

Was ist SKAN?

Skan ist Körperpsychotherapie, die ihren Ursprung in der Vegetotherapie Wilhelm Reichs (Arzt, Psychoanalytiker und Naturwissenschaftler, 1897-1957) hat, der früh den Zusammenhang von psychischen Inhalten mit den bioenergetischen Prozessen im Organismus erkannte.

Jeder Mensch ist in seinem naturgegebenen Zustand durchströmt von lebendiger Kraft, einer frei fließenden Lebensenergie. Ist diese innere Bewegung ungestört, erleben wir uns im Einklang mit uns selbst und mit anderen Menschen. Wir fühlen uns als gesunde, friedvolle und liebende soziale Wesen. Das bestätigt auch die neurobiologische Erforschung des Gehirns. Psychotherapeut Joachim Bauer (Lit. Prinzip Menschlichkeit, 2006) sagt, zwischenmenschliche Anerkennung, Zuwendung oder Zuneigung zu finden und zu geben ist das Hauptanliegen jedes Menschen.

Wenn dieses existentielle Bedürfnis nach einem geborgenen, friedlichen und liebevollen Miteinander in den wichtigsten Beziehungen dauerhaft unerfüllt bleibt oder gestört wird, wird der freie Fluss unserer Lebensenergie im Körper blockiert. Im alltäglichen Bewusstsein erfahren wir das als drastische Einschränkung von Empfindsamkeit, Beziehungsfähigkeit und Lebensfreude.

Überall da, wo wir in der frühesten Kindheit, aber auch im weiteren Leben, schwierige Beziehungserfahrungen in einem lieblosen bis feindseligen sozialen Umfeld gemacht haben, mussten wir lernen, das Übermaß an seelischen und körperlichen Schmerzen auszublenden. Wir gewöhnten uns an, dauerhaft flach zu atmen und unsere Muskulatur in einer Grundanspannung zu halten. So konnten wir es schaffen, auch in schwierigsten Umgebungen zu überleben und zu funktionieren. Es gelang das Unerträgliche auszuhalten. Der Preis dafür ist, dass spontane Lebendigkeit, tiefe Empfindungsfähigkeit u. authentische körperliche Beweglichkeit eingeschränkt sind.

Den Energiefluss im Organismus zu reduzieren hat auf der mentalen und psychischen Ebene wiederum zur Folge, dass man sich abgetrennt von den eigenen Bedürfnissen fühlt. Ein eingeschränktes Selbst- und Selbstwertgefühl sowie eine angepasste Halbherzigkeit führen dann oftmals zu unerfüllten, frustrierenden Kontakten mit anderen Menschen.

In dem geschützten Rahmen der ***Einzel Sitzungen der SKAN-Körperpsychotherapie*** unterstützen wir unsere Klienten liebevoll und achtsam, in eine vertiefte und fließende Atmung zu kommen. Die Empfindbarkeit für die eigenen Körpergefühle kann bei der Atemarbeit auf der Matte erhöht werden. Das gilt ebenso für angenehme wie auch für zurückgehaltene oder blockierte Emotionen. Authentischer Empfindungsausdruck wird so neu entdeckt und gelernt. Angst, Scham, Wut, Trauer, Freude können hier oft nach langer Zeit erstmals wieder zugelassen und ausgelebt werden.

Die vitalisierende und heilsame Wirkung von Atmung und befreitem Ausdruck wird als beglückend und kräftigend erlebt. Zu fühlen und zu zeigen, was ist, hat heilende Wirkung. Das Vertrauen in die „Richtigkeit“ der Gefühle und des eigenen authentischen Seins wird Schritt für Schritt zurückerobert.

Wir arbeiten an der Lösung von dauerhaft blockierten Energieverläufen und chronisch angespannter Muskulatur. Diese zeichnen sich spürbar im Körper ab und sind oft die Folge von frühkindlichen Traumata. Lebenslange Zurückhaltung und Vermeidungsstrategien in Beziehungen sind geblieben. In dem Therapieprozess wird bewußt, wie sie bis heute in unsere seelischen Konflikte hinein wirken und so bestimmen, wie nah wir uns selbst und damit anderen kommen.

Für dieses emotionale Geschehen Sprache zu finden, vervollständigt den Selbsterfahrungsprozess und fördert das Verständnis für ungelöste Kernthemen.

Die Veränderungsprozesse entstehen immer auch im Zusammenhang mit der Beziehung zwischen KlientIn und TherapeutIn. Die Körperpsychotherapie hat keinen „mechanischen Übungscharakter“. Körperliche und psychische Blockierungen sind in zwischenmenschlichen Beziehungen entstanden, hier können sie auch geheilt werden.

Sollten Sie weitergehende Fragen haben oder einen Termin für eine Sitzung vereinbaren wollen, rufen Sie gern an.

Wie erfährst Du Dich in Beziehung - zu anderen Menschen?
Wie weit erlaubst Du Dir, Dich authentisch zu zeigen?
Kannst Du Dich im Kontakt mit anderen spüren?

Die **SKAN-Körperpsychotherapie in der Gruppe** lädt ein, unser vielfältiges Spektrum an Emotionen und Körpergefühlen zu erleben. Wir sensibilisieren unsere Körper immer wieder für tiefe Atmung und damit intensivierete Sinneswahrnehmungen. Musikunterstützte Atem- und Bewegungsarbeiten, die vielfach kontaktbetont sind. Erfahrungen auf der Bühne des "Streaming Theatre" (s.u.) geben Gelegenheit für authentischen und befreienden Selbstaussdruck.

Es geht also darum, sich in seinen Körperenergien deutlicher wahrzunehmen, sich im zwischenmenschlichen Kontakt zu fühlen, zu zeigen und individuelle Beziehungsgrenzen bewusst zu machen. In Begegnungen mit den Teilnehmern dürfen andere als die oft unlebendigen, gewohnten Reaktionen gewagt werden. Intuitiv finden - was fühlt sich wirklich stimmig an!

Gesprächsrunden laden ein, sich mit wesentlichen Anliegen anderer mitzuteilen. Und die zutiefst menschlichen Bedürfnisse ernst zu nehmen, wirklich verstanden zu werden - und anderen Gehör zu schenken. Im sprachlichen Ausdruck erleben wir uns mitfühlend oder ablehnend. Wir wagen auch hier etwas und probieren Neues aus.

Wie erlebt sich die/der Einzelne in Beziehung zu anderen Menschen? – ist die Frage, die in den Gruppensitzungen im Mittelpunkt steht.

Die Herausforderung entsteht in der Konfrontation mit alten Mustern der Beziehungsvermeidung, die in verfestigten charakterlichen und körperlichen Haltungen und Grenzen deutlich werden.

Die Skan-Gruppentherapie ist ein kontinuierlicher Selbsterfahrungsprozess. Wir bieten:

- wöchentliche Gruppensitzungen in einer Frauen- oder Männergruppe
- ca. 14-tägige Sitzungen in einer gemischten Gruppe
- einmalige Skan-Intensiv-Tage