

# Das Körpererleben ist die Basis des Selbstgefühls

Theorietag des ÖAKBT 2016

# Selbst- Körpererleben

## Selbsterleben

Wahrnehmung

Kognition

Affekte

Gedächtnis

## Körpererleben

Wahrnehmungen

Einstellungen

Bewertungen

Gefühle

# Entwicklung des Körpererlebens

## Antonio Damasio

körperlicher Input bildet den körperlichen Eindruck von Wahrnehmungen und Erfahrungen.

„Hintergrundgefühle“

Diese Signale sind die nie verstummende Musik des Lebendig Seins.

Damasio, A. R. (2002). *Ich fühle, also bin ich: Die Entschlüsselung des Bewusstseins* (1. ed.). München: Ullstein-Taschenbuchverl.

# Entwicklung des Körpererlebens

## Vittorio Gallese

„Wenn wir etwas als greifbar, werfbar oder tretbar wahrnehmen, dann erfahren wir uns selbst als einen Körper, der greifen, werfen oder treten *kann*.“

Gallese, V. (2015). Psychoanalysis and the neurosciences. Intersubjectivity and body-self: Notes for a dialog. *Psyche (Germany)*, 69(2), S. 97-114.

# Entwicklung des Körpererlebens

Wiederkehrende Sequenzen bilden Bausteine für Internalisierungsvorgänge.

Entwicklung (Stern: „Prozess des Vorangehens“) besteht aus einer Aneinanderreihung von Gegenwartsmomenten.

Stern, D. N. (2007). *Die Lebenserfahrung des Säuglings; mit einer neuen Einleitung des Autors* (9. ed.). Stuttgart: Klett-Cotta

Körperbild wird permanent „upgedated“.

# Konzentrierte Bewegungstherapie

## Wirkfaktoren

1. Zugang zum Körpererleben
2. Gleiten durch die verschiedenen Symbolisierungsebenen
3. Wechseln in einen Erfahrungs- und Spielraum
4. Erleben emotional korrigierender Erfahrungen

Schreiber-Willnow, K., & Seidler, K.-P. (2012). Wirkfaktoren der Konzentrierten Bewegungstherapie. *Psychodynamische Psychotherapie*, 3, S. 107-117.

# Untersuchung des Körpererlebens

- P. Joraschky, T. Loew, & F. Röhricht (Eds.), *Körpererleben und Körperbild: ein Handbuch zur Diagnostik*. Stuttgart: Schattauer.
- P. Joraschky, H. Lausberg, & K. Pöhlmann (Eds.), *Körperorientierte Diagnostik und Psychotherapie bei Essstörungen*. Gießen: Psychosozial-Verlag.
- Küchenhoff, J., Agarwalla, P., & Himmighoffen, H. (2012). *Körperbild und Persönlichkeit: die klinische Evaluation des Körpererlebens mit der Körperbild-Liste*. Berlin: Springer.

# Fragebögen zum Körpererleben

## Häufigste deutschsprachige

1. Fragebogen zum Körperbild (FKB-20), Clement & Löwe, kognitive und affektive Bereiche.
2. Fragebogen zur Bewertung des eigenen Körpers (FBeK), Strauß & Appelt, bewusste Erfahrung und Beurteilung des eigenen Körpers
3. Frankfurter Körperkonzeptskalen (FKKS), Deusinger, (9 differenzierte - und ein Gesamtkörperkonzept)
4. Dresdner Körperbildfragebogen (DKB-35), Pöhlmann et al. (5 Dimensionen)