

HEILIGBERG INSTITUT

Bewegungsschulung und Tanztherapie PSFL

Was ist die Psychosomatische Funktionslehre (Methode Bet Hauschild Sutter)[®] ?

1. Einführung in die Psychosomatische Funktionslehre (PSFL)

Die Psychosomatische Funktionslehre (PSFL) wurde von Bet Hauschild-Sutter in den 50er Jahren u.a. in der Klinik Bircher-Benner in Zürich erfolgreich angewendet.

Die PSFL ist eine funktionelle Bewegungsmethode, die einen Lernprozess auslöst. Sie wendet gymnastische Prinzipien aus der Bewegungsentwicklung des Menschen an. Die Basis der Bewegungsarbeit bilden die **Grundlagen der PSFL**, daraus entwickelte sich die spezifische Tanztherapie der PSFL.

Die Methode baut auf dem Wissen der Phylogenese und Ontogenese auf, d. h. auf der Stammesentwicklung und der Entwicklung des Individuums. Ihre spezifisch funktionelle Anordnung löst einen kognitiven Prozess aus, indem die Eigenwahrnehmung durch die Bewegung geschult, vertieft und geordnet wird.

In der Grundlagenarbeit der PSFL wird ein analytischer Prozess mittels Bewegung ausgelöst, der die emotionale und physische Integration des Individuums zum Ziel hat.

Die Bewegungsabläufe werden auf verschiedenen Lagen wie liegen, rollen, sitzen, stehen und gehen durchgeführt und mündlich angewiesen, um mehrere Ebenen des Zentralnervensystems gleichzeitig einzubeziehen. So werden alte Bewegungs- und Denkmuster aufgelöst. An ihre Stelle treten neue Verhaltensmuster. Die Methode fördert das Erleben vom Innen- zum Um- und Aussenraum.

Das Konzept der PSFL ruht auf drei Säulen:

Aufnehmen – Umsetzen – Nachspüren / Nachdenken ⇨ ergibt Veränderung

Verhaltensänderungen wirken dem Krankheitspotential entgegen und steigern die Abwehrkräfte.

Das Ziel der PSFL ist **Hilfe zur Selbsthilfe**.

Das Angebot

1. Grundlagen der PSFL

Schwerpunkte sind die Schulung der Eigenwahrnehmung, Ruhe durch Lösung und Entspannung erfahren, Atmung regulieren, die Lage der Gelenke in der Schwerelinie ausloten, um so eine ökonomische, gesunde Haltung zu erreichen. Koordination und Konzentration erhöhen.

Ziele:

Schmerzfreiheit, Fehlhaltung aufheben, Lösung von muskulären Spannungszuständen, Muskelaufbau, Haltungs- Gangkorrektur, Sturzprophylaxe, Beweglichkeit, Gelenkpflege, Koordination verbessern, Ängste lösen, Körperempfinden stärken.

2. Training der PSFL

ist eine Weiterentwicklung der Grundlagenarbeit. Es wird mit mehr Spannung, Dynamik und Kraft gearbeitet.

Ziele:

Dynamik, Ausdauer und Kraft verbessern, mit gleichen Zielen wie bei den Grundlagen. Eignet sich in der Prävention, aber auch in der Psychiatrie. Oft erfahren so die Menschen in der Psychiatrie ihre Vitalität und Leistungsfähigkeit, was eine wichtige Voraussetzung für den Gesundungsprozess bildet.

3. Bewegungsgestaltung der PSFL

In der Bewegungsgestaltung der PSFL wird unter bestimmten Bedingungen improvisiert, d.h. etwas nicht Vorgeplantes tun, sich den Umständen (z.B. dem Thema, der Gruppe, dem Objekt, der Musik usw.) anpassen, sie zum Ausgangspunkt einer individuellen Veränderung oder Gestaltung machen, auch spontanes Gestalten.

Ziele:

Vertiefen des Bewegungspotentials, den persönlichen Ausdruck gestalten und bis zu tänzerischen Formen entwickeln. Im spielerischen nicht Ziel orientierten Tun entdeckt der Mensch seine Kreativität, die eine zentrale Rolle d.h. eine notwendige Funktion bei der gesamten Lebensbewältigung spielt. Den eigenen Körper, die Bewegungsfunktionen vertieft kennenlernen.

4. Tanztherapie der PSFL

Aus der Grundlagenarbeit der PSFL hat sich die spezifische Tanztherapie PSFL entwickelt.

Die Tanztherapie PSFL ist ein psychophysisch orientiertes Verfahren, welches durch Bewegung und Tanz die emotionale und körperliche Integration des Menschen fördert. Sie ist eine Ausdruckstherapie und geht von der Emotion zur Motion oder umgekehrt.

Durch die Bewegung sollen Gedanken, Emotionen, Phantasien und Ängste von innen nach aussen gebracht und gestaltet werden. Es gilt, den ertümlichen Ausdruck in der Bewegung zu finden, um vorverbale und averbale Erlebnisse bewusst zu machen und aufzuarbeiten.

Die Bewegungselemente sind frei von technischen Vorschriften und festgelegten tänzerischen Formen. Somit kann die Integration von Leib und Seele resp. von Gefühl und Körperlichkeit erlangt werden. Tanztherapie als Erfahrung dient dem differenzierten Körper- sowie dem emotionalen Bewusstsein. Sie bietet Lösungsansätze bei Lebensfragen, Problemen etc.

Ziele:

- die kreativen und körperlichen Fähigkeiten wieder entdecken und ausbauen um sie für die Problem- und Alltagsbewältigung zu nutzen
- Selbstvertrauen stärken
- Ängste, Hemmungen und Blockaden abbauen
- individuelle Bewegungsform und Haltung finden
- sich freier in der Gruppe bewegen
- Schmerzfreiheit
- Motivation aktivieren (limbisches System, subkortikale Erinnerungen)
- Unterstützung der passiven zur aktiven Handlung
- Selbstbestimmung an Stelle von Fremdbestimmung

5. Lösungsarbeit der PSFL

Passives Durchbewegen der Gelenke, geführte Bewegungsabläufe durch die Lehrerin/ Therapeutin

Ziele:

Den Patienten in einen psychophysisch gelösten bzw. entspannten Zustand zu bringen, der folgendes bewirken kann:

- a) Die Körper- und Atemmuskulatur werden in die normale Grundinnervation, d.h. den normalen Grundtonus für ökonomische Bewegungsabläufe gebracht. Ein Vorgang, der auch als Spannungsregulation (Ausgleich) bezeichnet wird. Die Spannungsregulation der Muskeln ist eine wichtige Voraussetzung für die Ökonomie der Bewegungsabläufe, d.h. für ein optimal gesteuertes Zusammenspiel von Synergisten und Antagonisten bei willkürlich intendierten Bewegungen.
- b) Das Körper- und Bewegungsempfinden bzw. die Körperwahrnehmung von Patienten, die immer zu stark innervieren, wird so geschult, dass sie sich mit nur so viel Muskelaktivität bewegen als erforderlich.
- c) Menschen werden befähigt, in psychisch belastenden Situationen gelassener zu reagieren.
- d) Regulierung der natürlichen Atemtätigkeit

Indikationen Prävention – Gruppe

- Rückenschulung und Wirbelsäulengymnastik
- Atemregulation
- Spannungsausgleich (muskulär und psychisch)
- Koordination (Sturzprophylaxe)
- Gelenkpflege
- Schulung der Körperwahrnehmung
- Schulung der persönlichen Bewegungsform
- Erweitern des Bewegungsrepertoire (Flexibilität)

Indikationen Therapie für Gruppe und Einzel

- Rheumatische Erkrankungen
- Störungen der vegetativen Funktionen
- Koordinations- und Körperwahrnehmungsstörungen
- Haltungsstörungen
- Schmerzen am Bewegungsapparat, Muskeln, Sehnen
- Unterstützende Therapie bei psychischen Erkrankungen

Kontraindikationen

Müssen individuell abgeklärt werden. In der Regel sind dies:

- Akute Erkrankungen des Bewegungsapparates
- Ungeklärte organische und neurologische Erkrankungen
- Akute psychische Erkrankung
- Suizidalität