



Bioenergetische Übungen und Übungsgruppen

In der Bioenergetischen Analyse werden auch Körperübungen im Gruppen- Setting angewandt. **Leslie und Alexander Lowen** ("**Bioenergetik für jeden**") haben das regelmäßige Üben systematisiert und das Konzept der Bioenergetischen Übungsgruppe entwickelt. Grundlage ist die Erfahrung, dass regelmäßige körperliche Übungen das Fühlen, die Körperwahrnehmung und den Körperausdruck intensivieren und heilsame Wirkung zeigen. Sie stärken die Lebendigkeit, das Wohlbefinden und das psychische wie körperliche Selbstbewusstsein.

Warum nehmen Interessenten an einer Übungsgruppe teil?

- Um eine Einzeltherapie zu unterstützen,
- um sich selbst körperlich besser zu erfahren,
- um die Gesundheit durch Bewegungs- und Ausdrucksübungen zu fördern
- und aus Spaß und Freude an körperlicher Bewegung.

Jeder Stress - egal, ob dessen Ursachen emotionaler und/ oder körperlicher Natur sind - verursacht Anspannungen im Körper, die normalerweise mit Nachlassen des Stresses auch verschwinden. Andauernde Stress-Situationen verursachen chronische Anspannungen, die dann als unbewusste muskuläre Verspannungen weiterwirken, auch wenn die ursächlich auslösende Belastung längst nicht mehr existent ist. Die chronische muskuläre Anspannung stellt eine Bewältigungs- und Sicherungsbewegung dar, die im Kern die Senkung des Energieniveaus zur Folge hat; sie wirkt sich beeinträchtigend auf körperliche und emotionale (Selbst-) Regulationsprozesse aus.

Der Ansatzpunkt der Bioenergetischen Übungsgruppe besteht darin, Zugang zu den eigenen Verspannungen zu finden und sie durch (Körper- wie Gefühls-)Bewegungen zu lösen. Die Übungen der Bioenergetischen Analyse helfen die Körperwahrnehmung und Körpersensibilität zu verstärken; d.h., den eigenen Körper mit seinen Haltungs- und Spannungsmustern gezielt wahrzunehmen,

Deutscher Verband für Bioenergetische Analyse (DVBA) e.V.

Vorstand Ulrich Sollmann • Höfestraße 87 • 44801 Bochum • Tel 0234/ 383828 • Fax 384704 • sollmann@dvba.de
Herbert Conze • An der Foche 28 • 51503 Rösrath • Tel 02205/ 912593 • Fax 912594 • conze@dvba.de
Rolf Großerüschkamp • Hohner Weg 9 • 53913 Swisttal • Tel 02226/5295 • grosserueschkamp@dvba.de



wobei die Erfahrung der Haltung und Bewegung des Körpers in seiner Ganzheit im Vordergrund steht:

- die Erfahrung der Atemmuster und ihre Auswirkungen auf Körperhaltung und Gefühlserleben (verbunden mit Übungen zur Vertiefung der Atmung)
- die Erfahrung des Kontakts mit dem Boden und der Verbindung von Kopf, Rücken, Becken und Beinen (verbunden mit Übungen zur stärkeren "Erdung")
- die Erfahrung des Zusammenhangs von körperlichen und emotionalen Haltungen (Anspannungen können als Blockade von Bewegungsimpulsen und den damit verbundenen Empfindungen und Gefühlen erlebt werden, verbunden mit der Möglichkeit der Auseinandersetzung damit in Form von Bewegungs- und Ausdrucksübungen).

Entscheidend ist hierbei die innere Haltung, mit der die Übungen angegangen und ausgeführt werden: Fühlen, nicht Leistung wird angestrebt. Das Fühlen und daraus resultierend das "dem Körper nachgeben" ist notwendig, um Verspannungen loslassen und lösen zu können.

Die Mehrzahl der Bioenergetischen Übungen sind Einzelübungen; aber dadurch, dass sie zusammen mit Anderen ausgeübt werden, ergeben sich neue Wirk-Zusammenhänge: Über die Übungen wird nicht nur der Kontakt zum eigenen Körper vertieft, ebenso wird durch die gemeinsame Bewegung Verbindung zu den anderen Teilnehmern der Übungsgruppe hergestellt, die Spiel- und Bewegungsraum für das Ausprobieren bislang ungenutzter oder gar gemiedener Bewegungs- und Ausdrucksformen schaffen.

So kann z.B. jemand, der Schwierigkeiten mit dem Einsatz der Stimme hat, die "Geräuschkulisse" der Gruppe als "Deckung" nutzen, um die eigene Stimme auszuprobieren. Andererseits wirkt die Intensivierung körperlichen Fühlens und Erlebens auch in der anderen Richtung, indem die stärker erlebte eigene Lebendigkeit das "zu-sich-stehen" und die Abgrenzung nach außen erleichtern.

Deutscher Verband für Bioenergetische Analyse (DVBA) e.V.

Vorstand Ulrich Sollmann • Höfestraße 87 • 44801 Bochum • Tel 0234/ 383828 • Fax 384704 • sollmann@dvba.de
Herbert Conze • An der Foche 28 • 51503 Rösrath • Tel 02205/ 912593 • Fax 912594 • conze@dvba.de
Rolf Großerüschkamp • Hohner Weg 9 • 53913 Swisttal • Tel 02226/5295 • grosserueschkamp@dvba.de



Die Bioenergetische Übungsgruppe ist keine Therapiegruppe und ersetzt auch nicht eine Einzeltherapie; ihr Vorzug liegt darin, dass in ihrem Rahmen breit gefächert Übungen angeboten werden, die die Teilnehmer nutzen können, um sich selbst (auch im Kontakt zu den anderen Teilnehmern; s.o.) zu erfahren. Sie beinhaltet Bewegung, um sich körperlich und emotional besser wahrnehmen und fühlen zu können, eigene Grenzen zu erfahren und bewusst mit diesen Grenzen auch spielen zu können.

Vom Ablauf her findet üblicherweise eine Zweiteilung statt: den ersten Teil bilden Übungssequenzen (deren zeitlicher Umfang i.d.R. bei 1-2 Stunden liegt), die vom Leiter der Übungsgruppe (Bioenergetischer Analytiker/in) vorgestellt und angeleitet werden, wobei der Leiter selbst auch an den Übungen teilnimmt. Die Übungen sollten individuell der Belastungstoleranz der Gruppe angepasst sein; zudem können je nach Bedarf auch spezielle Schwerpunkte (z.B. "Erdung - grounding", Ausdrucksübungen, "bei-sich-sein - Containment") gesetzt werden.

Den zweiten Teil bildet eine Gesprächsrunde, in der die Teilnehmer ihre Erfahrungen mitteilen und sich hierüber austauschen können. Der Leiter der Übungsgruppe steht zur Verfügung, um hier mit seinem Wissen und seiner Erfahrung im Bedarfsfall Hilfeleistung zu geben.

Rolf Großerüschkamp, Bonn