

Dem eigenen Körper begegnen – sich selbst (wieder) entdecken. Körperpsychotherapie und ihre Ansätze in der Psychosomatik

Dipl.-Musiktherapeutin Claudia Potreck, Dresden

Erst wenn unser Körper nicht mehr das tut, was wir wollen, werden wir aufmerksam auf die damit verbundenen Irritationen und uns verunsichernden Empfindungen. Über unseren Leib versucht unsere Seele sich bemerkbar zu machen. Wir spüren Schmerzen oder Leere, fühlen uns erschöpft, reagieren mit Angst oder Herzdruck und anderen Symptomen.

Oft werden diese Botschaften nicht als Signal verstanden. Die Kommunikation zwischen Körper und Geist läuft scheinbar ohne uns weiter. „Ich erkenne mich nicht mehr“; „Ich weiß nicht, was mit mir los ist“; „Da ist nur noch Leere“ oder „Die Schmerzen zerreißen mich“ sind Ausdruck dieses Zustandes.

Körperpsychotherapie ermöglicht über achtsame Körper- und Bewegungserfahrungen mehr in Kontakt zu sich selbst und anderen zu kommen, Körperempfindungen wahrnehmen und einordnen zu können, Strategien im Probehandeln (wieder) zu entdecken.

In diesem Workshop werden anhand praktischer Übungen Ansätze der Körperpsychotherapie am eigenen Leib erfahrbar. Im Zentrum steht die achtsame Wahrnehmung der eigenen Bewegung. Vom Liegen, Sitzen, Stehen bis zum Gehen werden klare Impulse zur Selbstentdeckung und -entfaltung angeboten. Eine Begegnung zwischen Leib und Seele wird durch das „In- Bewegung- Kommen“ direkt erlebbar.

Bitte bringen Sie dicke Strümpfe, bequeme Kleidung und eine Decke mit.