



Leib-, Körper- und
Bewegungs(psycho)therapie online –
wie ist das möglich?
Grenzen und Chancen!

Ingrid Braunbarth und Martin J. Waibel

Mittwoch 23. Juni 2021, 19.00 Uhr

POLYLOGE

online



Ingrid Braunbarth

arbeitet seit über 20 Jahren mit bewegungstherapeutischen Gruppen an psychosomatischen Akut- und Reha-Kliniken.

Ihre Arbeitsschwerpunkte sind Patient*innen mit Angst/Panik- sowie Traumafolgestörungen, wo sie spezifische bewegungstherapeutische Vorgehensweisen entwickelt hat. Sie arbeitet während der Corona-Pandemie weiter mit Gruppen in Präsenz.

Soziologin und Integrative Leib- und Bewegungstherapeutin.

IBraunbarth@t-online.de



Martin J. Waibel

Leitete u. a. eine Abteilung an einer psychosomatisch-psychotherapeutischen Akut- und Rehaklinik mit den verschiedensten spezialtherapeutischen Berufsgruppen nach einem integrativen Modell. Zuletzt arbeitete er in einem Team bei Patient*innen mit psychosomatischen Schmerzerkrankungen. Er arbeitet während der Corona-Zeit in eigener Praxis weitgehend sowohl in Präsenz als auch online mit Gruppen in Bildungsbereich, in der Supervision und in der Selbsterfahrung und Therapie und führt weltweit Online-Therapie durch. Dipl. Soz Arb., Dipl. Supervisor, Lehrtherapeut Integrative Therapie. Master of Science (Psychotherapie Krems).

info@mjwaibel.de

1.1 Strukturelle Probleme

a) **Internetverbindung** (>Speedmeter.de oder speedtest.hrz.tu-chemnitz.de/ einsetzen)

Man benötigt für eine Internetkonferenz

Download wenigstens 3 Mbit/sec/ Upload wenigstens 1 Mbit/sec und

Bundesnetzagentur erleichtert Breitbandausbau - 30 Mbit/s ist neue Untergrenze

Alternative DSL-Anbieter erhalten einen besseren Zugang zur Teilnehmeranschlussleitung der Telekom. Der Ex-Monopolist ist gezwungen, zusätzliche Kabelverzweiger in Kundennähe und zusätzliche Schaltverteiler zu errichten, wenn die durchschnittliche Bandbreite bei den Kunden unter 30 Mbit/s fällt.

18.07.2014, 10:12 Uhr



Der regionale DSL-Anbieter EWE TEL hatte sich im Mai bei der Bundesnetzagentur beschwert, dass die Deutsche Telekom ihr vorhandenes Breitbandnetz nicht ausbaue, das EWE TEL dann über die Anmietung der sogenannten letzten Meile mitnutzen wolle. Die Aufsichtsbehörde hat dies nun am 17. Juli angeordnet und neue Kriterien für den Breitbandausbau gesetzt. Andere Anbieter können sich jetzt darauf berufen.

OK! DEAL

waipu.tv - Fernsehen wie noch nie.

- ✓ 164 Sender
- ✓ Inklusive HD-Option
- ✓ 100 Stunden Speicher
- ✓ Monatlich kündbar

waipu .tv

12,99 €
monatlich

kostenlos testen!

Top-News: Breitband und Internet



18.05.2021

Vodafone: Eine Million Kunden nutzen Gigabit-Internet



17.05.2021

Telekom: Gigabit-Internet per

1.2 Strukturelle Probleme

- b) Mangelnde Kenntnisse (>Schulung)**
- c) Viele Probleme am Anfang (> Geduld und Ruhe bewahren)**
- d) Die vordergründige Ablehnung des Mediums** aufgrund impliziter Vorbehalte/Beweggründe
(> unbewusste Muster verdeutlichen)

1.3 Strukturelle Probleme

e) Bei Gruppen: Gruppen zu groß! (max. 7 Menschen)

f) Warum man Zoom nicht nutzen sollte

<https://www.selution.ch/warum-sie-auf-zoom-verzichten-sollten/>)

<https://www.dataguard.de/magazin/zoom-alternativen>

g) Gute sichere Alternativen sind Jitsi Meet der Service von Netways oder sichere-videokonferenz.de. Ebenso Tixeo Cloud, BigBlueButton sowie Wire.

Quelle Süddeutsche Zeitung: 3. Juli 2020, 17:16 Uhr Videodienste: Skype, Teams, Zoom - in Berlin alle durchgefallen. <https://www.sueddeutsche.de/digital/skype-zoom-webex-teams-datenschutz-1.4956812>

2. Formen von Online-Therapie/Beratung

1. Einzeltherapie/Einzelberatung/Einzelsupervision
2. Gruppentherapie/-beratung/-supervision
3. Apps, Filme, Anleitungen
4. Hybrid

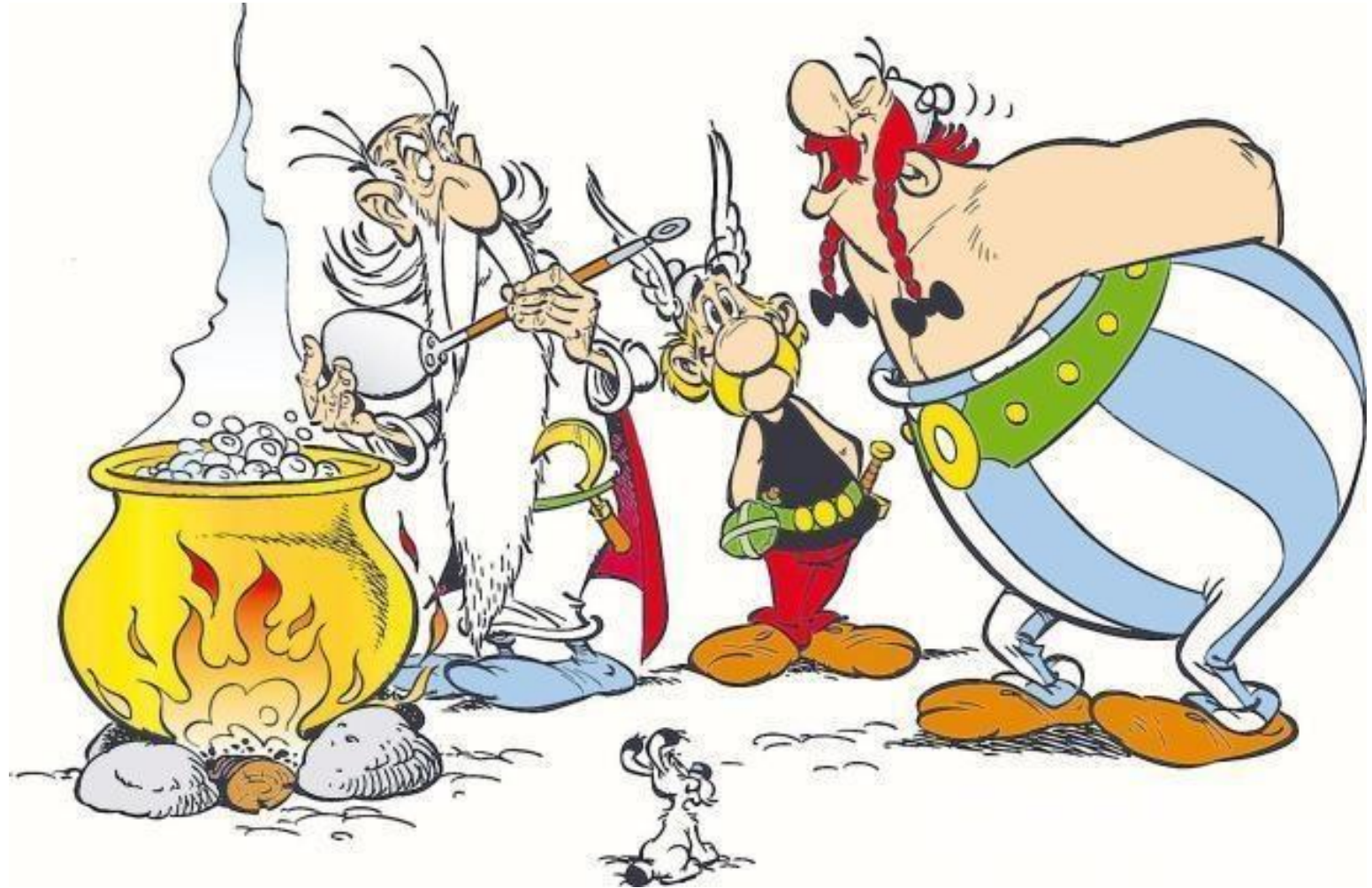
Psychotherapien aus dem Netz



Übersichtsartikel zur Online Therapie unter:
<https://www.planet-wissen.de/gesellschaft/psychologie/psychotherapie/psychotherapien-aus-dem-netz-100.html>

3. Und Leib-, Körper- und
Bewegungs-(psycho)therapie?

POLYLOG



Experimente mit online Begegnungen

ich mit mir (1)

- Ich nicke und lächle mir zu
- Ich betrachte mich neutral
- Ich beobachte mich kritisch

ich mit dir

- Ich nicke und lächle dir zu
- Ich betrachte dich neutral
- Ich beobachte dich kritisch

ich mit euch (3)

- Freundlich, zugewandt
- Neutral
- kritisch

wir (7)

sitzen zusammen

- ruhig, selbstzentriert
- interaktiv
- synchronisierend
- de-synchronisierend

wir (7)

stehen

wir (7)

tanzen

<https://onlineuebung.de/spiele-fuer-videokonferenzen/>

- **Alle die** Urlaub machen
in der nächsten Woche
- **Ich packe meinen Koffer**
 - **Home-Rallye**

Zuschrift einer Kollegin aus den Sportwissenschaften

Guten Morgen,

vielleicht ist folgendes junges YouTube-Projekt unserer Klinik für Sie in diesem Zusammenhang interessant:

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLOGXQtKT99EZNY2RfVMqwJvZmnxqW1RuY>

Ich habe aufgrund der Corona-Situation begonnen unsere Klienten mit Videomaterial zu unterstützen, damit sie auch etwas außerhalb der Therapiezeit oder nach Entlassung für sich und ihr Wohlbefinden tun können. Ich hoffe auch darauf, dass die Klienten nach Entlassung länger oder überhaupt motivierbar sind Körper und Bewegung regelmäßiger in den Alltag zu integrieren und so auch länger stabil bleiben. Die Videos sind klientenzentriert und betonen z.B. immer wieder die Bedeutung der Achtsamkeit und des freundlichen Umgangs mit sich selbst und dem eigenen Körper. Es gibt funktionelle Inhalte und Trainingsinhalte aber auch Übungen zur Achtsamkeit, Körperwahrnehmung und Entspannung. Dies alles ist unter oben angegebenem Link auf dem YouTube-Kanal der LVR-Klinik Köln zu finden.

Die Videos sollen keine Therapie ersetzen, sondern eine zusätzliche Stützen bieten – gerade nach Entlassung.

Beste Grüße

Julia Daners, Dipl.-Sportwiss.Spezialisierung: Psychiatrie, Psychosomatik und Sucht, LVR-Klinik Köln

Wilhelm-Griesinger-Str. 2351109 Köln, Abteilung Bewegungstherapie 0221-8993-232

4. Nachteile und Vorteile bei der Online (Gruppen)Therapie

Nachteile

- Die zwischenleibliche Nähe fehlt/Probleme in der Intersubjektivität
- Begrenzte Einbeziehung nonverbaler Signale (therapeutische Atmosphäre)
- Gegenübertragung von Seiten des Therapeuten stellt sich nicht ein/Übertragung?
- Die vielfältigen Gruppeninteraktionen fehlen
- Hohe Ablenkbarkeit
- Begrenzte Möglichkeit therapeutischer Interaktionen (Berührung, Nähe und Distanz ...)

Vorteile

- Schutz vor Ansteckung bei Pat. und Therapeuten
- Sicherer privater Raum/geeignet für Personen, die sich nicht in die GT trauen würden (Scham...)
- Konzentration mehr auf Mimik und Sprache (weniger ist mehr...) mehr Differenzierung
- Gegenübertragung und Übertragung können fokussiert werden z.B. durch Aufzeichnung
- Gruppeninteraktionen werden differenzierter wahrgenommen
- Mini-Lectures können leicht angeboten werden (z.B. Skizze)

4. Nachteile und Vorteile bei der Online (Gruppen)Therapie 2

Nachteile

- Es fehlt zuhause der geschützte Raum (Konflikt in der Partnerschaft, in welches Zimmer soll ich gehen?)
- Nicht geeignet bei Themen von Übergriffen und Gewalt, Partnerschaftsproblemen
- Schwierig bei Patienten mit strukturellen Störungen/ Defiziten
- Therapeuten verfügen über zu geringe digitale Erfahrung
- Schwieriger ein therapeutisches Arbeitsbündnis aufzubauen
- Datenschutz

Vorteile

- weite Distanz von Gruppenmitgliedern zum Therapeuten (keine Fahrtzeiten, Zeitersparnis, Ausland)
- Gruppen können gebildet werden von Mitgliedern, die sich sonst nicht treffen würden
- kein Problem wenn ein Gruppenmitglied umzieht
- Gruppe findet auch in Infektionszeiten statt
- Geschützte Kleingruppenarbeit ist möglich
- Allemal besser als gar kein Kontakt
- Pat. mit Mobilitätseinschränkungen, schweren Erkrankungen, Tumor

Bernhard Strauß*:

“Ich glaube letztendlich hängt der Erfolg von der Einstellung des Therapeuten ab ...“



*Aussage in der Diskussion bei den Lindauer PT-Tage 2021 auf die Frage eines Teilnehmers nach der persönlichen Einschätzung des Referenten zum Erfolg/Misserfolg von Online-Gruppentherapie

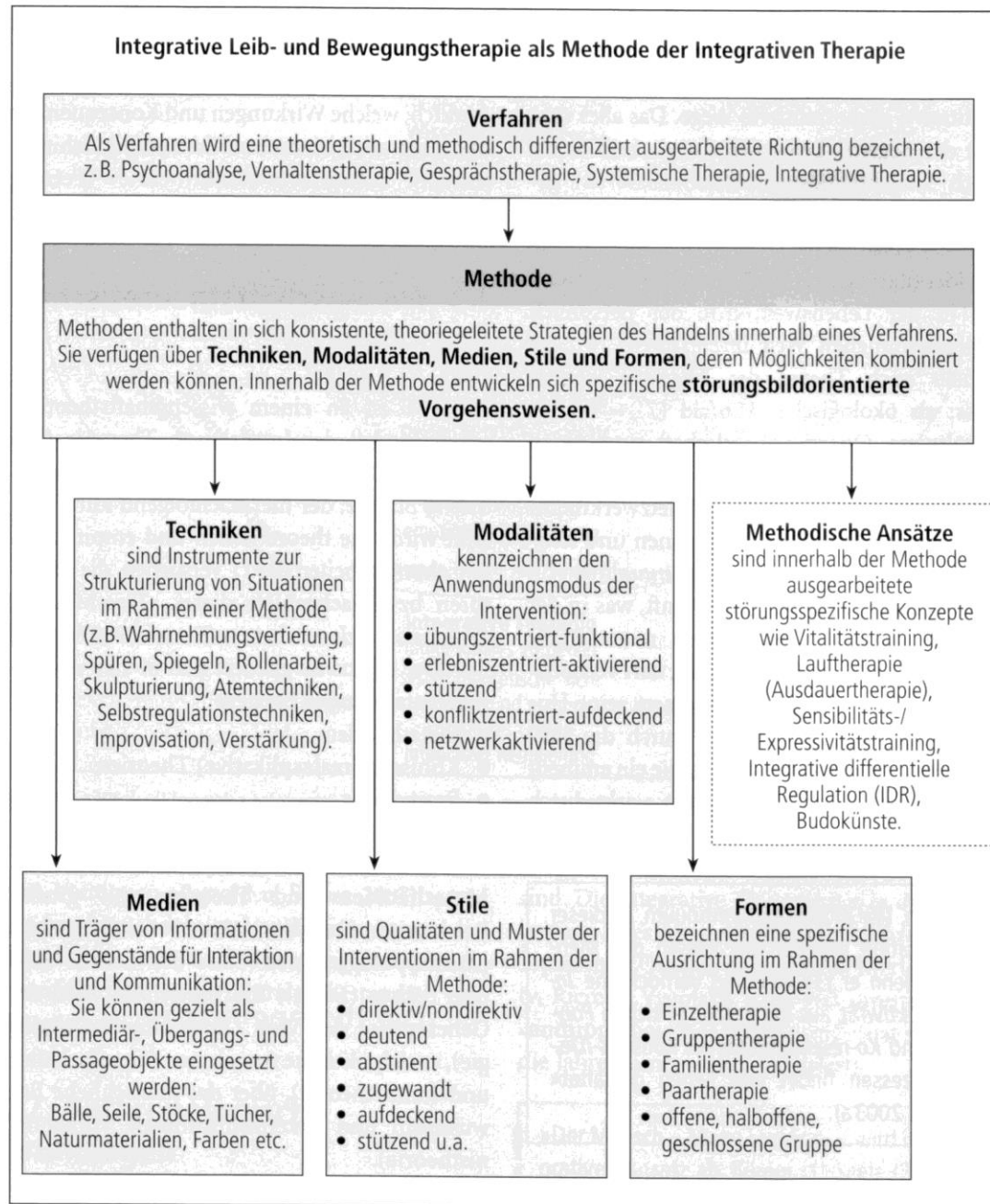


Abb. 1-2 Die IBT als Methode im System der Integrativen Therapie (visualisiert von Waibel nach Petzold 1993h, 2003a)

5. Formen in der Gruppenarbeit

1. Gruppendynamische Arbeit (Auseinandersetzungen der Gruppe auf der kognitiven, emotionalen und körperlichen Ebene mit den aktuellen Prozessen aus verschiedenen Zeitebenen)

2. Einzelarbeit in der Gruppe (z.B. Psychodrama)

3. Themenzentrierte Gruppe (z.B. psychoedukativ oder spezifisches Thema wie Atmung, Aggression, Abgrenzung,)

6. Modalitäten in der Gruppenarbeit.

Welche Probleme ergeben sich?

Übungszentriert-funktional

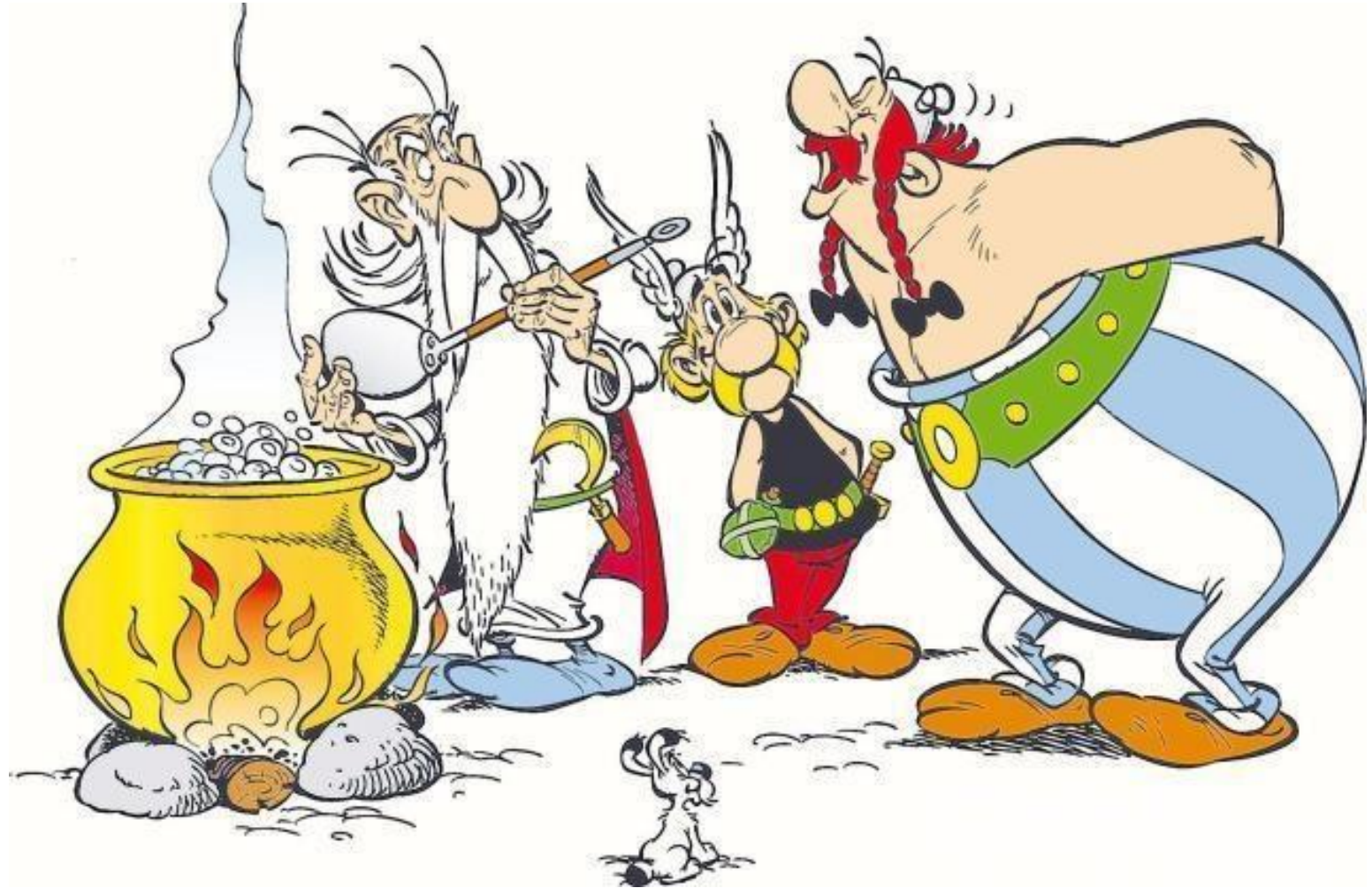
Erlebniszentriert-aktivierend

Konfliktzentriert-aufdeckend

Stützend

Netzwerkaktivierend

POLYLOG



7. Wann sollte man es lieber bleibenlassen?

Wenn **Therapeut** ablehnend oder
ambivalent!

Wenn **Patient/Klient** ablehnend oder
ambivalent aber: man kann hier gut
Überzeugungsarbeit leisten > erleben
lassen

FAZIT: Und wenn es nicht geht...

Lieber aufhören als weitermachen.

Gruppen können auch schaden!

Auf die eigene Psychohygiene
achten!

7. Zukunft von ONLINE- Therapie

1. Bundestag beschließt neue DIGA`s am
06.05.2021 > Digitale
Gesundheitsanwendungen auch online...

Quelle: <https://www.aerzteblatt.de/nachrichten/123659/Bundestag-beschliesst-weiteres-Digitalisierungsgesetz>

2. Corona hat uns digital 10 Jahre vorausgeworfen
3. Heißt die Zukunft „hybrid“?
4. Wenn wir Leib-, Körper- und
Bewegungs(psycho)therapeuten nicht mitmachen,
werden wir abgehängt?!



Deutsche Gesellschaft für
Integrative Leib- und Bewegungstherapie

In Memoriam:

LAURA SHELEEN

mit Prof. Martina Peter-Bolaender,
Esther Böhlcke

Moderation: Martin J. Waibel

POLYLOGE

Dienstag 16.09.2021, 19.00 Uhr

online