

Curriculum

Atem Körper Bewusstsein

Kontakt

A. Vorstellung der Teilnehmer und des Programms

Struktur und soziale Regeln der Fortbildung

Vorstellung der Trainer*innen und Teilnehmer*innen

- Soziale Regeln (keine gruppendynamischen Themen außerhalb der Gruppe, keine Gewalt, Ausreden lassen, Pünktlichkeit)
- Trainer
- Teilnehmerrunde
- Vorstellungsübung (Partnerübung: Zuhören)

B. Kontakt

Kontakt ist ein zentraler Begriff für die körpertherapeutische Arbeit mit Menschen. Allerdings wird dieser Begriff oft inflationär verwendet. Wir wollen zunächst praktisch und theoretisch erfahren, was im Kontaktprozess eigentlich geschieht und welche Elemente hier zusammenwirken. Psychotherapeutische Kontaktmodelle, aus gestalt- und körpertherapeutischen Traditionen, werden erläutert.

„Berührung“ und „Berührtsein“, was haben sie mit Kontakt zu tun? Das Kontaktmodell der seinsorientierten Körpererfahrung „Zuwendung – Einstimmung – Gefühlsanklang“ wird in praktischen Partnerübungen erfahrbar gemacht und erläutert.

Kontakt in Kontinuität mündet in **Beziehung**. Welches sind Grundelemente von Beziehung im körpertherapeutischen Kontext? Das ganze Spektrum des Spiegelns/Pacings, der verbalen und non-verbalen Kommunikationselemente im Kontakt zwischen Menschen werden erläutert und eingeübt.

Körpertherapeutisch gelten Besonderheiten im Bereich Kontakt und Beziehung, die einführend erläutert werden. Was unterscheidet eine reale von einer symbolischen Beziehung? Welche Konsequenzen hat diese Unterscheidung für die körpertherapeutische Arbeit, und welche Fallstricke können sich daraus ergeben? Was bedeuten Intimität der Berührung, Bindungsenergie und Regression in der körpertherapeutischen Herangehensweise? Welche spezifischen **Übertragungsmuster** ergeben sich daraus? Welche Rolle spielt die Beziehung im therapeutischen Prozess und wie wird die Beziehung zum Fundament und zum Handwerkzeug eines Transformationsprozesses? Welche Regeln sind zu berücksichtigen?

Diese Themen werden wie immer durch ausführliche Selbsterfahrungseinheiten erfahrbar und integrierbar gemacht.

Elemente des Kontakts

- Zuwendung
- Einstimmung
- Gefühlsanklang
- Selbsterfahrung/Übungen

Beziehung

- Rapport herstellen
- Affect attunement, Spiegelung, Pacing & Leading
- Verbale und non-verbale Kommunikation
- Selbsterfahrung/Übungen dazu

Kontakt, Beziehung, Transformation

- symbolische und reale Beziehung
- Intimität und Berührung
- Übertragungsbeziehung, Varianten
- Besonderheiten körpertherapeutische Beziehungsarbeit
- Selbsterfahrung/Übungen dazu

Beziehung und Bindung

Die **Seele** wurde bis vor wenigen Generationen und wird in vielen Kulturkreisen heute noch als spiritueller Wesenskern des Menschen betrachtet. Erst im Nachhinein der Aufklärung entwickelte sich ein wissenschaftliches Verständnis der Seele als psychologisches Phänomen, als „psychischer Apparat“, als deren Pionier Sigmund Freud gilt. Haben damit spirituelle Dimensionen und ihr Verständnis von der menschlichen Seele all für allemal ihre Daseinsberechtigung verwirkt? Eine seinsorientierte Körpertherapie schafft eine Brücke zwischen psychologischem und spirituellem Verständnis der menschlichen Seele, wie dies zudem für ihr Verständnis von Körper und Gefühlsleben gilt.

Bindung und Halt bilden dabei zentrale Kategorien. Die moderne Gehirnforschung hat gezeigt, dass der Mensch weitaus weniger rational funktioniert, als sein Selbstbild vorgibt. Insbesondere in der pränatalen und präverbal-frühkindlichen Entwicklung spielen Körperlichkeit und Gefühlsleben eine dominante Rolle in der Beziehungsgestaltung des Menschen und seiner Umwelt.

Basierend auf den pränatalen Halterfahrungen des Fetus existiert ein Zellgedächtnis, das ein Zusammenwirken repräsentiert zwischen körperlich-energetischer Halterfahrung und vegetativen Reaktionsmustern. Dieser Zusammenhang wird ebenso erfahrbar gemacht wie die darauf aufbauenden diagnostischen Kategorien und körpertherapeutischen Herangehensweisen einer seinsorientierten Körpertherapie: **Selbsthalt, Beziehungshalt** und soziale **Haltssysteme**.

Bindungsenergetische Entwicklungen des Menschen

Ins Thema leitende Übungen und Selbsterfahrung

Funktionen und Zusammenspiel von

Seele und Psyche (spirituelle und psychologische Seele, natürliche Spiritualität, Religion als Verschmelzung von Ego und Spiritualität, Mystik und spirituelles Modell des Egos, Verbindung zum Narzissmusbegriff)

Körper, Energie, Gefühlsleben (Energie, Erregung, Entregung, Pulsation, Empfindung, Gefühl, Emotion)

Pränatale Entwicklungen und Prägungen

Beziehung, Empfängnis, Schwangerschaft: energetische (= körperliche und psychische Blockierungsmuster)

Postnatale Entwicklungen und Prägungen

Geburt, Säuglingsphase, Kindheit, Halt- und Bindungserfahrungen, Selbsthalt, Charakterpanzer und Ich-Entwicklung, Beziehungshalt, sozialer und spiritueller Halt

Energetische Prozesse in der Körpertherapie

Wenn wir von energetischen Prozessen in der Körpertherapie sprechen, so beziehen wir uns auf die jahrtausendealten Vorstellungen über die Präsenz einer „**Lebensenergie**“. Unser Augenmerk gilt dabei auch den Lebensenergie-Modellen aus dem eigenen Kulturkreis (Mesmer, Reich). Hinzu tritt die **Kardioenergetik** (Herzenergetik), in der das Herz als Quelle und Motor lebensenergetischer Vorgänge erscheint.

Ein Augenmerk richtete sich auf die funktionelle Identität von **Lebensenergie** und **Gefühlsleben**. Die Grundprinzipien von Erregungs- und Entregungsprozessen werden erläutert und praktisch erfahrbar gemacht. Die energetischen und psychischen Definitionen der Begriffe **Empfindung**, **Gefühl** und **Emotion** ermöglichen eine angemessene Diagnostik und ein adäquates Verständnis unterschiedlicher Persönlichkeitsprozesse des Menschen.

Reichs Theorie der **emotionalen Blockierung** und des **Charakterpanzers** wird hier das erste Mal berührt und in seinen praktischen Konsequenzen erläutert und erfahrbar gemacht. **Katharsis** als emotionale Ausdrucksbewegung auf höchster Erregungsstufe steht dabei den tranceartigen **Entregungszuständen** gegenüber und bilden das Grundmuster energetischer **Pulsation**.

Vieles manifestiert sich in spezifischen Blockierungsmustern unter dem Gesichtspunkt gesellschaftlicher, kulturspezifischer und geschlechtsspezifischer Prägungen.

Lebensenergie

- Mesmer, Reich und die Lebensenergie
- Herzenergetik, Herzcode
- Selbsterfahrung/Übungen

Gefühlsleben

- Erregung und Entregung
- Empfindung, Gefühl, Emotion
- Blockierungsprozesse des Gefühlslebens und des Herzens
- Persönlichkeitsbildung und Charakter
- Selbsterfahrung/Übungen dazu

Berührung

Dass Berührung ein wichtiges Handwerkszeug einer professionellen Körpertherapie darstellt, ist naheliegend. Welche Arten von therapeutischer Berührung zu unterscheiden sind und welche Funktionen ihnen zukommen, bildet ein Thema dieses Workshops.

Ein besonderes Augenmerk gilt der haltgebenden Berührung. Was sind entwicklungsgeschichtliche Hintergründe und Funktionen der Haltarbeit? Wie hängen Haltdefizite, Selbsthalt und Charakterpanzer zusammen?

Jede Berührung ist Informationsträger, die es mit der Intuition, jedoch nicht mit dem Verstand zu erfassen gilt. In einer Verbindung zwischen berührender Hand und dem Herzen des Berührenden spiegelt sich der zentrale Energiefluss im körpertherapeutischen Kontaktprozess.

Ausgedehnte Selbsterfahrungsmodule und Vertiefungen in Kleingruppen illustrieren den Lehrstoff dieses Workshops.

körpertherapeutische Berührung, Formen, Ausrichtungen bzw. Wirkungen

- nährende Berührung
- katalytische Berührung
- haltgebende Berührung
- pulsatorische Berührung
- herzliche Berührung
- Selbsterfahrung/Übungen dazu

Berührung und Herzenergie

- sich im Herzen berühren lassen
- mit dem Herzen berühren
- Selbsterfahrung/Übungen dazu

Atem

Im 1. Teil des Atemworkshops wenden wir uns zunächst der Atemdiagnostik zu. Welche verschiedenen Atemmuster finden wir bei Menschen vor? Welche Funktion und Bedeutung haben sie? Welche Persönlichkeitsprozesse könnten wir ihnen zuordnen? Welche therapeutischen Perspektiven ergeben sich daraus?

In der praktischen Atemarbeit geben wir anschließend einen Überblick über die unterschiedlichen atemtherapeutischen Schulen und Therapiemodelle, u. a. Rebirthing nach Leonard Orr, die perinatalen Matrizen nach Stanislav Grof und neuere Entwicklungen. Die prä- und perinatale Psychologie verweist dabei auf den Ursprung früher Traumata.

Ganzheitlich integrative Atemarbeit erweist sich als ein „Königsweg zum Unbewussten“. Sie öffnet Erinnerungsfenster zu verdrängten, belastenden Lebensereignissen und ermöglicht eine bewusste Regression, in der abgespaltene Gefühle dosiert erlebt und integriert werden können.

Atemdiagnostik

- Einatmungshemmung
- Ausatmungshemmung
- Brustatmung
- Bauchatmung
- Selbsterfahrung/Übungen dazu

Atem und Regression

- Bedeutende Atemschulen (Atemheilkunst nach Johannes L. Schmitt, Erfahrbarer Atem nach Ilse Middendorf, Rebirthing nach L. Orr, Holotropes Atmen nach Stanislav Grof)
- Geburt, Geburtstrauma
- Kindheit/Pubertät
- Erlebnisse des Erwachsenenalters
- Selbsterfahrung/Übungen

Segmente und Chakren I

Wilhelm Reich, Vorläufer und Pionier ganzheitlicher Körpertherapien, entwickelte ein funktional-energetisches Modell des menschlichen Körpers, den er diagnostisch in 7 sog. „Segmente“ aufteilte. Diese „segmentale Anordnung der Panzerung“ wollte Reich als funktional und nicht als anatomisch verstanden wissen. Er sah in ihnen ringförmige Funktionsareale um die Längsachse des Körpers, in denen energetische Impulse gehemmt werden können. Sein Modell ähnelt bis auf kleine Abweichungen der Chakren-Lehre, die den spirituellen Traditionen Asiens entstammt.

Diagnostik

- Gemeinsamkeiten und Unterschiede von Segmenten und Chakren
- Das Augensegment nach WR (Kronen-Chakra, 3. Auge): funktionale Diagnostik, okuläre Phase, latenter und aktueller Augenausdruck, Blockierungsmuster im Augensegment und Charaktertypologie
- Das Mundsegment nach WR: funktionale Diagnostik, orale Phase, typische Blockierungsmuster im Mundsegment und Charaktertypologie

Praktische Anwendungen / Techniken

- Prinzipien, Techniken, Hilfsmittel
- Augenarbeit (Licht, Bewegung, Augen-Gehirn-Modell, etc.)
- Sonstige Techniken im okularen Segment
- Mundsegment: Techniken zur Auflösung muskulärer Blockierungen (Masseter, Zunge, Mundboden, Lippen etc.)

Segmente und Chakren II

Diagnostik

- Das Hals-Nacken-Segment nach WR (Hals-Chakra): funktionale Diagnostik, grundlegende Faktoren, die menschliche Stimme und ihre energetische Bedeutung, Blockierungsmuster im Hals-Nacken-Segment und Charaktertypologie
- Das Herz-Segment nach WR: funktionale Diagnostik, Herzenergetik nach VKD, Blockierungsmuster im Herzsegment und Charaktertypologie

Praktische Anwendungen / Techniken

- Prinzipien, Techniken, Hilfsmittel
- Das Hals-Nacken-Segment als Brücke zwischen Kopf und Körper: Ventilationen
- Die Arbeit mit der Stimme und ihre Bedeutung, energetische Stimmtechniken
- Hals-Nacken-Segment: Techniken zur Auflösung muskulärer Blockierungen (Nackensmuskulatur, Hingabehaltung etc.)
- Das Bauch-Segment: Binden und Verbinden (Selbstbeziehung und Objektbeziehung, Liebe und Spiritualität, Herz und Gehirn etc.)
- Herzhalt, Herzenergie, Seinsorientierung.

Segmente und Chakren III

Diagnostik

- Das Zwerchfell-Segment nach WR (Sonnengeflecht): funktionale Diagnostik, grundlegende Faktoren, die Bedeutung des Zwerchfell-Segment für die Atmung, typische Blockierungsmuster im Zwerchfell-Segment und Charaktertypologie.
- Das Bauch-Segment nach WR (Hara): funktionelle Diagnostik, grundlegende Faktoren, innere Organe, die dem Bauch-Segment zugeordnet werden.
- Das Becken-Segment nach WR (Wurzelchakra): funktionelle Diagnostik, grundlegende Faktoren, Analität, genitale Sexualität, Orgasmusreflex und ihre Bedeutung.

Praktische Anwendungen / Techniken

- Prinzipien, Techniken, Hilfsmittel
- Das Zwerchfell-Segment/Solarplexus: Atemtechniken, Stimmtechniken, Interventionen zur Auflösung muskulärer Blockierungen (Nackermuskulatur, Hingabehaltung etc.)
- Das Herz-Segment: Binden und Verbinden (Selbstbeziehung und Objektbeziehung, Herz und Sexualität, Liebe und Spiritualität, Herz und Gehirn etc.), Herzhalt, Herzenergie, Seinorientierung.
- Beckenpanzerung und seine Freisetzung, Beckenwut, Beckenlust, Orgasmusreflex und seine Blockierungen nach WR.

Charakteranalyse I

Grundlagen der Charaktertypologie in der seinsorientierten Körpertherapie

Die Charakteranalyse nach Wilhelm Reich versteht sich als gleichermaßen diagnostisches und therapeutisches Instrumentarium. Sie basiert in ihrem Ursprung auf der psychosexuellen Entwicklung des Menschen. Diagnostisch liegen ihr okulare, orale, anale und genitale Prägungen der Persönlichkeit der ersten Lebensjahre zugrunde. Die therapeutische Herangehensweise der Charakteranalyse fokussiert sich im Wesentlichen auf das „Wie“, also die Verhaltensmuster in Kontakt, Beziehung und Bindung im therapeutischen Umfeld sowie im Leben und Alltag und deren Analyse und Transformation. Dabei richtet sich die Aufmerksamkeit auf die Energieprozesse im Körper und die Übertragungsmuster im therapeutischen Setting.

In der Weiterentwicklung dieses Modells führt die seinsorientierten Körpertherapie den Charakter zurück auf erlernte Grundmuster, das eigene Herz/das Kernselbst zu schützen und an die Lebensumwelt anzupassen. Entsprechend finden sich in jeder Persönlichkeit spezifische narzisstische Kompensations- und Selbstbeziehungsmuster.

- Schizoider Charakter
- Impulsiver Charakter
- Oral resignierter Charakter
- Oral frustrierter Charakter
- Analer Zwangscharakter
- Masochistischer Charakter

Charakteranalyse II

In diesem Modul werden die bereits eingeführten Charaktertypen vervollständigt und ein grundlegendes Verständnis der charakteranalytischen Herangehensweise vertieft.

- Passiv-femininer Charakter des Mannes
- Phallischer Charakter der Frau
- Phallischer Charakter des Mannes
- Soziopathischer Charakter
- Hysterischer Charakter

Therapeutische Spezifikationen

- Psychotherapeutische Spezifikationen in der Arbeit mit dem Körper und der Seele
- Einzel- und gruppentherapeutische Arbeit (Unterschiede, Besonderheiten)
- Gruppentherapie als zu bevorzugtes Lernfeld des Menschen: „Gruppenkörper“, „Gruppenherz“, Phasen und Dynamiken in Gruppen, interaktionelle Diagnostik, Übertragungs- und Gegenübertragungspänomene.
- Arbeiten mit unterschiedlicher Klientel unter Berücksichtigung unterschiedlicher diagnostischer Systeme: körperorientierte Diagnostik, psychische Charakteristika/Diagnosen (auch unter Einbezug von ICD10 und 11), reichianische Charakterstrukturen, psycho-psychologisches Strukturniveau, seelische und spirituelle Aspekte, aktuelle Lebensthemen, Reifungswünsche, Wachstum, Entfremdung, Bindung und Verbundenheit mit sich selbst und anderen.
- Kontaktzyklen der Gestalttherapie nach Perls
- Beispiele von Interventionen verschiedenster Art, spezifisch an Nachfragendem und Begleitendem orientiert.

Transformatorische Arbeit

- mit Individuen
- mit Paaren
- mit Gruppen
- Selbsterfahrung/Übungen dazu

Module des Transformationsprozesses

- Erstkontakt / Ausrichtung?
- therapeutischer Vertrag
- Verlaufsanalyse
- Abschluss, Abschied, Ausblick

Transformationsprozess und Abschluss

Dem therapeutischen Kontext angemessen als zentraler Begriff ist die „therapeutische **Haltung**“. Die Elemente einer angemessenen therapeutischen Haltung werden erläutert. Gemeinsamkeiten und Unterschiede zu den Kontaktprozessen im Alltag werden herausgearbeitet und verständlich gemacht.

Transformation wird verstanden als Aufhebung subjektiver Entfremdungserfahrungen und Rückverbindung zur inneren und äußeren Natur im integrativen Sinne: Aufhebung innerseelischer Antagonismen (Denken/Fühlen, Herz/Gehirn usw.) zugunsten einer Versöhnung und Kooperation dieser Selbstanteile, sowie dadurch bedingte Neuausrichtung des Lebensalltags und der Beziehungsgestaltungen.

Damit verbunden sind Fragen wie

- Was braucht der Mensch – was wäre ein artgerechtes Dasein?
- Was braucht die Welt – wie können wir als Teil der Welt und als Begleiter dem Leben dienen?
- Wer bin ich in Beziehung – zu mir selbst, zu anderen? Welche „Haltesysteme“ begleiten mich durch das Leben (Selbsthalt, Beziehungshalt, spiritueller Halt)
- Wer bin ich als Begleitende in Beziehung (seinsorientierte Haltung versus narzisstische Kollusion)?

Atem-Körper-Bewusstsein begreift therapeutische Erfahrungen als kreativen, in Bindung eingebetteten Prozess, um sich und die Umwelt neu zu begreifen und dabei miteinander wertschätzend zu interagieren.

Rückverbindungsprozesse des Menschen mit der inneren und äußeren Natur leisten einen wichtigen Beitrag. Dazu gehört die Arbeit mit dem Körper und dem Atem mit und in der Natur, die Anbindung an natürliche Pulsationsvorgänge, z. B. Wachen und Schlafen, Aktivität und Entspannung, Erregung und Entregung, Aktivität und Passivität etc.

Eine sinnliche Aneignung der Lebensumwelt kann analytisch-begriffliche Haltungen kontrastieren und bereichern, z.B. haptisch (Strukturen), olfaktorisch (Gerüche), auditiv (Klänge, Naturgeräusche, Musik).

Fühlen und Intuition repräsentieren zentrale Ressourcen für jede Art körperorientierter Therapieprozesse. Dazu zählen wir u. a. Körperwahrnehmungen, Spüren, Wahrnehmen des anderen Menschen, auch auf der feinstofflichen Ebene, Atmung und Atemrhythmus etc.

Halt und Haltesysteme

- Selbsthalt
- Beziehungshalt
- soziale Haltesysteme
- spirituelle Haltesysteme
- Selbsterfahrung/Übungen

Die therapeutische Haltung

- Ethik
- Haltungen, Werthaltungen, Standpunkte
- Haltungen zu den Klienten
- Wahrnehmung als Voraussetzung für die Arbeit mit Klienten
- Intuition und Realitätsabgleich
- Ich/Du-Verschmelzung und Differenzierung
- Dialektische Achtsamkeit
- Selbsterfahrung/Übungen