

Bioenergetik

Maximilian Rieländer
Diplom-Psychologe

Für den Wegweiser „Psychologische Praxen in Darmstadt und Umgebung“
1987

Inhalt

1. Ursprung der Bioenergetik.....	1
2. Grundannahmen der Bioenergetik	1
3. Bioenergetik als Therapieform.....	1

1. Ursprung der Bioenergetik

Wilhelm Reich, ein Schüler von Freud, erkannte in seiner therapeutischen Arbeit, wie sich unbewusste seelisch-geistige Strebungen in körperlichen Energieprozessen spiegeln und wie sich seelische Störungen in körperlichen Blockierungen zeigen. Er und seine Nachfolger entwickelten psychotherapeutische Methoden, die seelische Gesundungsprozesse über körperbezogene Behandlung anzielen. Die Bioenergetik von Alexander Lowen ist wohl die bekannteste dieser Methoden.

2. Grundannahmen der Bioenergetik

Grundannahmen der Bioenergetik sind:

1. Leib, Seele und Geist funktionieren gleichsinnig.
Körperliches Empfinden, seelisches Fühlen und (unbewusstes und bewusstes) geistiges Geschehen spiegeln sich gegenseitig.
2. Leibliches, seelisches und geistiges Geschehen wird biologisch-energetisch gesteuert.
Eine allgemeine Lebensenergie drängt durch körperlich-seelisch-geistiges Geschehen zum Ausdruck.

Die energetischen Prozesse des Organismus und die Lebendigkeit des Körpers hängen unmittelbar zusammen. Je lebendiger man ist, desto mehr Energie hat man und umgekehrt. Starrheit und chronische Anspannung setzen unsere Lebendigkeit herab und senken den Energiepegel. Solche chronischen Anspannungen zeigen sich vor allem in muskulären Verspannungen. Angespannte Muskeln blockieren innere oder äußere Bewegung.

3. Bioenergetik als Therapieform

Bioenergetik als Therapieform verbindet Körperarbeit mit der Arbeit am Fühlen und Denken, um seelische Probleme zu lösen und die vorhandenen Kräfte zu Freude und Lebenslust freizusetzen.

In der Körperarbeit werden Übungen zu Haltung, Bewegung, Ausdruck und Atmung und auch Massage eingesetzt, um bewusstes körperliches Erleben zu fördern, muskuläre Verspannungen aufzulösen, Atemwege zu befreien und zu vertiefen und um Lebensenergie freier fließen und mehr zu Entfaltung und Ausdruck kommen zu lassen.

Durch das Freisetzen leiblicher Lebensenergie werden meist auch unterdrückte Gefühle, Phantasien, Erinnerungen wiedererlebt und somit der bewußten Verarbeitung zugänglich. Bioenergetische Therapie strebt an, das durch Körperarbeit freigesetzte seelisch-geistige Geschehen im Bewußtsein zu verarbeiten und im Ich-Zentrum zu integrieren.

Bioenergetik wird in Einzelarbeit und in Gruppen durchgeführt.