

Einleitung ... 9

1 Systemische Perspektiven ... 12

- 1.1 Zirkulär ... 12
- 1.2 Strukturell ... 14
- 1.3 Strategisch-lösungsorientiert ... 16
- 1.4 Mehrgenerational ... 19
- 1.5 Wachstumsorientiert ... 21
- 1.6 Narrativ ... 23
- 1.7 Phänomenologisch ... 25
- 1.8 Symbolisch-erfahrungsorientiert ... 27

2 Körperpsychotherapeutische Konzepte ... 30

- 2.1 Vegetotherapie ... 30
- 2.2 Bioenergetik und Core-Energetik ... 32
- 2.3 Tiefenpsychologisch fundierte Körperpsychotherapie ... 33
- 2.4 Hakomi ... 34
- 2.5 Psychoanalytische Körperpsychotherapie ... 34
- 2.6 Neurowissenschaftliche Implikationen ... 35
- 2.7 Handlungs- und erlebnisintensivierende Interventionen ... 36

3 Methoden der Körperpsychotherapie ... 38

- 3.1 Sanfte Körperarbeit ... 38
- 3.2 Verbundatmung ... 39
- 3.3 Schreien ... 42
- 3.4 Spannung verstärken ... 44
 - Warum Schmerz? ... 47

- 3.5 Begrenzen ... 50
- 3.6 Bonding ... 53
- 3.7 Selbstbewegungen ... 56
- 3.8 Modellszenen ... 59
- 3.9 Übergang vom Reden zum Erleben ... 63
 - Hinlegen ... 63
 - Lokalisieren ... 63
 - Interaktion ... 64

4 Integration des Körpers in die systemische Praxis ... 66

- 4.1 Einführung ... 66
 - 4.1.1 Energetisches Niveau ... 67
 - 4.1.2 Kontextbezug ... 70
 - 4.1.3 Situation ... 71
 - 4.1.4 Imagination ... 72
 - 4.1.5 Lösungsorientierung versus Traumakonfrontation ... 74
 - 4.1.6 Interaktion ... 76
- 4.2 Fallbeispiel ... 78
 - 4.2.1 Imagination der Szene ... 78
 - 4.2.2 Interaktive Gestaltung des Problemerlebens ... 79
 - 4.2.3 Imaginatives Probehandeln ... 80
 - 4.2.4 Realisation der Choreografie ... 81
 - 4.2.5 Das Geschehen intensivieren ... 85
 - 4.2.6 Entfaltung der Selbstgestaltungs-kompetenz ... 88
 - 4.2.7 Emotionale Schleusen ... 89
 - 4.2.8 Bezug zur Vergangenheit ... 91
 - 4.2.9 Perspektivenwechsel ... 92
 - 4.2.10 Seiten ... 94
 - 4.2.11 Symbole ... 95
 - 4.2.12 Dosierung ... 97
 - 4.2.13 Gedanken zur Arbeit mit Paaren ... 100
 - 4.2.14 Konfliktkultur ... 106

- 4.2.15 Paarchoreografie ... 108
- 4.2.16 Lösende Interaktion ... 110
- 4.2.17 Projektionsauflösung ... 113

5 Ausblick ... 116

- 5.1 Von der linearen zur zirkulären
Kausalität ... 116
- 5.2 Politische Dimensionen ... 119
- 5.3 Von der Destruktion zur Aggression ... 120
- 5.4 Ethische Disziplin ... 122

Literatur ... 124

Über den Autor ... 127