

# Körper(psycho)therapien

Die Körper(psycho)therapien stellen eine grundlegende Ressource für körperorientierte Ansätze dar. In diesem Bereich kann auf umfangreiche Fachliteratur zurückgegriffen werden. Da sich nach ihrer Entstehung allerdings eine Pluralisierung und Weiterentwicklung vollzogen hat, die im Rahmen dieser Arbeit nicht berücksichtigt werden kann, werden hier vor allem historische Bezüge über Schriften von Wilhelm Reich geschaffen, um die essenzielle Idee zu erfassen. Als besonders methodisch/praktisch orientiert werden ferner Erkenntnisse von Nachfolgern Reichs wie Alexander Lowen und Jack Lee Rosenberg herangezogen.

## Hintergründe

### Definition – Ganzheitlichkeit

Unter Körper(psycho)therapien lassen sich verschiedene körperorientierte Therapierichtungen fassen, die durch die Arbeit mit dem Körper psychosomatische Heilungsprozesse verfolgen. Die Ansätze sind dabei in Theorie und Praxis unterschiedlich ausgeprägt. Was sie verbindet, ist eine an der *Ganzheitlichkeit* orientierte Perspektive, in der die körperlichen Dimension menschlichen Erlebens und menschlicher Erfahrung gleichwertig neben der psychische Dimension steht (Marlock & Weiss, 2007, S. 5).

Körperorientierte Therapieverfahren haben das Anliegen, im Sinne Lowens die »seelenlose Körpermedizin« mit der »körperlosen Seelenmedizin« zu verbinden (vgl. Ehrensberger, 2010, S. 109). Die praktizierte Ganzheitlichkeit beruht auf der Erkenntnis, »dass das Wesen des Menschen, sein innerstes Selbst, im Körper verankert ist und dass psychische Probleme nur mit sehr begrenztem Erfolg behandelt werden können, wenn der Körper ignoriert wird« (Rosenberg et al., 1996, S. 15). Denn prägende Erfahrungen hinterlassen sowohl auf der psychischen als auch auf der körperlichen Ebene überdauernde Strukturen. Da sich beide Ebenen bedingen und wechselseitig verändert werden können, ist die Integration des Körpers in den therapeutischen Prozess hilfreich (Marlock & Weiss, 2007, S. 10). Die Verbindung zwischen vegetativem und somatischem Nervensystem wird genutzt, um bisher unbewusste »Fehlhaltungen« (im psychischen und somatischen Sinne) über den Körper konkret erlebbar bzw. bewusst werden zu lassen (vgl. Müller-Braunschweig, 2010, S. 6ff.).

Insgesamt sind Körper(psycho)therapien über die Betonung von Bewegung, Handlung, Ausdruck und Experiment sehr erlebnisintensiv. Mit aktiven Aspekten der therapeutischen Selbsterfahrung werden positive Veränderungen erzielt. Neben den wissenschaftlich objektivierbaren Aspekten von Leid und Wohlbefinden, Krankheit und Gesundheit werden deren leibliche Organisation und Erfahrungsdimension, ihr persönlicher Bezug und ihre subjektive Sinnhaftigkeit integriert. Die verschiedenen Ansätze schließen in unterschiedlichem Grad verbale Verarbeitungstechniken ein (vgl. Marlock & Weiss, 2007, S. 2ff.).

## Historische Einbettung

Die Körper(psycho)therapie entwickelt sich im frühen 20. Jahrhundert aus zwei Grundlinien: Zum einen entstehen aus den Reformbewegungen von Gymnastik, Tanz und Atemlehren Formen ganzheitlicher, therapeutisch intenderter Körperarbeit wie beispielsweise die Heilgymnastik nach Elsa Gindler, die Alexander-Technik, die Feldenkrais-Methode sowie die Atemarbeit nach Schlaffhorst und Andersen und später Ilse Middendorf, um nur einige zu nennen. Zum anderen geht

ein weiterer Zweig aus Weiterentwicklungen der Psychoanalyse durch Wilhelm Reich (1897–1957) hervor. Auf seinen Erkenntnissen beruhen zahlreiche körperbetonte psychotherapeutische Ansätze (vgl. Geuter, 2007, S. 17ff.; Johnson, 2012) und knüpfen ebenso sexualtherapeutische Entwicklungen an. Der Körperpsychotherapie wurde in den psychoanalytischen und verhaltenstherapeutischen Strömungen und im Gesundheitswesen lange wenig Bedeutung beigemessen. Sie entwickelte sich dadurch zu einem Alternativsektor. Seit in den 1990er Jahren allerdings mittels bildgebender Verfahren neue Forschungsergebnisse der Neurowissenschaften publiziert wurden, steigt das Interesse an körperpsychotherapeutischen und körperorientierten Verfahren. Die Einbindung des Körpers in psychotherapeutische sowie beraterische Prozesse wird als gewinnbringende Ressource zunehmend auch in etablierten Richtungen erkannt (vgl. Marlock & Weiss, 2007, S. 1).

Im Weiteren wird der Entwicklungsstrang verfolgt, der sich von Wilhelm Reich ausgehend in den neo-reichianischen Ansätzen der *Bioenergetik* von Alexander Lowen bzw. der *Integrativen Körperpsychotherapie* nach Jack Lee Rosenberg fortsetzt. Die drei Vertreter stehen in enger Verbindung miteinander und bilden wesentliche Grundideen und Modalitäten aus, die als historische Basis für das ganzheitliche Verständnis von Sexualität und im Besonderen für ihre körperlich-energetischen Zusammenhänge gelten können. Die Körpertherapien, die sich aus reinen Körperdisziplinen entwickelt haben, werden hier außer Acht gelassen.

## **Therapeutische Inhalte und Strukturen**

Während einige Überzeugungen Reichs als nicht hinlänglich wissenschaftlich begründet zu betrachten sind (z. B. kosmische Zusammenhänge, Orgonomie, Überbetonung des Sexualität), bilden dennoch viele seiner grundlegenden Erkenntnisse die Basis wertvoller körperorientierter Therapien und waren zu seiner Zeit im höchsten Maße revolutionär (vgl. Büntig, 2007, S. 56). Die von ihm aus der Psychoanalyse weiterentwickelte *Charakteranalyse und Vegetotherapie* (1935, später in den 1940ern *Orgontherapie*), stellte einen Paradigmenwech-

sel von der rein verbalen psychoanalytischen Praxis zur Integration unmittelbarer körperorientierter Modalitäten dar. Die Vegetotherapie ist eine frühe psychosomatische Weiterentwicklung der psychoanalytischen Therapie. Sie geht von der funktionellen Einheit einschränkender muskulärer und charakterlicher *Panzerungen* aus und versucht diese schrittweise aufzulösen (ebd., S. 52ff.). Reich charakterisiert die Vegetotherapie als eine *sexualökonomische Heilungstechnik* (Orgasmustherapie), die die Wiederherstellung der biopsychischen Beweglichkeit anstrebt (Reich, 1987, S. 14, 17). Sie basiert auf der Annahme, dass jede seelische Erkrankung mit einer erworbenen Lustangst einhergehe, in ihrem Kern angestaute Sexualerregung habe und sich durch die Differenz zwischen sexuellem Energie auf- und -abbau in einer so genannten *Muskelpanzerung* verfestige. Ziel der Therapie ist es, die »orgastische Potenz« wiederherzustellen. Damit wird die Fähigkeit bezeichnet, ebenso viel an Sexualenergie abzubauen wie aufgebaut wurde und sich ungehemmt dem Strömen der »biologischen Energie« hingeben zu können (vgl. ebd., S. 87ff.). Der Patient soll dazu befähigt werden, den spontanen und instinktiven Körperregungen zu folgen (vgl. Lowen, 2008, S. 14ff.).

Im Vordergrund der Vegetotherapie stehen Anleitungen zum tiefen Atmen als Mobilisierungsquelle körperlich-seelischer Empfindungen, die verbale psychosomatische Prozessbegleitung sowie der Einsatz direkter Berührungen zur unterstützenden Lösung der Muskelpanzerungen. Der körperliche Kontakt erleichtert den Durchbruch von Empfindungen sowie von im Körper gespeicherten Erinnerungen und beschleunigt den therapeutischen Prozess (vgl. ebd., S. 26).

Bei allen Weiterentwicklungen durch Reichs Schüler bleiben gerade diese Grundaspekte der Vegetotherapie bestehen: Atmung, Muskelspannungen und Beweglichkeit werden als Quellen bzw. Beschränkungen von Vitalität verstanden, erforscht und genutzt. Die hier erwähnten sogenannten Neo-Reichianer Lowen und entfernter Rosenberg distanzieren sich jedoch von Reichs starker Betonung der Sexualität (»die seelische Gesundheit hängt [vollkommen] von der orgastischen Potenz ab« [ebd., S. 14]) und erweitern das körpertherapeutische Repertoire durch zusätzliche Quellen und Forschungen.

Alexander Lowen (1910–2008) steht im direkten Zusammenhang mit Reichs Arbeit als dessen Schüler und auch Patient. Er nutzt die

Grundlagen der Charakteranalyse und Vegetotherapie für die Entwicklung der *Bioenergetik* (ab 1956) und reichert diese mit Impulsen aus der *Progressiven Entspannung* von Jacques-Delcroze und Jacobson an (vgl. Lowen, 2008, S. 14). Er widmet sich in seiner »Energielehre« der vertiefenden Erforschung körperlich-energetischer Zusammenhänge für den therapeutischen Prozess. Dabei untersucht er die Beziehung von Atmung, Körperhaltung, Beweglichkeit und individuellem Spannungsmuster zum gegenwärtigen Energiepegel und dem Wohlbefinden eines Menschen (vgl. Ehrensberger, 2010, S. 108–112). Diese Zusammenhänge finden sich auch bei Sexocorporel wieder (vgl. Kapitel »Sexocorporel«).

Jack Lee Rosenberg (\*1932) steht nicht mehr in direkter Verbindung zu Reich, bedient sich aber sowohl seiner Grundannahmen als auch der praktischen Ergebnisse der Bioenergetik. Die von ihm in den späten 1960er Jahren entwickelte *Integrative Körperpsychotherapie* bezieht darüber hinaus weitere Quellen ein und stellt hier eine frühe Fusion westlicher Psychologie und östlicher Kulturtechniken dar. Lehren von Sigmund Freud, Wilhelm Reich, C. G. Jung und aus der Gestalttherapie von F. S. Perls werden hier mit östlichen Techniken und Philosophien wie der Akupressur, dem Yoga, dem Tantra-Yoga und der Meditation verbunden (vgl. Rosenberg et al., 1996, S. 14f.). Damit bringt Rosenberg auch spirituelle Aspekte in den therapeutischen Kontext ein.

Im Vergleich zu den Anfängen Reichs erweitern Lowen und Rosenberg ihre körperpsychotherapeutischen Ansätze um konkrete Körperübungen (vgl. Lowen, 2008, S. 38f.). Diese dienen zum einen der Lösung chronischer Muskelspannungen im therapeutischen Zusammenhang, werden aber auch in ihrem Potenzial zur allgemeinen *Vitalisierung* und Anhebung des *Energiepegels* sowie zur Luststeigerung genutzt. Das therapeutische Setting ist als Einzelsetting angelegt. Trotzdem entwickeln sich über die Herausgabe methodischer Übungsbücher in den 1980er Jahren (*Bioenergetik für jeden*, Lowen & Lowen, 1985; *Orgasmus*, Rosenberg, 1983) Gruppensettings, die vor allem Selbsterfahrungscharakter haben (vgl. Großerüschkamp, 2013). Übungsfolgen zur Intensivierung der Lebensenergie, des Körperbewusstseins, der sexuellen Erlebensfähigkeit und zur Steigerung der Orgasmusqualität werden so für eine breite Öffentlichkeit verfügbar und stellen auf Ba-

sis therapeutischer Erkenntnisse einen Bildungsimpuls dar. Durch die Entpathologisierung der Übungsbücher können die Inhalte für die Sexuelle Bildung angepasst und nutzbar gemacht werden.

## **Theoretische Basis für körperorientierte Anleihen**

### **Körperkonzept: Muskelpanzerungen – Körpersegmente**

Alle drei Vertreter gehen entsprechend der Untersuchungen Reichs davon aus, dass es eine funktionelle Übereinstimmung zwischen dem *Charakter* eines Menschen und seiner Körperhaltung sowie chronischen Muskelspannungen, den sogenannten »Muskelpanzerungen«, gebe (vgl. Lowen, 2008, S. 14). Auf Basis dessen beschreiben sie spezifische körperlich verankerte Abwehrhaltungen, die über die psychoanalytisch geprägte Charakteranalyse in »schizoid«, »oral«, »psychopathisch«, »masochistisch« und »rigid« unterschieden werden. Es wird angenommen, dass die charaktertypischen chronifizierten Muskelspannungen auf frühkindlichen emotionalen Konflikten basieren, in denen unangenehme Impulse muskulär blockiert worden sind. Die Muskulatur ist in der Lage, Blutströmungen durch Spannungen zu behindern. Die Bewegung der Körperflüssigkeiten wird herabgesetzt und dadurch auch der Energiepegel und der freie Energiefluss reduziert. Neben negativ konnotierten Emotionen wie Wut und Angst wird so auch sexuelle Lebensenergie durch muskuläre Spannungen gebunden (vgl. ebd., S. 11f, vgl. Reich, 1987, S. 203). Reich nimmt entsprechend der Lokalisierung der chronischen Muskelspannungen eine Einteilung in Körpersegmente vor, an denen es am häufigsten zur Einschränkung vitaler Vorgänge komme. Die lokale muskuläre Hypertonie verhindere die Wellenbewegung der unwillkürlichen sexuellen Energie (»Orgasmusreflex«), die sich vom vegetativen Zentrum über Kopf, Hals, Brust, Ober- und Unterbauch zum Becken bewege und dann über die Beine ablaufe, so Reich. »Wird diese Welle an irgendeiner Stelle aufgehalten, verlangsamt oder gesperrt, dann ist der Reflex *zersplittet*« (ebd., S. 249). Die segmentale chronische Muskelspannung bestimmt, wie sich ein Mensch bewegt, wie er atmet und sexuell erlebt (Rosenberg & Morse, 2007, S. 686ff.).

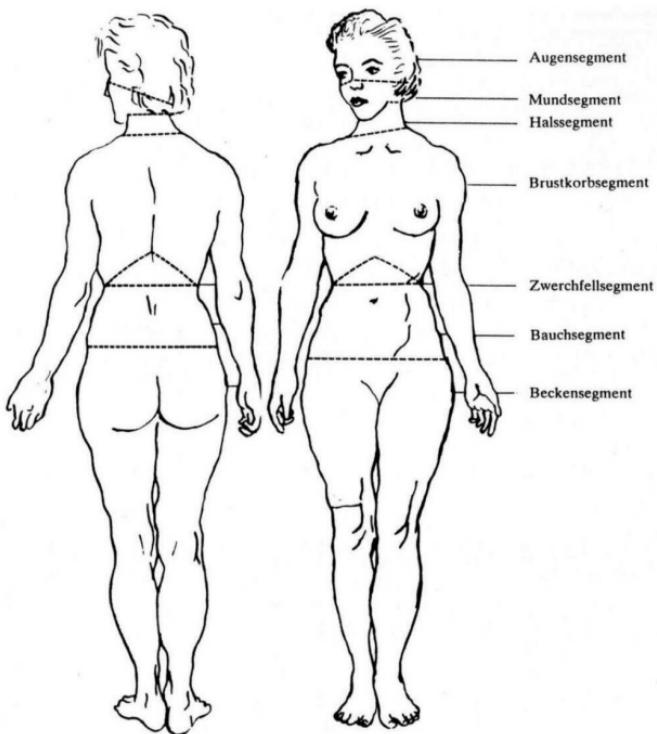


Abb. 2: Die sieben Körpersegmente (Reich zit. nach Baker, 1980, S. 84f.)

Es wird davon ausgegangen, dass entsprechend dem Charakter Spannungen zwar unterschiedlich gelagert sein können, diese sich jedoch grundsätzlich wechselseitig bedingen. Rosenberg betont, dass für eine Intensivierung sexuellen Erlebens der Fokus nicht vordergründig auf das Beckensegment gelegt werden solle; stattdessen verweist er auf eine sukzessive Lockerung von oben nach unten. Aufgrund der Wechselbeziehungen des Beckens zu den anderen Segmenten könne durch die Arbeit an den oberen Segmenten eine grundlegende Entspannung für das Becken erreicht werden. So kann eine Überbetonung des Beckensegments und der damit verbundene Stress umgangen werden (vgl. Rosenberg et al., 1996, S. 163). Neben der konkreten therapeutischen Deblockierungsbehandlung dient das Körperkonzept der Segmenteinteilung als

Grundlage für die bereits erwähnten Körperübungen. Über die Lockerung der einzelnen Segmente kann die Durchlässigkeit des Energieflusses begünstigt werden (vgl. A. Lowen & L. Lowen, 1985, S. 12f.).

### Zwischenbilanz

Jenseits der pathologisch-neurotischen Charaktereinteilungen können grundlegende Wechselwirkungen von Muskelspannung und sexuellem Erleben für die Sexuelle Bildung aufgegriffen werden. Die Einteilung in Körpersegmente kann ressourcenorientiert für allgemein vitalisierende Lockerungsmethoden genutzt werden.

## Energielehre

In der Körperpsychotherapie spielen energetische Prozesse eine maßgebliche Rolle. Um die energetische Kompetenzebene von Sexualität anzureichern, gilt es hier, inhaltliche und praxisbezogene Zusammenhänge zu ergründen.

Der Energiebegriff, der in der Vegetotherapie genutzt wird, ist vor allem neurophysiologisch zu verstehen, also bezogen auf die Energetik der Nervensysteme. Später erweitert Reich in der Orgontherapie diesen Begriff zu einer allumfassenden und uneindeutigeren Energieidee (Wehowski, 2007, S. 154). Die Bioenergetik und die Integrative Körperpsychotherapie setzen am ersten Energiebegriff an. Sie gehen davon aus, dass alle grundlegenden Lebensprozesse mit einem Energieaufbau durch Atmung und Stoffwechsel und einer Energieentladung durch Bewegung einhergehen (vgl. A. Lowen & L. Lowen, 1985, S. 11).

Die Energiemenge, über die ein Mensch aktuell verfügt, steht nach Lowen dabei in direkter Abhängigkeit zu seinem »Selbst-Ausdruck«. Dieser äußert sich über Bewegung und psychisch-emotionale Regungen in Prozessen der Ladung und Entladung von (sexuellen) Spannungen. Ist der Selbst-Ausdruck frei von Beschränkungen, verschafft die Entladung der Energie ein Gefühl von Befriedigung und Lust. Diese Gefühle aktivieren die Stoffwechseltätigkeit und die Atmung, sodass wiederum eine intensive energetische Aufladung erfolgen kann. Ist der Selbst-Ausdruck durch emotionale Konflikte bzw. chronische Muskelspannungen

gehemmt, wird die Energieaufladung über Atmung oder Erregung reduziert, weil insgesamt weniger Energie entladen werden kann. Der Organismus ist immer bestrebt, eine ausgeglichene Energiebilanz zu erhalten (vgl. Lowen, 2008, S. 50f.).

Nach klinischen Beobachtungen Lowens unterliegt der Energienhaushalt also einer strengen Ökonomie: Die Energiemenge, die ein Mensch durch Atmung und Stoffwechsel entwickelt, muss immer im Gleichgewicht sein, das heißt, die energetische Aufladung muss der energetischen Entladung entsprechen (anknüpfend an Reichs »orgastische Potenz«). Aus diesem Grund kann die aufgenommene Energiemenge niemals größer sein als die Menge von Regungen und Gefühlen, die ein Mensch tolerieren oder ausdrücken kann. Wird der Energiepegel eines Menschen über gezielte Praktiken (Massagen, Atemtechniken und Bewegungsübungen) gesteigert, muss einkalkuliert werden, dass möglicherweise starke emotionale Prozesse damit einhergehen. Das körperpsychotherapeutische Ziel ist es, den Energiepegel eines Menschen zugunsten seiner ganzheitlichen (auch sexuellen) Lebensfreude und Lebendigkeit zu steigern. Dieses Ziel kann jedoch nur erreicht werden, indem Fixierungen auf traumatische Erfahrungen, die sich in Verkrampfungen und chronischen Verspannungen des Körpers manifestiert haben, gelöst werden (vgl. ebd., S. 9ff.).

### **Zwischenbilanz**

Während allgemein aktivierende Methoden Selbsterfahrungs- und Lerncharakter haben und in ihrem Potenzial für die *energetische Kompetenzebene* in die Sexuelle Bildung Eingang finden können (Übungsbücher), muss sich die Sexuelle Bildung von den angeführten tiefgehenden Heilungsprozessen distanzieren. Da die Grenzen zwischen Bildungs- und Heilungsprozessen jedoch fließend verlaufen können, gilt es, die mögliche Wirkung und Tragweite von entsprechenden Anleihen gut zu reflektieren.

## **Praktische Methoden für die Sexuelle Bildung**

Die Nutzung bioenergetischer Übungen stellt laut Lowen keinen Therapieersatz dar und könne ohne therapeutischen Anspruch ressourcenorientiert der ganzheitlichen Lebendigkeit und Lebensfreude dienen.

Lowen verdeutlicht, dass die Übungen nach den grundlegenden Funktionen des lebendigen Körpers ausgerichtet sind: der Atmung, der Bewegung, dem Gefühl, dem Selbstausdruck und der Sexualität (vgl. Lowen, 2008, S. 44). Obwohl klare Techniken beschrieben werden, hänge die Wirksamkeit der Übungen nicht von der mechanischen Geschicklichkeit ab, sondern von der inneren Haltung, also vom »liebevollen Interesse« am eigenen Körper (vgl. A. Lowen & L. Lowen, 1985, S. 13). Die folgenden Übungsschwerpunkte können für die körperorientierte Sexuelle Bildung Orientierung geben.

## **Energetisierung**

Allgemeines Ziel der Körperübungen ist die Intensivierung der *Vibration* (pulsierende energetische Wellen/dem Organismus innenwohnende Motilität) über die energetische Aufladung der Muskulatur und das Fördern des freien Strömens von Energie durch den Körper. Werden Spannungen in den inneren und äußeren Muskeln bewusst gelöst, ergibt sich mehr »Durchlässigkeit« und damit größere Beweglichkeit im Körper. Dadurch erhöht sich die Toleranz für Erregung und Lust. Ein Gefühl von innerer Einheit und Integrität kann sich einstellen (vgl. ebd., S. 15f.). Besonders Dehn- und Schüttelübungen werden für die Energetisierung angeregt.

## **Entladung**

Es werden Übungen aufgeführt, die den »Kontakt mit dem Boden« stärken. Anders als in der invasiven Massagetechnik wird in diesen Übungen vom unteren Segment nach oben gearbeitet, da die Füße als Fundament körperlicher Balance betrachtet werden. Der Bodenkontakt erleichtert das lustvolle Loslassen und die sexuelle Entladung (vgl. ebd., S. 13, 20, 61).

## **Atem**

Der Atem gilt als Quelle der Lebendigkeit. Atemübungen sind hier nicht nach bestimmten Techniken ausgerichtet, sondern öffnen das Be-

wusstsein für die Gegenwärtigkeit des Atems. Ziel der Übungen ist, die natürliche Atmung, die leicht und spontan ist, zu begünstigen. Ferner wird die tiefe Bauchatmung als Entspannungsquelle genutzt. Der Einsatz von Seufzern und Tönen wird angeregt, da durch sie ebenfalls eine innere Vibration ausgelöst und der Atem zusätzlich hörbar wird (vgl. ebd., S. 28ff.).

## **Beckenbeweglichkeit**

Weitere Übungen stärken die Beweglichkeit des Beckens. Die sexuelle Lebendigkeit eines Menschen wird durch ein frei schwingendes Becken charakterisiert, das sich spontan mit dem Atem bewegen kann und nicht in einer starren Haltung verharrt. Die Übungen für die Beckenbeweglichkeit geben Impulse, Spannungen zu bemerken und loszulassen (vgl. ebd., S. 40ff.). So wird beispielsweise durch die Methode der »Beckenschaukel« ein sanftes lustvolles Schaukeln des Beckens mit einer bewussten Atemlenkung gekoppelt (vgl. Rosenberg, 1983, S. 51ff.).

## **Selbst-Bewusstsein und Selbst-Ausdruck**

Alle Übungen verfolgen die Querschnittsaufgabe, die Selbstwahrnehmung zu steigern. Auf einem erhöhten Energiepegel können Körper und Gefühle intensiver wahrgenommen werden. Es entsteht eine stärkere Verankerung des Bewusstseins im Leib (»Selbst-Gespür«), wodurch lebendige und authentische Haltungs- und Bewegungsmuster entwickelt werden können. Auch das Selbstwertgefühl und der Selbst-Ausdruck gewinnen an Gelassenheit und Spontaneität (vgl. A. Lowen & L. Lowen, 1985, S. 28ff.). In den Übungen wird unter anderem gezielt zum Spontanausdruck der Gefühle im geschützten Raum ermutigt. Dadurch komme die in den Haltungsmustern gebundene Vitalenergie in Bewegung. Sie fördern darüber hinaus die Fähigkeit, Gefühle angemessen zu koordinieren (vgl. ebd., S. 46). Die konkreten Methoden zum Selbst-Ausdruck bestehen aus Anregungen, Wut, Ängste und Sehnsüchte kraftvoll »auszutoben« (vgl. ebd., S. 96ff.). Da über die Intensität der »Gefühlsausbrüche« schnell ein gruppentherapeutisches

Geschehen eröffnet werden kann, scheinen sie für den Bildungskontext weniger geeignet. Dennoch kann das Spiel mit Emotionen und mit stimmlichem Ausdruck als ein lustvolles Element Eingang in die Sexuelle Bildung finden.

### **Zwischenbilanz**

Der Vorteil des vorliegenden Übungsmaterials ist die leichte Erlernbarkeit der Übungen. Sie bestehen aus einfachen Dehn-, Streck- und Bewegungsübungen, die an Sport und Gymnastik erinnern. Es kann davon ausgegangen werden, dass sie für die Sexuelle Bildung leicht zugänglich und auch selbstständig praktizierbar sind. Anders als bei funktional ausgerichteter Gymnastik werden durch die feine Körperwahrnehmung und das Atembewusstsein ähnlich wie beim Yoga energetische Zusammenhänge fühl- und damit selbst regulierbar, sodass leibliche und energetische Aneignungsprozesse stattfinden.

### **Fazit des Kapitels**

Körperpsychotherapeutische Ansätze öffnen einen Einblick in die energetischen und muskulären Zusammenhänge, die für die allgemeine Lebendigkeit und Integrität eines Menschen, aber auch für das sexuelle Erleben bedeutsam sind. Sie verdeutlichen ihren Ansatz der Ganzheitlichkeit über das Bild eines Energiekörpers, der in der Sexuellen Bildungsarbeit als Verständnisgrundlage durchaus aufgegriffen werden kann. Die Beschreibungen von *Energiepegel* und *Energieökonomie* bleiben begrifflich vage, obgleich sie über leibliche Erfahrungen nachvollzogen werden können. Für die Sexuelle Bildung können die Vorstellungsbilder und das damit verknüpfte Körperkonzept als Anregung ganzheitlich-energetischer Erfahrung reflektiert eingesetzt werden.

Die psychoanalytischen Wurzeln sind in der Pathologisierung der Muskelpanzerungen sehr präsent. Die Einteilung in Körpersegmente kann dennoch als Erklärungsmaterial für ganzheitliche Zusammenhänge und zur Wahrnehmung von körperlichen Spannungszuständen im Kontext Sexueller Bildung verwendet werden. Spannungen und muskuläre Verhärtungen sollten hier jedoch nicht in einen pathologi-

sierenden Kontext gestellt werden. Obwohl sich die Sexuelle Bildung von therapeutischen Intentionen abgrenzt, ist es wichtig, mögliche psychische Prozesse, die durch den Einsatz von energieanhebenden bzw. muskulär entspannenden Übungen ausgelöst werden können, im Blick zu haben. So kann in Achtsamkeit von den innewohnenden Ressourcen profitiert werden (siehe auch im Kapitel »Möglichkeiten und Grenzen«).

Für die drei richtungsweisenden Kompetenzebenen, die für die körperorientierte Sexuelle Bildung formuliert wurden, können Übungen aufgegriffen werden, die zur besseren Lesbarkeit tabellarisch erfasst werden.

<b>Energetische Ebene</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ganzheitliche energetische Aktivierung über:           <ul style="list-style-type: none"> <li>◦ den Atem</li> <li>◦ Dehn- und Streckübungen</li> <li>◦ das Lösen von übermäßigen Körperspannungen</li> <li>◦ Beweglichkeitsförderung</li> <li>◦ Gefühlsausdruck</li> </ul> </li> <li>• Wahrnehmungsübungen zum inneren »Strömen« (Diffusion)</li> </ul>
<b>Praktische Ebene</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Auf- und Entladungstechniken als konkretes Wissen für sexuelle Erregungsprozesse und Orgasmusregulierung</li> </ul>
<b>Tiefere körperliche Ebene</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fokus auf die leibliche Selbstwahrnehmung           <ul style="list-style-type: none"> <li>◦ Spannungen wahrnehmen</li> <li>◦ Atmung wahrnehmen</li> <li>◦ Gefühle als im Körper verankert wahrnehmen</li> </ul> </li> </ul>

Tab. 2: Resultate der untersuchten Körperpsychotherapien für die Körperforschung

Aus der Betrachtung der körperorientierten Übungen von Lowen und Rosenberg zeichnen sich bereits Schwerpunkte ab, die in der Erörterung von Sexocorporel und Tantra weiterverfolgt werden sollen: Der Atem, die Beweglichkeit und die Muskelspannungsverhältnisse spielen in den körperpsychotherapeutischen Verfahren eine große Rolle.

