

Uschi Rawert

Heilpraktikerin (Psychotherapie)

Roggenkamp 6 · 33415 Verl

Telefon: 05246 - 9678737

Mobil: 0160 96235635

E-mail: info@uschi-rawert.de

Net: www.uschi-rawert.de



Was ist kreative Leibtherapie?

Menschen kommen zu mir, weil sie ein die Lebensqualität einschränkendes Erleben auflösen möchten.

- **Situationen, denen sie immer wieder leidvoll begegnen, möchten sie anders erfahren**
- **Zustände, die sie gefangen halten, mögen verschwinden**
- **Etwas in ihnen möchte an die Oberfläche dringen und Beachtung finden.**

Mit Hilfe der kreativen Leibtherapie begeben wir uns auf die Suche nach Veränderungsmöglichkeiten.

Dabei stützt sich die Leibtherapie auf Modelle, Konzepte und Methoden aus der Leibphilosophie, der Säuglings- und der Hirnforschung.

- Leib enthält den Wortstamm "Lib", das Wort für Leben, für Lebendigkeit.
- Leib, das ist der sich und Andere erlebende Mensch.
- Leib, das ist die Basis kreativ therapeutischer Prozesse, die Erlebensemöglichkeiten eröffnen.

Die Leibtherapie nutzt die Erkenntnisse der Gestalttherapie, sowie Modelle und Methoden, die von den Leibtherapeuten Dr. Udo Baer und Dr. Gabriele Frick-Baer entwickelt und erprobt wurden.

Dazu gehört unter anderem die Arbeit **mit**:

- **Bedeutungsräumen**

(der zentrale Ort, der intime Raum, der persönliche Raum etc.)

- **dem Verraumen**

(Gefühlen und Zuständen werden Orte zugewiesen, die begehbar sind)

- **dem Tridentitätsprinzip**

(Nähren, Spiegeln, Gegenüber)

- **Richtungsleibbewegungen**

(z.B. rechts-links, oben-unten, vorne-hinten)

- **primären Leibbewegungen**

(schauen, drücken, greifen, lehnen, tönen)

- **Beziehung und Resonanz**

- **der Körperbildarbeit**

(die Arbeit mit inneren Bildern in Bezug auf das eigene Körpererleben)

Oberstes Gebot im therapeutischen Prozess ist immer die Beachtung der Klientenkompetenz, d.h. eine durchgehende Haltung von Achtung, Würde und Respekt dem Hilfe suchenden Menschen gegenüber.

Nur er allein hat letzten Endes die Kompetenz, darüber zu befinden, wie die eigenen Gedanken, Gefühle, körperlichen Empfindungen, Ängste, Wünsche, Ziele, Träume, Verhaltenmuster bzw. das eigene Leben zu bewerten sind.

Ziel der therapeutischen Arbeit ist es, diese Kompetenz zu stärken, zu unterstützen und wachsen zu lassen.

Die jedem Menschen innewohnenden kreativen Ressourcen bieten dabei seinen Fähigkeiten entsprechend hilfreiche Möglichkeiten sich auszudrücken, insbesondere dann, wenn Worte allein nicht reichen.