

Bioenergetische Analyse - lebendig pulsierend bewegt!

Was ist "Bioenergetische Analyse"?

In der Bioenergetischen Analyse gehen wir den Weg vom Körper und von inneren Bildern zum Wort, von der Erfahrung zur Reflexion und Erkenntnis. So verschränkt sich die körperliche und seelisch-geistige Existenz mit der Arbeit am konkreten Thema. Eine wunderschöne körperorientierte Textarbeit, angeleitet während eines kollegialen Wochenendes von meiner Kollegin Doris Joachim, brachte diesen berührenden Text hervor:

"Wenn die Seele vom Schmerz überschwemmt wird, muss sie sich schützen. Die Strategie ist genial: Der Mensch wird starr. Die Atmung wird flach. Er ist wie eingefroren. Der Schmerz wird heruntergekühlt, bis er nicht mehr gefühlt wird. Das kann über viele Jahre so ausgehalten werden. Der Preis ist hoch. Denn mit dem Schmerz frieren auch andere Gefühle ein. Manche müssen das schon als kleine Kinder erleben. Das gefrorene Kind tragen sie dann als Erwachsene in sich. Ein solches Kind braucht Wärme. In der Therapie kann es sie bekommen. Das Verrückte ist: Gefrorene Kinder wehren sich gegen die Wärme. Wo lange Eingefrorenes wieder auftaut, da taucht auch der alte Schmerz auf. Da kann eine körperliche Berührung zu viel sein. Innere Bilder können einen Weg bahnen: Behutsam das gefrorene Kind aus einer Eisspalte befreien, es mit Wärme einhüllen – mit nicht zu viel Feuer, eher mit einer wohltemperierten warmen Decke. Und dann: Zusammen mit der erwachsenen Klientin der Liebe Raum geben – zu dem Kind, das sie einmal war. Schritt für Schritt. Dann fängt vielleicht der Bauch ein wenig zu zucken an oder die Beine beginnen zu vibrieren und Tränen finden ihren Weg. Leben kehrt zurück."

„Der Körper ist die Bühne der Gefühle und des Denkens“ (A. Damasio): in der Arbeit kommt die eigene Person in ihrer Struktur und Gesamtverfassung - Grounding, Atmung, Haltung, Schwerkraft, Selbstwahrnehmung, Expression, Kontakt - zur Aufführung, wird spürend erforscht und im So-Sein erfahren. „Bin ich gerade wirklich in Kontakt mit mir?“ Diese einfache Frage lässt uns in jedem Moment den Kontakt zu unserer inneren Wahrheit pflegen und erfahren, was im Moment wesentlich und wichtig ist, was uns beseelt. Flow - es geht hier um den schöpferischen Prozess der Gestaltwerdung und des Lebendig-Seins.

Die bioenergetische Analyse verbindet Denken und Fühlen mit den körperlichen und vegetativen Grundlagen unseres Seins. Grundannahme ist, dass alle seelischen Belastungen ihren Ausdruck in körperlichen und energetischen Veränderungen und Symptomen finden. Handlungen, Emotionen und Gedanken sind Symptome eines tieferen energetischen Geschehens. Nicht alle Ursachen und ursprünglichen Konflikte lassen sich erinnern, sind aber dennoch als Körpererinnerungen in neuronalen Netzwerken und in muskulären und faszialen Spannungen gespeichert. Lebendige Prozesse sind mit energetischen Bewegungen verbunden. Durch schmerzliche und traumatische Erfahrungen wird diese Bewegung blockiert. Gefühle können nicht mehr angemessen ausgedrückt werden, Beweglichkeit und Lebendigkeit werden eingeschränkt.

Ziel ist es, psychische Beschwerdebilder und psychosomatische Anpassungsreaktionen aus unterschiedlichen Lebensphasen und Erfahrungen ins (Körper-) Bewusstsein zu heben und aufzulösen. Die Chance in der bioenergetischen Therapie ist, dass auch ohne Worte und ohne bewusste Erinnerung über körperliche Entladungen (Vibrationen) belastende Emotionen abfließen und selbstregulatorische Prozesse

angestoßen werden können. Dabei können in haltender und achtsamer Begleitung Ressourcen und Resilienzen nachreifen.

"Lass einfach mal los!" - Wer hat dies nicht schon gehört? ... und an sich gezweifelt!

In der Arbeit mit Ihnen greife ich auf eine Methodenvielfalt zurück, um Sie in Ihrem Prozess auf den unterschiedlichen Ebenen anzusprechen, Persönlichkeitsanteile zu entwickeln und mit dem Kern wieder zu verbinden. Energie- und Körperarbeit, Genogrammarbeit, Traumarbeit, Körperreisen, Imagination, Gespräch und therapeutische Interaktion helfen, Lebensenergie freizusetzen und in allen Lebensbezügen zum Fließen zu bringen. Viele Übungen sind auch aus anderen Feldern der Körperarbeit bekannt:

- Selbstwahrnehmung und Körperwahrnehmung
- Atemwahrnehmung und Atemübungen
- Arbeit mit der Körperhaltung und dem Körperausdruck
- emotionaler Ausdruck durch Körper und Stimme
- Spezifische traumalösende Übungen
- Berührung und Halt in der therapeutischen Beziehung
- Einbeziehung der seelischen und körperlichen Resonanz in die therapeutische Interaktion

.... bekannt und doch ANDERS!

Einige zielen auch auf den Gefühlsausdruck, denn Gefühle kommen oft nicht einfach von selbst heraus, sitzen irgendwo fest!

Alle Körperübungen dienen dazu, muskuläre Panzerungen zu lockern und Zugang zu gehaltenen Emotionen zu eröffnen.

Manche Übungen werden auch lange und langsam ausgeführt, um die Muskeln, dazu zu bringen, sich zu lösen und zu vibrieren.

Dabei wird nichts „gepusht“. Wir fragen vielmehr nach Sinn und Aufgabe von Schutzmechanismen, denn niemand hat Gefühle ohne Grund eingeschlossen. So kann sich über die Arbeit mit dem Körper ein aktuelles Krankheitsgeschehen bzw. ein aktueller Konflikt im Kontext der biografischen Körpererfahrung der Aufarbeitung öffnen. Handlungsspielräume können sich erweitern und soziale Interaktionen sich vertiefen.

Die Bioenergetische Analyse verfügt heute über jahrzehntelange klinische Erfahrungen mit der Regulation von Affekten und dem Freisetzen von verdrängten, vermiedenen Gefühlen und körperlichen Blockierungen. Ziel ist es, die Selbstregulation sowohl auf der psychisch-geistigen als auch auf der muskulären, vegetativen und energetischen Ebene wieder in Fluss zu bringen. Durch ihre besondere Methodik und ihren unmittelbaren sinnlichen Zugang zu Körper und Seele eröffnet sie eine Dimension, die einen grossen Beitrag zur psychosomatischen Gesundheit leisten kann.