

AABP

*Austrian Association for Body Psychotherapy
Österreichische wissenschaftliche Vereinigung
für körperorientierte Psychotherapie*

Weiterbildungscurriculum



INTEGRATIVE KÖRPERORIENTIERTE
PSYCHOTHERAPIE

ZIELE DES WEITERBILDUNGSCURRICULUMS

- Erlernen der grundlegenden Methoden und Haltungen der Integrativen Körperpsychotherapie (IKPT).
- Erfahren neuer Dimensionen der Wahrnehmung für körperlich-psychische Prozesse.
- Erweiterung der psychotherapeutischen Kompetenz durch bewusstes Miteinbeziehen von Sprache und Gedächtnis des Körpers.
- Kennenlernen neuer Arbeitsmöglichkeiten mit präverbalen und nonverbalen Prozessen.

INHALTE

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

Kontakt, Berührung, Regression:
Besonderheiten, Möglichkeiten und Grenzen in der IKPT.

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

Reichianische Grundprinzipien:
Grounding, Pulsation, Segmentarbeit.

Diagnostik und psychosomatische Aspekte in der IKPT.

Psychotraumatologie und Traumaverarbeitung in der IKPT
mit Schwerpunkt Stabilisierung.

UNSERE ARBEITSWEISE

Wir arbeiten achtsam mit Sprache, Berührung, Bewegung, Atmung und dem Energiefluss. Ebenso ist Wahrnehmen und Respektieren von Grenzen und Schaffen eines sicheren Raums für unsere Arbeit von großer Bedeutung.

Körperpsychotherapie kann nur im eigenen Erleben erlernt werden. In den Seminaren finden daher theoretische Vermittlung, praktisches Üben und Selbsterfahrung statt. Diese Prozesse werden in der Peergroup und der Einzeltherapie vertieft.

ZIELGRUPPE

PsychotherapeutInnen

PsychotherapeutInnen in Ausbildung unter Supervision

KÖRPERPSYCHOTHERAPIE – METHODE UND POTENTIAL

Die Körperpsychotherapie geht u. a. auf Wilhelm Reich zurück, der als Schüler von Sigmund Freud – ausgehend von der Psychoanalyse – zunehmend auf die Sprache des Körpers fokussierte. Er beschrieb sehr eindrucksvoll, wie sich die individuelle Lebensgeschichte im Körper des Menschen einprägt und wieder findet. Die Methode wurde von Gerda Boeysen, David Boadella und vielen anderen weiterentwickelt.

Das wesentliche Paradigma der Körperpsychotherapie ist die Einheit von Körper und Psyche. 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 z. B. die 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 Integrative Körperpsychotherapie ist eine humanistische, erlebnisorientierte Psychotherapieform mit tiefenpsychologischem Hintergrund.

Mit dem Einbeziehen von Körperempfindung, Bewegung, Handlung und Ausdruck bietet der Körper einen basalen Zugang zu Selbstwahrnehmung und psychotherapeutischem Handeln.

CURRICULUM

1. EINFÜHRUNG IN DIE IKPT 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 IKPT, weil sie (u. a.) direkten Einfluss auf Intensität, Eigenwahrnehmung und Ausdruck von Gefühlen hat. Unterschiedliche Atemmuster sind meist gut wahrnehmbar und diagnostisch relevant. Sie bewusst wahrzunehmen und zu beeinflussen, ist ein wesentlicher Teil des Therapieprozesses.

3. KONTAKT – BEZIEHUNG – BERÜHRUNG

Beziehung ist in fast jeder Psychotherapie-Methode ein bedeutender Wirkfaktor. In der IKPT verstehen wir Kontakt und Berührung in der Beziehungsgestaltung nicht nur im übertragenen Sinn, sondern auch konkret taktil. Wir setzen uns damit auseinander, wann und in welchem therapeutischen Setting taktile Berührung oder ›Hands on‹-Techniken möglich, sinnvoll und heilsam sein können – und auch, wann sie nicht angebracht sind. Die unterschiedlichen Qualitäten von Berührung werden erfahrbar gemacht.

4. **GROUNDING – DIAGNOSTISCH, IN DER SELBSTERFAHRUNG UND DER THERAPEUTISCHEN 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.

5. **REICHIANISCHE GRUNDPRINZIPIEN**

In diesem Workshop lernen Sie die wichtigsten Reichianischen Grundlagen – wie Pulsation, 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.

6. **ARBEIT MIT REGRESSION**

Regression geschieht alltäglich, meist unbemerkt, und verursacht dadurch oft Verwirrung in der zwischenmenschlichen Kommunikation. Wenn wir sie gezielt durch körperpsychotherapeutische Interventionen einladen und bewusstmachen, wird das Ausdrücken der verdrängten Gefühle im Zusammenhang mit der ursprünglichen Situation, das Erkennen, Verstehen und Lösen des aktuellen Problems möglich. Indikationen, Kontraindikationen und die Gefahr von Re-traumatisierung werden thematisiert.

7. **GRUNDLAGEN DES ARBEITENS MIT TRAUMATISCHEN ERFAHRUNGEN – STABILISIERUNGSTECHNIKEN**

An diesem Wochenende wird die Rolle des Körpers und der biologischen Abläufe während eines traumatischen Ereignisses verdeutlicht. Der Schwerpunkt liegt auf Stabilisierungsarbeit mit Hilfe 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 IKPT wichtige therapeutische Instrumente für den Zugang zur Geschichte und unbewussten Erfahrungswelt der KlientIn dar. Die bewusste Wahrnehmung von Körperempfindungen durch die TherapeutIn und die Zuordnung als somatisch-affektive Resonanz erweitert ebenfalls unser Spektrum zum Aufgreifen unbewussten Materials.

9. **DIAGNOSTIK IN DER IKPT**

Mit Hilfe körperpsychotherapeutischer Übungen und Interventionen können die Symptome einiger wichtiger psychotherapeutischer und psychiatrischer 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 IKPT**

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

Die IKPT 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 IKPT verdeutlicht. Wie kann ein Therapieplan in der IKPT aussehen? Welche Kontraindikationen sind für bestimmte körperpsychotherapeutische Interventionen zu beachten?

12. **INTEGRATION**

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

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: vier Semester

Arbeitseinheiten (AE)

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

Supervision in Kleingruppen 24
4 mal jährlich à 3 AE (insgesamt 8 mal)

Peergroup (ohne Leitung) 54
9 mal jährlich (18 Abende à 3 AE)

Selbsterfahrung in Körperpsychotherapie 30

300 AE

Die Zeiten für Supervision und Peergroups sind individuell zu vereinbaren.

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.