Körpertherapie kann bei Angst- und Schmerz-Zuständen, psychosomatischen Erkrankungen sowie depressiven Verstimmungen zu nachhaltiger Entlastung führen. Im Zentrum steht die Wiederentdeckung der menschlichen Fähigkeit zu authentischen Begegnungen und Beziehungen. Der Klient lernt, über die vertiefte Atmung das Energieniveau im Körper anzuheben und so bewusste und unbewusste Verspannungen und Verhärtungen wahrzunehmen und zu lösen.

Es geht um jene „Panzerungen" (Begriff von Wilhelm Reich; jegliche Verfestigung und chronische Muskelspannung, chronisch Starres), die wir uns früher als Schutz vor seelischen Verletzungen zugelegt haben und die uns irgendwann zum Verhängnis werden: Sie schränken unsere Lebendigkeit ein und schließen erfüllende Kontakte oft aus. Der Zustand eines **selbstbestimmten Lebens** voller Freude und Kreativität als positive mentale Einstellung zu sich selber und die überzeugende Performance nach außen sind nicht trainierbar, sondern vor allem verankert in selbstverständlicher gesamtkörperlicher Präsenz und im natürlichen, wertschätzenden Fühlen des eigenen Körpers. Hier findet sich die Basis von Lebensfreude und gesundem ICH-Empfinden.

Dieses Eins-Sein mit uns selbst kommt uns allerdings in der Kindheit durch überfordernde Erlebnisse meist abhanden: Wir trennen uns von uns selbst, verinnerlichen die Bewertungen von außen, ja, sehen uns von außen und verlieren dabei die kostbare Verbindung zu uns selbst.

Diese Orientierung am Außen, das Suchen nach immer neuen Reizen führt zum Vergessen darüber, dass die Erfüllung und Befriedigung, die wir hierin vermuten, sich nur einstellen kann, wenn das im Außen Erlebte mit etwas aus unserem Inneren in Resonanz gehen kann. Selbst tolle Erlebnisse fühlen sich schal an, wenn wir nicht fühlen können, daß sie unser Inneres nähren.

Durch die Anpassung an die jeweiligen Umstände kontrollieren wir unsere **innere Wahrnehmung** (Körpersensationen, Gefühle und Intuition) und blockieren, damit der Kontakt zu uns nicht zu unangenehm oder bedrohlich wird, eben diese Impulse und Gefühle. Dieses gelingt durch Zusammenziehen und Verhärten der Muskulatur. Wir blenden aus. Kinder, die lieblosen und/oder beängstigenden Lebensumständen ausgesetzt sind, verkrampfen und bekommen Angst. Wut und Ausdruck auch schattiger Impulse sind nicht erlaubt.

Die innere Körperwahrnehmung wird im Sinne eines Überleben-Wollens und Schutz-Impulses verdrängt. Und dieses nennen wir Panzerung. Wir opfern das Spüren und Ausdrücken unseres echten Selbst, weil es keine Quelle mehr von Kraft und Lebensfreude ist, sondern zur Überforderung wird. Der Atem verflacht, das reduzierte Lebensgefühl schleicht sich als Normal-Zustand ein. Innere Verfremdung ist somit nicht nur ein psychisches Phänomen, sondern auch auf physischer Ebene manifestiert. Frustriert und entmutigt stehen wir vor folgenlosem Analysieren und Verstehen der eigenen leidvollen Begrenzungen und deren möglicher Ursachen und Umstände. Das macht unsicher und erschafft inneren Stress, strandet in großer Disharmonie. Beziehungen scheitern. Körperliche Symptome bestimmen unser Erwachsenenleben.

Körpertherapie tritt an, um **echten Zuwachs an Lebensqualität** zu ermöglichen und weist über die Kompensation der Lebensenergie hinaus, die lange für die Verdrängung bedrohlicher Gefühle eingebunden/-gefroren war. Wir gewinnen an Lebensfreude, innerer Freiheit, die mit äußerer Freiheit einhergeht. Wir können unser Leben und unsere Beziehungen befriedigend, liebevoll und angemessen gestalten. Dafür braucht es beziehungsvolle Begegnungen, echten Kontakt, die frei sind von Bewertung und Druck.