

Blockaden lösen

Jeder Schmerz der Seele, jede Verletzung hinterläßt Spuren im Körper. Mit der Körperpsychotherapie läßt sich vieles wieder ins Lot bringen. BRIGITTE-Österreich-Mitarbeiterin Christiane Holler sprach mit der Psychologin und Therapeutin Dr. Beatrix Teichmann-Wirth.

Was ist das Wesen der Körperpsychotherapie?

Wilhelm Reich, ein Schüler Sigmund Freuds, ging davon aus, daß der Mensch auf psychische Störungen mit Blockaden im Körper reagiert. Die Ursache dafür wird in der Kindheit gesehen. Ein Beispiel: Ein Kind will sich lautstark äußern – also z.B. schreien – und wird aber dafür bestraft. Es lernt, den Atem anzuhalten, um die Gefühle zu unterdrücken, um fortan nicht mehr zu schreien. Das kostet viel Kraft und führt außerdem zu chronischen Verspannungen in Gelenken, Muskeln, Organen.

Ist das ein bewußter Vorgang?

Nein, das geschieht unbewußt, und dieser Vorgang wiederholt und verfestigt sich. Die Betroffenen spüren später oft nicht einmal, daß sie chronische Verspannungen haben. Im Lauf der Zeit werden sie körperlich und psychisch verhärtet, man nennt das „gepanzert“: Gefühle können nicht mehr ausgedrückt, ja nicht einmal empfunden werden. Meist verlernen Männer das Weinen, Frauen können ihre Wut nicht ausdrücken und sich Konflikten nicht stellen.

Wie kann hier die Körperpsychotherapie helfen?

Zuerst gilt es, die Atmung anzuregen, damit man Gefühle wieder erleben kann. Bestimmte Körperübungen und Berührungen helfen die Verspannungen wahrzunehmen und zu lösen und damit emotionalen Ausdruck wieder zu ermöglichen. Bisweilen tauchen Erinnerungen auf. Wichtigstes Ziel ist es, daß der Mensch frei von Blockaden ist und die Energie im Körper erneut ungehindert fließen kann.

Wem ist Körperpsychotherapie zu empfehlen?

In erster Linie Personen mit psychosomatischen Beschwerden. Allen, die unter Kränkung oder psychischen Verletzungen leiden, vor allem, wenn diese in die frühe Kindheit zurückgehen. Die Körperpsychotherapie hilft auch all jenen, deren Blockaden im sexuellen Bereich liegen. Und sie ist generell attraktiv für Menschen, die sich nach einem intensiveren Erleben sehnen.

Erschienen in der Zeitschrift „BRIGITTE“ am 14.06.2000.

Tipp: Eine Liste von TherapeutInnen erhalten Sie beim:
Wilhelm Reich Institut, 1110 Wien, Simmeringer Hauptstraße 86, Tel. 01/7499131
oder dessen [Homepage](#) unter *Körperpsychotherapie/Therapeutenliste*