



# Körperorientierte systemische Therapie



Gesellschaft für Systemische Therapie und Beratung

### ***Warum körperorientiert?***

Damit umgesetzt, erlebt, gespürt und gefühlt wird, was bereits verstanden wurde.

Das Verstehen ist ein erster wichtiger Schritt. Ohne die Umsetzung des Besprochenen in gefühlvolle Interaktionen oder in Interaktionen, die Gefühle integrieren, ist Veränderung, ist ein Um- und Neulernen nicht möglich. Erst dann kann eine stabile Beziehung zu den Gefühlslagen und deren feinen Gefühlsnuancen hergestellt werden, welche wir als emotionale Intelligenz bezeichnen.

Es ist unmöglich, sich der Intelligenz des Körpers anzuschließen, wenn für die ihm innewohnenden Sensationen keine Sensibilität entwickelt wird.

Es geht daher um eine stimmige Balance zwischen den intellektuellen und emotionalen Kompetenzen. Da die Emotionen und damit die intuitiven Signale am leichtesten über den Körper spürbar werden, bedarf es für eine stimmige Balance zwischen Herz und Verstand den Körper und seine Reaktionen.

Im Sinne von: Berührung bewegt und bewegt zu sein berührt.

*Andras Wienands*

Die Gesellschaft für systemische Therapie und Beratung (GST) ist ein akkreditiertes Mitglied der Deutschen Gesellschaft für systemische Therapie und Familientherapie (DGSF) und im europäischen Verband für Psychotherapie, der European Association of Psychotherapy (EAP). Die DGSF ist derzeit einer der größten psychotherapeutischen Fachverbände des Landes, was den maßgeblichen Einfluss systemischer Konzeptionen im Bereich von Psychotherapie und Beratung deutlich macht. Der Europäische Verband für Psychotherapie vereinigt 160 Organisationen (13 nationale Dachverbände) aus 26 europäischen Ländern und damit mehr als 50.000 Psychotherapeuten/-innen.

Die Gesellschaft für Systemische Therapie und Beratung (GST) bietet eine Weiterbildung in körperorientierter systemischer Therapie an, die den

- strategischen ■
- lösungs- und ressourcenorientierten ■
- strukturellen ■
- zirkulären ■
- mehrgenerationalen ■
- erfahrungsorientierten ■
- narrativen ■
- phänomenologischen ■

Ansatz der Systemischen Therapie und Beratung mit folgenden, körperorientierten Ebenen verbindet:

## Die Gesellschaft für Systemische Therapie und Beratung

# Ebenen der körperorientierten Therapie

- **motorisch** (Handlung)  
Fluß, Zeit, Gewicht, Raum
- **energetisch** (Energie)  
Ladung, Entladung, Vibration, Pulsation
- **somatisch** (Empfindung)  
körperliche Sensationen
- **interaktionell** (Beziehung)  
Beziehung zu mir und zu Anderen
- **emotional** (Gefühl)  
Integrieren von Emotionen
- **verbal** (Wort)  
Kommunikation und Verbalisation
- **kognitiv** (Vorstellung)  
Gedanken, Bilder, innere Dialoge

## Warum körperorientiert?

Handlungs- und erlebnisorientierte Ansätze stehen derzeit hoch im Kurs. Wollte man für diese Entwicklung einen Namen finden, ließe sich von einer emotionalen Wende in der systemischen Praxis sprechen. Dies ist sicherlich auch den Anregungen aus den kognitiven Neurowissenschaften zu verdanken. Die Neurowissenschaften belegen, dass das Gehirn zum Lernen Erfahrungen benötigt. Für die Therapie bedeutet das, dass sich problematische Einstellungen durch kognitiven Erkenntnisgewinn alleine nicht verändern lassen.

Einstellungen die unser Denken, Fühlen und Handeln bestimmen, basieren auf Erfahrungen. Wollen wir Einstellungen verändern, benötigen wir neue Erfahrungen. Der Körper, die Verkörperung und Umsetzung in Interaktion, bietet hierzu eine Vielzahl kreativer Möglichkeiten, die erfahrbar werden lassen, was intellektuell bereits verstanden worden ist.

Dem Menschen ist es nicht möglich, seine unbewussten Impulse zu begreifen, solange sie nicht Gestalt annehmen. Das Verhängnisvolle dabei ist: Wir glauben, dass uns die anderen etwas zufügen, Partner, Kinder, Freunde und Kollegen, und begreifen nicht, dass sie uns nur zufügen können, was bereits in uns wohnt. Es fällt schwer zu verstehen, dass die Art und Weise, in der wir uns verletzen lassen, nur die Art und Weise spiegelt, in der wir uns selbst verletzen. Lieben bedeutet demnach, sich selbst im anderen zu erkennen. Wenn wir lernen, dem Mangel, der sich im Anderen gestaltet, liebevoll zu begegnen, lernen wir uns selbst liebevoll zu begegnen. Dieser systemische Blick schafft einen versöhnlichen Blick auf zwischenmenschliches Geschehen. Er macht es möglich sich seiner Selbstgestaltungskompetenzen bewusst zu werden und das Leben als einen Ort der freudvollen Bezogenheit auf Andere zu verstehen.

Warum systemisch?

## Für Wen

Die Ausbildung in körperorientierter systemischer Therapie ist für Menschen gedacht, die am Anfang einer therapeutischen Laufbahn stehen, in einem benachbarten Berufsfeld arbeiten, sich in systemischer Körpertherapie fortbilden möchten oder eine intensive Möglichkeit der Selbsterfahrung suchen. Dabei erwarten wir nicht, dass jeder Teilnehmer als Therapeut arbeiten wird, da die Ausbildungsinhalte auch im pädagogischen, sozialen, medizinischen Organisationsbereich und innerhalb von Coachingprozessen sinnvolle Anwendung finden.

Als weiterführende Lektüre empfehlen wir die „Die Einführung in die körperorientierte systemische Therapie“ von Andras Wienands, Carl-Auer Verlag, Heidelberg.

# Ausbildungsabschnitt I

Der Gegenstand einer den Körper mit einbeziehenden systemischen Therapie ist die seelisch-körperliche 'Selbst-Bewegung' des Klienten als umfassende Einheit des Erlebens. Das Unbewusste sendet in kreativer Form Signale verschütteter Selbstanteile aus, deren Führung sich der körperorientiert arbeitende Therapeut anvertrauen kann.

Die minimalen Regungen innerhalb relevanter Beziehungen werden hier zu Quellen vorhandener aber meist unbewusster Ressourcen, die zu einer Änderung seelischer und körperlicher Muster genutzt werden können. Der Systemische Therapeut nimmt so eine Haltung ein, die der eines Forschungsreisenden ähnlich ist, in der mit dem Klienten eine gemeinsame Expedition durch eine noch weitgehend unbekannte Seelenlandschaft unternommen wird.

## Quellen unbewusster Ressourcen Selbst-Bewegungen

Methoden  
Bewegungsbilder und  
Handlungsproben  
Kleinkind und Emotionen  
Blick und Berührung  
Psychomotorische Schemata  
die Bedeutung von Bindung

Verkörperte Lösungen

# Lösungs- bewegungen

Die choreographische Darstellung von Beziehungen stellt eine Möglichkeit dar, festgefahrene Beziehungssituationen zu Verlebendigen und verkörperte Lösungen in den Beziehungsalltag zu integrieren. Indem die beteiligten Personen ihr Beziehungserleben choreographisch darstellen und über diese Darstellung hinaus in einen energetischen Kontakt treten, der über das alltägliche Beziehungsgeschehen hinaus geht, können sie sich in einer neuen, bisher unbekanntem Weise berühren. Wenn die Lebensenergie im Körper ungehindert fließen kann, werden die Selbstheilungskräfte des Menschen auf allen Ebenen geweckt und zur schöpferischen Gestaltung verfügbar. Die hieraus entstehende lustvolle Bezogenheit auf die Umwelt ist das tiefere Ziel der Arbeitsweise.

Methoden  
Beziehungschoreographie  
Lösungen in Bewegung  
Energetischer Kontakt  
Lustvolle Bezogenheit



Ein entscheidender Schritt bei der Integration des Körpers in das therapeutische Geschehen ist es, das energetische Niveau zu erhöhen. Gefühle sind immer auch ein energetisches Geschehen, ein mehr oder weniger energievoller Ausdruck. Sie gehören in die Begegnung mit den Bezugspersonen und in die relevanten Problemkontexte integriert und nicht im Therapieraum entladen. Das bedeutet, dass sie in den Kontexten verlebendigt und als Schlüssel für Wachstum, Entwicklung und Veränderung genutzt werden müssen, in denen sie entstanden sind. Gelingt es dem Klienten, in der Konfrontation mit den überfordernden Kontexten auf seine emotionalen Kompetenzen zuzugreifen und die Situation aktiv zu gestalten, kann die Erfahrung von Ohnmacht durch das Erleben von Wahlfreiheit und Kompetenz ersetzt werden.

Integrieren statt Entladen

## Emotionen

Methoden

Energiebegriff

Ladung und Entladung

Spannung und Pulsation

emotionale Intelligenz

## Supervision

Die drei Seminare des ersten Ausbildungsabschnittes werden durch drei Supervisionsseminare begleitet. Die Supervisionsseminare begleiten die Umsetzung der Seminarinhalte in die therapeutische Tätigkeit der Ausbildungsteilnehmer. Hierbei versuchen wir, dem Auszubildenden körperintegriertes Arbeiten so zu lehren, dass dieser befähigt wird, die individuelle Geschichte, Identität und Lebensfreude seiner Klienten zu fördern.

## Zertifizierung

Nach erfolgreichem Abschluss der Weiterbildung (Teil I) erfolgt eine Teilnahmebescheinigung über Inhalt und Umfang der absolvierten Weiterbildung durch die Gesellschaft für Systemische Therapie und Beratung (GST GmbH).

## Ausbildungszeitraum und Kosten

Die Weiterbildung (Teil I) umfaßt einen Zeitraum von 12 Monaten und findet in drei Blockseminaren zu je drei Tagen (im Seminarhaus, Informationen unter [www.seminarhaus-neu-schoenau.de](http://www.seminarhaus-neu-schoenau.de) Vollpension ab 60,- € pro Übernachtung) und drei Fallseminaren zu je zwei Tagen (in Berlin) statt. Die Teilnahmekosten von 2.640,- € (für ein Jahr) verstehen sich inkl. Supervision und Selbsterfahrung und werden in 12 Monatsraten zu je 220,- € eingezogen. Die Teilnahme an einem Seminar (440,- €) verpflichtet nicht zur Teilnahme an der gesamten Weiterbildung.

# Ausbildungsabschnitt II

Unbewusste Beziehungserfahrungen treten weniger als sprachliche Mitteilungen in Erscheinung, als vielmehr in Gestalt körperlich-gestischer Interaktion und verkörperter Inszenierung. Sie müssen in der den Körper mit einbeziehenden Interaktion mit anderen bzw. dem Therapeuten ausgeführt werden. Um zu verstehen, welche Beziehungserfahrungen dem nicht sprachlichen Verhalten des Klienten zu Grunde liegen, muss der Therapeut sich ihrer Wirkung aussetzen. Er kann sich von dem Verhalten des Klienten gleichsam anstecken und in gemeinsame Szenen und Inszenierungen verwickeln lassen. Erst im Nachhinein können Denken und Sprechen verarbeitet und ausgedrückt, was der Körper eben zuvor getan hat und was im körperlich-gestischen Handeln gerade geschehen ist.

Enactment und szenische Verarbeitung

## Körpergedächtnis

Methoden

szenische Inszenierungen

vegetative Identifikation

psychosomatische Resonanz

Modellszenen

Mit der Liebe der Kinderseele

## Regression oder Progression

Es bleibt zu erinnern, dass das Ziel der Arbeit mit regressiven Zuständen innerhalb der körperorientierten systemischen Therapie das Suchen und Erforschen und nicht nur das Schaffen befriedigender Erfahrungen ist. Halten und Halt geben beschäftigt sich mit den Prinzipien des Umgrenzens, Bewahrens und Sicherheitgebens. Zweck einer körperlichen Unterstützung seitens des Therapeuten ist es jedoch nicht nur, dem Klienten zu geben, was er früher nicht bekommen hat. Viel mehr wollen wir ihm helfen, ein adäquates Bild dessen, was er gebraucht hätte, zu formen. Oder noch exakter formuliert, ihm helfen, ein Bild auf der emotionalen und motorischen Ebene zu entwickeln: 'So hätte es sein sollen'. Und das muss ein psychomotorisches und nicht nur ein verbales Begreifen sein.

Methoden

körperorientiertes Selbsterleben

aufdeckende versus strukturbildende

Interventionen

haltgebende Berührung

liebvolle Begrenzung

Ermöglichen wir unseren Klienten mit ihrer Energie in Kontakt zu kommen, die innerhalb spezifischer Situationen bisher nicht zugänglich war, öffnen sich Schleusen, die das gesamte Gefühlsspektrum enthalten. Die Unterscheidung der grundlegenden emotionalen Energien in Positiv und Negativ ist dabei eine künstliche. Liebe und Hass, Lust und Schmerz bedingen sich gegenseitig. Man könnte auch sagen: Wo nicht gehasst werden darf, kann nicht geliebt werden oder wo nicht geweint werden darf, kann nicht gelacht werden. Liebe und Hass, Lust und Schmerz bestehen daher nicht nur aus ein und derselben emotionalen Energie, sondern sind vielmehr ein wertvoller und wertzuschätzender Bestandteil für eine lebendige Gestaltung von Beziehung.

Wo nicht gehasst werden darf,  
kann nicht geliebt werden

## Energie

Methoden  
emotionale Schleusen  
Gefühlsspektren  
energetische Grundmuster  
Körper selbst- und  
Fremdwahrnehmung

## Supervision

Die drei Seminare des zweiten Ausbildungsabschnittes werden durch drei Supervisionsseminare begleitet. Innerhalb der Supervision wird die Persönlichkeit des Therapeuten mit den verschiedenen systemischen Spielarten körperorientierten Arbeitens verbunden, um einen individuellen therapeutischen Stil zu entwickeln.

## Zertifizierung

Nach erfolgreichem Abschluss der Weiterbildung (Teil I & II) erfolgt eine qualifizierte Zertifizierung in körperorientierter systemischer Therapie bzw. zum Systemischen Körpertherapeuten durch die Gesellschaft für Systemische Therapie und Beratung (GST GmbH).

## Ausbildungszeitraum und Kosten

Die Weiterbildung (Teil II) umfaßt einen Zeitraum von 12 Monaten und findet in drei Blockseminaren zu je drei Tagen (im Seminarhaus, Informationen unter [www.seminarhaus-neu-schoenau.de](http://www.seminarhaus-neu-schoenau.de), Vollpension ab 60,- € pro Übernachtung) und drei Fallseminaren zu je zwei Tagen (in Berlin) statt. Die Teilnahme-kosten von 2.640,- € (für ein Jahr) verstehen sich inkl. Supervision und Selbsterfahrung und werden in 12 Monatsraten zu je 220,- € eingezogen.

Theorien sind Modelle, Versuche, die Wirklichkeit wie wir sie erleben, abzubilden.

Wirklichkeit ist aber zu komplex, um wirklich abgebildet werden zu können.

Insofern glaube ich, dass wir nicht an einer einzigen Wirklichkeitsbeschreibung

festhalten dürfen. Im Idealfall konfrontieren wir uns mit Theorien so, dass eine

Theorie die Verblendung der anderen Theorie wieder einblendet.

Sehr viel mehr können wir nicht tun. Es bliebe nur, gänzlich auf Theorien

zu verzichten. Aber auch dies wäre eine Einbildung. Denn unser Handeln

ist immer – bewusst oder unbewusst – von theoretischen Annahmen bestimmt.

Systemisch zu schauen bedeutet im tieferen Sinne ein loslassen, ein loslassen

von Theorien aller Art bei der gleichzeitigen Bereitschaft, gemeinsam eine

Beschreibung, eine Theorie, zu finden, vielleicht auch zu erfinden, die

allen gleichermaßen nützlich erscheint. Da dies jedoch unmöglich ist, bleibt

nur ein Prozess kontinuierlicher Entwicklung, ohne Lösung und ohne Wahrheit,

stets in Ver-Handlung und Ent-Wicklung.

*Andras Wienands*

GST- Berlin

Warschauerstrasse 60

10243 Berlin

Tel. 030.462 69 69

Fax. 030.318 000 70

[sekretariat@gstb.org](mailto:sekretariat@gstb.org)

GST- München

Kolosseumstrasse 1

80469 München

Tel. 089.8200 69 72

Fax. 089.8969 11 52

[info@gstb.org](mailto:info@gstb.org)