

Eidt & Eidt GbR

Preuschwitzerstr. 10
95445 Bayreuth

StNr: 208 /157/54906

Telnr: 0921/851319



Institut für Körperarbeit Bayreuth

Information über die integrative Körperarbeit nach Eidt (IKE)

IKE ist eine sanfte, den Körper einschließende Methode, um die menschliche Psyche zu stärken. Die so gestärkte Psyche kann sich dann wieder freier entwickeln und so etwaige Leidenszustände selber verändern.

Zur Stärkung der Psyche wird das folgende Verständnis des menschlichen Wesens angewendet:

1. **Der psychische Moro-Reflex**

Der Moro-Reflex, auch Umklammerungsreflex genannt ist ein spontanes Ausgreifen bei Gefahr von nach Hinten, nach Unten Fallen. Wie bei den Äffchen war es wohl auch für die Menschenkinder mal wichtig, sich bei Gefahr bei den Eltern festklammern zu können, um nicht zurückgelassen zu werden zu. Der Moro-Reflex lässt bei Babies in der Regel im Alter von 3 - 4 Monaten nach. In der IKE sind wir jedoch der Auffassung, dass sich dieser Reflex auch in der Psyche wiederfindet. Wird ein Kind psychisch oder physisch nicht sicher genug gehalten, fällt es z.B. aus dem familiären Rahmen raus (durch Gewalt oder Vernachlässigung) dann lernt das Kind, sich selbst zu halten. Es klammert sich fest woran es kann, z.B. lieb sein, fleißig sein, schlau sein, besser sein - da gibt es beliebig viele Formen. Diesen Effekt kann man dann bei den erwachsen gewordenen Menschen erkennen an dem 'müssen': ich muss dann lieb, fleißig, besser oder ähnliches sein. Da besteht keine Wahl. Wenn ich es lasse (loslasse) dann falle ich und bin schutzlos ausgeliefert. So kann Burnout entstehen, so kann man freudlose Beziehungen nicht beenden, darf nicht nein sagen usw.

Um die Psyche in diesem Sinne zu stärken, den psychischen Moro-Reflex zu entschärfen ist es nach IKE hilfreich **Halt** anzubieten.

Halt im rein körperlichen Sinne: z.B. eine ruhige, stützende Hand im Nacken, nah am Angstzentrum, dem Stammhirn, beruhigt ungemein.

Halt auch im psychischen Sinne, z.B. Gefühle, die den Behandelten überfordern, werden mit ihm gemeinsam ausgehalten. Ein gemeinsam durch gestandenes vormals unerträgliches Gefühl stärkt und beruhigt den Behandelten. Er lernt immer mehr, dass dieses Gefühl ihn nicht länger bedrohen muss.

Und über die kurzfristig wichtige und angenehme Beruhigung hinaus, erlernt der Behandelte Stück für Stück das Gehten-Fühlen, was langfristig zu einem Grundgefühl von 'vom Leben getragen' führt.

2. **Die Aufspaltung der Psyche** durch Traumatisierung:

In der IKE wird von einer Aufspaltung der Psyche ausgegangen: traumatisierende Erfahrungen überfordern die Tragfähigkeit des psychischen Apparates, der Mensch kann mit dem, was passiert ist, nicht mehr einfach weitermachen. Tragisch für den Menschen ist dabei, dass wir nicht Erfahrungen, Erlebnisse verdrängen können, sondern nur den Teil in uns, der diese Erfahrungen gemacht hat. D.h. wir trennen uns innerlich von einem Teil von uns selbst, spalten ihn ab. Damit trennen wir uns natürlich auch von all dem Guten, das in diesem Teil innewohnt, insbesondere von den Gefühlen und Bedürfnissen, die womöglich zu den schrecklichen Erfahrungen geführt oder beigetragen haben. Gleichzeitig entsteht im



Institut für Körperarbeit Bayreuth

Gehirn ein Bereich, der fürderhin scharf beobachtet und gegebenenfalls eingreift, wenn sich dieser elende Teil wieder meldet. Üblicherweise verwendet der scharf beobachtende Anteil die Einstellungen und Beurteilungen der Menschen, die die schrecklichen Erfahrungen ausgelöst haben. In der IKE nennen wir diese Anteile "elender Teil" und "kalter Wächter". Die Aufspaltung dient der Stabilisierung der Psyche, ist also hilfreich und darf keineswegs angegangen werden. Der Schrecken, der dem elenden Teil innewohnt, bedroht die psychische Gesundheit, wir waren ja schon mal damit völlig überfordert. Die beiden Anteile geraten folglich in einen scharfen innerpsychischen Krieg, wann immer der elende Teil sich meldet. Die Folge sind z.B. Zurückhaltung, Selbstverurteilung, allgemeine Ablehnung von Gefühlen, die denen des elenden Teils entsprechen. Das meiste dieser Vorgänge läuft unbewusst ab.

Um die Psyche im Sinne dieser Aufspaltung zu stärken ist es sinnvoll, dem kalten Wächter den elenden Teil näherzubringen und dem elenden Teil den kalten Wächter näherzubringen. Vor allem hilft es, dem Behandelten Stück für Stück die eigene Organisation, die eigene Psyche näherzubringen, den Sinn hinter dieser Organisation zu vermitteln. Es mag schmerzlich sein, so hart mit sich umgehen zu müssen, oder so verletzbar zu sein, aber wenn man versteht, warum man sich so einrichten musste, wovor es uns schützt, dann kann man sich wenigstens verstehen. Über das so wachsende Verständnis für alle beteiligten Anteile können die Fronten aufgeweicht werden und nach und nach wird ein innerer Waffenstillstand, ein Frieden, eine innerpsychische Wiedervereinigung initiiert, und schließlich eine Integration. Man kann mit dem, was man erlebt hat, wieder leben.

3. Vertrauen in die Psyche

In der IKE gehen wir davon aus, dass die Psyche des behandelten besser als jeder Begleiter weiß, was der nächste Schritt zur internen Vervollständigung ist. Deswegen gehen wir in der IKE so nah mit dem, was die begleitete Person bringt, wie es geht. Die behandelte Person hat Deutungshoheit und Gestaltungshoheit, darf sich also bei Interpretationen, Wahrnehmungen und Gedanken ebenso durchsetzen, wie sie bestimmen darf, wann was gemacht wird. Das Vertrauen in die Psyche des Behandelten erzeugt im hohen Maße Annahme und Gleichwertigkeit, was für die Vertrauensbildung zum Begleiter enorm förderlich ist. Dementsprechend kann sich der Behandelte dem Begleiter leichter öffnen und kann sich folglich den eigenen Abgründen leichter stellen, weil er das ja nicht mehr alleine tun muss. Wir vertrauen darauf, dass die Psyche nur das zur Behandlung freigibt, was sich auch im bewältigbaren Bereich befindet, und damit in der veränderbaren Zone. "Tiefer" zu gehen oder etwas vor Augen zu führen, was die Psyche nicht freigegeben hat ist in diesem Sinne ein Fehler. Je mehr die Psyche freigibt, je näher ich mir selber komme, desto selbstbewusster werde ich, die Tragfähigkeit für meine Erfahrungswelt wächst und damit auch die Tragfähigkeit allen aktuellen Belangen gegenüber.

Diese Prinzipien stärken in ihrer Anwendung die Psyche und verhelfen so der behandelten Person die schmerzhaft interne Getrenntheit, die Einsamkeit aufzulösen. Mann wächst in eine interne Vervollständigung.