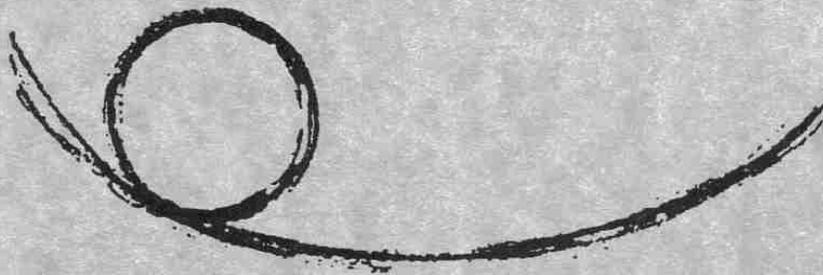


Arbeitsgrundlagen

zur körperorientierten Psychotherapie

Energetik Integration Therapie

Body Mind Therapie



Für Gesundheit & Lebenskunst

Barbara Dudda

## **ENERGETIC INTEGRATION THERAPIE**

### *Erfahrungsgerichtete und körperorientierte Therapie im allgemeinen*

Energetic Integration Therapy (auch Neo-Reichische-Therapie) ist eine Form der körperorientierten Psychotherapie. Sie hat zum Ziel, den Klienten wieder mit einer ursprünglichen Lebenslust und Energie in Kontakt zu bringen. Die Basis dieser Therapie bildet das Freimachen von Verkrampfungen und „Panzerungen“ des Körpers, aber auch von Emotionen und der mentalen Prozesse des Klienten. Energetic Integration richtet sich zunächst auf die blockierte Atmung und chronische Muskelspannung; auf emotionalem Niveau auf unterdrückte und zurück gehaltene Gefühle. Sie richtet sich besonders auf den gestörten und blockierten Energiehaushalt. Die Ursache hierfür liegt oft in alter Wut, Schmerz und Trauer, eingefahrenen Reaktionsmustern und verdrängten Erinnerungen. Alle diese früheren Erfahrungen werden neu durchlebt und dadurch oft befreit, so dass der Klient sie loslassen oder „entladen“ kann um sie dann auf eine gesunde Art und Weise zu integrieren.

## **DIE GRUNDLAGE MEINER ARBEIT**

Auf der Basis der Humanistischen Psychologie biete ich meine therapeutische Körperarbeit an. Ich möchte sie verstanden wissen als einen Ansatz der es erlaubt, sich im eigenen Tempo von der Identifikation mit seiner konditionierten Persönlichkeit zu lösen. Gleichzeitig möchte sie den Drang eines Menschen in seiner spirituellen Entfaltung fördern.

Die humanistische Psychologie sieht den Menschen als einzigartiges, begabtes Individuum, das mit einem vielfältigen menschlichen Potential ausgestattet ist: dem in seiner Menschlichkeit ausgereiften Menschen. Die Qualitäten, die das menschliche Potential ausmachen, werden zugleich als Notwendigkeit, als ihr Wert und als Auftrag zur Verwirklichung erlegt. Selbstverwirklichung bedeutet hierbei keinesfalls „Ich-bezogenes“ Ausleben individueller Vorlieben. Nach der Definition von Frankl ist der Mensch mehr durch seine transzendente Natur ausgerichtet, nämlich sich außerhalb seiner Konditionierungen zu begeben, bzw. seiner Ich-Grenzen, dem Drang folgend, über sich selbst hinaus zu wachsen.

Die Neigungen zu den sog. höheren seelischen und geistigen Werten haben ebenso den Charakter von Instinkten wie die biologischen, wenn auch unterschieden durch eine größere Differenziertheit. Mitgefühl, Wissensdurst und Spiritualität gehören demnach ebenso zu unserer menschlichen Natur wie Durst, der Hunger, beachtet zu werden und der Sexualtrieb. Im Vordergrund stehen die menschlichen Faktoren der bewussten Wahl des Willens (Eva Pirracos, Roberto Assagioli) und der persönlichen Entscheidungen.

Die Humanistische Psychologie vertritt hinsichtlich der Entwicklung des menschlichen Potentials eine optimistische Sichtweise. Sie bezieht sich auch auf der anderen Seite auf die weniger erfreulichen oder sogar tragischen Aspekte menschlichen Lebens, wie die Destruktivität, das Leiden mit seinen persönlichen und kollektiven Verstrickungen. Sie umfasst ein breites und differenziertes Spektrum von gegenwarts-, körper- und personenbezogenen Methoden. Diese sind nicht auf die Beseitigung von Symptomen ausgerichtet oder nur Wiederherstellung von Funktionsfähigkeit, sondern auf die Entfaltung des menschlichen Potentials. In der praktischen Arbeit liegt daher zunächst das

Augenmerk darauf, wie der Klient sein Potential unterdrückt bzw. entfaltet. Krankheiten und Beschwerden erweisen sich dabei oft als Zeichen dafür, dass der Klient eigene Möglichkeiten und Fähigkeiten fremden Vorstellungen zuliebe unterdrückt. Dem Fühlen kommt in der Humanistischen Psychologie eine zentrale Rolle zu. Diese Funktion ist jedoch etwas ganz anderes als die Gefühle, die jederzeit durch unspezifische Reize auslösbar sind; ablaufen wie reflexartige Reaktionen, die mit Mangel oder Traumata verbundenen schmerzhaften Situationen oder Personen aus unserer Vergangenheit. Fühlen bedeutet immer wieder wahr zu nehmen, was uns immer wieder bewegt und der immer neuen inneren Bewegung wieder eine realistische, angemessene Bedeutung zu geben. Im Schutzraum der therapeutischen Beziehung kann die Hilfe suchende Person lernen, freundliche Aufmerksamkeit für die Bewegungen der Seele zu entwickeln. Verhartungen in den Reaktionen können sich lösen und ermöglichen ein neues Wahrnehmen und Erkennen ohne sich selbst oder andere zu verurteilen. Fühlend nimmt man im gegenwärtigen Sein wahr, was jetzt wahr ist. An einem solchen Punkt überschneiden sich Therapie und spirituelle Praxis, in der eine Person den Raum des eigenen Seins pflegt.

### **ERSCHEINUNGSFORMEN VON PSYCHISCHEN BESCHWERDEN**

Psychotherapie richtet sich im Allgemeinen auf das Heilwerden und die Entwicklung unseres Innern, nämlich der „Seele“ des Menschen. Störungen können erkennbar werden durch allgemein entstehende Beschwerden wie Depressivität, emotionaler Überanstrengung, Nervosität, Angst oder Minderwertigkeitsgefühlen (die zusammen genommen auch als neurotische Beschwerden bezeichnet werden).

Die ernsthafteren Erscheinungsformen von psychischen Beschwerden sind Psychosen, Phobien und Persönlichkeitsstörungen. Die Grenze zwischen beiden Bereichen können wir festmachen am noch (redlich) „normal funktionieren können“, mit einem redlich realistischen Blick auf die Wirklichkeit.

Die Energetic Ingetration Therapie richtet sich hauptsächlich auf die neurotischen Beschwerdemuster. Diese können sich im Alltag zum Ausdruck bringen dadurch, dass man sich in vielfacher Hinsicht angstlich fühlt, minderwertig gegenüber anderen Menschen, oder immer wiederkehrende negative Gedanken und Gefühle über sich hat. Es kann auch sein, dass jemand nicht fühlt, wer er eigentlich in seinem Wesen ist, und auch nicht, wo er mit seinem Leben hin will. Einige der Beschwerden, die mit dieser Therapieform weitgehend positiv behandelt werden können sind:

- Mangel an Lebensfreude und Energie (körperlich und psychisch)
- Angst und Depression
- Stress und Überspannung, Erschöpfung, Wechseljahre
- Sexuelle Probleme
- vage, körperliche Probleme, für die ein Arzt keine Lösung mehr finden kann
- Identitätskrisen

Die Anamnese über körperliche sowie psychische Beschwerden ist als Basis für einen solchen therapeutischen Prozess sehr wichtig (Einführungsgespräch, Aufnahmebogen zu

Krankheiten und Familiensituation). Es geht darum, die Geschichte des Klienten in seinem Kontext zu hören; chronische, körperliche Verkrampfungen zu erkennen und zu schauen, wie der Atemstrom blockiert ist und befreit werden kann.

Oft kommen in einem solchen Prozess Emotionen frei, die lange unterdrückt waren. Der Klient wird durch einen solchen Prozess starker, kommt mehr „mit den Füßen auf den Boden“. Lebenslust und Energie nehmen zu; es entsteht ein größeres Wertgefühl für sich selbst.

Erfahrungsgerichtete Therapien gehen von der heilenden Wirkung aus, wenn man sich selbst fühlen, erfahren und etwas tun kann. Neben den auch wichtigen mentalen Funktionen von Begreifen, Erinnern, Denken, „Erfahren“ und „Fühlen“ haben sie oft eine stärkere und heilende Wirkung als das reine „verstehen können“. Sie helfen so, körperliche und auch geistige Blockaden in sich aufzudecken.

Die Bewußtwerdung kriert eine größere Entscheidungsfreiheit auf all den Ebenen, auf denen unsere Blockaden einengend auf uns wirken. Körperliche, mentale und emotionale Lebensenergie können freier fließen.

Viele Strömungen der körperorientierten Therapien gehen zurück auf Impulse von Wilhelm Reich. In der Psychotherapie nimmt der körpertherapeutische Ansatz mehr und mehr Raum ein.

Verschiedene Therapeuten fußen auf der Arbeit von Wilhelm Reich, z.B. Alexander Lowen (Begründer der Bioenergetik und Charakteranalyse), Johnson (erweiterte Methoden zu Borderlinern, Narzißmus und Symbiose), John Pierrakos (Begründer der Core Energetics), Jack Painter (Postural Integration), Fritz Perls (Gestalttherapie), Humanistische Psychologie nach Carl Rogers und Roberto Assagioli, Hypnotherapie nach Milton Erickson.

Die Energetic Integration Therapie fußt auf der Neo-Reichian-Therapy mit ihrer Charakteranalyse und will als ganzheitliche Genesungsweise verstanden werden. Sie wird erweitert durch z.B. weiter unten genannte moderne therapeutische Methoden. Die neuen Erkenntnisse und zusätzlich Methoden der heutigen therapeutischen Methoden bieten auch die Möglichkeit zur Unterstützung einer Diagnose. Sie geben dem Therapeuten und dem Klienten viel mehr Klarheit und Einsicht zum Erkennen der eigenen, inneren Strukturen und menschlichen Züge. Die charakterologischen Züge werden so für uns erkennbar, da sie die archaischen Grundzüge der menschlichen Seele offenbaren. Verschiedene Erfahrungen in unserer Kindheit, z.B. rund um die Geburt, das Stillen, Reinlichkeit und Autonom werden, können zu emotionalen Blockaden führen, die sich körperlich als „Körperpanzer“ festsetzen. Die Körperpanzerung und damit auch die energetischen Panzer, die hierdurch entstehen, baut das Kind innerlich auf, um sich in seiner Umgebung handhaben zu können. Sie bestimmt dadurch einen wichtigen Teil unserer späteren Charakterstruktur. Die damalige Reaktion war unser Schutz als kleiner, abhängiger Mensch. Unsere meisterhaften Überlebensstrategien von damals engen uns heute ein. Sie lassen uns fühlen, was wir nicht (mehr) sind.

Einige erkennbare Verhaltensweisen oder Reaktionen, mit Angst als gemeinsamen Nenner könnten sein:

- nicht kommunizieren, was wirklich/wahrhaftig für das derzeitige Empfinden ist, z.B. auch emotionale Empfindungen, Enttäuschung;
- Eifersucht, Neid, Misstrauen, aber gerade auch Freude an allem und alles was lebt...
- zu angepaßt, zu rebellisch, sich innerlich zurückziehen und dies äußerlich nicht merken lassen (die aufgebaute Maske)
- nicht wirklich geben oder empfangen können
- Angst, seine Mitte, seinen Platz zu verlieren; zu begrenzend zu sein oder unbegrenzt zu sein
- Angst, etwas falsch zu machen
- das Gefühl, sich immer größer vor tun zu müssen als man sich innerlich eigentlich fühlt
- das Gefühl, sich nicht wirklich binden zu können oder sich nicht von Menschen wirklich lösen zu können
- psychisch-emotionaler Schmerz im Körper, z.B. nicht wirklich Trauern können um Jemanden oder um eine Situation.

In der Entwicklung der psychischen Charakterstrukturen und des Körperpanzers entwickeln wir auch unsere

- mentalen Bilder,
- Überzeugungen,
- Glaubensmuster,
- Gedanken,

die uns immer wieder zur Wiederholung der alten „Schallplatte“ im Fühlen wie im Handeln veranlassen.

### **PSYCHISCHE KONFLIKTE WIRKEN SICH AUS IN KÖRPERLICHEN REAKTIONEN**

Dauern emotionale Probleme länger an, werden sie auf eine bestimmte Art und Weise im Körper festgesetzt. Stress kann sich dann körperlich äußern, z.B. durch Schmerzen, Unruhe in Muskeln oder in einer verkrampften Haltung/Bewegung, stockender oder „falscher“ Atmung, bis hin zu einer körperlichen Krankheit oder Erschöpfung.

Dies kann auch zu psychosomatischen Erkrankungen führen die den eigentlich emotionalen Ursprung verdecken und sich z.B. äußern als:

Migräne, Bauch-, Rücken- und Magenschmerzen, Hyperventilation, Essstörungen, Schlafstörungen und körperliche Erkrankungen als Folge von Schlafstörungen, Angst- und Panikattacken.

Energetik Integration Therapie während oder nach medizinischer Krebsbehandlung ist ebenso möglich wie die Begleitung bei hormonellen Veränderungen, die sich in emotionalen Beschwerden äußern, z.B. während der Wechseljahre. Glaubensmuster können sich festsetzen in Bezug auf unsere Sinnggebung, durch eine feste Überzeugung über Normen und Werte, unseren Platz in der Familie, den Platz auf dieser Erde.

Unser ureigenes menschliches Verlangen nach einem erfüllten spirituellen und glücklichen Leben paßt irgendwann nicht mehr in dieses Muster.

## **WARUM KÖRPERORIENTIERTE THERAPIE?**

In der Struktur des Körpers, seinem Aufbau und seiner Art sich zu bewegen sieht man, wie sich energetisch Vererbung, Erziehung und Milieu niedergeschlagen haben. Dies ist der Weg: Durch den Körper (wieder) zu entdecken und zu beleben, sich bewusst zu werden und selber positiv zu beeinflussen, eine weitere Bewußtwerdung zu stimulieren und eigene Entwicklung ermöglichen.

Chronischen körperlichen oder psychischen Beschwerden kann Ausdruck verliehen werden. So werden diese in ihrem Teufelskreis unterbrochen, können endlich „ihre Geschichte“ erzählen. Alter und verdrängter Schmerz kann verarbeitet werden und lang aufgestaute Wut oder Traurigkeit können ihren Platz bekommen „dort wo sie hin gehören“. In der körperorientierten Psychotherapie kommen oft alte festsitzende Gefühle aus früheren Perioden des Lebens frei. Der Therapeut hilft, den passenden körperlichen wie emotionalen Ausdruck und Verarbeitung für den Klienten zu finden. Danach entsteht dann wieder Raum und Energie für neue Gefühle und Ideen. Die ursprünglich freie, lebendige und neugierige Natur des Menschen gehört wieder zu den Möglichkeiten des heutigen Lebens und seinen Interessen; Ausdruck der verdrängten Gefühle und Bewegung können unbewusste Energien und Emotionen frei setzen.

## **VERÄNDERUNGSPROZESS**

Unser Körper gibt immer wieder an, wer wir sind, wie wir uns fühlen, was wir alles mitgemacht haben, was wir noch nicht loslassen können, was (noch immer) unsere Aufmerksamkeit fragt. Wenn wir über Therapie einen Veränderungsprozess angehen wollen, dann ist unser Körper ein oft konfrontierender aber auch sehr vertrauenswürdiger Ausgangspunkt und zugleich ein konkretes Kriterium für eine Verbesserung. Ein Veränderungsprozess beäugt im Allgemeinen eine zunehmende innerliche Ruhe, ein positives Selbstbild, ein realistisches Bild, auch gegenüber Anderen und der Welt, und ein deutlicheres Bewußtsein der Identität und des Ziels im Leben. Mit körperorientierter Therapie werden diese inneren Veränderungen in Körperhaltung, Muskeltonus und allgemein harmonisiertem Energieniveau, Gesundheit und Ausstrahlung fühlbar und sichtbar.

## **WELCHE VERÄNDERUNGEN SIND ZU ERWARTEN?**

- Realitätsgefühl und anderes „Grounding“ im täglichen Leben
- Mehr Vitalität, mehr aktiviertes energetisches Potential
- Emotionales Gleichgewicht
- Entwicklung von Qualitäten, Einsicht in emotionale Pallen
- Verbindung: Körper - Gefühl - Geist
- Größeres Selbstbewußtsein, verbunden mit innerer Kraft
- Leben nach der Devise: The time is not tomorrow. It is now.

Einsicht, Bewußtsein, wirklich eigenes Erfahren über das, was realistisch anwesend ist, mehr Wissen und theoretische Erkenntnisse über das Warum und Wieso im Leben eines Menschen gibt die Möglichkeit zur Reflexion in sich selbst. Damit kommen wir zu den Entscheidungsmöglichkeiten, der Selbstbestimmung und inneren Zustimmung eines

Menschen, etwas verändern zu wollen. Ein Mensch muss die Freiheit haben, sich selbst zu entscheiden was er oder ob er wirklich eine Veränderung erfahren will. Wichtig hierbei, finde ich das jemand ohne Urteil gegenüber sich selbst entdecken, reflektieren und mit neuen Erfahrungen experimentieren kann. Nur eine Erfahrung und Entscheidung in innerer Freiheit kann wirklich transformiert werden und somit auch ins alltägliche Leben übertragen werden.

Energetic Integration Therapie ist als eine holistische Therapie zu verstehen: Der ganze Mensch mit Körper, Emotionen, Gedanken und Überzeugungen hat seine entsprechende Wichtigkeit, erhält die Aufmerksamkeit, die er hinsichtlich der verschiedenen Qualitäten benötigt.

Diese Körperpsychotherapie ist eine offen legende Therapie. Sie hilft, Blockaden auf verschiedenen Niveaus zu öffnen und oft auch zu lösen. Letzteres ist von verschiedenen Faktoren wie eigener Motivation, Durchsetzungsvermögen, Achtsamkeit und auch Krankheitsgrad abhängig. Im optimalen Falle kann die Lebensenergie wieder frei strömen - körperlich, emotionale und spirituell.

Nicht immer ist Genesung möglich oder nur teilweise zu realisieren. Darum ist es so wichtig, seine eigenen Erfahrungen zu machen, einen anderen Blickwinkel im eigenen Gewahrsein zu entdecken und wert zu schätzen. Manchmal bleibt uns nur die Möglichkeit zu akzeptieren, was das Leben anbietet. Das Akzeptieren und Umgehen hiermit ist einfacher, wenn wir verschiedene neue Erfahrungen auf unterschiedlichen Ebenen machen und diese verstehen lernen.

## **GEBRAUCH VON MEDIKAMENTEN UND BETÄUBUNGSMITTEL**

Die Praxis dieser Arbeit zeigt, dass viele Klienten ihre Medikamente reduzieren können oder im eigenen Tempo (unter ärztlicher Begleitung) gänzlich absetzen können. Hierbei handelt es sich um jegliche Art von Betäubungs- und Schmerzmitteln, Betablockern zur Blutdrucksenkung, Mitteln zur Reduzierung von Spannungen und zum Abbau von Hemmungen in Gesellschaft, z.B. auch Alkohol als Problemlöser, Psychopharmaka, Schlaf- und Beruhigungsmittel, sowie auch Stimmungsaufheller.

Bei körperlichen Beschwerden und/oder Medikamentengebrauch wird ein/e neue/r Klient/in nach einem Einführungsgespräch erst einen Arzt/Facharzt konsultieren müssen, bevor die eigentliche körperorientierte Therapie beginnen kann.

Bei akuten psychischen Gemütszuständen, z.B. Suizidgefahr, Hang zu starken Depressionen oder einer Psychose, findet diese Therapie gleichfalls nur in Zusammenarbeit mit Fachärzten statt. All dies wird dann mit dem Klienten genauestens und offen besprochen.

Der Ansatz dieser Arbeit ist immer im Jetzt, ausgehend von der derzeitigen Situation und Motivation eines Menschen. Wichtig ist auch das Erkennen der eigenen kurz- und langfristigen Ziele innerhalb der Therapie. Wenn es wichtig erscheint, wird auch rückblickend in der Vergangenheit gearbeitet, um Klarheit zu schaffen. Das Erfahren geht

in die Richtung was noch in welcher Form für das heutige Leben relevant ist. Jeder Mensch blockiert anders, baut seinen eigenen Panzer auf. Darum ist es auch wichtig, individuell mit verschiedenen Methoden arbeiten zu können.

## **METHODEN DIESER ÖFFNENDEN KÖRPERPSYCHOTHERAPIE BIOENERGETIK NACH ALEXANDER LOWEN**

Die eigene Körpergewahrnehmung ist hier sehr wichtig. Durch konzentrierte Arbeit mit dem Atem und dem zugleich einnehmen u.a. der Stressposition werden die vorhandenen Blockierungen, z.B. in Muskeln und Bewegungsapparat, betont. Der Körper wird mit all seinen emotionalen Erfahrungen wieder belebt und neu erfahren. Dadurch besteht die Möglichkeit, die eigene (oft nicht erkannte) Überspannung oder Unterspannung per Körperteil oder im ganzen Körper kennen zu lernen, zu entladen, oder wo nötig, auch wieder aufzuladen. Das Energieniveau im Körper sowie die dazu gehörige emotionale Erfahrung harmonisiert sich, Strömung und Flexibilität entsteht.

Themen, die hierbei behandelt werden sind: entladen und aufladen, Erdung des Körpers mit seinen emotionalen Erfahrungen, energetische Strömungen, Containment, Ausdruck, Kontraktion und Expansion, Widerstände untersuchen.

Die Bioenergetik ist eine tiefenpsychologische, psychotherapeutische Methode, die den Zusammenhang von seelischem und körperlichem Befinden in den Mittelpunkt stellt.

## **CHARAKTERANALYSE**

Die klassische Charakteranalyse nach Wilhelm Reich, ergänzt und weiter entwickelt von Alexander Lowen, wird gebraucht, um das energetische System, verschiedene Charakterelemente, die zum Hintergrund eines Menschen gehören, kennen zu lernen. Zusätzlich wird mit dem Charaktersystem von JOHNSON gearbeitet, der in dieser Reihe die Strukturen von Borderline, Narzißmus und Symbiose zugefügt hat. Die betreffenden Charakterstrukturen (die fragmentierte/gespaltene, die bedürftige, die aufgeblähte, die zusammengedrückte und rigide) werden körperlich ausgearbeitet. So kann ein Klient theoretisch wie auch praktisch die Dynamik zwischen den verschiedenen Charakterelementen und seinen eigenen Mischformen am eigenen Leibe erfahren. Diese geben Klarheit über seine eigentlichen Qualitäten und zugleich seine charakterologischen Pallen.

Die theoretische Grundlage für diese Methode ist neben den medizinisch begründeten Erkenntnissen die Entwicklungspsychologie, die Persönlichkeitstheorien, Charakteranalyse nach A. Lowen, zusätzlich die von S. M. Johnson, die körperorientierte Analyse und die Atemarbeit nach Jack Painter, die „Postural Integration Therapy“.

Der Therapeut orientiert sich an der Problemstellung mit Hilfe der Charakteranalyse. Diese formt die Grundlage für den therapeutischen Prozeß.

## **GESTALT THERAPIE**

Diese ist ein tiefenpsychologisches Verfahren, das von Fritz Perls aus der Psychoanalyse entwickelt worden ist. Jedoch unterscheidet sie sich in der Praxis von ihr. In der

Gestalttherapie richtet sich der Therapeut, entsprechend der Grundregeln in dieser Therapie, auf das „Hier und Jetzt“ und das „Ich und Du“, die Aufmerksamkeit des Klienten auf den momentanen Prozeß in Beziehung zu sich selbst und zu seiner Umwelt. Er unterstützt durch den persönlichen Kontakt und frustriert gleichzeitig „Fluchtversuche“, um der möglicherweise heilsamen neuen Erfahrung auszuweichen und wieder im Alten zu versanden. Manchmal führt dies durch die Konfrontation zu emotionalen Explosionen in die gegenwärtige Realität hinein. Damit entsteht Erkenntnis über seine damalige Erfahrung und zu einem wachsenden Selbstverständnis seiner Möglichkeiten im Jetzt. Es ist keine direkte Körpertherapie, hat jedoch körperlich gesehen sofort erkennbare Effekte in unseren inneren „Gestalten“, die, die nicht ausgearbeitet sind. Durch Gestaltarbeit können wir unsere unfertigen Erlebnisse doch noch abrunden und vollenden, dadurch, dass wir diese neu beleben. Es wird gearbeitet mit dem, was Teilnehmer vordergründig in dem Moment erfahren. Es kann ein Traum sein, eine Reaktion auf jemanden, Kopfschmerzen, Magenschmerzen, etc.

### **DRAMA, N LP**

Diese werden u. a. gebraucht innerhalb der Energetic Integration Körpertherapie. Im Psychodrama wird mit den eigenen Erfahrungen gearbeitet der Introjektionen, Projektionen und Retrojektionen. In der Begleitung wird auch gearbeitet mit Rollentausch, Spiegeln und „Doppeln“. Im lebenden Schauspiel wird eine Situation und deren Erfahrung deutlich visualisiert, das sog. Tableau vivant. Dies hilft die Frage eines Klienten zu verdeutlichen und erfahrbar zu machen.

### **SYSTEMISCHE THEMEN- UND FAMILIENAUFSTELLUNGEN**

Unsere Geschichte im Leben erfahren wir immer in einem Kontext. Diese Geschichte beinhaltet die Kraft der Liebe, die uns eine Richtung in unserem Leben weist. Wir sind mit unserer Geschichte „ein Teil einer großen Seele“. Der Kern oder das Herz ist das gleiche Mysterium, mit dem der Mensch in sich selbst Kontakt machen möchte.

Das Herz oder die Essenz geben das gleiche Mysterium an, mit dem der Mensch in sich selbst Kontakt machen möchte. Die Themen, die angesprochen und aufgestellt werden, geben mehr Einsicht und Inspiration in die eigene Dynamik und in das au(3ere Funktionieren. Aufstellungen sind eine Methode um Veränderungen in ein Problem oder ein festgefahrenes Thema im Leben eines Menschen zu bringen. Hierdurch kann die Seele wieder mit ihrem Wissen und den tiefen Beweggründen und tiefen Verlangen im Leben verbinden.

Mit Hilfe von Stellvertretern wird in einer Gruppe das innere „Bild“ des Aufstellenden sichtbar, die Dynamik und Gefühle erfahrbar gemacht. Es kann sein, dass wir das System, in dem wir leben, in Liebe und Verbundenheit erfahren. Es kann sich auch schwer anfühlen oder als ein Nicht-Verbunden-Sein. Meistens sind wir dann in einem System verstrickt. Bewußt oder unbewußt hat es Einfluß auf das Leben eines Menschen, z.B. durch innere Unruhe oder Melancholie, die ihren Platz in Familie, Beziehungen oder Arbeit nicht finden können.

Familiäre Verstrickungen gehen oft über mehrere Generationen und bewegen sich auf einer archaischen Ebene der Psyche, die der Analyse und dem rationalen Denken entzogen sind.

Die Familien- oder Themenkonstellation wird auf respektvolle Weise und so weit als möglich durch neue Systeme durch den Begleiter geordnet oder ergänzt. Die Stellvertreter bekommen buchstäblich einen neuen Platz zugewiesen. Der Begleiter beschäftigt sich damit, für jede Person den richtigen und stimmigen Platz zu finden. Sobald die Stellvertreter auf ihren Platz gestellt sind und sich ohne besondere Erwartungen einfühlen, erspüren sie die Lage derer, für die sie stehen, bis hin zu den Gefühlen der Betroffenen und häufig sogar die körperlichen Einschränkungen und Gebrechen. Diese neue Ordnung wird oft als beruhigend und heilend erfahren. Oft ist es dann möglich, mit Hilfe der Gefühle der Stellvertreter im zeitlosen Raum der Familienseele auch im Nachhinein etwas in Ordnung zu bringen, z.B. einen Ausgeschlossenen in sein System zu integrieren, einem bislang Ungewürdigten die Ehren zu erweisen und ihn anzusehen, einem Vergessenen einen Platz im Herzen zu geben, ein Opfer anzuerkennen und zu würdigen, einem Täter die Verantwortung für seine Tat zu überlassen.

## **ATEMARBEIT**

Unsere Atmung macht während der ersten Lebensjahre eine bestimmte Entwicklung durch, abhängig von Umgebung in der wir leben, Aufmerksamkeit und auch unserer körperlichen Gesundheit. Wenn diese Entwicklungsphasen nicht harmonisch verlaufen, hat das sofort Effekt auf unsere Atmung. Im allgemeinen sehen wir folgende Muster:

- Eine oberflächlich Atmung, die oft zu tun hat mit Angst, wodurch Kontakte flüchtig sind und jemand in der eigenen Gedankenwelt hängen bleibt,
- zu viel Ausatmung und zu wenig Einatmung, wodurch jemand schnell erschöpft und lustlos ist; hierdurch nicht viel aufnehmen kann und jemand dann Unruhe im Kopf verspürt oder sich im Gegenteil betäubt fühlt,
- eine chaotische Atmung, die für innere Unruhe sorgt,
- ein zuviel einatmen und zu wenig einatmen, wodurch jemand konstant „in charge“ ist; so jemand weiß wie alle Zusammenhänge sind, die Anderen nicht, hat keine Geduld und keinen inneren Raum, um sich für jemanden zu öffnen. Das wiederum gibt ein Gefühl von Einsamkeit;
- nicht zuviel einatmen und auch nicht zu viel ausatmen; jemand fühlt sich dann gefangen und verträgt einen Haufen Elend, das von Anderen nimmt man auch noch auf seine Schultern, dann ist man zumindest Jemand;
- eine kontrollierte Atmung (oft auch entstanden durch feststehende Atemübungen), wodurch jemand denkt, dass er alles unter Kontrolle hat, sogar das Leben, bis das Leben mit einer unerwarteten Bewegung kommt. Jemand hat dann die Neigung zu Perfektion und Misstrauen und rigide Gedanken.

Während einer Session wird mehr oder weniger mit dem Atem gearbeitet, abhängig vom Thema. Durch den intensivierten Atem können blockierte Gefühle im Körper mehr an die Oberfläche kommen.

## **MEDITATIONEN - LEBENDIG SEIN IN ACHTSAMKEIT BEWEGUNGS- UND GEHMEDITATIONEN**

Es gibt verschiedene Arten von Meditationen und eine hiervon sind die leichten und entspannten Geh- und Bewegungsmeditationen. Sie entspannen den Körper und durch die gleichmäßigen, wiederholenden Bewegungsabläufe kommen auch die Gehirnströme zur Ruhe. Diese beeinflussen wiederum unseren Geist und helfen uns auch, emotional zu mehr Gleichmut und Achtsamkeit zu gelangen.

## **ABSCHLIEßEND**

Diese Methoden helfen, die inneren Hilfsquellen auf allen Niveaus anzuzapfen und zu gebrauchen. Sie helfen zu erkennen, was das wirkliche, persönliche Leiden beinhaltet und können erfahren was realistisch verändert werden kann oder was mit dem Erkennen nur noch akzeptiert werden muss/kann. Das heißt, Menschen werden flexibler und kreativer, sie können einfacher auf Veränderungen in ihrem Leben reagieren.

Die Welt ändert sich nicht, sondern unsere Sichtweise und Blickfeld auf das Geschehen verändert, so dass wir mit mehr Leichtigkeit, in Eigenverantwortung, Akzeptanz und Achtsamkeit verstehen und handeln können, was im Jetzt wirklich relevant ist. Eine neue Verbindung entsteht in uns selbst und somit auch eine andere mit der Außenwelt. Wir funktionieren körperlich besser, sind glücklicher in Beziehungen, Freundschaften und Familie.