

Simone Wald

Capacitar im Counseling

Eine Einladung

IHP Manuskript 2406 G * ISSN 0721 7870

IHP Bücherdienst * Schubbenweg 4 * 52249 Eschweiler

Tel.: 02403 4726 * Fax: 02403 20447 * eMail: office@ihp.de
www.buecherdienst.ihp.de



Simone Wald

Capacitar im Counseling

Eine Einladung

Gliederung

1. Einleitung
2. Motivation
3. Was ist Capacitar
 - 3.1 Alte Heiltraditionen in eine verkopfte Gesellschaft übersetzt
 - 3.2 Beschreibung der angewandten Methoden
 - 3.2.1 Switching
 - 3.2.2 Fingerhalteübungen
 - 3.2.3 Emotional Freedom Technique (*EFT*)
4. Capacitar im Counseling
 - 4.1 Eine Frage der Haltung
5. Switching in der Praxis
6. Ausblick
7. Literaturverzeichnis

„Körperarbeit ist nicht bloß Arbeit am seelenlosen Körper. Sie bewirkt Veränderung am Selbst, an der ganzen Person.“ (Graf Dürckheim)

1. Einleitung

Eine Einladung – meist sind wir voller Vorfreude, wenn wir eine Einladung zu einem großen Fest in den Händen halten dürfen. Wenn wir ein Gefühl von Glück in uns spüren, alten Freunden und Verwandten wieder begegnen zu dürfen, die wir vielleicht aus den Augen verloren haben. Wie schön ist dann meist das Wiedersehen.

Diese Arbeit ist eine Einladung, sich auf Methoden einzulassen, die unsere Menschheitsfamilie seit langer Zeit begleiten, aber in unserer mitteleuropäischen Kultur verloren gegangen sind. Verloren gegangen, weil wir in unserer Gesellschaft der Kognition viel mehr Gewicht geben, als unserem Körper.

Eine Einladung, zu fühlen und nachzuspüren, was möglich ist, wenn der Körper angesprochen wird und mit unserem Gehirn in Austausch gehen darf.

2. Motivation

„Wenn Du mit mir nicht sprichst, kann ich nichts für dich tun.“

Dieser Satz einer Therapeutin zu einer Jugendlichen war mein Antrieb, außerhalb von Therapie und Diagnosen, nichtsprachliche Möglichkeiten zur Bewältigung von Herausforderungen zu finden und in einem geschützten Rahmen anbieten zu können.

Ich arbeite in der Jugendsozialarbeit und die jungen Menschen, die ich begleiten darf, bringen unterschiedlichste herausfordernde Lebenserfahrungen, wie traumatisierende Schicksalsschläge, Gewalterfahrungen und Fluchterfahrungen mit. Die jungen Erwachsenen sind an bestimmten Punkten in ihrem Leben aus der Sicht der Gesellschaft gescheitert, diese äußere Sicht bestimmt oft auch ihre eigene Wahrnehmung.

Auf der Suche nach Methoden bzw. Lösungsmöglichkeiten bin ich auf Peter A. Levin und seine Methode Somatic Experiencing (SE) gestoßen, ein körperorientierter Ansatz zur Lösung von traumatischem Stress. Die Idee, dem Körper eine Sprache zu geben und so meinen Klient*innen auch wieder das Gefühl und das Wort, hat mich sehr inspiriert. Auf der Suche nach nichttherapeutischen Methoden bin ich auch auf Capacitar gestoßen.

In einer Fortbildung zur Resilienzförderung, über den Landschaftsverband katholische Jugendsozialarbeit und meinen Arbeitgeber durfte ich, bei Anke Reermann (*verantwortliche Trainerin und Vorstandsmitglied von Capacitar Deutschland e.V.*) diese Methode als zweitägigen Kurs zur eigenen Resilienzförderung und Selbstfürsorge kennenlernen. Von der Einfachheit und der Wirkung bei mir selbst, war ich so überzeugt, dass sich die Idee entwickelte, Capacitar in meine beruflichen Tätigkeiten und in die Tätigkeit als Counselor einfließen zu lassen. Die Möglichkeit die Methoden bei Bedarf fundiert anbieten zu können und zusätzlich zu den Methoden im Counseling einsetzen zu können, ist für mich eine sehr harmonisierende und ergänzende Verbindung.

Counselor und Capacitar Practitioner besitzen eine sehr ähnliche Haltung: beide sehen sich als Begleiter*in, besitzen eine pädagogische Orientierung und begegnen dem Menschen auf Augenhöhe.

Diese Arbeit ist eine Einladung Capacitar kennenzulernen, um die Methoden als Angebot für die „Selbstfürsorge-Schatzkiste“ zu Verfügung stellen zu können - auch für die eigene. Ich bin inzwischen überzeugt, dass die zugrundeliegenden Methoden jedem Menschen Unterstützung bieten können. Im Folgenden werde ich erläutern, was Capacitar so besonders macht, auf die Haltung näher eingehen, drei Methoden kurz beschreiben und an einem Praxisbeispiel zeigen, wie Capacitar und Counseling zusammen wirken können.

3. Was ist Capacitar?

Das Wort Capacitar kommt aus der spanischen Sprache und bedeutet „befähigen“, „ermächtigen“, „jemanden stärken“, „ermutigen“ bzw. „sich gegenseitig zum Leben erwecken“.

1988 wurde Capacitar International als gemeinnützige Organisation von der US amerikanischen Psychologin Dr. Patricia Cane gegründet, inzwischen ist sie in über 40 Ländern auf der ganzen Welt aktiv.

Im Bürgerkrieg von Nicaragua erkannten die Einwohner*innen den Wert dieser alten Wellnesspraktiken und begründeten im Jahr 1988 den Namen Capacitar. Seitdem ist dies auch der Name der Capacitar International Organisation.

Erst im Dezember 2023 gründete sich Capacitar Deutschland e.V. mit dem Ziel Capacitar im deutschsprachigen Raum sichtbar zu machen.

In einer verkopften und auf Wissenschaft orientierten Gesellschaft wie Deutschland bzw. Europa ist es eine große Herausforderung altes Wissen aus vielen Nationen und Kulturen zu etablieren. Die Einfachheit der Methoden lässt Menschen hierzulande zweifeln, ob wirklich ein persönlicher Nutzen resultieren kann. Die große Aufgabe besteht darin als „Übersetzer“ tätig zu werden, die Methoden gut in einen Prozess einzubetten und das persönliche Erleben dabei zu reflektieren.

Die theoretischen Wurzeln liegen in der Befreiungspädagogik von Paulo Freire, die darauf abzielt, gesellschaftliche Ungerechtigkeit und Unterdrückung durch Bildung und Befähigung zu überwinden. Bildung soll in diesem Sinne nicht nur der Wissensvermittlung dienen, sondern die Menschen im Allgemeinen dazu befähigen, ihr eigenes Leben zu verstehen, zu hinterfragen und zu gestalten. Dr. Patricia Cane, die Begründerin von Capacitar, versteht ihre Methode als die Übertragung der Befreiungspädagogik auf den Körper.

Capacitar ist eine ganzheitliche Methode um einen Umgang mit Stress, Gewalt und Trauma zu finden, als Empowerment- und Selbstheilungsansatz ist die Methode niedrigschwelliger, leichter zu erlernen und zu vermitteln, zudem sieht sich Capacitar als ein internationales Solidaritäts-Netzwerk, um Resilienz in Personen und Gesellschaften zu stärken.¹ Capacitar ist ein solidarisches Netzwerk, das sein Wissen niedrigschwellig weitergibt, so können Gruppen zu sicheren Orten für Solidarität und Empowerment werden. Jede*r kann als Lernende*r auch Lehrende*r sein.

Die Besonderheit ist, dass Capacitar nicht wie viele westliche Therapieansätze über die Kognition und die Sprache arbeitet, sondern über die körperlichen Übungen direkt auf die Emotionen und das emotionale Gehirn wirkt.

Die Methode beinhaltet viele bekannte Elemente aus:

- Tai Chi
- Meditation und Achtsamkeit
- Atemübungen und -techniken
- Akkupressur-Punkte zum Lösen von Energieblockaden
- Finger-Halte-Übungen und weitere Haltetechniken für den Ausgleich von Emotionen
- Emotional Freedom Technique (*EFT*) und andere Klopf-Techniken
- Pal Dan Gum (*Übungen aus China und Korea*)
- Chakren und Energiefelder (*Yoga*)

¹ vgl. <https://www.capacitar.de/capacitar>

Die leicht zu vermittelnden und einfach zu erlernenden Körpertechniken sollen Menschen helfen, in ein körperliches, geistliches und seelisches Gleichgewicht zu kommen und zudem besser mit Symptomen umzugehen. Sie werden stetig weiterentwickelt und angepasst. Es werden Selbstvertrauen und Lebenswillen gestärkt und Problemlösungsprozesse können leichter angestoßen werden. Capacitar ist im besten Sinne eine Basis um selbstfürsorgend und selbstmitfühlend zu handeln.

Die, in dieser Arbeit vorgestellten Übungen bieten zudem im Counselingprozess eine Möglichkeit, sich selber zu zentrieren und in ein gutes Gleichgewicht zu kommen aber auch den Klient*innen Blockaden bzw. „blinde Flecken“ in das Bewusstsein zu holen und im „Hier und Jetzt“ den Umgang mit diesen Herausforderungen in den Blick nehmen zu können.

3.1 Alte Heiltraditionen in eine verkopfte Gesellschaft übersetzen

Aussagen wie: „Du glaubst doch nicht ernsthaft daran, dass man Probleme wegklopfen kann!“ bringen mich immer wieder in einen inneren und äußeren Dialog mit dem daraus resultierenden Wunsch wirklich erklären zu können, wie Capacitar wirkt. Ich bin der absoluten Überzeugung, dass die Methode jedem Menschen die Möglichkeit bietet, an der Balance und Einheit von Körper, Geist und Seele zu arbeiten und dadurch Stärkung und Frieden zu erfahren. Capacitar ist in aller Welt zuhause, es hat aber über 20 Jahre gedauert, bis in Deutschland erste Kurse angeboten wurden. Capacitar hat zudem eine starke spirituelle Komponente, was zusätzlich die Skepsis noch erhöht. Hier begegne ich einem heiklen aber in der Literatur nicht neuem Thema. Wichtig ist, dass kein esoterisches Heilversprechen verkündet wird, sondern dass die Methoden in einem guten Rahmen und an einem sicheren Ort vermittelt werden².

Das „Alte Heilwissen“ bezieht sich auf traditionelle Heilmethoden, die seit Jahrhunderten von verschiedensten Kulturen auf der ganzen Welt praktiziert werden. Die europäische Entwicklung hingegen wendete sich im 19. Jahrhundert von der traditionellen, hier vorherrschenden klösterlichen Tradition ganz der modernen wissenschaftlichen Medizin zu. Altes Heilwissen ging seither systematisch verloren. Für unsere Sicht auf Gesundheit hat, „derartige transgenerational fortschreitende Blickverengung katastrophale Folgen“³. Wir vertrauen der Sprache unseres Körpers nicht in dem Maße, wie es für unser Wohlbefinden sinnvoll wäre.

In der asiatischen Welt haben die uralten Methoden des Shiatsus und der TCM über Jahrhunderte nicht an Bedeutung verloren.

Die Meridiane stellen zum Beispiel eine Möglichkeit dar, die Gesundheit des Menschen ganzheitlich zu betrachten. Physische, mentale und emotionale Aspekte bekommen einen gleichwertigen Stellenwert. Die Techniken, die in Capacitar gelehrt werden, nutzen die Meridiane um den Energiefluss im Körper zu harmonisieren und somit das Wohlbefinden zu verbessern. Die fließende Energie wird als Qi oder jap. Ki (*gesprochen Chi*) bezeichnet. Es kann angenommen werden, dass das Qi – die Lebensenergie – durch den Körper fließt und alle Aspekte von Körper und Geist beeinflusst. Die Meridiane sind die Energielinien, die Straßen, durch die das Qi durch den Körper fließen kann.⁴ Energieblockaden, ausgelöst durch Schicksalsschläge, Schmerzen, Trauer, Stress oder andere einschneidende Ereignisse können die Meridiane „verstopfen“. Die Übungen sollen die Blockaden lösen und die

² Vgl. Richter S.321

³ Vgl. Hüther S. 117

⁴ Vgl. Beresfford-Cooke S. 12

Energie wieder zum Fließen bringen, um das innere Gleichgewicht wieder herzustellen oder im Gleichgewicht zu bleiben.

Da es noch keine exakte wissenschaftliche Erklärung gibt, sind sie auch weiterhin Gegenstand der Forschung.

In den letzten Jahren zeigt sich allerdings auch bei uns die erfreuliche Entwicklung, Gesundheit ganzheitlich in den Blick zu nehmen und nicht mehr nur auf wissenschaftliche - und Apparate-Medizin zu vertrauen. Krankenkassen bezahlen ihren Mitgliedern Achtsamkeitskurse, und die stresslindernde Wirkung von Meditationen stellt heutzutage auch niemand mehr in Frage. Schamanisches Heilwissen findet seinen Platz, in Form von Trancearbeit auch in der Gestalttherapie. Die Fitnessindustrie hat das Thema für sich auch schon länger entdeckt und bietet Kurse wie Somatic Workout oder Somatic Yoga an und so findet, in „neuen Kleidern“ das alte Wissen wieder Zugang in unsere Gesellschaft.

3.2 Beschreibung der angewandten Übungen

Im Zoomcall mit der Begründerin Dr. Patricia Cane während meines Ausbildungsseminars zur Capacitar Trainerin wurde mit bewusst, dass sich besonders drei Übungen für die Arbeit im Counseling anbieten. „Keep it simple“ war ihre Aussage, was besonders auch bei Jugendlichen, im Allgemeinen, gut ankommt.

Im Folgenden werde ich diese Übungen kurz beschreiben. Eine ausführliche Anleitung ist für jeden als sogenanntes „Emergency Kit“ auf folgender Seite im Internet herunterladbar:

<https://capacitar.org/wp-content/uploads/2020/06/German-EmKit.pdf>

Dieses Kit ist in vielen Sprachen auf der Seite von Capacitar international kostenfrei zum Download bereitgestellt.

Die hier ausgewählten Übungen können ohne einen Partner durchgeführt werden. Das bietet den Vorteil, dass die Jugendlichen oder Klient*innen die Übung auch im privaten Raum für sich unabhängig nutzen können. Körperliche Interaktion in Gruppen, auch wenn sich die Gruppenmitglieder gut kennen, können auch belastend wirken und müssen sorgsam abgefragt und begleitet werden.

Wichtig ist mir noch einmal darauf hinzuweisen, dass jede Übung freiwillig ist und jeder*e für sich eigene Grenzen setzen darf.

3.2.1 Übung I - Switching

Eine einfache, aber sehr effektvolle Übung ist das Switching. Das Ziel beim Switching ist, den eigenen Energiefluss zu kanalisieren und einen Moment innezuhalten oder auch sich „Innen zu halten“ wie eine Seminarteilnehmerin so treffend formuliert hat. Der Energieabfluss soll durch die Übung für einen kurzen Moment gestoppt werden, so hat die Person die Möglichkeit sich zu entspannen und auf sich selbst zu konzentrieren.

Die Methode eignet sich gut zum Fokussieren von Geist, Seele und Körper. Auch wirkt das Switching beruhigend und hilft sich wieder konzentriert einer Aufgabe zuwenden zu können.⁵

3.2.2 Übung II - Emotional Freedom Technique (EFT)

Die Emotional Freedom Technique (*EFT*) wurde von Gary Craig entwickelt und ist inzwischen ein anerkanntes Verfahren in der Psychotherapie.

Diese Technik kombiniert Elemente der Akupressur mit psychologischen Erkenntnissen und der Meridian-Theorie aus dem asiatischen Raum.

⁵ Vgl. Seminarunterlagen zur Methode Switching

Durch das Klopfen der ausgewählten Akkupressurpunkte und dem lauten „Einklopfen“ einer Erlaubnis („*Obwohl ich mit dieser Herausforderung lebe, geht es mir gut und ich akzeptiere mich so wie ich bin*“) unter Zeugenschaft können neue positive Denkmuster im Gehirn verankert werden.

EFT kann dabei helfen emotionale Blockaden und negative Glaubenssätze aufzulösen.

Der Cortisolspiegel im Körper kann durch EFT gesenkt werden, was eine schnelle Wirkung auf Stress und Angstzustände haben kann.

Durch das Klopfen oder Drücken bestimmter (*Akupressur-*) Punkte wird das parasympathische Nervensystem und die Meridiane aktiviert, was zu einer Entspannung des Körpers und der Psyche führt und blockierte Energie kann wieder frei durch den Körper fließen.⁶

Diese Methode eignet sich gut, um Angstzustände zu verringern; auch bei Einschlafproblemen ist sie sehr wirkungsvoll.

Die Methode kann auch genutzt werden, um Positives zu verstärken.

3.2.3 Übung III - Fingerhalteübungen

Das Halten der Finger ist eine weitere, sehr einfache und effektive Übung, um mit Gefühlen zu arbeiten. Die Finger – egal ob rechte oder linke Hand – werden mit der anderen Hand oder bei sehr kranken oder sterbenden Menschen von dem Begleiter für zwei bis fünf Minuten gehalten. Durch die Finger fließen viele Nervenbahnen, durch das Halten, Drücken oder Massieren der Finger können überschäumende Gefühle bearbeitet werden. Jeder der fünf Finger steht für bestimmte Gefühle:

- Daumen Tränen, Trauer, emotionaler Schmerz
- Zeigefinger Angst, Panik, Schrecken
- Mittelfinger Ärger, Wut, Groll
- Ringfinger Sorgen, Ängste, Überwältigung
- kl. Finger Opferrolle, Mangel an Selbstbewusstsein

Kleine Kinder nuckeln an ihrem Daumen, um sich zu beruhigen. Diesen Effekt können wir auch im erwachsenen Alter nutzen, indem wir unsere Daumen halten oder massieren. Bei angstbesetzten Situationen z.B. beim Zahnarzt kann das Halten des Zeigefingers helfen.

Es gibt viele Möglichkeiten die Fingerhaltetechniken im Alltag zu etablieren.

„In schwierigen oder herausfordernden Situationen –wenn Tränen, Wut oder Angst aufsteigen- können wir die Finger halten, um Frieden, Ruhe und einen Fokus zu finden, sodass wir zu einer angemessenen Reaktion oder Aktion kommen.“⁷

4. Capacitar im Counseling

Capacitar umfasst eine Vielzahl von körperorientierten Techniken, die gut mit der gestalttherapeutischen Herangehensweise harmonisieren. Atemarbeit, Bewegungsübungen und energetisierende Übungen tragen dazu bei, dass sich bei meinen Klient*innen Spannungen abbauen können und sie sich somit besser mit ihrem Körper verbinden können. Das Körperbewusstsein wird gestärkt. Techniken zur emotionalen Regulation und zur Stressbewältigung können als Werkzeug vermittelt werden. Häufig helfen die Übungen im „Hier und Jetzt“ anzukommen und sich fokussiert auf ein Setting einzulassen.

⁶ Vgl. Seminarunterlagen zur Methode EFT

⁷ Seminarunterlagen S.10

Als Counselor profitiere ich selbst auch von Capacitar, als Selbstfürsorge und Burnoutprävention.

Die Einbindung von Capacitar im Counseling ist eine Win-Win-Situation. Ich kann mein Handwerkszeug erweitern, meinen Klient*innen dieses mitgeben und dabei helfen, das Capacitar im Bewusstsein der Counselor präsent wird und darüber einen gesellschaftlichen Stellenwert bekommt.

4.1 Eine Frage der Haltung

Meine Rolle und meine Haltung als Counselor sind vielfältig geprägt durch meine Lebenserfahrungen, meine bisherige Berufstätigkeit und besonders auch durch die Fülle an Erfahrungen als Mutter zweier Kinder, die anthroposophische Einrichtungen besucht haben bzw. besuchen.

Ich bin Begleiterin auf Zeit. Ein liebevoller Blick, - in Ruhe - auf mich und meine Klient*innen, ein ehrlicher, authentischer Kontakt im „Dazwischen“ kann Erfahrungsräume öffnen. Entscheidend für mich ist dabei eine wertschätzende und annehmende Haltung. Der Kontakt zwischen mir und meinem Gegenüber ist zudem geprägt von der Annahme der eigenen Empfindungen. Achtsam gehe ich mit Körperempfindungen um, diese sind häufig der Schlüssel zu aktuellen Gefühlen und Ereignissen. Ich bewerte nie, sondern bin ruhig, klar und biete einen schützenden Raum. Dies ist mir besonders wichtig, auch bei der Einbindung der Methoden aus Capacitar, da diese spirituelle Kraft freisetzen können. Durch mein Wissen als Counselor habe ich die Möglichkeit, Anstöße zu geben um Türen/Themen zu öffnen, die Veränderungsprozesse ermöglichen. Alles, was gesagt wird, bestimmt mein Gegenüber. Mit Ruhe, Bedacht und einer ehrlichen Wertschätzung begleite ich den Prozess. Der dialogische Austausch, das Prinzip, dass das „Ich“ am „Du“ zum „Ich“ wird, ist in meiner Arbeit ein zentraler Aspekt. Die Idee, dass ich mich ehrlich und offen als Gegenüber anbiete und im Prozess gegenseitige Beeinflussung stattfindet, ist sinnstiftend.

Ich bin absolut überzeugt davon, dass ich dem Counselingprozess vertrauen kann und das, was sich zeigt, zielführend ist. Vertrauen auf diesen Prozess ist für mich als Counselor eine starke Kraftquelle. Gegenüber den machtvollen Methoden bin ich demütig, das Wissen und die zielführende Anwendung sind für mich grundlegend.

Wichtig ist mir zudem der pädagogische Ansatz, dies ist sowohl im Counseling als auch bei Capacitar elementar.

An dieser Stelle möchte ich darauf hinweisen, dass ich nicht den Anspruch habe und das Versprechen gebe, zu heilen, auch wenn Capacitar als TraumahHeilung bezeichnet wird. Ich kann begleiten und Räume bieten, die individuelle Heilung, wie auch immer verstanden, anstoßen und zur persönlichen Stärkung und Gesundung beitragen können. Ich bin mir sicher, dass wir mehr sind als unser physischer Körper. Capacitar arbeitet mit altem Heilwissen aus verschiedenen Kulturen und Religionen. Die Übungen unterstützen den Stressabbau und können somit die Lebensenergie stärken. Krankheits- und alltagsbedingte Symptome von Stress und Schmerz können gewandelt und gelindert werden.

5. Switching in der Praxis

In meiner beraterischen Tätigkeit haben sich oben genannte Capacitar Methoden bewährt. Sowohl in Einzelsettings als auch in kleinen Gruppen bringt die Einbindung der Capacitar Methoden großen Mehrwert.

Die Möglichkeit einen liebevoll gestalteten, geschützten und sicheren Ort für diese Arbeit anbieten zu können, ist gerade zu Beginn eine Grundvoraussetzung für gemeinsames, gelingendes Arbeiten, um die Wahrnehmung ganz gezielt auf sich selbst und das eigene Empfinden lenken zu können.

Im Folgenden beschreibe ich die Einbindung des Switching bei einer Gruppe von vier jungen Frauen, die gemeinsam zum Thema Selbstfürsorge arbeiten wollen.

Um diese Übungen einzuführen, biete ich einen geschützten Rahmen, um Raum für Wahrnehmung und Entwicklung offen zu halten.

Nach einer kurzen Erklärung des Switching, anhand von gestalteten Bildern waren die jungen Frauen recht aufgekratzt und haben lustige Bemerkungen über Energiefluss und Hexerei gemacht. Der Situation bin ich mit liebevoller Ruhe begegnet und habe jede noch einmal ermutigt, die Übung, sollte sie sich nicht gut anfühlen, auch abubrechen.

Alle vier konnten sich anschließen leicht auf die Übung einlassen und alle hatten auch ihre Augen geschlossen, was als Zeichen für ein gutes Aushalten der Übung spricht – wahlweise habe ich auch angeboten die Augen auf einem Punkt ruhen zu lassen.

Während der Dauer von drei Minuten habe ich die Wahrnehmung der Teilnehmenden ganz gezielt auf die Atmung und eigene Wahrnehmung gelenkt.

Alle Teilnehmenden konnten die Situation über die Zeit aushalten.

Mit dem Ton einer Klangschale beende ich diese „Minimeditation“, so wie ich sie auch begonnen habe.

Ich gebe allen Teilnehmenden Zeit, wieder sicher im „Hier und Jetzt“ anzukommen.

Jede hat erst einmal die Möglichkeit zu erzählen, wie es ihr ergangen ist, die Resonanz der Teilnehmenden ist durchweg positiv, es wurde berichtet, dass sie ihren Körper spüren konnten, sie konnten Gefühle benennen und teilweise offen in der Gruppe über einen Bezug zu ihren aktuellen Herausforderungen sprechen.

Alle Teilnehmerinnen sind interessiert an weiteren Methoden und weiteren Terminen.

Hilfreiche Fragen und Anmerkungen nach dem Switching sind:

- Spüre noch ein Moment in dich /in deinen Körper hinein
- Was spürst du?
- Gibt es ein Körperteil, das besonders auf sich aufmerksam macht?
- Welche Gedanken hast du dazu?
- Fühlt sich etwas schwer/leicht an?
- Hast du das schon einmal gespürt?
- Kennst du das Gefühl?
- Hast du während der Übung etwas gesehen?
- Konntest du den Energiefluss visualisieren?
- Hat sich etwas für dich verändert?

Besonders wenn Teilnehmende nicht gewöhnt sind, ihre Empfindungen mitzuteilen, macht es Sinn mit den o.g. Fragen Unterstützung zu geben. Wichtig ist aber nicht nachzubohren und alles, was kommt, anzunehmen. Mit Zeit und Übung sind diese Prozesse für Klient*innen sehr leicht umzusetzen und häufig bedarf es kaum noch Fragen.

Besonderen Nutzen hat das Switching für Jugendliche im Schulkontext, vor Klassenarbeiten, Prüfungen oder herausfordernden Situationen, um sich zu sammeln und konzentriert arbeiten zu können.

Es eignet sich aber auch, um nach aufwühlenden Ereignissen wieder zur eigenen inneren Ruhe zu kommen und einen Fokus auf sich selbst zu setzen.

6. Ausblick

Capacitar im Counseling ist eine große Bereicherung. Die integrative Herangehensweise an Gesundheit und Wohlbefinden umfasst körperliche, geistige, emotionale und soziale Aspekte. Durch Körperübungen können Klient*innen einen guten Zugang zu ihren Gefühlen und Themen erspüren und im Setting vertiefen. Der durch Capacitar unterstützte Austausch zwischen erlebter Innen- und Außenwelt ermöglicht Erkenntnisse und daraus resultierend Veränderung.

Meiner Erfahrung nach beschleunigt sich der Prozess, es bedarf weniger Sitzungen und die Klient*innen sind schnell wieder in einem positiven Flow.

Die Eigenverantwortlichkeit und somit Unabhängigkeit vom Begleiter steht für mich absolut im Vordergrund. Ich will keine Abhängigkeiten schaffen, mein Anspruch ist zu empowern und zu stärken. Diese Möglichkeit bietet Capacitar im Counseling auf einer körperbezogenen Ebene.

Ich freue mich über jeden, der diese Einladung annehmen kann und stelle mir neugierig die Frage, wie viele verborgene Schätze noch geborgen werden und Beratung bereichern können.

In der Zusammenarbeit mit Menschen und anderen Professionen liegt für mich der Schlüssel.

Literaturverzeichnis

Beresford-Cooke, Carola, (2013): Shiatsu (*ELSEVIER; Urban & Fischer Verlag*).

Buber, Martin, (2019): Dialogisches Prinzip, (*Gütersloher Verlagshaus*).

Cane, Patricia M., Duggan, Sharon, (2022): Stärke & Resilienz (*Capacitar International Inc.*).

Cane, Patricia M.: Capacitar Unterlagen aus der Trainerausbildung:
<https://capacitar.org/wp-content/uploads/2020/06/German-EmKit.pdf>
<https://www.capacitar.de/capacitar>

Hüther, Gerald, (2004): Die Macht der inneren Bilder, (*Vandenhoeck & Ruprecht*).

Jung, C.G. u.a. (2018): Der Mensch und seine Symbole, (*Patmos*).

Levine, Peter A. (2021): Sprache ohne Worte (*Kösel-Verlag*).

Lumma, Klaus Hrsg (1999): Counseling Theorie und Praxis der Beratungspädagogik (*IHP Bücherdienst*).

Rahm, Dorothea (2011): Gestaltberatung (*Junfermann Verlag*).

Richter Kurt F. (2011): Erzählweisen des Körpers (*Vandenhoeck&Ruprecht*).

Zusammenfassung

In dieser Arbeit beschäftige ich mich mit Capacitar, altem Heilwissen und deren Bedeutung für meine Tätigkeit als Counselor. Zudem zeige ich Möglichkeiten auf, wie ausgewählte Übungen aus Capacitar selbstfürsorgend wirken und sowohl für mich als Counselor aber auch Counselingsettings bereichern und Unterstützung geben können.

Dem Körper zuhören, nachspüren und im besten Fall wieder eine Sprache geben, bringen wertvolle Erkenntnisse und sind ein essenzieller Schritt für Resilienzförderung und Selbstfürsorge.

Biografische Notiz

Name:	Simone Wald
Wohnort:	Köln
Berufsbezeichnung:	Dipl. Sozialpädagogin; Erzieherin
Fachrichtung:	Gestalt- & Orientierungsanalyse
LehrCounselor:	Klaus Lumma, Gabriele Pechel
LehrTrainer:	Uta Stinshoff



IHP Bücherdienst * Schubbenweg 4 * 52249 Eschweiler
Tel.: 02403 4726 * Fax: 02403 20447 * eMail: office@ihp.de
www.buecherdienst.ihp.de
IHP Manuskript 2406 G * ISSN 0721 7870
2024

