

Existential Touch - Berührung in der Psychotherapie

Existenzielles Grounding und Breema

Psychotherapie geschieht mit dem ganzen Körper, es ist ein leibliches Geschehen.

Wie kann ich als Psychotherapeut:in gut für mich sorgen, auch während der Sitzung und gut in meiner Mitte bleiben und dabei die Klientenperson unterstützen, mit sich in Verbindung zu bleiben. Selbstsorge erweist sich so als wesentliches Prozesselement von Psychotherapie.

Die vitalisierenden und nährenden Sequenzen unterstützen sowohl die Therapeutenperson als auch die Klientenperson und gibt Hilfestellungen und Tools zur Selbstregulation und lassen die Koregulation (Zwischenleiblichkeit) körperleiblich spürbar werden.

Breema ist eine Form achtsamer Körperarbeit und unterstützt uns dabei präsent zu sein. Eine wache, phänomenologisch, offene Haltung ist in der Existenzanalyse unabdingbar. Breema Körperarbeit unterstützt gerade diese Haltung: den gegenwärtigen Moment wahrzunehmen und die Selbsterkenntnis, Präsenz.

Im „Existenziellen Grounding“ – dem körperpsychotherapeutischen Zugang der Existenzanalyse – vertiefen wir uns in die konkreten körperleiblichen Prozessenerfahrungen der Grundmotivationen. Denn das, was wir (psychische) Störung nennen, kann als Unterbrechung der „Body-Mind-Connection“ verstanden werden - der tiefen, stimmigen Verbindung mit der körperleiblichen Lebendigkeit in mir. Es kommt zu einem Stopp des natürlichen Lebensflusses, d.h. die Grundbewegungen fließen nicht mehr frei. Körperorientiertes Vorgehen setzt an dieser unterbrochenen Verbindung an und unterstützt das wieder in den Fluss kommen, so dass ich wieder „Ja zum Leben“ sagen kann, und zwar mit dem ganzen Körper.

Wir arbeiten durchgehend am Boden, auf weichen Matten. Bitte bequeme Kleidung mitbringen, warme Socken, und ein Sitzkissen.