

Tiefenpsychologische Körpertherapie

Autor/in: Martin Meier - Stier

HP Psychotherapie, Tiefenpsychologischer Körpertherapeut



Der ganzheitliche Ansatz der Tiefenpsychologischen Körpertherapie beruht auf der wechselseitigen Einheit von körperlichem, geistigem und seelischem Geschehen. Sie richtet ihre besondere Aufmerksamkeit auf den Körper. Seine Struktur sowie sein Ausdruck stellt eine individuelle Lebensgeschichte dar.

Von Lebensbeginn an geschehen Wachstum und Entwicklung im Kontakt mit anderen Menschen, besonders prägend zu Vater und Mutter. In der Biographie eines jeden Menschen gibt es jedoch die Erfahrung von Mangel und Verlust. Unbefriedigende emotionale Beziehungen, Verbot und Bestrafung elementarer Gefühle wie Wut, Trauer, Liebe verhindern Wachstum und zwingen den Organismus zu neurotischer Anpassung an die Umgebung. Die traumatischen Lebenserfahrungen sind dabei umso bedeutsamer, je weiter sie in der Lebensgeschichte zurückliegen. Als Folge werden "Überlebensstrategien" entwickelt, die der Person helfen, mit einem reduzierten Gefühlsleben zurechtzukommen. So wird der Zugang zur Lebensenergie abgeschnitten. Menschen fühlen sich leer, ausgebrannt und depressiv oder sie verlieren sich in Stress und Überaktivismus. Das drückt sich auf der körperlichen Ebene beispielsweise als chronische Muskelverspannung, Herzjagen, Essstörungen, immer wiederkehrende Kopf- und Rückenschmerzen oder generell in einem geschwächten Immunsystem aus - und verwandelt sich später möglicherweise in eine tiefer gehende, ernste Erkrankung. Auf der Ebene der Beziehung zu anderen Menschen mangelt es beispielsweise an der Fähigkeit zu tiefer Bindung und einer erfüllten Sexualität. Im privaten und beruflichen Bereich werden die eigenen Grenzen nicht gefühlt.

"Obwohl wir vom Kopf her oft wissen, was unser Körper braucht bzw. was ihm schadet und wie es im Leben besser gehen könnte, verfallen wir immer wieder in alte erlernte Verhaltensmuster und "machen" es uns schlecht."

Die Tiefenpsychologische Körpertherapie arbeitet im Vertrauen auf organisches Wachsen und Reifen, auf die selbst regulierenden Kräfte und Heilungspotentiale des Körpers und gibt dafür Raum und Zeit. Sie möchte dem Körper die Aufmerksamkeit zurückgeben, die er braucht, um sich selbst als Ort der Lebensfreude wieder zu entdecken. Die therapeutische Arbeit mit dem Körper ermöglicht, durch Entspannung und Vitalisierung, Bewegung in verfestigte Strukturen zu bringen. Sie ist darauf gerichtet, starre Erlebens- und Verhaltensmuster aufzulösen, um größere Flexibilität und die Möglichkeit zu Veränderung entstehen zu lassen. Es geht ihr um die Verbindung von: · Fühlen · Körperlichem Ausdruck und Bewegung · Sprache, Gedanken und inneren Bildern.

"Über den Körper können wir erfahren, was wir wirklich fühlen, was wir brauchen, worauf wir Lust haben und was wir wollen."

Sich zu Hause im eigenen Körper fühlen - das vermittelt ein Gefühl der Sicherheit und der Lebendigkeit. So wendet sich dieses Therapieangebot an Menschen, die ihre Beziehungsfähigkeit verbessern, ihre emotionale Intelligenz schulen und ihr kreatives Potential vergrößern möchten. Wer im zwischenmenschlichen Bereich mehr Befriedigung und Tiefe erreichen, wer mehr emotionale Erlebnis- und Genussfähigkeit in allen Lebensbereichen, privat und beruflich, finden möchte - dem wird an einer Aufhebung seiner Spaltungen zwischen Kopf und Bauch, Herz und Becken, Körper und Geist dringend gelegen sein.

Kontakt und Bindung sind elementare Voraussetzungen für die persönliche Identität jedes einzelnen Menschen. Wie sich die frühen Bindungen in der Kindheit gestaltet haben, wirkt sich immer in den aktuellen zwischenmenschlichen Beziehungen aus. Die Erfahrung von Sicherheit und Liebe erlaubt es dem Kind - wie später auch dem Erwachsenen - sich angstfrei der Welt zuzuwenden, Risiken zu wagen und selbstbewusst Konflikte zu bestehen. Das Gefühl von verlässlichen Bindungen bildet insofern die Basis für die Entwicklung von Unabhängigkeit und eigener Identität. Der symbolische Raum der therapeutischen Beziehung ermöglicht die heilsame Erfahrung angenommen zu sein, sich gesehen und gewollt zu fühlen. Diese primär menschlichen Bindungsqualitäten werden besonders im Körperkontakt erfahrbar, denn hier teilt sich das Gefühl, in der Welt

willkommen zu sein, unmittelbar mit. Das Gefühl einer "tragenden Beziehung", das der Therapeut dem Klienten anbietet - oder das im Kontext einer Gruppentherapie durch die TeilnehmerInnen gegenseitig entwickelt wird - ermöglicht eine neue Erfahrung von Vertrauen und Angenommensein, auf deren Grundlage Urvertrauen, Selbstvertrauen, Vitalität wachsen und zur Grundlage für eine befriedigende Lebensgestaltung werden kann. Auch Aspekte des pränatalen Lebensraumes und ihre Auswirkungen auf die Entwicklung der Persönlichkeit werden mit einbezogen.

Je nach Lebenssituation, Entwicklungsstand und Persönlichkeit des/der Einzelnen werden folgende Arbeitsweisen angewendet:

Gespräch · biodynamische Massagen · Atem-, Bewegungs- und Ausdrucksübungen · Arbeit mit inneren Bildern · Arbeit mit dem inneren Kind · Elemente aus der Feldenkrais-Methode · direkter Körperkontakt ·

In der Tiefenpsychologischen Körpertherapie gibt es die Möglichkeit von Einzelsitzungen, der Arbeit mit einem Therapeutenpaar und der Teilnahme an Therapiegruppen. Alle Methoden der Körperarbeit richten sich aus auf die Wiederherstellung des psychovegetativen Gleichgewichts und sind den Erfordernissen des persönlichen Entwicklungsprozesses angepasst. Dabei kommt neben der Einzeltherapie der Arbeit in der Gruppe eine besondere Bedeutung zu.

Gruppenkonzept "Die Gruppe bietet einen geschützten Raum und ist auch "Übungsfeld", in dem du deine eigenen Gefühle zeigen und dich in der Beziehung mit anderen auseinandersetzen kannst."

Im Hintergrund steht ein offenes System von Zugängen und Methoden verschiedener Schulen der Körpertherapie, Psychoanalyse, Gesprächs- und Gestalttherapie sowie systemischen Elementen. Die verschiedenen Ansätze sind von Hans Krens, dem Gründer und Leiter der International Academy for Prevention and Psychotherapy (IAP), Nijmegen/NL, zum Konzept der Tiefenpsychologischen Körpertherapie integriert und weiterentwickelt worden. Die Tiefenpsychologische Körpertherapie vertritt einen ganzheitlichen humanistischen Ansatz innerhalb des Therapiespektrums. Sie verbindet die Konzepte und Methoden der tiefenpsychologisch fundierten Psychotherapie mit einem konsequent körperorientierten Ansatz. Die Integration der tiefenpsychologischen Bindungskonzepte mit ihrer Bedeutung für die menschliche Entwicklung und die Erweiterung um die embryonale Bindungsebene, auf deren Grundlage die Tiefenpsychologische Körpertherapie Methoden zur Bearbeitung pränataler Traumata entwickelt hat, kennzeichnen diese Therapierichtung.

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