

# BEWUSSTSEINSZENTRIERTE KÖRPERPSYCHOTHERAPIE – ANGEWANDTE NEUROWISSENSCHAFT

## CONSCIOUSNESS-CENTERED BODY PSYCHOTHERAPY – APPLIED NEUROSCIENCE ?

*Christian Gottwald*

### **Zusammenfassung**

Die Praxis einer bewusstseinszentrierten Körperpsychotherapie wird unter neurobiologischen Gesichtspunkten dargestellt. Menschliche Begegnungen und in noch höherem Maße eine bewusstseinszentrierte Körperpsychotherapie verändern die organische Struktur des Gehirns. Menschen können lernen, ihre erlebte Welt bewusst mitzugestalten. In einer aufbauenden Körperpsychotherapie kann über die Veränderung von Atem-, Stimm- und Haltungsmustern das Erleben und Verhalten unmittelbar beeinflusst werden. Bei stärker gestörten Patienten können die dem Erleben und Verhalten zugrunde liegenden dispositionellen Repräsentationen (A. Damasio) und die entsprechenden neuronalen Muster aufgerufen werden. Die grundlegenden Erinnerungen können wieder aufgesucht werden. Die frühen emotionalen Erfahrungen des Kindes werden hier und jetzt zugänglich für verkörperte korrigierende Neuerfahrungen. Ein experimentelles Vorgehen in einer Bewusstseinshaltung von Achtsamkeit ist auch aus neurobiologischer Sicht sinnvoll. Es erlaubt, dass Patienten ihre verkörperte Seele immer feiner bemerken und den therapeutischen Prozess immer angemessener beeinflussen können.

### **Schlüsselwörter**

Neurobiologie – Körperpsychotherapie – Achtsamkeit – Bewusstseinszentrierung - experimentelles Vorgehen

### **Summary**

The practice of a consciousness-centered body psychotherapy is presented from a neurobiological perspective. Human encounters and, to an even greater extent, a consciousness-centered body psychotherapy change the organic structure of the brain. People can learn to consciously cocreate their experienced world. In a constructive body psychotherapy, the experience and behaviour can be influenced immediately by changing patterns of breath, voice and posture. For stronger disturbed patients the dispositional representations (A. Damasio) forming the basis of experience and behaviour and their corresponding neuronal patterns can be called up. The basic memories can be revisited. The early emotional experience of a child will be accessible for personified corrective new experience here and now. From a neurobiological point of view, an experimental approach with an attentive process attitude is sensible. It allows patients to perceive their personified soul more subtle and to influence the therapeutic process more appropriately.

### **Keywords**

Neurobiology – body psychotherapy – attentiveness – centering of consciousness – experimental approach

Die nachstehenden Erörterungen erfolgen aus der Sicht eines methodenintegrativ körperpsychotherapeutisch tätigen Facharztes für Neurologie, Psychiatrie und Psychosomatische Medizin mit psychoanalytischem Hintergrund: Eine Bewusstseinszentrierung in körperpsychotherapeutischen Methoden wurde besonders deutlich von der Gestalttherapie, der Hakomi-Methode, und in der Arbeit von Albert Pesso gepflegt. Nachdem ich selbst neben der Facharztweiterbildung in diesen Methoden und in der Organismischen Psychotherapie ausgebildet worden war, inspirierte mich auch die eigene jahrelange Meditationspraxis und Übung der Kampfkünste Aikido und Tai Chi. Schritt um Schritt entwickelte sich in meiner dreißigjährigen Praxis die unten beschriebene Art der Methodenintegration vor dem Hintergrund meiner überwiegend psychoanalytischen, aber auch verhaltenstherapeutischen Grundausbildung. Weitere wesentliche Einflüsse stammen aus der Initiatischen Therapie nach Karlfried Graf Dürckheim. Hier

begann die Arbeit mit künstlerischen Medien wie dem Tanzen, dem Malen und dem Arbeiten mit der Stimme. Die entwickelte methodenintegrative Art von Körperpsychotherapie ist letztlich der wichtigste Teil einer allgemeinen und umfassenden Psychotherapie, die ihrerseits einen wesentlichen Teil der Heilkunst darstellt. Bewusstseinszentrierte Körperpsychotherapie kann im Rahmen von Psychotherapie- und Individuationsprozessen eingesetzt werden, Anteile davon sogar im Rahmen von Coaching. Psychotherapie und Individuation befruchten sich wechselseitig. Anders ausgedrückt: Wachstum und Lernen scheinen menschliche Grundbedürfnisse zu sein. Lern- und Wachstumsprozesse wieder anzustoßen wirkt initiatisch. Wo Lernen und Wachstum blockiert sind, kann Therapie helfen. Die Therapie andererseits gelingt besser, wenn Wachstum und Lernen als Teil eines Individuationsprozesses begriffen und erlebt werden können. Die hier vorgestellte Art eines ganzheitlichen, körperpsychotherapeutischen und