

# Inhalt

<b>1 Einführung: Das Spektrum der Körperpsychotherapie .....</b>	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
Regressionsversus Arbeit im Hier und Jetzt .....	50
Aufbau des Buches .....	51
Körper – Leib – Soma .....	52

## I. KÖRPERPSYCHOTHERAPIE IM HISTORISCHEN ÜBERBLICK

<b>2 Einleitung .....</b>	54
<b>3 Geschichte der Körperpsychotherapie .....</b>	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

<b>4 Der Einfluss von Elsa Gindler .....</b>	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
<b>5 Das Werk von Wilhelm Reich .....</b>	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
<b>6 Die norwegischen Traditionen der Körperpsychotherapie .....</b>	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 <sup>3</sup> .....	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
<b>7 Genealogie der Körperpsychotherapie – eine grafische Darstellung .....</b>	129

## **II. GRUNDPERSPEKTIVEN DER KÖRPERPSYCHOTHERAPIE**

<b>8 Einleitung .....</b>	142
<b>9 Der Vorrang des erfahrungsorientierten Vorgehens in der Körperpsychotherapie .....</b>	144
Focusing .....	145
Authentic Movement .....	146
Body-Mind-Centering .....	149
Der Vorrang der praktischen Erfahrung gegenüber konzeptuellen Systemen .....	151
<b>10 Zwischen Leib und Körper .....</b>	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
<b>11 Körperpsychotherapie als Wiederbelebung des Selbst .....</b>	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
<b>12 Die Organisation unserer Erfahrungen: Ein systemorientierter Blick auf das Verhältnis von körperorientierter Psychotherapie und Psychotherapie im Allgemeinen .....</b>	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
<b>13 Neurobiologie aus körperpsychotherapeutischer Sicht .....</b>	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
<b>14 Wirkprinzipien der Körperpsychotherapie .....</b>	<b>221</b>
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
<b>15 Genderfragen in der Körperpsychotherapie: Zur geschlechtlichen Dimension der Verkörperung .....</b>	<b>236</b>
Frauenbilder – Frauenkörper .....	238
Männlichkeit – Männerkörper .....	243
Bisexualität – Homosexualität .....	246
Transgender – Queer .....	247
Resümee .....	248

### **III. PSYCHE UND SOMA**

<b>16 Einleitung .....</b>	<b>254</b>
<b>17 Körpererleben und Körperwahrnehmung als Grundlage der Körperpsychotherapie .....</b>	<b>257</b>
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 Kernauffektivität und kategorialen Emotionen .....	265
Schlussbemerkung .....	265
<b>18 Symbolisieren in der Körperpsychotherapie .....</b>	<b>267</b>
Einführung .....	267
Symbolische Bedeutung .....	268
Sensomotorische Intelligenz .....	269
Symbolisieren .....	270
Symbolische Transformation .....	271
Die Somaticischen Marker .....	273
<b>19 Das verkörperte Unbewusste .....</b>	<b>276</b>
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
<b>20 Die Reifung des somatischen Selbst .....</b>	<b>289</b>
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

<b>21 »Körperschema«, »Körperbild« und Körpererleben – Begriffsbildung, Definitionen und klinische Relevanz .....</b>	300
Kurzer historischer Abriss zur Begriffsbildung und den Definitionen der Teilespekte .....	301
Körpererleben 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
<b>22 Der Körper und die Wahrheit .....</b>	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
<b>23 Körper, Kultur und körperorientierte Psychotherapien .....</b>	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

<b>24 Einleitung .....</b>	338
<b>25 Formen des Erlebens: Neurowissenschaft, Entwicklungspsychologie und somatische Charakterbildung .....</b>	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 rigidten Strukturen .....	360
Das phallische Körpermuster (Abb. 25-5) .....	362
Ein Wort zur Charakterentwicklung ab dem Alter von zwei Jahren .....	365
<b>26 Frühe Interaktion und der Körper: Folgerungen für die therapeutische Arbeit .....</b>	<b>367</b>
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
<b>27 Bindung und Körperpsychotherapie – Verkörperung und Motivation .....</b>	<b>389</b>
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
<b>28 Pränatale und Perinatale Psychologie .....</b>	<b>404</b>
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: Frühste 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

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

Therapeutische Veränderung .....	464
Der therapeutische Einsatz des eigenen Körpers .....	465
Schluss .....	466
<b>34 Verkörpertes Dialogerleben in der Gestalttherapie .....</b>	<b>468</b>
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
<b>35 Das Vitalitätsgefälle .....</b>	<b>487</b>

## **VI. THERAPEUTISCHE BEZIEHUNG IN DER KÖRPERPSYCHOTHERAPIE**

<b>36 Einleitung .....</b>	<b>494</b>
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
<b>37 Das Feld der Beziehungen in der Körperpsychotherapie .....</b>	<b>506</b>
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

<b>38 Übertragung, Gegenübertragung und Supervision in der körperpsychotherapeutischen Tradition .....</b>	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
<b>39 Berührung in der Körperpsychotherapie .....</b>	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 Behandlung 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
Selbstgewährsein/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

<b>40 Einleitung .....</b>	<b>564</b>
<b>41 Die Rolle des Körpers bei emotionalen Prozessen – Körperpsychotherapie und Emotionstheorie .....</b>	<b>566</b>
Körpergefühl, Körperhaltung und Emotion .....	567
Körperliche Abwehr und Körperpsychotherapie .....	568
Gelernte Formen der Emotionsregulation .....	569
Ausdrucksbewegung und Emotionen .....	570
Basisemotionen .....	571
Affektbewusstsein .....	572
Kernaffekt .....	573
Affektiver Zyklus .....	574
<b>42 Körperpsychotherapie unter Berücksichtigung von Übertragung und Strukturniveau .....</b>	<b>581</b>
Körperpsychotherapeutische Interventionen .....	583
Berücksichtigung des Strukturniveaus .....	584
Berücksichtigung der therapeutischen Beziehungsarbeit (Übertragung-Gegenübertragung) .....	586
Zusammenfassung .....	588
<b>43 Die regressive Erfahrung .....</b>	<b>589</b>
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
<b>44 Körperpsychotherapie und Psychosomatische Medizin .....</b>	<b>602</b>
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 Entwicklungstraumatisierungen 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

<b>45 Körperpsychotherapie im Spektrum der Strukturniveaus .....</b>	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
<b>46 Das Spektrum körperpsychotherapeutischer Übungen und Interventionen .....</b>	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

<b>47 Einleitung .....</b>	664
<b>48 Die Rolle des Atems in der Geist-Körper-Psychotherapie .....</b>	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 <sub>2</sub> 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
Atemgewährsein .....	680
Kontraindikationen .....	681
<b>49 Blickkontakt, Facing, Präsenz und Ausdruck: Die Bedeutung des Augensegments in der Körperpsychotherapie .....</b>	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
<b>50 Körperpsychotherapie und das vegetative Nervensystem .....</b>	<b>695</b>
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
<b>51 Vertikale Erdung – Der Körper in der Welt und das Selbst im Körper .....</b>	<b>707</b>
Überblick .....	707
Das Grundkonzept .....	708
Erdung als Kontakt .....	710
Muskeltonus und Charakter .....	711
Erdung, Ich-Entwicklung und Selbstempfinden .....	712
Erdung als Ressource der Traumaarbeit .....	714
Abschluss .....	716
<b>52 Eigenständigkeit und Widerstandskraft sind Vermögen – Grounding und Aggression in der Körperpsychotherapie .....</b>	<b>718</b>
Grounding .....	720
Aggression .....	722
Grounding und Aggression: Zusammenspiel und Dialektik .....	724
Klinische Überlegungen .....	724
Schlussbemerkungen .....	727
<b>53 Horizontales Grounding .....</b>	<b>729</b>
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
<b>54 Das Feld der Erotik: Sexualität in der körperorientierten Psychotherapie .....</b>	<b>740</b>
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
<b>55 Das Herz, seine Gefühle und Symptome .....</b>	<b>752</b>
Das Herz als psycho-physiologisches Zentrum .....	753
Das Herz als Zentrum der Emotionen .....	756
Polaritäten des Herzens .....	760
 <b>IX. KÖRPERPSYCHOTHERAPEUTISCHE BEHANDLUNG SPEZIFISCHER STÖRUNGEN</b>	
<b>56 Einleitung .....</b>	<b>764</b>
<b>57 Körperpsychotherapie bei schweren psychischen Erkrankungen .....</b>	<b>766</b>
Störungsspezifische Behandlungskonzepte .....	768
Manie .....	768
Depressive Störungen .....	769
Angststörungen .....	772
Schizophrene Erkrankungen .....	775
Persönlichkeitsstörungen .....	777
Kontraindikationen .....	778
Schlussfolgerung .....	778
<b>58 Körper und Narzissmus .....</b>	<b>781</b>
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
<b>59 Körperpsychotherapie bei Depression .....</b>	<b>796</b>
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

<b>60 Körperpsychotherapie bei Angst .....</b>	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
<b>61 Sensomotorische Verarbeitung und die Behandlung posttraumatischer Störungen .....</b>	836
Körperliche Abwehrreaktionen .....	839
Bottom-up-Fehlregulierung und das Toleranzfenster .....	841
Ein Beispiel für Sensorimotor Processing .....	843
Schlussfolgerungen .....	845
<b>62 ›No Sense, No Sensation‹: Arbeit mit emotional vernachlässigten Klienten .....</b>	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
<b>63 Subsymbolische Arbeit mit einem alexithymischen Klienten .....</b>	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**

<b>64 Einleitung .....</b>	878
<b>65 Eltern-Baby-Körperpsychotherapie im Spannungsfeld von Trauma und Bindung .....</b>	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
<b>66 Zurück zu den körpernahen Sinnen – Somatische Psychotherapie mit Kindern .....</b>	898
Heranwachsendes Selbst .....	898
Störung der somatischen Selbst-Entwicklung .....	900
Spiel, Bewegung, Erleben .....	902
Eine tragfähige Beziehung .....	903
Der Handlungsräum .....	904
Die Gesellschaft und der kindliche Körper .....	905
<b>67 Der Körper in der Tanz- und Bewegungstherapie .....</b>	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
<b>68 Somatisch-emotionale Lösungsarbeit manuell arbeitender Therapeuten .....</b>	920
Einleitung .....	921
Somatische Traditionen, die nicht auf Emotionen eingehen .....	921
Ida Rrolfs »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

<b>69 Körperpsychotherapie mit Paaren .....</b>	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
<b>70 Die Nutzung der Körperpsychotherapie im Kontext einer Gruppentherapie .....</b>	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

<b>71 Einleitung .....</b>	976
<b>72 Die existenzielle Dimension der großen Charakterthemen .....</b>	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
<b>73 Zur Dimension des Seins in der Körperpsychotherapie</b> .....	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
<b>74 Körperpsychotherapie und Transpersonale Psychologie</b> .....	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
<b>Personenregister</b> .....	1014
<b>Sachverzeichnis</b> .....	1029