



## **Körperorientierte Psychotherapie – eine ganzheitliche Behandlungsweise.**

Körperorientierte Psychotherapie will den Menschen in seiner Gesamtheit, seiner Einzigartigkeit und mit all seinen Gefühlen, Empfindungen, geistigen und sozialen Aktivitäten und Bezügen erreichen und in die Behandlung mit einbeziehen.

In der Tradition der Heilpraktiker ist die ganzheitliche Sichtweise Voraussetzung für eine Behandlung, in der Körper, Psyche, soziales Umfeld und die Seele miteinander verbunden sind.

Als Heilpraktiker in Freiburg praktizierend, beginne ich die Behandlung mit einer gründlichen Anamnese, in welcher eine Bestandsaufnahme über Beginn, Verlauf, und Art der Lebens- und Krankheitsgeschichte sowie aktuelle Beschwerden und Probleme, ermittelt werden.

Daraus wird eine Diagnose (Erkennen was vorliegt) erstellt, die dazu beiträgt gemeinsam das Therapieziel zu formulieren.

Das ambulante Therapieangebot erfolgt auf der Basis einer tiefenpsychologisch fundierten Körperpsychotherapie in der

- \* analytisches Arbeiten,
- \* bioenergetische Körperübungen,
- \* Psychotherapie und
- \* das Verstehen der Beziehungsgestaltung

mit einbezogen werden.

Die Behandlung findet in Form von Einzeltherapie, und/oder Gruppentherapie, je nach Wunsch und Absprache, statt.

Die Aktivierung selbstregulierender Prozesse, auf körperlicher und psychischer Ebene, wie zum Beispiel Zuversicht und Hoffnung, hat eine große Bedeutung in der körperorientierten Psychotherapie und nimmt eine zentrale Stellung ein.

Wenn die Selbstheilungskräfte wieder in Gang gesetzt sind, wird die innere Heilerin bzw. der innere Heiler aktiviert und ein großer Schritt in Richtung Gesundheit getan.

Bei der Behandlung wird das Augenmerk sowohl auf die innere als auch auf die äußere Bewegung gelegt.

Die innere Bewegung, welche durch bewusste und aktive Muskelbewegung und durch Entspannungselemente hervorgerufen wird, lässt Räume in der Gefühlswelt und im Körper aufblühen.

Die Bewegung nach außen dient der Lebensbewältigung, sowie der Beziehungsgestaltung im sozialen Kontext.

Unterstützend dafür werden bioenergetische Körperübungen und Atemübungen angeboten.

## **Körper**

Das Festhalten von Gefühlen, die nicht ausgelebt werden konnten und die Bedürfnisse nach Liebe, Nähe und Anerkennung, welche nicht erfüllt wurden, lassen chronisch verspannte Muskeln entstehen. Durch Zurückweisung fühlt man sich verletzt, die herzlichen und weichen Gefühle werden von nun an unterdrückt.

Die mittels muskulärer Anspannung im Körper gehemmten Affekte und Impulse welche im Körpergedächtnis gespeichert werden, gilt es in der Behandlung gleichzeitig zu einem körperlichen, psychischen und energetischen Ausdruck zu verhelfen, so dass Vitalität und Lebensenergie erneut zur Verfügung stehen und die allgemeine Lebensfreude wieder erlangt werden kann.

Die hauptsächlich aus der Bioenergetik, nach A. Lowen\*, stammenden Körperübungen zielen darauf ab, die verdrängten und vergessenen Affekte, Impulse, Bedürfnisse und Gefühle wie z.B. Freude – Angst – Wut – Trauer – Sehnsucht – Sexualität, wieder zu beleben und in eine sozialverträgliche Umgangsweise zu integrieren.

Die speziellen „Grounding“ Übungen dienen der Erdung des Körpers, besonders in den Füßen und Beinen, um sich besser im Alltag, in der Realität, zu verankern und dem Selbstbewusstsein sowie dem Selbstvertrauen einen realistischen Boden zu geben.

Ziel der Körperübungen ist es zum einen, die chronisch verspannten Muskeln zu lockern, zum anderen die festgehaltenen Impulse, Gefühle und Situationen frei werden zu lassen, damit die Energie wieder ungehindert im Körper strömen kann.

\* Alexander Lowen, Mitbegründer der Bioenergetik und Schüler von Wilhelm Reich, gestorben 28.Okt.2008 im Alter von 98 Jahren.

## **Psyche**

Körperorientierte Psychotherapie ist ein selbstbestimmter Entwicklungsprozess, bei dem es um das Finden und Verstehen der eigenen Erfahrungen und den daraus resultierenden Verhaltensweisen, geht.

Die verschütteten Anteile unserer Kindheit, welche noch immer in unserem Unbewussten schlummern und unsere aktuellen Handlungsweisen beeinflussen, gilt es zu verstehen lernen und zu integrieren.

Heilung erfahren wir durch das genaue Hinsehen sowie des sich selbst verstehen lernen und nicht durch das Verdrängen unserer Gefühle und Probleme.

Im analytischen Arbeiten wird auf achtsame Art und Weise der Ursprung der Blockierungen gemeinsam erforscht, um aus ihnen heraus die Funktion auf die eigene Lebensgeschichte und die aktuellen Handlungsweisen zu verstehen.

Das erforschende Aufdecken und Verknüpfen der unbewussten Zusammenhänge unserer Erfahrungen, sowie das Verstehen der Symptomatik hilft mit zur Bewältigung des täglichen Lebens.

Besonderen Wert wird auf das Arbeiten mit den Gefühlen, sowie deren konstruktiven und sozial kompetenten Umgang, gelegt.

## Beziehung

Von großer Bedeutung ist das gelingende Verhalten und Gestalten in Beziehungen, sei es im Beruf oder in der Liebe.

Die Sehnsucht nach einer glücklichen Liebesbeziehung, Ehe oder sonstigen Formen der Beziehung in uns, will gestillt werden. Oftmals tun wir viel dafür, zuviel.

In den ersten Monaten der Liebe geht alles gut, dann tauchen die ersten Konflikte auf.

Es kommt zu einer Krise, die Liebeskrise stellt die Beziehung auf die Probe.

Dabei werden alte Muster aus früheren Beziehungen aktiviert und der Stress in Form von Angst, Angstzuständen, Verlustangst, Zukunftsangst und Versagensangst usw. tauchen auf. Bereits hier ist es wichtig sich professionellen Rat oder kompetente Hilfe zu holen, um einerseits Schlimmeres abzuwenden, andererseits kompetente Interaktionsmöglichkeiten zur Verfügung zu haben.

Zerbricht die Beziehung, und bleibt das gebrochene Herz mit seinem unausgedrückten Schmerz allein, kann es zu Herzschmerzen oder sogar zum Infarkt kommen oder in eine Depression übergehen.

Verletzte Gefühle zu kontrollieren, geschieht mittels Zwang und mit zunehmendem Zwangsverhalten und Zwangshandlungen wird versucht, das Gedankenkreisen, die innere Unruhe und die Schlafstörungen (Aufwachen und nicht mehr einschlafen können, meist ab ca. 3 oder 4 Uhr morgens) zu beherrschen.

Dies kann ebenso in eine Depression führen, aus der es schwer ist wieder aus eigener Kraft herauszufinden, denn Depression geht immer mit einem Mangel an Selbstwert einher.

Vorherrschende Gefühle dabei sind Hoffnungslosigkeit, Ausweglosigkeit, Verzweiflung.

An Depression erkrankte Menschen sind von ihren Erfahrungen her gewohnt, sich immer zusammen zureißen nach dem Motto: Augen zu und durch und den Kopf hoch halten, auch wenn das Wasser bis zum Hals steht.

(Siehe hierzu den weiterführenden Artikel „Depression“ auf der gleichen Homepage.)

Hier gilt es erst einmal wieder Boden unter den Füßen zu finden, den Selbstwert neu zu entdecken, zu festigen und den eigenen Standpunkt wieder zu finden.

Bei der Arbeit mit den Beziehungsdynamiken und dem Beziehungsgeschehen, lege ich Wert auf korrigierende Erfahrungen, in denen alte Verhaltensweisen reflektiert und überprüft werden, sodass Veränderung ohne Zwang entstehen und die Beziehung gelingen kann.

Krisen in einer Beziehung oder Ehe können auch, vordergründig, durch Sexualprobleme entstehen, welche durch Unlust und/oder Potenzprobleme bei Männern oder Frigidität bei Frauen sichtbar werden oder sich durch Erektionsstörungen, frühzeitige Ejakulation oder in Form anderer Ejakulationsproblemen bemerkbar machen, bedürfen einer kompetenten Sexualberatung und Sexualtherapie.

Kommt Gewalt in einer Beziehung oder Ehe, Eifersucht, Eifersuchtsprobleme, Ablösung, Ablösungsprobleme vor und führt dies in eine Krise, sollte auch hier umgehend, das auf menschlicher Erfahrung basierende, fachlich kompetente Gespräch zur Klärung stattfinden. Mein Therapieangebot bietet das Erlernen eines differenzierten Umgangs mit der Energie der Aggression und der Gewalt an. Die Energie der Aggression gilt es in konstruktive Formen zu lenken, wie zum Beispiel in das Gestalten von Beziehungen, körperlichem Wohlbefinden, Persönlichkeitsentwicklung oder dem beruflichen Fortkommen.

Es gilt genauestens hinzuschauen, wo die Grenzen verlaufen zwischen destruktivem und selbstschädigendem Verhalten und vitalen Kämpfen.

Oftmals hängen unklare Stressphänomene, die psychosomatische Beschwerden hervorrufen wie Atemprobleme, Tinnitus, Hörsturz, Bluthochdruck, Schwindel und Schwindelgefühle, Kopfschmerzen, Rückenschmerzen, Nacken- und Schulterschmerzen, Magen-Darmprobleme, mit dem psychischen Befinden zusammen.

Meines Erachtens kann es nur zur (Er-Lösung vom Leiden) Genesung kommen, wenn die psychischen Ursachen mitbehandelt werden.

Therapie ist ein Nachreifen von verschütteten kindlichen Anteilen, dieses Potential gilt es in die Gesamtpersönlichkeit zu integrieren.

Dies stellt einen Entwicklungs- und Reifungsprozess der Gesamtpersönlichkeit dar und kann nur gelingen, wenn die Bereitschaft zur Mitarbeit vorhanden ist, damit ein bewusster Wachstumsprozess stattfinden kann, in der soziale und emotionale Kompetenz mit körperlichem Wohlbefinden erfolgen kann.

Literatur: Alexander Lowen, Bioenergetik, rororo - Taschenbuchverlag