

Inhaltsübersicht

Vorwort	11
1 Einführung: Hin zum Körper	13
I Grundlagen und Übungen	17
2 Förderung der Selbstwahrnehmung über die Sinne	19
3 Körperarbeit als Systemarbeit	41
4 Übertragen der Körperarbeit in die Systemische Therapie	49
5 Veränderungen des Systems durch Körperarbeit	103
II Körperarbeit in speziellen Systemen	113
6 Erschöpfung und Depression	115
7 Abhängigkeit	145
8 Zwanghaftigkeit und Intellektualisierung	159
9 Scheidung und Alleinerziehen: in Auflösung begriffene Systeme	185
10 Borderline, Verwahrlosung und Chaos	205
11 »Jobnomaden-Familien«: Berufspendler	221
Literatur	227
Sachwortverzeichnis	232

Inhalt

Vorwort	11
1 Einführung: Hin zum Körper	13
1.1 Körper als Dialog	13
1.2 Körperwissen und Körpererfahrung	14
1.3 Körper als Bewusstsein	15
I Grundlagen und Übungen	17
2 Förderung der Selbstwahrnehmung über die Sinne	19
2.1 Übungen »mit Hand und Fuß« zur Förderung der Selbstwahrnehmung	20
2.2 Selbstwahrnehmung und systemischer Körperdialog	30
2.3 Körperbezogene Arbeitsbündnisse mit Paaren und Familien	37
3 Körperarbeit als Systemarbeit	41
3.1 Berührungserfahrungen	41
3.2 Umgang mit der Haut	43
3.3 Umgang mit den Händen	44
3.4 Lernen, Signale zu entschlüsseln: Mir ist in meiner Haut nicht mehr wohl!	47
4 Übertragen der Körperarbeit in die Systemische Therapie	49
4.1 Phasen der systemischen Körpertherapie	50
4.2 Therapeutische Ziele und entsprechende Techniken der lösungsorientierten, systemischen Körperarbeit	53
4.2.1 Wahrnehmen und Aufwärmen	54
4.2.2 Schaffen von Vertrauen	59
4.2.3 Lockern und Erleichtern der Kommunikation	62
4.2.4 Stabilisieren und Gründen	67
4.2.5 Abgrenzen und Aggression	71
4.2.6 Vertiefen der Gefühle	78
4.2.7 Regressives Verarbeiten	83
4.2.8 Leben im existenziellen Sinnbezug	94
5 Veränderungen des Systems durch Körperarbeit	103
5.1 Körperstatus: das körperliche Erscheinungsbild der Familie	103
5.2 Übertragungen und Gegenübertragungen in der Körperarbeit	108

II	Körperarbeit in speziellen Systemen	113
6	Erschöpfung und Depression	115
6.1	Provozierende Übungen mit einer Familie	117
6.2	Ideologien in depressiven Systemen und Körperarbeit	118
6.3	Vom Wort zur Körperarbeit: Beispiel einer körpertherapeutischen Behandlung eines depressiven Paares	123
6.4	Wut und Depression	130
6.5	Enttäuschte Erwartungen und sporadische Wutausbrüche	133
6.6	Anklagende Paare und Familien in depressiven Systemen: Zusammenfassung und Interventionen	141
7	Abhängigkeit	145
7.1	(Alkohol-)Abhängigkeit in Systemen	145
7.2	Phänomene von Abhängigkeiten in Systemen	146
7.3	Körperorientierte Paar- und Familienarbeit mit Abhängigen	148
7.4	Die Funktion von Partnern und Familienangehörigen bei der Körperarbeit mit Süchtigen	153
7.5	Abhängigkeiten: Zusammenfassung und Interventionen	155
8	Zwanghaftigkeit und Intellektualisierung	159
8.1	Grundlagen der systemischen Arbeit mit intellektualisierenden und zwanghaften Systemen	160
8.2	Körperorientierte Vorgehensweisen mit intellektualisierenden und zwanghaften Systemen	162
8.3	Ein Widerspruch zwischen Körper und Logik? Beispiele körperorientierter Therapiearbeit bei rationalen Patientensystemen	172
8.4	Pubertierende bringen intellektualisierende Systeme ins Wanken	176
8.5	Der Körper probt den Aufstand im System	177
8.6	Körper und Herkunftsfamilie bei zwanghaften Systemen	179
8.7	Zwanghaftigkeit und Intellektualisierung: Zusammenfassung und körperliche Interventionen	180
9	Scheidung und Alleinerziehen: in Auflösung begriffene Systeme	185
9.1	Körperreaktionen bei Erwachsenen in Scheidungs- und Trennungsprozessen	186
9.1.1	Scheidungserleben und Körper	186
9.1.2	Frühe traumatische Erlebnisse und Trennungsprozesse	187
9.2	Körperreaktionen bei Scheidungskindern und körpersystemische Interventionen	190
9.2.1	Kleinkindalter	191
9.2.2	Kindergarten- und Schulalter	192

9.3	Ohne Alternative: nur aushalten lernen	196
9.4	In Auflösung begriffene Systeme: Zusammenfassung und Interventionen	201
10	Borderline, Verwahrlosung und Chaos	205
10.1	Körperarbeit in Borderline-, verwahrlosten und chaotischen Systemen	206
10.2	Körperarbeit und Übertragungen bei Borderline und Narzissmus	209
10.3	Körperübungen und beziehungsmaßiger Kontext	211
10.4	Beispiel: Ein Borderliner belastet bestehende und funktionierende Familienteile	212
10.5	Chaotische Familien unterschiedlicher sozialer »Schichten«	215
10.5.1	Sozial wenig privilegierte Familien	215
10.5.2	Familien in gehobener Gesellschaftsschicht	216
10.6	Borderline-, chaotische und infantile Systeme: Zusammenfassung und Interventionen	218
11	»Job-Nomadenfamilien«: Berufspendler	221
11.1	Variable Körperinterventionen	221
11.2	Körper, Familien- und Beziehungskörper: Erinnerungsträger	223
11.3	»Jobnomaden-Familien«, Berufspendler: Zusammenfassung und Interventionen	225
	Literatur	227
	Sachwortverzeichnis	232