



## PSYCHODYNAMISCHE KÖRPER- UND ENERGIEARBEIT

## WARUM KÖRPERARBEIT – KÖRPERTHERAPIE?

Im Ausdruck unseres Körpers offenbart sich unsere ganz Existenz, er ist der Mittler, die Brücke zwischen Materiellem und Immateriellem. In ihm und durch ihn drückt sich unser Wesen aus und er gibt unserer Seele eine Form.

**Hinter jeder Körper-Haltung steht eine individuelle Erfahrung, die uns geprägt hat.** Diese eingefleischte Prägung, eine körperlich-seelische Antwort auf frühkindlichen Unsicherheiten und Verletzungen, bezeichnen wir heute als Charakterdynamik oder Charakterstruktur. Diese verstehen wir als einengende und leiderzeugende Lebensformen.

Wir schauen jedoch zuerst auf das Potenzial des Menschen, auf die Möglichkeiten, Fähigkeiten und Erweiterungen der Charakterstrukturen (Lebensweisen), und erst im zweiten Schritt auf die einschränkenden Folgen auf das Leben. Denn diese beinhalten auch alle Möglichkeiten der Entwicklung und der Entfaltung. In diesem Sinne reden wir von Lebensweisen und weniger von Charakterstrukturen.

**Ziel der neuen Körperarbeit** ist es, die einengenden Strukturen und Lebensweisen kennen zu lernen, durchlässiger zu werden und statt mechanischer Reaktion **lebendige Wahlfreiheit für das eigene Handeln** zu bekommen. Körperarbeit ist somit eine **Entdeckungsreise zu den eigenen Tiefen und Möglichkeiten.** Über die Wahrnehmung, den Ausdruck und die Anerkennung unserer Körpergefühle begegnen

wir dem (vergessenen) Kind in uns und lernen, uns zu verstehen und unseren primären Bedürfnissen Ausdruck zu verleihen. Wenn wir nicht mehr durch die Brille der alten Gefühle blicken, können wir aufhören, die Gegenwart mit der Vergangenheit zu verwechseln, wir sehen, was *wirklich* ist, was unsere Beziehungen befriedigender macht. **Durch so verstandene Körperarbeit erleben wir, dass unser Körper die Quelle von Lust, Liebe und Lebensfreude ist und erfahren, dass unter jedem Konflikt eine tiefe Liebe zum Leben verborgen ist.**

Wir nutzen **vier kompetente Methoden der Körperarbeit** zusammen: die strukturelle Integration und die systematische Herangehensweise von PHI (Psychodynamische Haltungsintegration, eine Weiterentwicklung von Postural Integration), die energetisch-physiologische Sichtweise der Biodynamischen Psychologie, die Grundprinzipien aus der Gestalttherapie, die Kontakt und Beziehung in den Mittelpunkt ihrer Philosophie stellt und somit zu einem wichtigen Bindeglied für die Körperarbeit wird; und als vierte Methode die Sichtweise der energetischen Prozesse der Ganzheitlichen Analytischen Bioenergetik.

**PsychoDynamische Körper- und Energiearbeit** ist somit methodenintegrierend mit weiteren Methoden der Humanistischen Psychotherapie, der Atemarbeit, der systemischen Sichtweise sowie verschiedenen Formen von Meditation und Bewegungsübungen.



**KLÄREN  
ENTSCHEIDEN  
HANDELN**

M.A. MARTIN GOEBEL  
[www.wirksam-handeln.de](http://www.wirksam-handeln.de)

**ANSCHRIFT**  
Martin Goebel  
Ulmenstraße 5  
22299 Hamburg

**FON +49 (0) 40 - 51 32 67 77**  
**MOBIL +49 (0) 1573 - 209 30 91**  
**E-MAIL [info@wirksam-handeln.de](mailto:info@wirksam-handeln.de)**  
**WEB [www.wirksam-handeln.de](http://www.wirksam-handeln.de)**

