

Einjährige Fortbildungsreihe

Körperorientiertes Vorgehen in der Gestalttherapie Der Weisheit des Körpers folgen

Beginn Herbst 2021

Ziele und Inhalte der Fortbildung:

In dieser einjährigen Fortbildungsreihe folgen wir einem holistisch orientierten psychotherapeutischen Ansatz (Körper-Seele-Geist). Durch bewusstes Wahrnehmen des Körpers, durch Verstärken des Körperausdrucks und durch Berührung geben wir den körperlichen Aspekten von Lebenserfahrungen Raum, sodass chronische Kontraktionen, selbstdestruktive Muster und psychische sowie physische Blockaden bearbeitet werden können. Wenn sich diese gebundenen Kräfte dem Bewusstsein öffnen, können abgespaltene und nicht zugängliche Erfahrungen aktiviert und danach integriert werden.

Intensive Gefühle wie Schmerz, Liebe, Trauer, Wut, Lust und Freude durften oft nicht ausgedrückt werden, sind aber trotzdem in unserem Körper gespeichert (Leibarchive, Leibgedächtnis). Durch Körperinterventionen werden die physischen und psychischen Kräfte dem Organismus wieder zur Verfügung gestellt. Dadurch kann es zur Genesung kommen: Lebendigkeit, Kreativität und Spontaneität können wieder in Fluss kommen und neue Lebensperspektiven sich eröffnen.

In der Fortbildung wird Selbsterfahrung mit Kompetenztraining verbunden. Aufbauend auf eigenen Erfahrungen wird das methodische Vorgehen in der körperorientierten Psychotherapie vermittelt. Dabei wird auf vier körpertherapeutische Tiefungsebenen (nach Sylvester Walch) besonders Wert gelegt:

- a) bewusstes Wahrnehmen von Körperempfindungen und Körperreaktionen
- b) das Fokussieren und das Verstärken von Körperausdruck und nonverbalen Signalen
- c) die Arbeit mit Spannungsfeldern im Körper durch katalytische (konfliktzentrierte) und nährenden (stützenden) Interventionen (direkte Berührung)
- d) die Begleitung tiefgreifender Körperprozesse und autonomer Körperreaktionen

Methodisch werden weiters folgende Gesichtspunkte berücksichtigt: Umgang mit Übertragung und Gegenübertragung, Widerstandsphänomene, Vorgehen bei schweren Traumatisierungen und Persönlichkeitsstörungen, neurobiologische Aspekte in der körperorientierten Psychotherapie, Zusammenhang zwischen lebensgeschichtlicher Erfahrung und körperlicher Symptomatik, Anwendung von Körperübungen.

Um die Integration der erlernten Inhalte in die therapeutische Praxis zu unterstützen, werden supervisorische Einheiten angeboten.