



REGINA MARIA DANNER

M.A. Body Psychotherapy

Termine auf Anfrage:

Hardstrasse 1, 4052 Basel.
0041 (0) 764122088
praxis@alpharouting.ch
alpharouting.ch



EMR und Asca anerkannt. Biodynamik kann über schweizer Krankenkassenzusatzversicherungen abgerechnet werden.

Komplementärtherapie Biodynamik

Biodynamik, eine Körperpsychotherapiemethode-Methode, entwickelt durch die Norwegerin Gerda Boyesen.

Der Ansatz fokussiert sich auf die Psyche durch den Ausdruck des Körpers. Merkmale wie Körperempfindungen, Gedanken, Denkmuster, Haltungen, Worte, Gefühle, Beschwerden, Bewegungen und das Umfeld werden in der Therapie berücksichtigt.

Durch den Prozess der Bewusstseinsbildung, dem Verstehen von Zusammenhängen, Erlebnissen und Empfindungen wird es möglich, eine neue gesunde Haltung zu finden, sinnvolle Entscheidungen zu treffen, sich mit dem "wesentlichen Selbst" zu verbinden.

Wie hilft die Biodynamische Körperpsychotherapie?

Die Biodynamische Körperpsychotherapie basiert in den Anfängen vor allem auf der „Vegetherapie“ Wilhelm Reichs. Reich ging davon aus, dass psychische und somatische Störungen in unmittelbarem Zusammenhang stehen. Durch Massagen sowie Lockerungs- und Atemübungen sollen muskuläre Daueranspannungen auf der Körperebene gelöst werden.

Der gesprächstherapeutische Ansatz der Biodynamik geht gleichermaßen davon aus, dass psychosomatische Beschwerden wie zum Beispiel Atemnot oder ein verkrampfter Magen auf eine belastende Situation hinweisen. In den Gesprächen werden Wünsche, Gefühle, Erlebnisse oder Bedürfnisse geklärt, um unbewusste Blockaden zu lösen. Durch diese Ansätze in der Biodynamischen Körpertherapie kann der Klient darin unterstützt werden, das eigene Erleben zu reflektieren sowie seinen körperlich-seelischen Impulsen zu folgen, diese auszudrücken um sie wieder in Einklang zu einer gesunden Life-Balance zu bringen.

Biodynamik hilft bei verschiedensten psychischen und psychosomatischen Beschwerden und Erkrankungen. Die Methode dient aber auch zur Selbstfindung und zur Aktivierung persönlicher Ressourcen, welche zielorientiertes Handeln ermöglichen, zur Entwicklung der Persönlichkeit und der eigenen Selbstmanagementfähigkeiten, zur Verbesserung des Wohlfühlens und der Beziehungskompetenz. Einige Einsatzgebiete der Biodynamik auf einen Blick:

- Stress
- Reizbarkeit
- Schmerzen
- Chronische Schmerzen
- Schlaflosigkeit
- Erschöpfung
- Depressionen
- Angststörungen
- Panikattacken
- Trauma

- Verlust
- Langfristige Krankheit
- Mangel an Vertrauen
- Instabile Beziehungen
- Blockierte Kreativität
- ADHS/ADS/HSP
- Neuorientierung
- Andere psychische Erkrankungen
- Visionsuche
- Burn-out
- Lebenskrisen
- Trauer

Therapie mit Langzeitwirkung

Im gesunden Zustand funktionieren Geist, Psyche und Körper in einer integrierten Weise. Der Körper spiegelt diesen Zustand wider. Atmung, Bewegung, Stimmung, Sprache und Wohlfühlens harmonisch. Auch Belastungen und Unwohlsein werden verkörpert. Diese können als Spannungen, Schmerzen oder Unwohlsein wahrgenommen werden oder strahlen aus.

Manche Menschen empfinden chronische Beschwerden als gewohnheitsgemäss und vergessen, wie vital sie sich fühlen könnten, wäre ihre Gesundheit intakt. In der Körperpsychotherapie arbeitet der Therapeut mit dem Klienten auf einer tieferen Ebene daran, die Bedeutung von Verhaltensmustern und etwaigen Beschwerden an Ihrer Wurzel zu erkennen um so die Botschaften, die der Körper kommuniziert, zu entschlüsseln.

Im Verlauf einer Behandlung entfaltet sich meist eine Geschichte darüber was in der Biographie des Klienten für mehr oder weniger Wohlbefinden geführt hatte. Möglicherweise sind zur Kompensation entwickelte Schutzmechanismen dann nicht mehr notwendig. Das gesunde Selbst kann sich wieder entfalten. Der Klient wird eventuell alte Muster zu Gunsten von neu erkannten positiveren Mustern ablegen. Mit der Entwicklung des Selbstbewusstseins, wird es leichter, mehr und mehr mit dem gesunden Selbst in Kontakt zu sein.