

Informationsblatt Körperpsychotherapie

Unser Körper dient von Anfang an dem Zugang zur Welt: Er sehnt sich nach der annehmenden Umarmung der Mutter nach der Geburt (Bonding). Er gibt den ersten Schrei von sich als Zeichen von Unwohlsein und Bedürftigkeit. Unsere Hände begreifen lernend die Umgebung, unser Rücken lässt uns aufrecht da sein. Mit unserem Becken können wir Lust empfinden, und unsere Füße tragen uns in die Welt.



Aufhebung

Sein Unglück
ausatmen können
tief ausatmen
so dass man wieder
einatmen kann
Und vielleicht auch sein Unglück
sagen können
in Worten
in wirklichen Worten
die zusammenhängen
und Sinn haben
und die man selbst noch
verstehen kann
und die vielleicht sogar
irgendwer sonst versteht
oder verstehen könnte
Und weinen können
Das wäre schon
fast wieder
Glück
[Erich Fried]

Im Laufe unserer Entwicklung erleidet sowohl der Körper, als auch die Seele Schaden. Gleichzeitig bleibt die Kraft zur Selbstheilung erhalten, solange wir leben. Der Körper als Gefäß oder Haus unserer Seele bildet den Ansatzpunkt für die Körperpsychotherapie. Sie geht davon aus, dass sich in der Entwicklung eines Menschen parallel zu seelischen Deformationen bestimmte körperliche Blockaden entwickeln.

Gerda Boyesen, die Begründerin der biodynamischen Therapie sagt dazu: "Jeder Körper reagiert in einer Stresssituation mit Anspannung, aus der der gesunde Körper wieder zu seinem Gleichgewicht zurückfindet. Oft geschieht dies jedoch nicht: Hervorgerufene Gefühle oder Ängste werden nicht ausreichend abgebaut oder verarbeitet, und wir verharren in einem unausgeglichenen Zustand. Die Selbstregulation unseres Organismus findet nicht statt, das Ungleichgewicht manifestiert sich in den Muskeln und in unseren inneren Organen, besonders dem Verdauungstrakt.,,
(aus Weinz, Scholz, Aspekte der Körperpsychotherapie)

Körperpsychotherapeutische Methoden wie die Biodynamische Körperpsychotherapie oder Skan (Verfahren die auf der Vegetotherapie und Charakteranalyse nach W. Reich beruhen) oder die **Holetrope Tiefenatmung** (nach Stan Grof, eine tiefe körperorientierte Trancetherapie, die mit forcierter Ausatmung arbeitet) setzen mit **Körper- und Atemübungen bei den eingravierten Körpermustern an, um seelische und kognitive Blockaden zu lösen.**

Über die Arbeit an den körperlichen Blockaden können die verdrängten psychischen Anteile ins Bewußtsein gehoben werden.

Die Kraft, die in die Verdrängung investiert wurde, steht dann für das erwachsene Erleben im Alltag zur Verfügung.

Weitere Informationen und Terminabsprachen: [\(Rote Schrift - Link ist aktiviert\)](#)