

Das Flechtgewebe des Wohlbefindens entwirren

Der komplizierte Tanz von psychischer Gesundheit und Epigenetik

Bela Vasileva, George Miloshev, Milena Georgieva

Der Beginn des 21. Jahrhunderts ist Zeuge der Manifestation verdeckter Pandemien geworden, die durch chronische Krankheiten mit erheblichen gesellschaftlichen Folgen gekennzeichnet sind, denen zwar die unmittelbare Erkennbarkeit als Infektionskrankheiten fehlt, die jedoch eine erhebliche Bedrohung für die öffentliche Gesundheit darstellen. Zu diesen verdeckten Pandemien zählen psychische Störungen, Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, onkologische Erkrankungen und Lungenerkrankungen. Obwohl sie nicht ansteckend sind, haben diese Krankheiten tiefgreifende und oft miteinander verbundene Auswirkungen auf Einzelpersonen und Gesellschaften. Dieser Artikel befasst sich ausdrücklich mit psychischen Störungen und untersucht deren komplexes Zusammenspiel mit der Epigenetik, einem Bereich, der in der zeitgenössischen Forschung auf diesem Gebiet an Bedeutung gewonnen hat. Die zentrale Rolle der Epigenetik bei der Entstehung, dem Verlauf und der Behandlung psychischer Störungen wird eingehend untersucht. Die neuen Erkenntnisse gehen davon aus, dass epigenetische Veränderungen als entscheidende Brücke fungieren und die komplexe Natur psychischer Erkrankungen beleuchten. Darüber hinaus unterstreicht diese Forschung die zentrale Rolle des Körpers für die psychische Gesundheit und unterstreicht die Relevanz von Körperpsychotherapie und Bottom-up-Modalitäten. Die Übersicht liefert eine entscheidende Forschungsgrundlage für das Verständnis der Bedeutung der Einbeziehung von Bottom-up-/epigenetischen Ansätzen bei der Behandlung und Bewältigung psychischer Erkrankungen.

Schlüsselwörter: versteckte Pandemien; Chronische Krankheit; Gesundheitswesen; psychische Störungen; Epigenetik; Entwicklung; Behandlung; gesellschaftliche Konsequenz

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

Die Wirkung der Körperpsychotherapie auf die Wassermatrix des Körpers, gesehen durch NIR-Spektroskopie und Aquaphotomics

Ilina Iordanova, Roumiana Tsenkova, Kolio Iordanov, Daniel Todorov, Alexander Stoilov, Shogo Shigeoka, Madlen Algafari

Aquaphotomics ist eine neue Disziplin, die Spektroskopie nutzt, um zu untersuchen, wie Wassermoleküle ihre Konformation unter bestimmten Reizen oder Störungen ändern (Tsenkova, R., 2006, 2009; Bazar et al., 2015; Muncan & Tsenkova, 2023; Tsenkova et al., 2018) . Hier beschreiben wir eine neuartige nicht-invasive Methode zum Sammeln von NIR-Spektren (Nahinfrarot Spektren, bem. Übers.) aus den Handflächen von Teilnehmern vor und nach Körperpsychotherapiesitzungen am bulgarischen Neo-Reichian-Institut für Analytische Therapie, die es uns nach multivariater Datenspektralanalyse ermöglichte, strukturelle Veränderungen in ihren Wassermolekularmatrizen am Ende jeder Sitzung zu entschlüsseln. Unsere Ergebnisse deuten auf eine (erhöhte) strukturelle Kohärenz zwischen den Teilnehmern sowie auf eine gesündere, energiegeladene und stressfreiere Wasser-Matrix-Signatur hin.

Schlüsselwörter: Körperpsychotherapie, Körper-Geist, Aquaphotomik, Wassermatrix, Wohlbefinden, Aquagramme, NIR-Spektroskopie

Die Musik abgestimmter Berührung und epigenetischer Veränderungen aus körperpsychologischer Sicht

Elya Steinberg

Dieser Artikel untersucht Aspekte der abgestimmten Berührung und ihr Potenzial, epigenetische Veränderungen hervorzurufen. Es stellt eine Hypothese auf, die die Veränderungen bei Klienten erklärt, und die Anwendung der Tiermodellforschung zur Aufklärung dieser klinischen Phänomene

Editor-In-Chief *Aline LaPierre* editorinchief@ibpj.org

Deputy Editor *Christina Bogdanova* deputyeditor@ibpj.org • Assistant Editor *Kalina Raycheva* assistanteditor@ibpj.org

veranschaulicht, insbesondere im Zusammenhang mit Techniken der Körperpsychotherapie, die Berührung nutzen, wie etwa der biodynamischen Massage.

Schlüsselwörter: Berührung, epigenetische Veränderungen, abgestimmte Berührung, Musik

Brainspotting

Eine Therapie für Posttraumatische Belastungsstörung

LeeAnn M. Horton, Cynthia Schwartzberg, Cheryl D. Goldberg, Frederick G. Grieve, Lauren E. Brdecka

Die Forschungsbasis für psychologische Interventionen zur wirksamen Behandlung der posttraumatischen Belastungsstörung (PTBS) ist begrenzt. Diese klassische Experimentstudie zielt darauf ab, Brainspotting als wirksame Behandlung für PTBS und zur Symptomreduzierung bei Angstzuständen und Depressionen einzuführen. Bei den Teilnehmern der Studie (N = 63) handelte es sich um (Komfortstichprobe von selbstüberweisenden) Klienten, die rekrutiert wurden, als sie sich in einer Klinik zur Behandlung von PTBS vorstellten. Die Teilnehmer durchliefen den Prozess der Einwilligung nach Aufklärung und wurden dann nach dem Zufallsprinzip entweder einer fünfwöchigen Behandlung wie gewohnt (TAU; kognitive Verhaltenstherapie, lösungsorientiert, personenzentriert, psychodynamisch) oder einer fünfwöchigen Brainspotting-Behandlung zugeteilt. Die Beurteilungen erfolgten vor der Behandlung, nach der Behandlung und bei einer vierwöchigen Nachuntersuchung bei 27 Teilnehmern, die die Behandlung abgeschlossen hatten. Die Ergebnisse zeigten, dass bei den Teilnehmern beider Gruppen die Symptome einer PTBS abnahmen. Im Allgemeinen war die TAU zunächst nach der Behandlung besser, während Brainspotting in der Nachbeobachtungsphase mehr Längsschnittvorteile zeigte. Die Implikationen für diese Ergebnisse werden diskutiert und Empfehlungen für zukünftige Forschung gegeben.

Schlüsselwörter: Angst, Brainspotting, Depression, posttraumatischer Stress, Trauma

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

Gesundheit Dohsa-hou Verbesserung der Gesundheit von Geist und Körper durch interaktives und nicht interaktives Ansehen von Videos

Yasuyo Kamikura, Ichiro Okawa, Hirohito Mashiko

Die herkömmliche Unterstützungsmethode im klinischen Dohsa-hou besteht darin, dass Therapeuten die Bewegungen des Klienten von Angesicht zu Angesicht und durch direkten Körperkontakt unterstützen. Aufgrund der COVID-19-Pandemie war für das Unterrichten und Praktizieren von klinischem Dohsa-hou jedoch eine nicht-persönliche und kontaktlose Unterstützung erforderlich. In dieser Studie wurden die psychologischen Auswirkungen der interaktiven Online-Methode und der nicht-interaktiven Video-Betrachtungsmethode von Health Dohsa-hou bei gesunden Personen verglichen. Wir haben eine Zwei-Faktor-Varianzanalyse mit gemischten Faktoren durchgeführt. Die unabhängigen Variablen waren die interaktiven und nicht-interaktiven Methoden und der Zeitpunkt der Intervention (vor und nach der Intervention), und die abhängigen Variablen waren das Gefühl der Harmonie zwischen Körper und Geist und der Ort der Kontrolle. Die Ergebnisse zeigten, dass das Gefühl der Entspannung, das Gefühl der Harmonie und die Kontrolle sowohl bei der interaktiven als auch bei der nicht-interaktiven Methode deutlich verbessert wurden; Durch die interaktive Online-Methode konnte jedoch das Gefühl der Entspannung und der Harmonie zwischen Körper und Geist noch weiter gesteigert werden. Die interaktive Online-Dohsa-hou-Methode würde dazu führen, dass sich die Teilnehmer aktiver mit Dohsa-hou beschäftigen und so ein realistischeres Dohsa-hou-Erlebnis ermöglichen.

Schlüsselwörter: Gesundheitsverbesserung von Körper und Geist, interaktives Online-Dohsa-hou, nicht interaktives Video-Viewing Dohsa-hou, Gesundheit Dohsa-hou, kontaktloses Dohsa-hou

Archetypen, Ich-Zustände und Subpersönlichkeiten

Eine Erforschung vielfältiger Ausdrucksformen innerhalb des somatischen Bewusstseins

Sharon G. Mijares

Editor-In-Chief *Aline LaPierre* editorinchief@ibpj.org

Deputy Editor *Christina Bogdanova* deputyeditor@ibpj.org • Assistant Editor *Kalina Raycheva* assistanteditor@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

Eine Kombination aus somatischen und psychodynamischen Ansätzen kann verkörperte Ich-Zustände, Subpersönlichkeiten und archetypische Einflüsse aufdecken, die über das Gefüge Körper-Geist kommunizieren. Dieser Artikel unterstützt die Hypothese, dass Ich-Zustände und andere Elemente der Psyche sich somatisch manifestieren. Daher muss dem Körper im therapeutischen Dialog mehr Aufmerksamkeit geschenkt werden. Dies kann egoische Manifestationen beleuchten, die bei der Körperarbeit auftreten – zum Beispiel Reichs Prozess zur Lockerung der Charakterpanzerung und Jungs Theorie eines universellen kollektiven Unbewussten mit seinen archetypischen Kräften, die sich biologisch manifestieren und zu Seelenwachstum und Individualisierung führen. Fragmentierte Ich-Zustände, archetypische Kräfte und introjizierte Subpersönlichkeiten werden bewusst, wenn Botenmoleküle und neuronale Netzwerke versuchen, zu kommunizieren und die Geist-Körper-Spaltung zu heilen. Das Ziel ist die Integration, die zur verkörperten Ganzheit führt.

Schlüsselwörter: Somatik, Archetypen, Ich-Zustände, Geist-Körper, Körper-Geist

Transformation in Körperpsychotherapie

Bewusstseinszustände und die Zukunft

Luisa Berbato

Der Artikel präsentiert eine Reflexion über Transformation als Ziel der Überwindung innerer Krisen und das ultimative Ziel eines Psychotherapieprozesses. Die Schlüsselkonzepte eines körperpsychotherapeutischen Therapiepfades werden im Lichte der verschiedenen persönlichen Ebenen – physisch, emotional, mental und spirituell – vorgestellt, die beteiligt sind und transformiert werden. Abschließend werden die beiden Schlüsselthemen eines modernen psychotherapeutischen Weges erläutert: Evolution und Integration.

Schlüsselwörter: Körperpsychotherapie, Krise, Evolutionspfad, Einheit, Transformation

Editor-In-Chief *Aline LaPierre* editorinchief@ibpj.org

Deputy Editor *Christina Bogdanova* deputyeditor@ibpj.org • Assistant Editor *Kalina Raycheva* assistanteditor@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

Zur Erde gehörend

Körperpsychotherapie, das saisonale Einstimmungsmodell (Seasonal Attunement Model) und die Rückeroberung unserer Wildnis

Chloe Barrett-Page

In diesem Aufsatz stelle ich fest, wie Körperpsychotherapeuten das Bewusstsein ihrer Klienten für ihre Zugehörigkeit zur natürlichen Welt unterstützen können, um so zu größerer Belastbarkeit und Heilung beizutragen. Die Forschung beginnt damit, herauszufinden, was multidisziplinäre Bereiche über die Bedeutung der Beziehung zwischen Mensch und Erde sagen. Anschließend werden Ansätze aus der Körperpsychotherapie untersucht, die Resilienz und Heilung unterstützen, und es werden Möglichkeiten aufgezeigt, wie sich diese mit der Forschung aus multidisziplinären Bereichen überschneiden. Von hier aus wurde das Seasonal Attunement-Modell erstellt. Eine Fallstudie zeigt das saisonale Einstimmungsmodell, das eine Klientin dabei unterstützt, ihre Wut zurückzugewinnen, und das Potenzial, das sich daraus für größere gesellschaftliche Veränderungen ergibt. Dies führt zu einer Diskussion möglicher Implikationen dieser Forschung für den Bereich der Körperpsychotherapie, einschließlich der Frage, warum die Unterstützung der Beziehung der Klienten zur natürlichen Welt für ihr Wohlbefinden unerlässlich ist.

Schlüsselwörter: die natürliche Welt, Erde, Körperpsychotherapie

Körper-/Somatische Psychotherapiekompetenzen. Welche sind sie?

Courtneay Young

In diesem Artikel geht es um die Entwicklung des EAP-Projekts zur Etablierung der beruflichen Kompetenzen eines europäischen Psychotherapeuten. Es ist sowohl eine Einladung als auch eine Herausforderung für alle Körperpsychotherapeuten und somatischen Psychotherapeuten. Es ermutigt die Leser, jene beruflichen Kompetenzen zu identifizieren und zu differenzieren, die speziell, spezifisch und sogar einzigartig für die Körper-/Somatische Psychotherapie und die verschiedenen Modalitäten innerhalb dieses Mainstreams sind.

Editor-In-Chief *Aline LaPierre* editorinchief@ibpj.org

Deputy Editor *Christina Bogdanova* deputyeditor@ibpj.org • Assistant Editor *Kalina Raycheva* assistanteditor@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

Schlüsselwörter: Körperpsychotherapie, Somatische Psychologie/Psychotherapie, professionelle Kompetenzen, Mainstreams und Modalitäten

BUCHREZENSION

Verschiedene Körper

Normalität dekonstruieren

by Nick Totton

Roz Carrollffer

Eine Rezension von Nick Tottons „Different Bodies“, die den Inhalt eines bahnbrechenden und umfangreichen Buches zusammenfasst und reflektiert. Es berücksichtigt seine ausführlichen Argumente zur heimtückischen Natur „normativer“ Werte und seine umfangreiche Forschung zu anderen Perspektiven, die bereichernder sind.

Schlüsselwörter: Unterschiede, normative Verkörperung

Editor-In-Chief *Aline LaPierre* editorinchief@ibpj.org

Deputy Editor *Christina Bogdanova* deputyeditor@ibpj.org • Assistant Editor *Kalina Raycheva* assistanteditor@ibpj.org