



## Radix-Körper-Psychotherapie

Autor/in: [Dipl.-Päd., Heilpraktiker Psychotherapie Rudolf Müller-Schwefe](#)



Die Radix-Körperpsychotherapie ist eine Form Körper-orientierter Psychotherapie, die Zugang zu sonst schwer behandelbaren Problemen findet und Heilungsmöglichkeiten eröffnet, wenn verbaler Dialog und Reflexion nicht ausreichen. Dies gilt besonders, aber nicht nur, für psychosomatische Beschwerden, Symptome und Krankheitsbilder. Da unsere Haltungen, Emotionen, Gefühle, Stimmungen nur bedingt durch Verständnis und Einsicht zu beeinflussen sind, viel mehr aber durch bewusstes Erleben des gesamten Organismus, bietet sich die Körper-Psychotherapie überhaupt als Weg des Wachsens und der Veränderung an. Ein Nacken, der sich aus Angst vor Erniedrigung oder Schlägen gebeugt und über die Jahre verkürzt hat, ist weder durch Verstehen noch durch Krankengymnastik dauerhaft dazu zu bewegen, sich aufzurichten. Erst wenn die angehaltene Angst im Nacken sich löst und erlebt statt festgehalten wird, kann die Kontraktion nachlassen. Denn die alte Angst - in der klaren Bewusstheit der Gegenwart ausgedrückt - erfährt auch, dass nun die Gefahr vorbei ist.

In der Radix Körper-Psychotherapie werden besonders die meist unbewussten unterbrochenen Gefühle aufgespürt, deren an- und festgehaltene Impulse sich als Symptome melden. Wenn sie sich vervollständigen und damit in Kontakt und in die gegenwärtige Realität kommen können, lösen sich körperliche wie psychische Spannungen und die eigene Energie steht wieder dem Leben zur Verfügung. Bewusste Aufmerksamkeit, körperliche Lockerung und emotionale Ausdruckshaltungen und bewegungen sowie der Kontakt mit dem Therapeuten führen auf diese Spur.

Zum anderen können aber starke Emotionen den Körper und das Ich so überfluten (und werden häufig deshalb unterbrochen), dass der innere Halt der Persönlichkeit gefährdet ist. Dies wird vermieden, wenn die Gefühle sich mit Hilfe des Therapeuten - organisieren können (in Erleben, Ausdruck, Bewegung, Haltung, Stimme). Dazu werden auch grundlegende Fähigkeiten benötigt, die häufig in der Therapie gelernt werden, wenn es in der Kindheit nicht möglich war: Die eigenen (Körper-) Grenzen spüren und verteidigen können, der gesamten eigenen Körperhülle gegenwärtig sein (Körperschema), in gutem Kontakt mit der auch ganz physischen Realität sein (Erdung) und sich selbst regulieren, beruhigen und trösten können. Das Lösen stecken gebliebener Gefühle und das Stärken der Selbstregulation wird in der Therapie unterschiedlich, weil individuell betont werden; ihr Wechselspiel führt zur Befreiung von Altlasten, zu intensivem Erleben und klarem Handeln, zur Vertiefung der Pulsation der Lebensenergie

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