

## Monika Koch

Heilpraktikerin für Psychotherapie  
Bioenergetische Analytikerin (CBT)  
Paartherapeutin  
Lehrtherapeutin, Supervisorin, Coach

### Kontakt:

Telefon 0221 / 73 88 53  
Handy 0177 / 46 22 165  
E-Mail [monika-koch@web.de](mailto:monika-koch@web.de)

## „MEIN KÖRPER“

von Robert Gernhardt

Mein Körper rät mir:  
Ruh dich aus!  
Ich sage: Mach` ich,  
altes Haus.

Denk` aber: Ach, der  
sieht`s ja nicht!  
Und schreibe heimlich  
dies Gedicht.

Da sagt mein Körper:  
Na, na, na!  
Mein guter Freund,  
was tun wir da?

Ach gar nichts! sag ich  
aufgeschreckt,  
und denk`: Wie hat er  
das entdeckt?

Die Frage scheint recht  
schlicht zu sein,  
doch ihre Schlichtheit  
ist nur Schein.

Sie lässt mir seither  
keine Ruh:  
Wie weiß MEIN Körper  
was ICH tu?

## Was ist Bioenergetische Analyse?

Die Bioenergetische Analyse ist eine tiefenpsychologisch fundierte Körperpsychotherapie. Sie wurzelt in der Arbeit von dem Arzt Dr. Alexander Lowen, der bereits in den 50er Jahren in der Nachfolge von Wilhelm Reich die Grundlagen entwickelte.

„Sie integriert die Arbeit mit dem Körper, mit den interpersonellen Beziehungen des Patienten und mit seinen mentalen Prozessen; jeder dieser Aspekte wird mit den anderen in Beziehung gesetzt und im Hinblick auf sie interpretiert...“

Die Bioenergetische Analyse setzt an bei der Realität des Körpers und seinen Grundfunktionen der Beweglichkeit und des Ausdrucks.“ (A.Lowen)

Das Ziel von Therapie ist mehr als die Abwesenheit von Symptomen – es ist die Inbegriffnahme von Lebendigkeit, Lust, Freude, Liebe – vibrierende Gesundheit.

Reich, ein Schüler Freuds, erforschte die Funktion und Wirkungsweise der Lebensenergie in der menschlichen Entwicklung. Er stellte u. a. fest, dass der Fluss der Lebensenergie notwendigerweise blockiert wird, wenn der Mensch sich aufgrund schmerzlicher und ängstigender Gefühle und Erfahrungen zurückziehen muss, um sich zu schützen.

Bei chronischen Erfahrungen dieser Art, vor allem im frühen Kindesalter, zeigen sich diese Blockierungen habituell an einer flachen Atmung, in einer eingeschränkten Beweglichkeit und in einer mangelnden Lebendigkeit im Ausdruck. Sie dienen dazu, die beängstigenden Gefühle weiterhin abwehren zu können, sind somit zu verstehen als körperliche Äquivalente und Organisatoren der in der Tiefenpsychologie formulierten Abwehrmechanismen.

Dr. A. Lowen systematisierte die Erkenntnisse von W. Reich und stellte sie in einen ursächlichen Zusammenhang zu den Entwicklungsschritten in der Kindheit und deren phasenspezifischen Aufgaben und Versagenserfahrungen.

Auf diesem Hintergrund lässt sich im Körper, seiner Haltung, seiner Bewegung, seinen Ausdruck und seinem Energieniveau die jeweilige Lebensgeschichte in ihren wesentlichen Aspekten ablesen. So wurde dann die eigentliche therapeutische Technik der Bioenergetischen Analyse entwickelt.

Im konkreten Verlauf der Therapie „liest“ der/die Bioenergetische AnalytikerIn zunächst den Körper (u.a. Körperhaltung, Augen- und Gesichtsausdruck, Qualität der Atmung, Gesamteindruck des Energieniveaus). Das so Gesehene wird in Zusammenhang gebracht mit den Beschwerden, der Geschichte, den vorherrschenden Gefühlen und erkennbaren kognitiven Grundüberzeugungen, worüber ein erstes gemeinsames Verstehen erarbeitet wird.

Bei der Durcharbeitung der Konflikte und der charakteristischen Grundproblematik gehen verbale Aufarbeitung und körperliche Interventionen Hand in Hand, ergänzen und bedingen sich gegenseitig. In diesem Kontext versteht der/ die TherapeutIn auch das Übertragungsangebot des Patienten und achtet auf seine/ihre Gegenübertragungsgefühle.

Bestandteile der körperlichen Interventionen sind: „Vertiefung der Atmung“, „Anregung unwillkürlicher Körperbewegungen“, „Arbeit am emotional verbundenen stimmlichen Ausdruck“ sowie Belebung des allgemeinen Energieniveaus zur Vertiefung der emotionalen Fühl- und Ausdruckstoleranz.

In der direkten Körperarbeit wird der blockierende Charakter der eigenen körperlich-seelischen „Lebenshaltung“ bewusst sowie die in ihm gebundenen Emotionen, die abgewehrt werden mussten. Häufig werden Erinnerungen wach, die in einem ursächlichen Zusammenhang mit den abgewehrten Emotionen stehen. In der sprachlichen Aufarbeitung geht es um die Verknüpfung der Erfahrungen auf der körperlichen Ebene mit den seelisch-geistigen „Haltungen“ und um eine Integration der nun lebendig gewordenen Persönlichkeitsbereiche.

Der Prozess geschieht behutsam und kann den Weg zu einer befriedigenderen Lebensgestaltung, zu mehr Lebensfreude, Genuss und Kreativität öffnen.

*Text übernommen von der NIBA-web-Seite (niba-ev.de)*

*Monika Koch ist Mitglied am Norddeutschen Institut für Bioenergetische Analyse (NIBA) und dort Lehrtherapeutin, Supervisorin und Leiterin des Weiterbildungsausschusses)*