
Informationen zur Körperarbeit und körperorientierten Verfahren

© Elmar Woelm www.inhypnos.de

Vermutlich wissen Sie bereits, dass zwischen Körper, Seele und Geist Wechselbeziehungen bestehen. Hinter körperlichen Beschwerden stehen oft unerkannte, belastende Gefühle und seelische Blockaden wie Angst, Verbitterung, Mutlosigkeit, Unsicherheit und vieles mehr. Wir alle haben auf unterschiedlichste Weise seelische Verletzungen und psychische Belastungen erfahren. Die Auswirkungen, besonders von frühkindlichen Einflüssen, bleiben unserem Bewusstsein meist weitgehend verborgen. Alle Erlebnisse sind aber auf die ein oder andere Weise in unserm Körper gespeichert. Besonders die alten, chronischen Dinge manifestieren sich im Laufe der Zeit durch Verspannungen in verschiedensten Muskelpartien, Organen und Gelenken. Wilhelm Reich formulierte dazu den Begriff des „Charakterpanzers“, mit dessen Hilfe traumatische Ereignisse und ungesunde Geisteshaltungen verdrängt werden und sich in körperlichen Verspannungen äußern. Dies geht mit Veränderungen der Atmung, der Körperhaltung und der Gestik einher und führt nicht selten zu Muskelschmerzen, Haltungsschäden, Bandscheibenvorfällen, Migräne oder auch zu jeder beliebigen sonstigen Krankheit.

Körperarbeit verbessert das Bewusstsein für unseren Körper. Wir werden sensibler für die kleinen und großen Botschaften, die der Körper uns sendet. Durch dieses Bewusstsein und die gezielte Arbeit mit den belasteten Bereichen unseres Körpers können Prozesse ausgelöst werden, die die ursächliche „Störung“ auflösen und heilen.

Körperorientierte Verfahren können aus verschiedenen Körperübungen bestehen (dehnen, atmen, massieren und so weiter), oder auch aus typischen Entspannungstechniken (Muskelentspannung, Selbsthypnose, Autogenes Training, Reiki). Eine weitere sehr wirkungsvolle Methode besteht darin, im Rahmen eines „Fokussing-Prozesses“ mit unserem Körper und den Gefühlen in Kontakt zu kommen. Dabei wird ohne jedes Urteil untersucht, wo im Körper bestimmte Emotionen spürbar

werden oder auch, welche Emotionen aus bestimmten Körperempfindungen sprechen. Körper, Seele und Geist sind eine Einheit. Es ist für jede innere Entwicklung, für jede Heilung wichtig, alle Aspekte zu berücksichtigen. Darum verbinde ich bei meiner Arbeit, je nach den individuellen Bedürfnissen und Erfordernissen der Klientin/des Klienten, Elemente verschiedener psychotherapeutischer und spiritueller Verfahren mit Körperarbeit. Sie können keinen dieser Bereiche verändern, ohne dass auch die anderen beeinflusst werden. Daher wirkt sich jede Arbeit an einem der drei Aspekte unseres Seins auch auf die anderen beiden aus.