AABP

Austrian Association for Body Psychotherapy
Österreichische wissenschaftliche Vereinigung
für körperorientierte Psychotherapie

Weiterbildungs-Curriculum

KÖRPERORIENTIERTE

PSYCHOTHERAPIE

ZIELE DES WEITERBILDUNGS-CURRICULUMS

- Erlernen der grundlegenden Methoden und Haltungen der Körperpsychotherapie (KPT)
- 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 KPT unter besonderer Berücksichtigung von Atmung, Körpersprache und Beziehung

Körperpsychotherapeutische Gruppen-Selbsterfahrung

Kontakt, Berührung, Regression:
Besonderheiten, Möglichkeiten und Grenzen der KPT

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

Grundprinzipien Grounding, Pulsation, Segmentarbeit (nach W. Reich)

Diagnostik und psychosomatische Aspekte in der KPT

Psychotraumatologie und Traumaverarbeitung in der KPT mit Schwerpunkt Stabilisierung

UNSERE ARBEITSWEISE

Wir arbeiten achtsam mit Sprache, Berührung, Bewegung, Atmung und Wahrnehmung körperlicher Prozesse.
Bewusstes Wahrnehmen und Respektieren von Grenzen schafft einen sicheren Raum für unsere Arbeit.

Körperpsychotherapie kann nur im eigenen Erleben erlernt werden. In den Seminaren bieten wir daher Selbsterfahrung, praktisches Üben und theoretische Vermittlung an, auch als Basis für die Integration in die eigene psychotherapeutische Arbeit.

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 – von der Psychoanalyse kommend – zunehmend auf die Sprache des Körpers fokussierte. Er hat sehr eindrucksvoll beschrieben, wie sich die individuelle Lebensgeschichte im Körper des Menschen einprägt und ausdrückt. Die Methode wurde von Gerda Boeysen, David Boadella, Chuck Kelley und vielen anderen weitergeführt und verändert.

Ausgehend davon hat sich die KPT in ständiger lebendiger Auseinandersetzung mit anderen Psychotherapie-Richtungen zu einer konsistenten Methode auf psychodynamischem Hintergrund entwickelt. Unsere humanistische Grundhaltung bildet die Basis der Begegnung mit unseren KlientInnen.

Das wesentliche Paradigma der Körperpsychotherapie ist das Erleben der Einheit von Körper und Psyche (Body-Mind-Unity). Daraus ergibt sich, dass psychische Prozesse über die körperliche Ebene erreichbar sind und gezielt heilsam beeinflusst werden können. Mit dem Einbeziehen von Körperempfindung, Bewegung, Handlung und Ausdruck bietet der Körper einen basalen Zugang zu Selbstwahrnehmung und Reorganisation sowie zum psychotherapeutischen Handeln.

Zahlreiche Forschungsergebnisse (z. B. der Neurowissenschaften sowie Bindungs- und Säuglingsforschung) bestätigen unsere Grundannahmen.

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 Hauptrichtung (›mainstream‹) in der EAP, der European Association for Psychotherapy, anerkannt. Vorläufer-Organisationen und Mitglieder der AABP haben seit über 30 Jahren Aus-, Fort- und Weiterbildungen durchgeführt.

STRUKTUR UND UMFANG DES CURRICULUMS

Dauer: fünf Semester	Arbeitseinheiten (AE)
15 Wochenendseminare zu je 16 Arbeitseinheiten à 45 min. 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)	240
Supervision in Kleingruppen 2 mal pro Semester zu je 3 AE (insgesamt 10 mal)	30
Peergroup (ohne Leitung) 4 mal pro Semester (20 Abende zu je 3 AE)	60
Einzel-Selbsterfahrung in Körperpsychotherapie	30
	360 AE

Die Zeiten für Supervision, Peergroup und Selbsterfahrung sind individuell zu vereinbaren.

INHALTE DES CURRICULUMS / DER WOCHENEND-SEMINARE

1. EINFÜHRUNG IN DIE KPT IN THEORIE UND PRAXIS

Dieses Seminar bietet einen Überblick über die Entwicklung der KPT, Vielfalt der Methoden und Gemeinsamkeiten. Wir erleben unseren eigenen Körper in Haltung, Atmung, Beweglichkeit und erforschen, wie sich emotionale Schutzhaltungen ›verkörpert‹ haben und Gefühle, Stimmungen, Selbstbild und Sein beeinflussen. Ein wichtiges Ziel ist die Integration in Ihre eigene Methode.

2. ATMUNG – THERAPEUTISCHE UND DIAGNOSTISCHE ASPEKTE

Atmung ist ein zentrales Element in der KPT, 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. GROUNDING – HORIZONTAL UND VERTIKAL

Grounding beschreibt unsere Beziehung zum Boden, zur Erde, wie ich mich halte und die Verbundenheit im Liegen und im Stehen fühle (horizontales – vertikales Grounding). Aus dieser Erfahrung – meinem Dasein – trete ich in Beziehung zu anderen. Als therapeutisches Agens fördert Grounding u. a. Stabilität und Kontakt zur Realität. Auch der diagnostische Aspekt wird thematisiert.

4. KÖRPERPSYCHOTHERAPEUTISCHE GRUPPEN-SELBSTERFAHRUNG

Unsere Erfahrungen zeigen, dass im Rahmen des Curriculums eigene Entwicklungsprozesse angestoßen werden. Die Selbsterfahrungs-Seminare geben Raum, sich tiefer auf die eigene Dynamik einzulassen. Dabei ergibt sich auch die Möglichkeit, körperpsychotherapeutische Praxis durch die LehrtherapeutInnen zu erleben, einzuordnen und zu reflektieren.

5. KONTAKT – BEZIEHUNG – BERÜHRUNG

Die psychotherapeutische Beziehung ist in der KPT – wie in fast allen Psychotherapiemethoden – der wichtigste Wirkfaktor. Die prägenden lebensgeschichtlichen Bindungsbeziehungen sind verkörpert und aktualisieren sich auch in der therapeutischen Beziehung. Konkrete taktile Berührung ist eine Form des Kontakts, die nur in einer sicheren, vertrauensvollen Beziehung heilend wirken kann. Wir setzen uns damit auseinander, ob, wann und wie taktile Berührung in einer therapeutischen Situation angewendet werden kann – und auch, wann sie nicht angebracht ist. Die unterschiedlichen Qualitäten von Berührung werden erfahrbar gemacht.

6. ÜBERTRAGUNG UND GEGENÜBERTRAGUNG

stellen auch in der KPT wichtige therapeutische Instrumente für den Zugang zur Geschichte und unbewussten Erfahrungswelt der KlientIn dar. Die bewusste Wahrnehmung eigener Körperempfindungen durch die TherapeutIn und die Zuordnung als somatisch-affektive Resonanz erweitert das Spektrum zum Aufgreifen unbewussten Materials.

7. PULSATION – RHYTHMIK DES LEBENS

In diesem Workshop werden Ihnen theoretische und praktische Grundlagen der auf W. Reich basierenden Arbeit, so wie sie in der Körperpsychotherapie mit verankert sind, näher gebracht. Dabei geht es um Pulsation, Segmentarbeit und Energiefluss. Selbsterfahrungs-Übungen 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.

8. KÖRPERPSYCHOTHERAPEUTISCHE GRUPPEN-SELBSTERFAHRUNG Inhalt wie Workshop 4.

9. ARBEIT MIT REGRESSION

Regression geschieht alltäglich, meist unbemerkt, und verursacht dadurch oft Verwirrung in der zwischenmenschlichen Kommunikation. Wenn wir sie durch körperpsychotherapeutische Interventionen bewusst machen, 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 Retraumatisierung werden thematisiert.

10. DIAGNOSTIK IN DER KPT

Der Vorgang der Diagnostik ist ein differenzierter und vielfältiger Prozess auf mehreren Ebenen, der dazu dienen soll, die Klientin möglichst umfassend kennen zu lernen. Die körperliche Resonanzebene wird durch verschiedene Übungen deutlicher erfahrbar und die Symptome einiger wichtiger psychotherapeutischer und psychiatrischer Diagnosebilder werden im Ansatz persönlich erlebbar gemacht. Weiters werden körperpsychotherapeutische Diagnosemethoden vorgestellt, die eine Erweiterung des diagnostischen Blickwinkels bewirken können.

11. 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.

12. KÖRPERPSYCHOTHERAPEUTISCHE GRUPPEN-SELBSTERFAHRUNG Inhalt wie Workshop 4.

13. 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 angenehm und als Ressource wahrnehmen zu lernen.

14. DER KÖRPERPSYCHOTHERAPEUTISCHE PROZESS

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

15. INTEGRATION

Ziel dieses letzten Seminars ist es, das Gelernte zusammenzufassen und die Implikationen für die 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?

Das Curriculum entspricht den Fort- und Weiterbildungsrichtlinien für PsychotherapeutInnen des Bundesministeriums für Gesundheit und ist vom ÖBVP zertifiziert.

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