

Multiprofessionelle kreative Therapieansätze
Präsentation der Integrativen Körpertherapie IKT
Shraddha Ira Mohn Körpertherapeutin

Graz, 25.1.2025

Handout: Integrative Körperarbeit und ihre Grundlagen

1. Einführung

- **Beziehung zum Körper:** „Die Beziehung die wir zu unserem Körper haben, entscheidet darüber wie wir uns in der Welt zurechtfinden.“ (Damasio)
- **Ziel des Vortrags:** Theoretische Grundlagen und praktische Einblicke in die Integrative Körperarbeit (IKT) vermitteln, besonders im Kontext älterer Klienten.
- **Schwerpunkte:**
 - Theorie: Verbindung von Körper und Psyche.
 - Praxis: Einfache Übungen wie Bewegung, Atemtechniken, Berührungen.
 - Haltung: Körperorientierte Methoden fördern erfahrungsbasiertes Lernen.

2. Grundlagen der Integrativen Körpertherapie (IKT)

- **Was ist IKT?**
 - Ganzheitlicher Ansatz, der Körperarbeit und Psychotherapie kombiniert.
 - Ziel: Emotionale und körperliche Blockaden lösen, Selbstwahrnehmung stärken.
- **Drei Modalitäten:**
 - **Arbeit am Körper:** Behandlung physischer Symptome (z. B. Massage).
 - **Arbeit mit dem Körper:** Achtsamkeit und Bewegung fördern.
 - **Arbeit durch den Körper:** Selbstwahrnehmung und Integration.
- **Theoretische Basis:**
 - **Embodiment:** Körper und Geist sind untrennbar verbunden.
 - **Multiple Code Theory (Bucci):** Emotionen werden durch non-verbale, verbale und körperliche Systeme verarbeitet.
 - **Neurowissenschaft :** Neuroplastizität, Polyvagal-Theorie, Somatosensorische Integration. Berührung fördert Sicherheit, Stressabbau und emotionale Bindung.

3. Besondere Bedeutung für ältere Menschen

- Einschränkungen in Mobilität, soziale Isolation, kognitive Veränderungen.
- Fördert Geborgenheit, reduziert Angst, stärkt das Immunsystem.
- Unterstützt Selbstwahrnehmung, lindert Schmerzen, verbessert Balance (Sturzprophylaxe).
- Sanfte Berührungen und Bewegungsübungen wirken unabhängig von verbaler Kommunikation.

4. Säulen der Arbeit

- **Biosynthese (David Boadella):**
 - Ganzheitliche Integration von Körper, Emotionen und Geist.
 - Fokus auf Grounding (Erdung), Centering (Zentrierung), Facing (Begegnung).
- **Integrative Körperarbeit (IKA):**
 - Berührung, Bewegung und bewusste Wahrnehmung fördern Selbstorganisation.
- **Achtsamkeit (MBSR/MSM):**
 - Stressreduktion und emotionale Resilienz durch Achtsamkeit und Selbstmitgefühl.
- **Bindungstheorie:**
 - Patricia Crittenden (DMM – Dynamic-Maturational Model of Attachment and Adaptation) ist eine Weiterentwicklung der klassischen Bindungstheorie nach Bowlby . Auswirkungen von Bindungsbeziehungen auf die psychische Gesundheit.

5. Fazit

- Körper, Psyche und soziale Bindungen werden integriert, um emotionale Heilung und Lebensqualität zu fördern.
- Lernen Sie, wie IKT hilft, die Verbindung zu sich selbst zu stärken und nachhaltig zu bewahren