

# Stockkampfkunst in der therapeutischen Arbeit mit Menschen in psychischer Krise oder mit psychischer Erkrankung

## Ein Erfahrungsbericht

Monika-Rosanna Corrodi, Tanz- und Bewegungstherapeutin  
tätig in der Clenia Littenheid, Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie, CH

Schon immer ist in der Tanz- und Bewegungstherapie die Körperarbeit über einen Objektbezug von wichtiger Bedeutung. So weckt z.B. die Arbeit mit Bällen den Zugang zum spielerischen inneren Kind, schafft einen Beziehungsraum zum Gegenüber. Leichte, kleine oder grosse flatternde Tücher mögen nach Aussen reichende Bewegungen hervorlocken, Facetten von Fluss und Leichtigkeit evozieren, ein Empfinden vom Umraum ermöglichen. Der Stock in seiner konkret begrenzten und geradlinigen Form, in seiner Stärke und Stabilität weckt Klarheit und Kraft. Er findet immer Einsatz in Themen Nähe/Distanz, Krafterleben, Abgrenzungsarbeit.

Von diesem Hintergrund interessierte mich natürlich die Stockkampfkunst und ich begegnete auf meiner eigenen Erfahrungsreise in der Arbeit mit den Stöcken unzähligen Lebensthemen, eigenen Schemata, Wahrnehmungsspektren, Gefühlszuständen.

Fliessend begann ich nach und nach Stockkampfkunst in die therapeutische Arbeit zu integrieren – mit hohem Respekt. Vorerst vor allem in der Einzelarbeit bei Menschen, die Zugang zu ihrer eigenen Durchsetzungskraft, Zielstrebigkeit suchen, die ein Bild von gehemmter Aggression zeigen. Oft ist es einfach therapeutisch indiziert, über das Externalisieren und Kanalisieren von gestauter Energie hohe innere Spannungen abbauen zu können.

Bald weitete ich die Arbeit auf Gruppen aus, vorab zuerst im Jugendbereich – kurz darauf nach ersten wirkungsvollen Erfahrungen auf die Psychotherapiestation von jungen Erwachsenen mit Borderline-Persönlichkeitsstörungen. Menschen, die an einer Borderline-Persönlichkeitsstörung leiden oder im Jugendalter darauf hinweisende Symptome zeigen wie selbstverletzendes Verhalten zur Spannungsregulation, emotionale Instabilität und Ambivalenzen in der zwischenmenschlichen Beziehungsgestaltung werden in unserer Klinik wirkungsvoll nach einem verhaltenstherapeutischen Ansatz nach Marsha M. Linehan behandelt, die Dialektische Behaviorale Therapie (DBT oder DBT-A). Darauf hin abgestimmt setze ich Stockkampfkunst therapeutisch gezielt ein zu den vier wichtigen Hauptpfeilern:

- Innere Achtsamkeit
- Stresstoleranz
- Umgang mit Gefühlen
- zwischenmenschliche Fertigkeiten.

Zum kognitiven Ansatz des DBT (DBT-A) wird die therapeutische Arbeit so unmittelbar durch den direkten Körperbezug über Stockkampfkunst ergänzt - erfahrbar – unmittelbar erlebbar. Sicher braucht es dabei eine klare und einfühlsame Führung, steht grosse Angst immer stark im Raum. Doch führt gerade die Selbstwirksamkeit, die durch die Arbeit mit den Stöcken entsteht, das aktive Handeln zu einem wichtigen stabilisierenden Kontrollerleben. Die Patienten erfahren Energie und Kraftspannung aus einem anderen Erfahrungswinkel und oft erstmals positiv. Die zwischenmenschliche Kontaktaufnahme über die Stöcke geschieht in einer klaren Distanz, die den privaten Umraum schützt – Abgrenzung wird körperlich erlebbar.

Stockkampfkunst breitete sich in unserer Klinik aus – die Klienten trugen ihre Erfahrungen nach Aussen. So fragte mich eine weitere Psychotherapiestation, die vor allem Menschen mit selbstunsicheren Zügen, Angststörungen und komorbiden Suchterkrankungen behandeln an, ob ich

explizit für ihre Patienten eine Gruppe anbieten würde. Ich passte meine Arbeitsweise den Themenkreisen dieser Gruppe an.

Wir arbeiten blockweise (5 Therapieeinheiten) zu der Gruppe angepassten Themen:

- Selbstsicherheit
- Umgang mit Aggression
- Schemata
- Abgrenzung
- Selbstwirksamkeit

Die Patienten erleben Stockkampfkunst als klar strukturierte Körperarbeit wertvoll, wie den Rückmeldungen zu entnehmen ist. Einige besuchen nach dem Klinikaufenthalt die neu installierte freie Trainingsgruppe, die ich anbiete. Ein nicht zu unterschätzender wichtiger Transfer in den Alltag.

Mich berührt es immer wieder, jedem Menschen in seiner Einzigartigkeit über die Stöcke zu begegnen. Stockkampfkunst führt den Menschen ins Erleben der eigenen Lebensenergie, ermöglicht, sich Ängsten behutsam zu stellen und schrittweise überwinden zu lernen. Das eigene Wahrnehmungsfeld weitet sich, der Körper erhält direkt neue Informationen und damit eröffnen sich neue Lösungswege. Nicht zuletzt werden durch lustvolles Arbeiten und Lernen Ressourcen an die Oberfläche gehoben, die oft durch das Leiden in der Tiefe verborgen gehalten werden.

Ich selber bin überaus dankbar, dass ich bei Pia André, Michael André-Korbl lernen durfte und noch weiter darf – sie sind mir wunderbare wegweisende Menschen – danke Euch!