



## Methoden der Tiefenpsychologischen Körpertherapie - Conny Philipp

Körper, Geist und Seele sind nach unserem Verständnis eine unzertrennliche Einheit. In unserem gesunden Kern möchte jeder Mensch mit sich und seiner Umgebung im Einklang leben. Verschiedene Erlebnisse im Laufe des Lebens lassen das nicht immer zu. Nicht bewusste, unbearbeitete und nicht integrierte Erfahrungen aus der Kindheit vermindern oft ein selbstbestimmtes Erwachsenenleben, ausgerichtet auf Wachstum, Potentiale und Ressourcen.

### Unsere erste Bindung

Zu Beginn des Lebens, auf pränataler Ebene, besteht eine absolute Abhängigkeit zur Mutter. Hier werden Seinsqualitäten zu Grunde gelegt und gewollt und willkommen sein, gehalten und genährt werden, Vertrauen und Sicherheit. Hier entsteht Bindung, die bedeutend ist für alle weiteren Entwicklungs- und Bindungsphasen. Die Gebärmutter ist der erste Beziehungsraum, worin sich energetisch auch die Beziehung zum Vater bemerkbar macht. Das heißt, in diesem pränatalen Raum ist das Kind mit dem Erleben der Mutter und dessen Umwelt in direkter Weise verbunden.

Wird auf die Primärbedürfnisse des Kindes nicht genügend resoniert, kann es im Mutterleib und früher Kindheit zu Überlebensreaktionen kommen. Diese werden im späteren Leben nicht mehr mit Erlebnissen aus der Kindheit in Verbindung gebracht. Existenzängste, Suchterkrankung, Überforderung, Depression und Unruhezustände sind u.a. die Auswirkungen.

### Zu Hause ankommen

In der Körperarbeit, im Kontakt zur Therapeutin können Mangel und Defizite aus der Kindheit wahrgenommen werden. Der Körper bietet direkten Zugang zu blockierten Strukturen, seinen Potentialen und Selbstheilungskräften. Er kann wieder als „zu Hause“ erlebt werden, als Ort von Gefühlen, Bedürfnissen und Impulsen. Atem- und Entspannungstechniken, die Arbeit mit inneren Bildern, vitalisierende Bewegungs- und Ausdrucksübungen unterstützen den Prozess. Auf psychisch-emotionaler Ebene kann die Aufarbeitung kindlicher Erfahrungen fortschreiten. Die Erlebnisse aus der Kindheit bekommen einen adäquaten Platz im Leben des Individuums. Diese Intergration setzt Möglichkeiten für eine neue, positive Gestaltung des Erwachsenen-Erlebens frei.

Im Laufe des Therapie-Prozesses steht der Mensch aber auch immer im Mittelpunkt mit seinen aktuellen Erwachsenenthemen von Bindung und Autonomie, Identität, Arbeit und Zielen. Das heißt, der Prozess verläuft nach den individuellen Bedürfnissen jedes Einzelnen, sowohl auf der Kind- als auch auf der Erwachsenenenebene.

### Sich für das Leben entscheiden

Die moderne Gehirnforschung weist auf Verbindungen zwischen Leib und Seele hin, die Wissenschaftler lange übersehen haben. Andauernde Zustände von Ängsten und Niedergeschlagenheit bedeuten für den Organismus Stress, der Krankheiten wie Bluthochdruck, Magen- und Darmerkrankungen, Herz-Kreislaufbeschwerden begünstigt. Sich für das Leben entscheiden; es so zu gestalten, wie es der Mensch braucht, das lässt sogar neue Nervenverbindungen im Gehirn wachsen. Das Gehirn kann sich selbst umprogrammieren.