

Körperorientierte Psychotherapie

Autor/in: Oliver Schubbe, Familientherapeut



Es haben sich verschiedene körpertherapeutische Schulen und Richtungen entwickelt. Hauptlinien sind die Biodynamische Körperpsychotherapie von Gerda Boyesen und die Bioenergetik-Körperpsychotherapie von Alexander Lowen. Eine andere körperpsychotherapeutische Methode neben den obenstehenden ist die Vegetotherapie

Die Methode der Körperorientierten Psychotherapie wurde von Dr. George Downing und seinen Kollegen entwickelt. Mit diesem psychotherapeutischen Ansatz lassen sich verschiedenste psychische Störungen behandeln. Die Körperpsychotherapie ist eine tiefenpsychologisch fundierte Therapieform, die sich ursprünglich aus der Psychoanalyse heraus entwickelt hat. Der therapeutische Prozess beinhaltet Erkenntnisse und Methoden aus der Psychoanalyse und aus körperorientierten Therapien wie Bioenergetik, Atemenergetik und Gestalttherapie.

Ziel der Körperpsychotherapie ist es, den Menschen in seiner Entwicklung zu fördern und ihn dabei zu unterstützen, innere Beschränkungen zu überwinden, um am Ende zu einer reifen und freien Persönlichkeitsstruktur zu gelangen. Diese ist dann fähig, in Abhängigkeit der eigenen Möglichkeiten und Grenzen, ihr Potenzial zu entfalten und ein erfülltes Leben zu führen.

Aus Sicht der Körperpsychotherapie stellt der Mensch eine untrennbare Einheit aus Körper, Seele und Geist dar. Empfindungen spiegeln sich deshalb in Körperstruktur, Haltung, Bewegung und in Atem- und Energiemustern wider. Diese wiederum wirken auf das psychische Erleben zurück. In der Körpertherapie ist der Einsatz von Körperkontakt sehr wichtig. Dieser Körperkontakt passiert entweder auf eine direkte Art, oder aber er geschieht in katalytischem Sinne, d.h. traumatische Erfahrungen werden wieder aktualisiert, um darin nach neuen Möglichkeiten zu suchen.

Die Körperpsychotherapie richtet sich an den Menschen in seiner ganzheitlichen Einzigartigkeit und ist offen für Erfahrungen aus Bereichen, die hinter den rein personalen Strukturen stehen.

Die in diesem Verzeichnis vorgestellten Therapien und Methoden werden zum Teil seit Jahrhunderten praktiziert und sind auch in heutiger Zeit in Kursen und Seminaren unterrichtet worden. Sie können bei gesundheitlichen Problemen Rat und Hilfe eines Arztes nicht ersetzen. Der Betreiber dieses Verzeichnisses übernimmt keine Haftung für Schäden, die sich aus dem Gebrauch oder etwaigem Missbrauch der hier vorgestellten Therapien und Methoden ergeben.

Alle Inhalte dieser Website copyright ©Heilverzeichnis/Heal24.com und der jeweiligen Rechte-Inhaber. Weiterverbreitung der Inhalte ohne vorherige schriftliche Genehmigung ist nicht zulässig. Alle Rechte vorbehalten