

**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 Dramadriek (TA)**

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

„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!