

Inhalt

Einleitung.....	9
I. Theoretische Hintergründe	15
1. Der Körper in der ambulanten Psychotherapie	15
2. Körpererleben und Identität	16
3. Körperschema	19
3.1 Die drei Bereiche des Körperschemas	22
<i>Die Wahrnehmung des Körperäußeren</i>	23
<i>Die Wahrnehmung der Körpergrenzen</i>	24
<i>Die Wahrnehmung des Körperinneren</i>	26
3.2 Die Beteiligung der Sinne an der Wahrnehmung des Körperschemas	28
<i>Der taktile Sinn</i>	28
<i>Die Bewegungssinne</i>	30
<i>Der optische Sinn</i>	32
4. Die Entstehung des Körperschemas	34
<i>Die Sinne als Basis des Körperschemas</i>	34
<i>Gefühle entstehen durch Bewegungen und Körperempfindungen</i>	35
<i>Einfluss der Eltern durch Empathie und Abbildung</i>	37
4.1 Übersichtsgrafik: Die Entstehung des Körperschemas ...	40
5. Das Körpergedächtnis	42
6. Die Entstehung der Körperdissoziation	47
<i>Gesellschaftliche Bedingungen</i>	47
<i>Fehlerhafte Repräsentationen</i>	53

<i>Außenorientierung und Übernahme von fremden Selbstanteilen</i>	57
<i>Veränderung der Körperbewegungen</i>	61
<i>Veränderung im Bereich der Emotionen</i>	65
6.1 Übersichtstabelle: Diagnostik der Körperdissoziation	68
<i>Körperbewegungen allgemein</i>	68
<i>Körperbewegungen störungsspezifisch</i>	68
<i>Gefühle dem Körper gegenüber</i>	69
<i>Übersichtsgrafik: Entstehung der Körperdissoziation</i>	69
<i>Traumatische Erfahrungen</i>	71
7. Die Bedeutung von Symbolen für die Körperarbeit	74
<i>Symbol und Bedeutungsüberschuss</i>	74
<i>Das Unbewusste</i>	76
<i>Symbole sind die Sprache des Unbewussten</i>	77
<i>Welche Symbole verwendet das Unbewusste?</i>	79
<i>Die Entstehung von Symbolen</i>	79
<i>Symbole in der körperorientierten Psychotherapie</i>	81
II. Umsetzung in die Praxis	86
1. Wie gelingt eine Veränderung des Körperschemas?	86
1.1 Übersichtsgrafik: Ansatzpunkte in der Therapie	86
<i>Körperebene: spüren</i>	92
<i>Was geschieht bei dieser Übung?</i>	93
<i>Emotionsebene: ausdrücken</i>	95
<i>Hinweis zu den Formulierungen und Begriffen</i>	96
<i>Erkenntnisebene: strukturieren</i>	97
2. Die Rolle der Therapeutin bei diesen Übungen	98
2.1 Übersichtsgrafik: Die KörperReich-Theorie des gesunden Körperschemas	99
2.2 Übersichtstabelle: Behandlungsschwerpunkte bei einzelnen Störungsbildern	100

III. Übungen	101
1. Die KörperReich-Übungen	101
<i>Die Durchführung</i>	102
2. Wirkung und Einsatzmöglichkeiten der Übungen	102
3. Übungen	104
<i>Innenraum</i>	104
<i>Unklarer Gefühlszustand</i>	106
<i>Ein Gefühl verstärken, klarer spüren wollen</i>	107
<i>Entspannung durch Bewegung</i>	109
<i>Der sichere Raum</i>	110
<i>Körper ausschütteln</i>	111
<i>Körper ausstreichen</i>	113
<i>Steinübung</i>	114
 Achtung!	 116
Anhang	118
Zwei Körperfragebögen	118
Dank	134
Literatur	136