

Jack Lee Rosenberg, Marjorie L. Rand, Diane Asay

Körper, Selbst & Seele

Ein Weg zur Integration

Aus dem Amerikanischen von Marianne Krampe



Junfermann Verlag • Paderborn
2008

INHÄLT

Einleitung	12
1. Integrative Körperpsychotherapie:	
Was ist das und wozu dient sie?	14
Das grundlegende Szenarium	16
Das Selbst-Gefühl	23
Energie	25
Andere Formen von Energie im Menschen	28
- <i>Intellektuelle Energie</i>	29
- <i>Sexuelle Energie</i>	30
Der therapeutische Prozeß	31
Die Vergangenheit wiedererleben	34
Veraltete Reaktionen auf die Vergangenheit	37
Die heilende Beziehung	39
2. Der Anfang:	
Die grundlegenden Arbeitsmittel der Integrativen Körperpsychotherapie	43
Die Körpergeschichte	43
- <i>Aufnahme der Körpergeschichte</i>	48
Ernährung und Gefühle	65
- <i>Drogen und Medikamente</i>	74
Körperliche Bewegung und Gefühle	78
Tagebuch führen	80
3. Der Ursprung:	
Das grundlegende Szenarium	84
Zusammentragen des grundlegenden Szenariums	91
Die Notwendigkeit des grundlegenden Szenariums	103
4. Ein Blick nach innen: Zusammenziehung und Ausdehnung	109
Grundlegende Konzepte der Körperarbeit	116
Kathartische Entladung	118
Reichs Vorstellung von orgastischer Potenz	123

Der Aufladungsprozeß	124
Der Atmungsprozeß	130
Das autonome Nervensystem	131
Unterbrechungen	133
5. Ein Blick auf den Körper	140
Die Segmente	140
Entladungstechniken	143
- <i>Die verbale/kogn Uwe Methode</i>	143
- <i>Die muskuläre Methode</i>	144
- <i>Die energetische Methode</i>	144
- <i>Streß/Bewegung</i>	144
- <i>Die feinstoffliche Energieebene</i>	145
Das Gesicht	145
- <i>Zone I: Schädelplatte und Stirn</i>	148
- <i>Zone II: Augen; Augensegment</i>	149
- <i>Zone III: Mund und Kiefer; Mundsegment</i>	152
- <i>Zone IV: Mund und Hals</i>	155
Halssegment	155
Brustkorbsegment	156
Zwerchfellsegment	161
Bauchsegment	162
Beckensegment	163
- <i>Orgasmusreflex</i>	166
6. Die Entwicklung des Selbst	170
Entwicklungsphasen des Selbst	174
Bindungsphase (vom 1.-5. Monat): Bonding	175
- <i>Bonding-Verletzungen</i>	178
Spiegelungsphase (6. Monat bis 1 1/2 Jahre): Spiegelung	180
- <i>Spiegelungsverletzungen</i>	182
Solipsismus: Eine besondere Art von Verletzung	188
- <i>Rebellion und Trotz</i>	191
- <i>Rückzug</i>	192
- <i>Nachgeben</i>	192
- <i>Polarisierung</i>	193
- <i>Solipsistische Beziehung: Die nachfolgende Generation</i>	196

Gesunde Introversion/ Narzißmusphase	
(1 1/2 bis 3 Jahre):Stärkung des Selbst	197
- <i>Verstärkung von Verletzungen</i>	199
Wiederannäherungsphase	
(1 1/2 bis 3 Jahre): Austesten der Realität	201
Das Integrierte Selbst	204
7. Der therapeutische Prozeß	205
Fragmentierung	206
Grenzen	213
Gefühle halten	217
Defensive Charakterstile	219
- <i>Abspalten von Gefühlen</i>	219
- <i>Die Als-ob-Persönlichkeit</i>	220
- <i>Der Super-Trouper</i>	233
- <i>Der Unersättliche</i>	241
Behandlungsmethoden	252
- <i>Loslassen und Ersetzen des negativen Introjekts</i>	252
- <i>Die Botschaften der Guten Mutter</i>	254
- <i>Die Arbeit mit dem Guten Vater</i>	264
Übertragung und Gegenübertragung	266
- <i>Phasen der Übertragungsbeziehung</i>	267
- <i>Negativübertragung</i>	276
8. Sexualität und Sexualberatung	278
Die physische/energetische Ebene: Erregung aufbauen	283
- <i>Präsenz und Kontakt</i>	283
- <i>Atmen</i>	285
- <i>Grenzen und die Fähigkeit des Haltens</i>	286
- <i>Gedanken und Phantasien</i>	290
- <i>Sinnlichkeit und Lust</i>	293
- <i>Stimulieren der Genitalien</i>	294
- <i>Die Sexuelsprache</i>	296
Die intrapsychische Ebene: der "nicht-jugendfreie Film"	298
- <i>Kritische Phasen in der sexuellen Entwicklung</i>	301
- <i>Inzest</i>	307
- <i>Traumatische sexuelle Erlebnisse</i>	315
- <i>Zusammenfassung des nicht-jugendfreien Films</i>	322

Die zwischenmenschliche Ebene: Beziehungen	325
- <i>Projektion (projektive Identifikation)</i>	327
- <i>Sich Projektionen wieder aneignen</i>	328
- <i>Energieblockaden, die in der Sexualität zum Ausdruck kommen</i>	332
9- Die transpersonale Erfahrung	338
Archetypische transpersonal Erkenntnisse	345
Träume und Mythen	363
Körpererfahrungen im transpersonalen Prozeß	369
- <i>Energiezentren (Chakren)</i>	369
- <i>Körperliche Äußerungen des Transformationsprozesses</i>	375
Fallen im transpersonalen Bereich	381
- <i>Man bekommt das, ivoran man glaubt</i>	381
- <i>Die "messianischeExplosion"</i>	381
- <i>Das "Dämonische"</i>	382
- <i>Übertragungs- und Gegenübertragungsfällen</i>	383
- <i>Konstellieren um übersinnliche Kräfte</i>	384
- <i>Der Satsang-Effekt</i>	385
- <i>"Kopfgeburt"</i>	385
- <i>Gefallener Engel</i>	386
- <i>Normal/verrückt /unnormal</i>	386
Meditation	387
Die Lebensreise	391
Glossar	394
Anhang: Tabelle der Entladungstechniken der Integrativen Körperpsychotherapie	401