

Abstract

Fühlen und Erleben in der wahrnehmungsbezogenen Körperpsychotherapie und in der Selbsterfahrung mit der Körperbildskulptur

Das Körpererleben basiert auf der Wahrnehmung des eigenen Körpers, die die Wahrnehmung und Differenzierung der eigenen Gefühle erst ermöglicht. Unser Körpererleben wird angeregt und belebt - bei unseren Patient*innen z.T. auch wirklich erst ermöglicht - durch einen respektvollen und differenzierten Zugang zu unserer verkörperten Selbstwahrnehmung.

Dabei geht die als Beispiel für eine wahrnehmungsbezogene Körperpsychotherapie im Workshop angewendete Körperpsychotherapiemethode **Funktionelle Entspannung** vom Menschenbild der humanistischen Psychotherapie aus, das im Geiste der Philosophie Martin Bubers und von W. v. Weizsäckers den Respekt vor den im Leiblichen und im Emotionalen enthaltenen subjektiven Entwicklungspotentialen jedes Menschen betont.

Das Thema ist: „Das Unbemerkte im Körper wieder merken (Thure von Uexküll)“:

Die leiblichen Erkundungsreise führen wir entlang der Körpersysteme durch - z.B. dem Bewegungssystem, z. B. der Haut, z.B. den Innenräumen, z:b. dem Atemrhythmus - deren subjektiver emotionaler Bedeutung werden wir nachgehen, und diese Reise wird uns auch in Kontakt bringen mit unserem eigenen Körperbild - mit einer Art dreidimensionaler Landkarte unserer eigenen lebenslangen Körper-Erfahrungen, unserer einverlebten Geschichte.

Wir werden in diesem Workshop gemeinsam die Wahrnehmungen unseres Körpers und die dabei entstehenden Gefühle „belauschen“, aber auch Bilder, Erinnerungen, Worte, Gedanken.

Und wir werden uns in einem spannenden Selbst-Experiment dem eigenen Körperbild dann auch über das Plastizieren einer eigenen **Körperbild-Skulptur** zuwenden. Im Kontakt zu einer von uns selbst aus Ton plastizierten Figur sind wir neugierig, was sie uns zu erzählen hat und welche Gefühle durch diesen Dialog mit unserer Körpergeschichte entstehen.

Bitte bequeme Kleidung, einen Schal oder ein Halstuch und warme Socken, eine Decke oder Matte und evtl. ein kleines Kissen mitbringen.

Vita



Dr. Angela v. Arnim, Fachärztin für Innere und Psychosomatische Medizin u. Psychotherapie, seit 2007 in freier Praxis in Berlin, Körperpsychotherapeutin (DGK und EABP), Psychosomatikerin am Immanuel-Krankenhaus Berlin, Abteilung für Naturheilkunde. Vorher Leitende Oberärztin der Psychosomatischen und Psychotherapeutischen Abteilung der Universitätsklinik Erlangen; Lehrbeauftragte der Arbeitsgemeinschaft Funktionelle Entspannung (AFE); Lehrende an der SRH Heidelberg, Fakultät für Therapiewissenschaften, Tanz- und Bewegungstherapie; Dozentin, Selbsterfahrungsleiterin und Supervisorin am Institut für Psychotherapie Potsdam, TP mit Schwerpunkt Körperpsychotherapie.

Kontaktadresse

Dr. med. Angela v. Arnim

Viktoria-Luise-Platz 8

10777 Berlin

Email: psychosomatik-dr.a.v.arnim@web.de

Literaturauswahl

Arnim A v (2013): Der Körperbildskulpturtest, in: Körper-Gruppe-Gesellschaft. Neue Entwicklungen in der Körperpsychotherapie, Manfred Thielen (Hrsg.), Psychosozial-Verlag Gießen, S. 287 – 296

Arnim A. v.: Die Arbeit am Körperbild als Heilungsfaktor, in: Funktionelle Entspannung, Beiträge zu Theorie und Praxis, Heft 40, September 2013, S. 17 - 25, Theorieheft der Arbeitsgemeinschaft Funktionelle Entspannung

Arnim A v (2009): Funktionelle Entspannung, in: Körper-Gefühl-Denken. Körperpsychotherapie und Selbstregulation, Manfred Thielen (Hrsg.), Psychosozial-Verlag Gießen 2009, S. 123 – 134

Arnim A. v., Von der Propriozeption zur Narration. Körperbild-Skulpturen und - Narrative in der Psychosomatik, in: Körper. Konstruktionen, Küchenhoff J (Hrsg), 2008

Arnim A. v., Lausberg, H, Joraschky P: Körperbild-Diagnostik, in „Psychoanalyse der Lebensbewegungen“, Geissler P, Hrsg., Springer, Wien, New York, 2007

Arnim A. v.: Körperbezogene Therapie bei traumatisierten Menschen, in: Körper und Persönlichkeit, Hsg. Kernberg, Remmel A, Schattauer, 2006

Arnim A. v. (2002): Integrierte Medizin und körperbezogene Therapieansätze. (Hrsg): Thure v. Uexküll, Werner Geigges, Reinhard Plassmann. In: Integrierte Medizin. Modell und klinische Praxis. Schattauer Stuttgart - New York; S. 257-289

Arnim A. v. (1998): Funktionelle Entspannung als Therapie bei Autodestruktion. In Wiese J & Joraschky P. (Hrsg.) Psychoanalyse und Körper (S. 9-26) Psychoanalytische Blätter, Bd. 7. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.

Arnim A. v.: Das Wunderknäuel, in: Uexküll, T. v.; Fuchs, M.; Müller-Braunschweig, H., Johnen, R. (1997): Subjektive Anatomie. Theorie und Praxis körperbezogener Psychotherapieverfahren. Stuttgart, Schattauer