



Psychologe lic. phil/dipl. Berufsberater  
c/o Marion Jost  
Wartstrasse 1  
8400 Winterthur

T. 076 323 90 30  
[info@psychologische-beratung.ch](mailto:info@psychologische-beratung.ch)

---

## Im Körper zu Hause sein - Bioenergetische Uebungen für Körper und Psyche

- Der amerikanische Psychiater Dr. Alexander Lowen entwickelte in den 50er Jahren des letzten Jahrhunderts die Psychotherapiemethode der „Bioenergetischen Analyse und Therapie“, populärer bekannt unter dem Namen „Bioenergetik“. Zentral an dieser Therapierichtung ist der Einbezug des Körpers. Zur Unterstützung und Vertiefung der Therapie entwickelte Lowen spezifische Körperübungen, sogenannte bioenergetische Uebungen.
- Bioenergetische Uebungen werden in verschiedenen Behandlungsformen angewendet: Im Rahmen einer Einzel-Psychotherapie, einer Gruppentherapie oder einer „Bioenergetischen Uebungsgruppe“.
- Informationen und Literaturhinweise zum Thema finden Sie auf meiner Homepage [www.psychologische-beratung.ch](http://www.psychologische-beratung.ch) und der Homepage der Schweizerischen Gesellschaft für Bioenergetische Analyse und Therapie (SGBAT), [www.sgbat.ch](http://www.sgbat.ch).
- Der Fokus einer Uebungsgruppe liegt in der Selbsterfahrung. Am Schluss einer Stunde findet häufig ein sogenanntes Sharing statt, in dem die individuellen Empfindungen und Erfahrungen innerhalb der Gruppe ausgetauscht werden.
- Je nach Art zielen die Uebungen auf eine Aktivierung/Beruhigung, Differenzierung/Klärung, Verdichtung/Ausweitung, Vertiefung/Verlebendigung des körperlichen, emotionalen und geistigen Empfindens, Wahrnehmens und Ausdruckes, auf eine Förderung der „Beweglichkeit des Selbst“ (Heisterkamp), auf den Aufbau des Selbstgefühls.

- Das „Ueben in einer Gruppe“ lässt sich als ein „Gemeinsam-auf-dem-Weg-sein“ sinnbildlich umschreiben. „Ueben“ wird zu einer Grundhaltung.
- Ein bekanntes Konzept von Lowen heisst „Erdung“. Als meist kopflastige Wesen sollen wir unsere Energie nach unten in die Beine und Füsse bringen.  
Sogenannte Erdungsübungen helfen wortwörtlich den Kontakt zur Erde herzustellen, die Schwerkraft des eigenen Körpers verstärkt sinnlich zu spüren, sein Gewicht dem Boden anvertrauen zu können. Sie zielen letztlich darauf, den Uebenden verstärkt mit seiner Realität in Verbindung zu bringen und diese zu verankern. Wer zunehmend mit beiden Füßen und Beinen auf dem Boden steht, ist mit sich und seiner Umgebung in Kontakt, nimmt diese klarer wahr und handelt bewusster.
- Die Uebungen sollen uns helfen, vermehrt in unserem Körper „zu Hause zu sein“.  
Es ist ein Weg zu einer Handlungsänderung. Von einer Haltung des „Körper-Habens“, den eigenen Körper von aussen, als ein Objekt wahrzunehmen (ihn zu messen und zu bewerten) und ihn im Kontakt einzusetzen ... zu einer Haltung des „Körper-Seins“. Das heisst, sich mehr von innen wahrzunehmen und aus sich heraus mit einem Du in Kontakt zu treten und sich selbst und anderen zunehmend authentischer begegnen zu können.
- In der Gestaltung einer Bioenergetischen Uebungsgruppe ist die Leiterin, der Leiter frei. Es gibt keinen vorgegebenen Ablauf oder zu erreichende Richtziele. Neben den von Lowen konzipierten Standardübungen existieren eine Vielzahl von weiteren Uebungen. Uebungen können selbst entwickelt, ergänzt, abgeändert werden und auch aus Uebungsgruppen entstehen.
- In einer Bioenergetischen Uebungsgruppe hat es Platz für verschiedene Uebungsarten:  
Erdungsübungen, Bewegungs- und Haltungsübungen, Aktivierungs- und Entspannungsübungen, Atemübungen, Ausdrucks- und Beziehungsübungen.