

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 61 (2004)  
**Heft:** 4: Adieu Frühjahrsmüdigkeit!

**Artikel:** Der Körper : ein Tagebuch der Seele  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-551924>

#### **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:** 26.01.2026

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

# Der Körper – ein Tagebuch der Seele

**Die geistige Haltung durch Körpertraining beeinflussen – ist das möglich? Auf dieser Annahme beruht die von Alexander Lowen entwickelte «Bioenergetische Analyse» oder «Bioenergetik». Sie ist eines der weltweit bekanntesten und verbreitetsten Körperpsychotherapieverfahren und zielt als ganzheitliche Methode auf Körper und Geist. Sie versucht, neben dem verbalen Austausch mit dem Therapeuten durch spezielle Übungen heilsame seelische Prozesse in Gang zu setzen. Bioenergetik gibt kein Heilungsversprechen, sondern glaubt an die persönlichen Entwicklungsmöglichkeiten.**

Den Kopf einziehen, wenn ein Tadel ausgesprochen wird, den Rücken steif machen, wenn etwas Unangenehmes auf einen zu kommt oder die Schultern hochziehen, wenn man sich vor etwas schützen möchte, sei es nun ein echtes Gewitter oder ein elterliches Donnerwetter – das sind, meist unbewusste, Handlungen, in denen unser Körper wider spiegelt, was seelisch in uns vorgeht.

Dr. Alexander Lowen und Dr. John Pierrakos, beide Mediziner und bei Wilhelm Reich ausgebildete Therapeuten, gründeten 1956 in New York das Institut für Bioenergetische Analyse (IIBA). Ihre Studien zur Beziehung zwischen Körper, Körperhaltung und Seele beruhen unter anderem auf der Rhythmiklehre des Schweizer Musikpädagogen Emile Jacques-Dalcroze und der «progressiven Entspannung» nach Edmund Jacobsson sowie auf Reichs Arbeiten zur Vertiefung und Befreiung des Atems, um damit die Fähigkeit zum emotionalen Erleben zu verbessern.

## Was ist «Bioenergie»?

In der Biochemie versteht man darunter die Energie, die durch den Umsatz biologischer

Brennstoffe wie Sauerstoff, Wasser, Eiweiss oder Vitamine in allen Körperzellen entsteht und die Leistungen unseres Körpers, z.B. die Tätigkeit des Herzmuskels, erst ermöglichen. Lowen fasst die Bioenergie als Lebenskraft auf, die die Entfaltung unserer im Keim angelegten Möglichkeiten fördert. Sie formt die Haltung des Körpers und ist für den Spannungszustand der Muskulatur massgeblich.

## Geist – Seele - Körper

Die Grundaussage der Bioenergetik lautet: Geist, Seele und Körper sind eine untrennbare Einheit. Die wichtigsten Lebenserfahrungen finden nicht nur in der Seele, sondern auch im Körper eines Menschen ihren Niederschlag und beeinflussen Haltung, Beweglichkeit, Atmung, Ausdruck und Verhalten. Drückt z.B. ein kleines Kind sein Bedürfnis nach Wärme und Nähe durch Weinen oder Schreien aus und wird dieses Gefühl gar nicht oder negativ beantwortet, kann es anfangen, sein Bedürfnis zu unterdrücken. «Nun halt' aber einmal die Luft an!», sagen manche Eltern, denen das Geschrei des Kindes auf die Nerven geht. Und es tut genau dies: beißt die Zähne zusammen, macht den Bauch hart. Aus Angst vor erneutem Schmerz, vor Ablehnung oder Verlassenheit bildet sich ein Panzer aus körperlichen Verspannungen. Nicht nur in der Kindheit, auch im späteren Leben kann durch ungünstige Einflüsse oder traumatische Erlebnisse ein solcher «Körperpanzer» entstehen – die oder der Betroffene schützt sich durch psychischen Rückzug und muskuläre Verspannungen vor der Wiederholung von Verletzungen und auch vor der Erinnerung daran. Diese Verdrängungs- und Verleugnungsarbeit kostet Muskelkraft. Die Muskulatur wird zum Festhalten genutzt statt für aktive, lebenslustige Bewegungen. Lowen sagt dazu: «Menschen verändern sich aufgrund von Gefühlen, und Gefühle

Die Bioenergetik kann Menschen Mut machen, sich mit ihrem eigenen Körpergefühl auseinanderzusetzen und die Abhängigkeit des seelischen Gleichgewichts vom körperlichen Wohlbefinden zu akzeptieren.



drücken sich über die Sprache des Körpers aus. Was uns der Körper sagt und was uns der Mensch durch seine bewussten Gedanken sagt - dies versuchen wir zusammenzubringen. Oft jedoch sagt uns der Körper viel mehr, denn er macht auch Aussagen über die unbewussten Aspekte der Persönlichkeit.»

### **Körperenergien (wieder) zum Fliessen bringen**

Die Körperübungen der Bioenergetik sind leicht erlernbar und von jedem ohne Lehrer anwendbar. Der rein psychologische Teil der Behandlung bedarf jedoch der Unterstützung erfahrener Therapeuten, von denen viele zusätzliche Elemente aus anderen Therapierichtungen wie z.B. Gestalttherapie oder Familientherapie einbringen. Das Zusammenwirken von Körperarbeit und verbaler (sprachlicher)

Psychotherapie kann man sich so vorstellen, dass der Therapeut mit der Körperarbeit über eine zweite Sprache verfügt, in der er neben der «normalen» Sprache mit dem Klienten kommunizieren kann. Angewendet werden aktive Körpertechniken, z. B. zur Dehnung chronisch verspannter Muskelgruppen, zur Aufladung und Abfuhr von Energie, zur Vertiefung des Atems und zur Befreiung des Ausdrucks. Hände, Arme und Stimme werden benutzt, um Aggressionen besser ausdrücken zu können. Durch das Einnehmen von «Stresspositionen» kann der Muskelpanzer vorübergehend zusammenbrechen, was den freien Energiefluss unterstützt.

### **Fest auf beiden Beinen stehen**

Am Anfang einer Bioenergetik-Sitzung wird häufig das «Gründen» der Körperposition auf

dem Boden geübt. Dahinter steht, dass der feste Kontakt zum Boden eine der ersten Voraussetzungen dafür ist, den Menschen regelrecht «auf die Beine zu bringen». Frei im Raum stehend, werden die Füsse etwa im Abstand der Hüftbreite parallel gestellt. Dann dreht man die Fussspitzen etwas nach innen. Der Bauch soll locker gelassen, bewusst entspannt werden. Mit ganz geradem Rücken wird das Becken nach vorne geschoben. Versuchen Sie es einmal – aber bitte nur barfuss oder in ganz flachen Schuhen!

Der Klient gewinnt durch die bioenergetischen Übungen neue motorische Erfahrungen. Indem er sich mit seinem Körpergefühl auseinandersetzt und die Abhängigkeit des seelischen Gleichgewichts vom körperlichen Wohlbefinden erkennt und zu akzeptieren lernt, kann er auch seine Gefühle und Erfahrungen verändern. Steife Menschen können lockerer werden, depressive Menschen aus der Starre und Unbeweglichkeit der Depression wieder in Bewegung kommen. Ziel der gesamten Behandlung ist die Wiederherstellung der natürlichen Ausdrucksfähigkeit, das Zulassen von tiefen, unterdrückten Gefühlen und das Zurückgewinnen der Lebensfreude, Liebesfähigkeit und Vitalität.

### Für wen ist Bioenergetik geeignet?

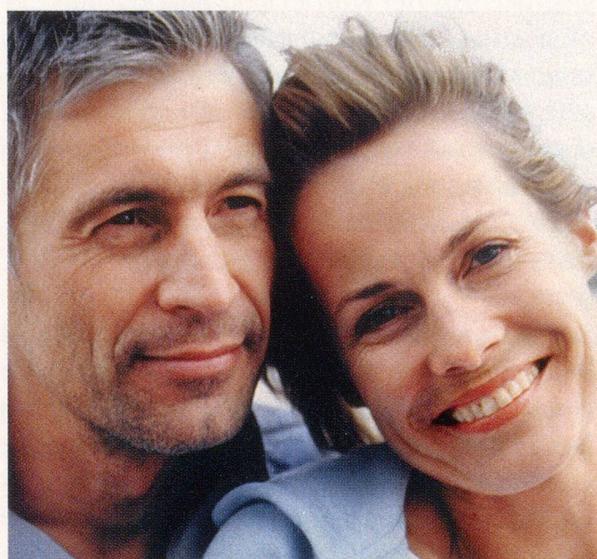
Da heute viele Menschen vorwiegend «aus dem Kopf» leben, aber ihre Gefühle und Bedürfnisse vernachlässigen, können körperzentrierte Therapien ein geeignetes Mittel sein, mit den so arg vernachlässigten Emotionen über einen «Umweg» wieder in Kontakt zu kommen. Zunächst wurde die Bioenergetik als Therapieform für Menschen mit Ängsten oder Depressionen und für Menschen mit Problemen im Bereich Sexualität und Partnerschaft entwickelt. Nach Auskunft vieler Therapeuten ist die Methode auch bei psychosomatisch bedingten Beschwerden, z.B. bei Asthma, Migräne, Magen- und Darmbeschwerden und Körperfühlhaltungen aller Art geeignet, aber auch für Menschen, die mit Hilfe von Entspannungstechniken den Stress nicht abbauen können, die wenig Kontakt zu ihren eigenen Ge-

fühlen oder zu anderen Menschen haben oder die sehr leistungsorientiert sind. Aber auch Menschen ohne krankhafte Symptome können eine bioenergetische Behandlung in Betracht ziehen, um einen befriedigenden Weg aus einer Lebenskrise, aus seelischen und sozialen Konfliktsituationen zu finden oder um ihre Erlebnisfähigkeit zu vertiefen und ihre Kräfte zu Freude und Kreativität freizusetzen. Nicht geeignet ist die Methode bei akuten organischen Schäden und nur bedingt in der Schwangerschaft.

### Bioenergetik in der Diskussion

Der theoretische Hintergrund dieser Therapieform waren seinerzeit das inzwischen veraltete Triebmodell Sigmund Freuds sowie die Theorien des Freud-Schülers Wilhelm Reich. Diese Pioniere der Psychotherapie waren in manchen Vorstellungen zu ideologisch geprägt und ihr Menschenbild zu sehr durch die Konzentration auf die Sexualität als Ursache für seelische Störungen bestimmt. Im Laufe der Zeit hat sich jedoch auch die Bioenergetische Analyse weiterentwickelt.

Dennoch ist die Körperpsychotherapie umstritten. Klaus Grawe, Inhaber des Lehrstuhls für Klinische Psychologie an der Universität Bern, bezeichnet Bioenergetik – gegen den Widerspruch vieler Fachkollegen – als «un-



«Das Gefühl von Freude basiert auf einer Leidenschaft für das Leben.» (A. Lowen)

seriös». Der Psychologieprofessor Helmut Lükesch (Regensburg) und drei weitere Kollegen rücken Bioenergetik – wie auch die Feldenkrais-Methode und andere – gar in die Nachbarschaft der Esoterik. Die Psychotherapieforschung bescheinigt ihr, wie auch der Gestalt- und Familientherapie, nur ungenügende Wirkungsnachweise (wobei sie nur der Verhaltenstherapie, der Gesprächspsychotherapie und psychoanalytischen Kurztherapien, nicht aber der klassischen Psychoanalyse, «hingän- liche Wirksamkeitsnachweise» zugesteht).

Dagegen meinte der international bekannte Psychoanalytiker Daniel Stern in einem Interview der Zeitschrift «Psychologie heute», die Zeit sei reif, um den Körper wieder in die Psychotherapie einzuführen. Paul Janssen, Vorsitzender der Gesellschaft für psychotherapeutische Medizin in Deutschland, plädiert ebenfalls für solche Therapieformen, da für viele Patienten der Weg über das Körpererleben oft der einzige Zugang zu ihrem seelischen Erleben sei. Mittlerweile liegen auch einzelne empirische Studien vor, welche die Wirksamkeit körperpsychotherapeutischer Methoden belegen, z.B. bei Asthma oder bei Depressionen.

### Was zahlen die Krankenkassen?

Die Schweizerische Gesellschaft für Bioenergetische Analyse und Therapie (SGBAT) besteht aus Ärzten und Psychologen mit zusätzlicher psychotherapeutischer Ausbildung. Pflichtleistungen für Psychotherapie, die von Psychotherapeuten durchgeführt wird, welche nicht Medizin studiert haben, besteht nicht. Beiträge werden lediglich aus freiwilligen Zusatzversicherungen bezahlt. Die Beiträge der Krankenkassen sind unterschiedlich hoch. Einzelne Kassen bezahlen überhaupt nichts.

Körperorientierte Psychotherapie ist in Deutschland generell keine Kassenleistung. Der verbalanalytische Teil kann allerdings als tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie mit allen gesetzlichen und den meisten privaten Krankenversicherern abgerechnet werden.

• Claudia Rawer

### Zum Weiterlesen

- Margit Koameda-Lutz: Körperpsychotherapie – Bioenergetische Konzepte im Wandel. Schwabe, 2002, 344 S., CHF 55.-/Euro 38.50
- Alexander Lowen: Bioenergetik – Therapie der Seele durch Arbeit mit dem Körper. Ca. 380 S. Wunderlich im Rowohlt 2002, CHF 13.10/Euro 7.-, rororo Sachbuch 1998 CHF 18.10/Euro 9.90
- Alexander Lowen: Bioenergetik als Körpertherapie. Der Verrat am Körper und wie er wiedergutzumachen ist. 331 S., Rowohlt Tb. 1998, CHF 17.50/Euro 9.50

### Nützliche Adressen

- Schweizerische Gesellschaft f. Bioenergetische Analyse und Therapie (SGBAT)  
c/o Bendel, Im Moos 31, CH 8902 Urdorf  
Tel. CH 01 734 56 31, Internet: [www.sgbat.ch](http://www.sgbat.ch)
- Deutscher Verband für Bioenergetische Analyse e.V., Höfestr. 87, 44801 Bochum,  
Tel. D 0234 39 29 28,
- Norddeutsches Institut für Bioenergetische Analyse, Neuer Hamm 39, D 26939  
Ovelgönne, Tel. D 04401 98 24 23  
Internet: [www.niba-ev.de](http://www.niba-ev.de)
- Gesellschaft für Bioenergetische Analyse  
Köpenicker Strasse 6, D 10997 Berlin  
Tel. D 030 617 029 89
- Institut für Bioenergetische Analyse  
Rheinland e.V., c/o Bernd Mundorf, Seewiesenäckerweg 4, D 76199 Karlsruhe,  
Tel. D 0721 88 86 31
- Stuttgarter Gesellschaft für Bioenergetische Analyse, Hohenheimerstr. 27, D 70184  
Stuttgart, Tel. D 0711 23 39 04  
Internet: [www.sgfba.de](http://www.sgfba.de)
- Münchener Gesellschaft für Bioenergetische Analyse, Winthirstr. 12 RGB, D 80639  
München, Tel. D 089 139 981 85  
Internet: [www.psy-net.de/mgba](http://www.psy-net.de/mgba)
- Österreichische Gesellschaft für körperbezogene Psychotherapie/Bioenergetische Analyse, A 6020 Innsbruck, Fallmerayerstr.14, Tel. A 512 580 520