



Bodydynamic International

Was ist Bodydynamic?

Eine Kurzeinführung in das Bodydynamic System und seine Methoden

Bodydynamic ist ein neuer, innovativer Ansatz der **somatischen Entwicklungspsychologie** und eine anerkannte **Körperpsychotherapie (EABP)**. Sie kombiniert behaviorale- und Tiefenpsychologie mit neuesten Erkenntnissen aus der Neurobiologie.

Ein besonderer Fokus liegt auf der Qualität des Kontaktes und den Resonanzphänomenen zwischen Klient und Therapeut. Dem „aktiven Spiegeln und Nachspüren“ auf Seiten des Therapeuten kommt hierbei eine besondere Rolle zu.

Dabei bezieht Bodydynamic den Körper in einzigartiger Weise in die therapeutische Arbeit und Heilung von Entwicklungs trauma, **Schock/Trauma** sowie **Traumafolgestörungen** mit ein.

Der **Begriff des Entwicklungs trauma** wurde von Lisbeth Marcher hier schon eingeführt, bevor ihn andere namhafte Psychologen und Traumaforscher, wie z.B. Bessel van der Kolk, in ihrer Arbeit benutzten.

Im Sinne einer genuinen **Gesundheitspsychologie** werden vorhandene Potentiale und Möglichkeiten des Individuums in den Vordergrund gestellt und **persistierende körperliche (Trauma-) Symptomatik**, wie z.B. körperliche Erregungszustände, schmerzhaft empfundene und psychosomatische Beschwerden, direkt und nicht-regressiv behandelt.

Bodydynamic kann in diesem Hinblick auf das **differenzierteste Entwicklungsmodell**, das sogenannte **„Charakter Struktur Modell“**, moderner psychologischer Schulen zurückgreifen.

Dieses Modell, das 7 Entwicklungsphasen umspannt, wurde von Lisbeth Marcher und ihrem Team in einer systematischen 20-jährigen empirischen Studie entwickelt:

Vom 2. Trimester „in utero“ bis zur Adoleszenz beschreibt es die Korrelation motorischer Entwicklung mit der psychologischen und emotionalen Reifung des Kindes. Dabei werden entwicklungspezifische Themen mit bestimmten Bewegungen und auch einzelnen Muskeln verbunden und später in der therapeutischen Arbeit mittels Körperwahrnehmung und spezifischen Übungen zielgerichtet eingesetzt. So „steht“ z.B. der Psoas, oder tiefe Lendenmuskel, als Hüftbeuger beim Kriechen, Krabbeln und später Gehen für Autonomie und Selbstbestimmung in der (Ver-) Bindung zu anderen.

Bodydynamic Methodik im Überblick:

- Stärkung von Körperbewusstsein und Entwicklung des „Körpergegs“
- Einsatz spezifischer Bewegungen auf Grundlage der psychologischen Funktion von Muskeln
- Aktivierung und Nutzung altersentsprechender (Körper-) Strukturen und individueller Persönlichkeitsressourcen
- behutsame Arbeit mit Gefühlen gemäß der Unterteilung in Instinkte, Emotionen und Stimmungen
- Vermittlung neuer, korrekativer Beziehungserfahrungen in der jeweiligen Entwicklungsphase
- Arbeit an Traumata gemäß der Unterscheidung von Schock/Trauma und Entwicklungs trauma
- Erstellen präziser somatischer Diagnostik durch „Lesen“ der Körperstrukturen und/oder das Erstellen einer „Bodymap“
- Arbeit mit den 11 Egofunktionen, z.B. Erdung und Realitätsbezug, Grenzen und Grenzsetzung, Durchsetzungsvermögen etc.

Ein weiteres bahnbrechendes Konzept beschreibt **wie Muskeln entweder hypoton oder hypertone auf Stress oder Entwicklungs traumata** in der Kindheit reagieren. Die entsprechenden Körper- wie Charakterstrukturen („Haltungen“) erfordern jeweils einen völlig anderen therapeutischen Ansatz.

Dr. Boadella, einer der bekanntesten Vertreter der reichianischen Schule und Begründer von Biosynthesis, nennt Lisbeth Marcher deshalb „das skandinavische Vermächtnis Wilhelm Reichs“.

Seit Mitte der 80er Jahre lehrt Bodydynamic international in so unterschiedlichen Ländern wie Dänemark, Holland und Norwegen, aber auch Japan, Russland, Ukraine den USA und Brasilien.

Mehr Informationen zu **Bodydynamic in Deutschland** erhalten Sie unter: www.bodydynamic.de

