

Zeitschrift: Fraueztig : FRAZ
Herausgeber: Frauenbefreiungsbewegung Zürich
Band: - (1992-1993)
Heft: 43

Artikel: Körperorientierte Psychotherapie
Autor: Spörri, Mariann
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1054552>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 31.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

KÖRPERORIENTIERTE

von Mariann Spörri

Eine besondere Art der Psychotherapie beschäftigt sich stark mit dem Körper. Gefühle und Ängste, die verbal nicht formuliert werden können, werden mit Hilfe der Körperpsychotherapie konkretisiert und fassbar.

Ein weiblicher Ansatz in der Psychotherapie?

DIE ENTWICKLUNG DER KÖRPERORIENTIERTEN PSYCHOTHERAPIE

Etwas über die Körperpsychotherapie zu schreiben, ist heutzutage gar nicht mehr so einfach, denn es gibt mittlerweile ein Riesenangebot verschiedener Variationen der Körperarbeit. So gehe ich für einen Moment zu einer der wichtigsten Quellen zurück, die diesen Strom in Bewegung setzte: zu Wilhelm Reich.

Wilhelm Reich war ein Schüler von S. Freud. Er machte die wichtige Entdeckung, dass sich die psychischen Abwehrmechanismen, die sogenannte Charakterpanzerung, in unserem Körper in Form einer Muskelpanzerung widerspiegeln. Von nun an orientierte sich die Therapie immer gleichzeitig an seelischen Inhalten und dem körperlichen Ausdruck. Es ging nicht mehr nur darum, was eine Klientin erzählte, sondern wie sie es erzählte. Durch direkte Arbeit am Körper mit Hilfe von Massage und der befreienden Kraft des Atems und der Bewegung, gelang es, hindernde Widerstände aufzulösen und zu den heilenden Strömungen in der Tiefe des Körpers zu finden; dort, wo unsere Primärpersönlichkeit wohnt, unser innerer Kern, unser wahres Selbst, oder wie immer wir es nennen wollen. In diesem Bereich fehlen oft vorerst die Worte, und da ist der Kontakt über den Körper und seine Energie ein wundervolles Geschenk. Der Körper verschafft uns ebenso wie die Träume einen direkten Zugang zum Unbewus-

sten, zu noch formlosen, ursprünglichen Impulsen, welche alte, erstarrte Formen aufweichen und neue zum Leben erwecken können. Dank dieser Art von Kontakt war es auch möglich, Erlebnisse aus der frühen Kindheit aufzuarbeiten, weil Gefühle nur über Körper und Stimme ausgedrückt werden können, da die Sprache noch fehlt.

Damit entfernte sich Reich immer mehr von der klassischen Psychoanalyse und stand lange Zeit sehr im Abseits. Ein Zweig der Körpertherapie entwickelte sich nun aufbauend auf den Entdeckungen Reichs, ein anderer Zweig war mehr beeinflusst von östlichen Philosophien und Techniken, und einige der heutigen Methoden versuchen die westlichen und östlichen Einflüsse in sich zu vereinen.

und ein eingeschränktes Lebenspotential. Der Körper braucht nun Entladung. Nebst der emotionalen Entladung durch den Ausdruck, wie das in der Reich'schen Therapie geschah, kommt in der biodynamischen Therapie die vegetative Entladung durch die Darmperistaltik hinzu. Diese hat neben ihrer Funktion der Nahrungsverdauung noch eine weitere zusätzliche Verdauungsfunktion. Nach einer Zeit starker emotionaler Belastung entspannen wir uns normalerweise wieder, und die Verdauung der aus den emotionalen Prozessen resultierenden Stoffwechselprodukten setzt ein. Eine offene Psychoperistaltik ermöglicht es dem Organismus, Stresshormone und Restenergie in selbstregulierender Weise abfließen zu lassen. Diese vegetative Entladung wird begleitet von den verschiedensten mehr oder weniger lautenden Bauchgeräuschen. Deshalb legen Biodynamische Therapeutinnen Klientinnen ein Stethoskop auf den Bauch, um sich während der Massage von den gurgelnden, pfeifenden, knarrenden oder donnernden Tönen der Psychoperistaltik führen zu lassen. Die Massagen können auf den verschiedenen Schichten des Körpers ansetzen: den Knochen, den Muskeln, der Muskelmembran, der Haut und der Aura (dem feinstofflichen Bereich unseres Körpers).

Die Psychoperistaltik hilft dabei, die richtige Ebene zu finden. Verharrt der Körper in schmerhaft chronischer Spannung, bleibt auch der Bauch stumm. Beginnt der Körper jedoch sich lustvoll auszudehnen und zu entspannen, ist die Peristaltik wahrnehmbar wie das gurgelnde Wasser eines Baches.

DIE BIODYNAMIK – EINE WEIBLICH INSPIRIERTE METHODE

So wie die Biodynamik auf diese innerste Sprache des Körpers hört, geht sie auch sonst sehr vom inneren Prozess der Klientinnen aus, vertrauend in die Weisheit des Körpers. Der biodynamische Ansatz ist für mich in mancher Hinsicht ein sehr weiblicher Ansatz. Die Haltung der biodynamischen Therapeutin wird oft mit der einer guten Hebamme verglichen. Sie ist da, mitgehend und unterstützend bei dem, was aus der Klientin herausgeboren werden will. Dabei braucht

PSYCHOTHERAPIE

es jedoch von mir als Therapeutin meine ganz persönliche Kraft um der Lust, dem Zorn, der Trauer oder auch dem Widerstand zu begegnen. In diesen Begegnungen werden natürlich auch meine Gefühle angesprochen, und meine Kraft als Therapeutin wird grösser, wenn ich diese auch ernst nehme und als Spiegelung mit in die Beziehung hineingebe, sofern es sich nicht um meinen eigenen neurotischen Kram handelt. Das therapeutische Wirken ist in der Biodynamik jedoch nicht eine Kraft, mit der von aussen in den Körper eingedrungen wird, Widerstände durchbrochen werden und einfach irgendetwas gemacht wird, sondern es ist eher ein Verstärken oder Harmonisieren des schon vorhandenen Flusses der Klientin. Oft kommen wir auch in der Therapie, nebst anderen wichtigen Themen zu Erfahrungen, die bis in die Zeit im Mutterbauch, der Geburt oder des Stillens zurückgehen. Dass diese Erfahrungen uns ganz direkt wieder zugänglich gemacht werden können, gibt uns den nötigen Hintergrund und den Mut, die Entfremdung und Verunstaltung dieser zutiefst weiblichen Bereiche durch die männerdominierte Medizin und Pädagogik wieder rückgängig zu machen. Die biodynamische Therapie wird jedoch ganz klar von Frauen und Männern angeboten, und es kommen ebenfalls Frauen und Männer in die Therapie. Mit «weiblichem Ansatz» meine ich also durchaus nichts Ausschliessendes, sondern einfach eine unbedingt notwendige andere Herangehensweise an die Menschen und die Umwelt, als es in unserer heutigen Gesellschaft üblich ist.

Um das Ganze fassbar werden zu lassen, füge ich ein Beispiel einer Therapiestunde an. Ich wähle ein Beispiel, das auch in mir als Frau immer wieder grosse Betroffenheit auslöst und das für mich sehr gut zeigt, wie manchmal wirklich der Körper der einzige Zeuge ist von Traumata, die tief verdrängt werden mussten. Meiner Klientin, die mir die Erlaubnis gab, davon zu berichten, bin ich sehr dankbar.

EIN BEISPIEL

Eva (Name geändert) kommt seit längerer Zeit zu mir in die Therapie. Wir arbeiten an ihrer traumatischen Erfahrung von sexuel-

lem Missbrauch durch den Freund ihrer Lieblingstante, bei der sie als Kind so gern in den Ferien war. Sie erzählt, dass sie momentan den Zugang zu ihrer Kraft nicht finde, ihre Kraft werde wie unterhöhlte von einer fremden Energie, sie spüre ein Brennen überall an ihrem Körper und ihre Haut werde rot, ihr Kopf sei ganz schwer und wie abgetrennt von ihrem Körper. Eine hilflose Wut sei da, die sich gegen sie selber richtet, und in ihr sage es, «Ich bin nicht in Ordnung.» Sie habe das Gefühl, als ob ihre Seele zu Dreck werde. Ich arbeite mit Massage an ihrem Kopf. Als ich ihre Kiefermuskeln massiere, spürt sie ein tiefes Zurückhalten in sich und ballt ihre Fäuste. Ich frage sie danach, was denn ihre Fäuste sagen oder tun wollen. Diese antworten, «Ich widerstehe dir, ich halte alles fest in mir, du kriegst mich nicht.» Weiter frage ich danach, wen sie denn vor sich sehe. Sie berichtet mir, es sei dieser Freund ihrer Tante, der da auftauche. Wir verwandeln dieses innere Halten in ein äusseres Widerstehen gegen diesen Mann. Ich biete mich an dazu, sie drückt mich weg, und ich unterstütze sie darin, ihren ganzen berechtigten Zorn mit ihren Augen, ihrem Körper und ihren Worten auszudrücken. Danach spürt sie, wie der Name dieses Mannes Übelkeit in ihr auslöst, und sie möchte diesen Namen aus sich herauskotzen, kommt jedoch dabei in Verwirrung und Hilflosigkeit. Sie sieht sein pseudo-liebes Gesicht vor sich, und wieder kommen die alten Schuldgefühle, dass sie eben böse und abnormal sei, da er ja vorgab, es so gut mit ihr zu meinen. Ich frage sie nach ihrem Körpergefühl, und sie berichtet mir, sie fühle sich wie gelähmt, und es sei so, wie wenn tief in ihrem Kopf eine Kugel sitzen würde. Sie möchte nicht mehr mit ihrem Kopf denken, sondern ihn nur spüren. Ich fordere sie auf, ganz in diese Kugel hineinzuspüren und arbeite gleichzeitig in der Aura um ihren Kopf herum. Sie erzählt mir dann, dass sich die Kugel ausdehne und wie zu einer Tropfenform werde. Als ich an der Spitze dieses Tropfens ihre Aura berühre, steigt ein Beben und ein hoher, lauter Schrei aus der Tiefe ihres Bauches nach oben und aussen. Darin ist der ganze Schrecken dieser Erfahrung hör- und spürbar. Sie muss nun wirklich würgen und weinen und sagt danach: «Jetzt weiß ich, dass es wirklich

schlimm war.» Danach ruht sie ihren Kopf in meinen Händen aus und spürt, wie alles viel leichter wird in ihrem Körper.

Dies war eine sehr volle und beeindruckende Stunde für mich. Beeindruckend, wie tief diese Energie im Körper zurückgezogen war und wie die Seele den Körper verlassen musste (was sehr oft die einzige Überlebenschance ist bei Missbrauch) und jetzt auch dort wieder berührt und in den Körper zurückgerufen werden kann. Diese Stunde zeigt gut die verschiedenen Ebenen, mit denen ich arbeiten kann in der Körperpsychotherapie: dem Gespräch, der Körperwahrnehmung, der Massage an den Muskeln und in der Aura, mit direktem Kontakt mit mir als Übertragungsträgerin und mit dem Ausdruck von tief verdrängten Emotionen. Da diese Klientin schon viel Therapieerfahrung hatte und eine gute Vertrauensbasis zwischen uns bestand, war es auch möglich, mit der Berührung zu arbeiten, was nicht immer so ist bei Frauen, die von sexuellem Missbrauch betroffen sind.

Mariann Spörri studierte Psychologie und arbeitet als Psychotherapeutin in der Praxisgemeinschaft für Biodynamische Psychologie und ist Ausbildnerin am Boyesen-Institut Zürich.