

Persönliche PDF-Datei für Juchmann U.

Mit den besten Grüßen von Thieme

www.thieme.com

Körperorientierte Interventionen in der Psychotherapie – Wie eine wirkungsvolle Integration gelingt

PiD - Psychotherapie im Dialog

2026

46–50

10.1055/a-2720-2244

Dieser elektronische Sonderdruck ist nur für die Nutzung zu nicht-kommerziellen, persönlichen Zwecken bestimmt (z. B. im Rahmen des fachlichen Austauschs mit einzelnen Kolleginnen und Kollegen oder zur Verwendung auf der privaten Homepage der Autorin/des Autors). Diese PDF-Datei ist nicht für die Einstellung in Repositorien vorgesehen, dies gilt auch für soziale und wissenschaftliche Netzwerke und Plattformen.

Copyright & Ownership
© 2026. Thieme. All rights reserved.
Die Zeitschrift *PiD - Psychotherapie im Dialog* ist Eigentum von Thieme.
Georg Thieme Verlag KG,
Oswald-Hesse-Straße 50,
70469 Stuttgart, Germany
ISSN 1438-7026

Körperorientierte Interventionen in der Psychotherapie – Wie eine wirkungsvolle Integration gelingt

Ulrike Juchmann

Jede Erfahrung ist verkörpert, davon geht die Embodiment-Forschung aus. Doch in der Psychotherapie wird der Körper immer noch oft vergessen oder es mangelt an Ideen, ihn wirksam einzubeziehen. Der vorliegende Beitrag zeigt, wie sich körperorientierte Methoden in die Psychotherapie integrieren lassen. Die Übungen sollten zu den Symptomen und Zielen der Klient*innen passen und sich stimmig in das therapeutische Vorgehen einfügen.

Embodiment – jede Erfahrung ist verkörpert

Die neuere Embodiment-Forschung macht deutlich, dass körperliches, emotionales und kognitives Erleben in ständigen Wechselwirkungen miteinander stehen. Psychische und kognitive Erfahrungen sind immer eingebettet in den Körper und untrennbar mit ihm verbunden – also „embodied“. Und der Körper ist wiederum Teil der Umgebung und in ihr „embedded“ [1]. **Abb. 1** veranschaulicht diese Verbindung.

Körperhaltungen, wie wir gehen und uns bewegen, wie wir dabei mit uns innerlich sprechen, ob wir lächeln, was wir uns vorstellen – all dies hat Auswirkungen auf unser körperliches, kognitives und emotionales Erleben. Und diese verschiedenen Zugänge können wir auch in der Psychotherapie nutzen.

Körperhaltung und innere Haltung

Studien zeigen, dass sich unsere Körperhaltung auf unser Erleben auswirkt. Aufrechte Positionen fördern positive Gefühle und stärken Selbstwirksamkeit. Nach unten gerichtete, gebeugte Haltungen führen dazu, dass Probanden mehr negative Gedächtnisinhalte abrufen [3]. Die Haltung, die wir körperlich einnehmen, und mit welcher inneren Haltung wir das tun, nehmen Einfluss auf unser Erleben. Wir können uns z. B. aufrichten mit der Haltung von Zuversicht oder Offenheit, dann sind äußere Haltung und innere Haltung kongruent. Eine Inkongruenz lässt sich erfahren, wenn wir uns mit der inneren Überzeugung von Hilflosigkeit aufrichten.

PRAXIS

Selbsterfahrungsübung 1

Stellen Sie sich aufrecht hin und strecken Sie die Arme V-förmig nach oben. Nehmen Sie wahr, was Sie im Körper spüren, was Sie denken und wie Sie sich emotional fühlen. Dann beugen Sie den Oberkörper vor und ziehen auch die Arme nah an den Körper. Registrieren Sie erneut Ihre Körperwahrnehmung, Ihre Kognitionen und Ihre Emotionen. Wenn Sie mögen, sagen Sie bei der aufgerichteten Position zu sich „Ich schaffe das“, und bei der gebeugten Haltung „Ich schaffe das nicht“. Wie haben Sie die unterschiedlichen Körperhaltungen erlebt? Macht es einen Unterschied, wenn Sie die Körperhaltung durch innere Sätze begleiten?

FALLBEISPIEL

Frau S., 35 Jahre alt, kommt zur Psychotherapie, weil sie sich unsicher fühlt, in negativen Grübeleien verliert und Alltagssituationen aus Angst vermeidet. Sie möchte mehr Selbstbewusstsein finden und vom Kopf mehr in den Körper kommen. Frau S. wird angeregt, eine Position im Stehen auszuprobieren, in der sie sich sicher fühlt und selbstbewusst erlebt. Frau S. stellt sich breitbeiniger hin und bewegt die Arme langsam seitlich nach oben. Sie nimmt mit ihrem Körper mehr Raum ein. Die Atmung wird dabei fließender und freier, der Gesichtsausdruck lockert sich. Frau S. meint überrascht: „Mein Körper unterstützt mich.“ Die Therapeutin bittet Frau S., diesen Satz in der neuen Körperhaltung mehrmals zu sagen und zu fühlen, welche Resonanz im Körper entsteht. Die neuen erfahrenen Erkenntnisse nimmt sie mit in den Alltag und wiederholt die Übung auch vor und in herausfordernden Situationen.

Wie das Beispiel zeigt, ist es wichtig, die Übungen zu personalisieren. Die Forschung und die Erfahrung der Therapeutin dienen als Basis, aber die Klientin probiert selbst aus und findet einen eigenen selbstbestimmten Weg. Spontane Bewegungen, Sätze und Impulse werden aufgegriffen. Dieses Vorgehen ermutigt, stärkt die Selbstwirksamkeit und motiviert, das Erlebte auch in den Alltag zu integrieren.

Wurzeln der körperorientierten Psychotherapie

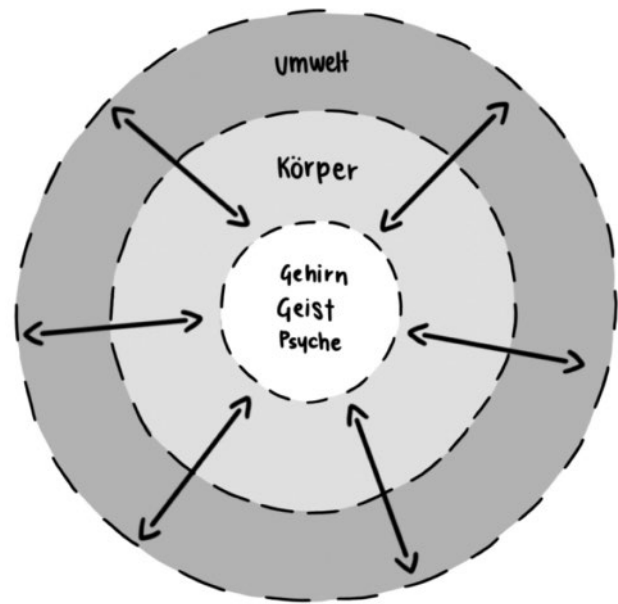
Körperpsychotherapeutische Ansätze entwickelten sich parallel zu einer eher sprechenden und reflektierenden Psychotherapie. Schon zu Beginn des 20. Jahrhunderts wurden körperorientierte Verfahren durch die Psychoanalyse und Reformbewegungen in Bewegung und Tanz inspiriert [4]. Wilhelm Reich verband verbale und körperliche Therapie: Er ging davon aus, dass sich unterdrückte Gefühle in einer Art „Körperpanzer“ zeigten. Elsa Gindler bildete Gymnastiklehrerinnen aus und entwickelte eine spürende, beobachtende Körperarbeit. Sie riet ihren Schülerinnen, parallel eine Psychoanalyse zu machen, und Psychotherapeut*innen empfahl sie Körperarbeit. Lore und Fritz Perls, die Begründer der Gestalttherapie, lernten bei Gindler. Der moderne Ausdruckstanz (z. B. von Mary Wigman) wurde zur Inspirationsquelle der Tanztherapie. Es gibt mittlerweile eine nahezu unüberschaubare Anzahl von körperorientierten therapeutischen Ansätzen wie Focusing, Somatic Experiencing, Hakomi, Konzentrative Bewegungstherapie usw. Diese Vielfalt und Heterogenität ist einerseits Fülle, schafft aber andererseits auch Verwirrung.

Der vergessene Körper

Obwohl es so viele körperbasierte Verfahren gibt, fanden sie lange Zeit zu wenig Beachtung in der akademischen Psychologie und Psychotherapie. Reflektieren, analysieren, kognitiv umstrukturieren, verstehen und sich anders verhalten standen im Zentrum. Und wo war der Körper geblieben? Der Körper galt fast als „esoterisch“ und wurde – und wird leider immer noch – auch in der therapeutischen Ausbildung der Richtlinienverfahren noch zu wenig berücksichtigt, genauso wie in der Supervision psychotherapeutischer Prozesse. Damit fehlt es auch an einem fundierten Know-how, wie der Körper in eine wirksame Psychotherapie integriert werden kann. In der stationären psychotherapeutischen Versorgung gehören körperorientierte Verfahren fest zum Angebot – doch vielleicht hat die Aufteilung zwischen sprechenden Psychotherapeut*innen und Körperexpert*innen auch zu einer Unsicherheit und Kluft beigetragen. Wir Psychotherapeut*innen fühlen uns oft nicht sicher mit körperbezogenen Methoden, weil wir es nicht gelernt haben und uns die Selbsterfahrung fehlt.

Renaissance des Körpers

Doch der Körper erlebt eine Renaissance und durch die Embodiment-Forschung eine akademisch fundierte Neu-



► **Abb. 1** Embodiment

Illustratorin: Antonia Sophie Holst

Quelle: Juchmann U. Therapie Tools Körperorientierte Interventionen. Weinheim: Beltz; 2025

entdeckung innerhalb der Psychotherapie. In der Dritten Welle der Verhaltenstherapie hielten emotions- und achtsamkeitsbasierte Verfahren sowie körperorientierte Methoden Einzug in das psychotherapeutische Vorgehen. Das aktuelle Buch „Der Körper in der Verhaltenstherapie“ thematisiert verschiedene körperbezogene Perspektiven: Achtsamkeit, Embodiment, Focusing, Tango Argentino, DBT und körperorientierte Methoden bei chronischem Schmerz und Essstörungen [5]. In der Schematherapie wird der Körper verstärkt einbezogen, um Modi auch körperlich erfahrbar zu machen und Emotionen spürbar und veränderbar werden zu lassen [6]. Auch in der systemischen Therapie haben körperorientierte Methoden zur Selbstwahrnehmung und Kommunikation im Einzel- und Mehrpersonensetting Eingang gefunden [7].

Gute Gründe für eine körperbezogene Psychotherapie

Der Körper ist immer Teil einer psychischen Erkrankung. Bei Essstörungen und chronischen Schmerzen liegt das sofort auf der Hand. Aber auch bei Ängsten, Depressionen, PTBS oder Süchten – der Körper ist immer auch betroffen. Er spiegelt das Leiden wider und ist gleichzeitig Quelle von Gesundheit und Entwicklung. Die folgende Übersicht zeigt, warum es sinnvoll ist, den Körper in das psychotherapeutische Vorgehen einzubeziehen [2]:

1. Einen unmittelbaren Zugang zum eigenen Erleben finden:

Selbstwahrnehmung der Therapeutin



► **Abb. 2** Aspekte der Selbstwahrnehmung der Therapeut*in
Illustratorin: Antonia Sophie Holst
Quelle: Juchmann U. Therapie Tools Körperorientierte Interventionen.
Weinheim: Beltz; 2025

- Sich selbst besser körperlich spüren ist die Basis von Selbstwahrnehmung und emotionaler Ausbalancierung.
 - Über den Körper lässt sich das Erleben direkt und schnell wahrnehmen sowie verändern.
 - Die eigene Körperwahrnehmung dient als Seismograf für die eigenen Bedürfnisse.
 - Körperwahrnehmung führt aus Grübeln und Vermeidung zur direkten Erfahrung.
 - Körpererfahrung stärkt Selbstwert und Selbstmitgefühl.
2. Ressourcen stärken:
- Positive Zustände im Körper spüren und fördern (Kraft, Entspannung, Genuss).
 - Körperliche stärkende Aktivitäten finden und üben.
 - Positive Einstellungen zum Körper und damit zu sich selbst aufbauen (Akzeptanz, Freundlichkeit, Vertrauen, Sicherheit).
 - Bewegung, Atmung und Körperhaltung als hilfreiche Methoden erfahren und nutzen.
 - Selbstwirksamkeit über den Körper erleben.
 - Den Körper als Quelle von Lebendigkeit, Kommunikation und Kreativität erleben.
 - Sich lebendig fühlen durch Körpererfahrung.
3. Bewältigungs- und Veränderungsstrategien lernen:
- Körperliche Anzeichen von Belastung und Entlastung frühzeitig erkennen.
 - Emotionen körperlich spüren und regulieren lernen.
 - Körperbezogene Methoden kennen und flexibel anwenden können (Entspannung, Bewegung, Selbstwahrnehmung).

- Zwischen einer herausfordernden Körperwahrnehmung und einer sicheren Körperwahrnehmung pendeln lernen.
 - In Not- und Krisensituationen Körperskills nutzen.
 - Über den Körper Verhaltensänderungen anstoßen (z. B. Selbstfürsorge, Sport, Schlaf).
 - Die körperlichen Grenzen wahrnehmen und schützen können.
4. Kommunikations- und Beziehungsfähigkeit fördern:
- Mit dem eigenen Körper im Dialog sein.
 - Sich über den Körper ausdrücken können.
 - Einfühlung in sich und andere stärkt auch die therapeutische Beziehung.
 - Sich in Resonanz mit sich, anderen und der Umwelt erleben.
 - Nähe, Geborgenheit und Abgrenzungsfähigkeit körperlich erfahren und stärken.

Selbsterfahrung als Basis

Die Selbsterfahrung der Psychotherapeut*in bildet die Basis für ein körperorientiertes Vorgehen. Den eigenen Körper zu spüren und über den Körper, die eigenen Emotionen und Kognitionen moderieren zu können, ist eine therapeutische Grundkompetenz. Diese Fähigkeiten sind bedeutsam für die Selbstfürsorge, sie dienen der erspürenden Wahrnehmung des Gegenübers und fördern Resonanz und damit eine tragfähige therapeutische Beziehung. Um körperbezogene Methoden anleiten zu können, ist es wichtig, sich selbst im eigenen Körper wohlfühlen und die Wirkungen der Übungen einschätzen und nachvollziehen zu können (**Abb. 2**). Während der therapeutischen Arbeit ist es wichtig, immer wieder zwischen der Wahrnehmung des Gegenübers und der Selbstwahrnehmung bewusst pendeln zu können.

PRAXIS

Selbsterfahrungsübung 2

Setzen Sie sich bequem hin. Wenn Sie mögen, schließen Sie die Augen. Spüren Sie den Kontakt zum Boden und spüren Sie den Kontakt zum Stuhl. Nehmen Sie das Einströmen und Ausströmen des Atems bewusst wahr. Und nehmen Sie mit einer neugierigen, freundlichen Haltung Ihren Körper wahr: Wo spüren Sie Anspannung? Wo nehmen Sie Ruhe und Entspannung im Körper wahr? Wie sind Sie gerade im Moment gestimmt und welche Gefühle zeigen sich? Was zeigt sich gedanklich?

Körperbezogene Psychotherapie in der Praxis

Wie lässt sich der Körper ganz konkret stärker in die Psychotherapie einbeziehen? Zunächst machen Sie sich bewusst, wie Ihr Therapieraum gestaltet ist. Lädt er zu

Körperarbeit ein? Ist es möglich, sich zu bewegen, sich hinzulegen, sich wohlfühlen? Schon mit kleinen Veränderungen (z. B. Blumen, Möglichkeit, aus dem Fenster zu sehen, Sichtbarkeit von Decken, Igelbällen und Matten) regen Sie eine körperbezogener Arbeit an. Nehmen Sie die Klient*innen bewusster in ihrer Körperlichkeit wahr: Wie sprechen sie über ihren Körper, wie atmen sie, was zeigt sich in Haltung und Bewegung? Erklären Sie psychoedukativ, warum Sie körperbezogene Methoden als sinnvoll erachten, berichten Sie von Ergebnissen der Embodiment-Forschung. Dabei ist es wichtig, an die Symptomatischen und Ziele der Klient*innen anzuknüpfen – das schafft Motivation und die Bereitschaft, Übungen auszuprobieren. Dabei ist auch die Art der Anleitung zentral [2].

PRAXIS

Tipps für die Anleitung

- Erklären Sie das Vorgehen.
- Machen Sie die Übungen vor und mit, verbinden Sie sich dabei selbst mit Ihrem Körper.
- Nutzen Sie eine bildliche, metaphorische Sprache („die Arme heben sich leicht wie eine Feder“).
- Laden Sie Humor, Experimentierfreude und Neugier ein.
- Ermöglichen Sie Wahlmöglichkeiten und Variationen der Methoden.
- Verbinden Sie Üben und einen reflektierenden Austausch miteinander.
- Nutzen Sie Übungsabbildungen und körperbezogene Kartensets [8].

Das folgende Fallbeispiel zeigt, wie Selbstwirksamkeit und Wahlmöglichkeiten angeregt werden können. Das Vorgehen passt zu den Zielen des Klienten und ermöglicht einen direkten Zugang zu neuen Erfahrungen.

FALLBEISPIEL

Herr M. leidet unter wiederkehrenden depressiven Episoden. Er hat schon Erfahrung mit Psychotherapie, möchte aber nun ein achtsamkeitsbasiertes und körperorientiertes Vorgehen ausprobieren. Er nimmt ein Kartenset mit Achtsamkeits- und Körperübungen mit nach Hause [8]. Daraus wählt er die „Schüttelübung“ aus, die er in der nächsten Sitzung mit der Therapeutin gemeinsam ausprobiert. Das Schütteln des gesamten Körpers ermöglicht es ihm, aus dem Grübeln auszusteigen und eine positivere Stimmung zu aktivieren. Er beginnt, die Übung regelmäßig in den Alltag zu integrieren.

Das Beispiel von Frau D. zeigt, wie körperorientierte Methoden dabei helfen, eine vertrauensvolle Beziehung zum eigenen Körper aufzubauen.

FALLBEISPIEL

Die 45-jährige Frau D. fühlt sich erschöpft und leidet unter Ängsten sowie einem Reizdarmsyndrom. Sie möchte in der Psychotherapie Selbstfürsorge, Vertrauen in den eigenen Körper und das Eintreten für ihre eigenen Bedürfnisse lernen. Atemübungen ermöglichen es der Klientin, sich in herausfordernden Situationen zu beruhigen. Sie erkundet in den Therapiesitzungen mit Körperhaltungen und Bewegungen, wie sie ihre Körpergrenzen und den Körperraum besser wahrnehmen und schützen kann. Das hilft ihr dabei, sich auch im Alltag besser zu spüren und abzugrenzen. Allmählich lernt sie durch einen anderen Umgang mit ihrem Körper, die Ängste zu beruhigen und sich Herausforderungen zu stellen. Sie baut Vertrauen zum eigenen Körper auf und erfährt, wie sie bewusst auf ihre körperlichen Beschwerden positiv einwirken kann. Das Reizdarmsyndrom schwächt sich ab und schränkt sie im Alltag kaum noch ein.

FAZIT

Die Embodiment-Forschung zeigt, dass jede Erfahrung verkörpert ist. Eine körperorientierte Psychotherapie fördert die Selbstwahrnehmung und -regulation, stärkt Ressourcen sowie Wohlbefinden und vermittelt neue Bewältigungs- und Kommunikationskompetenzen. Das Übungsangebot sollte sich an der Symptomatik und den Zielen der Klient*innen orientieren. Bei der Auswahl und Anleitung von Methoden spielen Neugier, Respekt und Wahlfreiheit eine besondere Bedeutung.

Interessenkonflikt

Die Autorinnen/Autoren geben an, dass kein Interessenkonflikt besteht.

Autorinnen/Autoren



Ulrike Juchmann

Psychologische Psychotherapeutin, systemische Lehrtherapeutin, Verhaltenstherapeutin, Dozentin, Selbsterfahrungsanleiterin und Senior MBSR- und MBCT-Trainerin. Sie arbeitet in eigener Praxis in Berlin und an Hochschulen und Ausbildungsinstituten. Arbeitsschwerpunkte sind Therapie und Coaching von Frauen, achtsamkeitsbasierte und körperorientierte Interventionen sowie Selbstfürsorge. Sie ist Autorin mehrerer Fachbücher und Kartensets. Bild: © Hoffotografen Berlin

Korrespondenzadresse

Dipl.-Psych. Ulrike Juchmann
 Akademie für Achtsamkeit
 Kopenhagener Str. 31 d
 10437 Berlin
 Deutschland
 info@achtsamkeit-juchmann.de

Literatur

- [1] Tschacher W, Bannwart B. Embodiment und Wirkfaktoren in Therapie, Beratung und Coaching. *Organ Berat Superv Coach* 2021; 28: 73–84. DOI: 10.1007/s11613-021-00690-y
- [2] Juchmann U. Therapie-Tools. Körperorientierte Interventionen. Weinheim: Beltz; 2025
- [3] Heidenreich T, Chmitorz A, Michalak J. Embodiment in der Verhaltenstherapie. In: Gunia H, Saurgnani S, Hrsg. *Der Körper in der Verhaltenstherapie. Methoden und Interventionen für die Praxis*. München: Ernst Reinhardt; 2025: 18–33
- [4] Geuter U. Körperpsychotherapie. *Grundriss einer Theorie für die klinische Praxis*. 2. Aufl. Berlin: Springer; 2023

- [5] Gunia H, Saurgnani S, Hrsg. *Der Körper in der Verhaltenstherapie. Methoden und Interventionen für die Praxis*. München: Ernst Reinhardt; 2025
- [6] Henn-Mertens G, Zimmek G. *Körperorientierte Techniken in der Schematherapie*. Weinheim: Beltz; 2021
- [7] Wienands A. *Einführung in die körperorientierte systemische Therapie*. 4. Aufl. Heidelberg: Carl Auer; 2023
- [8] Juchmann U. *Körperkompass, Energieball und Slow Motion. Kartenset mit 70 Übungsimpulsen*. Weinheim: Beltz; 2025

Bibliografie

PiD - Psychotherapie im Dialog 2026; 27: 46–50
 DOI 10.1055/a-2720-2244
 ISSN 1438-7026
 © 2026. Thieme. All rights reserved.
 Georg Thieme Verlag KG, Oswald-Hesse-Straße 50,
 70469 Stuttgart, Germany