

## Körperpsychotherapie: Grundannahmen (Stammmler 1998)



Viele Methoden mit Anbindungen zu verschiedenen psychotherapeutischen Verfahrenen – doch auch mit gemeinsamen Annahmen:

- Jeder Mensch ist eine Ganzheit, also ein Wesen, das nicht nur Körper oder einen Geist hat, sondern auch Körper und Geist ist.
- Diese Einheit/Verbindung wird infolge zivilisatorischer und erzieherischer Einflüsse nur mangelhaft erfahren.
- Folge sind Störungen dieses Organismus, die es durch ein Wieder-erlebbar-Machen seiner Einheit aufzuheben gilt.

© 2002: Dr. Karin Tritt, Grafinger Ring 36, 85293 Reichertshausen, Tel.: +49 8441 78 42 62, Fax: +49 8441 78 42 61, karin@tritt.de

---

---

---

---

---

---

---

---

## Körperpsychotherapie: Reichs Organ (Stammmler 1998)



Als Beispiel:

Der Mensch wird als eine Art „energetisches System“ gesehen; seine „Energie“ ist – wie z.B. Elektrizität – selbst nicht wahrnehmbar, wohl aber sind es deren vielfältige Manifestationen wie Materie, Wärme, Bewegung oder Bewusstsein. Diese Energie (Orgon oder Bioenergie) strömt oder fließt nach dieser Vorstellung in bestimmten Kanälen durch den menschlichen Organismus, wo sie an verschiedenen Orten und in verschiedenen Formen ihre jeweilige Funktion erfüllt. Blockierungen des Energieflusses, z.B. durch chronische Muskelspannungen, Fehlhaltungen oder unausgewogenen Entwicklungen der Körperstruktur, können zu Störungen in einer oder mehreren Funktionen führen. Mit anderen Worten: Das individuelle Muster von Energiefluss und –blockierung in einem Menschen bestimmt die Art und Weise, wie der denkt, geht spricht, fühlt, seinen Körper im Verlauf seiner Entwicklung ausbildet, Kontakt zu anderen Menschen herstellt, unter welchen körperlichen Symptomen und Krankheiten er leidet, wie er Energie und Erregung in sich wahrnimmt.

© 2002: Dr. Karin Tritt, Grafinger Ring 36, 85293 Reichertshausen, Tel.: +49 8441 78 42 62, Fax: +49 8441 78 42 61, karin@tritt.de

---

---

---

---

---

---

---

---

## Körperpsychotherapie: S. Kelemans Annahmen (Stammmler 1998)



„Wenn ich starre Haltungen habe, so bestimmen dies nicht nur meine starre Weltanschauung, sondern auch meine eintönige Gefühlswelt und meine festgefahrene Handlungsweise, die zur Starrheit meines Leibes gehören... Meine Haltungen fügen sich zusammen und bilden Grenzen, die meine Erregung zurückhalten... Ich verkrampfe meine Muskeln in Händen, Armen, Mund, Brust, Bauch und Beinen. Das macht mich vorsichtig, konservativ und misstrauisch... Wenn wir erregt sind, die Erregung annehmen und zu ihr stehen, entwickeln wir Haltungen, die unsere Grenzen erweitern. Wir gehen auf die Welt zu. Wir strecken die Arme aus und weiten die Brust. Das Herz geht uns auf. Wir fühlen uns weit werden und sehen die Welt und uns selbst als freundlich an.“  
(1980, s. 49f.)

© 2002: Dr. Karin Tritt, Grafinger Ring 36, 85293 Reichertshausen, Tel.: +49 8441 78 42 62, Fax: +49 8441 78 42 61, karin@tritt.de

---

---

---

---

---

---

---

---

# Körperpsychotherapie:

## Ansätze (Staemmler 1998)



### Beispiele:

- Neo-Reichianische Analyse;
- Bioenergetik (Reichschüler: Alexander Lowen);
- Core-Energetik (Reichschüler und Partner von Lowen: John Pierrakos);
- Biodynamische Psychologie bzw. Psychotherapie nach Gerda Boyesen;
- Hakomi – eine nach Ron Kurtz entwickelte Form der Körpertherapie, die Elemente aus verschiedenen Therapieformen (Gestalttherapie, Bioenergetik, Core-Energetik, Rolfing etc.), aus Buddhismus und Taoismus sowie aus der allgemeinen Systemtheorie zu integrieren versucht.
- Strukturelle Integration oder Rolfing nach Ida Rolfing, die auch Elemente Massage und Chiropraktik enthält.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Körperpsychotherapie:

## Methoden

(Staemmler 1998)



- Anfangs wird oft – je nach Methode – die Vergangenheit und Gegenwart des Klienten exploriert.
- Der körperorientierte Therapeut macht sich dann ein genaues Bild vom Körper des Klienten: Fragen nach der körperlichen Geschichte (Entwicklung, Krankheiten, Verlet-zungen, Beschwerden, derzeitiges Befinden, Bewegungserziehung und –gewohnhei-ten), Erkunden nach Bereichen des Körpers, in denen Anspannung und Wohlgefühl existiert, Ortung wo Wut, Angst, Trauer oder Freude wahrgenommen wird. Bei diesem Body-reading achtet der Therapeut auf alles was am Körper wahrnehmbar ist (Haltung, Hautbeschaffenheit, Proportionen, Ausbildung einzelner Muskelgruppen, warme oder kalte Körperteile).
- Gewinnung eines Gesamteindrucks, wie der Klient gelernt hat, sich durchs Leben zu bewegen, wie er sich ver-hält, welche Ein-stellung er hat, wie und wo er Stand-punkte bezieht, wie er sich mit dem versorgt, was er braucht, wie er sich ausdrückt oder zurückhält.
- Zur Bearbeitung gibt es eine Menge verschiedene Methoden: z.B. von der Anleitung zu aufmerksamen Spüren, vielfältige Übungen für Atmung und Muskulatur bis zu massage-ähnlichen Techniken (sanftes Auflegen der Hände bis zu körperl. Interventionen).

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Körperpsychotherapie:

## Subjektive Anatomie

(Schüffel 1996)



- Ziele: Sensibilisierung der Wahrnehmung des Arztes im Kontakt zum Patienten und zu sich selbst: a) die eigene Körperwahrnehmung zu sensibilisieren (bzw. die eigene Subjektive Anatomie zu erfahren), b) Patienten angemessen verstehen, c) Abhängigkeit des eigenen Körperempfindens von bestimmten Situationen erfahren und d) erleben die das –empfinden sich verändert.
- Subjektive vs. objektive Anatomie;
- Verbale vs. nonverbale und paralinguistische Kommunikation;
- Der zusätzliche Sinneskanal: Die Propriozeption; Selbst-Fremd-Differenzierung / Grenzen

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Körperpsychotherapie:

Der Körper des Menschen ist der Tempel, in dem sein Gott lebt. Er sollte darauf achten, dass dieser Tempel mit Respekt und Feingefühl behandelt wird.

(Indische Redewendung)



© 2002: Dr. Karin Tritt, Grafinger Ring 36, 85293 Reichertshausen, Tel.: +49 8441 78 42 62, Fax: +49 8441 78 42 61, karin@tritt.de

---

---

---

---

---

---

---

---

# Kreative Therapieformen

(Klosinski, 1999)



- **Kunsttherapie im engeren Sinne:** künstlerische Therapieformen mit den bildnerischen Gestaltungselemente: Linie, Fläche, Farbe, dreidimensionale Formen und Material, aber im klassischen Sinne auch Graphik, Malerei, Skulptur oder Plastik, sowie Architektur, Kunsthandwerk und Keramik.
- **Kunsttherapie im weiteren Sinne** umfasst allen Disziplinen des künstlerischen Spektrums, bei denen es um Phantasie, Emotionen und künstlerisch-ästhetische Aspekte geht: u.a. Musik-, Bewegungs-, Tanz- und Dramatherapie, die Poesietherapie und Bibliothherapie eingeschlossen.

© 2002: Dr. Karin Tritt, Grafinger Ring 36, 85293 Reichertshausen, Tel.: +49 8441 78 42 62, Fax: +49 8441 78 42 61, karin@tritt.de

---

---

---

---

---

---

---

---

# Kunsttherapie – Grundannahmen

(Schottenloher, 1998)



- Gestalterischer Ausdruck ist ein Grundbedürfnis des Menschen, der nicht nur seinen ästhetischen Sinn befriedigt, sondern im kreativen Prozess selbst Kräfte freisetzt, die im Gestaltenden Energien in einer Weise verschieben können, dass sich Blockierungen lösen, Einsichten gewonnen und Neustrukturierungen ermöglicht werden.
- Die gestalterische Tätigkeit hat Zugang zu einem intuitiven Wissen, das die gesamte psychische Dynamik umfasst. So drückt sich der Malende in seinen Bildern unbewusst sowohl mit seinem Fragen und Problemen als auch mit seinem Potential und seinen Lösungsmöglichkeiten aus. Dabei gibt er ihnen eine symbolische Form.
- Das Gestaltungsmaterial bietet gleichzeitig die Möglichkeit zur „Probehandlung“. Es können dies verschiedensten Formen neuer Verhaltensweisen spielerisch ausprobiert werden, von Aggression bis zur Zärtlichkeit, von Rückzug bis zur Kommunikation, von Katharsis, Zerstörung und Neubeginn, ohne dass dies für den Malende bedrohlich Konsequenzen hätte.

© 2002: Dr. Karin Tritt, Grafinger Ring 36, 85293 Reichertshausen, Tel.: +49 8441 78 42 62, Fax: +49 8441 78 42 61, karin@tritt.de

---

---

---

---

---

---

---

---

## Kunsttherapie – Theoretische Ansätze

(Schottenloher, 1998)



Es besteht keine einheitliche Methodik der Kunsttherapie:

- Kunsttherapeuten arbeiten auf der Basis verschiedener therapeutischer Schulrichtungen. Die Hauptrichtungen: Psychoanalyse, Tiefenpsychologie nach C.G.Jung, Gestalttherapie, Themenzentrierte Interaktion, Verhaltenstherapie, systemische Therapien, Neuroimaginatives Gestalten auf der Grundlage von NLP sowie Gesprächstherapie.
- Daneben wird eine eklektische Kunsttherapie praktiziert, die bei der Arbeit am Bild Methoden aus verschiedenen Schulrichtungen heranzieht, je nach Situation.
- Eine Kunsttherapie, die ihre Methodik aus künstlerisch-kreativen Prozessen ableitet, entwickelt sich seit Ende der 80-er Jahre. Sie wird meistens von Künstlern mit Zusatzausbildungen durchgeführt und stellt das künstlerische Ausdruckspotential mit seinen vielfältigen Wirkweisen in den Mittelpunkt.

© 2002: Dr. Karin Tritt, Grafinger Ring 36, 85293 Reichertshausen, Tel.: +49 8441 78 42 62, Fax +49 8441 78 42 61, karin@tritt.de

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Kunsttherapie – Gemeinsame Elemente

(Schottenloher, 1998)



Allen kunsttherapeutischen Ansätzen ist gemeinsam:

- In jedem Fall wird der bildnerische Prozess eingesetzt, manchmal mit Themenstellung, manchmal ohne Thema, in Gruppen- oder Einzelbehandlungen. In allen Fällen wird über die Bilder auch gesprochen. Wie das Bild eingesetzt wird und wie darüber gesprochen wird, hängt von der entsprechenden Schulrichtung des Therapeuten ab.
- Im Mittelpunkt einer Kunsttherapie steht der Prozess. In diesem rekonstruiert der Gestaltende seine Lebensmuster. In Verbindung mit der Beziehungsebene, d.h. seiner Beziehung zum Therapeuten, kann er diese erkennen und gestalterisch verändern.

© 2002: Dr. Karin Tritt, Grafinger Ring 36, 85293 Reichertshausen, Tel.: +49 8441 78 42 62, Fax +49 8441 78 42 61, karin@tritt.de

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Kunsttherapie – Material

(Schottenloher, 1998)



Das Material in einer Kunsttherapie ist vielfältig und fast unerschöpflich. Es werden alle Arten von Farben eingesetzt, über Stifte, Ölpastellkreiden, Aquarellfarben bis hin zu Fingerfarben, um nur einige zu nennen. Es steht verschiedenartiges Papier in verschiedenen Größen zu Verfügung, auch farbiges Seidenpapier und Transparentpapier und vieles mehr. Zur drei-dimensionalen Gestaltung werden u.a. Ton, Speckstein, Ytongsteine, Sandstein, Metall, Draht und Holz verwendet.

© 2002: Dr. Karin Tritt, Grafinger Ring 36, 85293 Reichertshausen, Tel.: +49 8441 78 42 62, Fax +49 8441 78 42 61, karin@tritt.de

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---