

Zeitschrift: Physiotherapeut : Zeitschrift des Schweizerischen
Physiotherapeutenverbandes = Physiothérapeute : bulletin de la
Fédération Suisse des Physiothérapeutes = Fisioterapista : bollettino
della Federazione Svizzera dei Fisioterapisti

Herausgeber: Schweizerischer Physiotherapeuten-Verband

Band: - (1982)

Heft: 6

Artikel: Übersicht über die gängigen Körperarbeiten in der Psychotherapie

Autor: Wunderle, Norman

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-930251>

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: 30.04.2026

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

Übersicht über die gängigen Körperarbeiten in der Psychotherapie

NORMAN WUNDERLE

Vortrag gehalten anlässlich der Generalversammlung der Sektion Zürich vom 8. 5. 1982

Ich freue mich, dass ich eingeladen wurde, ein Referat bei Ihnen zu halten. Es ist ja keineswegs üblich, dass Physiotherapeuten, Mediziner und Psychotherapeuten sich um gegenseitigen Austausch und Verständigung bemühen.

Ich bedaure, dass wir nicht im Kleingruppengespräch miteinander arbeiten können, denn sie haben sicher aus ihrer eigenen Erfahrung einiges zum Thema Körper und Psychologie beizutragen. Davon konnte ich mich in meiner ersten Ausbildung, in Körpertherapie persönlich überzeugen. Meine Lehrerin, Gerda Boyesen, war eine aus Norwegen kommende Physiotherapeutin, die sich später der Psychotherapie zuwandte.

Der Titel «Körperarbeit in der Psychotherapie» wäre, abgesehen von einem kleinen Kreis, bis vor einigen Jahren völlig undenkbar gewesen. Haben wir doch in unserer kulturellen und wissenschaftlichen Entwicklung in den letzten Jahrhunderten grosse Anstrengungen unternommen, den Menschen in verschiedene Teile zu zerlegen. Ein Spezialist beschäftigt sich mit dem Körper und dabei mit der Funktion eines, oder mehrerer Organe, mit den Augen, der Leber etc., ein Zweiter interessiert sich für Gedanken und Gefühle, ein Dritter für die Bewegungsmöglichkeiten des Menschen. Das Ergebnis ist, dass wir über Spezielles sehr viel wissen, aber den Zusammenhang des Ganzen verloren haben.

Die Psychomatik, eigentlich eine übergeordnete Betrachtungsweise, die sich mit dem Zusammenhang von Körper und Seele beschäftigt, haben wir als weitere Spezialrichtung in die Medizin eingegliedert, anstatt ihr den ihr angemessenen Platz einzuräumen. So gibt es nun auch noch psychosomatische Krankheiten, wie wenn bei den andern Krankheiten Psyche und Soma nicht beteiligt wären.

Trotzdem ist der Trend nach mehr Integration in den letzten Jahren unübersehbar. Der Körper im modernen Arbeitsleben fastverloren gegangen und im Abendland von

jeder etwas vernachlässigt, hält Einzug in die Psychotherapie und ihr Umfeld. Zur Zeit gibt es verschiedenste Methoden der Körperarbeit. Ich möchte sie nach ihrer Intention und Zielvorstellung gegliedert, schriftlich aufführen.

Körperarbeit

Ziele, Absicht

- *Verbesserung eines körperlich isolierten Defektes*
(Unfallrehabilitation) Teile der klassischen Physiotherapie.
- *Verbesserung der Gesamtkörperfunktion*
Positive Auswirkung auf das allgemeine Befinden:
 - Atemtherapie
 - Bewegungstherapie
 - Tanztherapie, Ausdruckstanz (Hauptziel Förderung des kreativen Ausdrucks)
 - Massage (z.B. klassische Fussreflexzonenmassage, Rolfing)
 - Feldenkreis-Arbeit
 - Alexander-Technik
 - Eutonie
 - autogenes Training
 - e t c .
- gezielte Änderung der Persönlichkeit
Bioenergetik,
Schreittherapie (Casriel, Janov)
Focusing (Technik der Gesprächspsychotherapie)

Bioenergetik

Speziell beschäftigen will ich mich nun mit der letzten Gruppe, und daraus mit der Bioenergetik. Sie hat den breitesten Hintergrund und macht das Wesentliche der neuen Methode deutlich. Dem Namen Bioenergetik liegt die Idee zugrunde, dass es eine fundamentale Energie im Menschlichen Körper gibt, die Bioenergie, die sich sowohl in psychischen Phänomenen wie auch in somatischen Bewegungen manifestiert. Wie wir mit der Energie umgehen, wieviel wir haben und wie wir sie benützen, widerspiegelt unsere Persönlichkeit.

Ein depressiver Mensch hat buchstäblich einen depressiven, gedrückten Energiehaushalt. Er macht nur halb soviel spontane Bewegungen wie ein nicht-depressiver Mensch. Er atmet langsamer, hat weniger Appetit und einen schwachen Sexualtrieb. Er hat im wahrsten Sinne des Wortes nicht die Energie, überhaupt sich für etwas zu interessieren oder sich für eine Sache einzusetzen.

Ein impulsiver Mensch ist nicht imstande, steigende Erregung oder Energie zurückzuhalten, er muss den Überschuss so schnell wie möglich entladen. Ein Mensch mit Zwangsneurosen benützt seine Energie anders; er muss die Energie ebenfalls entladen, tut es aber innerhalb starrer Verhaltens- und Bewegungsmuster.

Die Bioenergetik beruht auf der einfachen Annahme, dass wir nicht einen Körper haben, sondern dass wir unser Körper sind. Der Körper ist das Produkt unserer Anlagen und Lebensumstände; unsere vergangenen Erfahrungen sind in und an ihm sichtbar; unsere Geschichte ist in ihm eingefleischt. Sie werden mir folgen und sagen, ja klar, ein Unfall, ein gebrochenes Bein, hinterlassen ihre Dellen und Narben. Doch meine Persönlichkeit ist doch nicht in meinem Körper zu finden. Doch, eben dies ist die (Wieder) Entdeckung der psychologischen Körpertherapien.

Stellen wir uns ein Kind vor; seine verschiedenen Ausdrucksmöglichkeiten, Lachen, Weinen, hüpfen vor Freude; sein Bewegungsumfang und daneben einen 60-jährigen. Die Bewegungen folgen meist wenigen Mustern, die Gesprächsthemen sind eingengerter, die Gefühle werden weniger erlebt, das Gesicht ist unbeweglicher usw. Dem Fortschritt und der Entwicklung im Wissen steht oft eine fortschreitende Einschränkung, Festlegung gegenüber.

Durch die Reaktionen unserer Umwelt haben wir uns angepasst, unerwünschte, unbelohnte Verhalten haben wir aufgegeben. Besonders sind wir in der Kindheit und Jugend geprägt worden.

Doch die Impulse, Wünsche, Gefühle, die unerwünschten, wie haben wir sie beseitigt?

Das Gebot, so jetzt bist Du ein Grosses, jetzt weinst Du nicht mehr, wie wird es befolgt, wie die eigene Regung unterdrückt? Das Zugehen auf den Vater oder die Mutter, das Ausstrecken der Hände um sie körperlich zu berühren, wie unterdrückt dies ein Kind, wenn die Eltern dieses Verhalten nicht mehr gerne haben?

Auf der körperlichen Ebene passiert dies im Kontrahieren der dazu benötigten Muskulatur, wenn der Impuls auftaucht. Mit der Zeit wird diese Reaktion immer automatischer bewusst (seins-) loser; denn wer will immer wieder den Schmerz eines nicht erfüllten Bedürfnisses spüren?

Langsam formt sich so, in Reaktion auf unsere Umwelt, unser Körper, Spannung im Hals und im oberen Brustraum um das Schluchzen zu blockieren, zusammengebissene Zähne, da der Ärger nicht erwünscht ist, ein steifes Becken, ein kontrahierter Beckenboden, da die Sexualität und ihre Ausübung verboten und die Versuchung nicht mehr gespürt werden will. Ein Fingerbruch, der nicht recht zusammengewachsen ist, so schreibt sich unser Leben in unser Fleisch. Das ist soweit normal, Anpassung, Einschränkung ist ein Teil des Lebens. Doch wenn sie zu stark ist, gibt es Probleme, oder wenn wir später in einer freieren Situation sind, realisieren wir das vielleicht nicht, wir tragen unser Gefängnis, unsere typische Haltung immer mit. Wie ein Ritter, der früher im Krieg die Rüstung gebraucht hat, und nun wieder zu Hause bei seiner Frau nicht mehr weiss, wie sie ablegen, wo der Schlüssel zum öffnen ist. Diese Einengung wird in der Bioenergetik *Charakterpanzer* genannt. Auf der körperlichen Ebene ist er greifbar in typischen Muskelverspannungen und Haltungen-Bildern. Fünf Typen sind in der Literatur beschrieben, doch gibt es nach meiner Meinung unzählige mehr. Jeder von uns hat seinen Körper, seinen inneren Erregungsprozess auf individuelle Art geformt.

Ein bioenergetischer Therapeut hat gelernt, die Geschichte eines Klienten aus seinem Körper zu lesen. So sprechen die Art, wie der Klient steht, die Spannung in seinen Beinen und Füßen, zu ihm, wie der Betreffende im Kontakt mit der Realität ist; Kopfhaltung, Blick offenbaren dem geübten Auge ihre Geschichte; die hochgezogenen Schultern erzählen von der Ängstlichkeit usw... Die deutsche Sprache fasst einige dieser Zusammenhänge von Körper und Seele in ihren Redewendungen: einen Stand haben, wissen, wo man steht, für etwas gerade stehen, mit beiden Füßen auf dem Boden stehen, den Schwanz einziehen, frei von der Leber weg, einen kurzen Atem haben, etc.

Wie geht eine bioenergetische Therapie vor sich?

Die bioenergetische Therapie besteht wie die anderen Psychotherapieformen aus dem

Gespräch. Bearbeitung von aktuellen Lebensproblemen, Verknüpfung mit der Vergangenheit usw... Darüber hinaus lädt der Therapeut den Klienten ein, seine Körperreaktionen und Wahrnehmungen zu beachten. Der Therapeut verwendet spezifische Techniken um die gewohnte Haltungs- und Bewegungsmuster des Klienten herauszufordern; diese ihm bewusst zu machen und damit einer Veränderung zugänglich.

Eine der wichtigsten Techniken den Charakterpanzer aufzuweichen, ist die Energie im Gesamtsystem zu erhöhen durch Vertiefung der Atmung und damit unterdrückte Impulse zu aktivieren. Ein Klient, der so tiefer atmet, stoppt plötzlich oder vermindert die Atmung wieder. Auf die Frage, was in ihm ablaufe, berichtet er beispielsweise, dass er plötzlich ein Bild von seinem Chef gehabt habe. Darüber kommt das Gespräch auf sein Zusammennehmen, wenn der Chef in sein Büro kommt, die Gefühle unterdrückter Wut gegen ihn wegen Verschiedenem. Ich bitte den Klienten tief weiterzuatmen und nach einiger Zeit beginnt er die Wut, der er ursprünglich ausweichen wollte, mehr zu spüren. Das Ganze geht dann weiter, endet bei seinem Vater und der Wut auf ihn, dass er immer ruhig sein musste, weil der Vater seine Lebendigkeit nicht ertrug.

Eine andere Technik sind körperliche Stressübungen. Es gibt eine ganze Reihe davon. Sie bringen vorhandene Spannungen deutlicher ins Bewusstsein und konfrontieren den Klienten mit den darin festgehaltenen Gefühlen und Erinnerungen.

Eine weitere Technik sind Ausdrucksbewegungen. Schlagen, treten, die Hände nach Hilfe ausstrecken usw. gehören dazu. Wenn ich einen aggressionsgehemmten Menschen

bitte, Boxbewegungen zu tun, kommt er in Kontakt mit seiner Hemmung und kann spüren und entdecken, was ihn zurückhält.

In manchen Fällen arbeitet der Bioenergetiker direkt an der verspannten Muskulatur mit Massagetechniken.

Die bei all diesen Techniken auftauchenden Gefühle, Empfindungen werden psychologisch aufgearbeitet. Indem der Klient sich in seinem Körper und in seinem Zurückhalten erlebt, entdeckt er seine Geschichte. Er findet neue Wege anders mit sich und seinen Bedürfnissen umzugehen, neue Möglichkeiten loszulassen und sich einzulassen auf Unbekanntes, Ungewohntes. Das Mass an Freude und Lust, das er zulassen kann, vergrößert sich.

Bevor ich zum Schluss meiner Ausführungen über Körperarbeit in der Psychotherapie komme, möchte ich noch ihre Väter erwähnen. Ganz wesentlich geht die Bioenergetik auf die Arbeiten des Psychoanalytikers Wilhelm Reich zurück, der in der Zeit von 1930 - 50 die grundlegendsten Erkenntnisse formulierte und Methoden zur Bearbeitung der Körperfunktion entwickelte. Ein Schüler Reichs, Alexander Lowen, hat die Konzepte und Methoden ausgebaut, viele Bücher geschrieben und das Internationale Institut für Bioenergetische Analyse in New York gegründet. Die Entwicklung seit Freud lässt sich äusserlich recht gut fassen. Bei Freud lagen die Patienten auf der Couch, er sass hinter ihnen, er gab ihnen nicht mal die Hand zur Begrüssung. Bei seinem Schüler Reich lagen die Patienten auch, doch er fasste sie an und ermunterte sie zu Bewegungen auf der Couch. Lowen nahm die Patienten weg von der Couch und arbeitete mit ihnen auch im Stehen.

Anschrift des Referenten:
Normann Wunderle
Klin. Psychologe lic.phil.I
Seebachstrasse 135
8052 Zürich
Tel. 01 / 302 01 22

Schweiz. Gesellschaft für Bioenergetische Analyse
und Therapie
Sekretariat
Wielandplatz 2
4054 Basel