch von jener schönen Erholung, und dann ist sie zur Entspannung bereit. Auch die Atmung fängt dann schon an, tiefer zu werden. Wenn die Frau die Wohltat besserer Atmung, freierer Haltung und progressiver Entspannung erlebt, fängt sie an, diesen Zustand herbei zu wünschen und geht mit.

So gab ich einst einer Herzkranken Bewegungsstunden. Ihr Arzt riet zur Psychotherapie, weil er psychosomatische Störungen vermutete. Der Befund am Herzen, den auch ein Spezialist betätigte, korrespondierte nicht mit den Beschwerden, die die Kranke empfand. Ich wusste, dass zunächst Gespräche ganz unergiebig wären, denn die Frau sah nur ihre Schwächezustände und glaubte, keine Lebenskonflikte zu haben.

Sie wollte aber gerne sorgfältige Bewegungsübungen machen. Man sah dem Körper an, dass er sich daran freute. Man konnte auch beobachten, wie im Körper ein Konflikt sich spiegelte; einesteils war da eine Bereitschaft zu energischer Betätigung und anderenteils eine Schwäche oder lahme Entmutigung. Ich beschrieb der Kranken, was ich im Körper beobachtete. Wir fingen an, den schwachen Rücken, die Beine, das Kreuz durch sachgemässe Uebungen zu stärken. Dazwischen lernte sie die Schultern entspannen und besser atmen. Wir machten auch Bewegungen zu Musik, wobei das «frohe Kind» in ihr sich regte. Obschon sie mich oft empfing mit Zweifel, ob sie heute Uebungen machen könne, weil es ihr so elend sei, so gelang es jedesmal, und immer wieder war eine Zufriedenheit, ja Freude im Körper ausgedrückt. Nach und nach fing die Patientin auch an, wieder auszugehen und allerlei zu unternehmen.

Eine Kollegin, ärztliche Psychotherapeutin in Israel, hatte eine Parkinson-Kranke zu betreuen. Sie kombinierte Gespräche mit Bewegungsübungen. In einer interessanten Schrift beschreibt sie den

Zusammenhang zwischen der seelischen Abwehr der Kranken und der Körperhaltung. In dem Masse als es gelang, die Patientin seelisch umzustimmen, so dass sie anfing, den Wunsch zu spüren: «ich möchte mich dem Leben öffnen», wurden auch gewisse Bewegungen möglich, die dies ausdrückten. Die betreffende Aerztin wurde nach ihrer Publikation aufgefordert, in einer Klinik einige Monate mit Parkinson-Kranken in derselben Weise zu arbeiten, also Psychotherapie mit Bewegung zu kombinieren. Es zeigte sich an diesem Beispiel, wie wichtig die Vorstellung ist, die ein Mensch von sich hat. Angst oder auch Zorn bewirken, dass man sich verschliessen möchte. Das wird nach und nach zur Lebenseinstellung und isoliert. Immer mehr wird diese Einstellung «unbewusst», sie wird zur Gewohnheit, auch wenn der Betreffende keine Ahnung hat, dass Angst oder Zorn ihn einst in diese abweisende Haltung hineintrieben. Da können in Bewegungsstunden, sogar in Gruppen, befreiende neue Haltungen erlebt werden. Es wird z. B. Sich-öffnen und Sich-verschliessen als rhythmische Folge ausgedrückt. Beides gehört zusammen und ergänzt sich. Eine «extravertierte» Schülerin merkt, dass es ihr wohl ist, wenn sie sich ganz in sich selber zurückziehen kann; eine andere erkennt, dass Sich-auftun nicht gefährlich ist, da es vom Verschliessen gefolgt ist. Eine Schülerin sagte, sie habe gemerkt, dass sie sich viel freier öffnen könne, nachdem sie ganz «bei sich» gewesen sei. Es war den spontanen Bemerkungen der Schüler anzuspüren, dass hier über den Körper Seelisches erlebt wurde.

Einmal, als ich eine kleine Frauengruppe befragte, was ihnen vom letzten Mal geblieben sei, berichteten sie von kleinen, aber wichtigen Uebungen, die ihnen während des Alltags immer wieder spontan auftauchten. Z. B. sagte eine, ihre Woche sei so viel besser verlaufen, weil sie zwischen der vielen Arbeit immer wieder ans Atmen gedacht habe. Eine andere erinnerte mich an eine Uebung, wo wir vom Zentrum ausgehend immer wieder zum Zentrum zurückkehrten. Sie habe sich immer wieder erinnert, dass sie zum Zentrum zurückkehren müsse. Das habe ihr im Alltag geholfen.

Es ist hier durch die Vorstellung eine Verbindung zu kleinen dramatischen Abläufen oder zu einer Vorstufe des sogenannten Psychodramas. Als ich in den letzten Jahren in Kalifornien weilte und auch dort als Psychotherapeutin arbeitete, begegnete ich unserer Schweizer Künstlerin Trudi Schoop und durfte eine Zeitlang in ihren Kursen mitmachen. Sie arbeitete mehrere Jahre in einem grossen Irrenhaus, zuerst gab sie freiwillig Bewegungskurse. Ein Arzt wurde dann auf ihre Arbeit aufmerksam, und sie wurde mit ihrer Mitarbeiterin engagiert, etwa zwei Jahre lang chronisch Kranken, die auf keine medikamentöse Therapie angesprochen hatten, experimentelle Stunden zu erteilen. Die Resultate müssen noch weiter verarbeitet werden. Was vor allem hervortritt, ist eine Stärkung des «Ichs», weshalb diese Art Bewegungstherapie «Body-Ego-Technique» (Körper - Ich-Technik) genannt wird. Seit diesem Herbst haben Trudi Schoop und ihre Mitarbeiterin eigene Kurse, wo sie entweder mit Patienten arbeiten, die ihnen von Aerzten zugewiesen werden, oder mit Aerzten, Psychologen und Fürsorgern, mit Menschen, die die therapeutischen Möglichkeiten der Bewegung kennen lernen möchten.

In den Kursen, die ich besuchte, wurde, nach einer Periode von Lockerungs- und Anwärmungsübungen, vor allem mit der Vorstellung gearbeitet. Wie drückt sich Furcht aus im Körper? Wie gehen Sie, wenn Sie zwar ängstlich sind, aber Selbstsicherheit vortäuschen wollen? Wie gehen Sie, wenn Sie wirklich selbstsicher sind? Sie sind auf einem Spaziergang; plötzlich (ein Schlag auf die Trommel). Sie erschrecken vor etwas, aber Sie sehen, dass es eine Täuschung war und atmen erleichtert auf. — Sie haben eine schwierige Aufgabe vor sich (Examen oder eine unangenehme Unterredung). Sie gehen zuerst ängstlich, dann aber immer sicherer im Bewusstsein, der Aufgabe gewachsen zu sein. — In einer von Trudi Schoops Stunden wurde mir erstmals klar bewusst, welch ein Unterschied besteht zwischen dem Gefangensein in einer starken Emotion und dass man darüber hinauswachsen kann und gleichsam ausserhalb stehen. Das war mir sehr eindrücklich. Immer

wieder betonte Trudi das Zentrum, wie man stehen kann, so dass man nicht umgestossen wird. Immer wieder wurde demonstriert, wie Arme, die so weit geöffnet werden, dass sie nach rückwärts zielen, «schwach» wirken. Es konnte gezeigt werden, dass kleine organische Bewegungen viel stärker wirken als übertriebene. Trudi hatte eine Fülle von Ausdrucksbewegungen, die sie uns vorschlug, und auf immer neuen Wegen führte sie uns zu lebendiger Erkenntnis. Mit einigen andern Tänzerinnen schuf sie letztes Jahr einen Film über die Entwicklung des Kindes durch Bewegung, der am Schluss auch die Arbeit in der Irrenanstalt veranschaulicht.

Während einiger Zeit gab Trudi auch den Physiotherapeuten eines grossen orthopädischen Spitals Anregungen und Unterricht für ihre Arbeit bei Arthritikern und Hemiplegikern. Sie versuchte vor allem, sie zu bildhaften Vorstellungen anzuregen in der Ueberzeugung, dass die Kranken Bewegungen viel eher auszuführen vermögen, nachdem sie eine Vorstellung davon erfühlt haben. Hat jemand eine lebendige Vorstellung einer ihm einleuchtenden Bewegungsfolge, so ordnet sich der ganze Muskelapparat organisch ein, wie es nicht geschieht, wenn von aussen durch den Intellekt Befehle erteilt werden. Zum Bewegen der Finger und der Hände hilft die Vorstellung, man modelliere mit weichem Ton. Wird von einer Vorstellung aus gegangen, die als Bild vom ganzen Menschen aufgenommen wird, so wird auch das Gefühl angerührt. Je stärker der Einzelne das gefühlsbetonte Bild in sich aufzunehmen und zu erleben vermag, umso selbstverständlicher wird der Bewegungsapparat das Bild zu verwirklichen suchen. Es geschieht wie von selbst.

In der Neurologie wird auch vom Körperbild oder vom Körperschema gesprochen. «Man meint damit das Bild vom eigenen Körper, das jeder zumindest am Rand des Bewusstseins in groben Zügen ständig gegenwärtig hat. Unentfaltete Wesensanlagen treten in Erscheinung als Mängel im körperlichen Leistungvermögen.» (Dr. E. Wilms). Hat jemand eine körperliche Fehlhaltung angeboren oder als Kind erworben, so ist auch das Körperbild gestört. Wir beobachten ja, wie beim Versuch, eine Fehlhaltung zu korrigieren, man leicht die gewohnte Fehlhaltung als «richtig» empfindet. Es muss also, um wirkliche Resultate zu erzielen, auch das Körperbild korrigiert werden; das Empfindungsvermögen für die normale Haltung muss geweckt werden und auch die unentfalteten Wesensanlagen. Wieder stehen wir vor einem Ineinanderwirken von körperlichen und seelischen Faktoren, wobei die Vorstellung und zwar die körperlich empfundene Vorstellung eine wichtige Rolle spielt.

Aus meiner Erfahrung ist sorgfältiges, exaktes Training des ganzen Körpers und aller Muskelgruppen psychotherapeutisch heilsam. Gerade bei intuitiven Menschen, die leicht sich in Phantasien verlieren oder assoziativ von einem zum andern springen, hat exaktes Training eine ordnende Wirkung.

Nur die Stunden, wo Ansprüche gestellt und systematisch die Schwierigkeiten gesteigert wurden, befriedigten mich. Ich habe auch den Eindruck, dass manche Menschen, die sonst träge sind, bereit wären, ein systematisches Körpertraining zu unternehmen. In Californien hatte ich eine Schülerin, die nach einem der grossen Feuer, als ihr Heim bedroht war, sehr aufgewühlt zur Stunde kam. Nachdem wir die ganze Stunde nur trainierten, sagte sie befriedigt, nun sei sie wieder ein anderer Mensch.

Zwischendurch kommt der Physiotherapeut selbstverständlich auch ins Gespräch mit seinem Patienten. Ich versuchte zwar zu zeigen, dass auch ohne Gespräch Psychotherapie möglich ist. Nun möchte ich noch auf einiges hinweisen, das in der Gesprächsführung wichtig ist. Ich habe von der Methode des amerikanischen Psychologen Carl Rogers sehr viel gelernt, das ich Ihnen hier weitergeben möchte. Vor allem ist er überzeugt, dass wir auf eine Tendenz zum Wachen und Selbständigwerden im Patienten vertrauen können. Von Anfang an lässt C. Rogers den Klienten wissen, dass niemand anders als er selber seine Konflikte lösen kann. Der Therapeut kann ihm nur helfen, den Sachverhalt klar herauszustellen. Auch wenn der Patient bittet, man möchte ihm doch

den Weg weisen, so muss sich der Therapeut hüten, Ratschläge zu geben. Eine unselbständige Natur möchte sich anlehnen und den andern verantwortlich machen. Eine stärkere Natur hat leicht die Tendenz, das Gegenteil von dem, was angeraten wird, zu tun. Man lässt den Patienten frei erzählen und zeigt durch kleine Bemerkungen, dass man mitgeht. Da und dort wiederholt man, was der Patient gesagt hat, in den eigenen Worten, um zu zeigen, dass man vesrtanden hat. Nach verworrenen Sätzen kann man versuchen zu klären, indem man z. B. sagt: «Wenn ich Sie recht verstanden habe, so sagten Sie . . .», oder man kann den Klienten bitten, den Satz zu wiederholen, den man nicht recht verstehen konnte. Jedenfalls darf in keiner Weise gewertet werden. Hier ist ein Mensch, der so und so fühlt; das sind Tatsachen, die wir hinnehmen, ohne jedes moralische Urteil. Nur wenn der Patient spürt, dass er voll angenommen wird wie er ist, kann er von seinen negativen Gefühlen zu sprechen anfangen. Es ist das Wichtigste, dass er auch seine dunkeln Seiten jemandem anvertrauen kann. Wenn der Therapeut ihn auch so annimmt, kann eine Wandlung stattfinden. Spürt der Patient Kritik, so verschliesst er sich automatisch.

Der Patient soll von sich erzählen und von seinen Gefühlen. Will er abschwenken und Drittpersonen anklagen, dass sie ihn gekränkt und beleidigt haben, so führt der Therapeut ihn zu sich selber zurück, indem er die Anklagen ignoriert, aber auf das Gefühl des Patienten eingeht. Man sagt vielleicht: «Und das hat Ihnen sehr weh getan», worauf der Patient weiter seine Gefühle beschreibt und tiefer in seine Gefühlswelt eintaucht. Es ist bei dieser Methode äusserste Zurückhaltung geboten. Man erzielt gute Resultate, nur wenn man geduldig warten kann bis eine Einsicht im Patienten reift. Man stellt keine Fragen und greift nicht vor. Für ein rasches Temperament ist es eine strenge Disziplin, nie voreilig einzugreifen. Aber es lohnt sich. Es ist überraschend, wie nach längerem Schweigen der Patient eine wichtige Erkenntnis hervorbringt, die er nun bereit ist, in eine Tat umzusetzen. Jedes voreilige Eingreifen verzögert den Prozess.

Diese Methode setzt voraus, dass der Therapeut selber ein reifer Mensch ist, der nicht aus eigenem Minderwertigkeitsgefühl für andere den Helfer spielen will. In den Heilberufen gibt es leicht Menschen, die ihre Patienten zu «Kindern» machen. Viel Patienten schlüpfen gerne in diese Rolle und erwarten, dass man sie «bemuttere» und für sie sorge. Bei akuter Krankheit kann das eine Zeitlang nichts schaden, aber bei chronischen Fällen hängt alles ab vom Gesundungswillen. Dazu muss der Wunsch nach Selbständigkeit und Wachstum geweckt werden im Patienten. Es ist mir im Lauf der Jahre aufgefallen, dass in dem Masse, als ich den Patienten als selbständige Persönlichkeit zur Mitarbeit aufrufen konnte, das sogenannte Uebertragungsproblem mir keine Schwierigkeiten bereitete.

Es ist in der Medizin üblich, das Augenmerk auf die Krankheit zu richten, nach Ursachen zu suchen und diese womöglich zu beseitigen. Auch die Psychotherapie hat vielfach diese Einstellung, besonders wo sie rational denkt und auf das Wort eingestellt ist. Da befasst sie sich mit den Fehlhaltungen und Einseitigkeiten und sucht deren Ursachen, meist deren Entstehung, in der Kindheit. Es scheint aber in den meisten Menschen in einem verborgenen Winkel noch etwas vom unverbogenen «Kinde» vorhanden zu sein. Hier ist eine Anlage zu gesundem Wachsen und Werden, und von dort her kann Krankes und Neurotisches überwunden werden. Wirkliche Heilkraft kommt von einer neuen Ganzheit her. Es schien mir zuweilen in Bewegungsstunden, dass man mit solcher Ganzheit in Berührung käme. Wirkliche Künstler schaffen aus solcher Ganzheit heraus. Während sie arbeiten sind sie aktiv und passiv zugleich. Es geschieht etwas an ihnen; sie sind Instrument des künstlerischen Prozesses, und doch sind sie auch schöpferisch aktiv. So ähnlich kann ein Heilprozess verlaufen, wenn der gesunde Lebensstrom die gestörten Funktionen in neues Gleichgewicht bringt.