

Das Körpergedächtnis

„Es gibt immer mehr Studien, die die Wirksamkeit körperorientierter Psychotherapie belegen“, sagt Frank Röhrich vom Newham Centre for Mental Health in London, der diese Verfahren erforscht. (Quelle: GEO 02/2013, S. 80)

Das Wort Gedächtnis beinhaltet Denken - viele Menschen verbinden damit vor allem unser **bewusstes Erinnern** und erlerntes Wissen. In der Wissenschaft als „**explizites**“ Gedächtnis benannt, können wir von dort aktiv Inhalte abrufen, dafür Worte finden und für unsere Planungen darauf zurückgreifen.

Und dann gibt es noch all die Dinge, die wir tun, ohne nachzudenken, z.B. eine Schleife binden oder den Lichtschalter im Dunkeln finden. Wir kennen das Gespür für den „richtigen“ Augenblick, erleben eine Vertrautheit mit bestimmten Plätzen....

Diese Fähigkeiten schreiben die Wissenschaftler unserem „**impliziten**“ Gedächtnis zu. Das Gespeicherte lässt sich schwer in Worte fassen, es ist uns in **Fleisch und Blut** übergegangen und wird auch „**Körpergedächtnis**“ genannt.

Darin sind alle unsere sensorischen, motorischen und emotionalen Erfahrungen gespeichert, die unser **Empfinden** hier und heute beeinflussen. Die **Neurobiologie** beweist inzwischen, dass schwierige oder traumatische Erfahrungen (Unfälle, Verlusterlebnisse, Operationen, Erkrankungen) ihre Spuren im **Nervensystem** hinterlassen.

Menschen mit diesem background sind oftmals nicht so belastbar: z. B. sind sie stressanfälliger, neigen zu **psychosomatischen Erkrankungen, Herzerkrankungen, Sucht und Depressionen** oder sie fühlen sich in ihrem **Selbstwert** und in ihrer **Beziehungsfähigkeit** eingeschränkt.

Unser Körper ist nicht nur das Medium der Erinnerung, sondern auch das der Veränderung und Heilung !

Heute gelten **Emotionen** in der Fachwelt als Grundlage jeder Erfahrung und damit auch des **Wandels** der Persönlichkeit.

Mit Hilfe von körperorientierten Methoden können Emotionen und Erinnerungen, die schwer zugänglich sind, aus dem „**impliziten**“ Gedächtnis ins Bewusstsein gelangen. Diese Arbeit aktiviert die große **Ressource Körper** und unterstützt, die lebendigen **Kräfte** in uns freizusetzen.