

Mein Anliegen ist es, in die in Deutschland übliche, herkömmliche Psychotherapie mehr Körperbezug/Körperlichkeit ein zu bringen. Das bedeutet zum einen, den Körperbezug der Menschen auch für die Psychotherapie bewusster zu machen. Zum anderen bedeutet das, den Körper in die Psychotherapie bewusst mit ein zu beziehen, wenn es angebracht und nützlich erscheint. Dies kann indirekt geschehen (z.B. Nachfrage, wie der Körper sich im Moment anfühlt) oder auch direkt (eine Übung machen, eine unterstützende Berührung), wenn das vom Patienten erwünscht oder zumindest akzeptiert ist.

Der Körper ist die Grundlage unserer Existenz, auf der alles Weitere gründet: Denken, Fühlen und Handeln als direkte Funktionen des Körpers und darauf aufbauend die individuelle Persönlichkeit oder der Charakter, die in den persönlichen Erfahrungen und deren individueller Weiterverarbeitung wurzeln. Letztlich ist der Körper die Grundlage für darauf aufbauende „höhere“ Funktionen, wie die Seele/Psyche und der Geist.

Mit dem Körper haben wir eine Instanz, die wir als Menschen, sobald wir existieren, zwangsläufig nutzen und einsetzen. Dann ist es im Rahmen der Psychotherapie sinnvoll, dies auch bewusst zu tun und den Körper bewusst wahr zu nehmen und ein zu setzen. Oftmals können wir uns so direkter Grundlegenden, individuellen Denk-, Gefühls-, Handlungs- Mustern nähern und diese verändern, als es über die Sprache allein möglich ist. Und: Der Körper **zeigt** uns oft Dinge, die unser Bewusstsein nicht weiß.

Manche Menschen kommen mit einer über das bisher Gesagte hinaus gehenden spirituellen oder auch metaphysischen Ebene in Berührung, zum Beispiel im Sinne eines Bedürfnis' nach Transzendenz. Für mich als Psychotherapeut ist es darum wichtig, auch im Umgang hiermit Erfahrungen zu haben. Sowohl durch die Transaktionsanalyse, als auch durch die Biosynthese wird dieses Thema sachte auf genommen.