

Ulfried Geuter
Wege zum Körper

Ulfried Geuter

Wege zum Körper

Schriften zur Körperpsychotherapie

Psychosozial-Verlag

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten
sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Originalausgabe

© 2026 Psychosozial-Verlag GmbH & Co. KG
Gesetzlich vertreten durch die persönlich haftende Gesellschaft Wirth GmbH,
Geschäftsführer: Johann Wirth
Walltorstraße 10, 35390 Gießen, Deutschland
06 41 96 99 78 0
info@psychosozial-verlag.de
www.psychosozial-verlag.de

Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil des Werks darf in irgendeiner Form
(durch Fotografie, Mikrofilm oder andere Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung
des Verlags reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet,
vervielfältigt oder verbreitet werden. Wir behalten uns auch eine Nutzung des Werks
für Text und Data Mining im Sinne von § 44b UrhG vor.

Umschlagabbildung: Mary Schlegel-Werner, *Sommer* (2022)
Umschlaggestaltung und Innenlayout nach Entwürfen von Hanspeter Ludwig, Wetzlar
Druck und Bindung: Druckhaus Bechstein GmbH,
Willy-Bechstein-Straße 4, 35576 Wetzlar, Deutschland
Printed in Germany

ISBN 978-3-8379-3484-7 (Print)
ISBN 978-3-8379-6388-5 (E-Book-PDF)
<https://doi.org/10.30820/9783837963885>
ISSN 2567-5745 (Print)
ISSN 3053-4771 (Digital)

Inhalt

Einleitung	7
1 Wege zum Körper	17
2 Körperbilder und Körpertechniken in der Psychotherapie	47
3 Gemeinsame Wurzeln, getrennte Jugend, versöhnte Reife? Die Beziehungen der Schulen und die Entwicklung der Körperpsychotherapie	63
4 Heroisches Leibsein Graf Dürckheim, die Initiatische Therapie und der Nationalsozialismus	75
5 Körperpsychotherapie und Erfahrung Zur Geschichte, wissenschaftlichen Fundierung und Anerkennung einer psychotherapeutischen Methode	89
6 Der körperbezogene Ansatz im neueren wissenschaftlichen Diskurs der Psychotherapie	117
7 Embodiment – mit dem Körper denken und fühlen	155
8 Körpererleben und Selbsterleben	175

9 Lebensenergie – Plädoyer für einen Abschied vom Energiekonzept	199
10 Selbst und Struktur – zum klinischen Verständnis kindlicher Entwicklung in der Körperpsychotherapie	227
11 Emotionsregulation und Emotionserkundung in der Körperpsychotherapie	249
12 Aufmerksam für die Gegenwart – Achtsamkeit in der Psychotherapie	279
13 Leben nach dem Trauma	297
14 Mehr als Worte – Körperkommunikation in der Psychotherapie	323
15 Prinzipien einer erlebenszentrierten Körperpsychotherapie	339
Danksagung	359
Textnachweise	361

Einleitung

Die Körperpsychotherapie ist aus dem großen Feld der Psychotherapie nicht mehr wegzudenken. Hatte die Psychologie den Menschen lange als ein psychisches Wesen ohne den Körper betrachtet, wie es noch Anfang 2000 Klaus Grawe in seinen Lehrbüchern tat, ist mittlerweile die Erkenntnis eingesickert, dass psychisches Leben zu Wesen gehört, die einen Körper haben, die diesen Körper sind und die in und mit diesem Körper fühlen, sich orientieren und in der Welt bewegen. Die Embodiment-Forschung hat zahlreiche Belege für diese Sichtweise zusammengetragen und dabei Grundgedanken der Körperpsychotherapie bestätigt. In den Kognitionswissenschaften ist die Theorie des Embodied Mind zu einem leitenden Paradigma geworden. Oft wird aber nicht gesagt, dass nicht nur der Geist verkörpert, sondern auch der Körper beseelt ist: ein Mindful Body.

Körpererleben ist die Basis unseres Selbsterlebens und die Grundlage unserer Subjektivität. In einer Psychotherapie geht es immer um Subjekte und um deren subjektiv empfundenen Leid und nicht um einen objektiv von außen zu diagnostizierenden oder zu studierenden Menschen. Um eine Person, die empfindet, fühlt, sich bewegt und denkt. In der Körperpsychotherapie suchen wir den Zugang zu ihr nicht nur über ihre Gedanken, Überzeugungen, Assoziationen, inneren Bilder und Gefühle, sondern immer auch über ihre körperlichen Empfindungen, motorischen Impulse und Bewegungen. Vielfach erzählen körperlich empfundenen Leid und körperliche Zeichen das, was einem Menschen widerfahren ist oder was ihn bewegt. Vielfach zeigen sie den subjektiven Sinn dessen an, was ein Mensch uns sagt. Vielfach verweisen sie auf mögliche Lösungen von Problemen und auf mögliches Handeln. Das körperliche Erleben und Handeln in einer Psychotherapie nicht zu berücksichtigen, widerspricht daher nicht nur den Hinweisen aus der Forschung, es verfehlt auch den ganzen Menschen und lässt einen wesentlichen Teil seines Seins außer Acht.

In der Körperpsychotherapie möchten wir den Menschen in allen Facetten seines Erlebens und Handelns erreichen. Körperpsychotherapie ist daher nicht eine besondere Technik oder eine Ansammlung von Körpertechniken. In der Praxis ist sie vielmehr ein eigenständiger psychotherapeutischer Ansatz, der versucht, dem Menschen als Ganzen gerecht zu werden. Was die Körperpsychotherapie lehrt, kann aber auch die Arbeit in anderen Verfahren, in der Verhaltenstherapie, der psychodynamischen oder der systemischen Therapie bereichern.

Auch wenn heute die Grundlagenforschung für sie spricht, ist in Deutschland ihr Denken bislang leider nur wenig in die akademische Welt eingedrungen. Ich konnte 1994 mit einem Vortrag über »Körperbilder und Körpertechniken in der Psychotherapie« habilitieren, der als zweites Kapitel in dieses Buch aufgenommen wurde. Damals war ein solches Thema ein Novum an der Universität, wo Klinische Psychologie und Psychotherapie noch immer fest in den Händen der Verhaltenstherapie sind und sich anderen international anerkannten Ansätzen der Psychotherapie gegenüber verschließen, während sie zugleich theoretische Elemente und Behandlungsmethoden von ihnen übernehmen und diese als eigene ausgeben. An den staatlichen Universitäten wird Körperpsychotherapie im deutschsprachigen Raum nur an der Universität Marburg im Masterstudiengang Motologie und Psychomotorik gelehrt. In anderen Ländern kann man sie in eigenen Masterprogrammen an Universitäten studieren. Doch ist sie zunehmend in Lehrbüchern vertreten. In Deutschland schließen auch die Curricula einiger staatlich anerkannter psychotherapeutischer Ausbildungsinstitute Körperpsychotherapie ein. In Österreich und der Schweiz gibt es staatlich akkreditierte körperpsychotherapeutische Aus- und Weiterbildungsinstitute.

Mit diesem Buch möchte ich dazu beitragen, den Ansatz der Körperpsychotherapie weiter zu verbreiten. Es versammelt einige Aufsätze und bisher nicht veröffentlichte Vorträge aus den Jahren 1996 bis 2023.¹ Die Beiträge spiegeln mein eigenes Ringen um eine Theorie der Körperpsychotherapie und eine Konzeption ihrer Praxis wider, die ich später in meinen

1 Die Mehrzahl der Beiträge stammt aus einer Zeit, in der das Gendern noch nicht üblich war. Der besseren Lesbarkeit halber bin ich dabei geblieben, auch in den neueren Texten. Leserinnen und Leser, die auf das Gendern Wert legen, bitte ich um Verständnis dafür, dass das Maskulinum für Therapeutinnen und Therapeuten oder Patientinnen und Patienten generisch gemeint ist.

Büchern *Körperpsychotherapie*, 2015 in erster Auflage erschienen, und *Praxis Körperpsychotherapie*, 2019 erschienen, ausführlich niedergelegt habe. Als ich die Beiträge zur Vorbereitung für die hier vorgelegte Neuveröffentlichung las, war ich erstaunt zu bemerken, dass ich manche Grundgedanken zu meiner 2015 vorgelegten Theorie der Körperpsychotherapie von Anbeginn verfolgt habe.

So stellte ich schon 1996 und 2000 in zwei Aufsätzen, den ersten beiden Kapiteln dieses Buches, einige Überlegungen zum Verhältnis zwischen dem subjektiv erlebten und dem objektiv vorhandenen Körper in kurzer Klarheit an, die ich in der zweiten Auflage meines Grundrisses von 2023 weiter ausgearbeitet habe. In einem Aufsatz von 2006, dem sechsten Kapitel dieses Buches, wies ich darauf hin, dass die Neurowissenschaft nicht die Grundlagen der Empathie erklären kann, was ich später genauer begründet habe. Allerdings war ich damals mehr als heute fasziniert von dem neuen Denken, das aus der Neurowissenschaft kam und so gut zu den Vorstellungen über die Verbindung körperlicher und mentaler Prozesse in der Körperpsychotherapie passte, als dass ich schon diejenigen kritischen Vorbehalte gegenüber der Idee einer neurowissenschaftlichen Fundierung der Psychotherapie so hätte ausformulieren können, wie ich das heute tue.

Seit Mitte der 1990er Jahre entstanden, sind die hier veröffentlichten Beiträge durch ihre Zeit geprägt. In Kapitel 2 spreche ich zum Beispiel davon, dass die neuere Entwicklungspsychologie noch kaum in der Psychotherapie rezipiert wurde. In der Zwischenzeit aber kam es zu einem Boom der Rezeption der Säuglingsforschung. In Kapitel 6, einem Beitrag von 2006, heißt es, dass es Forschungen zur mimischen Interaktion in der Psychotherapie gibt, Studien zur Body-to-Body-Kommunikation aber ausstehen. Auch das hat sich mittlerweile sehr geändert.

Die Originalbeiträge habe ich seinerzeit für unterschiedliche Zielgruppen geschrieben. Soweit sie gedruckt erschienen, wurden sie an unterschiedlichen Orten publiziert. Daher tauchen einige Themen mehrfach auf, insbesondere zur Geschichte der Körperpsychotherapie, einem Gebiet, dem ich mich besonders intensiv gewidmet habe. Ich habe versucht, Dopplungen aus den Texten herauszunehmen. Manche Wiederholungen ließen sich aber nicht vermeiden, weil ich sonst zu sehr in die jeweiligen Texte hätte eingreifen müssen. Allerdings setzen die Beiträge unterschiedliche Akzente. In Kapitel 1 etwa bringe ich die Entwicklung der Körperpsychotherapie in Verbindung mit der Frage, für welche

Krankheiten nach neuen Wegen in der Behandlung gesucht wurde, während ich in Kapitel 3 die Beziehungen zwischen den frühen Strömungen und Schulen und in Kapitel 5 den kulturellen Kontext, vor allem die Verbindung zu literarischen Strömungen darstelle. Querverweise zeigen an, wo etwas in einem anderen Kapitel genauer dargestellt wird. Alle Kapitel sind aber in sich geschlossen und lassen sich unabhängig von den anderen lesen.

Der größere Teil der Beiträge erschien vorher in Fachzeitschriften oder anderen Büchern. Andere gehen auf Vorträge zurück. Drei davon wurden im Südwestrundfunk gehalten, der sie als Manuskript veröffentlichte. Sie folgen daher einem mehr populärwissenschaftlichen Stil. Ich habe ihn für dieses Buch nur leicht modifiziert, sodass der Vortragsduktus noch zu erkennen ist. In einem Vorspann zu jedem Beitrag wird dessen Herkunft benannt. Die Kapitel 9 und 15 wurden, angeregt durch Vorträge, neu für dieses Buch geschrieben.

Alle Beiträge habe ich behutsam aktualisiert. Manche wurden für diese Sammlung nur leicht, andere mehr überarbeitet, gekürzt oder erweitert. Die Beiträge, die auf Rundfunkvorträge zurückgehen, wurden um Referenzen und Literaturlisten ergänzt. An verschiedenen Stellen habe ich neuere Forschungen und neue Referenzen eingefügt. Verweise in den Texten auf die erste Auflage meines Grundrisses der Körperpsychotherapie von 2015 wurden der zweiten Auflage von 2023 angepasst.

Der erste Beitrag »Wege zum Körper« geht auf einen Vortrag beim ersten Kongress der Deutschen Gesellschaft für Körperpsychotherapie 1998 in Berlin zurück. Damals habe ich erstmals versucht, Körperpsychotherapie und Körpertherapie definitorisch voneinander abzugrenzen und historisch die Entstehung der Körperpsychotherapie in den Kontext der Jugend- und Reformbewegungen zu stellen. In diesem Beitrag verfolge ich die verschiedenen Wege zum Körper vor allem anhand der Behandlungsfragen, die ihnen zugrunde liegen, und gehe dabei auf die Klientel und die Behandlungswege von Sigmund Freud, Georg Groddeck, Sándor Ferenczi, Wilhelm Reich, Elsa Gindler, Marianne Fuchs, der ersten Tanztherapeutinnen und Tilmann Moser ein. Ich zeige, dass Männer vielfach den Weg von der Psychoanalyse zum Einbeziehen des Körpers gingen, während Frauen vom Tanz oder einer bewegungsbezogenen Körperarbeit zur Psychotherapie kamen. In einem zweiten Teil dieses Beitrags frage ich nach den Gemeinsamkeiten unterschiedlicher körperpsychotherapeutischer Schulen, diskutiere diese am Beispiel so disparater Schulen wie Bio-

dynamik und Funktioneller Entspannung und stelle einige Gedanken zu den Polaritäten körperpsychotherapeutischer Arbeit und zu einer dialektischen Theorie der Veränderung in der Psychotherapie vor.

Der zweite Beitrag »Körperbilder und Körpertechniken in der Psychotherapie« skizziert drei Grundlinien in der Geschichte der Körperpsychotherapie, die mit bestimmten Körperbildern und bestimmten Wegen der Behandlung verbunden sind, und verweist auf die klinischen Potenziale der Körperpsychotherapie. Die Linie, die ich hier »energetisch-expressiv« genannt habe, geht von einem Modell aus, dass eine unbestimmte Lebensenergie innere Prozesse und den Austausch mit der Umwelt steuert. Die zweite und dritte Linie, hier »Bewegung und Erkundung« und »Berührung und Dialog« genannt, habe ich später in meiner Darstellung von drei Modellen der Theoriebildung in der Körperpsychotherapie einem Modell zugeordnet, das Lebensäußerungen als Zeichen liest (Geuter, 2023, S. 87ff.). Diese beiden Linien gehen von einem semiotischen Körper als Bedeutungsträger aus. In dem Aufsatz habe ich noch den Begriff der Lebensenergie benutzt, den ich heute als zu unbestimmt ansehe, als dass er eine Theorie der Körperpsychotherapie tragen könnte.

Der dritte Beitrag »Gemeinsame Wurzeln, getrennte Jugend, versöhnte Reife« geht auf einen Vortrag bei einer Jahrestagung des Deutschen Arbeitskreises für Konzentrierte Bewegungstherapie aus dem Jahr 2017 zurück und widmet sich unter einer familiendynamischen Perspektive den Beziehungen zwischen den körperpsychotherapeutischen Schulen vor dem Hintergrund ihrer jeweiligen Genealogie und ihrer kulturellen und politischen Prägung. Auf diesem Hintergrund wird die Geschichte der Körperpsychotherapie anders betrachtet als in den vorigen Beiträgen: als eine des gemeinsamen und getrennten Aufwachsens, der komplizierten Familienbeziehungen, der geschwisterlichen Rivalitäten ihrer Schulen und der Reifung einer jüngeren Generation.

Im vierten Beitrag »Heroisches Leibsein« widme ich mich dem Wirken von Graf Dürckheim im Nationalsozialismus und dessen Bedeutung für die Initiatische Therapie, ein Thema das ich 1998 in »Wege zum Körper« erstmals angesprochen habe. Die Initiatische Therapie von Graf Dürckheim gilt seit den 1970er Jahren vielen Menschen als ein Weg zu einer leiborientierten Selbsterfahrung. Die von ihm begründete Existential-psychologische Bildungs- und Begegnungsstätte Todtmoos-Rütte wird auch in Teilen der Körperpsychotherapie als Ort der therapeutischen Einkehr angesehen. Dabei werden Dürckheims Engagement im Nationalsozialismus

und die Spuren nationalsozialistischen Denkens in seinen therapeutischen Ansichten weitgehend ausgeblendet. Der Artikel stellt seine Tätigkeit in der NS-Zeit dar und wirft die Frage auf, inwieweit Menschenbild und Konzepte der Initiatischen Leibtherapie von Dürckheims NS-Vergangenheit geprägt sind.

Der fünfte Beitrag »Körperpsychotherapie und Erfahrung« von 2004 rückt den Begriff der Erfahrung in den Mittelpunkt und verteidigt das Erfahrungswissen gegen einen dieses Wissen begrenzenden Begriff von Wissenschaft. Zunächst steige ich hier noch einmal in die Geschichte der Körperpsychotherapie ein, stelle aber die zeitgenössische Suche nach Erfahrung in den Vordergrund und bringe diese in Verbindung mit der künstlerischen Strömung des Expressionismus, die in der Frühzeit der Körperpsychotherapie Theater, Literatur und bildende Kunst prägte. Im Weiteren geht der Beitrag auch auf die Geschichte der Körperpsychotherapie in der DDR ein, und zwar auf die Kommunikative Bewegungstherapie und die Analytische Körperpsychotherapie der Gruppe um Hans-Joachim Maaz. Im zweiten Teil widme ich mich der Professionalisierung der Körperpsychotherapie und einer Praxis der wissenschaftlichen Anerkennung von Therapieverfahren in Deutschland, die Erfahrungswissen ausblendet, und erläutere Möglichkeiten, ihre klinische Relevanz zu evaluieren. In diesem Teil schlage ich vor, die Vertiefung des Erlebens als Wirkfaktor der Körperpsychotherapie zu verstehen, worauf ich 15 Jahre später in meinem Praxisbuch ausführlicher eingegangen bin.

Zehn Jahre nach dem zweiten Beitrag über »Körperbilder und Körpertechniken« erschienen, erläutert der sechste Beitrag »Der körperbezogene Ansatz im neueren Diskurs der Psychotherapie« von 2006 die für die damalige Zeit neueren Entwicklungen in der Säuglings- und Bindungsforschung sowie der Hirnforschung, die eine Einbeziehung des Körpers in die Psychotherapie nahelegen. Anhand der Arbeit mit Emotionen wird die Bedeutung dieser Forschung für die klinische Praxis erörtert und diese Praxis an einigen Interventionstechniken und einer klinischen Vignette illustriert. Der Beitrag enthält auch nähere Ausführungen zur Relevanz der körperlichen Selbstwahrnehmung und zur kathartischen Arbeit. Während ich mich hier auf der einen Seite auf die Hirnforschung als möglichen Leumund der Körperpsychotherapie beziehe, entwickle ich zugleich die ersten Ideen dazu, dass naturwissenschaftliche Theorien niemals die Grundlage für psychotherapeutisches Handeln abgeben können.

Der siebte Beitrag zur Embodiment-Forschung ist der erste derjenigen

Beiträge, die auf einem Rundfunkvortrag basieren, und folgt daher einem eher populärwissenschaftlichen Stil. In diesem Vortrag habe ich mich seinerzeit erstmals mit Ergebnissen der Embodiment-Forschung befasst. Diese Forschung zeigt, wie sehr menschliches Denken, auch metaphorisch, vom körperlichen Bezug zur Welt geprägt ist. Bewusstsein ist kein rein geistiges Geschehen, sondern beruht auf der Interaktion lebendiger Organismen mit ihrer Umwelt. Der Beitrag erläutert anhand von psychologischen Experimenten die Zusammenhänge zwischen körperlichen Haltungen und Bewegungen und emotionalen und kognitiven Prozessen und diskutiert die Bedeutung dieser Forschung für die Psychotherapie.

Der achte Beitrag über »Körpererleben und Selbsterleben« beruht auf einem Vortrag von 2014 und wurde kurz vor meinem 2015 erschienenen Grundriss der Körperpsychotherapie veröffentlicht. Damals habe ich zum ersten Mal meine Vorstellungen zu den paradigmatischen Grundlagen der Körperpsychotherapie in Form von vier Thesen vorgestellt. Ich begründe hier die Theorie einer erlebenszentrierten Körperpsychotherapie, in der das Erleben als ein subjektives Wissen von Lebewesen verstanden wird und das Selbsterleben ausgehend vom Körpererleben zu erschließen als Besonderheit, der Enaktivismus als philosophische Grundlage und Selbstregulation als ein Ziel der Körperpsychotherapie vorgestellt werden.

Bis heute halten einige Vertreter neoreichianischer Körperpsychotherapie am sogenannten Energiekonzept oder Energiemodell fest. Dieses Modell sieht das Kennzeichen lebender Organismen nicht darin, dass sie mit ihrer Umwelt in einem Austausch stehen, in dem sie dieser Umwelt Bedeutungen zuweisen, sondern darin, dass sie über eine nicht näher definierte »Lebensenergie« verfügen. Körperpsychotherapie wird dann als eine »energetische« Arbeit an »Ladung« und »Entladung« oder als eine Arbeit an Energiefeldern verstanden. In meinem neunten Beitrag begründe ich, warum sich die Körperpsychotherapie von einem naturwissenschaftlichen Energiekonzept verabschieden und sich einer systemischen Sicht des Lebens zuwenden sollte, nach der Lebewesen als autopoietische Wesen mit ihrer Umwelt in Austausch stehen und dieser eine subjektive Bedeutung zuweisen. In diesem anthropologischen Verständnis kann der Energiebegriff in der Psychotherapie nur phänomenologisch für die Beschreibung von Erlebensprozessen und Empfindungen verwendet werden.

In entwicklungspsychologischer Hinsicht hat sich die Körperpsycho-

therapie in jüngerer Zeit vielfach dem Modell der Genese des Selbstempfindens von Daniel Stern zugewandt. Ausgehend davon behandelt der zehnte Beitrag »Selbst und Struktur« im Wesentlichen zwei Fragen: erstens, ob eine Entwicklungstheorie des Selbst zu einer neuen Sicht auf die ebenfalls entwicklungspsychologisch begründete Theorie der Charakterstrukturen führen sollte, und zweitens, mit welchen unterschiedlichen klinischen Auffassungen die Charakterstrukturtheorie und die Theorie der Entwicklung des Selbst zusammenhängen. Ausgehend von Überlegungen von Ernst Kern zeige ich auf, wie die Stufen des Selbstempfindens von Stern auf klinisch bedeutsame Brüche der Selbstentwicklung und auf bestimmte klinische Aufgaben bezogen werden können. In dem Beitrag plädiere ich dafür, die menschliche Entwicklung mehr unter dem Aspekt zu betrachten, wie sich Körpererleben und Selbsterleben in den Interaktionen der Kindheit herausbilden.

Nach zwei mit Norbert Schrauth (Geuter & Schrauth, 2001, 2006) zusammen veröffentlichten Beiträgen zum Modell des affektiven Zyklus habe ich in dem 2009 erschienenen elften Beitrag »Emotionsregulation und Emotionserkundung in der Körperpsychotherapie« erstmals einige Grundgedanken zur Bedeutung der Emotionen und zur Praxis der Emotionsregulation in der Psychotherapie skizziert, die ich später hinsichtlich der Theorie (Geuter, 2023, Kapitel 10) und der Praxis (Geuter, 2019, Kapitel 9 und 10) weiter ausgearbeitet habe. Der Beitrag stellt entlang eines Embodied-Appraisal-Modells von Emotionen unterschiedliche Aufgaben der Emotionsregulation und sich darauf beziehende körperpsychotherapeutische Arbeitsweisen vor. Ich greife hier noch mehr auf neurowissenschaftliche Überlegungen zurück, als ich das später getan habe, spreche aber zugleich die notwendige Unterscheidung zwischen der therapeutischen Arbeit mit dem subjektiven, erlebten Körper und dem Verständnis des objektiven, von außen messbaren Körpers an.

Der zwölfte Beitrag »Aufmerksam für die Gegenwart« von 2016 setzt sich mit der Achtsamkeitswelle in der Psychotherapie auseinander. Ich erläutere hier das Konzept der Achtsamkeit und merke kritisch an, dass dessen Hintergründe in der europäischen Philosophie, in der erfahrungsorientierten Leibarbeit und in der körperpsychotherapeutischen Schule des Hakomi meist nicht erwähnt werden. Der Beitrag beleuchtet die klinische Bedeutung einer Arbeit mit der Aufmerksamkeit für den Gegenwarts-moment, illustriert sie an Beispielen und bringt sie in Verbindung mit dem Flow-Konzept von Csikszentmihályi.

In dem dreizehnten Beitrag »Leben nach dem Trauma« zeige ich, wie sehr Traumafolgen im Körper als Leid erzeugende Reaktionsbereitschaften weiterleben können und wie diese mit traumatogenen Erfahrungen zusammenhängen. Ohne dass ich im Detail auf traumaspezifische körperpsychotherapeutische Behandlungsmethoden eingehe, stelle ich anhand mehrerer Therapiebeispiele dar, wie wir in der Körperpsychotherapie mit den Spannungs- und Erregungszuständen des Körpers und mit seinen autonomen Reaktionen arbeiten können, um traumaassoziierte Erregungszustände zu beruhigen, Lähmung aufzuheben und Wohlbefinden zu fördern, damit Traumata vergangene Ereignisse werden können, die nicht mehr das Erleben und Handeln in der Gegenwart beherrschen.

Der vierzehnte Beitrag »Mehr als Worte« befasst sich mit der Körperkommunikation in der therapeutischen Beziehung. Die weitgehend unbewusste Kommunikation von Körper zu Körper über Haltung, Mimik, Gestik, Stimmklang oder den Blick der Augen scheint die Qualität der therapeutischen Beziehung mehr zu bestimmen als die Kommunikation über das Wort. Dennoch ist dieses Thema in der körperpsychotherapeutischen Literatur und in der Psychotherapie allgemein bis heute nur wenig repräsentiert, auch wenn sich seit 2015, als ich diesen Text für einen Rundfunkvortrag geschrieben habe, verschiedene Forschungsgruppen des Themas mehr angenommen haben. Mit meinem Beitrag möchte ich dazu anregen, in der psychotherapeutischen Praxis und der Ausbildung von Psychotherapeuten mehr Aufmerksamkeit auf körperkommunikative Prozesse zu richten.

In dem fünfzehnten und letzten Beitrag »Prinzipien einer erlebenszentrierten Körperpsychotherapie« skizziere ich in aller Kürze das Modell von zehn Prinzipien des körperpsychotherapeutischen Handelns, das ich in *Praxis Körperpsychotherapie* (2019) ausführlich vorgestellt habe. Körperpsychotherapeutische Handlungsprinzipien sind aus meiner Sicht Prinzipien der Prozesssteuerung. Wir verstehen als Körperpsychotherapeuten die Inhalte, mit denen sich Patienten in ihrem Leid befassen, meist nicht anders als Psychotherapeuten anderer Schulrichtungen. In der Körperpsychotherapie werden sie aufgrund ihrer Geschichte vielfach psychodynamisch verstanden. Aber wir haben mit den körperpsychotherapeutischen Arbeitsweisen und Methoden viele zusätzliche hilfreiche Wege, wie wir die Auseinandersetzung mit den psychischen Inhalten prozessual fruchtbar steuern, vertiefen und regulieren können.

Literatur

- Geuter, U. (2019). *Praxis Körperpsychotherapie. 10 Prinzipien der Arbeit im therapeutischen Prozess*. Springer.
- Geuter, U. (2023). *Körperpsychotherapie. Grundriss einer Theorie für die klinische Praxis* (2. Aufl.). Springer.
- Geuter, U. & Schrauth, N. (2001). Emotionen und Emotionsabwehr als Körperprozess. *Psychotherapie Forum*, 9, 4–19.
- Geuter, U. & Schrauth, N. (2006). Die Rolle des Körpers bei seelischen Abwehrprozessen – Körperpsychotherapie und Emotionstheorie. In G. Marlock & H. Weiss (Hrsg.), *Handbuch der Körperpsychotherapie* (S. 554–563). Schattauer.