

Inhalt

1 Einführung: Das Spektrum der Körperpsychotherapie	39
Wachsende Bedeutung des Körpers	39
Eine versteckte Tradition	40
Unabhängigkeit und Diskurs	42
Wichtige Pioniere der zweiten Generation	43
Heterogenität und Spektrum	44
Körpertherapie und Körperpsychotherapie	45
Der gemeinsame Boden	46
Polaritäten des Feldes	47
Behandlung versus phänomenologische Selbstexploration	48
Energetischer versus erlebender/wissender Körper	48
Analytisch-aufdeckend bzw. phänomenologisch-verstehend versus funktional-entfaltend	49
Schwerpunkt nonverbale Prozesse versus Schwerpunkt Dialog	49
Berühren versus Nichtberühren	50
Regression versus Arbeit im Hier und Jetzt	50
Aufbau des Buches	51
Körper – Leib – Soma	52

I. KÖRPERPSYCHOTHERAPIE IM HISTORISCHEN ÜBERBLICK

2 Einleitung	54
3 Geschichte der Körperpsychotherapie	56
Psychoanalytische Anfänge	56
Wilhelm Reich	57
Gymnastik- und Körperkulturreform – Die Erfahrung des Körper-Selbst	60
Libido, Konflikt und Befreiung – Die Nachwirkungen von Wilhelm Reich	63
Ausdruck und Bewegung – Anfänge der Tanztherapie in den USA	66
Erfahrung, Beziehung, Achtsamkeit – Der Einfluss der humanistischen Therapiebewegung	67
Weiterentwicklungen in einigen Ländern	70
Psychoanalyse, Entwicklungspsychologie und Körperpsychotherapie – Neue Verbindungen	71
Humanistische Psychotherapie, Embodied Mind und Körperpsychotherapie	73
Von den Schulen zu einer klinischen Körperpsychotherapie	74

4	Der Einfluss von Elsa Gindler	82
	Hintergrund	82
	Der Einfluss Elsa Gindlers auf die Psychotherapie in Europa	83
	Elsa Gindlers Einfluss auf andere Bereiche	84
	Elsa Gindlers Einfluss in den Vereinigten Staaten	86
	Weitere Einflüsse	87
	Implikationen für die Psychotherapie	89
5	Das Werk von Wilhelm Reich	91
	Reich wird Psychoanalytiker	92
	Libido und die Funktion des Orgasmus	93
	Spannung und Lust	93
	Gesunde Sexualität: orgastische Potenz	94
	Angst und die Theorie der Sexualökonomie	95
	Reaktion auf Reichs Orgasmustheorie	95
	Die therapeutische Technik	96
	Von der Widerstandsinterpretation zur Charakteranalyse	97
	Der genitale Charakter und die neurotischen Charakterstrukturen	98
	Der Charakter der Gesellschaft	99
	Kulturdebatte mit Freud	100
	Die sexualpolitische Bewegung und das Ende einer Hoffnung	101
	Krise und Emigration	102
	Der Körper in der Psychotherapie	103
	Muskelpanzer und Charakteranalytische Vegetotherapie	104
	Jenseits der Grenzen	106
	Bioelektrische Untersuchungen von Lust und Unlust	106
	Die Bion-Experimente und die Entdeckung der Orgonenergie	107
	Krebs und Krebsbehandlung	109
	Freie Selbstentfaltung und die emotionale Pest	110
	Das Ende	112
6	Die norwegischen Traditionen der Körperpsychotherapie	116
	Einleitung	116
	Die Entwicklungen der Körperpsychotherapie in und um das Berliner Psychoanalytische Institut	118
	Die norwegischen Körper(psycho)therapien und ihre Entwicklung durch die	
	Zusammenarbeit mit den Berliner Psychoanalytikern ³	120
	Grundlagen	120
	Die norwegischen Entwicklungen der Körperpsychotherapie und die Entdeckung	
	der Funktionen und Ausdrucksformen vegetativen Lebens	121
	Wilhelm Reich und die Entwicklungen in der Vegetotherapie	122
	Ola Raknes, die Verbreitung und die Weitergabe der Vegetotherapie an die	
	kommenden Generationen	124
	Schluss	126
	Danksagung	127
7	Genealogie der Körperpsychotherapie – eine grafische Darstellung	129

II. GRUNDPERSPEKTIVEN DER KÖRPERPSYCHOTHERAPIE

8 Einleitung	142
9 Der Vorrang des erfahrungsorientierten Vorgehens in der Körperpsychotherapie	144
Focusing	145
Authentic Movement	146
Body-Mind-Centering	149
Der Vorrang der praktischen Erfahrung gegenüber konzeptuellen Systemen	151
10 Zwischen Leib und Körper	155
Einleitung	155
Leib und Körper im alltäglichen Erleben	157
Kranksein und Krankheit	159
Zur Psychopathologie der Leiblichkeit	160
Hypochondrie	161
Anorexie	161
Moderne Körperinszenierungen	162
Zurück zum Leib?	163
11 Körperpsychotherapie als Wiederbelebung des Selbst	166
Körper, Existenz, Dialog	166
Körper oder Geist, wer regiert?	168
Körper und Verdinglichung	169
Sinnliche Selbstreflexivität: Ein basaler Modus der Körperpsychotherapie	172
Kontakt und Kontaktlosigkeit	173
Dissoziation und Assoziation als Wiederbelebung des Selbst	174
12 Die Organisation unserer Erfahrungen: Ein systemorientierter Blick auf das Verhältnis von körperorientierter Psychotherapie und Psychotherapie im Allgemeinen	179
Die Theorie lebender Systeme	180
Gemeinsames und Trennendes	181
Selbstorganisation	183
Die Organisation unserer Erfahrungen	184
Core Organizers	185
Einsortieren (organizing in)	186
Übertragung organisieren	187
Der Zugang zu den organisierenden Prinzipien	188
Was die Organisation ausblendet (organizing out)	189
Therapeutische Reorganisation	191
Hierarchie und organisatorisches Versagen	194
Systemische Synthese	195
13 Neurobiologie aus körperpsychotherapeutischer Sicht	202
Einführung	202
Grundsätzliche neurobiologische Themen	203

Das Gehirn als hochkomplexes System	203
Körper-Seele-Geist-Einheit	204
Neuroplastizität	205
Entwicklung des Nervensystems – therapeutische Einflüsse	205
Gefühle, Emotionen und somatische Marker	206
Wechselwirkungen von Vorstellungen, Gefühlen und Emotionen mit dem Körper und dem Immunsystem	206
Bewertungssysteme: Belohnungssystem und Stresssystem	208
Diagnosen und daraus resultierende Interventionen	209
Hinweise für eine körperpsychotherapeutische Praxologie	210
Grenzen der Sprache und Kognition	210
Die Qualität der therapeutischen Beziehung	211
Das Hier und Jetzt und erinnerte Erfahrungen	211
Wahrnehmung, Bewusstsein und Aufmerksamkeit	212
Ressourcen	213
Aufruf und Erweiterung des impliziten Beziehungswissens	213
Neurobiologisch fundierte Informationen für Patienten	215
Zusammenfassung	215
 14 Wirkprinzipien der Körperpsychotherapie	221
Spezifische und unspezifische Wirkfaktoren	221
Metatheoretische Referenztheorien	222
Wirkfaktor zentaurische Integration und Selbstregulation	223
Vier Perspektiven auf den Körper	225
Intrapersonale Wirkfaktoren: Verkörperung und Emergenz	226
Interpersonale Wirkfaktoren: Beziehungen und Interventionsprinzipien	227
Wirkfaktoren des Erlebens und Handelns: von motivationaler Klärung zur bewältigenden Handlung	228
Wirkfaktoren zwischen Körper und Geist	229
Wirkfaktor Energien: vom Rebound zur emotionalen Dialektik	230
Wirkfaktor Organisation: von der Morphologie zu Persönlichkeitskonfigurationen	232
Wirkfaktoren der Entwicklung: Differenzierung und Integration	233
 15 Genderfragen in der Körperpsychotherapie: Zur geschlechtlichen Dimension der Verkörperung	236
Frauenbilder – Frauenkörper	238
Männlichkeit – Männerkörper	243
Bisexualität – Homosexualität	246
Transgender – Queer	247
Resümee	248

III. PSYCHE UND SOMA

16 Einleitung	254
17 Körpererleben und Körperwahrnehmung als Grundlage der Körperpsychotherapie	257
Wahrnehmung, Erfahrung und Erleben sind immer körperlich fundiert	258
Begründung aus der Phänomenologie und Anthropologie	258
Die soziale Konstituiertheit des Körpererlebens	259
Das Zentrum der Person ist das erlebende Selbst	259
Das Körpererleben als Grundlage der Wahrnehmung von Affekten und Emotionen	260
Focusing als Schnittstelle zwischen Erleben und Symbolisieren	262
Praxis der Körperpsychotherapie in der Hinwendung zum Körpererleben und in der Unterstützung der Körperwahrnehmung	263
Körperpsychotherapie als Prozess der affektiven Selbstbefragung	263
Das interaktionelle Erleben im Körpergedächtnis und in der therapeutischen Beziehung	264
Wahrnehmung von Kernaffectivität und kategorialen Emotionen	265
Schlussbemerkung	265
18 Symbolisieren in der Körperpsychotherapie	267
Einführung	267
Symbolische Bedeutung	268
Sensomotorische Intelligenz	269
Symbolisieren	270
Symbolische Transformation	271
Die Somatischen Marker	273
19 Das verkörperte Unbewusste	276
Somatische analytische Ansätze	277
Empirische Bestätigungen	278
Die Entwicklung des verkörperten Unbewussten	280
Somatische Repräsentationen	280
Die somatische unbewusste Identität	281
Verteidigung, Verweigerung, Dissoziation und Verleugnung auf somatischer Ebene	283
Die körperliche Strukturierung kreativer unbewusster Prozesse	284
Belohnungen und neues Lernen	285
Residuen und kreative Möglichkeiten	286
20 Die Reifung des somatischen Selbst	289
Der reife Leib	289
Willentlicher Einsatz und das Formen des Selbst	290
Ein erwachsenes Soma formen	291
Somatische Subjektivität und Reife	292
Die reife Form	293
Der Unterschied zwischen Reifen und Altern	294
Unsere Erfahrungen einkörpern lernen	295
Die Verheißung der Reife	298

21 »Körperschema«, »Körperbild« und Körpererleben – Begriffsbildung, Definitionen und klinische Relevanz	300
Kurzer historischer Abriss zur Begriffsbildung und den Definitionen der Teilaspekte	301
Körperleben und Diagnostik	304
Affektive Erkrankungen	305
Angststörungen	307
Essstörungen	307
Persönlichkeitsstörungen	309
Schizophreniforme Erkrankungen	309
Körpererleben und Psychotherapieforschung	311
Körpererleben und Praxis der KPT: Schlussfolgerungen im Hinblick auf die klinische Praxis der Körperpsychotherapie	311
22 Der Körper und die Wahrheit	316
Zur Fragwürdigkeit von Erinnerungen und Erklärungen	317
»Wahrheit« und ihre Bedeutung für die Körperpsychotherapie	318
Körperstruktur, Körpersprache und Körperausdruck	319
Selbstwahrnehmung und Evidenzerleben	321
Das »Wissen« des Körpers	322
Der präsymbolische, präverbale Raum	322
Wegweiser zu Wahrheiten	323
23 Körper, Kultur und körperorientierte Psychotherapien	325
Körper und Kultur	325
Der Einfluss der sozialen Umgebung	326
Soziale Stereotypen	328
Verkörperlichte kulturelle Werte in der Therapie	330
Soziokultureller Ausdruck des Körpers	334

IV. SOMATISCHE DIMENSIONEN DER ENTWICKLUNGSPSYCHOLOGIE

24 Einleitung	338
25 Formen des Erlebens: Neurowissenschaft, Entwicklungspsychologie und somatische Charakterbildung	340
Einleitung	340
Drei somatische Beschreibungen der Charakterentwicklung	341
Prä- und neonatale Entwicklung: Das autonome Nervensystem, frühkindliche Kontaktstörungen und schizoid-hysterische Charakterzüge	343
Das schizoide Körpermuster (Abb. 25-1)	346
Das erste Jahr: Die Reifung des limbischen Systems, »Schemata des Mit-Seins« und die oral-depressive sowie die oral-paranoide Struktur	348
Das orale Körpermuster (Abb. 25-2)	352
9. bis 15. Monat: Orbitofrontale Hochstimmung, die Entstehung innerer Repräsentationen und die psychopathische Struktur	352

Das psychopathische Körpermuster (Abb. 25-3)	355
Das zweite Jahr: Orbitofrontale Hemmung und die masochistische Struktur	355
Das masochistische Körpermuster (Abb. 25-4)	358
Das zweite Jahr: Die Wirkung der genitalen sensorischen Reifung und der Geschlechtshormone auf Gehirn und Interaktion sowie die rigiden Strukturen	360
Das phallische Körpermuster (Abb. 25-5)	362
Ein Wort zur Charakterentwicklung ab dem Alter von zwei Jahren	365
26 Frühe Interaktion und der Körper: Folgerungen für die therapeutische Arbeit	367
Zwei gängige Auffassungen	367
Matching als komplexes Phänomen	368
Bindungs-Transaktionen	371
Body-organizing: ein verbindendes Konzept	372
Merkmale des Kernrepertoires	373
Zur Terminologie	375
Spätere Kindheit und Jugendalter	375
Zwei Zielvorstellungen der Körperpsychotherapie	376
Folgerungen für die therapeutische Praxis: eine mögliche Antwort	378
Die Aufmerksamkeit auf die Körperorganisierung richten: einige erste Anmerkungen	379
Reinszenierungen und Body-organizing	379
Neue Ansatzpunkte finden	381
Körperfokussierte Kurzzeittherapie	383
Körperfokussierte Langzeittherapie	384
27 Bindung und Körperpsychotherapie – Verkörperung und Motivation	389
Bindung und Körperpsychotherapie: Zwei Ansätze, die sich überschneiden	390
Bindung und Körperpsychotherapie als Paradigmen dynamischer Systeme	390
Verkörperte menschliche Bedürfnisse und Motivationssysteme	391
Die Theorie der kindlichen Bindung	391
Internalisierungen, Bindungsstile und Körperpsychotherapie	393
Die Bindungsstile Erwachsener	396
Die Bindungsbeziehung in der Körperpsychotherapie	397
Arbeit an den Auswirkungen einer unsicheren Bindung	398
Was auf dem Weg zu einem körperpsychotherapeutischen Verständnis der Bindungsstile zu erwarten ist	400
28 Pränatale und Perinatale Psychologie	404
Pränatale und Perinatale Psychologie: Eine Definition	405
Eine verbreitete Geschichte	406
Die Entwicklung Pränataler und Perinataler Psychologie	407
Grundlegende Annahmen Pränataler und Perinataler Psychologie	408
Epigenetik	409
Bewusstsein	410
Embryologie: Früheste psychologische Prägungen	410
Gewollt sein, ungewollt sein oder beabsichtigte Abtreibung	411
Gestation	411

Klinische Untersuchungen und Prägungen durch die Geburt	413
Kaiserschnitt	414
Nabelschnur-Trauma	415
Zangengeburt oder Einsatz einer Saugglocke	415
Narkose	416
Einleitung der Geburt	416
Anfangen, mit Mustern zu arbeiten	416
Ein Ausblick auf weitere Forschungen	417
Zusammenfassung	418

V. GRUNDLAGEN DER METHODOLOGIE

29 Einleitung	424
30 Bewusstsein, Gewahrsein und Achtsamkeit	426
Aufmerksamkeit	426
Gewahrsein	427
Gewahrsein und der Körper	429
Achtsamkeit	430
Disidentifikation	431
Eine lernbare Fähigkeit	433
31 Der erfahrende Körper	436
Erleben in der Psychotherapie	436
Körper als Medium der Erfahrung	438
Bedeutung	439
Dosierung	440
Verändertes Erleben	441
Körperpsychotherapie und Erleben	442
32 Bewegung als Psychotherapie und in der Psychotherapie	444
Kohärenzen, Kohäsionen und Kontinuen	445
Bewegungstherapie	447
Beobachtung und Analyse von Bewegungen	449
Bewegungsbasierte Therapien	451
Eine Fallstudie	453
Zum Abschluss	455
33 Muster und Plastizität: Aspekte der frühen motorischen Entwicklung als Instrument für therapeutische Veränderung nutzen	457
Muster	458
Nachgeben (Yielding)	458
Bewegungsorganisation bei Wirbeltieren	459
Die Ontogenese rekapituliert die Phylogenese	460
Plastizität	463

Therapeutische Veränderung	464
Der therapeutische Einsatz des eigenen Körpers	465
Schluss	466
34 Verkörpertes Dialogerleben in der Gestalttherapie	468
Grundlagen der Körperorientierung in der Gestalttherapie	469
Gestalttherapeutische Prinzipien und ihre Körperorientierung in der Gestalttherapie	470
Ganzheitlichkeit/Holismus (Jan Christiaan Smuts)	471
Organismus-Umwelt-Feld (Kurt Lewin, Feldtheorie)	471
Streben nach Wachstum (Abraham Maslow, Humanistische Psychologie)	473
Kontakt und Unterstützung/Support (Kurt Goldstein, Laura Perls)	474
Organismische Selbstregulation (Kurt Goldstein, Organismische Theorie)	474
Kreative Anpassung (Kurt Goldstein, Organismische Theorie)	476
Figur-Grund-Prinzip (Gestaltpsychologie)	477
Bewusstheit/Gewahrsein/Achtsamkeit – Awareness/Mindfulness (Zen-Buddhismus)	479
Hier-und-Jetzt-Prinzip (Zen-Buddhismus)	480
Selbstverantwortlichkeit (Existenzialismus)	480
Dialogisches Prinzip (Martin Bubers Existenzialismus)	481
Wie und Was, Wann und Wo (Edmund Husserl, Phänomenologie)	483
Prinzip der paradoxen Veränderung (Arnold Beisser)	483
35 Das Vitalitätsgefälle	487

VI. THERAPEUTISCHE BEZIEHUNG IN DER KÖRPERPSYCHOTHERAPIE

36 Einleitung	494
Stile therapeutischer Beziehung	494
Beziehungskonzepte	496
Besondere Herausforderungen der Körperpsychotherapie	499
Eine kritische Perspektive auf Beziehungskonzepte in der Praxis der Körperpsychotherapie	501
Somatische Theorien der therapeutischen Beziehung	502
37 Das Feld der Beziehungen in der Körperpsychotherapie	506
Einführung und Fallstudie	506
Körper und Gesten – das Feld der Beziehungen	509
Die Rolle des Charakters im Beziehungsfeld	510
Die therapeutische Beziehung	511
Zurück zu unserem Fall	514
Aggressionen und therapeutischer Raum	515
Schlussfolgerungen	517

38 Übertragung, Gegenübertragung und Supervision in der körperpsychotherapeutischen Tradition	519
Einführung	519
Eine große Bandbreite von Beziehungsmodalitäten	520
Supervisions-Beispiel 1 (»Eineinhalb-Personen-Modus«)	525
Das Konzept unbewusster Prozesse in der Körperpsychotherapie und in der Psychoanalyse	528
Die Wunde tritt ein ...	529
Belege für das ganzheitliche Übertragungskonzept der Körperpsychotherapie	530
Supervisions-Beispiel 2: Therapeutischer »Durchbruch«	532
Jedes körperpsychische Fragment enthält eine ganze Geschichte	533
Der Körperpsychotherapeut als Feind des Klienten-Ichs	534
Übertragung: Therapie mittels des Charakters anstatt eines Eingriffs in den Charakter	536
39 Berührung in der Körperpsychotherapie	540
Einleitung	540
Die historische Perspektive: Der Kontext der aktuellen Debatten	541
Der Einfluss der Objektbeziehungstheorien	542
Neuere Entwicklungen	543
Die intersubjektiv-relationale Sicht	543
Der Beitrag der Körpertherapien zur Körperpsychotherapie	543
Philosophische Grundlagen	544
Arten der Berührung	544
Die positiven Wirkungen von Berührung	546
Berührung in der Entwicklungszeit	546
Möglichkeiten der therapeutischen Nutzung von Berührung	547
Berührung in der Psychotherapie	547
Gründe für Berührung	547
Ängste und Gefahren, die mit Berührung in einer Psychotherapie assoziiert werden	549
Wird eine psychotherapeutische Behandlungen durch Berührung zwangsläufig ethisch fragwürdig?	550
Best Practice	551
Ausbildung	552
Eigene psychotherapeutische Erfahrung	552
Assessment und Erstgespräche	552
Verträge und Überprüfungen der Vorgänge in der Therapie	552
Supervision	553
Ethik	553
Selbstgewahrsein/Verfolgen des Geschehens in der Therapiesitzung	553
Selbstfürsorge und berufliche Weiterbildung	554
Weitere Empfehlungen	554
Fallstudien und Untersuchungen über Berührung in der Körperpsychotherapie	555
Abschluss und Zukunftsperspektiven	555
Anhang: Ethikrichtlinien der USABP, Teil VIII: Ethischer Umgang mit Berührungen	556

VII. KLINISCHE ASPEKTE DES THERAPEUTISCHEN PROZESSES

40	Einleitung	564
41	Die Rolle des Körpers bei emotionalen Prozessen – Körperpsychotherapie und Emotionstheorie	566
	Körpergefühl, Körperhaltung und Emotion	567
	Körperliche Abwehr und Körperpsychotherapie	568
	Gelernte Formen der Emotionsregulation	569
	Ausdrucksbewegung und Emotionen	570
	Basisemotionen	571
	Affektbewusstsein	572
	Kernaffect	573
	Affektiver Zyklus	574
42	Körperpsychotherapie unter Berücksichtigung von Übertragung und Strukturniveau	581
	Körperpsychotherapeutische Interventionen	583
	Berücksichtigung des Strukturniveaus	584
	Berücksichtigung der therapeutischen Beziehungsarbeit (Übertragung-Gegenübertragung)	586
	Zusammenfassung	588
43	Die regressive Erfahrung	589
	Hinführung	589
	Rückblick	590
	Die körperpsychotherapeutische Arbeit am Impuls	591
	Gedächtnistheoretischer Einschub	592
	Fallbeispiel einer mehrschrittigen regressiven Erfahrung	592
	Analyse	598
	Was ist Regression nun? Versuch einer Definition	599
	Abschließende Gedanken	600
44	Körperpsychotherapie und Psychosomatische Medizin	602
	Wie können wir das Verhältnis von Psychosomatischer Medizin und Körperpsychotherapie aus der Geschichte verstehen? Und was hat es mit dem Dualismus in der Medizin zu tun?	602
	Wie steht es um den wissenschaftlichen Diskurs in der Psychosomatik und ihr Verhältnis zur Körperpsychotherapie heute? Was hat sich verändert?	607
	Was sind Essentials einer wahrnehmungsbezogenen KPT und warum sind sie besonders gut geeignet sowohl für die Behandlung von Körperbeschwerden aufgrund von Entwicklungsstraumatisierungen als auch von modernen Zeitkrankheiten?	611
	Warum kann körperwahrnehmungsbezogene Therapie auch hilfreich sein bei aktuellen »Zeitkrankheiten«?	614
	Wie geht es der Körperpsychotherapie in und mit der Psychosomatischen Medizin heute?	615
	Ausblick – was ist wünschenswert?	617

45 Körperpsychotherapie im Spektrum der Strukturniveaus	624
Die neurotische Struktur (gute bis mäßige Integration)	626
Die Borderline-Struktur (mäßige bis geringe Integration)	627
Die psychotische Struktur (Desintegration)	630
Die personale integrale Struktur	632
Die transpersonale Struktur (Transformation)	634
Abschluss	635
46 Das Spektrum körperpsychotherapeutischer Übungen und Interventionen	637
Divergenz der Theorien	641
Diagnostische Parameter	641
Körperbezogene Arbeitsebenen und Körperinterventionen	642
Selbstwahrnehmung	642
Experimentierende und übende Selbsterfahrung	643
Konflikt- und prozessorientiertes therapeutisches Vorgehen	652
Epilog	660

VIII. FUNKTIONALE PERSPEKTIVEN DER KÖRPERPSYCHOTHERAPIE

47 Einleitung	664
48 Die Rolle des Atems in der Geist-Körper-Psychotherapie	668
Einleitung	669
Der wichtige Beitrag Wilhelm Reichs	670
Charakterpanzer: Charakterstrukturen	671
Die schizoide Charakterstruktur	672
Die orale Charakterstruktur	672
Die psychopathische Charakterstruktur	672
Die masochistische Charakterstruktur	672
Die rigide Charakterstruktur	673
Atemarbeit an den Charakterstrukturen	673
Warum es wichtig ist, die physiologischen Aspekte der Atemarbeit zu verstehen	673
Der Bohr-Effekt	673
Hyperventilation, CO ₂ und Emotionsüberflutung	674
Charakterstruktur und Atemarbeit: Hyper- und Hypoventilation	675
Hyperventilierende Patienten	677
Hypoventilierende Patienten	678
Titration: Unterscheidung prozeduraler Erinnerungen und Selbststeuerung der Aktivierung	679
Atemgewahrsein	680
Kontraindikationen	681
49 Blickkontakt, Facing, Präsenz und Ausdruck: Die Bedeutung des Augensegments in der Körperpsychotherapie	684
Strukturelle Betrachtung des Augensegments	685
Das Augensegment in der Charakterstruktur	686

Funktionale und relationale Betrachtung des Augensegments	687
Kontakt	687
Ausdruck und Zurückhaltung	690
Einbildung und Fantasie	691
Entwicklung	691
 50 Körperpsychotherapie und das vegetative Nervensystem	695
Vegetative Reaktionen in der Medizin und Psychotherapie	695
Wilhelm Reich, Gerda Boyesen und Alexander Lowen	696
Das autonome Nervensystem	697
Autonome Aspekte der Affektregulation	700
Prosoziale Schaltkreise	701
Sozialer Vagus	703
Autonomes Nervensystem – Worum geht es?	704
 51 Vertikale Erdung – Der Körper in der Welt und das Selbst im Körper	707
Überblick	707
Das Grundkonzept	708
Erdung als Kontakt	710
Muskeltonus und Charakter	711
Erdung, Ich-Entwicklung und Selbstempfinden	712
Erdung als Ressource der Traumarbeit	714
Abschluss	716
 52 Eigenständigkeit und Widerstandskraft sind Vermögen – Grounding und Aggression in der Körperpsychotherapie	718
Grounding	720
Aggression	722
Grounding und Aggression: Zusammenspiel und Dialektik	724
Klinische Überlegungen	724
Schlussbemerkungen	727
 53 Horizontales Grounding	729
Zur Entwicklung des Konzeptes	730
Zur Theorie	731
Erdung und Embryologie	731
Entwicklungsprozess des horizontalen Groundings	733
Zur Praxis	735
Allgemeine Bemerkungen	735
Fallbeispiel	736
Zum Abschluss	738
 54 Das Feld der Erotik: Sexualität in der körperorientierten Psychotherapie	740
Einleitung und Fallstudie	740
Reich und die Sexualität	743
Die entscheidende Funktion von erotischer Lust und Hingabe	745

Die kindlichen Wurzeln der Sexualität und ihre Folgen für den Erwachsenen	747
Der Körperpsychotherapeut und die Erotik	749
55 Das Herz, seine Gefühle und Symptome	752
Das Herz als psycho-physiologisches Zentrum	753
Das Herz als Zentrum der Emotionen	756
Polaritäten des Herzens	760

IX. KÖRPERPSYCHOTHERAPEUTISCHE BEHANDLUNG SPEZIFISCHER STÖRUNGEN

56 Einleitung	764
57 Körperpsychotherapie bei schweren psychischen Erkrankungen	766
Störungsspezifische Behandlungskonzepte	768
Manie	768
Depressive Störungen	769
Angststörungen	772
Schizophrene Erkrankungen	775
Persönlichkeitsstörungen	777
Kontraindikationen	778
Schlussfolgerung	778
58 Körper und Narzissmus	781
Veränderung der psychosozialen Lebenswelten und das Aufkommen des modernen Narzissmus	783
Narziss revisited	785
Narzissmus als Entwicklungsarrest	786
Narzissmus als Charakter- und Persönlichkeitsstil	787
Hochstimmung und Niedergeschlagenheit	789
Die kulturelle Einbettung des Narzissmus	793
Therapeutische und körperpsychotherapeutische Implikationen	794
59 Körperpsychotherapie bei Depression	796
Depression und ihre verschiedenen Formen	796
Welchen Beitrag hat die Körperpsychotherapie historisch zur Therapie der Depression geleistet?	797
Erkenntnisse der Säuglingsforschung	800
Moderne Körperpsychotherapie und Depression	802
Die Rolle der therapeutischen Beziehung	803
Körperpsychotherapeutische Arbeit mit depressiven Patienten	805
Zusammenfassung	810

60 Körperpsychotherapie bei Angst	814
Freudsche Angsttheorien	814
Die reichianische Auffassung von Angst	815
Psychodynamische Angsttheorien	817
Weiterentwicklungen durch die prä-, peri-, postnatale Psychologie und die Säuglingsforschung	819
Erkenntnisse über die Angstgenese durch die Prä- und Perinatalforschung	819
Der Beitrag der Säuglingsforschung zum Verständnis der Angstgenese	820
Humanistische Psychotherapie und Angst	822
Angst als ganzheitliches Geschehen	823
Die körperpsychotherapeutische Arbeit mit Ängsten	824
Eine strukturierte Übung zur Arbeit mit der Angst	829
Ängste als Reaktion auf Trauma	832
Zusammenfassung	832
 61 Sensomotorische Verarbeitung und die Behandlung posttraumatischer Störungen	836
Körperliche Abwehrreaktionen	839
Bottom-up-Fehlregulierung und das Toleranzfenster	841
Ein Beispiel für Sensorimotor Processing	843
Schlussfolgerungen	845
 62 »No Sense, No Sensation«: Arbeit mit emotional vernachlässigten Klienten	847
Einleitung	847
Wie erkennt man Klientinnen, die unbeachtete Kinder waren?	848
Entwicklungsdefizite: ein wenig Biologie	851
Selbstregulation	852
Beziehungen zu anderen Menschen	853
Unbeachtete Kinder als Erwachsene in der Psychotherapie	854
Körperpsychotherapie mit vernachlässigten Klientinnen	856
Körperpsychotherapie zum Aufbauen neuer Ressourcen	858
Ressourcenorientierte Körperpsychotherapie	861
 63 Subsymbolische Arbeit mit einem alexithymischen Klienten	864
Die Fallgeschichte	864
Diskussion	867
Eine intersubjektive Perspektive	867
Das Entstehen von Sinn	868
Momente der Möglichkeit	869
Spiegeln	870
Auf subsymbolischen Pfaden	871
Die Auswirkungen der Arbeit	872

X. ERWEITERTE ANWENDUNGSGEBIETE DER KÖRPERPSYCHOTHERAPIE

64 Einleitung	878
65 Eltern-Baby-Körperpsychotherapie im Spannungsfeld von Trauma und Bindung	880
Körperpsychotherapeutische Perspektive der frühen Eltern-Kind-Bindung	881
Kontinuum der Bindung	882
Polyvagale Betrachtungen der Bindung	884
Elterliche Feinfühligkeit und optimierte Toleranzfenster	887
Praxis der Eltern-Baby-Körperpsychotherapie	889
Elterlicher Leidensdruck und Therapiemotivation	889
Körperpsychotherapeutische Methoden zur Stärkung elterlicher Feinfühligkeit	890
Trauma oder Bindung	895
66 Zurück zu den körpernahen Sinnen – Somatische Psychotherapie mit Kindern	898
Heranwachsendes Selbst	898
Störung der somatischen Selbst-Entwicklung	900
Spiel, Bewegung, Erleben	902
Eine tragfähige Beziehung	903
Der Handlungsraum	904
Die Gesellschaft und der kindliche Körper	905
67 Der Körper in der Tanz- und Bewegungstherapie	907
Aufmerksamkeit auf den Körper vs. Aufmerksamkeit mit dem Körper	908
Der bewusste Körper in Authentischer Bewegung	909
Der dynamische Körper und die Bewegungsanalyse	909
Das verkörperte Körperbild	911
Der sich entwickelnde Körper	911
Der integrierte Körper: Bartenieff Fundamentals	912
Der mentalisierende Körper	913
Der ästhetische Körper	914
Der verfügbare Körper der Therapeutin	915
Partizipation und Ethik	917
68 Somatisch-emotionale Lösungsarbeit manuell arbeitender Therapeuten	920
Einleitung	921
Somatische Traditionen, die nicht auf Emotionen eingehen	921
Ida Rolfs »Strukturelle Integration«	921
Frederick Matthias Alexanders »Gebrauch des Selbst«	923
Charlotte Selvers »Sensory Awareness«	924
Moshe Feldenkrais' »Funktionale Integration und Bewusstheit durch Bewegung«	925
Die Einbeziehung des emotionalen Prozesses	927
Die Rubenfeld-Synergie-Methode (RSM)	929
Beispiel für eine RSM-Sitzung	930
Zum Abschluss: Die Physik der emotionalen Verarbeitung	931

69 Körperpsychotherapie mit Paaren	935
Körpertherapie	935
Paartherapie	937
Paarkonflikte	939
Körperpsychotherapeutische Interventionen	940
Gestaltung von Experimenten in der Paartherapie	944
Achtsamkeit	945
Paradoxe Inszenierung durch Symptomentzug	946
Zusammenfassung	947
 70 Die Nutzung der Körperpsychotherapie im Kontext einer Gruppentherapie	949
Einleitung	949
Der humanistische Einfluss auf die Körperpsychotherapie und seine Begrenztheit, bezogen auf die Gruppentherapie	950
Individuum versus Kollektiv	951
Machtgefälle versus Gleichheit	953
Strukturierte Gruppenarbeit im Gegensatz zu unstrukturiertem Raum	954
Der Weg zur Integration von Gruppentherapie und Körperpsychotherapie	955
Der Beitrag der Körperpsychotherapie zur Gruppenarbeit	956
Die Gruppe als ein Ganzes – die Gruppe als ein Organismus	958
Phasen der Gruppenentwicklung – der orgastische Zyklus	959
Gruppenenergie	960
»Ladung« als körperbasierte relationale Vorstellung von Energie	961
Emergenz (»Dem Fluss folgen«)	964
Projektion	964
Charakterstile als verkörperte interpersonale Muster innerhalb der Gruppendynamik	966
Regression und Übertragungsprozesse	967
Ein sozio-bio-neuro-psychologisches Paradigma – jenseits der Einzeltherapie?	968
Die Erweiterung von Theorien dyadischer Resonanz und körperbasierter Einstimmung in einen sozialen und gruppenbezogenen Kontext	969
Zum Abschluss	970

XI. EXISTENZIELLE DIMENSIONEN DER KÖRPERPSYCHOTHERAPIE

71 Einleitung	976
 72 Die existenzielle Dimension der großen Charakterthemen	977
Normale und pathologische Entwicklung	977
Charakter, Typen und Themen	979
Charaktertheorie und -praxis	979
Der fünfdimensionale Raum	980
Die fünf Themen: Phänomenologie, Körper und Genese	981
Das Lebensthema »Sicherheit«	982
Das Lebensthema »Versorgung«	982
Das Lebensthema »Freiheit«	983

Das Lebensthema »Authentizität«	984
Das Lebensthema »Sozialer Wert«	984
Existenzielle Begegnung	985
73 Zur Dimension des Seins in der Körperpsychotherapie	987
Menschliche Natur	987
Die Erfahrung des Seins	988
Wesen und Charakter	989
Kränkung und Krankheit	990
Öffnung zur Seinsdimension in der Körperpsychotherapie	991
Selbsterkenntnis, Selbsttranszendenz und Selbstverwirklichung in der Körperpsychotherapie ...	993
Schlussbemerkung	994
74 Körperpsychotherapie und Transpersonale Psychologie	997
Freud, das Ich und der Ozean des Seins	999
Wilhelm Reich, Abraham Maslow und ein auftauchendes transpersonales Paradigma	1003
Erkundungen jenseits des Selbst – die transpersonale Ebene	1006
Aspekte des Transpersonalen	1009
Personenregister	1014
Sachverzeichnis	1029