



body integrated systemic coaching
ausbildung 26 / 27

curriculum
körperintegriert

www.hommage-institut.de

Warum „körperintegriert“ und was bedeutet das überhaupt?

Immer mehr therapeutische und pädagogische Ansätze setzen auf Körperarbeit. Wissenschaftliche Erkenntnisse aus der Neurobiologie bestätigen, dass unser Erleben tief mit körperlichen Prozessen verknüpft ist.

Diese Ausbildung vermittelt praxisnahes Wissen und direkt anwendbare Methoden.

Der Körper als Schlüssel

Unsere Körperhaltung, Spannungen und Bewegungsmuster spiegeln unsere Geschichte wider. Körpertherapie hilft, diese Muster bewusst wahrzunehmen und neue Wahlmöglichkeiten zu schaffen – für mehr Lebendigkeit und Klarheit im Alltag und Beruf.

Mehr als Theorie - Praxisorientierte Anwendung

Ob im Coaching, in der Pädagogik oder in sozialen Berufen – wer den Zusammenhang zwischen Körper und Emotionen versteht, kann Menschen gezielter unterstützen. Diese Ausbildung gibt Werkzeuge an die Hand, um Präsenz, Resilienz und nachhaltige Veränderungsprozesse zu fördern.

Diese Ausbildung bietet fundiertes Wissen und direkt erlebbare Übungen. Sie richtet sich an alle, die Körperarbeit nicht nur verstehen, sondern auch praktisch anwenden wollen.

Körpertherapie heute

Die Körperpsychotherapie hat sich in den letzten Jahrzehnten stark weiterentwickelt. Während in den 80er Jahren oft ein eher kathartischer Ansatz im Vordergrund stand – mit Kissen schlagen, Schreien und der Aufforderung, alles „rauszulassen“ – wissen wir heute, dass nachhaltige Veränderung oft auf einem anderen Weg geschieht.

Manche Menschen hat dieser intensive Ausdruck unterstützt, für andere war er überwältigend und wenig hilfreich. Heute liegt der Fokus stärker auf Achtsamkeit und feinem Spüren. Es geht darum, Körperempfindungen bewusst wahrzunehmen, innere Prozesse behutsam zu erforschen und so aus einem Zustand des reinen Funktionierens wieder mehr Lebendigkeit zu finden.

Anstatt Emotionen mit Druck hervorzurufen, steht die Verbindung mit dem Körper und seinen Signalen im Mittelpunkt – mit Raum für neue Erfahrungen und Integration.

Körpertherapie unterstützt Menschen dabei, sich selbst tiefer zu verstehen, Spannungen zu lösen und ihr Wohlbefinden zu steigern. Sie schafft eine Brücke zwischen innerem Erleben und äußerem Ausdruck, sodass sich mehr Leichtigkeit, Präsenz und echte Verbundenheit mit sich selbst entwickeln kann. Wilhelm Reichs grundlegende Erkenntnis bleibt zeitlos: „Wir sind unser Körper.“

Integrative Körper- und Bewusstseinsarbeit

Integrative Körper- und Bewusstseinsarbeit versteht sich als eine ganzheitliche, systemisch orientierte Methode. Diese Ausbildung verbindet bewährte Methoden der Körpertherapie mit aktuellem Wissen aus Wissenschaft und Praxis. Ziel ist es, den Körper als Schlüssel für emotionale Regulation, Beziehung und Wohlbefinden zu verstehen. Dabei werden verschiedene Ansätze integriert:

Biodynamik

Die Biodynamische Psychologie wurde von Gerda Boyesen entwickelt und basiert auf der Verbindung von Körper, Psyche und Nervensystem. Sie geht davon aus, dass unterdrückte Emotionen im Körper gespeichert werden und durch gezielte Körperarbeit, Atemtechniken und Ausdrucksprozesse gelöst werden können. Ziel ist die Wiederherstellung von natürlicher Selbstregulation, emotionaler Lebendigkeit und innerer Balance.

Kerninhalte der Ausbildung

Biodynamik

Grundlagen der Biodynamischen Psychologie

Die biodynamische Psychologie nach Gerda Boyesen beschreibt das enge Zusammenspiel von Körper, Emotionen und Nervensystem. Im Mittelpunkt steht das vegetative Nervensystem, das über die sogenannte „psychoperistaltische“ Selbstregulation die innere Balance unterstützt. Dieses Prinzip verdeutlicht, wie seelische und körperliche Prozesse miteinander verbunden sind und wie Heilung auf beiden Ebenen stattfinden kann.

Regulation, Trauma und Körperprozesse

Körperliche Spannungsmuster, emotionale Blockaden und sogenannte Muskelpanzerungen entstehen häufig als Schutzreaktionen auf Stress oder Überforderung. Das bewusste Erkennen und Verstehen dieser Muster ermöglicht es, die Auswirkungen von anhaltendem Stress auf Körper und Psyche zu erfassen.

Traumatische Erfahrungen hinterlassen Spuren im Körpergedächtnis und prägen emotionale Reaktionsmuster. Durch gezielte Ausdrucksprozesse können festgehaltene Emotionen in Bewegung kommen und sich lösen. Die körperlichen Signale dienen dabei als Orientierung, um im therapeutischen Prozess tieferliegende Themen zugänglich zu machen.

Praxis und Anwendung

Zu den zentralen Interventionen gehören Atem- und Entspannungstechniken, körperorientierte Methoden zur Förderung von Selbstregulation sowie bioenergetische Übungen, die Lebendigkeit und Ausdruckskraft stärken. Berührung und biodynamische Massagen können dabei helfen, tief sitzende Blockaden zu lösen und das vegetative Gleichgewicht wiederherzustellen.

In Coaching und Therapie unterstützen diese Ansätze die Entwicklung von Selbstwahrnehmung, emotionaler Resilienz und einer stabilen Verbindung zwischen Körper und innerer Erfahrung.

Bioenergetik

Grundlagen der Bioenergetik

Die Bioenergetik wurde von Alexander Lowen entwickelt und verbindet körperorientierte Arbeit mit psychotherapeutischen Ansätzen. Sie basiert auf der Annahme, dass Emotionen und Lebenserfahrungen im Körper gespeichert sind und sich in chronischen Muskelspannungen („Muskelpanzerung“) zeigen. Durch gezielte körperliche Übungen, Atemtechniken und Ausdrucksarbeit können blockierte Energien freigesetzt, Stress abgebaut und innere Lebendigkeit gestärkt werden.

Zentrale Inhalte sind die Prinzipien der Bioenergetischen Analyse, der Zusammenhang zwischen Körperhaltung, Emotionen und psychischen Mustern sowie die fünf bioenergetischen Charakterstrukturen, die unterschiedliche Ausdrucks- und Schutzformen des Menschen beschreiben.

Energie, Regulation und Trauma

Chronische Muskelspannungen entstehen häufig als Folge unterdrückter Emotionen oder anhaltender Stressreaktionen. Durch bewusste Bewegung und vertiefte Atmung kann der Ausdruck unterdrückter Gefühle unterstützt und der natürliche Energiefluss wiederhergestellt werden. So entsteht mehr Kontakt zu Lebenskraft, Präsenz und psychischer Stabilität.

Frühe Bindungserfahrungen und traumatische Erlebnisse prägen Körper und Psyche gleichermaßen. Sie zeigen sich in Energieblockaden, Schutzmustern und tiefen Verspannungen, die den freien Ausdruck einschränken können. Das Verständnis dieser Zusammenhänge bildet die Grundlage, um mit unbewussten Widerständen achtsam und körperorientiert zu arbeiten.

Praxis und Anwendung

In der praktischen Arbeit kommen gezielte Körperübungen zur Lockerung chronischer Spannungen, Atemtechniken zur Vertiefung der Körperwahrnehmung sowie Erdungs- und Ausdrucksarbeit zum Einsatz, um emotionale Lebendigkeit zu fördern. Auch die bewusste Arbeit mit Körperhaltungen unterstützt Veränderungen innerer Zustände.

Diese Methoden lassen sich wirkungsvoll in Coaching und Therapie integrieren. Sie fördern Selbstwahrnehmung und Selbstregulation, stärken die Verbindung zwischen Körper und Emotion und unterstützen Klient:innen darin, innere Balance und Vitalität aufzubauen.

Polyvagal Theorie

Grundlagen der Polyvagal-Theorie

Die Polyvagal-Theorie von Dr. Stephen Porges beschreibt, wie das autonome Nervensystem (ANS) unser emotionales Erleben, unsere soziale Verbindung und Reaktionen auf Stress steuert.

Im Mittelpunkt steht der Vagusnerv, der über unterschiedliche Aktivierungszustände – ventral, sympathisch und dorsal – Sicherheit, Kontakt, Aktivierung und Rückzug reguliert.

Zentrale Konzepte sind die Neurozeption (unbewusste Wahrnehmung von Sicherheit und Gefahr), die Hierarchie der autonomen Zustände und die Bedeutung sozialer Verbundenheit für Regulation und Heilung.

Gestalt-Körpertherapie

Grundlagen der Gestalt-Körpertherapie

Die Gestalt-Körpertherapie kombiniert die Prinzipien der Gestalttherapie nach Fritz Perls mit körperorientierten Ansätzen. Sie geht davon aus, dass unerledigte emotionale Prozesse („offene Gestalten“) im Körper gespeichert werden und sich in Haltung, Spannung und Ausdruck zeigen. Durch bewusste Körperwahrnehmung, Bewegung und dialogische Prozesse wird Selbstkontakt gefördert, blockierte Energie freigesetzt und Integration ermöglicht.

Zentrale Grundlagen sind die Prinzipien der Gestalttherapie, das Kontaktmodell, die Verbindung zwischen Körperwahrnehmung, Emotionen und Verhalten sowie das Konzept der „offenen Gestalten“, die durch Bewusstwerdung und Ausdruck vollständig werden können.

Regulation, Kontakt und Trauma

Emotionen, die im Körper gehalten werden, zeigen sich in Spannungsmustern, unterbrochenen Bewegungen oder eingeschränkter Atmung. Das Erkennen dieser körperlichen Ausdrucksformen ermöglicht ein tieferes Verständnis für die Wechselwirkung zwischen Körpersprache und psychischen Prozessen.

Zentrales Element ist die Arbeit mit Kontakt und Rückzug: Wie entsteht Verbindung, und wo wird sie unterbrochen? Diese Beobachtungen geben Hinweise auf alte Beziehungserfahrungen, die im Körpergedächtnis gespeichert sind. Blockierte Ausdrucksbewegungen können durch bewusste Wahrnehmung und Bewegung integriert werden, wodurch Selbstregulation und emotionale Stabilität gestärkt werden.

Praxis und Anwendung

In der praktischen Arbeit kommen Körperwahrnehmung, Bewegung und dialogische Prozesse mit inneren Anteilen oder körperlichen Empfindungen zum Einsatz. Ausdrucksarbeit mit Stimme, Haltung und Bewegung unterstützt den Zugang zu Emotionen und Ressourcen. Die Arbeit im Hier und Jetzt fördert Präsenz, Authentizität und eine lebendige Verbindung zu sich selbst.

Diese Methoden lassen sich wirkungsvoll in Coaching und Therapie integrieren. Sie fördern Selbstwahrnehmung, Ausdrucksfähigkeit und Selbstregulation und schaffen einen Raum, in dem Klient:innen über den Körper Zugang zu sich selbst und zu neuen Handlungsmöglichkeiten finden.

Regulation, Dysregulation und Trauma

Kampf-, Flucht- und Erstarrungsreaktionen sind physiologische Antworten des Nervensystems auf wahrgenommene Bedrohung. Sie zeigen, wie eng Körper, Emotion und Verhalten miteinander verbunden sind. Dysregulation entsteht, wenn das Nervensystem in diesen Zuständen steckenbleibt und kein Gefühl von Sicherheit mehr verfügbar ist.

Traumatische Erfahrungen können diese Schutzreaktionen chronisch aktivieren und zu Mustern führen, die das emotionale Erleben, die Körperwahrnehmung und zwischenmenschliche Beziehungen beeinflussen. Das Verständnis dieser Dynamiken bildet die Grundlage, um Sicherheit, Regulation und soziale Verbindung gezielt zu fördern.

Praxis und Anwendung

Zu den praktischen Interventionen gehören Atemtechniken zur Aktivierung des ventralen Vagus, körperorientierte Methoden zur Förderung der Selbstregulation sowie Übungen zur Stärkung von Co-Regulation und sozialer Sicherheit. Polyvagale Übungen unterstützen die Wiederherstellung von Entspannung, Stabilität und Kontaktfähigkeit.

In Coaching und Therapie dienen diese Ansätze als Werkzeuge, um Klient:innen in der Selbstwahrnehmung zu unterstützen, emotionale Resilienz aufzubauen und die Fähigkeit zur Selbstregulation zu vertiefen.

Bindungstheorie

Grundlagen der Bindungstheorie

Die Bindungstheorie, entwickelt von John Bowlby und weitergeführt von Mary Ainsworth, beschreibt, wie frühe Bindungserfahrungen das Nervensystem, das emotionale Erleben und die Beziehungsfähigkeit eines Menschen prägen. Sichere und unsichere Bindungsmuster beeinflussen, wie Nähe erlebt, Stress bewältigt und Vertrauen in Beziehungen aufgebaut wird.

Zentrale Grundlagen sind die vier Bindungsmuster – sicher, vermeidend, ambivalent und desorganisiert – sowie ihre Bedeutung für die emotionale Entwicklung und Stressregulation. Früh entstandene Bindungserfahrungen wirken fort und beeinflussen, wie Menschen in Kontakt treten, Distanz gestalten und Sicherheit empfinden.

Bindung, Trauma und Regulation

Bindungstraumata können das Nervensystem dauerhaft in Alarmbereitschaft halten und prägen emotionale Reaktionen ebenso wie körperliche Spannungsmuster. Der Zusammenhang zwischen Bindungsmustern, emotionaler Resilienz und Selbstregulation wird besonders deutlich, wenn Sicherheit in Beziehungen fehlt.

Co-Regulation spielt eine zentrale Rolle: Durch vertrauensvolle Beziehung, achtsame Präsenz und körperliche Resonanz kann das Nervensystem neue Erfahrungen von Sicherheit und Verbundenheit aufbauen. Gleichzeitig lassen sich körperliche Anzeichen von Bindungsstress und Schutzmechanismen erkennen, die im therapeutischen Prozess sanft integriert werden können.

Praxis und Anwendung

Zu den zentralen Interventionen gehören Körper- und Atemtechniken zur Regulation von Bindungsstress, Arbeit mit inneren Anteilen und frühen Beziehungserfahrungen sowie Übungen zur Entwicklung von Sicherheit und Selbstanbindung über Körperwahrnehmung. In der therapeutischen Beziehung entstehen neue korrigierende Erfahrungen, die das Erleben von Vertrauen und Nähe vertiefen.

Diese Methoden lassen sich wirkungsvoll in Coaching und Therapie integrieren. Sie fördern Selbstwahrnehmung, Selbstregulation und Beziehungsfähigkeit und unterstützen Klient:innen dabei, innere und äußere Bindungsressourcen aufzubauen und zu stabilisieren.

Weitere Ausbildungsinhalte

Körper, Atem und Bewegung

Ergänzend werden Atemarbeit, Meditation und Bewegung eingesetzt, um die Verbindung zum eigenen Körper zu stärken und neue Erfahrungen zu ermöglichen. Diese Methoden helfen, im Hier und Jetzt anzukommen, Spannungen abzubauen und innere Balance zu finden.

„Der Atem ist die Brücke zwischen Körper und Geist.“

Thich Nhat Hanh

Körperbewusstsein bedeutet mehr als körperliches Wohlbefinden – es umfasst die Wahrnehmung von Emotionen, Gedankenmustern und die Verbindung zu sich selbst. Diese Ausbildung vermittelt Wege, um das eigene Körpererleben bewusst zu gestalten und innere Klarheit zu entwickeln.

„Der Körper ist der Übersetzer der Seele ins Sichtbare.“

Christian Morgenstern

Der Atem beeinflusst unser Nervensystem, unsere Emotionen und unseren Ausdruck. Atemarbeit hilft, blockierte Atemmuster zu lösen und innere Beweglichkeit wiederherzustellen. Verschiedene Techniken – von sanfter Atemregulation bis hin zu tiefen Atemprozessen – unterstützen den Zugang zu Lebendigkeit und Ausdruck.

„
Atme tief ein, um deinen Geist zu beruhigen; atme aus, um dein Herz zu öffnen.“

Jack Kornfield

Bewegung inspiriert von Tai Chi, Yoga, Feldenkrais und freiem Ausdruck fördert innere und äußere Balance. Ziel ist es, mehr Flexibilität, Leichtigkeit und fließende Bewegungen zu ermöglichen.

Emotionale Integration und persönliche Entwicklung

Körperarbeit löst oft tief gespeicherte Emotionen. Dieser Prozess unterstützt individuelles Wachstum und fördert Gelassenheit und Klarheit im Umgang mit sich selbst und anderen. Emotionale Integration bedeutet, sich mit eigenen Gefühlen auseinanderzusetzen, neue Perspektiven zu entwickeln und ein tieferes Verständnis für menschliche Prozesse zu gewinnen.

„Gefühle sind der Wegweiser zu unserem wahren Selbst.“

Carl Gustav Jung

Die Ausbildung ist praxisorientiert und erfordert die Bereitschaft, sich aktiv einzubringen. Lernen geschieht durch direkte Erfahrung und Reflexion. Selbstverantwortung bedeutet, sich mit den eigenen Prozessen auseinanderzusetzen und achtsam mit den eigenen Grenzen sowie denen anderer umzugehen.

„Verantwortlich ist man nicht nur für das, was man tut, sondern auch für das, was man nicht tut.“

Laotse

Diese Ausbildung ist mehr als eine fachliche Weiterbildung – sie ist ein persönlicher Entwicklungsweg. Durch praktische Übungen, Austausch und Selbsterfahrung entsteht ein tiefgehender Prozess, der neue Perspektiven eröffnet und langfristige Veränderung ermöglicht.

„Die größte Entdeckung meiner Generation ist, dass ein Mensch sein Leben ändern kann, indem er seine Haltung ändert.“

William James

Grenzen achten – für sich und andere

Grenzen sind ein zentrales Element in jeder Form von Körperarbeit und Beziehungsprozess. Sie schützen die Integrität und schaffen den Rahmen, in dem Entwicklung überhaupt möglich wird. Wer die eigenen Grenzen spürt und respektiert, kann authentisch in Kontakt treten und Verantwortung für sich und andere übernehmen.

In der Körperarbeit bedeutet das, die Signale des Körpers wahrzunehmen – Spannung, Rückzug, Atemveränderung oder Überforderung – und sie als Hinweise zu verstehen. Grenzen sind dynamisch: Sie verändern sich je nach Situation, Beziehung und innerem Zustand. Das bewusste Erkennen und Kommunizieren dieser Grenzen fördert Selbstsicherheit und Präsenz.

I

In der Ausbildung wird diese Kompetenz gezielt geschult: ein klares Nein wahrzunehmen, zu äußern und anzunehmen – ebenso wie ein bewusstes Ja. So entsteht ein sicherer Raum, in dem Nähe, Vertrauen und Veränderung auf einer stabilen Basis entstehen können.

„Grenzen sind nicht dazu da, Mauern zu bauen, sondern um zu erkennen, wo unser Raum beginnt.“

Brene Brown

Wissenschaftliche & fachliche Quellen

Porges, Stephen W. (2011): The Polyvagal Theory: Neurophysiological Foundations of Emotions, Attachment, Communication, and Self-Regulation. Norton.

→ beschreibt, wie Sicherheit und Grenzen über das Nervensystem reguliert werden.

Ogden, Pat; Minton, Kekuni; Pain, Clare (2006): Trauma and the Body: A Sensorimotor Approach to Psychotherapy. Norton.

→ zentrale Quelle zu Körpergrenzen, Wahrnehmung und und somatischer Selbstregulation.

Daniel Stern (1985): The Interpersonal World of the Infant. Basic Books.

→ frühe Entwicklung des Selbst und körperlicher Abgrenzung in Beziehungen.

Allan Schore (2012): The Science of the Art of Psychotherapy. Norton.

→ neurobiologische Perspektive zu Regulation, Bindung und Grenzerleben.

Bücher Empfehlung

Deb Dana – Die Polyvagal-Theorie in der Therapie

Alexander Lowen – Bioenergetik

Diane Poole Heller – Heilung des Bindungstraumas

Weitere interessante Bücher

Körper, Nervensystem & Regulation

- Stephen W. Porges: Die Polyvagal-Theorie.
Neurophysiologische Grundlagen von Emotion, Bindung, Kommunikation und Selbstregulierung. (Norton, 2011)
- → Grundlagen zu Sicherheit, Verbindung und Nervensystem.
- Pat Ogden / Kekuni Minton / Clare Pain: Trauma und der Körper. Ein sensomotorischer Ansatz zur Psychotherapie. (Junfermann, 2009)
- → Standardwerk zu Körperbewusstsein und Selbstregulation.

Biodynamische und bioenergetische Ansätze

- Gerda Boyesen: Über die Psychoperistaltik. Biodynamische Psychologie in Theorie und Praxis. (Biodynamische Bücher, 1987)
- → Grundlagentext der biodynamischen Psychologie.
- Eva Reich: Sanfte Bioenergetik. Heilung durch Berührung und Atmung. (Kösel, 2001)
- → Verständliche Einführung in bioenergetische Arbeit und Lebensenergie.

Bindung, Beziehung & emotionale Sicherheit

- John Bowlby: Bindung. Eine Analyse der Mutter-Kind-Beziehung. (Psychosozial-Verlag, 2003)
→ Grundlagentext der Bindungstheorie.
- Mary Ainsworth: Patterns of Attachment. (Erlbaum, 1978)
→ Forschungsbasiert, klassisch.
- Sue Johnson: Halt mich fest. Sieben Gespräche zu einem Leben voller Liebe. (Ullstein, 2014)
→ Verbindet Bindungstheorie mit Beziehungspraxis.

Grenzen, Selbstfürsorge & persönliche Entwicklung

- Brené Brown: Die Gaben der Unvollkommenheit. (Kailash, 2012)
 - → Über Authentizität, Grenzen und Selbstannahme.
- David Schnarch: Die Psychologie sexueller Leidenschaft. (Junfermann, 2010)
 - → Starke Verbindung von Autonomie, Grenzen und Intimität.
- Peter Levine: Sprache ohne Worte. Wie unser Körper Trauma verarbeitet. (Klett-Cotta, 2011)
 - → Vertieft das Verständnis von Körperintelligenz und Selbstschutz.

Grenzen, Selbstfürsorge & persönliche Entwicklung

- Brené Brown: Die Gaben der Unvollkommenheit. (Kailash, 2012)
 - → Über Authentizität, Grenzen und Selbstannahme.
- David Schnarch: Die Psychologie sexueller Leidenschaft. (Junfermann, 2010)
 - → Starke Verbindung von Autonomie, Grenzen und Intimität.
- Peter Levine: Sprache ohne Worte. Wie unser Körper Trauma verarbeitet. (Klett-Cotta, 2011)
 - → Vertieft das Verständnis von Körperintelligenz und Selbstschutz.



christoph müller
systemischer Therapeut
Supervisor



dipali bagga
Körpertherapeutin
systemische Therapeutin



body integrated systemic coaching
ausbildung 26 / 27

Ort: Hommage-Institut
Kleine Wust 2, 67280 Quirnheim