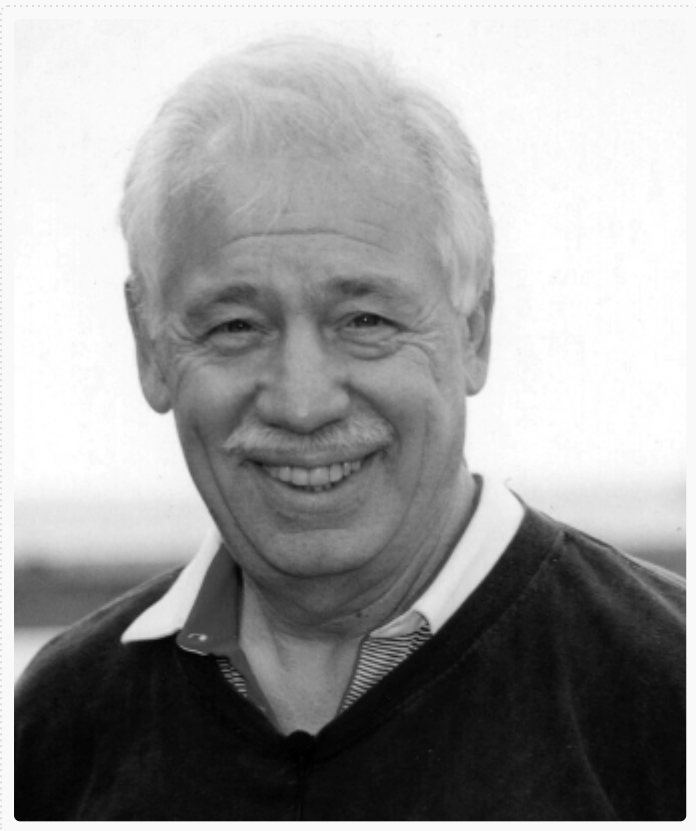




Veröffentlicht auf (<https://www.liebesexundtherapie.at>)

[Startseite](#) > [Sexualtherapie Wissen](#) > [Sexualtherapie Konzepte - Überblick](#) > Inputs von Stanley Keleman

Inputs von Stanley Keleman



Stanley Keleman

geb. 1931, ist Begründer der formativen Psychotherapie und gilt als Pionier der Körpertherapie. Er ist Direktor des Center for Energetic Studies in Berkeley und hat in den USA und Europa Studien über die Strukturen des Körpers in Bezug auf seine emotionalen, sexuellen und imaginativen Aspekte menschlicher Erfahrung gemacht.

In der **formativen Psychotherapie** stehen die körperliche Organisation im Mittelpunkt der Betrachtungen basierend auf der Erkenntnis, dass Geist und Körper untrennbar miteinander verbunden sind und sich ständig gegenseitig beeinflussen.

Diese Annahme wird von den Neurowissenschaften unterstützt die nachweisen konnten, dass bewussten Prozessen in unserem Gehirn unbewusste vorausgehen. D.h. noch bevor unser Gehirn den bewussten Befehl zu einer bestimmten Bewegung gibt, haben bereits unbewusste Prozesse im limbischen Gehirn zu dieser Bewegung stattgefunden. Vice versa können Bewegungen und Körperanspannungen die Psyche beeinflussen, oder um es mit den Worten von Charlie Brown (geschrieben von Charles M. Schulz) zu sagen: „Wenn ich die Mundwinkel nach oben ziehe, ist das ganz schlecht für meine Depression.“

Das Leben formt den Körper

Nach der Auffassung Kelemans ist der Mensch ein sich selbst formender Organismus, der in einem ständigen Prozess neue Formen schafft, um sich auszudrücken. Die zugrunde liegende Kraft ist die Pulsation, beginnend auf Zellebene, in Organen, Bindegeweben, Knochen und allen Strukturen des Körpers. So führt z.B. eine Blockade der Pulsation zu unterschiedlichen Ausformungen des Organismus. Daraus hat er drei verschiedene Körperformen bzw. Konstitutionstypen entwickelt.

Formen der Liebe

In seinem Buch „Formen der Liebe“ beschreibt Keleman diese Konstitutionstypen und deren Art zu lieben. Das sind der mesomorphe, der ektomorphe und der endomorphe Konstitutionstyp, die auch an ihrem Körperschema gut erkennbar sind. Der mesomorphe Typ ist aktiv, leistungsorientiert und ein Krieger. Der ektomorphe Typ ist aufmerksam, sensibel, ein Sammler von Sinneseindrücken. Der endomorphe Typ ist gesellig, geduldig und ein Versorger anderer Menschen auf der Suche nach Intimität und Nähe.

Die 4 Phasen der Liebe

Was Liebe ist erfahren wir als Kind in unserer Familie und in unseren Interaktionen mit erwachsenen Bezugspersonen. Unsere Empfindungen entstehen aus der individuellen Anatomie und der Qualität der Bindungen seitens der Bezugspersonen in den verschiedenen Wachstumsphasen. Keleman bezeichnet die vier Phasen der Liebe als Fürsorge, Anteilnahme, Austausch und Kooperation.

So bestimmt die jeweilige somatische Konstitution des Menschen in Verbindung mit der erfahrenen Qualität der Liebe, wie als Erwachsener Beziehungen gestaltet und Liebe, Nähe und Intimität ausgedrückt wird.

Mit Hilfe der Körpertherapie sollen z.B. über Berührungen, Atmung, Muskel An- und Entspannung bzw. Körperübungen diese Verhaltensweisen bewusst gemacht und verändert werden können.

Psychodrama – wo fühlst du das im Körper?

Als Cranio-Sacral Therapeutin kann ich dem psycho-somatischen Ansatz und der körperbezogenen Therapie sehr viel abgewinnen, insbesondere da ich mit der Pulsation arbeite. Die Wirkung sanfter Berührungen zum aktivieren des Zellgedächtnisses und Auflösen emotionaler Belastungen habe ich in meiner Arbeit schon oft erlebt.

In Verbindung mit einer Aufstellung frage ich immer nach, wo die Emotion im Körper spürbar ist und erhalte dadurch wertvolle Hinweise. Für den Protagonisten ist es ein Zeichen, dass er ein stimmiges Bild dargestellt hat und der Zusammenhang von belastender Situation und Körpersymptom wird umso klarer.

Somatische Beschwerden und Krankheiten können in einer Aufstellung auch einen eigenen Platz bekommen und mittels Rollentausch erfahrbar gemacht werden. In der Sexualtherapie wäre z.B. auch ein Rollentausch mit dem angespannten Muskel, der Haut, der Brust oder dem Penis möglich, um sensorische Eindrücke spürbar zu machen.

Quellen:

„Formen der Liebe“ von Stanley Keleman

AutorIn:

Angelika Erz, <http://www.die-mitte.at> ^[1]

copyright by liebesexundtherapie.at - Verwendung der Inhalte nur zu privaten Zwecken

Links

[1] <http://www.die-mitte.at>