

## **Erfahrungsorientierte Psychotherapie bewegt**

Schlagzeilen wie „Spiegelneuronen entdeckt“ oder „Gehirn gerechtes Lernen“ wecken unsere Aufmerksamkeit und veranlassen uns, oftmals unsere schnelllebige Art des Zeitungslesens kurzfristig aufzugeben. Und wer will nicht wissen, wie das eigene Gehirn arbeitet? Auch für uns Körperpsychotherapeuten bestätigen sich durch die Ergebnisse der Neurowissenschaften unsere Art des therapeutischen Vorgehens. Erfahrungen werden nicht nur in einem, sondern in mehreren Speichern des Gehirns abgelegt: Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen ganzheitlich gespeichert. Die Erfahrung eines Hundebisses in der Kindheit veranschaulicht den Zusammenhang: Ein Gedanke wie „Hunde sind gefährlich“, das Bild der erlebten Szene mit dem Nachbarshund und die körperliche Wahrnehmung von Enge in der Brust und weichen Knien. Viele frühe Erfahrungen jedoch sind nicht mit der Sprache verbunden und befinden sich im emotionalen Langzeitgedächtnis, einer tiefen Hirnstruktur, die unbewusst ist. In der erfahrungsorientierten Psychotherapie werden Erinnerungen ganzheitlich aufgerufen und Unbewusstes ins Bewusstsein geholt. Der Zugang zum seelischen Geschehen geschieht also nicht nur über Worte, sondern auch über die Empfindungen des Körpers. Und wie sich ein Mensch „hält“, zeigt, wie er mit sich und mit seiner Umwelt umgeht. Diese inneren Botschaften sind für unser Leben sehr bedeutend. Zeigen sie uns doch, wie wir uns fühlen, was uns fehlt, was uns bedrückt, was wir uns wünschen oder wie wir uns entscheiden wollen. Doch wenn der Mensch aufgrund seiner Lebensgeschichte verlernt hat, Botschaften seines Körpers wahrzunehmen und auch zu verstehen, fällt Orientierung und Entscheidung schwer.

An dieser Stelle setzt die erfahrungsorientierte Psychotherapie an. Jeder Mensch kann mit etwas Übung die Signale seines Körpers „be-greifen“. Und auch die Spiegelneuronen helfen uns bei unserer Arbeit: Sie werden aktiviert, wenn Menschen planen, das Handeln anderer beobachten, selbst etwas fühlen oder bei einem anderen Menschen mitfühlen. Das Organ der Wahrnehmung ist der Körper. In der Therapie wird erlebt, gespürt, gefühlt und umgesetzt, was die Botschaften und Impulse aus dem Körperinneren mitteilen wollen. Doch wir beschäftigen uns nicht nur mit der inneren Haltung; auch die äußere Haltung wird im Sinne von Aufrichtung gefördert, eine positive lebensbejahende Kraft des Körpers wird nutzbar. Neuorientierung, Um- oder Neulernen kann dadurch leichter geschehen; der Mensch „bewohnt“ dann wieder seinen Körper und fühlt sich „zuhause“.

Im Körper zuhause  
Erfahrungsorientierte Psychotherapie (HPG)  
Désirée Weiß  
Ahornstraße 1 a  
93161 Sinzing  
Tel. 0941 31419  
Email: [info@im-koerper-zuhause.de](mailto:info@im-koerper-zuhause.de)  
Internet: [www.im-koerper-zuhause.de](http://www.im-koerper-zuhause.de)