

Körperwahrnehmung

Werner Gross

Wegweiser Psychologische Gesundheitsförderung und Prävention
Arbeitskreis „Psychologische Gesundheitsförderung und Prävention“
der Sektion Klinische Psychologie im Berufsverband Deutscher Psychologen

Redaktion: Maximilian Rieländer, Wolf-Ulrich Scholz & Ulrich Ott
2. Auflage redaktionell bearbeitet 1998

Unter Körperwahrnehmung wird eine Vielzahl von Übungen und Methoden zum bewußten Körpererleben verstanden. In körperlichen Haltungen und Prozessen spiegeln sich gefühlsmäßige und geistige Haltungen und Prozesse im Sinne der Einheit von Körper, Seele und Geist. Nach dem Motto „Finde ich meinen Körper, so finde ich mich“ zielen die verschiedenen Methoden bewußtes körperliches Wohlfühlen, verbesserte Sensibilisierung für körperliche Prozesse und Haltungen sowie ein bewußtes Erleben körperlich-seelisch-geistiger Zusammenhänge an. Teilweise zielen die Methoden auch die Überwindung körperlicher und gefühlsmäßiger Einschränkungen an.

Es existieren weit über hundert verschiedenartigste Ansätze, von denen einige wichtige hier gruppiert und kurz vorgestellt werden:

- Entspannungsverfahren dienen dazu, in den Muskel-, Kreislauf- und Atemreaktionen einen Entspannungs- und vegetativen Gleichgewichtszustand herzustellen. (vgl. den Beitrag zu „Entspannungsverfahren“).
- Bewegungstherapie-Methoden zielen über die Bewegung und die Veränderung der Haltungs- und Bewegungsmuster eine Veränderung der seelischen Verfassung an. Aus der Vielzahl verschiedener Methoden seien genannt: konzentrierte und integrative Bewegungstherapie, Alexander-Technik, Feldenkrais-Arbeit, Tanztherapie.
- Atemtherapie-Verfahren rücken die Atmung ins Zentrum der Wahrnehmung. Man unterscheidet vor allem zwei Ansätze: a) die Wahrnehmung der Atmung als „Leitseil“, ohne das Atmen direkt ändern zu wollen (z.B. Atemtherapie nach Middendorf), b) die Arbeit mit forcierter Atmung (z.B. „holotropes Atmen“ nach Grof).
- Reichianische und neoreichianische Ansätze verstehen sich ursprünglich als Körper-Psychotherapie zur Anwendung in Einzel- und Gruppenbehandlungen. Einige Ansätze werden auch in Seminaren zur Gesundheitsförderung angeboten, z.B. Bioenergetik (Lowen), Biorelease (Boyesen), Core-Therapie (Pierrakos), Radix (Kelley), Hakomi (Kurtz), etc.
- Fernöstliche Ansätze wie Yoga, Tai-chi, Qi Gong, Aikido, Shiatsu / Akupressur, Do-in, etc. haben inzwischen Eingang in unseren Alltag gefunden, und viele Menschen praktizieren diese Methoden.

Literatur

GROSS, W. (1984). Finde ich meinen Körper, so finde ich mich. Freiburg: Herder.