

Was ist Somatic Integration®?

Somatic Integration® ist eine Form der Körpertherapie, die im Überschneidungsbereich zwischen Psychotherapie und Körperarbeit angesiedelt ist und darüber hinaus tiefere Aspekte des Menschen einbezieht. Ziel dieser Methode ist es, durch einfühlsame und gezielte Berührung des Körpers, Zugang zu den emotionalen, geistigen und seelischen Ebenen zu erlangen.

Somatic Integration® setzt unmittelbar am Körper an. Handwerkszeug ist die Tiefenbindegewebsarbeit. Ein Grundgedanke dieser Methode ist, dass der Körper unsere Geschichte, physische und psychische Traumata, Gefühle und Gewohnheiten speichert und widerspiegelt. Wenn wir Schmerz erleben, ist unsere natürliche Reaktion, uns zusammenzuziehen: Konkret bedeutet das, dass wir die äußere Muskelschicht des Körpers anspannen, um die darunter liegenden, lebenswichtigen Strukturen wie Eingeweide, Nerven und Blutbahnen zu schützen.

Wenn sich schmerzhaft körperliche oder emotionale Erfahrungen häufen oder sogar bei einmaligen traumatischen Erlebnissen, können sich Spannungsmuster im Körper niederschlagen, die dann zur Gewohnheit werden, wie z.B. flache Atmung, hochgezogene Schultern, ein verbissener Kiefer oder ein festgehaltenes Becken.

Mit der Zeit führen derartige Einschränkungen oft zu chronischen Schmerzen, Bewegungseinschränkungen und psychosomatischen Symptomen wie z.B. Kopfschmerzen, Energielosigkeit oder Kreislaufprobleme.



Der Körper ist damit eine Art „Archiv“, aus dem wir vieles aus unserer Geschichte und unserer Haltung uns selbst und anderen gegenüber ablesen können, ohne uns in den Verstrickungen des Denkens zu verlieren.

Das Ansetzen direkt am Körper ermöglicht eine Auseinandersetzung nicht nur mit den Symptomen, sondern auch mit deren Ursachen. Mittels Tiefenbindegewebsarbeit lenken wir die Aufmerksamkeit unserer Klienten tiefer in die Körperregionen, an denen wir arbeiten. Die Konzentration der Aufmerksamkeit bewirkt eine Intensivierung des Energieflusses auf mehreren Ebenen: stofflich (vermehrte Durchblutung, besseren Lymphfluss etc.) wie auch feinstofflich (subtiles Atmen, Empfinden der energetischen Strömungsprozesse im Körper), wodurch die natürlichen Selbstheilungskräfte wieder in Gang kommen.

Unbewusstes Material kann in geborgener Atmosphäre im Rahmen der Somatic Integration® an die Oberfläche kommen; wir lernen uns selbst besser zu verstehen und anzunehmen und fühlen uns wieder in unserem Körper zu Hause.

Was die Somatic Integration® in so hohem Maße wirksam macht, ist das Zusammenspiel dieser beiden Faktoren: die individuelle Erforschung der wechselseitigen Beeinflussung

und Verursachung von körperlichen und seelischen Prozessen sowie die Integration von unbewusstem Material.

In unserer Arbeit betrachten wir die vielfältigen Aspekte des Selbst wie Körper, Gefühle, Gedanken, Energie und Aufmerksamkeit als verschiedene Manifestationen eines tieferen, ungeteilten Bewusstseins.

Da jeder Mensch einzigartig ist, ist es wichtig, dass wir unsere Klienten nicht einer vereinheitlichten Technik unterziehen, sondern uns in jeder der 12 klassischen Tiefenbindegewebesitzungen in Tempo, Tiefe und Richtung feinfühlig auf den Entfaltungsprozess des jeweiligen Klienten einstimmen. Wenn wir also von einer "Sitzung" sprechen, meinen wir eine Serie von Körperarbeitstechniken mit der Absicht, bestimmte strukturelle Veränderungen zu erreichen (z.B. Befreiung des Brustkorbs/Atems). Um das Ziel einer jeweiligen Sitzung zu erreichen, sind häufig mehrere Behandlungen erforderlich.

Die Fähigkeit zur Feinabstimmung im Kontakt, geerdete Präsenz und durch Selbsterfahrung gewonnenes Wissen und Mitgefühl machen die Meisterschaft in dieser Arbeit aus.

Im Rahmen des zweijährigen Trainings werden wir in Theorie und Praxis die Prozesse unserer Klienten auf den vier folgenden Ebenen erforschen und verstehen lernen, der körperlichen, der psychologischen, der energetischen und der spirituellen.

Die körperliche Ebene

Somatic Integration® ist ein Prozess der körperlichen Neustrukturierung. In den 12 Sitzungen beschäftigen wir uns mit verschiedenen Körperregionen und deren Funktionen. Zwei Beispiele:

Wenn wir am Rücken arbeiten, beabsichtigen wir, eine entspannte aufrechte Haltung im Feld der Schwerkraft zu ermöglichen. Yogalehrer sagen häufig, ein Mensch sei so alt wie seine Wirbelsäule. Verspannungen entlang des Rückgrats können unsere Gesundheit und das allgemeine Wohlbefinden in hohem Maße beeinträchtigen. Viele der Techniken, die wir lernen, werden daher darauf abzielen, die Spannkraft der Rückenmuskulatur zurückzugewinnen.

Während der Arbeit an Brustkorb und Zwerchfell ist es unser Anliegen, den Atem zu befreien und dadurch die Gesamtversorgung des Organismus mit Sauerstoff zu gewährleisten. Die Beobachtung der Atembewegungen ist eines unserer wichtigsten diagnostischen Werkzeuge.

Anhand der Qualität des Atems können wir den gesamten Zustand des Menschen ablesen. Häufig lernen wir schon früh im Leben, den Ausdruck von Gefühlen durch flaches Atmen zu unterdrücken, was dann später zur Gewohnheit und unbewusst wird. Dadurch beeinträchtigen wir nicht nur unsere körperliche Gesundheit und Vitalität, sondern beschränken auch unser Erleben der gesamten Gefühls-Palette. Unsere Genussfähigkeit

wird stark eingeschränkt und wir können uns nicht mehr tief entspannen, was eine Grundvoraussetzung für viele Selbstheilungsprozesse ist.

Die psychologische Ebene

Im Laufe des Lebens machen wir Erfahrungen, die zu schmerzhaft und überwältigend sind und daher aus unserem Bewusstsein verdrängt werden. Ebenso können auch solche Gefühle verdrängt werden, die nicht in unser Selbstbild passen, z.B. Aggression, Hass oder Angst. Solche abgespaltenen Teile können eine Schattenexistenz führen und im Körper als Symptome wie Muskelverspannung, Taubheit und psychosomatische Beschwerden zutage treten.



Tiefe Körperarbeit ist ein direkter Zugang, um derartige Symptome zu entschlüsseln und die grundlegenden Konflikte wieder bewusst zu machen. Dies ist kein leichtes Unterfangen, liegt es doch in der Natur der Psyche, Veränderungen gegenüber Widerstand zu leisten. In solchen Phasen der Arbeit intensivieren sich häufig chronische Schmerzen, psychosomatische Symptome oder emotionale Blockaden und werden zur besonderen Herausforderung für Klient und Therapeut. Unsere Grundhaltung in dieser Arbeit ist es, die Symptome nicht zu bekämpfen, sondern ihnen zu erlauben, sich zu zeigen.

Indem wir unsere Schattenseiten ins Bewusstsein heben, können Körper und Geist wieder in Einklang kommen und dauerhafte körperliche Veränderungen stattfinden. Mittels Theorie, Demonstrationen und Selbsterfahrung lernen wir Methoden aus der Gestalt- und Reichianischen Körpertherapie kennen, um unsere Klienten bei ihren individuellen Prozessen zu begleiten.

Indem wir unsere Schattenseiten ins Bewusstsein heben, können Körper und Geist wieder in Einklang kommen und dauerhafte körperliche Veränderungen stattfinden. Mittels Theorie, Demonstrationen und Selbsterfahrung lernen wir Methoden aus der Gestalt- und Reichianischen Körpertherapie kennen, um unsere Klienten bei ihren individuellen Prozessen zu begleiten.

Die energetische Ebene

Im Gegensatz zu den östlichen Heiltraditionen, wie z.B. Akupunktur und Qi-Gong, hat der Begriff „Energie“ im Westen im Rahmen von Therapie und Körperarbeit eine umstrittene und vage Bedeutung angenommen.



In der Theorie von Somatic Integration® befinden wir uns in Übereinstimmung mit den Erkenntnissen der klassischen und modernen Physik, die „Energie“ als eine der zentralen Elemente in der Erklärung der Natur des Universums ansieht. Nach Einstein kann Materie selbst als „gefrorene“ oder sehr verlangsamte Energie verstanden werden. Demnach besteht auch der Körper aus „gefrorener Energie“, die eine stabile Form angenommen hat, worin sich das Leben entwickeln konnte.

In diesem Training lernen wir, den menschlichen Organismus als ein energetisches Spektrum zu betrachten. Größere Energieformen schaffen das Gewebe, aus dem wir bestehen und feinere die Phänomene, die wir Empfindung, Emotion und Gedanke nennen.

Körperarbeit ermöglicht uns, das Energiespektrum des Menschen zu erleben. Durch Berührung können wir den energetischen Zustand des Organismus wahrnehmen und diagnostizieren lernen: Wo fließt Energie ungestört und wo nicht? Wo ist der Körper warm, pulsierend und voller Spannkraft? Wo ist er steif, unflexibel und hart geworden? Solche Zeichen werden wir lesen lernen, um unsere Behandlung effektiv auf den energetischen Zustand des Körpers abzustimmen.

Die spirituelle Ebene

Wir sehen den Menschen als ein Wesen, das sich aus einem kreativen Urprinzip des Universums entwickelte. Aus dieser Perspektive können z.B. unsere intelligenten, mitfühlenden, sich selbst-organisierenden und heilenden Teile als Widerspiegelungen von Prozessen verstanden werden, die in mystischen Traditionen als schöpferische Kraft im Universum beschrieben sind.

Die individuelle Seele in Einklang mit dieser schöpferischen Kraft des Universums zu bringen, ist ein Ziel von all diesen Traditionen und auch nach unserer Meinung die tiefste Bedeutung des Begriffs „heilen“.

In diesem Training werden wir Methoden wie morgendliche Meditation und Atemübungen nutzen, um unsere Aufmerksamkeit stärker nach innen zu richten. Durch das konzentrierte Vertiefen der Aufmerksamkeit nach innen, erleben wir Teile des Selbst, die im Alltags-bewusstsein durch die Macht der Gewohnheit verborgen bleiben. Wir entdecken latente Kapazitäten in uns, die dazu dienen, ein authentischeres, intensiveres Leben zu führen.



Durch die Betonung von Empfindungen und Körperprozessen ist Somatic Integration® ein optimales Mittel, um den Geist zur Ruhe zu bringen und dadurch tiefere Aspekte des Selbst erleben zu können. Dies für die Studenten im eigenen Innern erfahrbar zu machen, ist eines unserer Herzensanliegen im Selbsterfahrungsteil der Somatic Integration® Ausbildung.

Die 12 Sitzungen der Tiefenbindegewebsarbeit

1. Brustkorb und Nacken: Hauptanliegen der ersten Sitzung ist es, ein grundlegendes Vertrauensbündnis zwischen Klient und Therapeut aufzubauen, die Atmung zu befreien und zu lernen, mit der engen Verknüpfung von Atmung und psychischen Prozessen zu arbeiten.

2. Grundlegende Beckenarbeit: Diese ist die erste von fünf Sitzungen, deren Ziel die Organisation des Beckens ist; Wahrnehmung und Beweglichkeit unseres Zentrums sollen erhöht werden. Die Arbeit an dieser strukturellen Grundlage bringt häufig innerpsychische Prozesse in den Themenbereichen Sicherheit, Halt, Selbstbewusstsein und Sexualität an die Oberfläche.

3. Füße und Beine: Die strukturelle Arbeit an Füßen und Unterschenkeln ist von entscheidender Bedeutung für unser „in der Welt stehen“ (Grounding). Der Oberkörper und alles, was dieser emotional repräsentiert, kann sich nicht dauerhaft verändern, bevor nicht die Füße und unser Gefühl von Geerdetsein neu organisiert sind.

4. Vertiefte Beckenarbeit: Wir intensivieren die Arbeit am Beckensegment, indem wir die Strukturen und Themen aus der zweiten Sitzung tiefer erforschen.

5. Beininnenseite und Beckenboden: Der Schwerpunkt dieser Sitzung ist der Beckenboden. An der Beininnenseite wird vom Fuß bis zur Hüfte gearbeitet. Häufig hat diese Sitzung tiefgreifende katalysatorische Wirkungen, da in Bewusstsein und Wahrnehmung der Beckenboden (mit seiner engen Verknüpfung zur Sexualität) in Verbindung und Kontakt mit den Füßen gebracht wird.

6. Bauch und Lendenwirbelbereich: Das Ziel dieser Sitzung ist es, durch die Arbeit am Bauch, die Muskel- und Gewebeverbindungen zwischen Becken und Lendenwirbelsäule zu organisieren. Diese Sitzung stellt eine kontinuierliche Fortsetzung der vorangegangenen dar.

7. Rückseite der Beine: In der letzten Beckensitzung wird an der Beinrückseite aufwärts zum Gesäß gearbeitet. Die Muskelstrukturen in diesem Bereich sind eng mit unserer Fortbewegung verbunden. Entsprechend kommen häufig Prozesse zum Tragen, die in Verbindung mit dem Themenbereich des Willens stehen.

8. Rücken: Zentrum dieser Sitzung ist die Arbeit an den tiefen Rückenmuskeln, die den Halt für einen aufrechten Stand bieten.

9. Tiefe Arbeit an Nacken und Gesicht: Durch die Arbeit an Nacken, Gesicht, Mund und Kiefer werden vor allem Themen, die mit Selbstaussdruck und „Nahrungsaufnahme“ zu tun haben, an die Oberfläche gebracht. (Unter Nahrung verstehen wir in diesem Zusammenhang nicht nur materielle Nahrung, sondern auch emotionale und geistige.)

10.-12. Sitzung: Die drei letzten Sitzungen erfordern einen Quantensprung unseres Verständnisses dieser Methode. Besondere Aufmerksamkeit wird der Bedeutung unserer inneren Einstellung als Behandler zu unserer Arbeit geschenkt. Wir verlagern unseren Schwerpunkt von der technischen zur intuitiven Anwendung der gelernten Bewegungen. In dieser Phase lernen wir außerdem das „Körperlesen“ (visuelle Diagnostik), um das gelernte Handwerkszeug individuell und wirksam anwenden zu können. Das Hauptziel der Sitzungen 10-12 ist es, das Erleben der einzelnen Körperteile in einen erfahrbaren Zusammenhang zu bringen. Wenn Körper und Bewusstsein als Einheit erlebt werden, entspringen unsere Bewegungen und Handlungen aus unserer Mitte und spiegeln ein integriertes authentisches Selbst wider.

Somatic Integration®

Somatic Integration® ist eine ganzheitliche Heilmethode die sich mit der Entwicklung des gesamten Menschen beschäftigt. Indem diese Arbeit unmittelbar am Körper ansetzt, besitzt sie ein enormes Potential zur Wirkung sowohl auf psychischen als auch Geistigen Ebenen. Wie kommt das?

Ein Grund dafür ist, dass die innere Entwicklung eines Menschen sehr davon abhängt, ob es ihm gelingt, eine möglichst kontinuierliche „Präsenz“, ein spürbares Erleben von Dasein im Hier und Jetzt zu kultivieren. Diese „Präsenz“ ist eine Art pures, unstrukturiertes Bewusstsein, das wir am Einfachsten mittels unserer Sinne des Körpers erfahren können. Wenn wir uns sehr genau beobachten, merken wir, dass wir die meiste Zeit in endlosen Gedanken, Selbstgesprächen, Plänen oder Tagträumen verstrickt sind. Unser Geist ist nahezu ununterbrochen aktiv und hüpfte ständig zwischen der Vergangenheit und der Zukunft hin und her. Wir ignorieren, was in diesem Augenblick ist und sehnen uns nach einer besseren, anderen Situation.

Um diesem Dilemma zu entkommen und den Geist zur Ruhe zu bringen, nützen viele therapeutischen wie auch spirituelle Schulen die Konzentration auf unmittelbare körperliche Empfindungen (z.B. das Ein- und Ausströmen des Atems bei der Meditation). Die von Fritz Perls entwickelte Gestalttherapie nützt ebenfalls auch den Körper als Ausgangspunkt. Durch das beharrliche Zurückführen ins Hier und Jetzt durch den Therapeuten, erleben die Klienten, wie stark sie den Kontakt zur Gegenwart und ihren Empfindungen verloren haben und wie sehr sie mit den Gedankenprozessen und den dazugehörigen automatischen Gefühlsreaktionen identifiziert sind.

Ein zweiter Grund dafür, dass wir durch den Körper Zugang zu tieferen Schichten unseres Seins erhalten können liegt darin, dass Körper, Geist und Seele durch „Energie“ verbunden sind. „Energie“ ist ein umstrittener und oft diffuser Begriff. In der Somatic Integration verstehen wir darunter die treibende Kraft, die auf allen Ebenen des Universums in Manifestation, Bewegung und Entwicklung sichtbar wird. Deshalb gibt es tatsächlich verschiedene „Energieformen“. Auf der physischen Ebene als Strom, Magnetismus etc., auf der psychischen als „Libido“ (Freud), und als Verfeinerung das „Chi“ oder „Shakti“ oder Wilhelm Reichs „Orgonenergie.“ Da das Energetische auf so vielen Ebenen und in mannigfaltigen Formen im Universum zutage tritt, beschreiben wir Energie als eine „Kapazität“, die zusammen mit anderen Elementen zum tiefen Gewebe des Universums gehört.

Durch den Körper können wir leicht und schnell Zugang zum „Energetischen“ erhalten. Wir können sie nicht nur schnell aktivieren, klarer spüren und ausdrücken lernen, sondern da sie nicht an eine Ebene gebunden ist, sie auch von einer Ebene auf eine andere lenken. So kann das aktivieren starker körperlicher Energie zur Bewegung auf emotionalen, mentalen und geistigen Ebenen führen. Auf diesem Prinzip basiert beispielsweise die bioenergetische Psychotherapie. Andererseits kann eine emotionale Aufwallung zur Mobilisierung von Körperenergien führen. Im Yoga wird die Befreiung der Körperenergien für die tiefere Entwicklung des Geistes genützt.

Die Somatic Integration nimmt den Körper und seine Energie als sehr wirkungsvolles Vehikel wahr, um die subtileren Aspekte des Menschen langsam und wirkungsvoll zu offenbaren und langfristige Entwicklungsprozesse in Bewegung zu bringen. Was dabei entwickelt wird ist unser Zugang zum Erleben unserer Präsenz, unser authentisches "Da-Sein" von Augenblick zu Augenblick. Wir erleben dann dieses Selbst als unser wahres Selbst, das die Ganzheit des Lebens mit seinen schmerzlichen und genussvollen Momenten tief und unmittelbar wahrnimmt. Da dieses Selbst nicht konstant mit der Vergangenheit und Zukunft beschäftigt ist, werden Bewusstsein und zugehörigen Energien für erfahren, Leben und angemessenes Handeln befreit.

In diesem Sinne sehen wir die Somatic Integration als einen Weg der Entwicklung und Entfaltung unseres tieferen Potentials und authentischen Selbst