

Körperpsychotherapeutische Methode der Bioenergetischen Analyse und Therapie

Donnerstag, 18. Oktober 2012, Universität Zürich

Dr. med. Thomas Fellmann
lic. phil. Sabina Kunz



SGBAT - Schweizerische Gesellschaft für Bioenergetische Analyse und Therapie

Klinische Beispiel

Frau Meyer mit Angststörung



Wahl des Therapeuten

- Biologischer Psychiater: Medikamente
- Psychoanalytiker: deuten
- Verhaltenstherapeut: Verhaltensanalyse
- Körperpsychotherapeut: Affekt verstärken



Charakteristisch für die Körperpsychotherapie

- Körperlicher Ausdruck der Emotion
- Entwicklung der Körperwahrnehmung



Forschungshintergrund der Körperpsychotherapie

- Emotionserlebnisse in der präverbalen Phase
- Bindungsforschung
- Säuglingsforschung
- Neurowissenschaften



Aspekte der Bioenergetischen Analyse

- Körper-Psycho-Therapie: Einheit Körper-Psyche
- auf dem Boden der Psychoanalyse gewachsen
- Charakterstrukturen als psychosomatisches Persönlichkeitsmodell
- Grounding-Konzept
- u.a.

Literatur

Koemeda-Lutz, Margit (2002). Körperpsychotherapie - Bioenergetische Konzepte im Wandel. Basel: Schwabe & Co.



Bioenergetische Analyse Körper-Psycho-Therapie

Körper Psyche

- Bewegung - Bilder
- Körperwahrnehmung - Gedanken
- Gefühle - Gefühle

Funktionelle Einheit – Ansatz auf beiden Ebenen



auf dem Boden der Psychoanalyse

- Wilhelm Reich ein Schüler Freuds
- Psychodynamisches Verständnis
- Gebrauch psychodynamischer „Werkzeuge“, insbesondere Übertragung und Gegenübertragung



Charakterstrukturen: ein psychosomatisches Persönlichkeitsmodell

- basieren auf entwicklungsspezifischen Grundkonflikten der ersten Lebensjahre (Lowen)
- unbewusste psychosomatische Abwehrmuster
- ursprünglich schützend, nun dysfunktional
- Ziel der Therapie: Konfliktmuster erleben und Handlungsalternativen entwickeln



Grounding: Erdungskonzept

- Grounding entwickelt von A. Lowen
- fest auf dem Boden der Realität stehen und sich innerlich sicher fühlen
- im ganzen Körper-Selbst verwurzelt sein

spezifische Übungen der BA

z.B. Gewicht verlagern von einem Fuss auf den andern, Fussmassage mit Gummiball, bewusstes Gehen, Arbeit mit dem Atem

Praktische Übung



Anwendungen in der Praxis

- BA bietet eine Vielzahl an Zugängen
- der Körper als hilfreiche Ressource

- Einzelpsychotherapie
- Paartherapie
- Gruppenpsychotherapie/ Übungsgruppen



Klinisches Beispiel - Burnout

Klinisches Syndrom

- Erschöpfung
- Depersonalisation
- Leistungsabfall

Therapieansatz

- Wahrnehmungsarbeit
- Arbeit mit Aggressionsausdruck





www.sgbat.ch

SGBAT Schweizerische Gesellschaft für Bioenergetische Analyse und Therapie

SSATB Société Suisse d'Analyse et Thérapie Bioénergétiques

SSATB Società Svizzera d'Analisi e Terapia Bioenergetica

Einführungstag Bioenergetische Therapie

Samstag, 12. Januar 2013

Zeit: 10.00 – 18.00

Ort: Praxis Dr. med. Th. Fellmann, Parkstrasse 5, Binningen bei
Basel

Unkostenbeitrag: Fr. 50.-

Anmeldung: Sekretariat SGBAT per E-Mail