

# Bioenergetik

## Die Annahmen, von denen die Bioenergetik ausgeht, sind folgende:

Alle Erfahrungen, auch die unverarbeiteten traumatischen Erlebnisse sind im Körper abgespeichert. Jede einzelne Zelle trägt die Erfahrungen aus allen Leben in sich, wobei verschiedene Muskelgruppen jeweils Erfahrungen besonderer Art speichern (z.B. linke Schulter = Trauer, Schmerz, rechte Schulter = Aggression).

Die den jeweiligen Erfahrungen entsprechenden inneren Bilder, Gefühle und Kern-sätze (z.B. „Ich kann nicht mehr“) können ins Bewußtsein gelangen, wenn die Infor-mationen, z.B. über über bioenergetische Übungen, aus den Zellen abgerufen werden.

Indem vom Klienten in der Übung eine traumatische Situation auf körperlicher und psychischer Ebene nachgeföhlt und über die Stimme verbalisiert wird, wird die Situation bewußt wahrgenommen, die verdrängten Geföhle werden geföhlt. In diesem Prozeß können Verhaltensmuster und Zwänge transformiert werden, die auf unverarbeitete Situationen zurückgehen. Sie verlieren ihren lebensblockierenden Charakter, die gebundene Energie wird frei.

In der Methode der Bioenergetik werden bestimmte Körperstellungen eingenommen, um die Energie in bestimmten Muskelgruppen durch die andauernde Kontraktion zu erhöhen. Wichtig ist, die jeweilige Position unverändert zu halten, bis der Prozeß in Bewegung ist.

Zittern und Vibrieren oder ein heißes Gefühl, wenn sich die Anspannung in einem Muskel löst, zeigen, daß die Energie sich ihren Weg in Richtung des freien Flußes bahnt.

Bioenergetische Übungen sind Türöffner für synergetische Prozesse. Diese wirken immer auf den Körper zurück und können wiederum durch bioenergetische Positionen verstärkt werden. Synergetische Prozesse verlaufen nicht nur in Tiefenentspannung, sondern können auch aus bioenergetischen Übungen heraus starten.

Sie zeigen bei bestimmten Krankheiten die Eindringtiefe der schon geleisteten Auflösungsarbeit an der zu transformierenden Struktur. Die innere oder körperliche Wirklichkeit wird als Bewertungskriterium sichtbar. Körperliche Traumata, abgespeicherte Schocks usw. können schneller direkt angesprochen werden und somit können gezielte synergetische Prozesse in Gang gesetzt werden.



## Core-Energetik

Dr. Pierrkos therapeutischer Ansatz basiert auf:

1. Der Mensch ist eine psychosomatische Einheit
2. Die Quelle der Heilung liegt im Selbst
3. Alles Existierende bildet eine Einheit

### Dr. John Pierrakos,

Schüler und Mitarbeiter von Wilhelm Reich  
ist mit Dr. Alexander Lowen Mitbegründer  
der Bioenergetik.

Er kreierte ein erweitertes  
Therapieverständnis als eigenständige  
Methode: Die Core - Energetik.

Einige seiner Seminare veranstaltete er im  
Kamala-Zentrum Anfang der 90-iger Jahre.  
Er verstarb im Jahre 2000 in New York