

AABP

Austrian Association for Body Psychotherapy
Österreichische wissenschaftliche Vereinigung
für körperorientierte Psychotherapie

Weiterbildungscurriculum



DER KÖRPER UNTER DEM EINFLUSS DER PSYCHE

DIE PSYCHE UNTER DEM EINFLUSS DES KÖRPERS

KÖRPERORIENTIERTER ANSATZ
IN DER PSYCHOTHERAPIE

September 2009 bis November 2011

INHALTE DES CURRICULUMS

1. EINFÜHRUNG IN DIE KPT IN THEORIE UND PRAXIS

Warum mit dem Körper arbeiten, wenn es um die Psyche geht? Körper und Psyche sind zwei Aspekte einer Entität, die einander bedingen und beeinflussen. Wir erforschen unseren eigenen Körper in Haltung, Atmung, Beweglichkeit und den Einfluss auf Gefühle, Stimmungen, Selbstbild und Sein.

2. ATMUNG – THERAPEUTISCHE UND DIAGNOSTISCHE ASPEKTE

Die Atmung ist ein zentrales Element in der KPT, weil sie (u. a.) direkten Einfluss auf Intensität, Eigenwahrnehmung und Ausdruck von Gefühlen hat. Durch ihre gute Wahrnehmbarkeit und Beeinflussbarkeit ist sie sowohl diagnostisch als auch therapeutisch von großer Wichtigkeit.

3. KONTAKT – BEZIEHUNG – BERÜHRUNG

Beziehung ist in fast jeder Psychotherapie-Methode ein bedeutender Wirkfaktor. In der KPT verstehen wir Kontakt und Berührung in der Beziehungsgestaltung nicht nur im übertragenen Sinn, sondern auch als konkret taktil. Wir setzen uns damit auseinander, wann und in welchem therapeutischen Setting taktile Berührung möglich, sinnvoll und heilsam sein kann (und auch, wann sie nicht angebracht ist). Die unterschiedlichen Qualitäten von Berührung werden erfahrbar gemacht.

4. REICHIANISCHE GRUNDPRINZIPIEN

In diesem Workshop lernen Sie die wichtigsten Reichianischen Grundlagen – wie Pulsation, Grounding, Segmentarbeit und Energiefluss – kennen. Selbsterfahrungsübungen ermöglichen die Wahrnehmung ihrer konkreten Wirkung sowohl auf psychischer als auch auf körperlicher Ebene und geben damit Hinweise, wie sie im therapeutischen Prozess eingesetzt werden können.

5. VEGETOTHERAPIE

Vegetotherapie ist (vergleichbar mit dem verbalen freien Assoziieren in der Psychoanalyse) eine Einladung zu Wahrnehmung und ›Geschehenlassen‹ von willkürlichen und unwillkürlichen Impulsen und Bewegungen auf körperlicher und psychischer Ebene. Sie ermöglicht Zugang zur körpereigenen Energie bzw. Kraft und lässt Widerstände (›Blockaden‹) und Energiestau erkennen.

6. GROUNDING – DIAGNOSTISCH, IN SELBSTERFAHRUNG UND THERAPEUTISCHER BEZIEHUNG

Im Grounding geht es um die konkrete körperlich-emotionale Erfahrung im ›Hier und Jetzt‹: In welcher Modalität stehe ich zu mir und zur Welt, nicht nur als Metapher, sondern konkret, körperlich, als sinnliche Erfahrung. Aus dieser Erfahrung – meinem *Da Sein* – trete ich in Beziehung zu Anderen. Wir lernen auch, das Wahrnehmen und Verstehen von Grounding diagnostisch einzusetzen.

7. DAS ARBEITEN MIT TRAUMATISCHEN EREIGNISSEN IN DER KÖRPERPSYCHOTHERAPIE

An diesem Wochenende wird die Rolle des Körpers und der biologischen Abläufe während eines traumatischen Ereignisses verdeutlicht. Der Schwerpunkt liegt auf Stabilisierungsarbeit mithilfe körperpsychotherapeutischer Interventionen und Übungen. Sie erfahren, wie die Wahrnehmung der Körperempfindungen und -impulse Wehrhaftigkeit und Empowerment schafft und damit die notwendige Basis für das Durcharbeiten eines traumatischen Ereignisses bildet.

8. ÜBERTRAGUNG UND GEGENÜBERTRAGUNG

stellen auch in der KPT ein wichtiges therapeutisches Instrument als Zugang zum Unbewussten dar. Die Wahrnehmung der vegetativen Resonanz als Gegenübertragungsgefühle erweitert unser Spektrum zum Aufgreifen unbewussten Materials. Allgemein bekannt ist Müdigkeit, bei entsprechender Sensibilisierung können auch Verspannungen, Übelkeit, (Kopf)Schmerzen und andere Symptome von der KlientIn ›übernommen‹, im eigenen Körper wahrgenommen und damit in einen therapeutischen Kontext gesetzt werden.

9. DIAGNOSTIK IN DER KPT

Mit Hilfe körperpsychotherapeutischer Übungen und Interventionen können die Symptome die wichtigsten psychotherapeutischen und psychiatrischen Diagnosebilder im Ansatz persönlich erfahrbar gemacht werden. Dadurch wird erlebbar, welche körperpsychotherapeutischen Interventionen bei verschiedenen psychischen bzw. psychiatrischen Erkrankungen hilfreich und unterstützend sein können.

10. PSYCHOSOMATIK UND KPT

Unter dem Überbegriff ›Psychosomatische Erkrankungen‹ kann man drei Gruppen unterscheiden: Befindlichkeitsstörungen ›ohne Befund‹, psychosomatische Erkrankungen im engeren Sinne und Konversionssyndrome.

Die KPT bietet Haltungen und Werkzeuge für den Umgang mit Körpersymbolik und Körpersprache an, erklärt aber auch die zu Grunde liegenden physiologischen und energetischen Abläufe im Körper. Besonders wichtig für KlientInnen mit psychosomatischen Erkrankungen ist es, den Körper nicht nur als Ort des Leidens, sondern auch als Ressource und angenehm wahrnehmen zu lernen.

11. DER KÖRPERPSYCHOTHERAPEUTISCHE PROZESS

Anhand der persönlichen Entwicklung während des Curriculums wird der Zugang zum Prozessdenken in der KPT verdeutlicht. Wie kann ein Therapieplan in der KPT aussehen? Welche Kontraindikationen sind für bestimmte körperpsychotherapeutische Interventionen zu beachten?

12. INTEGRATION

Das Ziel dieses letzten Seminars ist es, das Gelernte zusammenfassen und die Implikationen für die jeweils eigene Praxis zu reflektieren. Wie können Sie das während des Curriculums Erlernte und Erfahrene für Ihre Person und für Ihre spezielle Arbeitsweise am Besten integrieren und umsetzen?

ZIELE DES WEITERBILDUNGSCURRICULUMS

- Erlernen der grundlegenden Methoden und Haltungen der Körperpsychotherapie (KPT).
- Erfahren neuer Dimensionen der Wahrnehmung für körperlich-psychische Prozesse
- Erweiterung der psychotherapeutischen Kompetenz durch Vertiefung des Verständnisses von funktionellen Zusammenhängen und Interaktionen von Körper und Psyche und deren Beeinflussbarkeit.
- Kennen lernen neuer Arbeitsmöglichkeiten mit präverbalen und nonverbalen Prozessen.

INHALTE

Theoretische und praktische Einführung in die KPT unter besonderer Berücksichtigung von Atmung, Körpersprache und Beziehung.

Kontakt, Beziehung, Berührung:
Besonderheiten, Möglichkeiten und Grenzen in der KPT.

Erweiterung der Wahrnehmung von Übertragung
und Gegenübertragung um die somatisch-vegetative Ebene.

Reichianische Grundprinzipien in der Vegetotherapie:
Grounding, Pulsation, Segmentarbeit.

Diagnostik und KPT.

Psychosomatische Aspekte in der KPT.

Psychotraumatologie und Traumaverarbeitung in der KPT
mit Schwerpunkt Stabilisierung.

UNSERE ARBEITSWEISE

Neben theoretischen Inputs legen wir großen Wert auf persönliches Erleben.

Wir experimentieren mit Achtsamkeit, Berührung, Bewegung und Beweglichkeit. Wir üben uns im Erkennen von Energiestau und Energiefluss und arbeiten mit der Wahrnehmung und der Sicherstellung von Grenzen und Halt.

ZIELGRUPPE

PsychotherapeutInnen
PsychotherapeutInnen i. A. u. S

KÖRPERPSYCHOTHERAPIE – METHODE UND POTENTIAL

Die Körperpsychotherapie geht auf Wilhelm Reich zurück, der als Schüler von Sigmund Freud – ausgehend von der verbal orientierten Psychoanalyse – zunehmend auf die Sprache des Körpers fokussierte. Er beschrieb als Erster, wie sich die individuelle Lebensgeschichte im Körper des Menschen einprägt und wiederfindet. Die Methode wurde von Gerda Boeyens, David Boadella und vielen anderen weiterentwickelt.

Das wesentliche Paradigma der Körperpsychotherapie ist die Einheit von Körper und Psyche. Körper und Psyche befinden sich in einer Wechselbeziehung; sie wirken ineinander und beeinflussen einander: ein grundlegender emotionaler Konflikt kann sich auf der psychischen Ebene z.B. in eingeschränkter emotionaler Erlebnis- und Kontaktfähigkeit auswirken, und manifestiert sich auf der körperlichen Ebene als chronische Veränderung des Muskeltonus, des Atemmusters und der Gestik. Daraus resultiert eine spezifische Körperhaltung (wie die z.B. für bestimmte Formen der Depression typische), in der sich wiederum die Haltung sowohl zur Innen- als auch zur Außenwelt offenbart. Dieses Erfahrungswissen wird durch die neuesten Erkenntnisse der Neurowissenschaften untermauert.

Die Körperpsychotherapie ist eine erlebnisorientierte, tiefenpsychologische Psychotherapieform. Mit dem Einbeziehen von Körperempfindung, Bewegung, Handlung und Ausdruck bietet der Körper einen basalen Zugang zu Selbstwahrnehmung und psychotherapeutischem Handeln.

ÜBER DIE AABP – Austrian Association for Body Psychotherapy – österreichische wissenschaftliche Vereinigung für körperorientierte Psychotherapie

Die AABP wurde 1995 als österreichischer Zweigverein der EABP – European Association for Bodypsychotherapy – gegründet.

Die EABP ist als körperpsychotherapeutische Haupttrichtung (›mainstream‹) in der EAP, der European Association for Psychotherapy, anerkannt. Vorläuferorganisationen und Mitglieder der AABP haben seit mehreren Jahrzehnten Aus-, Fort- und Weiterbildungen durchgeführt.

STRUKTUR UND UMFANG DES CURRICULUMS

Dauer fünf Semester

Arbeitseinheiten (AE)

12 Wochenendseminare à 16 Arbeitseinheiten à 45 min. 192
Arbeitszeiten: Freitag von 17:00–20:30 (4 AE)
Samstag von 9:30–13:00 und 15:00–18:30 (8 AE)
Sonntag von 10:00–13:30 (4 AE)

Supervision in Kleingruppen 24
insgesamt 8 mal à 3 AE

Peergroup (ohne Leitung) 54
18 Abende à 3 AE

270 AE

Die Zeiten für Supervision und Peergroups sind individuell zu vereinbaren.

Zusätzlich ist Selbsterfahrung in Körperpsychotherapie bei PsychotherapeutInnen der AABP im Ausmaß von 20 Stunden zur Erlangung des Zertifikats erforderlich.

Das Curriculum entspricht den Fort- und Weiterbildungsrichtlinien für PsychotherapeutInnen des Bundesministeriums für Gesundheit und Frauen und wurde **vom ÖBVP als Weiterbildung zertifiziert**.

TeilnehmerInnen, die das Curriculum und die vorgeschriebene Selbsterfahrung absolviert haben, erhalten ein Zertifikat der AABP.