

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	9
Lebensformel und Muster der psychologischen Körperanalyse	11
1. Dem „Es“ auf der Spur – Grundlagen	16
Der Körper erinnert sich	16
Äußerliche Medizin und Körperspuren	17
Trauma-Erfahrung als „zerreißendes“ Erleben	19
Traumafolgen mit der Körperanalyse erkennen	21
Psychosomatik und Körperzeichen	22
Der körperliche Zugang der psychologischen Körperanalyse	24
Lebenserfahrung beginnt im Mutterleib	24
Die frühe Lebensperiode – eine Frage der Existenz	25
Früh gelernt und niemals vergessen	28
Arbeitsteilige Medizin der Neuzeit	30
Die Körperenergie und das psychische Empfinden	31
Dynamische, körperliche und seelische Struktur des Menschen	33
Der Überlebenskampf in der Gesellschaft	35
Die Bedeutung der körperlichen Untersuchung	38
Ein alternatives medizinisches Konzept	39
2. Körper und Geist	40
Zuhören, teilnehmen und beraten	40
Gedanken, Gefühle und Affekte kosten Energie	42
Das Kraftwerk im Oberbauch	44
Wer hat die Macht im Menschen?	44
Die Struktur des Menschen	46
Die Erfassung körperlicher und psychischer Funktionen	47
Die aktuelle wissenschaftliche Medizin im Spiegel	48
Information im medizinischen Netzwerk	51
Was macht die „psychologische“ Körperanalyse anders?	52
Wie Traumen das Lebendige verändern	54
3. Die achtsame Untersuchung der PKA	56
Der therapeutische Raum	58
Die Beziehung in der Psychotherapie	60
Der empathische Kontakt	63
Konkret: der erste Kontakt	64

Der Ablauf der Untersuchung	65
Äußerliche klinische Zeichen in der Inneren Medizin und Neurologie	73
4. Die Muster der psychologischen Körperanalyse	74
4.1 Das Asymmetriemuster	74
4.1.1 Überlegungen zur Symmetrie	75
4.1.2 Körperliche Folgen der Asymmetrie	79
4.1.3 Folgen asymmetrischer Körperspannung	80
4.1.4 Das asymmetrische Gesicht	80
4.2 Das Stoffwechsellmuster	81
4.2.1 Das autonome (vegetative) Nervensystem	85
4.2.2 Bau- und Funktionsprinzipien des autonomen Nervensystems	86
4.2.3 Nichts ist umsonst!	92
4.2.4 Der Stress und sein Stoffwechsel	94
4.2.5 Chronisches Stress-Erleben	103
4.2.6 Wichtige Schutz- und Stressfaktoren – Resilienz als Schutzmacht	106
4.2.7 Das Stoffwechsellmuster im Alltag	109
4.2.8 Äußerliche Zeichen eines energetischen Mangels	109
4.2.9 Die Leber bewegt das Blut	110
4.2.10 Die Schilddrüse „gibt Gas“	112
4.2.11 Stoffwechselregulation als Geben und Nehmen	115
4.2.12 Zusammenhang der Organfunktionen	116
4.2.13 Die rheumatische Wirbelsäule	118
4.3 Das Traumamuster	120
4.3.1 Der Trauma-Begriff in der psychologischen Körperanalyse	121
4.3.2 Das „Selbst“ in traumatischen Erfahrungen	122
4.3.3 Das „Es“ in traumatischen Erfahrungen	124
4.3.4 Die Welt der Trauma-Erfahrungen	126
4.3.5 Wie alles anfängt: Senden und Empfangen in Beziehung	129
4.3.6 Unbewusste wechselseitige Impulse in der Beziehung	130
4.3.7 Biochemische Traumafolgen	131
4.3.8 Ein biologisches Informationsmanagement	132
4.3.9 Der Körper arbeitet multidisziplinär	135
4.3.10 Die Entwicklung des Selbst	135
4.3.11 Die Ausbildung der Körpererfahrung	136
4.3.12 Körpererinnerungen und chronische Konflikte	139
4.3.13 Die frühe Störung in Wachstum und Entwicklung	142
4.3.14 Medizinische Begriffe zu Traumafolgen	149
4.3.15 Zeitachse des Lebens und Affektstärke	154

4.4	Das Lebermuster	157
4.4.1	Mögliche innere und äußere Einflüsse	159
4.5	Das Herzmuster	163
4.5.1	Körperliche Wirkungen des Herzmusters	169
4.6	Die Psychosomatik in der PKA	172
4.6.1	Eine ganzheitliche Psychosomatik	178
4.6.2	Die Dissoziation	180
4.6.3	Frühe Störung, Trauma-Spätfolgen	184
4.6.4	Die angeborene Behinderung und körperliche Erkrankung	192
4.6.5	Immer auf der Flucht	200
5.	Die psychologische Körperanalyse in der Praxis	209
6.	Häufige Körpersymptome und Leid(t)-Syndrome	219
6.1	Syndrome der Lenden- und Brustwirbelsäule	220
6.2	Das Halswirbelsäulensyndrom	225
6.3	Syndrome der Gelenke, Muskeln und Sehnen	228
6.3.1	Schulter – Impingement, PHS-Syndrom	228
6.3.2	Sehnenschmerzen	230
6.3.3	Knieschmerzen	233
6.3.4	Fußschmerzen	238
6.4	Syndrome der Nerven	242
6.4.1	Das Karpaltunnelsyndrom als „Engpass-Syndrom“	242
6.4.2	Nervensystem, Stoffwechsel und Immunsystem	245
6.5	Die Haut	250
6.6	Syndrome der Inneren Medizin	251
7.	Klinische Beispiele	253
7.1	Asymmetrie	253
7.2	Frühe Störung	257
7.3	Erkrankung der Mutter	260
7.4	Entwicklung und Wachstum	263
7.5	Traumatische Geburt	264
7.6	Angeborene Leiden	267
7.7	Unfall in der Kinderzeit	269
7.8	Familiensprechstunde	270
7.9	Unfallfolgen	276
7.10	Alterung	279
7.11	Späte Traumafolgen	280
7.12	Alles tut weh!	284
7.13	Sexuelle Orientierung	286

7.14 Ehekrise 290

7.15 Verlassen und einsam 294

7.16 Belastungen im Alter 296

8. Körperpsychologische Therapie 300

9. Die atmende Physiotherapie 305

10. Reflexion und Ausblick 309

Dank 315

Anhang 316

Kurzübersicht der Körpermuster der PKA 316

Asymmetriemuster 316

Stoffwechsellmuster 318

Traumamuster 321

Lebermuster 322

Herzmuster 323

Quellenverzeichnis 326

Stichwortverzeichnis 329