

# INTERNATIONAL **BODY PSYCHOTHERAPY** JOURNAL

## The Art and Science of Somatic Praxis

Published by the European and United States Associations for Body Psychotherapy and Somatic Psychology

### Contents

---

#### **REDAKTION**

*Madlen Algafari, Aline LaPierre, Antigone Oreopoulou*

#### **KÖRPERPSYCHOTHERAPIE IN ZEITEN DER PANDEMIE**

##### **Eine Welt zerissen**

*Courtenay Young*

##### **Alles hat eine Bedeutung**

*Madlen Algafari*

#### **INTERVIEW**

Eine wissenschaftliche Reise eines Schamans

*Peter Levine mit Aline LaPierre*

---

Editor-In-Chief *Madlen Algafari* [editorinchief@ibpj.org](mailto:editorinchief@ibpj.org)

Deputy Editor *Aline LaPierre* [deputyeditor@ibpj.org](mailto:deputyeditor@ibpj.org) • Managing Editor *Antigone Oreopoulou* [managingeditor@ibpj.org](mailto:managingeditor@ibpj.org)

**FORSCHUNG**

**Ein 2020er Jahrescredo für Körperpsychotherapeuten**

**COURTENAY YOUNG**

**Zusammenfassung**

Ein Credo ist eine Reihe von Überzeugungen, die unsere Lebensweise beeinflussen, eine Aussage, die unser Handeln lenkt, eine Reihe von Prinzipien oder Meinungen, die unsere Lebens- und Arbeitsweise stark beeinflussen, und eine Position, von der aus wir die Welt sehen. Mit Beginn dieses neuen Jahrzehnts, den 2020er Jahren, glaube ich, ist jetzt die Zeit gekommen, in der wir, Körperpsychotherapeuten ein neues Credo entwickeln könnten, sollten und müssen - eines, das die ordnungsgemäße Erforschung dessen beinhaltet, was wir tatsächlich beruflich tun.

***Schlüsselwörter:*** Körperpsychotherapie, Forschung, Evidenz

**FALLSTUDIE**

**Endlich freihändig**

**Ein Therapeut und ein Klient beschreiben ihre therapeutische Reise**

**Lucien Ulrich und Saar Bach**

**Zusammenfassung**

Dieser Artikel wurde von einem Therapeuten und einem Patienten verfasst. Er beschreibt den therapeutischen Prozess von Saar Bach, die ohne jeglichen Kontakt zu ihren Gefühlen zur Therapie kam, mit äußerst kritischer Haltung über ihren „ekelhaften“ Körper, extreme Fettleibigkeit, so wie abhängige und Borderline-Persönlichkeitsstörungen. Er umfasst dreizehn

Jahre intensiver wöchentlicher Arbeit - Momente der Freude, Streitereien und Depressionen - sowohl den Patienten, als auch den Therapeuten betreffend - und zeigt die einzigartige Reise der Patientin, die ihren Körper zu akzeptieren lernt, sich im Spiegel zu betrachten, und schlussendlich Abnimmt.

**Schlüsselwörter:** Inzest, Ohnmacht/Ermächtigung, Gewalt, Isolation/Gruppenmitglied, Scham, überwältigende Emotionen/geerdete Emotionen.

### **VERKÖRPERTES BEWUSSTSEIN**

#### **Drei Zustände der verkörperten Selbstwahrnehmung und die therapeutische Vitalität der restaurativen verkörperten Selbstwahrnehmung**

**Alan Fogel**

#### **Zusammenfassung**

Dieser Artikel basiert auf einem Hauptvortrag der Europäischen Gesellschaft für Körperpsychotherapie, Berlin, 2018. Ich berichte über Forschung und klinische Evidenz bezüglich drei unterschiedlichen Zuständen verkörperter Selbstwahrnehmung (restaurativ, moduliert und dysreguliert) mit jeweils unterschiedlichen Qualitäten von Gefühls erfahrung, Denkprozess, Aktivierung des autonomen Nervensystems und soziales Engagement. Ich schlage vor, dass während die meisten klinischen Praktiken darauf abzielen, Klienten von dysregulierten in modulierten (stärker regulierte) Zustände zu versetzen, ein erheblicher therapeutischer Nutzen durch die Förderung der restaurativ verkörperten Selbstwahrnehmung sowohl beim Therapeuten als auch beim Klienten erzielt wird.

Schlüsselwörter: verkörperte Selbstwahrnehmung, Interozeption, Wiederherstellung, Regulation, Modulation, Dysregulation

**Verkörperte Weisheit: Der Tanz der Drei**

**Tina Stromsted, Ph.D., Jungianische Analytikerin**

**Zusammenfassung**

Authentische Bewegung, auch bekannt als "aktive Vorstellungskraft bei Bewegung", ist ein einfacher, aber wirkungsvoller meditativer und therapeutischer Ansatz, der Körper, Psyche, Geist und Beziehung durch ausdrucksvoller Bewegung und reflektiertem Dabei-sein verbindet. Durch diese Praxis können die Teilnehmer ihre Fähigkeit achtsam in seiner eigenen Gegenwart und mit anderen zu sein vertiefen und in einer vitaleren, zunehmend bewussten Beziehung zu gehen. Die Praxis lädt zu einer Ebene der Wahrnehmung von sich selbst und anderen ein, die tiefen Respekt und Empathie hervorrufen kann. Die natürliche Bewegung, in einem sicheren, relationalen Raum entstehend, kann zusätzliche Sichtbarkeit und Form für Emotionen, Entwicklungselemente und Qualitäten, die zuvor im Leben des Menschen unterdrückt oder nicht geformt wurden, hervorrufen. Dies kann einen Weg zur Ganzheit bieten - ein spirituelleres Leben.

Dieser Workshop konzentrierte sich auf Der Tanz der Drei, eine weitere Anwendung von Authentischer Bewegung, die von der jungianischen Analytikerin Marion Woodman, der Tänzerin Mary Hamilton und der Gesangslehrerin Ann Skinner in ihrem BodySoul Rhythms-Ansatz entwickelt wurde. Als langjährige Praktikerin und Lehrerin für Authentische Bewegung und Marion Woodmans BodySoul Rhythms®-Arbeit reflektiert die Autorin, wie diese Praktiken dazu beitragen, das verkörperte Bewusstsein zu entwickeln, das für die Heilung unserer Beziehungen zu sich selbst, zu anderen und zur natürlichen Welt von grundlegender Bedeutung ist.

**Schlüsselwörter:** Tanz der Drei, Authentische Bewegung, Aktive Imagination, Marion Woodman, Dabeisein, verkörpertes Bewusstsein

**Authentische Bewegung als Bewegungsmeditationspraxis  
zur Unterstützung der immunvermittelten entzündlichen Erkrankung**

**Elyn Selu**

**Zusammenfassung**

Dieser Artikel beschreibt eine Studie, die mit einer Gruppe von Frauen aus dem ländlichen Nord-West Carolina (WNC) durchgeführt wurde, bei denen Multiple Sklerose (MS) diagnostiziert wurde und die an einer sechswöchigen Authentischer Bewegung (AB) -Klasse teilnahmen. Die Studie wurde im Rahmen der Dissertation der Autorin in somatischer Tiefenpsychologie am Pacifica Graduate Institut durchgeführt. MS ist eine körperliche Krankheit, was bedeutet, dass die psychischen Auswirkungen mit den vielen neurologischen Symptomen auf das Lebens selten angesprochen werden. Der Zweck dieser Studie war es, die gelebten Erfahrungen von Frauen mit MS zu untersuchen, indem eine Möglichkeit bereitgestellt wurde, mit Symptomen in Beziehung zu treten. Die Absicht war zu untersuchen, wie eine selbstgesteuerte Bewegungsmeditationspraxis die Interozeption und die aktive Vorstellungskraft fördern kann, beides selbstreflexive Werkzeuge, die das psychologische Wohlbefinden unterstützen. Das zentrale Ergebnis dieser Studie ist, dass Bewegungsmeditationspraktiken unterschiedliche kulturelle Gemeinschaften berücksichtigen müssen, die möglicherweise kein interozeptives Wissen haben. Die Praxis der Gruppenunterstützung wurde zum Medium, durch das die Teilnehmer die Sprache der Verkörperung erlangten. Durch die Entwicklung von interozeptiver Kompetenz entdecken Menschen mit der immunvermittelten MS-Erkrankung häufig ein stärkeres Selbstbewusstsein und ein inneres Machtzentrum, das möglicherweise im Verlauf der Erkrankung verloren gegangen ist.

**Schlüsselwörter:** Multiple Sklerose, Authentische Bewegung, Interozeption

**KÖRPERPSYCHOTHERAPIE UND SOMATISCHE PSYCHOLOGIE IN DER  
PRAXIS**

**Natürlicher Ausdruck**

**Verkörperertes Lernen in engagierter Öko-Psychosomatik**

**Alycia Scott Zollinger**

**Zusammenfassung**

Engagierte Öko-Psychosomatik verbindet Atembewusstsein, somatische Intelligenz und achtsame Aufmerksamkeit mit einer kreativen Kraft, die durch die Begegnung mit Natur noch verstärkt wird. Innerhalb dieser Versammlung findet eine interaktive Symbiose statt, die durch eine erhöhte Wahrnehmung verstärkt wird. Das vertraute Wissen, Atem und die Befreiung, die im Rahmen der Kommunikation mit der Natur zur Verfügung stehen, können als öko-psychosomatische therapeutische Ressource dienen. Diese Form der engagierten Therapie verbessert die ganzheitliche Verkörperung und Regeneration. Wenn wir unsere kreativen Instinkte in unserem Körper erwecken und gewähren, bestätigt das unsere somatische Intelligenz auf eine Weise, die unsere historische Geschichte umfasst und die Transformation fördern kann, die auf unsere Kernwünsche und innere Weisheit ausgerichtet ist. Wenn wir unsere Wahrnehmung des Herzens mit Atem und Sinneswahrnehmung in der Natur verbinden, lösen sich die Grenzen des linearen Gehirns auf. Wir beginnen, den Körpergeist auf die Tiefen langsamer Faszination, mitfühlender Unterscheidung und synergistischen Bewusstseins abzustimmen. Wenn es ein Element der Natur gibt, das dabei hilft, das innere Selbst anzusprechen, gibt es eine externe und strukturelle Rückkopplungsschleife, die jede Phase des Heilungszyklus in einer greifbaren Realität begründet. Engagierte Öko-Psychosomatik verbindet Bewusstsein und Energie auf eine Weise, die zu einem direkten Einblick in unsere

Charakterstruktur, inneren Bedürfnisse und Vitalität führen und durch Vervollständigung des Heilungszyklus zur Homöostase beitragen kann.

**Schlüsselwörter:** somatische Intelligenz, engagierte Öko-Psychosomatik, Achtsamkeit, Bewegung, Ausdruck, Verkörperung, Heilungszyklus, kreative Kraft

**Eine Einführung in Funktionspsychologie  
Das BES-Konzept in der klinischen Arbeit mit Depression**

**Enrica Pedrelli and Luciano Sabella**

**Zusammenfassung**

In der Funktionspsychologie sind grundlegende Erfahrungen des Selbst (engl. BES – Basic Experiences of the Self) für eine integrierte und vollständige Entwicklung des Selbst notwendig. Der Artikel konzentriert sich hauptsächlich auf die BES von Empfindungen und Kontakt, die sich bei Entfremdung und mangelndem Fluss ständig ändern und mit depressiven Störungen verbunden sind. Wir reflektieren die Notwendigkeit, bei Personen mit depressiven Störungen mit einem solchen BES zu intervenieren.

**Schlüsselwörter:** Depression, Empfindungen und Kontakt, Heilung, Funktionspsychologie, Grunderfahrungen des Selbst (engl. BES, Basic Experiences of the Self)

### **INTERDISZIPLINARER ANSATZ**

#### **Mischdisziplinen**

#### **Verwenden von Bewegungswissenschaft, um somatische Psychologie zu erklären**

**Stacy Reuille-Dupont**

#### **Zusammenfassung**

Bewegungsübungen haben das Potenzial, negative Nebenwirkungen zu verringern, die medizinischen Kosten in der Gesellschaft zu senken und die Lebensqualität zu verbessern. Unter Einschluss von körperlicher Bewegung erhöhte sich die Teilnahme und war wegweisend für eine Vielzahl von Pilotversuchen, die bewegungsbasierte Interventionen mit einer durchmischten, ländlichen Patientenpopulation im Bereich der klinischen, psychischen Gesundheit bei der Behandlung zahlreicher klinischer Diagnosen durchführten. Zunächst wird die ursprüngliche Forschung (Reuille-Dupont, 2015) skizziert. Danach wird die Theorie diskutiert, die zur Bestimmung und Durchführung bewegungsbasierter Interventionen für psychologische und physische Gesundheitszielbehandlungen verwendet wird. In der gesamten Arbeit überschneiden sich Theorie und Forschung der Psychologie und Bewegungswissenschaft, um die physischen Implikationen und psychologischen Verschiebungen der bewegungsbasierten Behandlung zu erklären. Es ist wichtig, die gängige Terminologie zu verstehen, um Klienten und andere Heilpraktiker in eine bewegungsbasierte Behandlung für die psychische und physische Gesundheit einzubeziehen. Als Spezialisten für das Verständnis der Rolle des Körpers in der Erfahrung liegt es außerdem in der Verantwortung des somatischen Psychologen, wenn möglich „Bewegung als Medizin“ zu fördern und dafür einzutreten. Enthalten sind visuelle Elemente, die helfen, die Disziplinen zu skizzieren und zu überlappen, um sie besser zu verstehen, das Bewusstsein zu schärfen und die Sprache zu erweitern, die somatische Psychologen benötigen, um sich in multidisziplinären Gesundheitsteams zu engagieren.

**Schlüsselwörter:** körperliche Bewegungsbehandlung, Bewegung für die psychische Gesundheit, Bewegungswissenschaft, somatische Psychologie



**Eine Überprüfung der psychologischen Ansätze zur Behandlung von Schizophrenie  
Ein Schwerpunkt auf integrierter Körperpsychotherapie und japanischer  
Körperpsychotherapie (Dohsa-hou)**

Yasuyo Kamikura

Ryozo Shimizu

Ichiro Okawa

University of Tsukuba

Meijigakuin University

University of Tsukuba

**Zusammenfassung**

Schizophrenie ist eine psychiatrische Störung, die eine langjährige Behandlung erfordert, und nur wenige Patienten erholen sich vollständig. In Japan haben nur wenige Studien psychologische Ansätze zur Behandlung von Schizophrenie untersucht. Eine unterstützende Psychotherapie wird seit langem eingesetzt, erfordert jedoch eine langfristige Intervention. Darüber hinaus deuten Auswertungen darauf hin, dass ihre Wirksamkeit schlecht ist und neuartige Behandlungen für Schizophrenie erforderlich sind. Ziel dieser Überprüfung war es, die Auswirkungen psychologischer Ansätze zur Behandlung von Schizophrenie zu bewerten und Dohsa-hou einem internationalen Publikum vorzustellen. Die Literatur zeigte, dass das Training sozialer Kompetenzen und die psychologische Ausbildung nur begrenzte Auswirkungen auf die Verbesserung der Fähigkeiten der Patienten haben, so dass die Diskussionen über die Wirksamkeit der kognitiven Verhaltenstherapie fortgesetzt wurden. Im Gegensatz dazu unterstützte die Evidenz die Verwendung einer integrierten Körperpsychotherapie (integrierte KPT) zur Reduzierung negativer Symptome. Darüber hinaus deuten die Beweise darauf hin, dass integrierte KPT und Dohsa-hou in einer Vielzahl von Fällen anwendbar sind und aufgrund der Verwendung nonverbaler Kommunikation und der Konzentration auf das Unterbewusstsein auch als kurze Interventionen wirksam sind. Einige Probleme, die bei den veröffentlichten Studien zur Bewertung dieser Behandlungsansätze festgestellt wurden, waren kleine Stichprobengrößen, Vorurteile von Forschern und Methodikern sowie ungeklärte Mechanismen. Weitere Studien sind

erforderlich, um die Mechanismen und die Auswirkungen von Dohsa-hou bei der Behandlung von Schizophrenie zu untersuchen.

**Schlüsselwörter:** Schizophrenie, Behandlungseffekt, psychologischer Ansatz, integrierte Körperpsychotherapie, Dohsa-hou

### **Die Magie der Epigenetic – Rezepte für ein gesünderes Leben**

**Milena Georgieva and George Miloshev**

*Labor für Molekulargenetik, Institut für Molekularbiologie, Bulgarische Akademie der Wissenschaften*

#### **Zusammenfassung**

Die Genetik ist seit langem als deterministischer Faktor anerkannt, der unsere psychosomatischen Merkmale und Eigenschaften prägt. Jüngste Daten zeigen jedoch, dass Gene nicht unser Schicksal sind und wir die Meister unserer Vererbung sind. Unverkennbar beweist die moderne Genetik, dass wir durch die Art und Weise, wie wir essen, atmen und uns selbst behandeln, die Aktivität unserer Gene und ihre Ergebnisse regulieren. Neue genetische Daten verbinden Bildung, Intelligenz, Ernährung und Lebensstil als starke Faktoren, die unsere Gene prägen. Durch die Induktion chemischer Modifikationen des DNA-Moleküls und der Proteine, die es im Zellkern organisieren, verändern Faktoren wie Stress, mangelnde körperliche Aktivität und chronische Krankheiten die Funktionsweise von Genen. Die Wissenschaft, die die molekularen Mechanismen untersucht, durch die die Umwelt die Arbeit unserer Gene vererbbar lenkt, heißt Epigenetik. Die epigenetische Vererbung, ebenso wie die genetische Vererbung geht über unsere Zeit hinaus und wird an unsere Nachkommen weitergegeben.

Hier fassen wir einige der auffälligsten Beispiele zusammen, die die Kraft der Epigenetik veranschaulichen. Die niederländische Hungersnot aus der Zeit des Zweiten Weltkriegs und der Einfluss einiger der verheerendsten Pandemien auf das Leben der Menschen weltweit und ihre Genetik werden es dem Leser ermöglichen, die Tatsache zu erkennen, dass die Epigenetik der Schlüssel zu einer gesünderen und intelligenteren Art zu Leben darstellt.

**Schlüsselwörter:** Genetik, Epigenetik, Psychosomatik, Gehirn, Stress, Umwelt, Lebensmittel

## **PROFESSIONALE ETHIK**

### **Praktische Ethik**

**David Trotzig**

Vorsitzender der EABP-Ethikkommission

### **Zusammenfassung**

Die Arbeit der Ethikkommission eines Berufsverbands erstreckt sich über eine Reihe von Themen, die theoretisch als unkompliziert angesehen werden können, in der Praxis jedoch von vielen Variablen abhängen: den Erwartungen der verschiedenen beteiligten Akteure oder Parteien, dem Umfang dessen, was als Thema die Aktivitäten der Ethikkommission betrifft, den kulturellen und rechtlichen Kontexte, in denen sie handeln kann usw. Die Konsequenzen der Maßnahmen der Ethikkommission und/oder das Fehlen von Maßnahmen sind sowohl für die Organisation als auch für ihre Mitglieder, Kunden, Patienten oder Auszubildende von Bedeutung. Die Einhaltung der Ethikrichtlinien impliziert eine soziale Verantwortung, die die Ethikkommission unter den Mitgliedern der Vereinigung regeln und durchsetzen muss. Diese Verantwortung umfasst die Wahrung des öffentlichen Images des Vereins und die Vermeidung unethischen Verhaltens sowohl einzelner als auch organisatorischer Mitglieder wie Ausbildungsinstitute und Berufsverbände. Änderungen der Bräuche und Werte im Laufe der Zeit und in vielen verschiedenen Ländern und Kulturen geben den ethischen Richtlinien eine wichtige Rolle als Schutz des Vereinsgeistes, wie er in seiner Satzung definiert ist. Dies bedeutet, dass dem Ethikunterricht besondere Aufmerksamkeit gewidmet werden muss, damit alle Mitglieder und Auszubildenden dieselben Werte teilen und sich mit Mitgliedern aus verschiedenen Ländern und Kulturen engagieren und verbunden fühlen können.

**Schlüsselwörter:** EABP, Ethikrichtlinien, Organisationsethik, soziale Verantwortung, kulturelle Vielfalt, Ethik und Qualität, Qualität, Ethikbeschwerden, Ethik und Recht.

**KÖRPERPSYCHOTHERAPIE RUND UM DIE WELT**

**Die Entwicklung von  
Körperorientierte Psychotherapie in Russland**

**Boris Suvorov**

**Zusammenfassung**

Dieser Artikel bietet einen kurzen Überblick über die Geschichte und den aktuellen Stand der körperorientierten Psychotherapie in Russland. Diese Übersicht über die Hauptbereiche der körperorientierten Psychotherapie in Russland umfasst eine Präsentation der Biosynthese, der Bodydynamik, der bioenergetischen Analyse und der Thanatotherapie.

**Schlüsselwörter:** Psychotherapie, körperorientierte Psychotherapie, Biosynthese, RABOP, Bodydynamik, Bioenergetische Analyse, Thanatotherapie, Traumaaarbeit, Hakomi, SOBBORUS, Gesellschaft für Bioenergetische Analyse, Internationale Vereinigung für Thanatotherapie.

**BUCHREZENSION**

**Die unendlichen Feinheiten der Empfindung**

**Ein Blick auf zwei Schlüsselwerke zum Thema Trauma**

---

Editor-In-Chief *Madlen Algafari* [editorinchief@ibpj.org](mailto:editorinchief@ibpj.org)

Deputy Editor *Aline LaPierre* [deputyeditor@ibpj.org](mailto:deputyeditor@ibpj.org) • Managing Editor *Antigone Oreopoulou* [managingeditor@ibpj.org](mailto:managingeditor@ibpj.org)

# INTERNATIONAL **BODY PSYCHOTHERAPY** JOURNAL

The Art and Science of Somatic Praxis

Published by the European and United States Associations for Body Psychotherapy and Somatic Psychology

von Adam Bambury

## **Trauma-Heilung: Das Erwachen des Tigers. Unsere Fähigkeit, traumatische Erfahrungen zu transformieren**

*Peter A. Levine und Ann Frederick*

*North Atlantic Books, 1997*

*(Deutsch- Synthesis Verlag – 1999)*

## **Sprache ohne Worte: Wie unser Körper Trauma verarbeitet und uns in die innere Balance zurückführt**

*Peter A. Levine*

*North Atlantic Books, 2010*

*(Deutsch – Kösel Verlag 2011)*

## **UNSER FRAGEBOGEN**

---

Editor-In-Chief Madlen Algafari [editorinchief@ibpj.org](mailto:editorinchief@ibpj.org)

Deputy Editor Aline LaPierre [deputyeditor@ibpj.org](mailto:deputyeditor@ibpj.org) • Managing Editor Antigone Oreopoulou [managingeditor@ibpj.org](mailto:managingeditor@ibpj.org)