

Körpertherapie - Körperarbeit

PsychoDynamische Körper- und Energiearbeit

Warum Körperarbeit – Körpertherapie?

Im Ausdruck unseres Körpers offenbart sich unsere ganze Existenz, er ist der Mittler, die Brücke zwischen Materiellem und Immateriellem. In ihm und durch ihn drückt sich unser Wesen aus und er gibt unserer Seele eine Form.

Hinter jeder Körper-Haltung steht eine individuelle Erfahrung, die uns geprägt hat. Diese eingefleischte Prägung, eine körperlich-seelische Antwort auf frühkindlichen Unsicherheiten und Verletzungen, nannte Wilhelm Reich Charakterpanzer, heute sprechen wir von Charakterstrukturen oder Charakterdynamik.

Im Sinne eines neuen bioenergetischen Gesundheitsmodells betrachten wir Charakterstrukturen auch als einengende und leiderzeugende Lebensformen. Wir schauen zuerst jedoch auf die Möglichkeiten, Fähigkeiten und Erweiterungen der Charakterstrukturen (Lebensweisen), ganz im Sinne einer Humanistischen Psychotherapie der Entwicklung und Entfaltung und dann in einem zweiten Schritt erst auf die einengenden und leiderzeugenden Strukturen. Diese beinhalten alle Möglichkeiten der Entwicklung und der Entfaltung.
In diesem Sinne reden wir von Lebensweisen und weniger von Charakterstrukturen.

Ziel der neuen Körperarbeit ist es, die einengenden Strukturen und Lebensweisen kennen zu lernen, durchlässiger zu werden und statt mechanischer Reaktion lebendige Wahlfreiheit für das eigene Handeln zu bekommen. Körperarbeit ist somit eine Entdeckungsreise zu den eigenen Tiefen und Möglichkeiten. Über die Wahrnehmung, den Ausdruck und die Anerkennung unserer Körpergefühle begegnen wir dem (vergessenen) Kind in uns und lernen, uns zu verstehen und unseren primären Bedürfnissen Ausdruck zu verleihen. Wenn wir nicht mehr durch die Brille der alten Gefühle blicken, können wir aufhören, die Gegenwart mit der Vergangenheit zu verwechseln, wir sehen, was wirklich ist, was unsere Beziehungen befriedigender macht. Durch so verstandene Körperarbeit erleben wir, dass unser Körper die Quelle von Lust, Liebe und Lebensfreude ist und erfahren, dass unter jedem Konflikt eine tiefe Liebe zum Leben verborgen ist.

PsychoDynamische Körper- und Energiearbeit

PsychoDynamische Körper- und Energiearbeit fügt vier kompetente Methoden der Körperarbeit zusammen: die strukturelle Integration und das systematische Herangehensweise von Postural Integration, die energetisch-physiologische Sichtweise der Biodynamischen Psychologie, die Grundprinzipien aus der Gestalttherapie, die Kontakt und Beziehung in den Mittelpunkt ihrer Philosophie stellt und somit zu einem wichtigen Bindeglied für die Körperarbeit wird. Und als viertes Methode die Sichtweise der energetischen Prozesse der Ganzheitlichen Analytischen Bioenergetik.

PsychoDynamische Körper- und Energiearbeit ist somit methodenintegrierend mit weiteren Methoden der Humanistischen Psychotherapie, der Atemarbeit, der systemischen Sichtweise sowie verschiedene Formen von Meditation und Bewegungsübungen.

Mit freundlichem Gruß

Anton & Irmtraud Eckert