

## Checkliste Erstkontakt

Name:

Erstgespräch am:

Informationen über Struktur/Inhalte/Regeln

### Körpertherapeutische Anamnese

Bisherige Erfahrungen mit Körpertherapie?

Somatische Beschwerden?

Selbstverletzende Verhaltensmuster  
(Selbstverletzung zur Spannungsregulation, als Kick, zur Selbstbestrafung)?

Dissoziative Phänomene?

Skills?

Berührung: Ja/Nein?

Individuelles Stopp-Zeichen?

Ressourcen?

## 9.1 Der 5-Sinne-Test

Der 5-Sinne-Test ist als spielerischer Einstieg gedacht, um sich mit Zugangs- bzw. Wahrnehmungskanälen und sinnesbezogenen Skills zu beschäftigen. Er kann eine erste Orientierung zu den Hauptsinneskanälen der jeweiligen Patientin liefern. Der Test ist sowohl im Einzel- als auch im Gruppensetting anwendbar. Auch die Therapeutin macht mit.

**Material:** Für jede Patientin werden eine Kopie des Tests und ein Stift benötigt. Jede Patientin erhält einen Stift. Die Kopie wird mit der bedruckten Seite nach unten und dem Hinweis »Nicht spicken!« ausgeteilt.

---

### Übung

Bevor (!) das Blatt umgedreht wird, erhalten die Patientinnen folgende Instruktionen:

- Wenn ich Ihnen das Kommando gebe, drehen Sie den Zettel um.
- In der oberen Zeile stehen von links nach rechts die fünf Sinne. Auf der linken Seite stehen verschiedene Begriffe.
- Jetzt gleich, nach dem Umdrehen des Zettels, lesen Sie nacheinander die Begriffe und ordnen jeden Begriff sofort einem der fünf Sinne zu. Machen Sie dafür jeweils ein Kreuz in das entsprechende Feld. Überlegen Sie nicht lange, sondern entscheiden Sie spontan und aus dem Bauch heraus.
- Drehen Sie den Zettel jetzt um.

Der Test sollte nicht länger als zwei Minuten dauern.

Im Anschluss zählt die Patientin die gemachten Kreuze: »In welcher Spalte/bei welchem Sinn haben Sie die meisten Kreuze? Wo haben Sie keine oder nur wenige Kreuze?«

Meist findet ein lebhafter Austausch unter den Patientinnen über die Testergebnisse statt.

---

**Tab. 9-1** Der 5-Sinne-Test: Was ist Ihr Hauptwahrnehmungskanal?

	Ich sehe (visuell)	Ich höre (auditiv)	Ich spüre (kinästhetisch)	Ich rieche (olfaktorisch)	Ich schmecke (gustatorisch)
Frisches Brot					
Kerze					
Telefon					
Autobahn					
Mozart					
Tauben					
Sonntag					
Pferd					
Rose					
Alufolie					
Dämmerung					
Wäscherei					
Schule					
Zahnpasta					
Theater					
Neujahr					
Spargel					
Holzhacken					
Sonnen- untergang					

## 11.6 Atemübungen – Übersicht

Jede Übung wird zehn- bis 15-mal wiederholt.

Während der Übungen wird möglichst durch die Nase ein- und ausgeatmet.

---

### Übungen

#### »Fußgashebelatmung«

- Einatmen → Fußspitze hochziehen/Ausatmen → Fußspitze senken

#### »Mittelfingerpressatmung«

- Auf Bauchnabelhöhe Mittelfinger fest gegeneinanderdrücken; Arme sind unter Spannung
- Spannung drei Atemzüge halten

#### »Pranayama«

- »Victory-V-Finger« an die Nase legen
- Rechtes Nasenloch zuhalten – einatmen
- Beide Nasenlöcher zuhalten und bis sieben zählen
- Linkes Nasenloch zuhalten und maximal ausatmen

#### »Schnüffelatmung«

- Fünfmal schnüffelnd durch die Nase einatmen, dann maximal ausatmen

#### »Windmühlenatmung«

- Arme gekreuzt vor dem Körper
  - Beim Einatmen: Schritt nach links (Gewicht verlagern); Arme gehen über außen nach oben und werden über Kopf gekreuzt; Blick folgt den Armen
  - Beim Ausatmen: linkes Bein zurück in die Mitte; Arme gekreuzt vor dem Körper nach unten nehmen; Blick geht wieder nach vorne
  - Beim nächsten Einatmen – Schritt nach rechts (Gewicht verlagern) usw.
-

## 14.1 »Die vier Säulen des Selbstwerts«

Folgende Fragen können dafür als Orientierung dienen:

- Was genau meint die Patientin, wenn sie von »mehr Selbstwertgefühl« oder »besserer Selbstachtung« spricht?
- In welchen konkreten Situationen fühlt sie sich unsicher?
- Sind Versagensängste ein Grund für Vermeidungsverhalten?
- Hat die Patientin Mobbing-erfahrung oder sozialen Ausschluss erlebt?
- Welche automatisierten Gedanken tauchen bei ihr immer wieder in Bezug auf ihren Selbstwert auf?
- Wie kommentiert ihr »innerer Kritiker«?  
Der innere Kritiker zeigt sich manchmal in Situationen, in denen die Patientin etwas Neues lernt und dabei Fehler macht. Wie geht die Patientin z. B. damit um, wenn ihr beim Jonglieren lernen der Jonglierball auf den Boden fällt? Verurteilt sie sich dann mit Sätzen wie »Dafür bin ich zu blöd!« und möchte sie das Üben der neuen Fertigkeit am liebsten gleich aufgeben?
- Kennt die Patientin ihre eigenen Grundannahmen und Glaubenssätze?  
Eine Grundannahme ist eine automatisierte Selbstattribution oder ein Glaubenssatz, der nicht mehr hinterfragt, sondern als Realität betrachtet wird. Grundannahmen, die sich bei Patientinnen mit Borderline-Problemen häufig finden, sind z. B.: »Ich bin eklig.« – »Ich bin zu blöd für alles!« – »Ich hab es nicht verdient, dass es mir gut geht.«
- Bestehen Selbstabwertung oder Selbsthass?

Dieser Fragenkatalog ist nicht als Punkt für Punkt abzuarbeitende Checkliste zu verstehen, sondern benennt Kriterien, die hilfreich sein können, um das weite Feld »Selbstwert/Selbstachtung« auf eine konkrete Arbeitsebene zu bringen.

Ein weiteres Instrument dafür ist das Arbeitsblatt »Die vier Säulen des Selbstwerts« (nach Potreck-Rose & Jacob 2019). Dieses Arbeitsblatt zeigt, dass Selbstwert ein komplexes Gebäude mit vielen Aspekten und Puzzleteilen ist. Aus zeitlichen Gründen nutzen wir in der Körpertherapie vornehmlich die erste Säule, die Selbstakzeptanz, um Therapieziele mit der Patientin im Bereich Selbstwert zu finden.

Tab. 14-1 Arbeitsblatt »Die vier Säulen des Selbstwerts« (nach Potreck-Rose &amp; Jacob 2019)

<b>SELBSTWERT</b>			
<b>SELBSTAKZEPTANZ</b> Positive Einstellung zu sich selbst als Person	<b>SELBSTVERTRAUEN</b> Positive Einstellung zu eigenen Fähigkeiten und Leistungen	<b>SOZIALE KOMPETENZ</b> Erleben von Kontaktfähigkeit	<b>SOZIALES NETZ</b> Eingebundensein in positive soziale Beziehungen
zufrieden mit sich sein	etwas gut können	mit Menschen umgehen können	befriedigende Partnerschaft
einverstanden mit sich sein	etwas gut machen	sich schwierigen Situationen gewachsen fühlen	befriedigende Familienbeziehungen
sich wertschätzen	etwas erreichen	flexibel reagieren können	Freunde haben
eins mit sich sein	etwas durchhalten	positive Resonanz spüren	sich verlassen können/verlässlich sein
sich in sich selbst zu Hause fühlen	etwas lassen können	Nähe/Distanz regulieren können	wichtig sein für Andere
Intrapersonelle Dimension		Interpersonelle Dimension	

Aus den Bausteinen dieser ersten Säule soll sich die Patientin eine **Einstellung zu sich selbst** aussuchen, die sie sich für sich wünschen würde, und farblich markieren. Im zweiten Schritt geht es darum, konkrete **Beispiele** zu suchen, wie sie diese Einstellung zu sich konkret verwirklichen könnte.

Nehmen wir an, die Patientin entscheidet sich für den Baustein »sich in sich selbst zu Hause fühlen«. Weiterführende Fragen könnten dann sein: »Wie würde das konkret aussehen, wenn Sie sich in sich selbst zu Hause fühlen? Woran könnten Sie erkennen, dass Sie diese Einstellung zu sich gefunden haben?« Als mögliche Antworten kämen infrage: »Mein Gesicht im Spiegel anschauen können, ohne mich gleich abzuwerten« oder »Eine positive Aussage von jemand anderem zu meiner Person annehmen können« oder »Mir bewusst etwas Gutes tun können«.

Man kann mit der Patientin auch nach Beispielen für Wohlfühlmomente in ihrem Leben suchen. Dies kann z. B. eine schöne Erinnerung an einen Sonnenaufgang, ein gutes Körpergefühl beim Baden mit einem für sie wohlriechenden Badezusatz oder ein Kinobesuch mit einer Freundin sein.

Da Selbstwert handelnd erworben wird, wird mit der Patientin herausgearbeitet, wie sie ins **konkrete Handeln** kommen kann, um die gewünschte Einstellung zu verwirklichen. So kann sie sich z. B. eine Handcreme kaufen, um täglich drei Minuten lang bewusst ihre Hände damit einzucremen und zu pflegen. Oder die Patientin beschließt, jeden Morgen nach dem Aufstehen die »Windmühlenatmung« (► Kap. 11.5) zu üben, um präsent in den Tag starten zu können.

Vielen Patientinnen muss der Mythos genommen werden, dass man Selbstwert entweder hat oder nicht hat und dass er unveränderlich ist.

### Merke

Selbstwert wird handelnd erworben. Ich kann aktiv etwas dafür tun, mein Selbstwertgefühl zu verändern.