

Körperpsychotherapie

Quelle Wikipedia

Körperpsychotherapie, gleichbedeutend mit „körperorientierte Psychotherapie“, ist die Bezeichnung für unterschiedliche Psychotherapiemethoden, die die psychischen und körperlichen Dimensionen menschlichen Erlebens gleichwertig behandeln. Sie teilen die Annahme, dass Körper und Psyche eine nicht trennbare Einheit bilden. Fast alle Körperpsychotherapiemethoden sind humanistisch oder tiefenpsychologisch orientiert und nutzen die Körperwahrnehmung als Möglichkeit, unbewusste psychische Prozesse aufzudecken, also ins Bewusstsein zu bringen. Körperpsychotherapiemethoden arbeiten erfahrungsorientiert, was bedeutet, dass das momentane und vor allem körperlich empfundene Erleben während des Therapieprozesses im Fokus der Aufmerksamkeit steht.

Der körperpsychotherapeutische Ansatz

Normalerweise erscheint es ganz selbstverständlich, dass körperliche Haltungen, Gesten und Mimik zu bestimmten Gefühlen „passen“. Im Unterschied zur Alltagssituation, in welcher der körperliche Ausdruck und das körperliche Empfinden wie automatisch und unbewusst einfach geschehen, werden in der Körperpsychotherapie körperliche Phänomene fokussiert und ins Bewusstsein gerückt. Im therapeutischen Interesse stehen vor allem solche körperlichen Strukturen, Abläufe oder Empfindungen, die so gewohnt und selbstverständlich zum Ich-Gefühl gehören, dass sie nicht bewusst wahrgenommen werden.

Körperpsychotherapeuten gehen davon aus, dass in der körperlichen Organisation des Erwachsenen emotionale Informationen aus der frühen Kindheit gespeichert sind. Dies können aus frühen Erfahrungen abgeleitete „Kernüberzeugungen“ sein, wie zum Beispiel: „Ich bin nicht gut genug.“ Nach den Theorien der Körperpsychotherapie werden solche „Kernüberzeugungen“ als Gefühl im Körper gespeichert und bestimmen den Glauben, wie die Welt „wirklich“ ist. Demnach würde ein Mensch mit dem seit der Kindheit im Körper verankerten Gefühl „Ich bin nicht gut genug“ diesen Grundsatz stets beibehalten, unabhängig davon, was er real schon geleistet hat oder was er verstandesmäßig einsieht.

Körperpsychotherapeuten gehen davon aus, dass ein gefühlsmäßig verinnerlichter Glauben nur dann verändert werden kann, wenn auf der gefühlten körperlichen Ebene eine andere Erfahrung möglich wird. Albert Pesso nennt diese alternative und realitätsbezogene unmittelbar gefühlte Erfahrung „Gegengift“. In dem Beispiel des Menschen, der glaubt, nicht gut genug zu sein, wäre dieses „Gegengift“ das im Hier und Jetzt erlebte und von rationalen Abwägungen unabhängige Gefühl, gut genug zu sein.