

Basic Body Awareness Therapie (BBAT)

von Michaela Zocchi und Monika Mair

BBAT ist eine physiotherapeutische Methode, um das körperliche und psychische Gleichgewicht zu stärken. Sie ist vor allem in Skandinavien weit verbreitet und ist sowohl für die individuelle Therapie wie auch für die Gruppentherapie entwickelt worden.

Die Basic Body Awareness Therapie (BBAT) eignet sich vor allem für Patienten mit psychischen Erkrankungen, psychosomatischen Störungen sowie chronischen Schmerzen und Verspannungsbeschwerden. Auch in der Prophylaxe kann die BBAT gut angewendet werden. Die Methode richtet sich an die individuellen Möglichkeiten zur Erhaltung der Gesundheit und regt Veränderungsprozesse an. Die Betonung liegt auf der Selbsterfahrung und dem persönlichen Wachstum. Die Therapie beinhaltet ein Übungsprogramm, sowie ein validiertes Prüf- und Messverfahren. Dieses ist „evidence und experience based“. Das bedeutet, dass sowohl wissenschaftliche Daten als auch persönliche Erfahrungen im klinischen Alltag erhoben werden.

Beziehung und Motivation

Die Übungen basieren auf Alltagsbewegungen im Liegen, Sitzen, Stehen, Gehen. Zusätzlich fördern Stimm- und Partnerübungen sowie Massagen, die Fähigkeit, mit anderen in Beziehung zu sein. Gespräch und Reflexion sind Teil der Behandlung und beziehen sich auf die Erkenntnisse während der Sitzungen. Die Beziehung von Therapeut und Patient wird ebenso berücksichtigt, wie die Motivation der PatientInnen. Die Therapie ist ressourcenorientiert. In der Anwendung werden die grundlegenden Körperfunktionen des Menschen stimuliert und ein funktionelles, ökonomisches und entspanntes Bewegungsmuster wird gefördert. Integriertes Gleichgewicht, freie Atmung und mentale Präsenz sind zentral in diesem Prozess. Diese Funktionen werden speziell trainiert und stärken über die gewonnene Körperwahrnehmung die Fähigkeit zur Selbstreflexion.

Hall und Innsbruck als Vorreiter

Seit 2010 arbeiten die ersten diplomierten BBAT Therapeutinnen in Österreich an der Psychiatrie Hall in Tirol und an der Universitätsklinik Innsbruck mit dieser



Li.o.: Andrea Hellrigl, Inger Wulf, Beat Streuli, Maria-Luise Wagner, Maria Knollseisen, Doris Mungenast, Susanne Waldmeier, Li.u.: Petra Klingler, Monika Mair, Kirsten Moosburger-Zocchi, Michaela Zocchi

ganzheitlichen Methode. Aufmerksam auf dieses Konzept wurden die Physiotherapeutinnen der Psychiatrie in Hall erstmals, als die Kollegin Dipl. PT. Michaela Zocchi in einer Teamsitzung von einem BBAT-Workshop mit der schwedischen Physiotherapeutin Ulla-Britt Skatteboe in Innsbruck erzählte. Über das Internet fand Dipl. PT. Monika Mair einen Kursleiter in der Schweiz, der sich bereitklärte, einen Ausbildungslehrgang in Tirol zu halten. Die Krankenhausleitung übernahm die Kurskosten und alle damals angestellten Physiotherapeuten nahmen teil. Die Ausbildung dauerte vom April 2008 bis November 2010 und wurde von Dipl. PT. Beat Streuli in Begleitung von Dipl. PT. Inger Wulf geleitet.

Selbsterfahrung als Voraussetzung

Der Lehrgang ist für PhysiotherapeutInnen konzipiert. Er umfasst mehrere Kursblöcke von zwei bis vier Tagen mit unterschiedlichen Hauptthemen, die aufeinander aufbauen. Zwischen den Kursen werden Berichte über das eigene Üben (Selbsterfahrung), über Einzel- und Gruppentherapie, Literaturstudien und eine Diplomarbeit verfasst. Die Selbsterfahrung mit BBAT ist Voraussetzung, um die Übungen den PatientInnen vermitteln zu können. In den ersten beiden Kursen werden vorwiegend eigene Erfahrungen mit den Übungen ermöglicht. Menschen aus anderen medizinischen Berufsgruppen können an diesen teilnehmen. Die weiteren Kurse beziehen sich auf die Arbeit mit PatientInnen und sind ausschließlich für PhysiotherapeutInnen vorgesehen.

Infobox

In die Methode hinein schnuppern können Interessierte am 22.10.2011 im Rahmen eines Einführungsworkshops in Hall in Tirol.

Für weitere Informationen zum Workshop senden Sie bitte eine Email an beide Adressen (wegen möglicher Urlaubsabwesenheit):

michaela.zocchi@tilak.at
monika.mair@tilak.at

Weitere Informationen:

<http://www.bodyawareness.ch/>