

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)