



Körpergruppen- psychotherapie

Seit vielen Jahren bieten wir eine fortlaufende körperpsychotherapeutische Gruppe an. Hier werden die biografischen Ursachen von Beziehungskonflikten, Depressionen, Ängsten, psychosomatischen Beschwerden und Persönlichkeitsproblemen nicht nur mit Hilfe der Sprache, sondern auch non-verbal, mit Hilfe des Körpers, bearbeitet. Die Körpersprache: Haltung, Mimik, Gestik, Stimme, Atmung und Bewegung drückt die affektive und emotionale Befindlichkeit häufig direkter und unmittelbarer aus.

Weitere Informationen zur Gruppe und Anmeldung



Wandobjekte: Bettina Schilling, bettina.schilling@gmx.de
Foto: Sven Jungtow, Gestaltung: christine.voigts@arcor.de

Anna Willach-Holzapfel & Dr. Manfred Thielen

Deidesheimerstr. 1, 14197 Berlin
Tel. 030 - 852 9894
anna.willachholzapfel@villablau.de
www.willach-holzapfel.de

Institut für Körperpsychotherapie Berlin
Cosimaplatz 2, 12159 Berlin
Tel. 030 - 2232 7203
ma.thielen@gmx.de
www.institut-koerper-psychotherapie.de



Körper- gruppen- psycho- therapie





Von der Körperempfindung zum Gefühl

Wir nehmen sie in Form von vielfältigen körperorientierten Übungen und Interventionen auf, um die Wahrnehmung der Körperempfindungen zu intensivieren und sie als Signale für die Gefühle zu verstehen. Durch Interventionen zur Atmung, Erdung, Zentrierung, Stabilisierung, Körperhaltung und Interaktion, durch Massagen, Wahrnehmungsübungen, Ausdrucks- und Bewegungsarbeit entsteht ein Feld für direkte, spürbare, ganzheitliche und lebendige Erfahrungen im Umgang mit sich selbst und den anderen. Aus dem Körpergedächtnis ins Bewusstsein drängende Prozesse, insbesondere frühkindlicher Prägung, vertiefen die Selbsterfahrung und das Verständnis für eigene und die Prozesse der Anderen.

Im Gruppensetting entwickeln körperorientierte Übungen durch Wechselwirkungsprozesse, Resonanz und positive „Ansteckung“ eine noch intensivere und tiefergehende Wirkung als im Einzelsetting. Durch das Feedback der TherapeutInnen und der GruppenteilnehmerInnen wird der Einzelne dabei vielfältig gespiegelt, konfrontiert und vor allem unterstützt.



Prägende, biografische Schlüsselszenen aus der Ursprungsfamilie werden z.B. mit körperorientierten Rollenspielen reinszeniert, dabei können die damals verdrängten Gefühle ausgedrückt und neue, korrektive Erfahrungen erlebt werden.

Gerade für Menschen mit Beziehungsverletzungen ist es ein heilsames Erlebnis, Vertrauen, Wärme, Zugehörigkeit, Sicherheit, Solidarität und Akzeptanz in einer Gemeinschaft zu erleben. So ist es leichter möglich, zu lernen, sich und andere zu konfrontieren, Konflikte zu bewältigen und Ängste abzubauen. Die Förderung von Ressourcen, Achtsamkeit, Containment und Selbstregulation nehmen dabei einen ganz wesentlichen Raum ein.

Unsere besondere Aufmerksamkeit gilt gruppendynamischen Prozessen, die durch Körperwahrnehmung und Achtsamkeit in ihrer Transparenz und Bewusstwerdung unterstützt werden.

Vom Gefühl zum Bewusstsein

Die verbale Integration der psychischen und körperlichen Prozesse geschieht tiefenpsychologisch und humanistisch fundiert. Dabei spielt die Arbeit im Hier-und-Jetzt eine besondere Rolle.

Die Gruppe bietet einen experimentellen Raum für neue, soziale Lernerfahrungen. Im Gruppenprozess kann sowohl der Einzelne mit seinen Konflikten, seinen Zielen, als auch das Gruppenthema im Zentrum der therapeutischen Arbeit stehen.

Rahmen der Gruppe

Die Gruppe findet fortlaufend jeden Mittwoch von 19.00 bis 21.30 Uhr in der Peschkestraße 14 in Steglitz, 12161 Berlin, U Walter-Schreiber-Platz, statt (außer in den Berliner Schulferien). Die Kosten pro Abend betragen 35.-, hinzu kommt eine Raummiete von ca. 12.- im Monat.

Halbjährlich findet ein Intensivworkshop (Fr. Abend bis So. Nachmittag) in einem Tagungshaus im Berliner Umland statt. Die Teilnahme ist obligatorisch, die Kosten betragen 200.- + Unterkunft und Verpflegung.

