

## Inhalt

Geleitwort von Prof. Hilarion Petzold .....	9
Einleitung .....	13
<b>Teil 1: Grundlagen und ausgewählte Konzepte .....</b>	<b>15</b>
1. Philosophischer Hintergrund .....	17
2. Integration .....	21
3. Bewegung .....	23
4. Zeit .....	25
5. Quellen .....	27
6. Techniken und Medien .....	29
7. Leibtherapie durch direkte Berührung .....	31
8. Gesundheitsberatung – Wellness – Fitness .....	35
9. IBT als störungsbildspezifische Behandlung .....	37
10. Ebenen der Wirklichkeit .....	41
10.1 Realebene .....	41
10.2 Imaginationsebene .....	41
10.3 Symbolebene .....	42
11. Arbeitsmodalitäten .....	45
11.1 Funktional-übungsorientierte Bewegungstherapie .....	45
11.2 Erlebniszentrert-agogische Bewegungstherapie .....	46
11.3 Konfliktzentriert-aufdeckende Bewegungstherapie .....	51
12. Zur Kompetenz und Performanz von BewegungstherapeutInnen .....	55
13. Praktische Hinweise .....	57
13.1 Handlungsangebote in Gruppen mitmachen oder nur vorgeben? ....	57
13.2 Umgang mit plötzlichen heftigen Affekten in der Gruppe .....	57
13.3 Hilfe bei Krisen .....	58

## **6 Bewegung ist Leben**

---

14. Die Bedeutung der Sprache .....	61
14.1 Sprache als Ausdruck des Leibes .....	61
14.2 Sprache als Interventionsmedium .....	62
14.3 Die Notwendigkeit des Sprechens .....	66
15. Rahmenbedingungen für die praktische Arbeit .....	69
16. Ausschnitte aus einem Behandlungsverlauf .....	71
17. Arbeit mit Gegenständen – Vom Umgang mit den Dingen .....	75
18. Wahrnehmung – ein zentrales Anliegen .....	79
19. Entspannung – Spannung .....	85
20. Atmung .....	93
21. Das Stehen .....	99
22. Das Gehen .....	105
23. Das Sitzen .....	109
24. Das Laufen .....	113
 <b>Teil 2: Eine kleine Sammlung von Übungen .....</b>	 115
1. Übungssammlung – Sinn und Gefahr .....	117
2. Raum .....	121
2.1 Unser Arbeitsraum: Den Raum kennen lernen .....	121
2.2 Orientierungsübung in einem großen Raum .....	122
2.3 Meine Räume – meine Grenzen .....	126
3. Übungen im Stand .....	129
3.1 Vorbereitung .....	129
3.2 Mein Stand .....	129
3.3 Meine Mitte im Stand finden .....	130
3.4 Baum – Imaginationsübungen .....	131
3.5 Standpositionen .....	132
3.6 Meine Kraft .....	132
4. Anlehnen, Hängenlassen, Fallenlassen, Loslassen .....	137
4.1 Begrenztes Fallenlassen/Hängenlassen .....	137
4.2 Sich fallen lassen/sich selbst wieder auffangen .....	140
4.3 Sich gleichzeitig anvertrauen und den Partner halten .....	142
4.4 Etwas von sich überlassen .....	144
4.5 Sich anlehnen/sich fallen lassen .....	145

---

4.6 Sich nach vorn und hinten fallen lassen .....	146
4.7 Sich in der Gruppe fallen lassen .....	146
5. Sich durchsetzen – Widerstand .....	147
5.1 Rhythmisch .....	147
5.2 Entscheidung treffen, diese verteidigen .....	147
5.3 Nein-Sagen und dabei bleiben .....	147
5.4 «Nein» mit Körpergesten .....	148
5.5 «Ja» – «Nein» .....	1484
5.6 Widerstand mit Bambusstäben .....	148
5.7 Widerstand und Kräftemessen mit Körperkontakt .....	149
6. Druck .....	151
7. Kontakt – Begegnung – Beziehung .....	153
7.1 Kontakt aufnehmen .....	153
7.2 Beziehungsgestaltung mit Hilfe von Seilen .....	154
7.3 Spielerische Begegnungen («Drehtür») .....	156
7.4 Nonverbale Kommunikation: Zuwendung – Ablehnung .....	157
7.5 Kontaktmöglichkeiten über Gegenstände .....	158
8. Identität .....	161
8.1 Anwesenheit des Anderen .....	161
8.2 Blicke .....	161
9. Zeit .....	163
9.1 Uhr-Zeit .....	163
9.2 Zeit erleben .....	163
9.3 Vergangenheit – Gegenwart – Zukunft .....	165
10. Meditativ besinnliche Übungen .....	167
10.1 Kreise .....	167
10.2 Spiralen .....	168
10.3 Dreiecke .....	168
10.4 Quadrat – Kreis – Mittelpunkt .....	169
11. Abschied .....	173
Zur Ausbildung .....	175
Ausblick .....	177
Literatur .....	179