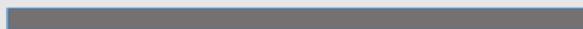


lebendig – pulsierend – bewegt

Die Bioenergetische Analyse

Kurze Darstellung
einer
Körperpsychotherapie

Doris Joachim



Die Bioenergetische Analyse

Kurze Darstellung einer Körperpsychotherapie

Herausgegeben von

Doris Joachim
Evangelische Pfarrerin
Bioenergetische Analytikerin (CBT)
Heilpraktikerin für Psychotherapie

Mitglied
der Süddeutschen Gesellschaft für Bioenergetische Analyse
(www.sgfba.com) und
des International Institute for Bioenergetic Analysis

Frankfurt am Main 2018
doris-joachim@t-online.de
www.doris-joachim.de

© bei der Autorin

Vorwort

Wer sich auf die Suche nach sich selbst macht oder nach seelischer Heilung, will auch verstehen, wie das denn gehen könnte. Mir geht es jedenfalls so. Dabei ist die Bioenergetische Analyse ein therapeutisches Verfahren, das streckenweise wunderbar den Intellekt ruhen lässt und sich vornehmlich den emotionalen und körperlichen Selbstheilungskräften überlässt. Dennoch geht es auch darum, Erlebtes einzuordnen und in Sprache zu bringen. Bioenergetische Analyse ist eben auch Gesprächspsychotherapie.

Für das Einordnen und In-Sprache-Bringen habe ich dieses Heft zusammengestellt. Gedacht habe ich dabei an Menschen, die sich in einen therapeutischen Prozess begeben haben oder die das überlegen oder die Lust auf eine bioenergetische Übungsgruppe haben und sich informieren wollen oder die einfach neugierig sind auf diese Therapieform. Der Text ist ein Auszug aus einer kleinen Broschüre, die ich im Rahmen meines Hauptberufes als evangelische Pfarrerin und Referentin für Gottesdienst im Zentrum Verkündigung der Evangelischen Kirche in Hessen und Nassau verfasst habe: Körper & Sprache. Körperorientierte Spracharbeit in Liturgie- und Predigtdidaktik.¹ Die Bioenergetische Analyse lässt sich nämlich auch außerhalb eines therapeutischen Settings als Instrument zu authentischem Sein einsetzen – in meinem Fall als methodischer Zugang zu Entstehung und Performanz von berührenden und bewegenden Texten in Gottesdiensten.

Doris Joachim
Frankfurt am Main 2018

¹ Als Download erhältlich unter www.zentrum-verkuendung.de.

Da alles, was wir geistig tun, seelisch fühlen und in Beziehungen gestalten, seinen Niederschlag in körperlichen Strukturen findet, macht eine Medizin für ‚Körper ohne Seelen‘ ebenso wenig Sinn wie eine Psychologie für ‚Seelen ohne Körper‘.

Joachim Bauer

Was ist Bioenergetische Analyse?

Die Bioenergetische Analyse ist ein psychotherapeutisches Verfahren, das den Körper der Klientinnen und Klienten in die verbal-therapeutische Arbeit mit einbezieht. Sie orientiert sich an der klassischen Psychoanalyse, von der sie historisch gesehen herkommt. Wilhelm Reich, ein Schüler Sigmund Freuds, hat erkannt, dass zum Sprechen auch die Sprache des Körpers gehört, denn in ihm sind Verletzungen und nicht gelebte Gefühle „gespeichert“. Seelische Blockaden drücken sich in körperlichen aus. Konflikte und/oder Traumata führen zu chronischen Verspannungen und muskulären Panzerungen, die die Körperstruktur prägen. Nichtausgedrückte Emotionen bleiben – umgangssprachlich ausgedrückt – im Körper stecken. Sie prägen nicht nur unseren Körper in seinen Haltungen, sondern formen auch unseren Charakter.

Alexander Lowen (1910-2008) führte den Ansatz Reichs seit den 50er Jahren des letzten Jahrhunderts weiter und entwickelte das Konzept der Bioenergetischen Analyse. Dabei geht es darum, durch Körperarbeit, durch das analytische Gespräch, durch Traumarbeit und durch die therapeutische Beziehung Lebensenergie freizusetzen, sie zum Fließen zu bringen und zu neuer Lebendigkeit zu finden. Die Therapie setzt an bei der Realität des Körpers sowie bei seinen Grundfunktionen der Beweglichkeit und des emotionalen Ausdrucks. Der Körper hilft der Seele zu heilen. Es ist „Therapie der Seele durch Arbeit mit dem Körper“.² Das Ziel „ist mehr als die

² So lautet der Untertitel des Buches von Alexander „Bioenergetik“, Lowen 1979.

Abwesenheit von Symptomen - es ist die Inbesitznahme von Lebendigkeit, Lust, Freude, Liebe – vibrierende Gesundheit.“³

Die Atmung spielt dabei als Schlüssel zur Gefühlswelt und zum Energiestoffwechsel des Körpers eine zentrale Rolle. Emotionale Blockaden lassen den Atem flach werden. Alltagssprache benennt solche Phänomene körpersprachlich: Wir halten vor Schreck den Atem an. Uns bleibt die Luft weg. Der Atem stockt usw. Alexander Lowen schreibt dazu: „Die unzureichende Atmung ist kein bewusstes Phänomen, sondern das Ergebnis chronischer Muskelverspannungen, die die Atmungsbewegungen des Körpers behindern. Solche Verspannungen treten in den Kiefermuskeln, den Hals- und Schultermuskeln (Atemhilfsmuskeln, J-S), den Muskeln des Brustkorbs und der oberen Rückenpartie sowie in den Bauch- und Beckenmuskeln (insbesondere Zwerchfell, J-S) auf, und sie sind das Resultat emotionaler Konflikte, die bis in die Kindheit zurückreichen können und Impulse blockieren oder kontrollieren sollen, die man nicht akzeptieren, mit denen man sich nicht auseinandersetzen will.“ (Lowen 2009, 11)

Körperliche Haltemuster bilden die sogenannten Charakterstrukturen aus. Das heißt: Die Persönlichkeit eines Menschen zeigt sich auch in seiner Körperhaltung und in körperlichen Reaktionen inklusive der Funktionen innerer Organe. Auch hier weiß Alltagssprache schon lange um den Zusammenhang von körperlichen und seelischen Vorgängen. Jemand steht mit beiden Beinen auf den Boden der Tatsache, ist also – bioenergetisch gesprochen – gut geerdet. Oder jemand wirkt abgehoben. Das Herz bleibt stehen. Jemand hat ein weites (oder großes) Herz. Es bleibt einem die Spucke weg (als Reaktion auf Überraschung oder Schock lässt sich das heute biologisch gut erklären). Jemandem fällt das Gesicht herunter oder verliert es (als Reaktion auf einen Schock sorgen neurobiologische Reaktionen für eine Erstarrung der

³ www.niba.de (Norddeutsches Institut für Bioenergetische Analyse)

Gesichtsmuskeln). Es sitzt die Angst im Nacken. Jemand ist gebeugt vor Gram. Tränen stecken im Hals. Es wird eng in der Brust. Wir haben Bauchgefühle usw.

„Die lebensgeschichtliche Vielfalt der individuellen Erfahrungen und die Verschiedenartigkeit der dabei entstandenen Verspannungs- und Atemmuster finden in der jeweiligen Charakterstruktur ihren psychischen Ausdruck. Diese Charakterstrukturen beschreiben nicht nur die Schwierigkeiten und Behinderungen, die durch traumatische Erfahrungen entstehen können, sondern auch die positiven Qualitäten einer Persönlichkeit die auf diese Weise entwickelt und gefördert werden.“⁴

Stephen M. Johnson fasst dies, in Anlehnung an den US-amerikanischen Bioenergetiker Robert Hilton, in einer „Kurzgeschichte der Charakterentwicklung“ zusammen:

„Der Organismus drückt sich originär in pulsatorischen Bewegungen der Expansion und Kontraktion aus. Das bedeutet: Ausstrecken und Zusammenziehen, Geben und Nehmen (...). Diese grundlegende Lebensbewegung führt auch den menschlichen Organismus zu dem, was er braucht. Durch den Kontakt mit seiner Umwelt baut er sich seine Lebensstruktur, innerhalb derer er zunehmend unabhängiger und selbstbestimmter wird. Mit seiner Geburt verkündet ein menschliches Wesen organismisch sein ureigenstes Recht auf Existenz. Danach drückt es immer stärker seine Bedürfnisse aus, festigt seine Eigenständigkeit und reproduziert sich schließlich durch Liebe und Sexualität. Wie sehr sich der Kern des Menschen nach außen hin offenbart, variiert je nach Wachstum und Ausdehnung des Organismus und dem Maß, mit dem den Bedürfnissen des Kerns von der Umwelt Rechnung getragen wird. Wenn etwa das Recht zu existieren von Anfang an bedroht ist, verbringt der Mensch vielleicht den Rest seines Lebens damit, diesen primären Ausdruck seines Kerns zu verteidigen. Alle anderen Bedürfnisse schrumpfen auf ein Minimum oder werden dazu missbraucht, den bestehenden Mangel zu beheben.

⁴ Website der Süddeutschen Gesellschaft für Bioenergetische Analyse, www.sgfa.com, mehr dazu im Handbuch Bioenergetische Analyse und im Handbuch der Körperpsychotherapie.

Frustrationen von Eltern und Umgebung dringen in den Organismus ein und blockieren sein Streben, sich selbst zu erfüllen (...). Dauert die Frustration an, zieht der Organismus jene Impulse, die in der Umgebung negative Reaktionen hervorrufen, zurück. Schließlich geht's ums Überleben! Sobald sich ein innerer Antrieb in entsprechender Richtung regt, kontrahieren die Muskeln und sagen kurzerhand: ‚Nein!‘. Die Hemmung ist da. Sie hat sich im Körper strukturiert, hat dort eine Struktur aufgebaut. Mit Hilfe der willkürlichen (unserem Willen unterworfenen) Muskulatur behindert das Ich die Impulse. Es identifiziert sich mit den Verboten von Eltern und Umwelt. So erzeugt das Ich Verhaltensmuster, die dem Überleben dienen. Allerdings auf Kosten spontaner organismischer Lebendigkeit. Diese Konfliktlösung zerteilt das einheitliche, das ganzheitliche Leben des Körpers. Der Mensch steht im Krieg mit sich selbst. Der Kampf in der Umwelt mit der Umwelt wurde zum Kampf in sich selbst gegen sich selbst. Derart internalisiert, ist es der Kampf zwischen den Basisbedürfnissen des Organismus und seinen Überlebensversuchen.

Das Überlebensmuster wird zum Ideal des Ich und zum Teil einer Charakterhaltung, die ständig vom lebendigen Körper bedroht ist. Um die Drohung zu verringern, muss der Körper ständig durch verminderte Atmung und eingeschränkte (Körper-) Wahrnehmung kontrolliert werden. Das Ideal wird zum Vorbild.“ (Johnson 2007, 42f.)

Neuere Forschungen im Bereich der Neurobiologie und Säuglingsforschung bestätigen, dass Psychotherapie in ihrer Wechselwirkung zwischen Körper, Seele und Geist verstanden werden muss. Aktuell integrieren die meisten Bioenergetischen Analytiker und Analytikerinnen weitere therapeutische Ansätze wie z.B. imaginative oder systemische Verfahren.

Ressourcenorientierung

Die Bioenergetik ist ein resilienz- und ressourcenorientiertes Verfahren. Sie zielt darauf, die Selbstheilungskräfte zu fördern und zu stärken. Zugleich ist sie analytisch orientiert und mit ihrer Frage nach den Ursachen vergleichbar mit psychoanalytischer Behandlung. Hinzu kommen körpertherapeutische Interventionen, zu denen Körperübungen und auch Berührungen zwischen Klient*in und Therapeut*in gehören können⁵. Dazu Alexander Lowen: „Wenn ein Patient sich bei der Therapie in seine Vergangenheit zurückarbeitet, deckt er die ursprünglichen Konflikte auf und findet neue Wege zur Bewältigung der lebensleugnenden und lebensbedrohenden Situationen, die ihn zwangen, sich zu ‚panzern‘, um überleben zu können. (...) Man kann nur dann in der Gegenwart wachsen, wenn man die Vergangenheit wieder lebendig macht. Wenn die Vergangenheit abgetrennt wird, kann es auch keine Zukunft geben. (...) Und die Vergangenheit eines Menschen ist sein Körper.“ (Lowen 2009,32f)

Nicht alle Ursachen und ursprünglichen Konflikte lassen sich erinnern, v.a. nicht solche, die in vorsprachlicher Zeit, also in frühester Kindheit entstanden sind, dennoch aber als Körpererinnerungen in neuronalen Netzwerken sowie in muskulären und faszialen⁶ Spannungen gespeichert bleiben. Neurobiologie kann

⁵ Die Berührung geschieht allein im therapeutischen Rahmen, in der Regel nicht gleich zu Beginn und nur, wenn von Klienten oder Klientin gewollt. So sehr die „Abstinenzregel“ auch für die Bioenergetik gilt, unterscheidet sie sich an dieser Stelle wesentlich von der Psychoanalyse. Lowen schreibt dazu: „Die Berührung eines Therapeuten muss warm, freundlich, vertrauenerweckend und frei von jedem persönlichen Interesse sein.“ Wenn er das nicht kann, „sollte er den Patienten nicht berühren“ (Lowen 2009, 98).

⁶ Faszien=Bindegebewebe. Neuere Forschungen widmen diesem feinen Gespinnst, das jede einzelne Muskelfaser, jedes Organ, jeden Knochen umgibt, zunehmende Aufmerksamkeit, auch hinsichtlich seelischer Gesundheit, da sich die Faszien unter dem Einfluss von Stresshormonen schmerzhaft

uns heute erklären, was die Begründer der Körperpsychotherapie durch reine Beobachtungen wussten: Positive wie negative Erfahrungen im Säuglingsalter (und auch bereits im Mutterleib⁷) aktivieren das limbische System (emotionale Zentren im Gehirn), hier insbesondere die Amygdala (Mandelkerne) und den Gyrus Cinguli (Gürtelwindung). Da Hippocampus (für das Kurzzeitgedächtnis zuständig), und Präfrontaler Cortex (für die verstandesmäßige Einordnung emotionaler Impulse) noch nicht voll ausgebildet sind, bleiben emotionale Erinnerungen dort als körperliche Empfindungen und Gefühle gespeichert. Diese emotionalen Hirnzentren wiederum aktivieren verschiedenste Botenstoffe, die – je nach Erfahrung – den Körper in freudige Anspannung und Wohlbefinden versetzen oder auch mit Stresshormonen überfluten, die wiederum – bei anhaltendem Stress und anhaltender Vernachlässigung – chronische Muskelanspannungen hervorrufen und die Entwicklung verschiedener Hirnfunktionen einschränken, z.B. die Ausbildung von Spiegelneuronen oder die Behinderung des Wachstums des Hippocampus', was zu Gedächtnis- und Konzentrationsstörungen führt. Die Chance in der bioenergetischen Therapie ist, dass auch ohne Worte und ohne bewusste Erinnerung über körperliche Entladungen (willkürliche und unwillkürliche Bewegungen des Körpers und Vibrationen) belastende Emotionen abreagiert werden können, um Platz für die bislang verschüttete pulsierende Lebensfreude zu schaffen, die in jedem Menschen vorhanden ist. Dabei können in haltender und liebevoller Begleitung durch den Therapeuten oder durch die Therapeutin Ressourcen und Resilienzen nachreifen und wachsen. In der Bioenergetik spricht man auch vom „Nachnähren“.

zusammenziehen, verkleben und verknoten. Faszien vernetzen unseren ganzen Körper und sind wichtig für die Propriozeption. Das heißt: Sie melden dem Gehirn, wo sich welche Gliedmaßen befinden und wie sich der Körper zum Raum verhält. Sie sind für unser Körper- und damit auch für unser Selbstgefühl (mit-) verantwortlich.

⁷ Koemeda-Lutz 2008, 494.

Wessen Lippen schweigen, der schwatzt mit den Fingerspitzen.
Sigmund Freud.

Bioenergetische Körperübungen

Viele Übungen sind auch in anderen Feldern der Körperarbeit bekannt, z.B. Yoga, Feldenkrais, Tai Chi, Qigong, Stimmbildung, Rhetorik oder Physiotherapie; überall, wo es um Körpergewahrksam, Achtsamkeit, Bewegen und Entspannen geht. Viele Übungen widmen sich dem Atmen, häufig unterstützt durch Bewegungen, die synchron mit dem Atem gehen. Einen besonderen Stellenwert haben Grounding-Übungen, also Übungen, um sich fest zu erden, mit den Füßen sicheren Grund und Halt zu finden. Viele Übungen dienen dem Dehnen und Sich-Weiten, äußerlich und – als Folge davon – auch innerlich.

Das Besondere an den bioenergetischen Übungen ist, dass einige auch auf den Gefühlsausdruck zielen. Denn Gefühle kommen oft nicht einfach von selbst heraus. Versuchsweise energisch sein oder aus sich herausgehen, laut schreien oder lachen, auf einen Schaumstoffblock schlagen oder aufstampfen, um die Wut zu locken oder das befreiende Weinen, die eigene Weite fühlen und Freude einladen. Was zuerst mechanisch geschieht, kann vielleicht doch auch emotional werden. Das heißt: Es kann von innen das Gefühl kommen, das zum Körperausdruck passt. Viele Übungen widmen sich dem Selbstgewahrksam, also der Beobachtung dessen, was körperlich empfunden wird und wie sich dies mit Fühlen und Denken verknüpft.

Alle Körperübungen dienen dazu, muskuläre Panzerungen zu lockern und Zugang zu gehaltenen Emotionen zu eröffnen. Spannungen lösen sich oft nicht einfach durch die Aufforderung: „Nun entspann dich doch!“ oder: „Du musst einfach nur loslassen.“ Auch Suggestionen wie „... und alles ist ganz entspannt“ helfen oft

nicht. Darum werden in der Bioenergetik manche Übungen lange und oft auch langsam (slow motion) ausgeführt, um die Muskeln, v.a. in den Beinen dazu zu bringen, sich zu lösen und zu vibrieren. Dazu gehört ebenso stimmlicher Ausdruck, um sich zu entlasten und zu entladen. Das Spezielle in der Bioenergetik und den von ihr abgeleiteten Schulen wie Somatic Experience (Peter Levine) ist die Förderung der Lebendigkeit von Körper und Seele durch Vibrationen, die auch gelegentlich „neurogenes Zittern“ genannt werden. Ihre stressreduzierende und ggf. traumalösende Wirkung ist inzwischen neurologisch nachgewiesen und wird durch entsprechende Übungsfolgen bewirkt⁸. Wenn ein Körper zur Lebendigkeit verlockt wird, kann es sein, dass sich nicht nur schöne Emotionen lösen, sondern auch solche, die wir als negativ empfinden wie z.B. Wut oder Trauer. Aber Tränen oder gefühlte Wut im geschützten Rahmen sind hilfreicher als das Nicht-Fühlen. Dabei wird nichts „gepusht“, keine Abwehrmechanismen werden manipulativ durchbrochen. Widerstände werden vielmehr nach ihrem Sinn und ihrer Aufgabe befragt. Denn niemand hat Gefühle ohne Grund eingeschlossen. Dazu brauchen bioenergetische Übungen eine sichere, haltende (containment) und liebevolle Umgebung, die nichts von einem erwartet und wo niemand irgendetwas muss. Der Körper mit seinen Bewegungen und Vibrationen kann auf diese Weise helfen, auch negative Gefühle willkommen zu heißen als wichtige Botschaften des Unbewussten. Sie sind wertvoll für die verbale Verarbeitung. Bioenergetische Analyse ist eben auch Gesprächspsychotherapie.

Bioenergetische Übungen wirken ausgleichend auf das Nervensystem insofern, als sie zugleich beleben und beruhigen. Dies lässt sich mit der Regulierung eines Bluthochdrucks vergleichen: Mäßige Anstrengung durch Sport und dadurch kurzzeitige Erhöhung

⁸ Dazu gehören z.B. die Trauma Release Exercises (TRE) von David Bercelli (Körperübungen für die Traumaheilung)

von Puls und Blutdruck helfen, den Blutdruck dauerhaft ins Gleichgewicht zu bringen. So aktivieren lebhaftere Bewegungen und Anstrengungen den Sympathicus, also den Teil des Autonomen Nervensystems, der den Körper in erhöhte Leistungsbereitschaft versetzt. Bewegungen und Dehnungen insbesondere im Cranio- und Sacralbereich (Nacken und Kreuzbeinbereich) und/oder das sanfte Halten durch eine andere Person aktivieren den Parasympathicus, also den Teil des Autonomen Nervensystems, der für Entspannung sorgt. Sympathicus und Parasympathicus sind Antagonisten und ergänzen einander.

Der Mensch gewinnt über den Schrei einen Zugang zur Kreatürlichkeit, zur
Gemeinschaft der Leidenden, der Unterdrückten, der Rebellen, der Feiernden.

Hilarion Petzold

Zum Schluss

Zum Schluss – weil eine Abhandlung so nüchtern daher kommt –
weil es doch um Gefühle geht und darum, sie Gestalt werden zu
lassen – weil Bioenergetik auch in Worte bringen will, was innen ist
– und weil noch Platz ist – hier nun eine kleine Meditation:

Man schreit nicht.

Frau auch nicht.

Das Schreien ist den Kindern und Säuglingen vorbehalten.

Und selbst die ...

Kind schreit auch nicht.

Schrei wird erstickt.

Schrei erstickt sich selbst.

Schrei steckt in der Kehle

und in der Brust und im Bauch und in den Beinen.

Überall.

Schwer wie Blei.

Ist uns aufgezwungen.

Von Kindheit an.

Jedenfalls uns Älteren.

Als wir uns heiser geschrien haben.

In unseren Bettchen.

In unseren Kinderwägen.

Schrei, der sich aus der kleinen Brust gewunden hat,

durch die Kehle hinaus ins Nirgendwo.

Verhallt.

Ungehört mein Schreien.

Unerhört.
Schreien gehört sich nicht.
Das übt sich früh.
Mit Schreien wird der Schrei erstickt.
Oder mit Kälte.
Erstickter Schrei ist blau.
Wie gestautes Blut in den Adern.
Eingebläut durch Schläge auf die Seele.
Blutergüsse ungeschriener Schreie.

Ich habe mich heiser geschrien.
Bis ich die Töne verlor.
Leises Wimmern.
Nur für mich.
Damit mich wenigstens ein Mensch hört.
Aber selbst das verbiete ich mir.
Oder verbietet sich von selbst.

Lasst uns reden über das Schreien.
Oder singen.
Oder seufzen.
Oder einen kleinen Schrei wagen.
Der gehört wird.
Mit göttlichen Händen zart umschlossen.
Hinaufgetragen zu den Engeln,
die aus dem Schrei einen Lobgesang winden. (Psalm 8)

Literatur

Bauer, Joachim: Warum ich fühle, was du fühlst. Intuitive Kommunikation und das Geheimnis der Spiegelneurone, München 17. Auflage 2006.

ders.: Das Gedächtnis des Körpers. Wie Beziehungen und Lebensstile unsere Gene steuern, Frankfurt/M. 18. Auflage 2011.

Bercelli, David: Körperübungen für die Traumaheilung, hrsg. vom Norddeutschen Institut für Bioenergetische Analyse e.V., Papenburg 4. Auflage 2013.

Clauer, Jörg: Verwurzelung im Körper selbst und im Primären Dreieck. Neurobiologische und systemische Konzepte in der bioenergetischen Praxis, in: Liebau, Irmhild (Hg.): Forum Bioenergetische Analyse 2015, 8-28.

Damasio, Antonio: Descartes Irrtum, Berlin 8. Auflage 2015.

Handbuch Bioenergetische Analyse, hrsg. von Vita Heinrich-Clauer, Gießen 2008.

Handbuch der Körperpsychotherapie, hrsg. von Gustl Marlock und Halko Weiss, Stuttgart 2007

Heinrich-Clauer, Vita: Therapeuten als Resonanzkörper: Welche Saiten geraten in Schwingung? In: Handbuch Bioenergetische Analyse, hrsg. von Vita Heinrich-Clauer, Gießen 2008, 161-178.

Hüther, Gerald: Biologie der Angst. Wie aus Streß Gefühle werden, Göttingen 9. Auflage 2009.

Johnson, Stephen M.: Charaktertransformation. Veränderung durch Therapie, Bergisch-Gladbach 2007.

Ders.: Der Narzisstische Persönlichkeitsstil. Integratives Modell und therapeutische Praxis, Bergisch-Gladbach 6. Auflage 2011.

Koemeda-Lutz, Margit: Die relative Bedeutung von Kognition, Affekt und Motorik im psychotherapeutischen Prozess, in: Handbuch Bioenergetische Analyse, hrsg. von Vita Heinrich-Clauer, Gießen 2008, 489-510.

Levine, Peter A.: Sprache ohne Worte. Wie unser Körper Trauma verarbeitet und uns in die innere Balance zurückführt, München, 2. Auflage 2011.

Lowen, Alexander: Bioenergetik. Therapie der Seele durch Arbeit mit dem Körper, Hamburg 2009 (Rowohlt Digitalbuch, englisch 1975).

Ders.: Was ist Bioenergetische Analyse (1984) in: Handbuch Bioenergetische Analyse, hrsg. von Vita Heinrich-Clauer, Gießen 2008, 31-47.

Reddemann, Luise: Imagination als heilsame Kraft. Zur Behandlung von Traumafolgen mit ressourcenorientierten Verfahren, Stuttgart 2. Auflage 2001.

Dies.: Psychodynamisch Imaginative Traumatherapie. PITT – Das Manual. Ein resilienzorientierter Ansatz, Stuttgart 2011.