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

ABSTRACTS – IBPJ – Volume 24, Number 1

SONDERBEREICH

Psychoanalyse und Körperpsychotherapie

INTERVIEW

Psychoanalyse, Somatik und die Zukunft der Intersubjektivität

Ein Gespräch mit Jessica Benjamin und Christopher Walling

Helena Vissing

Das Verhältnis zwischen Psychoanalyse und somatischer Psychologie ist seit Langem durch tiefe historische Verflechtungen und gleichzeitig durch eine fortwährende theoretische Fragmentierung geprägt. Während frühe psychoanalytische Denker wie Freud und Reich den Körper als zentral für das psychische Leben betrachteten, verliefen die zeitgenössischen Entwicklungen oft parallel, aber unzureichend integriert. In den letzten Jahrzehnten hat die relationale Wende in der Psychoanalyse, zusammen mit Fortschritten in der Affektregulationstheorie, der interpersonellen Neurobiologie und der Traumaforschung, neue Voraussetzungen für den Dialog zwischen diesen Disziplinen geschaffen (Benjamin, 2017; Schore, 2012). Gleichzeitig haben sich somatische Psychotherapien rasant verbreitet, oft jedoch ohne ein gemeinsamen metapsychologischen Rahmen zur Strukturierung ihrer vielfältigen Ansätze. Dieses Gespräch zwischen den beiden Psychoanalytikern Jessica Benjamin und Christopher Walling findet an einem kritischen Wendepunkt statt und untersucht, wie Konzepte wie Intersubjektivität, Anerkennung und Verkörperung als Brücken zwischen psychoanalytischen und somatischen Traditionen dienen können. Durch ihren Dialog beleuchten die Autoren die sich wandelnde Rolle des Körpers in der Beziehungstheorie, die Bedeutung der mütterlichen Subjektivität und das

Editor-In-Chief *Aline LaPierre* editorinchief@ibpj.org • Deputy Editor *Kalina Raycheva* deputyeditor@ibpj.org

Associate Editor *Helena Vissing* contact@helenavissing.org • Managing Editor *Liliya Foteva* managingeditor@ibpj.org

Assistant Editor *Daniela Andreeva* assistanteditor@ibpj.org • Assistant Editor *Nichole Vidolova* IBPJsubmissions@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

Potenzial für einen integrativeren Rahmen, der in der Lage ist, sowohl klinische als auch soziokulturelle Dimensionen der menschlichen Erfahrung zu berücksichtigen.

Psychoanalyse ist Körperpsychotherapie: Eine aktive Schlussfolgerungsdarstellung

Leah Benson

Psychoanalyse (PsyA) und Körperpsychotherapie (BPsy) werden oft als Gegensätze dargestellt – die eine erforscht das Unbewusste, die andere den erlebten Körper. Dieser Artikel argumentiert, dass sie sich überschneiden, und nutzt dafür die aktive Inferenz – ein neurowissenschaftliches Rahmenkonzept – als Analysemethode. Aktive Inferenz postuliert Geist/Gehirn/Körper als ein prädiktives System, das die Realität durch Erwartungen formt, die an physiologische Zustände geknüpft sind, und nicht als ein passives System, das auf eingehende Daten reagiert. Historisch gesehen bezog die PsyA den Körper mit ein – von Freuds Körper-Ich bis zu Reichs funktionaler Identität – ein roter Faden, den die moderne PsyA durch Übertragung und Widerstand fortführt, die hier als somatische Vorhersagen verstanden werden. Anders als die symptomorientierte BPsy (z. B. Hakomi, Somatic Experiencing) orientiert sich die PsyA an der tiefenpsychologisch orientierten Bioenergetischen Analyse (BioA), indem sie durch freie Assoziation die körperlichen Muster steuernden Überzeugungen aufdeckt, anstatt Symptome durch angeleitete Übungen zu lösen. Wie aktive Schlussfolgerungen zeigen, regulieren Worte körperliche Zustände und verknüpfen so die verbale Einsicht der Psychoanalyse mit den somatischen Zielen der Bipolaren Psychoanalyse. Die Betrachtung der somatischen Geschichte der Psychoanalyse und die Perspektive der aktiven Schlussfolgerung lösen Spannungen auf: Die Gesprächstherapie der Psychoanalyse ist eine somatische Therapie und definiert die therapeutische Praxis neu. Dies widerlegt den Mythos des angeblichen „Überintellektualismus“ der Psychoanalyse und bekräftigt ihre verkörperten Wurzeln und ihre Relevanz.

Editor-In-Chief *Aline LaPierre* editorinchief@ibpj.org • Deputy Editor *Kalina Raycheva* deputyeditor@ibpj.org

Associate Editor *Helena Vissing* contact@helenavissing.org • Managing Editor *Liliya Foteva* managingeditor@ibpj.org

Assistant Editor *Daniela Andreeva* assistanteditor@ibpj.org • Assistant Editor *Nichole Vidolova* IBPJsubmissions@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

Nur mal so im Gespräch

Über die Trennung von Sprache und Soma.

Gabriella Hiatt

In zeitgenössischen psychotherapeutischen Ansätzen wird Sprache zunehmend zugunsten somatischer Methoden abgewertet, die den Körper als primären Ort unbewussten Ausdrucks und Heilung betonen. Dieser Beitrag untersucht kritisch die historischen und theoretischen Grundlagen dieser Dichotomie und führt sie auf die Dualismen der Aufklärung zurück, die Geist und Körper trennen. Anhand einer Analyse von Hypnose, freier Assoziation und psychoanalytischer Theorie verdeutlicht diese Arbeit die Bedeutung von Sprache als verkörperter Akt und nicht als rein kognitive Funktion. Die Werke von Jacques Lacan, Julia Kristeva und Sabina Spielrein werden untersucht, um die tiefe Verflechtung von Sprache und Körpererfahrung aufzuzeigen. Ich argumentiere, dass Sprache nicht als Barriere für den Zugang zu unbewusstem Material abgetan, sondern als Ort verstanden werden sollte, an dem körperliche und affektive Dimensionen der Erfahrung in Erscheinung treten. Durch die Integration psychoanalytischer und somatischer Perspektiven können Therapeut*innen ein differenzierteres Verständnis von verkörperter Sprache in der therapeutischen Praxis fördern.

Der Einfluss der Libidometrie auf Wilhelm Reichs bioelektrische Experimente: Eine Untersuchung zweier psychoanalytischer Versuche zur Quantifizierung psychischer Energie

Jennifer Evans

Dieser Artikel untersucht die Bemühungen des Psychoanalytikers Siegfried Bernfeld um die Etablierung einer Wissenschaft der Libido sowie deren Verbindungen und Auswirkungen auf die frühen experimentellen Arbeiten Wilhelm Reichs, des Begründers der Körperpsychotherapie. Reichs bioelektrische Experimente, die er Ende der 1930er Jahre durchführte, markieren einen Meilenstein in der Geschichte der Körperpsychotherapie und waren wichtig für die Schaffung eines wissenschaftlichen Rahmens zum Verständnis der Verbindung zwischen Geist und Körper. Weniger bekannt ist, dass diesen

Editor-In-Chief *Aline LaPierre* editorinchief@ibpj.org • Deputy Editor *Kalina Raycheva* deputyeditor@ibpj.org

Associate Editor *Helena Vissing* contact@helenavissing.org • Managing Editor *Liliya Foteva* managingeditor@ibpj.org

Assistant Editor *Daniela Andreeva* assistanteditor@ibpj.org • Assistant Editor *Nichole Vidolova* IBPJsubmissions@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

Experimenten ein von Bernfeld initiiertes wissenschaftliches Projekt zur Quantifizierung der Libido im Labor vorausging und parallel dazu verlief. Dieses als Libidometrie bezeichnete wissenschaftliche Projekt zielte darauf ab, das Leib-Seele-Problem zu lösen, indem es nachwies, dass psychische Prozesse quantifizierbare somatische Korrelate aufweisen, die sich als Temperaturveränderungen zwischen verschiedenen Körpersystemen messen lassen. Dieser Artikel untersucht die historischen Implikationen der Libidometrie im Kontext von Reichs wissenschaftlicher Arbeit und für die Entwicklung der Körperpsychotherapie. Es wirft Licht auf die reiche Geschichte psychoanalytischer Versuche, die Energie der Triebe zu verstehen, und bietet einen tieferen Kontext für den Einfluss der Libidometrie auf Reichs experimentelle Wende sowie für die Divergenz psychophysiologischer und körperpsychotherapeutischer Ansätze zum Leib-Seele-Problem.

Eine alternative Perspektive auf die Traumatherapie

Die Kombination mythologischer, tiefenpsychologischer und somatischer Paradigmen

Sharon G. Mijares

Im Bereich der Somatik wird dem Einfluss von Traumata auf den Körper große Aufmerksamkeit geschenkt. Eine Analyse gängiger Texte für somatische Therapeuten und Wissenschaftler zeigt, dass die Heilung von Traumata in jedem dieser Werke einen Schwerpunkt bildet. In diesem Artikel hinterfrage ich, ob es hilfreich ist, das Paradigma von Opfer, Täter und Retter zu fördern. Obwohl die meisten Menschen mitfühlend reagieren möchten, wenn sie jemandem in Not helfen, kann eine empathische Reaktion das Bedürfnis des Klienten nach Mut und Stärke unter Umständen nicht befriedigen. Die alleinige Fokussierung auf mitfühlende Reaktionen kann beim Klienten zu einer Schwächung führen. Angesichts der zunehmenden Klimakrisen sind zudem fortschrittliche Methoden der Körper-Geist-Verbindung zur Unterstützung und zum Verständnis von Geflüchteten von großem Wert. Wilhelm Reich wies auf die vielfältigen Blockaden der Lebensenergie hin, befürwortete aber keine Opferidentität. Carl

Editor-In-Chief *Aline LaPierre* editorinchief@ibpj.org • Deputy Editor *Kalina Raycheva* deputyeditor@ibpj.org

Associate Editor *Helena Vissing* contact@helenavissing.org • Managing Editor *Liliya Foteva* managingeditor@ibpj.org

Assistant Editor *Daniela Andreeva* assistanteditor@ibpj.org • Assistant Editor *Nichole Vidolova* IBPJsubmissions@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

Gustav Jung konzentrierte sich auf den Prozess der Individuation, einen Weg zur Ganzheit, der auf bewussten und unbewussten Erfahrungen sowie der Erkenntnis archetypischer Energien basiert, die sowohl für Heilung als auch für Ganzheit zur Verfügung stehen. Es gibt Mythologien, die Trauma, Heldentum und Heilung in ein und derselben Geschichte thematisieren. Um nicht zu einer Schwächung der Menschlichkeit beizutragen, ist es ratsam, sich mit bedeutungsvolleren Geschichten auseinanderzusetzen, die zu Heilung und Ganzheit führen.

Die Rolle des Körpers in der Traumabearbeitung: Der Sudankrieg

Suzan Shedid Elsayed

Dieser Artikel untersucht die Schnittstelle zwischen psychoanalytischen und somatischen Ansätzen in der Traumatherapie, insbesondere im Kontext des Sudan-Krieges und seiner Auswirkungen auf vertriebene sudanesische Frauen. Trauma ist nicht nur ein psychologisches Phänomen, sondern tief im Körper verankert und manifestiert sich in Störungen des Schlafs, der Verdauung, des Menstruationszyklus und der Emotionsregulation. Anhand von Erfahrungen aus der Praxis untersucht dieser Artikel, wie traumasensible Workshops – in arabischer Sprache – Frauen einen Raum für Heilung, Gemeinschaft und die Wiederentdeckung ihres Körpers boten. Durch die Integration indigener sudanesischer Praktiken wie Erzählkunst, Bewegung und Rituale in Verbindung mit zeitgenössischen Traumatheorien förderten die Workshops die physiologische und emotionale Regulation. Das Konzept des „Dritten Körpers“ wird als entscheidende Komponente für die Schaffung therapeutischer Räume untersucht, in denen unausgesprochener Schmerz an die Oberfläche kommen und verarbeitet werden kann. Darüber hinaus plädiert dieser Artikel für die Dekolonisierung von Traumainterventionen und setzt sich für Forschung und Förderung ein, die die gelebten Erfahrungen und das kulturelle Wissen von Minderheitengemeinschaften in den Mittelpunkt stellen. Indem er psychoanalytische Erkenntnisse mit körperorientierten Heilpraktiken verbindet, bietet diese Studie einen Rahmen für eine inklusivere und effektivere Traumatherapie.

Editor-In-Chief *Aline LaPierre* editorinchief@ibpj.org • Deputy Editor *Kalina Raycheva* deputyeditor@ibpj.org

Associate Editor *Helena Vissing* contact@helenavissing.org • Managing Editor *Liliya Foteva* managingeditor@ibpj.org

Assistant Editor *Daniela Andreeva* assistanteditor@ibpj.org • Assistant Editor *Nichole Vidolova* IBPJsubmissions@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

Psychoanalyse und Soma

Zwei Körper, die sich durch zwischenkörperliche Rhythmen und Räume schmerzendem und stillem Trauma bewegen

Julianne Appel-Opper

Dieser Beitrag konzentriert sich auf eine langfristige, interkulturelle Online-Therapie, in der Therapeut und Klient zueinanderfinden und gemeinsam traumatische Erlebnisse verarbeiten. Die verkörperte Präsenz und das Miteinander des Therapeuten sowie die implizite Körperkommunikation zwischen beiden werden thematisiert. Es werden körperorientierte Interventionen vorgestellt, die auf Konzepten der Integrativen Gestalttherapie und der Relationalen Psychoanalyse basieren.

Frauen tragen die psychische Last kultureller Traumata: Ein somatischer Behandlungsansatz

Maryanne Comaroto, Rebecca Pottenger, Kim Diorio, Lauren Shufran, Marlene Cohen

Diese Studie schließt die Forschungslücke zur sexuellen Objektifizierung von Frauen (FSO) und internalisierter sexueller Objektifizierung von Frauen (IFSO), indem sie diese als tief verwurzelte kulturelle Traumata konzeptualisiert. Aufbauend auf den Grundlagen bisheriger Forschung untermauert diese Untersuchung FSO und IFSO als anhaltende Wunden, die in einer fünftausendjährigen Geschichte weiblicher Unterdrückung wurzeln. Dieses kulturelle Trauma, das als „Trance“ bezeichnet wird, wirkt unbewusst und wird zu einer impliziten und unsichtbaren psychopathologischen Belastung für cisgeschlechtliche Personen, die sich als Frauen identifizieren. Die Trance führt zur Entstehung gefährlicher, körperloser Archetypen und erzeugt eine Entfremdung zwischen den Betroffenen von ihrem Körper sowie eine Spaltung ihrer Psyche. Die intensiven, stark dysregulierten Emotionen dieses unbewussten Traumas manifestieren sich in verschiedenen Symptomen wie Körperdysmorphie, Hypersexualisierung, Angstzuständen, Depressionen, Perfektionismus, geringem Selbstwertgefühl und niedrigem Selbstwertgefühl. Diese Studie untersucht mithilfe eines phänomenologischen Ansatzes die

Editor-In-Chief *Aline LaPierre* editorinchief@ibpj.org • Deputy Editor *Kalina Raycheva* deputyeditor@ibpj.org

Associate Editor *Helena Vissing* contact@helenavissing.org • Managing Editor *Liliya Foteva* managingeditor@ibpj.org

Assistant Editor *Daniela Andreeva* assistanteditor@ibpj.org • Assistant Editor *Nichole Vidolova* IBPJsubmissions@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

Wirksamkeit eines innovativen somatischen Behandlungsmodells zur Linderung der körperlichen Belastung durch Trancezustände. Die Erkenntnis, dass das Trauma kollektiv und nicht individuell ist, ermöglicht einen Wechsel vom Impliziten zum Expliziten, wodurch das Trauma ans Licht gebracht und die Entstehung neuer, kraftvoller und selbstliebender Archetypen gefördert wird. Es ist entscheidend zu erkennen, dass wir Archetypen nicht eliminieren können; wir können lediglich Raum für die Entstehung neuer Archetypen schaffen. Das innovative Behandlungsmodell schafft reproduzierbare Bedingungen, unter denen sich dieser transformative Prozess zuverlässig entfalten kann. Obwohl die Studie in der tiefenpsychologischen Tradition verortet ist, erforscht sie auch einen integrativen Ansatz der Körperpsychotherapie, in dem unbewusstes, affektives und imaginäres Material durch somatische Erfahrung und nicht allein durch verbale Interpretation zutage tritt.

Editor-In-Chief *Aline LaPierre* editorinchief@ibpj.org • Deputy Editor *Kalina Raycheva* deputyeditor@ibpj.org

Associate Editor *Helena Vissing* contact@helenavissing.org • Managing Editor *Liliya Foteva* managingeditor@ibpj.org

Assistant Editor *Daniela Andreeva* assistanteditor@ibpj.org • Assistant Editor *Nichole Vidolova* IBPJsubmissions@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

PRENATALE AND PERINATALE SOMATIK

Formative Verkörperung

James Feil

Formative Verkörperung (FV) befasst sich damit, wie Ordnung, Stabilität, Struktur und Form im menschlichen Körper entstehen, erhalten, verändert werden und sich weiterentwickeln. Die formativen Prinzipien werden vorgestellt, wobei ihre klinische Anwendung nur kurz erläutert wird. Das formative Paradigma wird zudem kaum von anderen, aktuell in der Öffentlichkeit präsenten somatischen Modalitäten abgegrenzt. Dieser Artikel erweitert die konzeptionellen und klinischen Grundlagen von FV als integrativer somatischer Methodik, die sich mit dem lebenslangen Prozess der menschlichen Selbstbildung auseinandersetzt. FV basiert primär auf Stanley Kelemans Formativer Psychologie und wird durch die Craniosacrale Biodynamik, die Polaritätstherapie, die Prä- und Perinatalpsychologie sowie ausgewählte Erkenntnisse aus Neurowissenschaft und Biologie ergänzt. FV betrachtet Verkörperung als einen aktiven morphogenetischen Prozess, durch den physiologische, emotionale, verhaltensbezogene und relationale Muster kontinuierlich entstehen und sich neu organisieren. Zu den zentralen Prinzipien gehören die pulsatorische Dynamik, die Morphogenese, die Bedeutung des Handelns für das menschliche Funktionieren und die Rolle von Grenzen bei der Gestaltung von Identität, Anpassung und Resilienz. Der Artikel beschreibt außerdem Kelemans „Bodying Practice“, ein formatives klinisches Verfahren zur Reorganisation von Gewohnheitsmustern durch willentliche muskuläre und kortikale Aktivierung sowie verkörperte Selbstbeobachtung. Durch die Betonung von Entwicklungsprozessen, embryologischen Ursprüngen und der dem Körper innewohnenden formativen Intelligenz leistet FV einen wichtigen Beitrag zur zeitgenössischen somatischen Praxis, indem es Regulation, Wachstum, Bewegung und Bedeutung in ein einheitliches therapeutisches Rahmenwerk integriert.

Editor-In-Chief *Aline LaPierre* editorinchief@ibpj.org • Deputy Editor *Kalina Raycheva* deputyeditor@ibpj.org

Associate Editor *Helena Vissing* contact@helenavissing.org • Managing Editor *Liliya Foteva* managingeditor@ibpj.org

Assistant Editor *Daniela Andreeva* assistanteditor@ibpj.org • Assistant Editor *Nichole Vidolova* IBPJsubmissions@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

Trauma als wichtiger Risikofaktor für chronische Erkrankungen

Auslösende Faktoren, prä- und perinatale Risikofaktoren und Präventionsmöglichkeiten

Veronique Mead

Die Bedeutung von Traumata als Risikofaktor für chronische Erkrankungen gewinnt zunehmend an Bedeutung, obwohl sie im Gesundheitswesen weiterhin unterschätzt wird. Immer mehr Forschungsergebnisse unterstreichen den Einfluss belastender Erfahrungen auf Krankheitsbeginn, Schweregrad der Symptome, Krankheitsschübe und das Erkrankungsalter. Dieser Artikel verknüpft Forschungsergebnisse mit den persönlichen Erfahrungen der Autorin mit Asthma und chronischem Erschöpfungssyndrom aus einer traumasensiblen Perspektive. Diese Erkenntnis führt zu einem somatisch orientierten Modell chronischer Erkrankungen. Die Polyvagaltheorie, die Zellgefahrentheorie und verwandte Forschungsarbeiten legen nahe, dass chronische Erkrankungen Ausdruck eines anhaltenden Bedrohungszustands sein können, der Kampf-, Flucht- und Erstarrungsreaktionen umfasst. Traumata sind Risikofaktoren für chronische Erschöpfung, Autoimmunerkrankungen, Typ-2-Diabetes und andere chronische Erkrankungen, die mit Insulinresistenz einhergehen, sowie für medizinisch ungeklärte Symptome und Symptome autonomer Dysregulation, die möglicherweise keiner spezifischen Diagnose zugeordnet werden können. Dieser Artikel beleuchtet die Rolle pränataler und perinataler Risikofaktoren, der Bindung und von Bindungsstörungen im Hinblick auf das Krankheitsrisiko. Die Forschung identifiziert Risikoindikatoren im Säuglingsalter, in der Kindheit und im Erwachsenenalter und legt Möglichkeiten für somatische Therapien sowohl in der Intervention als auch in der Prävention nahe, einschließlich der Unterstützung von emotionaler Bindung, Koregulation und Reparatur bei Eltern und Kindern.

Integration von Körper und Geist sowie achtsamkeitsbasierte Ansätze in der pränatalen und

Editor-In-Chief *Aline LaPierre* editorinchief@ibpj.org • Deputy Editor *Kalina Raycheva* deputyeditor@ibpj.org

Associate Editor *Helena Vissing* contact@helenavissing.org • Managing Editor *Liliya Foteva* managingeditor@ibpj.org

Assistant Editor *Daniela Andreeva* assistanteditor@ibpj.org • Assistant Editor *Nichole Vidolova* IBPJsubmissions@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

perinatalen Gesundheitsversorgung

Antonella Sansone

Dieser theoretisch und klinisch fundierte Artikel entwickelt ein integratives Geist-Körper-Modell zum Verständnis von Gesundheit, psychologischen Prozessen und therapeutischer Praxis, insbesondere im Bereich der pränatalen und perinatalen Versorgung. In Anlehnung an Brooms nicht-dualistisches Modell betont der Begriff “Geist-Körper” (engl. „Mind-Body“) die Unauflöslichkeit psychologischer, physiologischer, relationaler und entwicklungsbezogener Prozesse. Der Artikel kritisiert die Grenzen dualistischer und reduktionistischer Modelle im heutigen Gesundheitswesen und untersucht die Rolle von Verkörperung, pränatalen Erfahrungen, Interozeption und Achtsamkeit für die Gestaltung der psychischen und physischen Gesundheit über die gesamte Lebensspanne. Basierend auf theoretischer Literatur, klinischen Beobachtungen und Forschungsergebnissen zum Programm „Pränatale Achtsamkeitsbasierte Beziehungstherapie“ (engl. PMRB) analysiert der Artikel Zusammenhänge zwischen mütterlicher Achtsamkeit, Interozeption, mütterlicher psychischer Gesundheit und der Mutter-Kind-Beziehung während Schwangerschaft und Wochenbett. Besonderes Augenmerk liegt dabei auf der Rolle der achtsamen und mitfühlenden Fachkraft, verkörperten Beziehungsprozessen und dem Beitrag pränataler und perinataler Erfahrungen zu den Therapieergebnissen. Der Artikel schlägt eine Neukonzeption der Mutter-Kind-Bindung als verkörperten, relationalen und bidirektionalen Prozess vor, der ein aktives und reaktionsfähiges ungeborenes Kind einbezieht und auf aktuellen Erkenntnissen der Pränatal- und Perinatalpsychologie basiert. Die im Artikel dargestellten Ergebnisse legen nahe, dass achtsamkeitsbasierte, beziehungsorientierte Ansätze das mütterliche Wohlbefinden, die Interozeption, die Emotionsregulation und die frühkindliche Beziehungsentwicklung fördern können. Abschließend werden die Implikationen für Psychotherapie, pränatale und perinatale Gesundheitsversorgung, die Ausbildung von Fachkräften und zukünftige Forschung diskutiert, einschließlich des Bedarfs an integrativen, körperorientierten Interventionen und größeren Längsschnitt- und randomisierten kontrollierten Studien.

Editor-In-Chief *Aline LaPierre* editorinchief@ibpj.org • Deputy Editor *Kalina Raycheva* deputyeditor@ibpj.org

Associate Editor *Helena Vissing* contact@helenavissing.org • Managing Editor *Liliya Foteva* managingeditor@ibpj.org

Assistant Editor *Daniela Andreeva* assistanteditor@ibpj.org • Assistant Editor *Nichole Vidolova* IBPJsubmissions@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

Editor-In-Chief *Aline LaPierre* editorinchief@ibpj.org • Deputy Editor *Kalina Raycheva* deputyeditor@ibpj.org

Associate Editor *Helena Vissing* contact@helenavissing.org • Managing Editor *Liliya Foteva* managingeditor@ibpj.org

Assistant Editor *Daniela Andreeva* assistanteditor@ibpj.org • Assistant Editor *Nichole Vidolova* IBPJsubmissions@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

FORSCHUNG

Subjektive Wirksamkeit der mitfühlenden EBH-Meditation (C-EBH) während einer stressigen Lebensphase – Eine introspektive Studie zur emotionalen Körperheilung (EBH)

Lea Gredig, Anna-Lena Lumma, Friedrich Edelhäuser, Susanna Lübcke, Melanie Neumann

Viele Menschen leiden unter steigenden Anforderungen in ihrem Leben, die zu Stress führen. Jüngste Forschungsergebnisse zeigen, dass regelmäßige Meditation diese belastenden Emotionen reduzieren kann. Die Rolle von Mitgefühl bei der Stressbewältigung und -reduktion wurde jedoch noch nicht eingehend untersucht. Daher untersucht die vorliegende introspektive Studie (Ich-Perspektive) die subjektive Wirksamkeit der täglichen Praxis einer körperorientierten Mitgefühlsmeditation (C-EBH) basierend auf emotionaler Körperheilung (EBH) über 50 Messzeitpunkte während einer stressigen Lebensphase. Die Daten wurden mittels schriftlicher Aufzeichnungen und transkribierter Audioaufnahmen erhoben und mithilfe der Interpretativen Phänomenologischen Analyse (IPA) ausgewertet. Die Hauptergebnisse zeigen, dass die tägliche Praxis von C-EBH Stress reduzierte, vor allem durch bewusstes Atmen, verbesserte Körperwahrnehmung und gesteigerte Klarheit des Denkens. Die Stresswerte vor Beginn der C-EBH (Mdn = 7,00) und sechs Wochen später (Mdn = 2,26) unterschieden sich signifikant. Darüber hinaus wurden ein gesteigertes Mitgefühl gegenüber anderen und Selbstmitgefühl sowie eine stärkere emotionale Verbundenheit mit sich selbst und anderen und eine erhöhte Achtsamkeit in verschiedenen Dimensionen beobachtet. Trotz der Einschränkungen dieser explorativen Studie eröffnen die Ergebnisse neue Forschungsansätze zur Förderung von Mitgefühl, Stressbewältigung und Stressprävention. Zukünftige introspektive/qualitative Studien mit größeren Stichproben sind erforderlich, um die vorliegenden Ergebnisse zu bestätigen.

Editor-In-Chief *Aline LaPierre* editorinchief@ibpj.org • Deputy Editor *Kalina Raycheva* deputyeditor@ibpj.org

Associate Editor *Helena Vissing* contact@helenavissing.org • Managing Editor *Liliya Foteva* managingeditor@ibpj.org

Assistant Editor *Daniela Andreeva* assistanteditor@ibpj.org • Assistant Editor *Nichole Vidolova* IBPJsubmissions@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

Editor-In-Chief *Aline LaPierre* editorinchief@ibpj.org • Deputy Editor *Kalina Raycheva* deputyeditor@ibpj.org

Associate Editor *Helena Vissing* contact@helenavissing.org • Managing Editor *Liliya Foteva* managingeditor@ibpj.org

Assistant Editor *Daniela Andreeva* assistanteditor@ibpj.org • Assistant Editor *Nichole Vidolova* IBPJsubmissions@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

Quantitative Belege für die Wirksamkeit der bioenergetischen Analyse im ambulanten Bereich

Margit Koemeda-Lutz, Agnes von Wyl, Aureliano Crameri, Peter Schulthess, Volker Tschuschke

Diese Arbeit präsentiert quantitative Belege für die Wirksamkeit der Bioenergetischen Analyse in der ambulanten Psychotherapie. Im ersten Abschnitt berichten wir über Prä-Post-Daten von 39 ambulanten Patienten, deren Therapeut*innen die Bioenergetische Analyse anwendeten. Die Daten stammen aus einer größeren, nicht randomisierten Prozess-Ergebnis-Feldstudie (PAP-S; von Wyl et al., 2013; Tschuschke et al., 2013; Crameri et al., 2014, 2016). Die Behandlungen in dieser Teilstichprobe zeigten signifikante Verbesserungen in vier Ergebnismessungen: dem Outcome Questionnaire-45 (OQ-45), dem Brief Symptom Inventory (BSI), dem Beck Depression Inventory (BDI) und der Global Assessment of Functioning (GAF). Die durchschnittliche Effektstärke über alle Messungen hinweg betrug 0,83. Im zweiten Abschnitt berichten wir über Prä-Post-Daten (BSI) von 90 Patienten, die von Studierenden der Bioenergetischen Analyse unter Supervision behandelt wurden. Diese Behandlungen ergaben eine Effektstärke von 1,09, verglichen mit 0,93 in der PAP-S BSI-Teilstichprobe. Beide Effektstärken sind hoch und vergleichbar mit denen, die typischerweise für andere Ansätze wie die kognitive Verhaltenstherapie (KVT) berichtet werden. So berichteten Cuijpers et al. (2023) beispielsweise eine durchschnittliche Effektstärke von 0,54 für psychologische Interventionen bei Patienten mit depressiven und/oder Angststörungen. In unserer Studie zeigten Patienten mit starker Symptombelastung bei der Aufnahme die größte Verbesserung. Obwohl die Ergebnisbewertung der von Studierenden unter Supervision behandelten Patienten nicht alle Anforderungen eines strengen Studiendesigns erfüllte (z. B. fehlende Kontrollgruppe, Verwendung eines einzigen Selbstberichts, fehlende unabhängige diagnostische Beurteilungen), liefern die Ergebnisse dennoch Hinweise auf die Wirksamkeit bioenergetischer Behandlungen. Daraus lässt sich ableiten, dass auch die Wirksamkeit von Weiterbildungs- und Psychotherapie-Ausbildungsprogrammen in Bioenergetischer Analyse gegeben sein könnte.

Editor-In-Chief *Aline LaPierre* editorinchief@ibpj.org • Deputy Editor *Kalina Raycheva* deputyeditor@ibpj.org

Associate Editor *Helena Vissing* contact@helenavissing.org • Managing Editor *Liliya Foteva* managingeditor@ibpj.org

Assistant Editor *Daniela Andreeva* assistanteditor@ibpj.org • Assistant Editor *Nichole Vidolova* IBPJsubmissions@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

KLINISCHE PRAXIS

Bewusstsein, Umgang und Auflösung von Sekundärtraumatisierung in der therapeutischen Praxis: Ein Überblick über bestehende Strategien und Somatic Experiencing als präventive und heilende Methode

Gregory James

Die Behandlung und Prävention von Sekundärtraumatisierung wird durch uneinheitliche Terminologie erschwert, da verwandte Konzepte in der Fachliteratur und der Praxis oft synonym verwendet werden. Dieser Reflexionsbeitrag argumentiert, dass klarere konzeptionelle Unterscheidungen notwendig sind, um die Forschung und die praktischen Reaktionen auf Sekundärtraumatisierung bei Therapeut*innen, die mit traumatischem Material arbeiten, zu verbessern. Er bietet klare Definitionen für die verschiedenen Erscheinungsformen von Sekundärtraumatisierung sowie eine kritische Auseinandersetzung mit der bestehenden Literatur zu Präventions- und Behandlungsstrategien. Die analysierten Forschungsergebnisse deuten darauf hin, dass Ansätze, die Sekundärtraumatisierung explizit anerkennen und gezielte Interventionen in die Supervision integrieren, eine wichtige Rolle bei der Prävention und Bewältigung dieser Symptome spielen können. Basierend auf Erkenntnissen aus der Traumatherapie und der Ausbildung von Therapeut*innen wird Somatic Experiencing, eine resilienzorientierte Traumatherapie, als vielversprechende Ergänzung zu bestehenden Strategien in der Prävention und Linderung von Sekundärtraumatisierung vorgeschlagen.

Augenaktivierungen in der Körperpsychotherapie: Klinische und methodische Beurteilungen

Luisa Barbato

Der Artikel untersucht die in der charakteranalytischen Vegetotherapie der SIAR (Italienische

Editor-In-Chief *Aline LaPierre* editorinchief@ibpj.org • Deputy Editor *Kalina Raycheva* deputyeditor@ibpj.org

Associate Editor *Helena Vissing* contact@helenavissing.org • Managing Editor *Liliya Foteva* managingeditor@ibpj.org

Assistant Editor *Daniela Andreeva* assistanteditor@ibpj.org • Assistant Editor *Nichole Vidolova* IBPJsubmissions@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

Gesellschaft für Reichianische Analyse) angewandten okulären Aktivierungen. In der zeitgenössischen Reichianischen Psychotherapie werden vier verschiedene okuläre Aktivierungen vorgeschlagen. Sie unterscheiden sich in ihrer klinischen Anwendung, sind aber im Reichianischen Therapiekonzept vereint. Diese Aktivierungen werden mit zwei Methoden verglichen, die zwar ein anderes klinisches Spektrum aufweisen, aber ebenfalls mit dem okulären Segment arbeiten: Brainspotting (BSP) und Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR). Sowohl die technischen Methoden als auch die klinischen und psychodynamischen Aspekte dieser okulären Aktivierungsprozesse werden verglichen. Der Vergleich ermöglicht Einblicke in den zunehmend differenzierten und integrierten Prozess der klinischen Weiterentwicklung.

INTERDISZIPLINÄRER ANSATZ

Somatische Ansätze in der psychedelisch unterstützten Therapie

Tobias Penno

Psychedelische Substanzen haben sich rasch zu einem neuen Paradigma in der globalen Psychotherapie und klinischen Praxis entwickelt. Viele klinische Protokolle zur Anwendung psychedelischer Substanzen betonen die Bedeutung somatischer psychotherapeutischer Kompetenzen für die Therapeut*innen, was durch eine wachsende Zahl von Studien gestützt wird. Diese Literaturübersicht untersucht, wie somatische Psychotherapieprinzipien in der psychedelischen Literatur explizit diskutiert werden, und beleuchtet gleichzeitig die Grenzen, die sich aus der Nichtberücksichtigung der vielen impliziten Ansätze ergeben. Die ausgewählte Literatur wird primär analysiert, um die Rolle somatischer psychotherapeutischer Kompetenzen in der psychedelisch-assistierten Therapie zu verstehen. Die Übersicht ist in vier Teile gegliedert. Zunächst werden indigene, verkörperte Rituale im Zusammenhang mit psychedelischen Substanzen untersucht. Anschließend werden klinisch-psychotherapeutische Perspektiven auf die somatische Arbeit mit Psilocybin, MDMA und

Editor-In-Chief *Aline LaPierre* editorinchief@ibpj.org • Deputy Editor *Kalina Raycheva* deputyeditor@ibpj.org

Associate Editor *Helena Vissing* contact@helenavissing.org • Managing Editor *Liliya Foteva* managingeditor@ibpj.org

Assistant Editor *Daniela Andreeva* assistanteditor@ibpj.org • Assistant Editor *Nichole Vidolova* IBPJsubmissions@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

Ketamin erörtert. Abschließend wird die Literatur zu den somatischen Kompetenzen von Therapeut*innen in der psychedelischen Therapie analysiert. Abschließend untersucht die Studie die Neurobiologie psychedelischer Substanzen, um festzustellen, ob neurobiologische Forschungsergebnisse die Idee eines somatischen Kompetenzspektrums für psychedelische Begleiter stützen. Obwohl noch viel darüber erforscht werden muss, welche Aspekte der somatischen Psychotherapie in der psychedelischen Therapie am nützlichsten sind, kommt diese Übersicht zu dem Schluss, dass somatische Therapieansätze als Kernkompetenz für psychedelische Begleiter etabliert werden sollten.

Erforschung der Schnittstelle von Somatischer Psychologie und Ergotherapie: Das Potenzial sensorischer Modulationsstrategien

Kristina Dobyns

Dieser Übersichtsartikel beschreibt das Potenzial sensorischer Modulationsstrategien aus der Ergotherapie – einem sensorisch orientierten, gegenwartsbezogenen Ansatz, der traditionell bei Kindern mit sensorischen Verarbeitungsstörungen angewendet wird – und untersucht deren mögliche Relevanz für die somatische Psychologie. Diese Strategien, wie beispielsweise der Einsatz von Düften, sanftem Druck, geräuschdämpfenden Kopfhörern, Gewichtsdecken und Aktivitäten zur Stimulation des Vestibularsystems oder der Propriozeption, haben sich bei der Regulierung des Erregungsniveaus und der Verbesserung des allgemeinen Funktionsniveaus als erfolgreich erwiesen, ohne eine hohe kognitive Belastung zu erfordern. Qualitative und quantitative Studien belegen den Zusammenhang solcher Strategien mit einer verbesserten Körperwahrnehmung und legen zudem nahe, dass sie hilfreich im Umgang mit Impulsen und Zwängen sein können. Ausgehend von persönlichen Erfahrungen und aktueller Literatur gibt der Artikel keine Behandlungsempfehlungen, sondern schlägt potenzielle Vorteile vor und lädt Psychologen, Therapeut*innen und Coaches ein, ergotherapeutisch fundierte Praktiken zu erkunden, um ihre eigenen therapeutischen Methoden zu bereichern. Die Anpassungsfähigkeit, Zugänglichkeit und Personenzentrierung sensorischer Modulationsstrategien deuten darauf hin, dass sie

Editor-In-Chief *Aline LaPierre* editorinchief@ibpj.org • Deputy Editor *Kalina Raycheva* deputyeditor@ibpj.org

Associate Editor *Helena Vissing* contact@helenavissing.org • Managing Editor *Liliya Foteva* managingeditor@ibpj.org

Assistant Editor *Daniela Andreeva* assistanteditor@ibpj.org • Assistant Editor *Nichole Vidolova* IBPJsubmissions@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 wertvolle Ergänzung des Repertoires an Maßnahmen zur Förderung des Wohlbefindens darstellen können.

Klangheilung als Musikmedizin: Überblick über Techniken und wissenschaftliche Erkenntnisse

LeaAnne DeRigne and Hobbes Isaac Liebschutz

Diese Arbeit untersucht die klinischen Belege für die Wirksamkeit von Klangheilung, insbesondere durch die Anwendung tibetischer Klangschalen, auf verschiedene Gesundheitsaspekte. Die Übersichtsarbeit analysierte 14 begutachtete Studien, die zwischen 2000 und 2024 veröffentlicht wurden und sowohl physiologische als auch psychische Gesundheitsaspekte untersuchten. Die Ergebnisse deuten darauf hin, dass Klangheilungsinterventionen, insbesondere solche mit tibetischen Klangschalen, zahlreiche gesundheitliche Vorteile bieten können, darunter eine verbesserte Blutdruckregulation, eine verringerte Herzfrequenz, eine erhöhte Herzfrequenzvariabilität, eine Linderung von Schmerzen, eine Verbesserung der kognitiven Funktionen, eine bessere Asthmakontrolle und eine Verringerung der Tagesschläfrigkeit. Klangheilungsinterventionen wurden auch mit positiven Auswirkungen auf die psychische Gesundheit in Verbindung gebracht, wie z. B.: weniger Angstzustände, weniger Depressionen, ein niedrigeres Stressniveau sowie mehr Lebensfreude, innere Ruhe und allgemeines Wohlbefinden. Trotz dieser vielversprechenden Ergebnisse ist die Forschung zur Klangheilung jedoch durch kleine Stichproben, methodische Unterschiede und den Bedarf an standardisierten Protokollen eingeschränkt. Weitere strenge, groß angelegte Studien, insbesondere randomisierte kontrollierte Studien, sind erforderlich, um diese ersten Ergebnisse weiter zu überprüfen und die Langzeitwirkungen der Klangheilung zu bestimmen.

Editor-In-Chief *Aline LaPierre* editorinchief@ibpj.org • Deputy Editor *Kalina Raycheva* deputyeditor@ibpj.org

Associate Editor *Helena Vissing* contact@helenavissing.org • Managing Editor *Liliya Foteva* managingeditor@ibpj.org

Assistant Editor *Daniela Andreeva* assistanteditor@ibpj.org • Assistant Editor *Nichole Vidolova* IBPJsubmissions@ibpj.org