



Praxis Witzenhausen
Weserstraße 12
37213 Witzenhausen
Telefon: 05542 - 911 315
Mobil: 0160 920 140 14
www.sylviahess.de

Praxis „Körperklang“
Prinzenstraße 20 a
37073 Göttingen
Telefon 0551 - 488 21 38
info@sylviahess.de

Informationen
FÜR SIE ZUM WEITERLESEN

INHALT

Therapeutische Körperarbeit - Eine Einführung.....	Seite 3
Geschichtlicher Hintergrund.....	Seite 4
Meine Art der Körperarbeit.....	Seite 5
Kontakt.....	Seite 6



Therapeutische Körperarbeit EINE EINLEITUNG

Vom ersten Augenblick unseres Daseins an folgen wir in unserer Entwicklung einem Urimpuls des Lebens:

wir dehnen uns aus.

Wachsend und ausgreifend stoßen wir dabei buchstäblich an und alles, was wir dabei erleben, wird in Kopf und Körper als Erfahrung gespeichert! So entwickeln wir uns ins Leben hinein und alle Ebenen des menschlichen Seins, die körperliche, emotionale und kognitive sind dabei eng miteinander verwoben. Dieser Lebensimpuls entspricht der Ursehnsucht eines jeden Menschen, sich in seinem Leben auf seine ihm eigene Weise auszudrücken und ganz individuell Erfüllung zu suchen.

Ein so ausgerichtetes Leben – nach Beziehung, Freude und Selbstbestimmtheit suchend - braucht einen tiefen und fühlenden Kontakt zur eigenen biologischen Natur. Dieses, aus dem **physischen Kern unseres Selbst** kommende Einverständnis mit sich selbst, äußert sich in einem grundlegenden Lebensgefühl von: so wie ich bin, bin ich richtig und in einer selbstverständlichen – keineswegs antrainierbaren – körperlicher Präsenz: wir sind dann einfach da - wissen was uns gut tut und was nicht - was wir brauchen und was nicht – was wir wollen und was nicht!

Es gehört aber zu den Realitäten einer jeden Kindheits- und Lebensgeschichte, dass Erfahrungen gemacht werden, in denen wir in unserem Wachsen und Werden auf eine Außenwelt stoßen, die widrig bis zerstörend ist:

- wir erleben Beziehungen, die uns überfordern, vernachlässigen oder abwerten,
- wir sind Angst, Missachtung und Machtmissbrauch in den verschiedensten Formen ausgesetzt.

Diese Lebensumstände sind im Erleben eines Kindes meist sehr bedrohlich und dürfen keineswegs aus der

Sicht eines Erwachsenen rational bewertet werden. Ist ein Kind über eine längere Zeit solchen Umständen oder Situationen ausgesetzt, dann setzt eine Art „Überlebensprogramm“ ein, es findet eine Art „Flucht aus der Welt“ statt und das Kind nimmt sich aus **dem fühlenden Kontakt zu sich selbst**. Es passt sich an die Umstände unbewusst so an, dass Wahrnehmung und Erlebnisfähigkeit abgespalten oder ausblendet werden. Dies geschieht im Sinne des Überlebens, aber auch um weitere notwendige Entwicklungsschritte tun zu können.

Trotzdem hinterlässt die **sensible Reaktion** des Menschen mit seinen nach außen gerichteten Antennen einen Ein- und Ausdruck in Kopf und Körper. Werden über eine längere Zeit Angst, Unterdrückung und Alleinsein erlebt und eigene Gefühle wie Wut, Trauer, Schmerz, Liebe, Lust zurückgehalten, reagieren wir - meist unbewusst - physisch: mit Stressreaktionen, Kontraktionen, mit einer Reduzierung der Atmung, mit Wahrnehmungseinschränkungen und dem Anhalten vieler anderer Lebensprozesse. Wir stoppen dann sozusagen die natürlichen Ausdehnungs- und Wachstumsimpulse oder reduzieren sie auf das Überlebensnotwendige.

Und so entstehen all die **Verhaltens-, Fühl-, Denk- und Bewegungsmuster**, die uns zwar Sicherheit gaben, uns aber auch auf einschränkende und oft schmerzvolle Weise festlegen und von uns selbst entfernen. Spätestens seit die moderne Hirnforschung die unmittelbare Verknüpfung zwischen Körper und Kopf, zwischen Bewegung und Beziehung gezeigt und die zentrale Bedeutung der Emotionen bestätigt hat, kann die oft vage benannte Trennung Körper, Geist, Seele so nicht mehr verwendet werden.

Der Mensch kann nur in seiner körperlichen Ganzheit gesehen und begriffen werden.

Dieses „Sich - Zurücknehmen“ und „Abtrennen“ von sich selbst ist also als eine Art Notbehelf und Schutz zu sehen, der seinen physischen Ausdruck im so genannten „Charakterpanzer“ findet.

Da wir in diesen Zustand hineingewachsen oder - besser ausgedrückt - hineingeschrumpft sind, bringen wir oft die körperlichen Einschränkungen und Symptome oder ein negatives, unbefriedigendes Lebensgefühl nicht in Zusammenhang mit ihrem Entstehungsprozess und den darin eingeschlossenen Gefühlen. Statt eines Lebens in fühlendem Kontakt zu uns selbst, mit der Möglichkeit uns auszudrücken, Herausforderungen anzunehmen und Beziehungen einzugehen, reduziert sich unser Lebensgefühl dann oft auf körperliche Symptome, Erschöpfung, Verspannungen oder Energie-, Kraft- oder Freudlosigkeit. Oder wir finden uns wieder in einem fremdbestimmten Leben auf der erschöpfenden Suche nach Ersatzbefriedigungen.

Die Körperarbeit bietet einen effektiven Weg muskuläre und emotionale Blockaden zu lösen. Aus körpertherapeutischer Sicht betrachten wir diese Blockaden und ihre zurückgehaltenen Emotionen energetisch (Vegetotherapie Wilhelm Reich). Für einen nachhaltigen Heilungsprozess muss notwendigerweise die körperliche Basis mit in das Geschehen einbezogen werden. Aber genauso wichtig ist eine echte beziehungsweise Begegnung mit dem Therapeuten. Sie und nicht die Technik bilden die Basis der Arbeit. Natürlich verfügt die Körperarbeit über ein großes Repertoire an Interventionsmöglichkeiten z.B. Atmung, Massage und Berührungstechniken, verschiedene Formen der Ausdrucks-, Stimm- und Bewegungsarbeit und der Arbeit am Energiefeld. Die Arbeit folgt einer inneren Logik, orientiert an den Entwicklungsschritten des Kindes und der stufenweisen Lösung der Körpersegmente (Wilhelm Reich) und letztlich der Restaurierung der Energieumlaufbahnen.

Der Heilungsprozess ist eine Art **Umkehrprozess**, bei dem zunächst einmal die spezifische physische und psychische Qualität der Blockierung ausfindig und bewusst gemacht, gefühlt und als eigene fortlaufende Aktivität erkannt werden muss. Ziel ist, körperliche Blockaden zu lösen und die Energie, die zur Verdrängung bedrohlicher Gefühle benötigt wurde, freizusetzen. Ein daraus resultierendes und weiteres Ziel ist die Wiederherstellung der Kontakt- und Ausdrucksfähigkeit. Mit der Wiederherstellung eines fühlenden Kontaktes zu uns selbst, verfügen wir auch wieder über die Basis und die Ressourcen, unser Leben und unsere Beziehungen so zu gestalten, dass sie aus innerer und äußerer Freiheit und Selbstbestimmung erwachsen.

GESCHICHTLICHER HINTERGRUND

Skan-Körperarbeit hat ihren Ursprung in der Vegetotherapie Wilhelm Reichs. Vegetotherapie meint die Arbeit mit den vegetativen/unbewussten Prozessen. Wegbereiter und Gründer von Skan war der amerikanische Psychologe und Körpertherapeut Michael Smith (1937-1989), der gemeinsam mit seinem Lehrer Al Bauman (1918-1998) wie nur wenige dafür gesorgt hat, dass die „klassische“ vegetotherapeutische Methode Reichs in ihrer ursprünglichen, schnörkellosen Direktheit und Effektivität erhalten geblieben ist. Durch Al Bauman wurde die Skan-Körperarbeit zudem um das Streaming Theatre erweitert. Seit den neunziger Jahren ist Skan vor allem durch die Arbeit von Loil Neidhöfer und Petra Mathes in Deutschland, Österreich und der Schweiz bekannt geworden.

Meine Art DER KÖRPERARBEIT

Körpertherapie oder Körperarbeit wie ich sie praktiziere, überschreitet die Grenzen des „auf den Körper Hörens“.

Tiefer erlebt und biologisch wirksamer ist das „im Körper sein“, ein Zustand von ungetrübter, starker Verbindung zu sich selbst, voller Energie und Lebendigkeit. Die Restaurierung dieser Verbindung ist das Ziel dieser Arbeit.

GRÜNDE FÜR EINEN EINSTIEG

in die Arbeit können sein:

- jegliche Lebensumstände, in denen Sie Stagnation Bewegungslosigkeit und Leiden empfinden.
- Symptome und körperliche Beschwerden, die nicht lebensbedrohend, aber beeinträchtigend sind und Ihnen Energie und Lebensfreude rauben.
- Entwicklung von Potential, Ausdruck, Kreativität, Prävention
- Umgang mit chronischem Tinnitus

BERUFLICHER HINTERGRUND

- Studium der Erziehungswissenschaften u Kunst mit 1. u 2. Staatsexamen mit mehrjähriger beruflicher Praxis
- Heilpraktikererlaubnis für Psychotherapie

THERAPEUTISCHER HINTERGRUND

- Kunsttherapie (Kölner Schule bei Peter Rech u Martin Schuster
- Grinberg Methode (bei Avi Grinberg)
- Skan Körpertherapie (SkanAkademie Hamburg bei Loil Neidhöfer u Petra Mathes)

Seit 15 Jahren tätig in eigener Praxis.





Praxis Witzenhausen
Weserstraße 12
37213 Witzenhausen
Telefon: 05542 - 911 315
Mobil: 0160 920 140 14

Praxis „Körperklang“
Prinzenstraße 20 a
37073 Göttingen
Telefon 0551 - 488 21 38

info@sylviahess.de
www.sylviahess.de