

Körperarbeit in der Psychotherapie leiten wir im Wesentlichen aus der Biosynthese ab. Tiefenpsychologische Inhalte kommunizieren wir gerne in Sprache und mit einfachen Konzepten der Transaktionsanalyse.

Biosynthese ist ein körperpsychotherapeutisches Verfahren, das mit allen anderen Psychotherapieverfahren gut kombinierbar ist. Theorie, Praxis und persönliche Erfahrungen in den Kursen sind auch im alltäglichen Leben -sowohl im persönlichen, als auch in verschiedenen beruflichen Bereichen- gut nutzbar. Die Integration in die jeweiligen persönlichen und beruflichen Lebensbereiche der Teilnehmer wird unterstützt. Die Wahrnehmung der nonverbalen Körpersprache anderer wird trainiert und die angemessene Beantwortung derer Signale geübt.

A.

Einführungskurs:

Biosynthese - Körperarbeit in der PT

Curriculum:

Theoretische Lehreinheiten mit Diskussion und Praxisbezügen:

- **Einführung: Wofür braucht man den Körper in der Psychotherapie?** Standpunkte vom „Körpertier“ bis zur „Verkörperung der Seele“.
- **Die drei Keimschichten des Fötus: Ekto-, Endo-, Mesoderm:** Bezug zu Denken, Fühlen, Handeln.
- **„Es lebe der Unterschied!“** Der Lebensprozess als Pulsation.
- **Verschiedene Bereiche des Körpers** und ihre somatopsychische Funktion.
- **Wahrnehmung mit dem Körper und der Seele?** Wahrnehmungsorgane, Spiegelneurone und Empathie.
- **Die Therapeutische Präsenz** - mehr als Wahrnehmung?: Achtsamkeit gegenüber anderen; Intentionalität, die Austausch ermöglicht.

„Praxis für Praktiker“: Der Übungsteil

- **Strukturübungen** -Theoretische Einführung in das Thema „Strukturübungen“ - sichtbar werden der inneren Struktur? Einige Übungseinheiten
- **Energiearbeit:** Was ist das, kann das Sinn voll sein in der Psychotherapie? Praktische Übungen dazu.
- **Meditation/Achtsamkeit:** Theorie: Wie kann ich durch Körpermeditation entspannen, mich erden („runterkommen“), achtsam sein gegenüber mir selbst, mich zentrieren? praktische Übungseinheiten dazu.
- **Körperarbeit in der Kleingruppe:** Theoretische Einführung und Arbeit in Kleingruppen

B.

2-jähriger Aufbaukurs:

Biosynthese - Körperarbeit in der Psychotherapie

Es gibt 10 Kurse mit verschiedenen Schwerpunkten verteilt über zwei Jahre, die im folgenden aufgeführt sind.

In jedem Kurs gibt es einen oder zwei thematische Schwerpunkte, die im Titel kenntlich gemacht werden.

Danach werden die geplanten Unterthemen aufgeführt.

Am Schluss wird jeweils auf einen Teil hingewiesen, der in jedem Kurs integriert ist und jeweils verschiedene Übungen umfasst, die mit der Gruppe in Einzelarbeit, in Dyaden oder Triaden durchgeführt werden:

Viel „Praxis für Praktiker“ ist integriert:

Strukturübungen - Energiearbeit - Meditation/Achtsamkeit - Körperarbeit in Kleingruppe

Kurs 1: Grundlagen/erste Übersicht

1. Einführung: Was ist überhaupt eine Körper orientierte Psychotherapie? Wie fange ich sowas an, bzw. wie integriere ich Elemente einer Körper orientierten Therapie in meine ganz normale Psychotherapeutische Praxis?

2. Kurze Zusammenfassung/Wiederholung einiger Themen des Basiskurses: 3 Keimschichten – Somatopsychische Funktionen – Wahrnehmung mit Körper und Seele – Therapeutische Präsenz – Pulsation

3. Dualität vs. Polarität: Spaltung überwinden

4. Die doppelte Präsenz

5. Verbindungen: a. 7 Chakren + Energiearbeit; b. 3 Keimschichten + 3 Brücken im Körper

6. Kontakt: a. Körperarbeit: Ich mach' was mit Dir! b. Halten – gehalten Sein – containment

7. Einige theoretische Konzepte der Transaktionsanalyse (TA): a. Verträge (TA) und Nein-Sagen-Können (BS); b. Ich-Zustands-Modell; c. Transaktionen; d. Existenzielle Grundpositionen

8. Biosynthese (BS): Die Lebensfelder der Erfahrung – Erste kurze Vorstellung

Viel „Praxis für Praktiker“ ist integriert!

Kurs 2: Erden und Verwurzeln

1. Was ist „Erdung“ eigentlich?

2. Wurzelchakra

3. Das Biosynthese-Konzept der Motorischen Felder

4. Das Biosynthese-Konzept der Impulsqualitäten.

5. Das BS-Konzept der „Lebensfelder der Erfahrung“ – Erste kleine Vertiefung

Viel „Praxis für Praktiker“ ist integriert!

Kurs 3: Schwangerschaft, Geburt und Bindung

1. Empfängnis

2. Schwangerschaft und Geburt (Niederkunft)

3. Die Geburt als historisches Ereignis oder als Symbol für Übergänge

4. Geburt/Entbindung als existenzielles Thema: a. vor und zurück; b. Kaiserschnittgeburten; c. Bindungsprobleme

5. Bindung

6. Leben als Pulsation: Rhythmen im Körper und anderswo

Viel „Praxis für Praktiker“ ist integriert!

Kurs 4: Die Zeit nach der Geburt

1. Sakralchakra, Bauchchakra oder Hara

2. Bedürfnisse im Rahmen der körperlichen Entwicklung:

a. Berührtwerden, b. Greifen/Ausgreifen; c. Kommunikation

3. Die Elemente der Berührung: Ein Konzept der BS

4. Orale Charaktertendenzen nach BS (oral-depressiv, oral-kompensierend, oral-symbiotisch, oral-paranoid)

5. Bindung und Loslassen

Viel „Praxis für Praktiker“ ist integriert!

Kurs 5 Abgrenzung oder bounding

1. Solarplexus: Angriff, Flucht und anderes

2. Angst und Wut

3. Traumatisierung und Borderlinestörung

4. Opfer - Täter - Verfolger: Das Dramadreieck (TA)

5. Übertragung - Gegenübertragung - Projektion (auch im Bezug zum Dramadreieck)

„Praxis für Praktiker“, der ausführliche Übungsteil, ist integriert!

Kurs 6 Herz(chakra) und Sexualität

1. „Das Herz“: physiologisches Organ, energetisches Zentrum oder innere Haltung (herzlich) ?

2. Das Herzchakra

3. Sexualität: Integriert oder separiert? („Harter Sex“ vs. „warme Gefühle“?)

4. Haltungen des Psychotherapeuten zur Sexualität

5. Phänomene der Identifikation: Mitleid vs. Mitgefühl - mit fühlen oder mit leiden?

6. Bindungsstile

Viel „Praxis für Praktiker“ ist integriert!

Kurs 7 Die Kehle und die Produktion von Tönen -oder:

das energetische Zentrum des Ausdrucks

1. Das Kehlichakra

2. Die Halsregion als Zentrum von Ausdruck und Eindruck

3. Ausdruck + Eindruck = Kommunikation

4. Töne, Sprache und andere Formen des Ausdrucks

5. Gefühls - „Ausdrucksorgane“

6. Die Halsregion: Brücke/Verbindung zwischen Denken/Fühlen und Denken/Handeln

Viel „Praxis für Praktiker“ ist integriert

Kurs 8. Das „3. Auge“: Anschauen und gesehen werden

1. Das „3. Auge“ oder Stirnchakra: a. Klarheit und Verwirrung; b. hinter die Dinge schauen

2. Innere Bilder: Arbeit mit dem Inneren Sehen

3. Körpertherapie ohne Berührung?

4. Berührt-Sein durch Worte und „Herz-Kontakt“

5. Die Lebensfelder der Erfahrung: Vertiefung unseres zentralen Konzepts

Viel „Praxis für Praktiker“ ist integriert!

Kurs 9. Kronenchakra: Die Verbindung ins Transpersonale?

1. Kronenchakra

2. Gesundes Vertrauen, Blauäugigkeit, Skepsis und Misstrauen

3. Kronenchakra: Die Verbindung zwischen „Diesseits und Jenseits“?

4. Nahtoderfahrungen

5. Die Lebensfelder der Erfahrung: Essenz“? Was ist Essenz, ist dieser Zustand erreichbar und wie?

Viel „Praxis für Praktiker“ ist integriert!

Kurs 10: Rückblick, Integration, Abschied

1. Berührung: a. Ebenen der Berührung: Körper, Geist und Seele; b. Wie mache ich es, dass Berührungen nicht retraumatisierend wirken?

2. Einige Prinzipien der Körperarbeit

3. „Egostärke“: Stärke im Rücken, Sensibilität vorne?

4. Die Lebensfelder der Erfahrung im Rückblick: Wie kann ich dieses Konzept konkret nutzen, nachdem ich 9 Kurse lang meine Erfahrungen damit gemacht habe?

5. Pastlife-Erfahrungen: Wie kann ich verstehen und wie gehe ich damit um, wenn Patienten Erlebnisse aus „vergangenen Leben“ berichten?

6. Thema Abschied: a. aus der Psychotherapie, aus der Gebärmutter ins Leben, aus dem Leben in den Tod; b. Suizidalität; c. Wie nehme ich in guter Weise Abschied?

Auch im letzten Kurs wird es noch viel „Praxis für Praktiker“ geben!