



Was ist Körperpsychotherapie?

Der Begriff *Körperpsychotherapie* umfasst eine Vielfalt verschiedener körperpsychotherapeutischer Verfahren mit unterschiedlichen therapeutischen Schwerpunkten.

Gemeinsam ist ihnen die *tiefenpsychologisch fundierte* Ausrichtung.

Das tiefenpsychologische Konzept geht davon aus, dass unbewusste psychische Prozesse unser Fühlen, Denken und Handeln wesentlich beeinflussen.

Die Bewusstmachung dieser unbewussten Vorgänge ist eine entscheidende Voraussetzung für Veränderung und Heilung.

Die tiefenpsychologische Psychotherapie verwendet als Verbindung und Weg zum Un-

bewussten allein die *Sprache* z.B. in Form des *freien Assoziierens* und *der Traumdeutung*.

In der Körperpsychotherapie wird der Zugang zu unbewussten Konflikten und Erlebnissen in erster Linie über das *Körpererleben* gesucht.

Körper- Seele- Geist eine untrennbare Einheit.

Die Kernaussage der Körperpsychotherapie ist, dass *Körper-Seele-Geist eine untrennbare und sich gegenseitig beeinflussende Einheit* bilden. Somit ist sie eine *ganzheitliche Methode*, die als Arbeitsmodus neben der Sprache auch das unmittelbare Erleben, Erfühlen und Erspüren des Körpers als wesentlich und gleichwertig erachtet.

Im gesund reagierenden Organismus passen Körperhaltung, Körperempfindung, Gestik, Mimik sowie Emotionen zueinander; sie sind aufeinander abgestimmt, was zu adäquatem und realitätsbezogenem Handeln und Verhalten führt. So erkennt man Trauer, Wut oder Freude immer an bestimmten körperlichen Ausdrucksformen, Haltungen und Gesten.

Dieses natürliche Zusammenwirken kann durch Konfliktsituationen oder Traumatisierungen besonders im frühkindlichem Alter in der Weise gestört sein, dass Körperempfindungen, Gefühle und auch deren Ausdruck abgespaltet und verdrängt werden müssen, um schwierige oder gar bedrohliche Situationen „zu meistern“. Dieser **unbewusst** geleistete Anpassungsmechanismus ist eine durchaus „kluge“ (Kompromiss-)Lösung, die der Selbsterhaltung dient. Doch dieses unter ungünstigen oder sogar schädlichen Bedingungen eingeprägte Verhaltensmuster kann in späteren Jahren limitierend und einengend sein oder gar krank machen.

Was der Körper über die Seele verrät.

In der Körperpsychotherapie geht man davon aus, dass die Lebensgeschichte eines Menschen ein Spiegelbild findet in den Körperstrukturen, die geformt werden durch Muskelspannung und Muskeltonus, sichtbar in Körperhaltung und individueller Ausstrahlung eines Menschen. Erfahrungen, insbesondere Beziehungs-Erfahrungen, finden nicht nur in der Psyche Resonanz, sondern hinterlassen auch sichtbare Spuren in der Biologie des Körper („vom Leben gezeichnet sein“!). So können sich z.B. hinter chronischen Muskelverspannungen Gefühle und Erinnerungen verbergen.

Der Körper hat ein Gedächtnis; er vergisst nicht!

Neueste Erkenntnisse der Neurowissenschaften weisen auf, dass bereits aus der prä- bzw. nonverbalen Phase der Kindheit in bestimmten Hirnregionen frühkindliche *Erlebnismuster* gespeichert und kodiert sind. Diese sind dem Bewusstsein im therapeutischen Prozess allein *durch Verbalisieren und Deutung nicht* zugänglich.

Hier bietet die Körperpsychotherapie einen guten Ansatz.

Wie aus Körpersymptomen Gefühle werden.

Durch spezielle therapeutische Techniken wie *Berührung, Körperwahrnehmung, Bewegung und szenisches Handeln* werden frühkindliche „Erlebnispakete“ (Uexküll) reaktiviert.

Das emotionale Erfahrungsgedächtnis gibt bislang unbewusste Körperempfindungen, Gefühle und Bewegungsmuster frei, die durch Erspüren und Erfühlen erinnert, ausgelöst und somit bewusst werden. Das Sprechen über das unmittelbar Erlebte lässt eine bewusste Neubewertung der Erlebnisinhalte zu und ermöglicht eine Korrektur alter, einschränkender Verhaltensweisen. Das führt zu einer Neuorientierung, die heilsam ist und Veränderung bewirkt durch bewusste Einflussnahme und Gestaltung des Lebens.

Ich frage nicht mehr, wer ich sein sollte, sondern versuche wahrzunehmen, wer ich heute bin!

Die Körpertherapie ist somit eine *erfahrungs-, ressourcen- und lösungsorientierte Methode*.