

Hochschule Merseburg
FB Soziale Arbeit, Medien, Kultur

Institut für Sexualpädagogik und Sexualtherapie
ISP Zürich
Master of Arts in Sexologie

DIE INTEGRATION KÖRPERORIENTIERTER ANSÄTZE IN DIE SEXUALTHERAPIE NACH DEM SEXOCORPOREL-MODELL

PATRICIA ZOLLER
MASTERARBEIT
Master 5, 2022

28. JULI 2025

Erstgutachter: Konrad Weller
Zweitgutachter: Ben Kneubühler

Abstract

Die Sexualtherapie steht zunehmend vor der Herausforderung, körperliche und psychische Prozesse integrativ zu behandeln. Körperorientierte Ansätze gewinnen hierbei an Bedeutung, da sie auf physischer Ebene ansetzen und emotionale sowie sexuelle Blockaden adressieren können. Ziel dieser Arbeit ist es, die Eignung und das Potenzial ausgewählter körperorientierter Ansätze - Tanztherapie, Achtsamkeitspraxis und Bioenergetik - für den Einsatz in der sexualtherapeutischen Praxis zu untersuchen. Das theoretische Fundament bildet das Sexocorporel-Modell von Jean-Yves Desjardins, in dessen Rahmen die genannten Methoden eingeordnet und analysiert werden. Die Analyse erfolgt entlang der vier Komponenten des Modells - physiologisch, sexodynamisch, kognitiv und beziehungs-dynamisch.

Methodisch basiert die Arbeit auf einer systematischen Literaturrecherche. Die ausgewählten körperorientierten Ansätze werden hinsichtlich ihrer theoretischen Grundlagen, Anwendungsmöglichkeiten und Passung zum Sexocorporel-Modell untersucht. Ergänzend werden exemplarische Übungen in einem Übungsdossier vorgestellt, das praktische Anwendungsideen für die sexualtherapeutische Arbeit liefert.

Die Arbeit verfolgt das Ziel, eine fundierte, theoretisch und praktisch anschlussfähige Grundlage für die Integration körperorientierter Ansätze in die Sexualtherapie zu schaffen. Sie richtet sich an Fachpersonen, die ihr Verständnis für körperbasierte Ansätze vertiefen und ihre sexualtherapeutische Praxis erweitern möchten.

Schlagwörter

Sexocorporel, Sexualtherapie, Tanztherapie, Achtsamkeitspraxis, Bioenergetik

Abstract

Sexual therapy increasingly faces the challenge of integrating physical and psychological processes. Body-oriented methods are gaining importance as they approach therapeutic work through physical experiences, allowing access to emotional and sexual blockages. The aim of this thesis is to explore the suitability and potential of selected body-oriented approaches - dance therapy, mindfulness practice, and bioenergetics - for use in sexual therapy. The theoretical foundation is the Sexocorporel model developed by Jean-Yves Desjardins, which serves as a framework for analyzing and positioning these methods. The analysis is conducted along the model's four components - physiological, sexodynamic, cognitive, and relational.

The study is based on a systematic literature review. The selected body-oriented approaches are examined in terms of their theoretical foundations, possible applications, and compatibility with the Sexocorporel model. In addition, a collection of practical exercises is provided in an appendix, offering concrete tools for integrating body-oriented methods into therapeutic work.

This thesis aims to contribute to a comprehensive and practice-oriented understanding of how body-based methods can enrich sexual therapy. It is intended for professionals who seek to deepen their knowledge of somatic approaches and expand their therapeutic repertoire.

Keywords

Sexocorporel, Sexual therapy, Dance therapy, Mindfulness practice, Bioenergetics

Literaturverzeichnis

1	EINLEITUNG	6
1.1	Persönliche Motivation & Relevanz	6
1.2	Problemstellung und Zielsetzung	6
1.3	Fragestellung und Hypothesen	7
1.3.1	Zentrale Forschungsfrage	7
1.3.2	Teilfragen	7
1.3.3	Hypothesen	8
1.4	Aufbau der Arbeit	8
2	METHODISCHES VORGEHEN	10
2.1	Literaturrecherche	10
2.2	Analytischer Zugang	11
2.3	Abgrenzung und Einschränkungen	11
2.4	Einsatz Künstlicher Intelligenz (KI)	12
3	THEORETISCHER RAHMEN: KÖRPERORIENTIERTE ANSÄTZE	13
3.1	Einführung und Begriffsbestimmung	13
3.1.1	Therapie, Beratung und Coaching	13
3.1.2	Klinische Psychologie und Psychotherapie	14
3.2	Körperorientierte Ansätze im Überblick	14
3.3	Historische Entwicklung körperzentrierter Psychotherapie	15
3.3.1	Frühe kulturelle Praktiken und Psychotherapiesgeschichte	15
3.3.2	Drei Entwicklungslinien körperpsychotherapeutischer Ansätze	15
3.3.3	Exkurs: Entstehung der Tanztherapie in den USA	16
3.3.4	Humanistische Therapiebewegung und Beziehungsbezug	17
3.3.5	Moderne Entwicklungen körperpsychotherapeutischer Verfahren	18
4	THEORETISCHER RAHMEN: SEXUALTHERAPIE	20
4.1	Einleitung	20
4.2	Frühe Sexualtherapien	20
4.3	Klassische Sexualtherapie	20
4.3.1	Masters und Johnson	21
4.3.2	Helen Singer Kaplan	21
4.3.3	Das Hamburger-Modell	22
4.4	Pluralisierung und die zweite Generation sexualtherapeutischer Modelle	22
4.5	Übergang zur körperorientierten Sexualtherapie	23
4.6	Das Sexocorporel-Modell nach Desjardins	24
4.6.1	Die physiologischen Komponenten	25
4.6.2	Die sexodynamischen Komponenten	26
4.6.3	Die kognitiven Komponenten	28

4.6.4	Die Beziehungskomponenten	28
4.6.5	Kritik	29
4.6.6	Anwendungsperspektiven und Weiterführungen des Modells	30
4.7	Studienlage: Der Körper in der Sexualtherapie	30
5	AUSWAHL UND BEGRÜNDUNG	32
5.1	Einleitung und Bezug zur Theorie	32
5.2	Theoriegeleitete Zuordnung der Ansätze und Bezug zum Sexocorporel	32
5.3	Auswahlkriterien und Praxisbezug	33
5.4	Zielsetzung des Übungsdossiers	34
5.5	Zwischenfazit	35
6	ANALYSE: KÖRPERORIENTIERTE ANSÄTZE ENTLANG DER VIER KOMPONENTEN DES SEXOCORPOREL	36
6.1	Tanztherapie als körperpsychotherapeutischer Ansatz	37
6.1.1	Einführung und Zielsetzung	37
6.1.2	Historische Entwicklung	37
6.1.3	Europäische Entwicklung und Integration	39
6.1.4	Begriffsverständnis und systematische Verortung	39
6.1.5	Theoretische Grundlagen	40
6.1.6	Methodische Grundlagen	44
6.1.7	Neurobiologische Perspektive und Wirksamkeit	47
6.1.8	Aktueller Forschungsstand	48
6.1.9	Anschluss an das Sexocorporel Modell	49
6.1.10	Fazit zu Ansatz 1: Tanztherapie	52
6.2	Achtsamkeitspraxis als körperpsychotherapeutischer Ansatz	54
6.2.1	Einführung und Zielsetzung	54
6.2.2	Historische Entwicklung und theoretische Grundlagen	54
6.2.3	Methodische Grundlagen	55
6.2.4	Aktueller Forschungsstand	57
6.2.5	Anschluss an das Sexocorporel Modell	58
6.2.6	Fazit zu Ansatz 2: Achtsamkeit	62
6.3	Bioenergetik als körperpsychotherapeutischer Ansatz	64
6.3.1	Einführung und Zielsetzung	64
6.3.2	Historische Entwicklung	64
6.3.3	Theoretische Grundlagen	65
6.3.4	Methodische Grundlagen	66
6.3.5	Aktueller Forschungsstand	68
6.3.6	Anschluss an das Sexocorporel Modell	69
6.3.7	Fazit zu Ansatz 3: Bioenergetik	72
7	DISKUSSION	74
7.1	Einleitung	74
7.2	Beantwortung der Teilfragen	74
7.2.1	Teilfrage 1: Gemeinsamkeiten und Unterschiede zwischen Ansätzen & Modell	74
7.2.2	Teilfrage 2: Ergänzungsfunktion entlang der vier Komponenten	76
7.2.3	Teilfrage 3: Kriterien wirksamer Übungen	77
7.2.4	Teilfrage 4: Geeignete Übungen für Paarinteraktion, Selbstregulation und sexuellen Ausdruck	79

7.3	Rückbezug zu Kapitel 5	80
7.4	Reflexion der Hypothesen	82
7.4.1	H1 – Unterschiedliche körpernahe Zugänge als Ergänzung zum Sexocorporel-Modell	82
7.4.2	H2 – Spezifische Erfahrungen wie Selbstregulation und Präsenz als Grundlage sexueller Kompetenz	82
7.4.3	H3 – Ein theoriegestütztes Übungsdossier fördert die Praxisintegration	83
7.4.4	Zusammenfassung der Hypothesenprüfung	83
7.5	Methodische und inhaltliche Limitationen	84
7.5.1	Beschränkung auf theoretische Analyse	84
7.5.2	Auswahl der Ansätze	84
7.5.3	Auslassung neurophysiologischer Modelle	85
7.5.4	Kontext und Diversitätssensibilität	85
7.5.5	Verzicht auf Fallbeispiele und Vignetten	85
7.5.6	Professionelle Umsetzung und ethische Rahmenbedingungen	86
7.5.7	Methodologische Reflexion: Bewertungskriterien als Analysegrundlage	86
7.6	Praxisrelevanz & professionelle Voraussetzungen	86
7.7	Forschungsperspektiven & Weiterentwicklung	88
8	FAZIT	90
8.1	Zusammenfassung der zentralen Ergebnisse	90
8.2	Erkenntnisgewinn für Theorie und Praxis	90
8.3	Visuelle Zusammenfassung der Analyseergebnisse	91
8.4	Relevanz und Beitrag der Arbeit	91
8.5	Bezug zur Forschungsfrage und offene Punkte	92
9	LITERATURVERZEICHNIS	93
10	ANHANG	99
10.1	Selbständigkeitserklärung	99
10.2	Übungsdossier	99

1 Einleitung

1.1 Persönliche Motivation & Relevanz

Die Verbindung von Körper und Psyche fasziniert mich seit Beginn meines Studiums der Sexologie. In der praktischen Arbeit mit Klient*innen sowie durch körperorientierte Selbsterfahrung im Rahmen meiner Ausbildung wurde mir zunehmend bewusst, wie eng körperliche Empfindungen, emotionale Muster und sexuelle Themen miteinander verknüpft sind. Besonders deutlich zeigte sich, dass rein gesprächsbasierte Ansätze oft an ihre Grenzen stossen - insbesondere bei tief verankerten Blockaden, Scham oder fehlender Körperwahrnehmung.

Diese Erfahrungen weckten mein Interesse an körperzentrierten Ansätzen, die den Körper nicht nur als Objekt, sondern als aktiven Zugang zum Erleben, zu Veränderung und Entwicklung verstehen. Besonders die Verbindung von Bewegung, Achtsamkeit und körpertherapeutischen Übungen erscheint mir vielversprechend - sowohl zur Förderung der Selbstregulation und Präsenz als auch zur Entwicklung sexueller Ausdrucks- und Empfindungsfähigkeit.

Angesichts wachsender gesellschaftlicher Aufmerksamkeit für ganzheitliche Gesundheitskonzepte sowie dem steigenden Bedarf an körpernahen Zugängen in der therapeutischen Arbeit erscheint eine fundierte Auseinandersetzung mit solchen Ansätzen nicht nur persönlich bedeutsam, sondern auch sexualtherapeutisch hochrelevant.

1.2 Problemstellung und Zielsetzung

Obwohl körperorientierte Ansätze in therapeutischen Kontexten zunehmend an Bedeutung gewinnen und Modelle wie das Sexocorporel den Körper explizit in den Mittelpunkt stellen, zeigt sich in der praktischen Umsetzung häufig eine Herausforderung: Die Auswahl und der gezielte Einsatz von körperbasierten Übungen erfolgen oftmals intuitiv, implizit oder basierend auf Erfahrungswissen einzelner Therapeut*innen. Eine systematische, theoretisch fundierte Aufarbeitung, *warum* bestimmte Übungen im sexualtherapeutischen Setting wirksam sind und *wie* sie konkret wirken, fehlt bislang.

Ziel dieser Arbeit ist es daher, körperorientierte Ansätze zu untersuchen, die sich für die sexualtherapeutische Praxis im Rahmen des Sexocorporel-Modells eignen - mit besonderem

Fokus auf Tanztherapie, Achtsamkeitspraxis und Bioenergetik. Diese drei Ansätze wurden ausgewählt, da sie unterschiedliche körperorientierte Zugänge repräsentieren - kreativ-expressiv, achtsamkeitsbasiert und energetisch-dynamisch - und sich in Theorie und Praxis als besonders anschlussfähig an das Sexocorporel-Modell erwiesen haben. Sie werden hinsichtlich ihrer theoretischen Grundlagen, Wirkprinzipien und ihrer möglichen Integration in das Modell analysiert - wobei der beziehungs-dynamischen Komponente stellenweise mehr Raum gegeben wird, jedoch im Rahmen einer integrativen Betrachtung aller vier Modellkomponenten. Ergänzend wurde ein Übungsdossier konzipiert, das vielfältige körperzentrierte Übungen im Kontext des Modells bündelt.

Dabei erfolgt eine bewusste Abgrenzung zu bereits bestehenden sexualpädagogischen Materialsammlungen, da der Fokus auf der Anwendung im therapeutischen Einzel- oder Paarsetting liegt – nicht auf Gruppenarbeit im pädagogischen Kontext.

1.3 Fragestellung und Hypothesen

1.3.1 Zentrale Forschungsfrage

Wie lassen sich körperorientierte Ansätze wie Tanztherapie, Achtsamkeitspraxis und Bioenergetik innerhalb der vier Komponenten des Sexocorporel-Modells verorten - und welches Potenzial bieten sie für die sexualtherapeutische Praxis?

1.3.2 Teilfragen

1. Welche Gemeinsamkeiten und Unterschiede bestehen zwischen den drei körperorientierten Ansätzen und dem Sexocorporel-Modell?
2. Wie können körperorientierte Ansätze die physiologische, sexodynamische, kognitive und beziehungs-dynamische Komponente des Sexocorporel-Modells ergänzen?
3. Welche Merkmale körperzentrierter Übungen lassen sich - auf Basis theoretischer Analyse - als besonders wirksam im Hinblick auf die vier Komponenten des Sexocorporel-Modells identifizieren?
4. Welche konkreten Übungen eignen sich zur Förderung von Paarinteraktion, Selbstregulation und sexueller Ausdrucksfähigkeit im therapeutischen Setting?

1.3.3 Hypothesen

Die folgenden Hypothesen basieren auf einer vorhergehenden wissenschaftlichen Auseinandersetzung mit körperorientierten Ansätzen und deren Potenzial für die Sexualtherapie.

Hauptthese:

Körperorientierte Ansätze wie Tanztherapie, Achtsamkeitspraxis und Bioenergetik lassen sich entlang der vier Komponenten des Sexocorporel-Modells systematisch verorten und stellen eine fundierte Erweiterung sexualtherapeutischer Praxis dar.

Teilhypothesen:

1. Die drei untersuchten körperorientierten Ansätze greifen unterschiedliche Aspekte der vier Komponenten des Sexocorporel-Modells auf und ergänzen diese durch körpernahe, erfahrungsbasierte Zugänge.
2. Körperzentrierte Ansätze ermöglichen - laut aktueller Forschung - spezifische Erfahrungen wie emotionale Regulation, Präsenz und Selbstwahrnehmung, die für eine vertiefte therapeutische Arbeit entlang der vier Modellkomponenten bedeutsam sind.
3. Ein theoriegestütztes Übungsdossier kann körperorientierte Ansätze strukturiert verfügbar machen und die praktische Anwendung des Modells in der sexualtherapeutischen Praxis unterstützen.

1.4 Aufbau der Arbeit

Nach dieser Einleitung folgt in Kapitel 2 eine Beschreibung des methodischen Vorgehens. Es wird erläutert, wie die Auswahl und Analyse der körperorientierten Ansätze sowie die Entwicklung des Übungsdossiers erfolgt sind.

Im dritten Kapitel wird ein theoretischer Rahmen gelegt, in dem zentrale Begriffe definiert, körperorientierte Ansätze systematisch eingeordnet und in ihrer historischen Entwicklung betrachtet werden. Darauf aufbauend wird in Kapitel 4 die Sexualtherapie als eigenständiger Bereich psychotherapeutischer Praxis erläutert - mit einem Überblick über deren Entwicklungslinien, Konzepte und gegenwärtige Zugänge. Abschliessend wird das Modell des Sexocorporel nach Jean-Yves Desjardins detailliert vorgestellt.

Im anschliessenden fünften Kapitel wird die Auswahl der drei körperorientierten Ansätze – Tanztherapie, Achtsamkeitspraxis und Bioenergetik – theoriegeleitet begründet. Dabei wird ihre Anschlussfähigkeit an das Sexocorporel-Modell reflektiert.

Im Hauptteil der Arbeit (Kapitel 6) werden die drei ausgewählten Ansätze hinsichtlich ihrer theoretischen Grundlagen, Wirkprinzipien und ihres Potenzials zur Integration in das Sexocorporel-Modell analysiert.

Ergänzend wurde ein theoriegestütztes Übungsdossier erstellt (siehe Anhang), das exemplarische, körperorientierte Übungen bündelt. Es versteht sich als praxisorientierte Erweiterung der Arbeit und soll Impulse für die Anwendung körperzentrierter Ansätze im Rahmen des Modells geben.

In Kapitel 7 werden die zentralen Ergebnisse zusammengeführt, kritisch eingeordnet und im Hinblick auf die ursprünglichen Fragestellungen und Hypothesen reflektiert. Dabei werden auch offene Fragen und konzeptionelle Limitationen diskutiert.

Die Arbeit schliesst mit einem kurzen Schlusswort, der persönlichen Reflexion und einen Ausblick auf zukünftige Forschungsperspektiven.

Zur sprachlichen Strukturierung und stilistischen Überarbeitung wurde unterstützend das KI-Sprachmodell ChatGPT (OpenAI, Version Anfang 2025; genutzt zwischen März und Juli 2025) verwendet. Die inhaltliche Konzeption und Argumentationsführung erfolgten ausschliesslich eigenständig durch die Autorin.

2 Methodisches Vorgehen

Die vorliegende Masterarbeit wurde als theoretische Literaturarbeit konzipiert. Ziel ist es, ausgewählte körperorientierte Ansätze – konkret Tanztherapie, Achtsamkeitspraxis und Bioenergetik – im Hinblick auf ihre theoretische Anschlussfähigkeit und praktische Integration in die sexualtherapeutische Arbeit nach dem Modell des Sexocorporel zu untersuchen. Eine empirische Untersuchung ist nicht Teil dieser Arbeit.

2.1 Literaturrecherche

Die Recherche stützte sich auf wissenschaftliche Fachliteratur in deutscher und englischer Sprache und erfolgte systematisch über einschlägige Datenbanken und Portale (z. B. De Gruyter, PubMed, SpringerLink, Google Scholar). Dabei kamen themenspezifische Schlagwörter und deren Kombinationen zum Einsatz - unter anderem „körperorientierte Sexualtherapie“, „Tanztherapie“, „Achtsamkeit“, „Bioenergetik“ und „Sexocorporel“. Ergänzend wurden einschlägige Fachpublikationen, Aus- und Weiterbildungsunterlagen sowie anerkannte Überblickswerke herangezogen.

Die Auswahl der Quellen erfolgte anhand folgender Kriterien: fachliche Relevanz, theoretische Fundierung, Aktualität, Zitierhäufigkeit sowie Anschlussfähigkeit an die Forschungsfrage. Im Fall der Tanztherapie dienten insbesondere die im Rahmen der Weiterbildung zur Tanz- und Bewegungstherapie am [iac] in Zürich vermittelten Grundlagen als zentraler Bezugsrahmen. Diese wurden mit wissenschaftlicher Literatur abgeglichen und reflektiert.

Zur systematischen Analyse der Anschlussfähigkeit körperorientierter Ansätze an das Modell des Sexocorporel wurden fünf Bewertungskriterien herangezogen, die sich aus der Literatur, der methodischen Logik des Modells sowie der professionellen Erfahrung der Autorin ableiten:

1. **Theoriekompatibilität:** Bezug zu den vier Modellkomponenten
2. **Praktikabilität:** Anwendbarkeit im Einzelsetting (primär hands-off orientiert, nicht retraumatisierend)
3. **Mehrdimensionalität:** gleichzeitige Ansprache von Körper, Affekt, Kognition, Beziehung
4. **Subjektive Passung:** Selbsterfahrung der Autorin in der Ausbildung

5. Literaturgestützte Relevanz: empirische oder theoretische Fundierung im sexualtherapeutischen Kontext

2.2 Analytischer Zugang

Die Analyse der ausgewählten Ansätze erfolgt theoriegeleitet entlang des Sexocorporel-Modells. Dabei wird geprüft, inwieweit die jeweiligen Ansätze zentrale Aspekte aller vier Komponenten des Modells unterstützen können - etwa durch die Förderung physiologischer Regulation, affektiver Ausdrucksfähigkeit, kognitiver Flexibilität und zwischenmenschlicher Resonanz.

Diese vier Modellkomponenten dienen in der vorliegenden Arbeit als heuristisches Analyseraster, um die körperorientierten Ansätze systematisch und vergleichend einordnen zu können. Ziel ist eine theoriegestützte Konzeptanalyse, die nicht empirisch prüft, sondern auf strukturierte Weise theoretische Anschlussfähigkeit im therapeutischen Kontext reflektiert.

Dabei werden auch bestehende Kritikpunkte am Sexocorporel-Modell - etwa hinsichtlich normativer Vorstellungen sexueller Gesundheit oder der begrenzten Berücksichtigung komplexer Paardynamiken - mitgedacht, um Potenziale körperorientierter Ansätze zur Weiterentwicklung sexualtherapeutischer Praxis differenziert einschätzen zu können.

Um eine systematische Vergleichbarkeit zwischen den drei Ansätzen sowie mit dem Sexocorporel-Modell zu ermöglichen, erfolgt ihre Darstellung nach einer einheitlichen Struktur. Für jeden Ansatz werden die theoretischen Grundlagen, zentrale Wirkprinzipien und exemplarische Übungen aufgearbeitet. Die Bewertung ihrer Anschlussfähigkeit an das Modell erfolgt auf Basis theoretischer Konzepte sowie einer kritischen Reflexion möglicher Wirkebenen im therapeutischen Setting.

2.3 Abgrenzung und Einschränkungen

Die Arbeit erhebt keinen Anspruch auf empirische Generalisierbarkeit. Es wurden keine eigenen Datenerhebungen oder Wirksamkeitsprüfungen durchgeführt. Der Fokus liegt auf der Anwendung körperorientierter Ansätze im Einzelsetting im Kontext sexualtherapeutischer Beratung. Gruppenformate sowie berührungsintensive Methoden wurden bewusst ausgeklammert.

Alle beschriebenen Übungen folgen grundsätzlich einem hands-off-Ansatz, bei dem Berührung nur im professionell reflektierten Ausnahmefall denkbar ist. Im Rahmen der Dossierentwicklung zeigte sich jedoch, dass einzelne Übungen implizite oder explizite Berührungssituationen beinhalten können. In diesen Fällen wurde dies explizit kenntlich gemacht, um die Anwendung transparent und fachlich verantwortbar zu gestalten.

2.4 Einsatz Künstlicher Intelligenz (KI)

Im Rahmen der sprachlichen Ausarbeitung dieser Arbeit wurde unterstützend das KI-Sprachmodell ChatGPT (OpenAI, Version Anfang 2025; genutzt zwischen März und Juli 2025) verwendet. Die Nutzung erfolgte insbesondere für:

- die sprachliche Gliederungshilfe (Kapitelstruktur, Abschnittsübergänge)
- stilistische Optimierung und Umformulierungen eigener Textentwürfe
- Klarheit und Lesbarkeit der Darstellung wissenschaftlicher Argumente

Der KI-Einsatz beschränkte sich auf sprachliche und strukturelle Unterstützung. Sämtliche inhaltlichen Entscheidungen, die Auswahl der Literatur, die Entwicklung der Argumentationslogik sowie die Analyse der Ansätze erfolgten vollständig durch die Autorin. Die generierten Textvorschläge wurden kritisch geprüft, angepasst und redigiert. Die Nutzung des Tools wurde gemäss den Richtlinien zur Verwendung von Künstlicher Intelligenz (ISP Zürich & Hochschule Merseburg, gültig ab 05.05.2025) transparent gemacht. Die Quellenarbeit, Zitate und Literaturverweise wurden manuell überprüft und entsprechen den Standards wissenschaftlicher Praxis. Die KI wurde nicht zur inhaltlichen Generierung von wissenschaftlichen Aussagen, Theorien oder Literaturziten verwendet.

3 Theoretischer Rahmen: Körperorientierte Ansätze

Um die Relevanz körperorientierter Ansätze in der Sexualtherapie fundiert zu analysieren, ist zunächst eine begriffliche und konzeptuelle Klärung zentral. Der folgende Abschnitt definiert zentrale Begriffe, ordnet körperzentrierte Ansätze ein und beleuchtet deren Einbettung in psychotherapeutische Konzepte.

3.1 Einführung und Begriffsbestimmung

Die Begriffe körperorientierte Ansätze, Körperarbeit, Psychosomatik und Körperpsychotherapie werden oft unscharf verwendet, obwohl sie unterschiedliche Zugänge beschreiben. Diese Vielfalt spiegelt die komplexe Verknüpfung zwischen Körper und Psyche wider. Eine klare Abgrenzung ist essenziell, um deren unterschiedliche Zielsetzungen zu verstehen.

In dieser Arbeit wird der Begriff „körperorientierte Ansätze“ als integrativer Oberbegriff verwendet. Er umfasst Verfahren, die mit somatisch basierten Zugängen arbeiten und sowohl in der psychotherapeutischen Tradition (z. B. Bioenergetik) als auch in achtsamkeits- oder bewegungsbasierten Ansätzen (z. B. Tanztherapie, achtsamkeitsbasierte Stressreduktion) verankert sind. Wo erforderlich, werden spezifischere Begriffe wie „körperpsychotherapeutische Ansätze“ oder „Körperarbeit“ kontextspezifisch differenziert verwendet.

Diese begriffliche Offenheit dient nicht der Unschärfe, sondern ermöglicht eine reflektierte Einordnung vielfältiger Verfahren, die im therapeutischen Kontext mit dem Körper als Träger, Ausdrucks- und Erfahrungsraum arbeiten.

3.1.1 Therapie, Beratung und Coaching

Der Begriff „Therapie“ ist rechtlich nicht geschützt, was die Abgrenzung zu Beratung und Coaching erschwert. Beratung fokussiert auf professionelle Unterstützung bei nicht pathologischen Problemen, während Therapie spezifische Störungen mit Krankheitswert behandelt (vgl. Grolimund 2022: 15; Caspar et al. 2017: 9). Nussbeck (2019: 22) ergänzt, dass Beratung häufig präventiv und entwicklungsfördernd ausgerichtet ist. Coaching entstand im beruflichen Kontext und gilt heute oft als spezielle Beratungsform (vgl. Grolimund 2022: 16).

3.1.2 Klinische Psychologie und Psychotherapie

Körperorientierte Ansätze bewegen sich im Spannungsfeld zwischen Beratung, Psychotherapie und somatischer Behandlung. Die Klinische Psychologie beschäftigt sich mit Diagnostik, Prävention und Therapie psychischer Störungen (vgl. Caspar et al. 2018: 1ff.). In der Psychotherapie lassen sich vier Hauptströmungen unterscheiden:

- **Psychodynamische Verfahren:** Fokus auf unbewusste Konflikte, basierend auf psychoanalytischen Konzepten (vgl. Buchheim/Buchheim 2020: 410).
- **Kognitive Verhaltenstherapie (KVT):** Ziel ist die Veränderung dysfunktionaler Gedanken und Verhaltensmuster (vgl. Hoyer/Knappe 2020: 398).
- **Humanistische Verfahren:** Stellen das subjektive Erleben und die Selbstverwirklichung des Individuums in den Mittelpunkt (vgl. Gaab et al. 2020: 444).
- **Systemische Verfahren:** Betrachten psychische Störungen im Kontext von Interaktionen in Beziehungssystemen (vgl. Schiepek/Schweitzer-Rothers: 2020: 428).

Viele moderne Ansätze nutzen integrative Konzepte, bei denen ein primärer therapeutischer Ansatz durch Elemente anderer Richtungen ergänzt wird (vgl. Caspar et al. 2017: 9f.).

3.2 Körperorientierte Ansätze im Überblick

Körperorientierte Ansätze beruhen auf der engen Verbindung zwischen physischen und psychischen Prozessen (vgl. Carlson/Bultz 2008: 127f.). In der Praxis überschneiden sich viele dieser Zugänge hinsichtlich ihrer Zielsetzungen und theoretischen Bezüge. So lassen sich einzelne Methoden je nach Kontext verschiedenen Kategorien zuordnen. Die folgende Einteilung dient daher vor allem der systematischen Orientierung und erhebt keinen Anspruch auf strikte Trennschärfe. Sie lassen sich grob in vier Kategorien einteilen:

- **Reine Körpermethoden** (z. B. Alexander-Technik): Fokus auf Bewegung, Haltung (vgl. Martens et al. 2023: 172)
- **Körperarbeit** (z. B. Massage, Physiotherapie): Fokus auf Strukturen, Wohlbefinden (vgl. Fransen 2004: 477)
- **Körpertherapie** (z. B. Feldenkrais): Fokus auf Entspannung, Körpergefühl (vgl. Strauss/Mattke 2012: 450)

- **Körperpsychotherapie** (z. B. Bioenergetik, Tanztherapie): Integration von Psychologie und Körperarbeit zur Bearbeitung emotionaler Prozesse (vgl. Kern 2023: 14; Eberhard-Kaechele 2023: 907f.).

3.3 Historische Entwicklung körperzentrierter Psychotherapie

Die heutige Vielfalt körperorientierter Ansätze lässt sich nur vor dem Hintergrund ihrer historischen Entwicklung verstehen - insbesondere der Frage, wie sich die Rolle des Körpers von einem passiven Objekt zu einem aktiven Träger therapeutischer Veränderung gewandelt hat.

3.3.1 Frühe kulturelle Praktiken und Psychotherapiegeschichte

Der Körper diente seit jeher als Medium zur Heilung und Selbstausdruck, insbesondere im Tanz, der bereits in frühen Kulturen wesentliche spirituelle und rituelle Funktionen hatte. Anthropologische Funde belegen die tiefe Bedeutung tänzerischer Praktiken, deren genaue Ursprünge schwer nachvollziehbar sind. Bereits in der Antike war Tanz elementarer Bestandteil religiöser Riten, etwa bei den Dionysien im antiken Griechenland, die Ekstase und spirituelle Reinigung zum Ziel hatten. Trotz kirchlicher Skepsis im Mittelalter blieb der Tanz mit spirituellen und sozialen Ritualen verbunden. In der Neuzeit entwickelte sich Tanz zu einer eigenständigen Kunstform, die im 20. Jahrhundert zudem als therapeutisches Mittel Anerkennung fand (vgl. Bender 2018: 17ff.).

In der westlichen Psychotherapie wurde der Körper lange vernachlässigt - eine Folge des dualistischen Menschenbildes, das Körper und Geist als getrennte Entitäten auffasste (vgl. Dieterich 2001: 69f.). Erst in den letzten Jahrzehnten setzte sich zunehmend die Einsicht durch, dass Körper und Psyche untrennbar miteinander verwoben sind (vgl. Trautmann-Voigt 2020: 13f.). Pioniere wie Freud oder Reich lieferten erste Impulse körperorientierter Arbeit (vgl. Geuter 2023: 56ff.). Eine vertiefte Betrachtung dieser Linien folgt im nächsten Abschnitt.

3.3.2 Drei Entwicklungslinien körperpsychotherapeutischer Ansätze

Peter Geissler (2006: 121f.) schlägt zur besseren Orientierung in der Geschichte der Körperpsychotherapie eine Einteilung in drei grundlegende Entwicklungslinien vor. Jede dieser Linien ist mit einem charakteristischen Körperverständnis, einer Begründungsfigur, sowie spezifischen therapeutischen Zielsetzungen verknüpft. Diese systematische

Differenzierung hilft, die Vielzahl moderner körperorientierter Verfahren historisch wie konzeptionell einzuordnen.

1. **Expressive Linie** (Reich, Lowen): Fokus auf Affekte, Ausdruck, Energiefluss (vgl. Geissler 2006: 121f.; Geuter 2023: 58f.)
2. **Leibpädagogische Linie** (Gindler, KBT): Fokus auf Selbstwahrnehmung, Achtsamkeit (vgl. Geuter 2023: 60ff.)
3. **Analytisch-körperbezogene Linie** (Ferenczi, Moser): Fokus auf Beziehung, Übertragung, Affektarbeit (vgl. Geissler 2006: 121ff.).

Diese Vielfalt verdeutlicht, dass Körperpsychotherapie unterschiedliche therapeutische Haltungen vereint.

3.3.3 Exkurs: Entstehung der Tanztherapie in den USA

Aufbauend auf den zuvor beschriebenen Entwicklungen entstand ab den 1940er-Jahren ein eigenständiger Zweig: die Tanztherapie. Besonders in den USA wurde sie durch Pionierinnen wie Marian Chace, Trudi Schoop, Liljan Espenak und Mary Whitehouse geprägt, die tänzerische Bewegung als zentrales Medium therapeutischer Prozesse einführten - häufig im Kontext psychiatrischer Kliniken. Sie verbanden Ausdruckstanz, Psychodrama und tiefenpsychologische Konzepte zu einem neuen Ansatz, der 1965 in der Gründung der *American Dance Therapy Association* mündete (vgl. Geuter 2023: 66). Eine ausführlichere Darstellung folgt im Kapitel zur Tanztherapie.

Auffällig ist, dass die frühen Impulse zur Tanztherapie überwiegend von Frauen ausgingen - möglicherweise bedingt durch die enge Verbindung zur künstlerischen Bewegungspraxis sowie zur therapeutischen und sozialen Arbeit, in der Frauen damals stärker vertreten waren. Dieser Aspekt eröffnet spannende Perspektiven auf geschlechterspezifische Zugänge in der Entwicklung körperorientierter Therapien, die an anderer Stelle vertieft betrachtet werden könnten.

Während sich die Tanztherapie praxisnah entwickelte, wurden parallel auf theoretischer Ebene neue psychotherapeutische Konzepte etabliert - insbesondere durch die humanistische Bewegung der 1960er- und 1970er-Jahre.

3.3.4 Humanistische Therapiebewegung und Beziehungsbezug

Neue Strömungen wie Gestalttherapie, Encountergruppen oder die Hakomi-Methode - ein achtsamkeitsbasierter, körperpsychotherapeutischer Ansatz - integrierten Körperwahrnehmung und emotionale Authentizität (vgl. Geuter 2023: 67ff.). Gerade die Verbindung von Körper und Beziehung wird hier zum therapeutischen Prinzip - ein Aspekt, der auch für das Modell des Sexocorporel zentral ist.

In den letzten hundert Jahren entwickelten sich zahlreiche körperpsychotherapeutische Schulen mit unterschiedlichen theoretischen Hintergründen. Eine systematische Orientierung erfolgt beispielsweise über ein zweiachsiges Klassifikationsmodell (vgl. Geissler 2006: 120; Martens et al. 2023:174; Strauss/Mattke: 450; Kern 2023: 14; Geuter 2023: 56f.):

- **Achse 1: Therapieorientierung**

- Funktional-übungszentriert: Förderung der Selbstregulation (z. B. Konzentrative Bewegungstherapie (KBT), Funktionelle Entspannung)
- Konfliktorientiert-aufdeckend: Bearbeitung emotionaler Blockaden (z. B. Tanztherapie, Bioenergetik)

- **Achse 2: Verfahrenstypologie**

- Beziehungsorientiert: Fokus auf Beziehungsmuster (z. B. Analytische Körperpsychotherapie)
- Wahrnehmungsorientiert: achtsame Körperwahrnehmung (z. B. KBT, Funktionelle Entspannung)
- Bewegungs-/handlungsorientiert: kreative Bewegung (z. B. Ausdruckstanz)
- Affekt-/energieorientiert: emotionale Entladung (z. B. Bioenergetik, Core-Energetik)

Diese Typologie verdeutlicht die Spannweite körperpsychotherapeutischer Ansätze und dient als Grundlage für die spätere methodische Auswahl.

Neben klassisch etablierten Verfahren haben sich in den letzten Jahren zahlreiche Weiterentwicklungen körperpsychotherapeutischer Arbeit etabliert – insbesondere im Zuge integrativer Therapieformen und achtsamkeitsbasierter Ansätze.

3.3.5 Moderne Entwicklungen körperpsychotherapeutischer Verfahren

Moderne körperpsychotherapeutische Ansätze verbinden klassische Verfahren mit Achtsamkeit, Embodiment und gezielten Atemtechniken - Konzepte, die insbesondere in der dritten Welle der Verhaltenstherapie zunehmend Eingang finden (vgl. Michalak/Heidenreich 2020: 672ff.). Verfahren wie Acceptance and Commitment Therapy (ACT), Dialektisch-Behaviorale Therapie (DBT) oder Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) integrieren zunehmend körper- und achtsamkeitsorientierte Elemente. Ziel ist es, psychische Flexibilität zu stärken, emotionale Regulation zu fördern und automatisierte Reaktionsmuster durch bewusste Präsenz zu unterbrechen. Achtsamkeitstechniken werden dabei gezielt mit Körperwahrnehmung verknüpft, um Abstand zu belastenden Gedanken und Gefühlen zu gewinnen (vgl. Michalak et al. 2006: 241f.).

Auch in der internationalen Entwicklung zeigt sich eine zunehmende Integration körpertherapeutischer Verfahren in verschiedene kulturelle und theoretische Kontexte. In Frankreich ist etwa die Somatoanalyse (Meyer) verbreitet, in Italien und Brasilien funktional-vegetotherapeutische Ansätze (z. B. Rispoli), während in den USA und Grossbritannien eine offene Debatte über den gezielten Einsatz von Berührung geführt wird. Ergänzt wird dies durch Weiterentwicklungen der Tanztherapie mit entwicklungspsychologischer Orientierung und einer stärkeren konzeptionellen Verknüpfung zur Humanistischen Psychotherapie und Embodiment-Theorie (z. B. Downing, Geuter, Gendlin) (vgl. Geuter 2023: 70ff.).

Auch Embodiment-orientierte Verfahren betonen die wechselseitige Beziehung zwischen körperlichem Erleben und psychischem Geschehen. Hierbei werden somatische Zustände nicht als Folge, sondern als aktiver Bestandteil psychischer Prozesse verstanden. In Konzepten wie dem Zürcher Ressourcen Modell (ZRM) werden implizite emotionale Präferenzen über körperlich verankerte Handlungstendenzen bewusst gemacht und integriert (vgl. Tschacher et al. 2022: 172; Sztenc 2020: 51f.).

Körperorientierte Verfahren zeigen insbesondere in der **Traumatherapie hohe** Wirksamkeit. Methoden wie *Somatic Experiencing* (nach Peter Levine) basieren auf dem Prinzip der „Pendulation“ – einem bewussten Wechsel zwischen Belastung und Ressource zur Stabilisierung des Nervensystems. Ziel ist es, über Körperwahrnehmung Zugang zu fragmentierten, impliziten Traumainhalten zu schaffen, ohne eine Retraumatisierung zu

riskieren (vgl. Schubbe 2021). Ähnliche Prinzipien finden sich auch in den Arbeiten von Bessel van der Kolk, der den Körper als zentralen Ort der Trauma-Verarbeitung versteht (vgl. Ho et al. 2021).

Körperbezogene Prozesse gelten zunehmend als zentrale Wirkfaktoren in der modernen Psychotherapie. Mind–Body-Praktiken wie Meditation, Achtsamkeit oder Yoga, die ursprünglich ausserhalb der westlichen Medizin verortet waren, wurden mittlerweile umfassend erforscht und zeigen nachweislich positive Effekte auf psychische und körperliche Gesundheit. Sie verbessern unter anderem die Selbstregulation, fördern emotionale Stabilität und tragen zur Linderung stressbedingter Beschwerden wie chronischem Schmerz, Angst oder depressiven Symptomen bei. Studien belegen ausserdem eine günstige Wirkung auf das autonome Nervensystem, die Herzratenvariabilität sowie stressinduzierte Entzündungsprozesse. Angesichts dieser Evidenz plädieren Dossett et al. (2020) für eine stärkere Integration körperbezogener Verfahren in Prävention und Regelversorgung, da sie langfristig auch gesundheitsökonomisch von Bedeutung sein könnten.

Die dargestellten historischen und konzeptionellen Entwicklungen zeigen eindrucksvoll, dass körperbezogene Ansätze in der Psychotherapie nicht nur an Bedeutung gewonnen haben, sondern mittlerweile als zentrale Wirkfaktoren anerkannt sind. Sie verbinden physiologische, emotionale, kognitive und relationale Ebenen - und bilden damit eine theoretische Brücke zur sexualtherapeutischen Praxis nach dem Modell des Sexocorporel. Dieses wird im folgenden Kapitel mit seinen vier zentralen Komponenten vertiefend dargestellt.

4 Theoretischer Rahmen: Sexualtherapie

4.1 Einleitung

Dieses Kapitel schafft den historischen und theoretischen Bezugsrahmen für die vorliegende Arbeit. Es zeigt, wie sich sexualtherapeutische Konzepte von psychoanalytischen und funktional-behavioralen Modellen hin zu heutigen körperorientierten und pluralistischen Ansätzen entwickelten (vgl. Hartmann 2017: 4ff.). Im Zentrum steht dabei die zunehmende Bedeutung des Körpers in der therapeutischen Arbeit mit Sexualität - ein Perspektivenwechsel, der im Sexocorporel-Modell eine systematische Umsetzung findet (vgl. Schütz/Voss 2024: 9ff.). Die Darstellung zentraler sexualtherapeutischer Konzepte ermöglicht eine historische Verortung. Gleichzeitig schafft sie die inhaltliche Basis für die spätere Analyse körperorientierter Ansätze im Kontext des Sexocorporel-Modells.

4.2 Frühe Sexualtherapien

Die frühen sexualtherapeutischen Konzepte wurzeln in der Psychoanalyse. Sigmund Freud verstand Sexualität als psychodynamische Energiequelle („Libido“), die in vielen Lebensbereichen wirksam sei. Seine Theorie verortete das *Ich* auch körperlich, berücksichtigte jedoch reale körperliche Erregung nur begrenzt - ein Aspekt, den spätere Autor*innen als Defizit benannten (vgl. Schütz/Voss 2024: 12f.).

Wilhelm Reich, Freuds Schüler, entwickelte die körperbezogene Perspektive weiter. Er deutete sexuelle Symptome als Ausdruck chronischer muskulärer Spannungen („Charakterpanzerungen“) und nutzte körperliche Techniken wie Atmung und Bewegung, um unterdrückte Affekte zu lösen (vgl. Geuter 2023: 58f.). Reichs Denken prägte viele körperpsychotherapeutische Schulen - insbesondere die Bioenergetik nach Lowen, auf die im Hauptteil dieser Arbeit nochmals vertieft eingegangen wird (vgl. Geuter 2023: 65). Daraus ergeben sich auch wichtige Impulse für das später vorgestellte Modell Sexocorporel.

4.3 Klassische Sexualtherapie

Die sogenannte klassische Sexualtherapie umfasst Konzepte, die ab den 1950er-Jahren entwickelt wurden und massgeblich zur Etablierung sexualtherapeutischer Praxis beigetragen haben. Sie zeichnen sich durch eine funktionale, meist störungszentrierte

Herangehensweise aus und bilden laut Hartmann (2017: 5) eine theoretische Basis, auf die viele später entwickelte Ansätze Bezug nehmen.

Folgende drei Modelle stehen exemplarisch für die klassische Sexualtherapie. Sie prägten das Feld nachhaltig und bilden eine wesentliche Grundlage für die Entwicklung körperorientierter Ansätze wie das Modell des Sexocorporel.

4.3.1 Masters und Johnson

Ein zentraler Meilenstein moderner Sexualtherapie war die empirisch-physiologische Forschung von William Masters und Virginia Johnson. Ab den 1950er-Jahren untersuchten sie sexuelle Reaktionen unter Laborbedingungen. In „Human Sexual Response“ (1966) beschrieben sie den sexuellen Reaktionszyklus in vier Phasen: Erregung, Plateau, Orgasmus und Rückbildung - ein Modell, das die sexualtherapeutische Diagnostik und Intervention über Jahrzehnte prägte (vgl. Mass/Bauer 2024: 15ff., 22f.).

Ergänzend entwickelten sie das Konzept des „Sensate Focus“, das auf achtsame, nicht leistungsorientierte Berührungen fokussiert und körperliche Nähe sowie Kommunikation in der Paarbeziehung fördern soll (ebd.).

Trotz ihrer bahnbrechenden empirischen Methodik wurde ihr Ansatz später auch kritisch bewertet. Insbesondere die starke Fokussierung auf körperliche Reaktionen liess emotionale, subjektive und beziehungs-dynamische Aspekte weitgehend unbeachtet (vgl. Desjardins et al. 2024: 76). Diese Begrenzung macht deutlich, warum spätere Modelle - wie das Sexocorporel - einen umfassenderen biopsychosozialen Zugang entwickelten.

4.3.2 Helen Singer Kaplan

In den 1970er-Jahren erweiterte Helen Singer Kaplan das Modell von Masters & Johnson um psychodynamische und motivationspsychologische Perspektiven. Ihr Drei-Phasen-Modell - Desire, Arousal, Orgasm - betonte erstmals das sexuelle Verlangen als eigenständige Komponente sexuellen Erlebens (vgl. Mass/Bauer 2024: 33f.).

Kritisch wurde jedoch ihr Ansatz des „Bypassing“ diskutiert - also das bewusste Umgehen tieferliegender Konflikte zugunsten schneller funktionaler Verbesserung. Kaplan selbst räumte ein, dass eine gesteigerte sexuelle Funktion nicht zwangsläufig zu tieferem emotionalem oder partnerschaftlichem Erleben führt (vgl. Mass/Bauer 2024: 34ff.).

Diese Begrenzungen unterstreichen die Notwendigkeit eines erweiterten Verständnisses von Sexualität, das körperlich-emotionale Lernprozesse stärker berücksichtigt - wie es körperorientierte Modelle später aufgriffen.

4.3.3 Das Hamburger-Modell

Das Hamburger Modell wurde ab 1972 im deutschsprachigen Raum unter dem Einfluss von Masters & Johnson entwickelt. Es kombiniert psycho- und paartherapeutische Elemente mit strukturierten Übungen, etwa zur Reduktion von Leistungsdruck, zur Förderung sexueller Selbstverantwortung und zur Bearbeitung partnerschaftlicher Konflikte (vgl. Mass/Bauer 2024: 47ff.).

Kritisiert wurde u. a. die stark strukturierte Vorgehensweise, die in manchen Fällen überfordernd wirken kann. Auch das Prinzip der Selbstverantwortung wurde als potenziell belastend bewertet - insbesondere bei Personen mit geringem sexuellem Verlangen. Trotz dieser Einschränkungen gilt das Hamburger Modell als das bestvalidierte sexualtherapeutische Verfahren im deutschsprachigen Raum (ebd.).

Das Modell etabliert einen erfahrungsorientierten Zugang, der zentrale Elemente späterer körperbezogener Therapiekonzepte vorbereitet.

4.4 Pluralisierung und die zweite Generation sexualtherapeutischer Modelle

In den letzten Jahrzehnten hat sich die Sexualtherapie zunehmend von störungszentrierten Konzepten hin zu einem vielfältigen, integrativen Feld entwickelt. Neue therapeutische Schulen berücksichtigen verstärkt gesellschaftliche, kulturelle und geschlechtsspezifische Dynamiken - ein Wandel, der sowohl theoretisch als auch methodisch spürbar ist (vgl. Mass/Bauer 2024: 60ff.).

Ansätze wie die **Syndyastische Sexualtherapie** (Beier & Loewit: 2003, 2004), das **Sexual Crucible-Modell** (Schnarch: 1991) oder die **Systemische Sexualtherapie** (Clement: 2004) stehen exemplarisch für diese zweite Generation sexualtherapeutischer Konzepte. Sie verbinden verhaltenstherapeutische, bindungstheoretische oder systemische Perspektiven und verstehen Sexualität als relational und kontextabhängig (vgl. Mass/Bauer 2024: 60ff., 67ff., 89ff.).

Neben eben genannten Verfahren zählt Hartmann (2021: 4) weitere Modelle der zweiten Generation auf, darunter das „Good Enough Sex“-Modell, die Intimitätsbasierte Sexualtherapie sowie achtsamkeitsbasierte Ansätze.

Die Vielfalt dieser Konzepte verdeutlicht die theoretische Breite und zeigt zugleich, wie offen und plural sich der sexualtherapeutische Diskurs heute gestaltet. Gleichzeitig wird deutlich, dass diese Diversität neue Anforderungen an Strukturierung, Einordnung und Vergleichbarkeit stellt. Trotz inhaltlicher Innovation fehlt vielen dieser Ansätze bislang eine empirische Fundierung. Weder zum Sexual Crucible-Modell noch zur Systemischen oder Syndyastischen Sexualtherapie liegen kontrollierte Studien oder unabhängige Kasuistiken vor. Ihre theoretischen Prämissen bleiben damit oft unbelegt, während zugleich normative Vorstellungen von Sexualität stark betont werden (vgl. Hartmann 2017a: 24ff.).

Vor diesem Hintergrund gewinnt ein differenziert-theoretischer Zugang zu körperorientierter Sexualtherapie an Bedeutung - insbesondere im Hinblick auf Modelle wie das Sexocorporel, die eine systematische Integration körperlicher Prozesse ermöglichen und bislang wenig aufgearbeitet wurden.

4.5 Übergang zur körperorientierten Sexualtherapie

Im Zuge der theoretischen und praktischen Weiterentwicklung sexualtherapeutischer Konzepte wird zunehmend deutlich, dass der Körper - über Jahrzehnte hinweg in vielen Therapieansätzen vernachlässigt - eine zentrale Rolle im sexuellen Erleben spielt. Während klassische und psychodynamisch geprägte Modelle primär auf Sprache, Kognition und Beziehung fokussierten, betonen neuere Embodiment-orientierte Ansätze die körperliche Dimension als gleichwertigen Wirkfaktor (vgl. Sztenc 2020: 5, 52f.).

Gerade bei chronifizierten oder komplexen sexuellen Schwierigkeiten reichen gesprächsbasierte Verfahren häufig nicht aus. Wie Sztenc (ebd.) ausführt, sind viele dieser Probleme in verkörperten Mustern gespeichert, die sich sprachlich allein nicht vollständig erfassen oder verändern lassen. Körperorientierte Ansätze setzen genau hier an: Sie ermöglichen unmittelbare Zugänge zu somatisch verankerten Erfahrungen und erweitern so das therapeutische Spektrum.

Ein Modell, das diese Perspektive systematisch aufgreift, ist das Sexocorporel von Jean-Yves Desjardins. Es integriert körperliche, emotionale, mentale und relationale Ebenen in

ein konsistentes biopsychosoziales Rahmenkonzept. Im Zentrum steht dabei die Vorstellung, dass sexuelle Erlebnisfähigkeit nicht nur Ausdruck innerer Prozesse ist, sondern gezielt über den Körper erlernt, geformt und erweitert werden kann (vgl. Schütz & Voss 2024: 14f.; Kneubühler 2024: 22).

Der folgende Abschnitt widmet sich den theoretischen Grundlagen des Modells sowie seinen zentralen Komponenten als Vorbereitung für die spätere Analyse körperzentrierter Interventionen im praktischen Teil dieser Arbeit.

4.6 Das Sexocorporel-Modell nach Desjardins

Das von Jean-Yves Desjardins entwickelte Modell des Sexocorporel gilt als eines der zentralen Konzepte moderner körperorientierter Sexualtherapie. Es basiert auf einem ganzheitlichen Verständnis von Sexualität, das den Menschen als Einheit von Körper, Emotion, Kognition und Beziehung betrachtet. Ausgehend von einem biopsychosozialen Menschenbild versteht das Modell sexuelle Gesundheit nicht als Abwesenheit von Dysfunktion, sondern als Ausdruck individueller Lernprozesse, körperlicher Durchlässigkeit und psychischer Integration. In seinem Ansatz bezieht sich Desjardins unter anderem auf die Definition sexueller Gesundheit der Weltgesundheitsorganisation und positioniert Sexualität als gestaltbaren Bestandteil der menschlichen Entwicklung (vgl. Schütz/Voss 2024: 9-18).

Der Begriff „Sexocorporel“ bringt diese Verbindung bereits sprachlich zum Ausdruck: Er setzt sich aus den französischen Wörtern „sexo“ (Sexualität) und „corporel“ (körperlich) zusammen und steht für ein Verständnis von Sexualität, das sich in vielfältiger Weise manifestiert – von körperlich-physiologischen Reaktionen bis hin zu psychischen, sozialen und kulturellen Dynamiken (vgl. Kneubühler 2024: 21).

Zentrale Grundannahmen des Modells sind die wechselseitige Beeinflussbarkeit von Körper, Denken, Fühlen und Handeln sowie die lebenslange Lernfähigkeit sexueller Ausdrucksformen. Körperliche Prozesse werden dabei nicht nur als Grundlage sexueller Erregung verstanden, sondern als aktives Gestaltungselement, das über Atmung, Muskeltonus und Bewegung unmittelbar auf das psychische Erleben wirkt. Desjardins beschreibt in diesem Zusammenhang drei sogenannte Körpergesetze – Rhythmus, Bewegungsraum und Muskeltonus –, die als Wirkfaktoren der sexuellen Erregbarkeit und deren Integration ins emotionale Erleben gelten (ebd.: 22).

Das Modell geht davon aus, dass viele sexuelle Schwierigkeiten nicht auf pathologische Störungen zurückzuführen sind, sondern auf erlernte, oft einseitige körperliche Muster. Ziel der therapeutischen Arbeit ist es daher nicht nur, diese Muster zu erkennen, sondern neue, funktionale Alternativen zu entwickeln. Dabei wird auf Techniken zurückgegriffen, die Körperwahrnehmung, Selbstregulation und die Fähigkeit zu Beziehung und Kommunikation fördern (ebd.).

Die theoretische Gliederung des Sexocorporel erfolgt über vier miteinander verbundene Komponenten:

1. die physiologische,
2. die sexodynamische,
3. die kognitive und
4. die Beziehungskomponente (ebd.: 23f.).

Diese vier Bereiche bilden die Basis für ein umfassendes Verständnis sexuellen Erlebens und stellen zugleich das analytische Raster dar, anhand dessen körperorientierte Ansätze in dieser Arbeit eingeordnet und untersucht werden.

4.6.1 Die physiologischen Komponenten

Im Zentrum der physiologischen Komponenten steht die sexuelle Erregungsfunktion. Diese stellt die erste Reaktion im Sexualisierungsprozess eines Menschen dar - bereits pränatal zeigen sich Reflexe dieser Art. Sie bildet den „Stamm“, um den sich alle weiteren Komponenten aufbauen (vgl. Chatton et al. 2024: 42ff.).

Die sexuelle Erregung lässt sich durch zwei Mechanismen beschreiben: einerseits über den unwillkürlichen Reflex der Vasokongestion, der durch das vegetative Nervensystem ausgelöst wird, und andererseits über die freiwillig beeinflussbaren Parameter der „drei Körpergesetze“: Rhythmus, Muskeltonus und Raumnutzung. Letztere ermöglichen eine Steuerung der sexuellen Erregungskurve und beeinflussen damit Qualität und Dauer der Erregung (ebd.).

Es lassen sich verschiedene Modi der sexuellen Erregung unterscheiden:

- **Archaischer Modus:** Hypertoner Zustand, reduzierte Bewegung und eingeschränkte Atmung. Häufig mit funktionalen Einschränkungen verbunden.

- **Mechanischer Modus:** Schnelle, oberflächliche Stimulation mit begrenzter Körperbeteiligung. Häufig genutzter Modus, aber mit reduzierter Lustwahrnehmung.
- **Archaisch-mechanischer Modus:** Kombination beider vorgenannten Modi. Reibung und Druck in Kombination. Ebenfalls begrenzt in der Erlebnisqualität.
- **Ondulierender Modus:** Wellenförmige, körperweite Bewegungen mit hoher Lustqualität, aber ggf. ohne orgasmische Entladung.
- **Wellenförmiger Modus (z. B. durch „Doppelte Schaukel“):** Dieser Modus verbindet Tiefen- und Oberflächenrezeptoren über eine koordinierte Bewegung von Becken und Schultern entlang der zentralen Körperachse. Dabei werden die drei Körpergesetze – Muskeltonus, Bewegungsrhythmus und Raumnutzung – gezielt genutzt, um die sexuelle Erregung differenziert zu modulieren (ebd.).

Die Bewegung der sogenannten **„Doppelten Schaukel“** ist angeboren und kann therapeutisch kultiviert werden. Sie unterstützt eine vertiefte Atmung, aktiviert neurophysiologische Prozesse und fördert das körperliche Lustempfinden. Praktiziert wird sie in unterschiedlichen Positionen – sowohl im Stehen als auch im Liegen – mit Fokus auf fließenden, elastischen und rhythmisch abgestimmten Bewegungen. Als elementare Technik innerhalb des sexocorporellen Übungsrepertoires trägt sie zur Schulung körperlich-sexueller Präsenz bei und wird in der Praxis gezielt zur Erweiterung des Erregungsspektrums eingesetzt (vgl. Kneubühler 2024: 24ff.).

Die sorgfältige Evaluation der individuellen sexuellen Erregungsfunktion - und insbesondere des genutzten Modus - stellt ein zentrales Diagnosetool innerhalb des Sexocorporel dar und kann Hinweise auf mögliche sexuelle Störungen geben. Die Steuerung und Erweiterung der Erregungsmodi durch körperorientierte Methoden ist daher ein integraler Bestandteil sexualtherapeutischer Arbeit nach diesem Modell (vgl. Chatton et al. 2024: 52).

4.6.2 Die sexodynamischen Komponenten

Die sexodynamischen Komponenten umfassen subjektive Dimensionen des sexuellen Erlebens. Diese Aspekte spiegeln wider, wie Individuen ihre Sexualität verkörpern, empfinden und mentalisieren (vgl. Chatton et al. 2024: 52ff.).

- **Gefühl der Geschlechtszugehörigkeit & sexuelle Archetypen**

Eine stabile Verankerung im eigenen Geschlecht ist im Sexocorporel zentral. Dies bedeutet, dass Personen ihre sexuelle Identität integriert haben und ihren jeweiligen Archetyp erotisieren können: Der männliche Archetyp bezieht sich auf phallische Intrusivität, der weibliche auf rezeptive Offenheit. Eine gesunde erotische Komplementarität zeigt sich, wenn beide Partner*innen in ihren Archetypen verankert sind und koitales Begehren entwickeln können.

- **Sexuelle Stereotypen**

Gesundheitlich bedeutsam ist die Fähigkeit zur sozialen und kulturellen Anpassung an Geschlechtsstereotype – etwa in Kleidung oder Bewegung – in Übereinstimmung mit dem anatomischen Geschlecht. Dabei wird die Balance zwischen individueller Identität und gesellschaftlichen Erwartungen betont.

- **Sexuelle Lust**

Sexuelle Lust, Genuss und orgasmische Entladung sind Ausdruck gelungener körperlich-mentaler Integration. Wollust erfordert körperliches Lernen: etwa die Fähigkeit, Erregung zu verbreiten und genitale sowie emotionale Entladungen zuzulassen. Eine gesunde Sexualität zeigt sich in der Fähigkeit zur Hingabe, zur Lustwahrnehmung und zur Integration von Erregung und Reflexen.

- **Sexuelle Fantasie**

Fantasien geben Aufschluss über die erotischen Codierungen eines Menschen. Sie sind stark mit körperlichen Erfahrungen verknüpft. Eine reichhaltige erotische Vorstellungskraft ist Ausdruck von Gesundheit – insbesondere, wenn sie kongruent mit verkörperter Erfahrung ist (z. B. Beckenbewegung bei phallischen Fantasien).

- **Sexuelles Begehren**

Begehren ist eine positive Erwartung, die den Erregungsreflex initiiert. Es umfasst:

- **Körperliche Merkmale:** Wahrnehmung genito-somatischer Signale
- **Erotisierung der Differenz:** Lust an körperlich-psychologischer Komplementarität
- **Erotisierung der Distanz:** Fähigkeit, Sehnsucht lustvoll zu erleben
- **Sexuelle Attraktivität:** Übereinstimmung mit eigenen Anziehungscodes

- **Sexuelle Anziehungscodes**

Diese lösen Erregung aus und sind gesund, wenn sie emotional wie genital ansprechen. Ein begrenztes Register (z. B. Fetischismus, egodystone Orientierung) kann therapeutisch erweitert werden.

- **Sexuelle Selbstsicherheit**

Diese zeigt sich in einem gesunden Narzissmus (sich selbst mit Stolz betrachten) und einem nicht-pathologischen Exhibitionismus (sich gerne zeigen). Sie sind Ausdruck eines positiven Körper- und Selbstbildes und fördern sexuelle Präsenz und Ausdruckskraft (ebd.).

4.6.3 Die kognitiven Komponenten

Sexuelle Gesundheit auf kognitiver Ebene bedeutet, dass eine Person über ein fundiertes, realistisches Wissen über Sexualität verfügt und in der Lage ist, sich ohne Schuld- oder Schamgefühle auf Lernprozesse einzulassen. Die kognitiven Komponenten umfassen Wissen über sexuelle Entwicklung, biologische und psychologische Grundlagen, gesellschaftliche Ideologien sowie normative Denksysteme zu Sexualität.

Zentral ist die Fähigkeit, mit einer inneren Haltung der Offenheit und Reflexionsfähigkeit an sexuelle Themen heranzugehen. Kognitive Flexibilität erleichtert es, neue sexuelle Erfahrungen zuzulassen, sexuelle Lust anzunehmen und sich an therapeutische Prozesse anzupassen. Im Gegensatz dazu können rigide, moralisch geprägte oder ideologisch beschränkende Überzeugungen Lernprozesse hemmen und sexuelle Gesundheit beeinträchtigen (vgl. Chatton et al. 2024: 59).

4.6.4 Die Beziehungskomponenten

Die Beziehungskomponente im Modell Sexocorporel bezieht sich auf erotische Fähigkeiten im partnerschaftlichen Kontext. Dazu zählen unter anderem:

- **Verführung** als aktiver Prozess der erotischen Annäherung
- **Erotische Kommunikation**, also die Fähigkeit, Bedürfnisse, Grenzen und Wünsche offen und sensibel auszudrücken
- Die Balance zwischen **Autozentrierung** (bei sich bleiben) und **Heterozentrierung** (den anderen wahrnehmen)

Sexuelle Gesundheit im Sinne der Beziehungskomponente bedeutet, dass Partner*innen über die Fähigkeit verfügen, erotische Begegnungen bewusst und differenziert zu gestalten. Dazu gehört auch die Kompetenz, zwischen Nähe und Distanz, Verschmelzung und Individuation zu wechseln. Die Fähigkeit zur erotischen Kommunikation und zur

Einfühlung ist hierbei zentral, ebenso wie der bewusste Umgang mit Spannung und Resonanz in der Dyade (vgl. Chatton et al. 2024: 59).

Das Modell bietet durch seine klare Semantik und Struktur nicht nur ein diagnostisches Raster, sondern auch ein praktisches Werkzeug zur Entwicklung sexueller Kompetenzen - über den Körper, im Denken und in Beziehung. Körperorientierte Methoden können diesen Prozess gezielt unterstützen, indem sie an genau jenen Punkten ansetzen, an denen Erleben, Ausdruck und Regulation ineinandergreifen (vgl. Schütz/Voss 2024: 18f.).

4.6.5 Kritik

Der Sexocorporel-Ansatz bietet ein innovatives Verständnis sexueller Entwicklung über den Körper, steht jedoch vor methodischen und konzeptionellen Herausforderungen. Die zentralen Erregungsmodi sind theoretisch interessant, wurden aber bislang nicht empirisch validiert. Auch die Wirksamkeit des Verfahrens ist im Vergleich zu klassischen Modellen wie dem Hamburger Modell nicht eindeutig belegt. Zudem wird die Paardynamik eher nachrangig berücksichtigt, was bei dyadisch bedingten Problemen einschränkend sein kann. Kritisch diskutiert wird auch der normative Begriff sexueller Gesundheit, der indirekt Lustfähigkeit zur Voraussetzung macht (vgl. Mass/Bauer 2024: 106ff.).

Ein möglicher Grund für diese Kritik liegt in der späten Zugänglichkeit der theoretischen Grundlagen: Erst mit der Veröffentlichung der französischen Originaltexte in deutscher Sprache im Jahr 2024 wird ein umfassender Einblick in das Sexocorporel-Modell nach Desjardins ermöglicht (vgl. Schütz/Voss 2024: 9). Während im französischsprachigen Raum bereits theoretische und praxisorientierte Entwicklungen stattfanden, bildet diese Übersetzung nun erstmals die Basis für eine vertiefte wissenschaftliche Auseinandersetzung im deutschsprachigen Raum.

Die vorliegende Arbeit greift diese Kritikpunkte bewusst auf. Ziel ist es nicht, das Modell des Sexocorporel als umfassend empirisch validiertes Verfahren darzustellen, sondern dessen theoretische Struktur produktiv weiterzudenken. Insbesondere durch die Analyse körperorientierter Ansätze wie Tanztherapie, Achtsamkeitspraxis und Bioenergetik werden ergänzende Perspektiven auf zentrale Modellkomponenten entwickelt - etwa im Hinblick auf Beziehungskomplexität, leibliche Affektverarbeitung oder kulturell diversifizierte Zugänge zu sexueller Gesundheit. Die Auswahl der Ansätze sowie die konzeptionelle Ausrichtung des Übungsdossiers sollen dabei einen Beitrag zur Praxisreflexion und

Weiterentwicklung körperbasierter sexualtherapeutischer Arbeit im deutschsprachigen Raum leisten.

4.6.6 Anwendungsperspektiven und Weiterführungen des Modells

Das Modell des Sexocorporel findet nicht nur Anwendung in der sexualtherapeutischen Praxis, sondern bildet zunehmend auch die Grundlage für weiterführende konzeptionelle Ansätze. So entwickelt etwa Michael Sztenc in seiner Arbeit eine embodiment-orientierte sexualtherapeutische Praxis, die zentrale Prinzipien des Sexocorporel-Modells aufgreift und in einen theoretisch fundierten, körperzentrierten Zugang überführt.

Er versteht Sexualität als dynamisch verkörpertes Geschehen, das nur dann in seiner Tiefe erfasst und verändert werden kann, wenn körperliche, emotionale und kognitive Ebenen gemeinsam berücksichtigt werden. Sztenc betont dabei insbesondere die Bedeutung somatisch gespeicherter Muster, deren Veränderung gesprächsbasierten Methoden allein oft nicht zugänglich ist (vgl. Sztenc 2020: 5f.).

Die Verbindung von Embodiment-Theorie und sexocorporeller Praxis zeigt, wie das Modell weitergedacht und in moderne sexualtherapeutische Konzepte integriert werden kann.

4.7 Studienlage: Der Körper in der Sexualtherapie

Zunehmend belegen Forschungsergebnisse, dass körperorientierte Ansätze in der Sexualtherapie eine wirksame Ergänzung zu gesprächsbasierten Ansätzen darstellen - insbesondere bei tief verankerten Problematiken, die somatisch gespeichert sind (vgl. Schütz/Voss 2024: 18f.).

Eine wachsende Zahl empirischer Studien zeigt, dass körperbasierte Methoden wie Achtsamkeit, Bewegung, Tanz oder Atemtechniken signifikant zur Verbesserung von Körperwahrnehmung, sexueller Funktion und allgemeinem Wohlbefinden beitragen.

So dokumentieren Dossett et al. (2020) in einer systematischen Übersichtsarbeit deutliche Effekte sogenannter Mind–Body-Therapien - etwa Yoga, Tai Chi und somatischer Verfahren - auf Stressregulation, emotionale Balance und sexuelle Gesundheit. Die Autor*innen betonen insbesondere die Bedeutung der Körperintegration als Schnittstelle zwischen physiologischer und psychosexueller Ebene.

Auch spezifische Verfahren wie bewusste Atemarbeit (Victoria/Caldwell 2013) oder die Wim-Hof-Methode (Fincham et al. 2023) fördern emotionale Regulation, Körperwahrnehmung und Selbstwirksamkeit. Eine Studie von Bischof-Campbell et al. (2018) zeigte zudem, dass Frauen mit höherem Körperbewusstsein signifikant häufiger Orgasmen erleben.

Suchanek (2023) unterstreicht den Zugang zu impliziten, präverbalen Erlebnisebenen durch körperorientierte Interventionen. Der Körper fungiere dabei nicht nur als Ausdrucksmittel, sondern auch als Speicher affektiver Erfahrungen, die über körperliche Prozesse bearbeitet werden können.

Erste Untersuchungen zum Sexocorporel zeigen ebenfalls positive Effekte auf die Regulation von Muskeltonus, Atmung und Beckenbewegung sowie auf die sexuelle Selbstwahrnehmung (vgl. Schütz/Voss 2024: 18f.).

Die aktuelle Datenlage stützt somit zunehmend die Bedeutung körperorientierter Ansätze als eigenständigen Beitrag zur Förderung sexueller Gesundheit.

Trotz seiner umfassenden Struktur bleibt das Modell des Sexocorporel - wie bereits erwähnt - nicht frei von Kritik. Genannt werden unter anderem eine begrenzte empirische Fundierung, die bisher vorrangig deskriptive Anwendungspraxis, eine relative Vernachlässigung komplexer Paardynamiken sowie ein normativ aufgeladener Begriff sexueller Gesundheit (vgl. Mass/Bauer 106ff.). Diese Aspekte werden in der Literatur zunehmend thematisiert und bildeten auch einen Ausgangspunkt für die folgende Auswahl körperorientierter Ansätze, die eine komplementäre Perspektive auf das körperlich-sexuelle Erleben eröffnen.

5 Auswahl und Begründung

5.1 Einleitung und Bezug zur Theorie

Wie in den vorangegangenen Kapiteln dargelegt, hat sich die Sexualtherapie von frühen psychoanalytischen und funktionalistischen Ansätzen hin zu pluralistischen, körperzentrierten Modellen weiterentwickelt (vgl. Hartmann 2017; Mass/Bauer 2024). Das Modell des Sexocorporel von Jean-Yves Desjardins stellt dabei einen systematischen Rahmen dar, der physiologische, emotionale, kognitive und relationale Aspekte sexueller Gesundheit integrativ berücksichtigt (vgl. Schütz/Voss 2024: 16). Entsprechend werden Ansätze benötigt, die auf körperlicher Ebene Zugang zu diesen vier Ebenen ermöglichen – etwa durch die Förderung von Präsenz, Regulation, Reflexionsfähigkeit und interaktiver Kompetenz.

Gleichzeitig wurde in Kapitel 3 gezeigt, dass sich körperorientierte Ansätze - von der Tanztherapie über Achtsamkeit bis hin zur Bioenergetik - in unterschiedlichen therapeutischen Linien entwickelt haben. Deren Ziel ist es, Körper und Psyche als Einheit zu begreifen und somatisch gespeicherte Muster in die therapeutische Arbeit zu integrieren (vgl. Geissler 2006; Geuter 2023). Aufbauend auf diesen theoretischen Grundlagen erfolgt im Folgenden eine begründete Auswahl jener Ansätze, die aus Sicht der Autorin eine besonders hohe Anschlussfähigkeit an das Modell des Sexocorporel aufweisen.

5.2 Theoriegeleitete Zuordnung der Ansätze und Bezug zum Sexocorporel

Die Auswahl der drei körperorientierten Ansätze - Tanztherapie, Achtsamkeitspraxis und Bioenergetik - erfolgte auf Grundlage ihrer vermuteten Anschlussfähigkeit an das Sexocorporel-Modell nach Jean-Yves Desjardins. Während Tanztherapie und Bioenergetik konzeptionelle Nähe zur expressiven Linie körperpsychotherapeutischer Verfahren aufweisen, basiert die Achtsamkeitspraxis auf achtsamkeitszentrierten Ansätzen der dritten Welle der Verhaltenstherapie (siehe Kapitel 3). Alle drei Verfahren zeigen - aus theoretischer Perspektive - potenzielle Verbindungen zu unterschiedlichen Komponenten des Modells, insbesondere in Bezug auf Körperwahrnehmung, Selbstregulation, Affektarbeit und zwischenleibliche Präsenz.

Auf Grundlage, der in den vorhergehenden Kapiteln dargestellten Konzepte lassen sich erste theoriegeleitete Einschätzungen formulieren, welche Komponenten des Sexocorporel-Modells durch die jeweiligen Ansätze besonders angesprochen werden. Diese Einordnung versteht sich als heuristische Orientierung und erhebt keinen Anspruch auf empirische Validität.

- **Tanztherapie** scheint - laut theoretischer Literatur - insbesondere mit der beziehungs-dynamischen Komponente verbunden, da sie auf nonverbalen Ausdruck, Bewegungsdialoge und emotionale Resonanz fokussiert - Aspekte, die als Grundlage erotischer Kommunikation verstanden werden können. Ergänzend erscheinen Bezüge zur sexodynamischen Komponente plausibel, etwa durch die körperbasierte Auseinandersetzung mit Affekten wie Lust oder Scham sowie mit sexueller Selbstwahrnehmung.
- **Achtsamkeitspraxis** lässt sich - aus theoretischer Sicht - besonders in der kognitiven Komponente des Modells verorten, insbesondere im Hinblick auf die Förderung von Reflexionsfähigkeit, Akzeptanz und innerer Präsenz. Zusätzlich erscheinen auch physiologische Bezüge plausibel, etwa durch die Schulung von Atembewusstsein und vegetativer Selbstregulation.
- **Bioenergetik** kann - basierend auf ihren Grundprinzipien - vorrangig der physiologischen Komponente zugeordnet werden, da sie gezielt mit Atmung, Muskeltonus und energetischer Entladung arbeitet. Darüber hinaus könnten Aspekte wie Ausdruck, Grenzsetzung oder affektive Durchlässigkeit auch auf beziehungs-dynamische Ebenen verweisen, die in der therapeutischen Arbeit eine Rolle spielen.

Diese Zuordnung dient als Ausgangspunkt für die vertiefte methodenspezifische Analyse im Hauptteil der Arbeit. Die Einschätzungen werden dort systematisch geprüft und im Diskussionskapitel kritisch reflektiert.

5.3 Auswahlkriterien und Praxisbezug

Die drei Ansätze wurden nach folgenden Kriterien ausgewählt:

- **Theoretische Fundierung:** Alle Verfahren sind in der Fachliteratur etabliert und methodisch nachvollziehbar.
- **Komplementarität:** Sie decken unterschiedliche somatische, emotionale und kognitive Zugänge ab und ermöglichen eine breite Integration in sexualtherapeutische Settings.

- **Beziehungsrelevanz:** Alle Verfahren fördern Körperbewusstsein, Selbstregulation und erotisch-kommunikative Fähigkeiten - zentrale Faktoren im Sexocorporel.
- **Eigene Erfahrung:** Die Autorin hat im Rahmen ihrer Ausbildung mit allen drei Verfahren praktisch gearbeitet, was eine reflektierte Einschätzung ihrer Potenziale und Grenzen erlaubt.

Andere körperorientierte Ansätze wurden bewusst nicht berücksichtigt - teils, weil sie den definierten Auswahlkriterien nicht in ausreichendem Masse entsprachen, etwa in Bezug auf sexualtherapeutische Fundierung (z. B. Yoga oder Tantra). Teils wurden Verfahren wie die Konzentrative Bewegungstherapie (KBT) ausgeschlossen, obwohl sie methodisch geeignet gewesen wären, jedoch konzeptionell zu nahe an der Tanz- und Bewegungstherapie liegen.

Die Auswahl erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit, sondern fokussiert exemplarisch auf drei in ihrer Zugangsweise komplementäre und theoretisch anschlussfähige Ansätze, die sich durch die praktische Erfahrung der Autorin fundiert beurteilen lassen.

5.4 Zielsetzung des Übungsdossiers

Michael Sztenc (2020) hat mit seinem embodiment-orientierten Zugang und der Integration des Sexocorporel-Modells einen innovativen Beitrag zur körperzentrierten Sexualtherapie geleistet. Sein Ansatz betont die Bedeutung situativer, nicht-standardisierter Interventionen - eine Perspektive, die methodisch offen, aber für viele Praktiker*innen wenig greifbar bleibt.

Im Unterschied dazu verfolgt das vorliegende Dossier einen strukturierenden, theoriegeleiteten Zugang. Ziel ist es, zentrale Übungen aus den drei gewählten Ansätzen exemplarisch darzustellen und in Bezug zum Sexocorporel-Modell zu setzen.

Die Arbeit versteht sich damit als Theorie-Praxis-Transferprojekt. Ziel ist nicht nur die konzeptionelle Einordnung körperorientierter Ansätze, sondern die exemplarische Entwicklung therapeutisch anschlussfähiger Interventionsformen. Diese sollen die Anwendung körpernaher Verfahren im sexualtherapeutischen Setting systematisch unterstützen.

5.5 Zwischenfazit

Die Auswahl der drei Ansätze basiert auf einer fundierten theoretischen Auseinandersetzung mit körperpsychotherapeutischen Entwicklungslinien und dem Sexocorporel-Modell. Tanztherapie, Bioenergetik und Achtsamkeit adressieren unterschiedliche, aber sich ergänzende Aspekte sexueller Gesundheit. Sie bilden somit eine tragfähige Basis für die Entwicklung körperzentrierter, sexualtherapeutischer Interventionen im weiteren Verlauf der Arbeit.

Das nächste Kapitel widmet sich der vertieften Darstellung der drei ausgewählten Ansätze. Es analysiert ihre jeweilige Anschlussfähigkeit an das Sexocorporel-Modell und zeigt anhand exemplarischer Übungen auf, wie körperorientierte Interventionen konkret auf die vier Modellkomponenten wirken können – jeweils mit unterschiedlichen Schwerpunkten je nach Ansatz.

6 Analyse: Körperorientierte Ansätze entlang der vier Komponenten des Sexocorporel

In diesem Kapitel werden drei ausgewählte körperorientierte Ansätze - Tanztherapie, Achtsamkeitspraxis und Bioenergetik - vertiefend dargestellt und auf ihre theoretische und praktische Anschlussfähigkeit an das Modell des Sexocorporel hin untersucht. Jeder Ansatz wird dabei systematisch analysiert: Beginnend mit einer Einführung und historischen Einordnung, folgt die Darstellung zentraler theoretischer Grundlagen, methodischer Prinzipien und des aktuellen Forschungsstands.

Anschliessend wird die jeweilige Methode im Licht der vier Komponenten des Sexocorporel-Modells reflektiert - der physiologischen, sexodynamischen, kognitiven und beziehungs-dynamischen Komponente. Diese reflexive Einordnung dient nicht nur der theoretischen Integration, sondern bereitet auch die Grundlage für das praxisorientierte Übungsdossier im Anhang, welches konkrete, theoriebasierte Interventionen zur Anwendung im sexualtherapeutischen Setting vorstellt. Die Zuordnung erfolgt dabei exemplarisch: Es wird jeweils eine Auswahl von Übungen dargestellt, die die Anbindung an das Modell besonders deutlich machen - ohne den Anspruch, das gesamte Spektrum des jeweiligen Ansatzes vollständig abzubilden.

Ziel ist es, Brücken zwischen körperzentrierten Verfahren und sexualtherapeutischer Praxis nach dem Sexocorporel-Modell zu schlagen - mit dem Anspruch, körperorientierte Ansätze nicht nur additiv, sondern integrativ in ein biopsychosoziales Verständnis sexueller Gesundheit einzubetten.

6.1 Tanztherapie als körperpsychotherapeutischer Ansatz

Aufbauend auf die in Kapitel 3 beschriebenen körperpsychotherapeutischen Entwicklungslinien - insbesondere die expressive Richtung nach Geissler - wird im Folgenden die Tanztherapie als ein Verfahren vorgestellt, das Bewegung als Zugang zu affektiven, relationalen und leiblich verkörperten Prozessen nutzt und sich zunehmend als relevante Methode in psychotherapeutischen Kontexten etabliert hat.

6.1.1 Einführung und Zielsetzung

Die Tanztherapie ist ein körperpsychotherapeutisches Verfahren, das Bewegung als Medium für Selbstausdruck, emotionale Integration und zwischenmenschliche Resonanz nutzt. Sie basiert auf der anthropologisch fundierten Prämisse einer wechselseitigen Beeinflussung von Körper und Psyche und wird in der aktuellen Fachliteratur explizit als körperpsychotherapeutische Methode eingeordnet (vgl. Eberhard-Kaechele 2023: 908f.). Grundlage ist ein ganzheitliches Menschenbild, das den Körper nicht als Objekt, sondern als Ausdrucks- und Resonanzraum innerer Prozesse versteht (vgl. Bender 2020: 13; Klein 2007: 25ff.).

Der folgende Abschnitt gibt einen Überblick über die historische Entwicklung der Tanztherapie und zentrale theoretische Einflüsse.

6.1.2 Historische Entwicklung

6.1.2.1 Tanz als urgeschichtliche Heilpraxis

Tanz ist seit jeher Teil menschlicher Heil- und Ausdruckskulturen. In frühen Gesellschaften erfüllte er zentrale soziale, spirituelle und therapeutische Funktionen - etwa zur Krankheitsbewältigung, zur Begleitung von Lebensübergängen oder zur Kontaktaufnahme mit spirituellen Kräften (vgl. Bender 2020: 17f.).

Auch in der griechischen Antike wurde Tanz als harmonisches Zusammenspiel von Körper und Seele verstanden. In den Asklepios-Heiltempeln war er Teil ganzheitlicher Behandlungsformen - neben Musik, Traumdeutung und Bewegung - mit dem Ziel, das Gleichgewicht zwischen physischen und psychischen Kräften wiederherzustellen (ebd.: 19ff.).

Im Mittelalter hingegen wurde Tanz durch das erstarkende christlich-patriarchale Körperbild zunehmend abgewertet. Als sündhaft und exzessiv diskreditiert, verlor er vielerorts seine rituelle und heilende Bedeutung (ebd.: 22f.).

Mit der Neuzeit verlagerte sich der Fokus auf Tanz als Bühnenkunst. Im höfischen Ballett des 17. und 18. Jahrhunderts dominierte eine Ästhetik von Körperdisziplin, Formstrenge und technischer Kontrolle. Die expressive Dimension wurde zugunsten einer normierten Darstellung unterdrückt - bis reformerische Bewegungen im 20. Jahrhundert erneut das leibliche Erleben ins Zentrum rückten (vgl. Bender 2020: 24ff.; Soyka 2017: 8f.).

6.1.2.2 Ausdruckstanz & somatische Bewegungspädagogik

Im frühen 20. Jahrhundert entwickelten sich neue Formen körperlichen Ausdrucks - als Reaktion auf den cartesianischen Dualismus von Körper und Geist. Künstlerische und therapeutische Ansätze begannen, Bewegung als Medium innerer Erfahrung und Veränderung zu begreifen (vgl. Bender 2020: 25f.; Soyka 2017: 8f.; Marlock/Weiss 2023: 664).

Pionier*innen wie Isadora Duncan, Rudolf von Laban und Mary Wigman etablierten den Ausdruckstanz als Gegenentwurf zum klassischen Ballett. Hier standen Authentizität, Emotionalität und individuelle Präsenz im Vordergrund (vgl. Bender 2020: 25f.).

Auch der amerikanische Modern Dance - u. a. geprägt durch Martha Graham und Merce Cunningham - erweiterte das Verständnis von Bewegung. Während Graham Atem, Erdung und Spannung betonte, stellte Cunningham Struktur und Zufall in den Fokus (ebd.: 29ff.).

Zeitgleich entwickelten Elsa Gindler und Heinrich Jacoby somatisch-pädagogische Konzepte, die auf feiner Wahrnehmung, Achtsamkeit und innerer Erfahrung basierten - ein Zugang, der spätere körperpsychotherapeutische Verfahren stark beeinflusste (vgl. Geuter 2023: 60f.).

Diese ideengeschichtlichen Strömungen prägten die Entstehung der Tanztherapie massgeblich.

6.1.2.3 Die Geburtsstunde der Tanztherapie

Die politische Verfolgung unter dem NS-Regime führte zur Emigration vieler Tänzerinnen und Bewegungspädagoginnen in die USA, wo ihre Konzepte auf ein experimentierfreudiges, therapeutisch interessiertes Umfeld trafen (vgl. Trautmann/Voigt 2003: 220ff.).

In psychiatrischen Einrichtungen begannen Pionierinnen wie Marian Chace, Trudi Schoop und Mary Whitehouse, Bewegung systematisch therapeutisch zu nutzen. Chace arbeitete mit Spiegelung und rhythmischer Gruppenresonanz, Schoop mit humorvollem Ausdruck bei psychotischen Patient*innen, Whitehouse entwickelte das „Authentic Movement“ als Zugang zum Unbewussten (vgl. Bender 2020: 33ff.; Schoop 2010).

In den USA formierten sich bald zwei Hauptströmungen: eine erfahrungs- und jungianisch geprägte Westküstenrichtung (Schoop, Whitehouse) und ein psychoanalytisch fundierter Ostküstenansatz (Chace). Beide verbanden Bewegung mit Beziehung, Affektarbeit und Selbstregulation (vgl. Geuter 2023: 66).

Die Gründung der *American Dance Therapy Association* (ADTA) im Jahr 1966 markierte den offiziellen Beginn der Tanztherapie als eigenständiges Verfahren (ebd.).

6.1.3 Europäische Entwicklung und Integration

Auch im deutschsprachigen Raum fand die Tanztherapie ab den 1980er-Jahren zunehmend Eingang in pädagogische, künstlerische und klinische Kontexte. Berufsverbände und fundierte Ausbildungsgänge stärkten ihre Anerkennung als körperpsychotherapeutisches Verfahren (vgl. Bender 2020: 73ff.).

Heute ist die Tanztherapie in vielen europäischen Ländern als kunstbasiertes, psychotherapeutisches Verfahren etabliert - mit Anwendung in psychosomatischen, psychiatrischen und psychosozialen Feldern. Ihre Integration in interdisziplinäre Versorgung und ihre Wirksamkeit im Bereich von Selbstregulation, Körpererleben und Beziehungsgestaltung sind zunehmend belegt (vgl. Eberhard-Kaechele 2023: 907).

6.1.4 Begriffsverständnis und systematische Verortung

Die Tanztherapie unterscheidet sich deutlich von allgemeinem Tanzen oder sportlicher Bewegung, bei denen Technik, Choreografie oder Ästhetik im Vordergrund stehen. Im

Zentrum steht nicht die äussere Form, sondern die subjektiv bedeutsame, spontan entstehende Bewegung als Ausdruck innerer Prozesse (vgl. Bender 2020: 129f.).

Innerhalb der körperpsychotherapeutischen Verfahren wird sie laut Caldwell (2023: 452) den kreativ-expressiven Methoden zugeordnet. Diese nutzen künstlerische Bewegung, um emotionale, soziale und psychodynamische Prozesse erfahrbar zu machen. Caldwell unterscheidet vier Hauptgruppen:

1. **Kreativ-expressive Methoden** (z. B. Tanztherapie, Psychodrama)
2. **Entwicklungsphysiologische Ansätze** (z. B. Bodydynamics)
3. **Sensomotorisch orientierte Verfahren** (z. B. Somatic Experiencing)
4. **Sequenzierende Methoden** (z. B. Moving Cycle)

Tanztherapie hebt sich durch ihre symbolische, künstlerische und intersubjektiv ausgerichtete Arbeitsweise von funktionalen Bewegungstherapien ab. Sie verbindet körperpsychotherapeutische Grundannahmen mit dem Zugang der Künstlerischen Therapien und verfolgt einen ressourcenorientierten, beziehungsorientierten Ansatz (vgl. Eberhard-Kaechele 2023: 907f.).

Aufgrund ihrer pluralistischen Genese ist das Feld konzeptionell uneinheitlich. Begriffe wie „Modelle“ oder „Methoden“ werden je nach Autor*in unterschiedlich verwendet (vgl. Bender 2020: 195f.). Die folgenden Abschnitte widmen sich deshalb jenen theoretischen Aspekten, die im Kontext körperpsychotherapeutischer Sexualtherapie besonders relevant erscheinen.

6.1.5 Theoretische Grundlagen

Die theoretischen Grundlagen der Tanztherapie sind vielschichtig und wurden in der Fachliteratur - etwa durch Susanne Bender (2020), Petra Klein (2007), Baer & Frick-Baer (2015) und im Handbuch von Marlock et al. (2023) - umfassend dargestellt. Dabei zeigt sich, dass die Autor*innen unterschiedliche systematische Zugänge wählen: Während Klein die theoretische Fundierung stark über tiefenpsychologische und entwicklungsbezogene Konzepte strukturiert, legt Bender den Fokus auf anthropologische, erfahrungsbezogene und praxeologische Perspektiven. Baer & Frick-Baer wiederum verknüpfen leibphänomenologische, ethische und therapeutische Perspektiven. Sie begreifen Bewegung als Ausdruck einer gelebten Würde und relationalen Bezogenheit - ein Ansatz, der insbesondere für die Beziehungskomponente des Sexocorporel-Modells hochrelevant ist.

Für Aussenstehende wirkt Tanztherapie mitunter spielerisch oder künstlerisch - was gelegentlich zu Missverständnissen über ihre psychodynamische Tiefe führt. Petra Klein (2007: 28) weist darauf hin, dass es einer fundierten theoretischen Einbettung bedarf, um die Prozesse in der Tanztherapie adäquat zu verstehen.

Im Rahmen dieser Arbeit werden zentrale Konzepte thematisch gegliedert dargestellt - mit Fokus auf ihre Relevanz für körperpsychotherapeutische Prozesse im sexualtherapeutischen Kontext.

6.1.5.1 Menschenbild und Leibverständnis

Die Tanztherapie basiert auf einem ganzheitlichen Menschenbild, das den Menschen als leiblich-seelisch-geistiges Wesen in seiner sozialen, kulturellen und biografischen Einbettung begreift. Der Körper wird dabei nicht als Objekt, sondern als Resonanzraum emotionaler, kognitiver und relationaler Prozesse verstanden (vgl. Klein 2007: 28ff.).

Bender (2020: 129f.) beschreibt dieses Verständnis im Sinne eines humanistisch-existenzanalytischen Ansatzes, der auf Selbstregulation, Beziehung und persönliches Entwicklungspotenzial zielt. Zentrale Bedeutung hat dabei der Begriff des „personalen Leibes“ - der nicht den objektivierbaren Körper meint, sondern den subjektiv erlebten Leib, über den sich das Selbst in der Welt verkörpert. In diesem Verständnis ist der Leib Medium personaler Präsenz, Gestaltungskraft und Beziehung.

Auch Baer/Frick-Baer (2015: 33f.) betonen den Leib als Ausdruck gelebter Würde und relationaler Bezogenheit. In ihrem Konzept des „Tanzes der Würde“ wird Bewegung zum Ort neuer Beziehungserfahrungen - körperlich erfahrbar und therapeutisch gestaltbar.

Der Leib unterscheidet sich damit grundlegend vom Körper als äusserlich messbarem Objekt. Während der Körper beobachtbar ist, beschreibt der Leib das subjektive Spüren, Fühlen und Sich-selbst-Erleben - eine zentrale Grundlage der Tanztherapie, besonders dort, wo Sprache an ihre Grenzen stösst (vgl. Baer/Frick-Baer 2015: 32ff.; Bender 2020: 97ff.).

Diese Sichtweise wird auch von aktuellen Embodiment-Ansätzen gestützt: Körper und Psyche werden nicht als getrennte Instanzen verstanden, sondern als wechselseitig verschränkt. Psychisches Erleben manifestiert sich körperlich - und Bewegung beeinflusst

umgekehrt affektive, kognitive und soziale Prozesse (vgl. Tschacher et al. 2022: 15f.). Die leibliche Bewegung wird so zum Medium therapeutischer Veränderung.

6.1.5.2 Bewegung als Zugang zu Veränderung

In der Tanztherapie gilt das körperlich-leibliche Erleben als Schlüssel zu psychischer Veränderung. Bewegung spiegelt biografisch geprägte Muster und eröffnet gleichzeitig neue Erfahrungsräume - etwa für Ausdruck, Beziehungsgestaltung und Selbstwahrnehmung (vgl. Klein 2007: 48ff.; Bender 2020: 131ff.).

Waibel/Jacob-Krieger (2018: 21f.) beschreibt Bewegung in der Integrativen Bewegungstherapie als „verkörpertes Lebensphänomen“, in dem sich emotionale Prägungen, persönliche Geschichte und soziale Interaktionen ausdrücken. Der Mensch ist in diesem Verständnis ein „bewegter Leib“, der sich in Beziehung zur Welt entwickelt. Therapeutische Bewegung ermöglicht so Wandlungs- und Integrationsprozesse - etwa durch bewusste, beziehungsorientierte Bewegung im sozialen Raum.

Auch Baer/Frick-Baer (2015: 116f.; 211) verstehen Bewegungsmuster als Ausdruck früher Beziehungserfahrungen. In der therapeutischen Begegnung können diese sichtbar und neu gestaltet werden - durch leiblich verkörperte Resonanz, die neue Formen von Selbst- und Beziehungserleben ermöglicht.

6.1.5.3 Imagination, Symbolik und innere Bilder

Ein zentrales Wirkprinzip tanztherapeutischer Arbeit ist der Zugang zu unbewussten Inhalten. Über Bewegung, Imagination und symbolisches Gestalten können innere Bilder aus Träumen, Erinnerungen oder Fantasien sichtbar und bearbeitbar gemacht werden (vgl. Halprin 2020: 86f.; Reddemann 2016: 10, 16, 25).

In diesem Sinne erweitert Tanztherapie klassische psychodynamische Modelle um eine körperbasierte Dimension: So lassen sich etwa Freuds Instanzenmodell (vgl. Klein 2007: 52) oder Jungs Archetypenkonzept (vgl. Kast 2014) auch über Bewegung explorieren. Dabei wird der Körper zum Medium, über das innere Anteile wie Schatten, Selbst oder inneres Kind leiblich erfahrbar werden.

Besonders in Methoden wie Authentic Movement nach Mary Whitehouse (vgl. Bender 2020: 281ff.) zeigt sich dieses Prinzip: In einem geschützten, nicht-interpretierten

Bewegungsraum entstehen spontane Bewegungsbilder, die tiefenpsychologische Inhalte körperlich zugänglich machen - jenseits kognitiver Erklärungsmuster.

6.1.5.4 Selbstregulation und emotionale Integration

Ein zentrales Ziel der Tanztherapie ist die Förderung der Selbstregulationsfähigkeit - also die bewusste Modulation von Affekten, Erregung und inneren Zuständen. Dies geschieht über das Spüren, Bewegen und Reflektieren: In diesem körperlichen Dialog mit sich selbst und anderen entsteht ein regulierender Erfahrungsraum (ebd.: 129ff.).

Dabei geht es nicht um Kontrolle, sondern um Resonanz (vgl. Baer/Frick-Baer 2015: 80ff.): Emotionen werden nicht unterdrückt, sondern achtsam wahrgenommen und in Bewegung integriert.

Baer/Frick-Baer (2015: 37ff.) betonen die Bedeutung einer nicht-wertenden Präsenz im therapeutischen Prozess. Durch achtsames, verkörpertes Erleben können emotionale Zustände bewusst gestaltet und nachhaltig verarbeitet werden. Achtsamkeit wirkt hier als Brücke zwischen körperlicher Erfahrung und psychischer Integration.

6.1.5.5 Körperwahrnehmung als Grundlage therapeutischer Prozesse

Körperwahrnehmung ist eine zentrale Voraussetzung für Veränderung in der Tanztherapie. Sie verbindet inneres Erleben mit äusserem Ausdruck und bildet die Basis für Selbstregulation, Beziehungsgestaltung und emotionale Integration (vgl. Klein 2007: 84ff.; Baer/Frick-Baer 2015: 42ff.).

Der Körper wird dabei nicht als Objekt verstanden, sondern als subjektiver Erfahrungsraum - ein Resonanzfeld für Bedürfnisse, Affekte und unbewusste Inhalte. Spürbewusstsein entsteht durch achtsames Erleben: Berührung, Bewegung und Präsenz fördern ein tieferes Verständnis des eigenen Erlebens (ebd.).

In vielen Ansätzen gilt auch Berührung als Form leiblicher Kommunikation - vorausgesetzt, sie erfolgt kontextsensibel, zustimmungsbasiert und achtsam. Sie kann Sicherheit, Orientierung und Abgrenzung vermitteln und wird stets an die therapeutische Haltung und das individuelle Setting angepasst (vgl. Bender 2020: 173ff.).

Ausgehend von diesen theoretischen Grundlagen stellt sich die Frage, *wie* diese in der praktischen Arbeit der Tanztherapie konkret umgesetzt werden.

Der folgende Abschnitt beleuchtet zentrale methodische Prinzipien, Interventionen und Gestaltungsmittel - mit besonderem Augenmerk auf deren Relevanz im sexualtherapeutischen Kontext.

6.1.6 Methodische Grundlagen

6.1.6.1 Verbale Interventionen im tanztherapeutischen Prozess

Auch wenn der Schwerpunkt der Tanztherapie auf nonverbaler Kommunikation liegt, nehmen verbale Interventionen eine wichtige unterstützende Funktion ein. Sie begleiten das Bewegungserleben, strukturieren den Prozess und fördern die Integration.

Dazu zählen offene Fragen, therapeutische Hypothesen, resonante Spiegelungen, umdeutende Rückmeldungen oder anleitende Impulse. Sprache dient hier nicht der Deutung von aussen, sondern als Mittel zur Selbstwahrnehmung und Reflexion (vgl. Bender 2020: 180ff.).

6.1.6.2 Methodische Einstiege über Körperwahrnehmung

Die bewusste Wahrnehmung des eigenen Körpers bildet eine zentrale Zugangsebene der Tanztherapie. Sie schafft die Grundlage für Subjektivität, Selbstbezug und emotionale Regulation (vgl. Kern 2023: 257).

Durch achtsame Bewegungen, Bodyscans, Atemwahrnehmung oder Erdungsübungen wird ein differenziertes Spürbewusstsein gefördert. Dieses ermöglicht es, innere Zustände präziser wahrzunehmen und gezielt zu modulieren - eine Voraussetzung für therapeutischen Wandel (vgl. Rytz 2018: 119ff.; Klein 2007: 84f.).

6.1.6.3 Kreativer Ausdruck und Symbolarbeit

Improvisierte Bewegung, Gestaltungsprozesse und symbolische Handlungen eröffnen in der Tanztherapie einen Zugang zu inneren Themen - jenseits sprachlicher Begrenzungen. Emotionen, Beziehungserfahrungen und innere Narrative können sichtbar und körperlich erfahrbar gemacht werden (vgl. Klein 2007: 160ff.; Halprin 2020: 83ff.).

Über die freie Bewegung entstehen symbolhafte Ausdrucksformen, die individuell gedeutet und weiterentwickelt werden können. Der Körper wird so zum Medium schöpferischer Selbstbegegnung - mit Raum für Bedeutungszuschreibungen, neue Perspektiven und Integration (ebd.).

6.1.6.4 Therapeutische Beziehung und Resonanz

Die therapeutische Beziehung wird in der Tanztherapie nicht nur thematisiert, sondern leiblich gestaltet – etwa durch Spiegelung, rhythmische Resonanz oder Bewegungsdialoge (vgl. Baer/Frick-Baer 2015: 80ff.; Bender 2020: 149ff.).

Spiegelung (mirroring) gilt dabei als zentrales Instrument: Die Therapeutin nimmt Bewegungen der Klient*in auf und gibt sie in variiert Form zurück. Dadurch entsteht ein nonverbaler Kontakt, der Erleben sichtbar macht und neue Selbstbilder unterstützt (vgl. Bender 2020: 155f.).

Beziehung wird nicht nur reflektiert, sondern im Körper erfahrbar - im Spannungsfeld von Nähe, Abgrenzung, Reaktion und Präsenz (ebd.).

6.1.6.5 Bewegungsanalyse nach Rudolf von Laban

Das Labansche System bietet ein differenziertes Instrument zur Beschreibung individueller Bewegungsstile. Es unterscheidet vier Grunddimensionen: **Raum** (z. B. direkt – indirekt), **Zeit** (z. B. schnell – langsam), **Gewicht** (z. B. leicht – stark) und **Fluss** (z. B. gebunden – frei) (vgl. Bender 2020: 198ff.; Klein 2007: 100ff.).

Diese Bewegungsqualitäten geben Hinweise auf emotionale Zustände, Spannungsmuster oder Schutzstrategien. In der Tanztherapie dient Labans System sowohl diagnostisch als auch gestalterisch: Es hilft, Ausdrucksmöglichkeiten zu erweitern, Blockaden zu erkennen und affektive Flexibilität zu fördern.

6.1.6.6 4.5. Setting und Musik

Raum und Musik sind in der Tanztherapie nicht nur Rahmenbedingungen, sondern aktive Wirkfaktoren.

Die bewusste Gestaltung des therapeutischen Raums - etwa durch Zentrum und Peripherie, Rückzugsmöglichkeiten oder klare Übergänge - unterstützt Prozesse der Orientierung, Präsenz und Beziehungsgestaltung (vgl. Bender 2020: 257ff.). Ein besonderer Fokus liegt dabei auf der individuellen Kinesphäre - dem persönlichen Bewegungsraum, der das Erleben von Grenzen, Erweiterung und Beziehung im Raum ermöglicht (ebd.).

Musik wirkt ergänzend: Sie kann Bewegung initiieren, emotionale Prozesse vertiefen oder atmosphärische Räume eröffnen. Je nach Ziel wird sie strukturierend, spiegelnd oder improvisierend eingesetzt (vgl. Bender 2020: 167ff.; Klein 2007: 146ff.).

Ein eigenes methodisches Prinzip stellt die **Verraumung** dar: Dabei werden innere Themen, Anteile oder Konflikte mithilfe von Materialien (z. B. Tücher, Gegenstände, Markierungen) im Raum externalisiert. Diese symbolische Platzierung macht psychische Inhalte körperlich erfahrbar und ermöglicht dialogische, integrative Bearbeitung - auch im Kontakt mit anderen (vgl. Baer/Frick-Baer 2015: 288ff.; Bender 2020: 260ff.).

6.1.6.7 Methodisches Spektrum: vom freien Ausdruck bis zur strukturierten Improvisation

Die Tanztherapie umfasst eine breite methodische Spannweite - von freier Improvisation bis hin zu klar strukturierten Übungsformaten. Die Wahl der Methode orientiert sich am jeweiligen Ziel, dem Setting und dem therapeutischen Prozessverlauf. Der Rahmen bleibt dabei stets haltgebend: Er sichert sowohl kreative Entfaltung als auch Orientierung (vgl. Klein 2007: 129).

Improvisation bildet ein zentrales Element tanztherapeutischer Arbeit. Sie ermöglicht spontane Bewegung, unterstützt Selbstaussdruck und Kreativität und öffnet den Zugang zu emotionalen und unbewussten Prozessen (vgl. Bender 2020: 227ff.).

Authentic Movement, entwickelt von Mary Whitehouse, ist eine introspektive Form freier Bewegung mit geschlossenen Augen, begleitet durch eine „Witness“-Person. Diese Form schafft Raum für leibliche Selbstbegegnung, innere Bilder und Selbstanteile - ohne äussere Steuerung oder Interpretation (ebd.: 281ff.).

Auf der strukturierten Seite des Spektrums steht die **Chace-Methode**: Sie arbeitet mit Wiederholungen, Spiegelung und Musik, zielt auf Gruppenprozesse, emotionale Regulation

und Beziehungsgestaltung - und kombiniert kreative Bewegung mit therapeutischer Struktur (ebd.: 262ff.).

Die dargestellten Methoden zeigen, wie vielfältig tanztherapeutische Prozesse gestaltet werden können. Doch wie lässt sich ihre Wirkung auf tieferer Ebene erklären?

Die folgenden Abschnitte beleuchten neurobiologische Grundlagen und empirische Forschungsergebnisse zur Wirksamkeit von Tanztherapie.

6.1.7 Neurobiologische Perspektive und Wirksamkeit

Die Wirkung von Tanztherapie lässt sich nicht nur psychologisch, sondern auch neurobiologisch begründen. Gerald Hüther (2023) beschreibt den Menschen als lernfähiges, sich permanent veränderndes Wesen, dessen neuronale Muster durch Beziehung, Bewegung und Erfahrung geformt werden. Therapeutische Bewegung - besonders in sozial resonanten Kontexten - fördert neue Verschaltungen und unterstützt emotionale Integration.

Auch die Embodiment-Forschung stützt diesen Ansatz: Kognitive, emotionale und soziale Prozesse sind eng mit körperlichen Zuständen verknüpft. Bewegung beeinflusst neuronale Aktivitätsmuster, Affektverarbeitung und Handlungstendenzen - was die zentrale Rolle des Körpers für psychische Veränderung unterstreicht (vgl. Winters 2008; Koch et al. 2019).

In diesem Zusammenhang beschreibt Gottwald (2023: 215f.) den Menschen als selbstorganisiertes System, in dem alle Ebenen - Affekte, Kognition, Körper und Verhalten - untrennbar miteinander verschränkt sind. Veränderung geschieht demnach nicht allein kognitiv, sondern durch verkörperte, sinnlich-emotionale Erfahrung, die neuronale und emotionale Muster neu codieren kann. Besonders Berührung, Bewegung und Beziehung eröffnen hier Zugänge zu somatisch gebundenen Affekten und ermöglichen nachhaltige emotionale Umstrukturierung.

Tanztherapie wirkt somit nicht nur über symbolische und beziehungs-dynamische Ebenen, sondern auch über körperlich-neuronale Mechanismen. Die zunehmende empirische Forschung greift diese Mehrdimensionalität auf - und untersucht Wirkungseffekte auf emotionaler, körperlicher, kognitiver und sozialer Ebene.

6.1.8 Aktueller Forschungsstand

In den letzten Jahrzehnten hat sich die Tanztherapie zunehmend als eigenständiges körperpsychotherapeutisches Verfahren etabliert. Parallel dazu ist die Zahl empirischer Studien zu ihrer Wirksamkeit bei psychischen, körperlichen und sozialen Fragestellungen deutlich gestiegen (vgl. Koch et al. 2019; Bräuninger 2015).

6.1.8.1 *Psychische Stabilisierung und Affektregulation*

Metaanalysen und Übersichtsarbeiten zeigen, dass Tanztherapie besonders bei Depressionen und Angstzuständen wirksam ist. Sie kann emotionale Selbstregulation fördern und zur psychischen Stabilisierung beitragen. Koch et al. (2019) berichten von signifikanten Effekten auf Lebensqualität, Affektbalance und soziale Kompetenz. Auch Bräuninger (2015) konnte in einer Interventionsstudie positive Effekte bei depressiven Patient*innen belegen.

Eine Scoping Review von Tomaszewski et al. (2023) hebt zudem das Potenzial der Tanztherapie in der Arbeit mit traumatisierten Personen hervor. Als zentrale Wirkfaktoren benennen die Autor*innen die Wiederherstellung eines verkörperten Selbstgefühls, die Förderung nonverbalen Affektausdrucks sowie die Stärkung von Selbstwirksamkeit und Beziehungserleben im sicheren therapeutischen Rahmen.

6.1.8.2 *Körperbild und Selbstwahrnehmung*

In der Arbeit mit onkologischen Patientinnen zeigte sich, dass Tanztherapie das Körperbild stärken und das emotionale Wohlbefinden fördern kann. Fatkulina et al. (2021) berichteten in ihrer Studie mit Brustkrebspatientinnen von signifikanten Verbesserungen in Bezug auf Selbstbild und Körperakzeptanz.

6.1.8.3 *Kognitive Funktionen und Lebensqualität (Alter)*

Auch im Bereich Neurokognition gewinnt Tanztherapie an Bedeutung. Studien zeigen positive Effekte auf Gedächtnis, Exekutivfunktionen und motorische Fähigkeiten bei älteren Menschen mit Parkinson, MCI oder Alzheimer. So konnten Wu et al. (2022) und Huang et al. (2023) in ihren Meta-Analysen umfassende kognitive und psychosoziale Verbesserungen nachweisen.

6.1.8.4 Sexualität / Scham

Qualitative Studien zeigen, dass Tanztherapie auch im Umgang mit Scham, Körpergrenzen und sexueller Selbstwahrnehmung wirksam sein kann. Cristobal et al. (2018) zeigten in ihrer Studie mit Überlebenden sexueller Gewalt, dass durch die therapeutische Arbeit Selbstwahrnehmung und der Umgang mit Schamgefühlen verbessert werden konnten. Ho (2015) fand in ihrer Pilotstudie mit chinesischen Frauen mit Missbrauchserfahrungen Hinweise darauf, dass Konzepte wie „Place and Space“ in der Tanztherapie zur Stärkung von Grenzwahrnehmung und Beziehungskompetenz beitragen können.

6.1.8.5 Forschungsdesiderate und kritische Diskussion

Trotz wachsender Evidenzbasis bestehen methodische Herausforderungen. Karkou et al. (2023) kritisieren in ihrer Cochrane-Übersicht kleine Stichproben, fehlende Kontrollgruppen und unklare Interventionsbeschreibungen. Vor allem im sexualtherapeutischen Kontext fehlt es bisher an spezifischer Forschung zu Parametern wie sexueller Funktionsfähigkeit, Intimität oder partnerschaftlicher Interaktion. Kleinlooh et al. (2021) betonen zwar positive Effekte auf Beziehungs- und Affektregulation bei Persönlichkeitsstörungen, fordern aber ebenfalls vertiefte Studien zur Sexualität.

Zukünftige Forschung sollte differenzierte Outcomes (z. B. Körperbild, Lustempfinden, Beziehungsfähigkeit) einbeziehen, standardisierte Designs mit grösserer Stichprobenzahl nutzen und Langzeiteffekte berücksichtigen.

6.1.9 Anschluss an das Sexocorporel Modell

Die nachfolgende Zuordnung tanztherapeutischer Interventionen zu den vier Komponenten des Sexocorporel-Modells erfolgt exemplarisch. Die dargestellten Übungen veranschaulichen zentrale Anwendungsbezüge entlang physiologischer, sexodynamischer, kognitiver und beziehungs dynamischer Dimensionen. Eine ausführlichere Auswahl, Anleitung und methodische Beschreibung findet sich im begleitenden Übungsdossier im Anhang dieser Arbeit.

6.1.9.1 Physiologische Komponente

Die physiologische Komponente des Sexocorporel-Modells beschreibt grundlegende körperliche Parameter sexueller Erregungsfähigkeit - insbesondere Atmung, Muskeltonus,

Bewegungsrhythmus und räumliches Erleben. Diese Funktionen gelten als gezielt trainierbar und bilden die Basis für Präsenz, Regulation und differenzierte Erregungsgestaltung (vgl. Chatton et al. 2024: 52f.).

Tanztherapie adressiert diese Ebene über körperbasierte Verfahren zur Förderung vegetativer Wahrnehmung, muskulärer Differenzierung und rhythmischer Selbstregulation. Die Übung „Spannungslabor“ (vgl. Girod-Perrot 2017: 27ff.) ermöglicht ein bewusstes Erleben dreier Spannungszustände - maximale Anspannung, vollständiges Loslassen und regulierte Mittelspannung - und schult die Fähigkeit, Tonusverhältnisse differenziert zu gestalten.

Ergänzend fördert die Übung „Rhythmus - Herzschlag spüren und bewegen“ (vgl. Bender 2020: 235) die Koordination von innerem Puls, Bewegung und räumlicher Orientierung. Der Herzschlag wird dabei zum rhythmischen Taktgeber und unterstützt die Synchronisierung von Atem, Gewichtsverlagerung und Bewegungsfluss.

Als theoretischer Bezugsrahmen zur Modulation vegetativer und muskulärer Prozesse können ergänzend Bewegungsanalysen nach Laban (vgl. Bender 2020: 198ff.) sowie somatische Atemarbeit herangezogen werden. Beide Verfahren fördern die Innenwahrnehmung und ermöglichen eine gezielte Arbeit an Rhythmus, Tonus und Raumempfinden – zentrale Einflussgrößen für die körperliche Erregungsregulation im Sinne des Sexocorporel-Modells.

Tanztherapie trägt somit zur Schulung jener körperlichen Fähigkeiten bei, die im Sexocorporel als Grundlage funktionaler sexueller Selbstregulation gelten.

6.1.9.2 Sexodynamische Komponente

Die sexodynamische Komponente umfasst affektive Grundlagen der Sexualität, etwa Lustfähigkeit, Schamregulation, emotionale Nähe und Geschlechtsidentität (vgl. Chatton et al. 2024: 53ff.). Die Fähigkeit, emotionale Zustände differenziert zu spüren und verkörpert auszudrücken, gilt hier als zentrale Ressource.

In der Tanztherapie wird diese Ebene über Bewegung, Körperbildarbeit und Affektexpression adressiert. Die Übung „Becken als Zentrum“ (vgl. Rytz 2018: 191) fördert das verkörperte Spüren des Beckens als Quelle von Verwurzelung und Lust. Über

rhythmische Kreisbewegungen entsteht ein körperbasierter Zugang zu sexueller Energie und Selbstkontakt.

Komplementär dazu stärkt die Übung „Initiieren in der Spiegelarbeit“ (vgl. Bender 2020: 214ff.) die erlebte Selbstwirksamkeit im bewegten Dialog. Das angeleitete Führen und Gesehenwerden unterstützt die affektive Identitätsverankerung und kann körperlich verankerte Muster von Scham oder Rückzug auflösen.

Im Sinne des Modells kann Tanztherapie so zur Entwicklung einer verkörperten affektiven Selbstregulation und einer positiven geschlechtlichen Selbstwahrnehmung beitragen.

6.1.9.3 Kognitive Komponente

Die kognitive Komponente des Sexocorporel-Modells bezieht sich auf die Fähigkeit zur bewussten Repräsentation und Reflexion sexueller Themen - etwa über Selbstbilder, Bedeutungen und normative Denkstrukturen (vgl. Chatton et al. 2024: 59).

Tanztherapie eröffnet kognitive Zugänge über Symbolisierung, Bewegungsexploration und Imagination. In der Übung „Tanz des Glaubens“ (vgl. Baer & Frick-Baer 2015: 219ff.) werden verinnerlichte Glaubenssätze über Sexualität körperlich dargestellt und bewegend transformiert. Dies ermöglicht eine bewusste Auseinandersetzung mit kognitiven Mustern, die das sexuelle Selbstbild beeinflussen.

Ergänzend dazu unterstützt die Übung „Gesicht und Kopf bewegen“ (vgl. Halprin 2020: 151ff.) die symbolische Exploration von Ausdruck, Rolle und Selbstrepräsentation. Durch mimischen Ausdruck und reflektierende Integration werden kognitive Inhalte verkörpert und in neue Bedeutungsräume überführt.

Im Sinne des Sexocorporel kann Tanztherapie zur Entwicklung eines flexiblen, realitätsnahen und körperlich verankerten sexuellen Selbstbildes beitragen.

6.1.9.4 Beziehungskomponente

Die beziehungs-dynamische Komponente beschreibt die Fähigkeit, intime Begegnungen körperlich-resonant und verantwortlich zu gestalten - inklusive Nähe-Distanz-Regulation, erotischer Kommunikation und rhythmischer Koordination (vgl. Chatton et al. 2024: 59ff.).

Tanztherapie bietet hierfür körperbasierte Lernräume, die interaktive Präsenz und Resonanz fördern. Die Übung „Rückendialog“ (vgl. Baer & Frick-Baer 2015: 254ff.) ermöglicht eine nonverbale Interaktion über Rücken-Kontakt, ohne visuelle Orientierung. Das Spiel von Führen und Folgen stärkt taktile Selbstwahrnehmung und kommunikative Feinabstimmung im Kontakt.

Darüber hinaus fördert der „Fingerspitzentanz“ (vgl. Klein 2007: 163ff.) die subtile körperliche Dialogfähigkeit im Nahraum. Über minimalen Kontakt entstehen differenzierte Erfahrungen von Einlassen, Reagieren und Grenzen – zentrale Kompetenzen für erotische Begegnung im Sinne des Sexocorporel-Modells.

Viele tanztherapeutische Übungen innerhalb dieser Komponente arbeiten explizit mit Körperkontakt – sei es in Form von Halt, Berührung, Gegenkraft oder geführter Bewegung. Die Berührung wird dabei nicht als Ziel, sondern als Kommunikationsform verstanden, über die Beziehung jenseits von Sprache spürbar und gestaltbar wird. Aspekte wie Vertrauen, Autonomie, Grenzsetzung oder Hingabe können so direkt im körperlichen Erleben reflektiert und neu verankert werden.

Tanztherapeutische Prozesse dieser Art ermöglichen ein Erforschen von Beziehung im Wechselspiel zwischen Nähe und Distanz, Führen und Folgen, Halten und Loslassen – ohne Leistungsdruck, aber mit hoher Präsenz. Im Sinne des Sexocorporel-Modells tragen solche verkörperten Beziehungserfahrungen dazu bei, die beziehungsdynamische Dimension von Sexualität bewusst und selbstbestimmt zu gestalten.

6.1.10 Fazit zu Ansatz 1: Tanztherapie

Die exemplarische Analyse zeigt, dass tanztherapeutische Verfahren zentrale körperbezogene, affektive, kognitive und beziehungsdynamische Aspekte des sexuellen Erlebens adressieren – genau jene Bereiche, die auch im Sexocorporel-Modell als handlungsleitend verstanden werden. Über Bewegung, Ausdruck und leibliches Erforschen bietet Tanztherapie eine direkte Zugangsform zu jenen Ressourcen, die für eine selbstbestimmte, lustvolle und verkörperte Sexualität notwendig sind.

Die Zuordnung konkreter Übungen zu den vier Modellkomponenten macht deutlich, wie tanztherapeutische Praxis mit sexualtherapeutischen Zielen verbunden werden kann – nicht

additiv, sondern integrativ. Damit zeigt sich die Tanztherapie als anschlussfähige Methode innerhalb eines biopsychosozialen Verständnisses von sexueller Gesundheit.

Die vorliegende Analyse zeigt, dass zentrale Konzepte und Wirkprinzipien der Tanztherapie auf vielfältige Weise mit den vier Komponenten des Sexocorporel-Modells in Verbindung gebracht werden können. Die Reflexion entlang physiologischer, sexodynamischer, kognitiver und beziehungs-dynamischer Dimensionen verdeutlicht die theoretische Anschlussfähigkeit tanztherapeutischer Verfahren im Kontext sexualtherapeutischer Fragestellungen.

Ohne eigene Wirksamkeitsannahmen zu formulieren, wurde aufgezeigt, wie sich tanztherapeutische Ansätze mit den Lernzielen und handlungsleitenden Prinzipien des Sexocorporel-Modells theoretisch verknüpfen lassen. Diese Verbindung bildet die Grundlage für die exemplarische Auswahl praktischer Übungen, die im Anhang dieser Arbeit dargestellt und weiterführend diskutiert werden.

6.2 Achtsamkeitspraxis als körperpsychotherapeutischer Ansatz

Wie bereits in Kapitel 3 skizziert, bildet Achtsamkeit eine zentrale Strömung innerhalb der leibpädagogischen Entwicklungslinie körperorientierter Ansätze. Aufbauend auf den theoretischen Grundlagen wird im Folgenden die Achtsamkeitspraxis in ihrer spezifischen Bedeutung für körperzentrierte Sexualtherapie ausgearbeitet - mit besonderem Fokus auf Präsenz, Selbstregulation und achtsame Beziehungsgestaltung.

6.2.1 Einführung und Zielsetzung

Achtsamkeit bezeichnet einen körperzentrierten Zugang, der durch die bewusste, nicht-wertende Wahrnehmung des gegenwärtigen Moments gekennzeichnet ist. In körperpsychotherapeutischen Kontexten wird sie als Grundhaltung verstanden, die es ermöglicht, leibliche, emotionale und kognitive Prozesse differenziert zu erfassen und integrativ zu begleiten (vgl. Weiss/Harrer 2010: 14ff.; Weiss 2023: 430f.).

In der sexualtherapeutischen Praxis wird Achtsamkeit zunehmend genutzt, um Körperwahrnehmung zu fördern, Scham zu regulieren und eine bewusstere Präsenz im sexuellen Erleben zu ermöglichen. Erste Hinweise auf die Wirksamkeit achtsamkeitsbasierter Interventionen bei sexuellen Schwierigkeiten werden im weiteren Verlauf dieses Kapitels aufgegriffen.

Ziel dieses Kapitels ist es, zentrale theoretische Grundlagen der Achtsamkeitspraxis darzustellen und ihre Anschlussfähigkeit an sexualtherapeutische Fragestellungen im Rahmen des Sexocorporel-Modells zu untersuchen. Ergänzend wird dargestellt, wie achtsamkeitsbasierte Elemente in beratende und therapeutische Settings eingebettet werden können. Die exemplarischen Übungen zur praktischen Umsetzung finden sich im Anhang.

6.2.2 Historische Entwicklung und theoretische Grundlagen

Die Praxis der Achtsamkeit hat ihre Wurzeln in der buddhistischen Meditationslehre, wo sie als Schulung von Präsenz, Mitgefühl und geistiger Klarheit gilt (vgl. Weiss/Harrer 2010: 14). Seit den 1970er-Jahren wurde sie verstärkt in westliche Kontexte übertragen – unter anderem durch Thich Nhat Hanh und Jon Kabat-Zinn. Kabat-Zinn entwickelte mit der Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) ein säkularisiertes, klinisch anschlussfähiges Programm, in dem Achtsamkeit als „gerichtete, absichtsvolle und nicht-wertende

Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Moment“ verstanden wird (vgl. Weiss/Harrer 2010: 15; Michalak/Heidenreich 2020: 673).

Im Verlauf der 1990er-Jahre wurden achtsamkeitsbasierte Konzepte systematisch in psychotherapeutische Verfahren der sogenannten dritten Welle der Verhaltenstherapie integriert. Dazu zählen unter anderem die Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT; Segal et al. 2002), die Dialektisch-Behaviorale Therapie (DBT; Linehan 1993) und die Acceptance and Commitment Therapy (ACT; Hayes et al. 1999) (vgl. Michalak et al. 2006: 673f.). Sie kombinieren Achtsamkeit mit verhaltenstherapeutischen und kognitiven Elementen, um psychische Flexibilität, Selbstakzeptanz und affektive Regulation zu fördern.

Achtsamkeitsbasierte Verfahren unterscheiden sich grundlegend von klassischen kognitiv-verhaltenstherapeutischen Ansätzen. Während letztere auf kognitive Umstrukturierung abzielen, fokussiert Achtsamkeit auf das bewusste Wahrnehmen innerer Prozesse, das Loslassen automatisierter Bewertungen und die Akzeptanz der Gegenwart (vgl. Michalak/Heidenreich 2020: Tab. 29.1). Die therapeutische Haltung ist dabei nicht direktiv, sondern zugewandt, beobachtend und präsent.

Der zentrale Wirkmechanismus liegt in der Förderung einer nicht-reaktiven Haltung gegenüber Gedanken, Gefühlen und Körperempfindungen. Achtsamkeit unterstützt dabei, automatische Reaktionsmuster zu erkennen und neue Formen der Selbstregulation zu entwickeln (vgl. Weiss/Harrer 2010: 16f.). Diese Fähigkeiten stehen in enger Verbindung mit einem bewussten Erleben der leiblichen Verankerung - der Körper dient dabei als Anker im Hier und Jetzt. Fast alle Grundübungen - wie Body Scan, Atembeobachtung oder Yoga - beginnen mit der Aufmerksamkeit auf körperliche Empfindungen (vgl. Michalak/Heidenreich 2020: 674; Weiss/Harrer 2010: 20). Kabat-Zinn beschreibt diese Übungsformen detailliert, etwa in der Anleitung des Body Scan (2013) sowie in der Durchführung von Sitz-, Steh- und Liege-Meditationen (2021), die im Anhang dieser Arbeit ebenfalls aufgegriffen werden.

6.2.3 Methodische Grundlagen

In der körperpsychotherapeutischen Praxis wird Achtsamkeit nicht als Technik, sondern als Grundhaltung verstanden. Sie ermöglicht eine teilnehmend-beobachtende Präsenz, in der körperliche, emotionale und mentale Vorgänge wahrgenommen werden können, ohne sie unmittelbar verändern oder bewerten zu müssen (vgl. Weiss/Harrer 2010: 14ff.).

Der Körperpsychotherapeut Ron Kurtz war einer der ersten, der in den 1970er-Jahren den buddhistischen Begriff der „Achtsamkeit“ explizit in die psychotherapeutische Methodik integrierte. In Anlehnung an das buddhistische Konzept des „Zeugen“ entwickelte er das Modell des „inneren Beobachters“, welches es Klient*innen ermöglichen soll, eigene Erfahrungen gleichzeitig zu durchleben und zu beobachten – eine Form dualen Bewusstseins (vgl. Weiss 2023: 430f.). Ziel ist die Entwicklung einer achtsamen Selbstwahrnehmung, die psychische und körperliche Selbstorganisation unterstützt.

In körpertherapeutischen Settings - etwa in der Integrativen Körperpsychotherapie oder im Hakomi-Prozess - wird Achtsamkeit genutzt, um subtile Körperprozesse wie Muskeltonus, Atemveränderungen oder vegetative Reaktionen achtsam zu erfassen. Diese werden nicht als Symptome interpretiert, sondern als Träger impliziter Bedeutungen, die im therapeutischen Raum verstanden und integriert werden können (vgl. Weiss/Harrer 2010: 17f.).

Typische Elemente achtsamkeitsbasierter Sitzungen sind stille Wahrnehmungsübungen im Sitzen oder Liegen, das verbalisierende Nachspüren innerer Empfindungen sowie die gezielte Lenkung der Aufmerksamkeit auf Atem-, Tonus- oder Resonanzveränderungen während des therapeutischen Prozesses. Dabei wechseln sich Phasen von Spüren, Reflexion und Stille ab - häufig ohne vorgegebenes Ziel oder kognitive Deutung. Diese Vorgehensweise eröffnet einen geschützten Raum, in dem somatische Signale unmittelbar gespürt und differenziert werden können (vgl. Weiss/Harrer 2010: 17; Weiss 2023: 432).

Im Unterschied zu aktiv-expressiven Verfahren wie der Tanztherapie steht bei achtsamkeitsbasierten Zugängen nicht die äussere Bewegung, sondern die stille, innengerichtete Aufmerksamkeit im Vordergrund. Der Körper dient nicht primär als Ausdrucksmittel, sondern als Resonanzraum für Wahrnehmung und Selbstbegegnung. In dieser Haltung liegt eine besondere therapeutische Tiefe: Sie erlaubt es, auch kleinste somatische Impulse zu erfassen – und auf dieser Basis Integration zu ermöglichen (vgl. Weiss/Harrer 2010: 14ff.).

Zentrale methodische Prinzipien sind dabei:

- die bewusste Verlangsamung des Prozesses,
- die Lenkung der Aufmerksamkeit auf gegenwärtige Empfindungen,
- das Verweilen bei Unsicherheit oder innerem Nichtwissen,

- sowie das Akzeptieren nicht-steuerbarer körperlicher und emotionaler Zustände (vgl. Weiss/Harrer 2010; Weiss 2023: 432).

Die Haltung der Therapeutin ist hierbei selbst ein Wirkfaktor. Durch achtsame Präsenz - etwa durch zugewandtes Zuhören, nicht-wertende Resonanz oder die Bereitschaft, auch Pausen auszuhalten - entsteht ein modellhafter Erfahrungsraum. In diesem können Klient*innen lernen, sich selbst differenzierter wahrzunehmen und körperlich-emotionale Prozesse zu regulieren (vgl. Weiss/Harrer 2010: 18).

Insgesamt zeigt sich, dass Achtsamkeit in der Körperpsychotherapie nicht nur theoretisch verankert, sondern auch praktisch wirksam ist - durch die bewusste Ausrichtung auf das gegenwärtige leibliche Erleben werden integrative Prozesse angestossen, die eine vertiefte therapeutische Wirkung entfalten können. Dies ist insbesondere im sexualtherapeutischen Kontext von hoher Relevanz.

6.2.4 Aktueller Forschungsstand

Achtsamkeitspraxis hat sich in den letzten Jahren als vielversprechender Ansatz zur Behandlung sexueller Funktionsstörungen etabliert - insbesondere im Bereich weiblicher Sexualität. Der Schwerpunkt der bisherigen Forschung liegt auf sogenannten Mindfulness-Based Interventions (MBIs), die meist in Gruppensettings, zunehmend aber auch im Einzelsetting evaluiert wurden.

Einen umfassenden Überblick bietet Mize (2015), die zwölf empirische Studien und fünf Fallberichte zur Anwendung achtsamkeitsbasierter Verfahren bei sexuellen Funktionsstörungen analysiert. Die meisten dieser Studien basieren auf der Arbeit von Brotto und Kolleg*innen und untersuchen die Wirkung von MBIs auf Parameter wie sexuelles Verlangen, Erregung, Lubrikation, Orgasmus, Zufriedenheit, Genitalwahrnehmung und sexuelle Belastung (vgl. Mize 2015).

Die Ergebnisse zeigen, dass Achtsamkeit sowohl bei sexueller Aversion, Lustlosigkeit oder Schmerz als auch bei medizinisch bedingten Einschränkungen (z. B. nach Operationen oder hormonellen Veränderungen) positive Effekte erzielen kann. Teilnehmerinnen berichten von gesteigerter Körperwahrnehmung, erhöhter subjektiver Erregbarkeit, verminderter kognitiver Bewertung und einer verbesserten Selbstakzeptanz - teils bereits nach wenigen Sitzungen (ebd.).

Ein zentrales therapeutisches Prinzip besteht darin, die Aufmerksamkeit vom sexuellen Ziel (z. B. Orgasmus, Penetration) abzuziehen und stattdessen die bewusste, nicht-wertende Wahrnehmung des gegenwärtigen Erlebens zu fördern. Diese Haltung, geprägt von Akzeptanz, Neugier und Mitgefühl, ermöglicht es, automatische Reaktionen wie Scham, Rückzug oder Schmerzvermeidung zu unterbrechen und neue Erfahrungen zu ermöglichen (vgl. Rosenbaum 2013; ebd.).

Neben diesen klinischen Erkenntnissen wird in der neueren Literatur auch die körperbezogene Qualität achtsamkeitsbasierter Verfahren zunehmend thematisiert. Caldwell (2014) schlägt vor, das Konzept der „Bodyfulness“ als eigenständige Ressource zu begreifen, die affektives Mitschwingen, somatische Selbstfürsorge und eine ethische Beziehung zum eigenen Körper betont. Der Körper wird nicht nur als Objekt der Wahrnehmung verstanden, sondern als Quelle von Orientierung, Resonanz und Selbstwirksamkeit.

Ergänzend weisen neurowissenschaftliche Studien - u. a. von Davidson et al. (2003) und Creswell et al. (2007, jeweils zitiert nach Weiss 2023: 431) - auf messbare Veränderungen im Gehirn hin. Regelmässige Achtsamkeitspraxis steht im Zusammenhang mit verminderter Aktivität in stressassoziierten Arealen (z. B. Amygdala) und verbesserter funktioneller Konnektivität im präfrontalen Kortex - Effekte, die mit emotionaler Regulation und reduzierter Angst in Verbindung gebracht werden.

Insgesamt zeigt sich, dass Achtsamkeit eine wirksame Methode darstellt, um sexuelle Präsenz, Körperakzeptanz und emotionale Regulation zu fördern - insbesondere in Kontexten, die durch Scham, Leistungsdruck oder schmerzhaft Erfahrungen geprägt sind.

6.2.5 Anschluss an das Sexocorporel Modell

Die Achtsamkeitspraxis bietet vielfältige Anknüpfungspunkte an alle vier Komponenten des Sexocorporel-Modells. Ihre besondere Stärke liegt in der Förderung von Körperpräsenz, Differenzierungsfähigkeit, Affektregulation und kognitiver Flexibilität - und damit in genau jenen Bereichen, die auch im Sexocorporel zentral sind. Im Folgenden werden exemplarische Bezugspunkte und Übungen zu den Modellkomponenten dargestellt.

6.2.5.1 Physiologische Komponente

Die physiologische Komponente des Sexocorporel-Modells fokussiert auf körperliche Grundlagen sexueller Erregung - insbesondere Atmung, Muskeltonus, vegetative Regulation, Haltung und Rhythmus. Diese Parameter gelten als gezielt trainierbar und sind zentral für das Erleben von Erregung, Spannung, Entspannung und Präsenz (vgl. Chatton et al. 2024: 52f.).

Achtsamkeitsbasierte Verfahren adressieren diese Dimension über gezielte Schulung von Körperwahrnehmung, Atembewusstsein und innerer Verankerung. Die Übung „Body-Scan - Präsenz im Körper verankern“ (vgl. Kabat-Zinn 2013: 86ff.) stärkt die Fähigkeit, Körperempfindungen differenziert wahrzunehmen, Spannungszustände zu lokalisieren und vegetativ zu regulieren. Durch die systematische Lenkung der Aufmerksamkeit von unten nach oben entsteht ein präzises inneres Abbild - eine Grundlage für die körperliche Selbstwahrnehmung im sexuellen Kontext.

Ergänzend fördert die Übung „Atemgewahrsein – im Ein- und Ausatmen verweilen“ (ebd.: 70) die bewusste Lenkung der Aufmerksamkeit auf die Atembewegung im Bauchraum. Sie stärkt die Selbstverankerung, Konzentration und die Fähigkeit, innere Zustände ohne impulsive Reaktion wahrzunehmen - ein zentraler Baustein für die Modulation von Erregung und Spannung.

Auch die „Sitzmeditation - Fühlungnahme mit dem Sein“ (ebd.:72) trägt zur Regulation von Atem, Muskeltonus und innerer Aufrichtung bei. Die aufrechte Haltung wird zum Anker für Würde, Klarheit und gegenwärtige Präsenz - körperlich wie emotional.

Achtsamkeitspraxis fördert dabei nicht nur physiologische Regulation, sondern auch eine Haltung, in der der Körper nicht als zu optimierendes Objekt, sondern als lebendiger Erfahrungsraum betrachtet wird. Diese Perspektive unterstützt ein verkörpertes Erleben von Sexualität, das Präsenz, Selbstfürsorge und Selbstakzeptanz einschliesst.

Darüber hinaus lassen sich achtsamkeitsbasierte Übungen vielfach in den Alltag integrieren - etwa durch kurze Atempausen oder bewusstes Innehalten. So entsteht eine kontinuierliche Rückverbindung zum Körper, die auch ausserhalb des therapeutischen Rahmens die Fähigkeit zur sexuellen Selbstregulation stärkt.

6.2.5.2 Sexodynamische Komponente

Die sexodynamische Komponente des Sexocorporel-Modells bezieht sich auf affektive Grundlagen sexuellen Erlebens - darunter die Fähigkeit, Lust zuzulassen, Scham zu regulieren, emotionale Nähe zuzulassen und sich mit der eigenen Geschlechtsidentität zu verbinden. Diese Aspekte gelten als verkörpert und regulierbar durch emotionale Selbstannahme und affektive Resonanzfähigkeit (vgl. Chatton et al. 2024: 53ff.).

Achtsamkeitspraxis bietet hierfür einen unmittelbaren Zugang zu inneren Erregungszuständen, affektiven Spannungen und somatischen Resonanzräumen. In der Übung „Im Puls bleiben - achtsamer Umgang mit innerer Aufwallung“ (vgl. Kabat-Zinn 2013: 248ff.) werden intensive Empfindungen wie Scham, Wut oder Angst körperlich lokalisiert, gehalten und mit mitfühlender Aufmerksamkeit begleitet. Die Fähigkeit, in Momenten innerer Erschütterung präsent zu bleiben, bildet eine Grundlage für emotionale Selbstregulation und sichere Selbstanbindung im sexuellen Kontakt.

Die Übung „Energie und Lust - den Körper lebendig spüren“ (vgl. Rytz 2018: 225) hingegen fördert über Selbstberührung, rhythmische Bewegung und Körperverankerung ein positives Erleben von Lebendigkeit, Freude und Lust. Besonders in Phasen von Rückzug, Antriebslosigkeit oder Scham wird so der Zugang zu sinnlicher Präsenz und verkörpertem Selbstkontakt gestärkt - im Sinne einer sexodynamischen Ressourcenerfahrung.

Ergänzend unterstützt die Übung „Körperkarte des Schmerzes“ (ebd.: 200) eine differenzierte Wahrnehmung unangenehmer Körperempfindungen und deren Ausdruck über kreatives Zeichnen. Dadurch entsteht eine nonverbale Möglichkeit, Schmerz, Ambivalenz oder Unsicherheit zu externalisieren, sichtbar zu machen und in Beziehung zu setzen – ohne zu pathologisieren. Die Achtsamkeitshaltung erlaubt dabei, auch schwierige Empfindungen mit Offenheit zu erkunden und Selbstmitgefühl zu entwickeln.

In der Gesamtschau trägt achtsamkeitsbasierte Praxis wesentlich zur affektiven Differenzierung und emotionalen Selbstannahme bei - zentrale Fähigkeiten für ein lustvolles, autonomes und verkörpertes sexuelles Erleben im Sinne des Sexocorporel-Modells.

6.2.5.3 *Kognitive Komponente*

Die kognitive Komponente des Sexocorporel-Modells fokussiert auf bewusste Bedeutungsprozesse im Zusammenhang mit Sexualität - etwa auf innere Bilder, Vorstellungen, Selbstkonzepte und normative Überzeugungen. Zentrale Zielsetzung ist die Entwicklung eines flexiblen, realitätsnahen und reflektierten sexuellen Selbstbildes (vgl. Chatton et al. 2024: 59).

Achtsamkeitspraxis unterstützt diesen Bereich durch die Förderung metakognitiver Distanzierungsfähigkeit und innerer Beobachtung. In der Übung „Gedanken und Gefühle beobachten - Ereignisse ziehen lassen“ (vgl. Kabat-Zinn 2013: 83) werden Gedanken nicht als Tatsachen verstanden, sondern als vorüberziehende mentale Ereignisse. Diese Perspektive ermöglicht es, automatisierte Bewertungen oder dysfunktionale Selbstbilder - etwa im Kontext von Leistungsdruck oder Lustlosigkeit - bewusst wahrzunehmen und zu relativieren.

Ergänzend kann mit humorvollen Defusionstechniken wie dem „Gedanken singen“ (vgl. Klein/Burian 2024) gearbeitet werden: Störende Gedanken werden in Liedform gebracht oder mit verfremdeter Stimme ausgesprochen, um ihre beherrschende Wirkung zu verringern. Dies stärkt die kognitive Flexibilität im Umgang mit belastenden sexuellen Selbstbildern.

Im Sinne des Sexocorporel-Modells trägt Achtsamkeit so zur Entwicklung eines reflektierten, kognitiv entlasteten und körperlich fundierten sexuellen Selbstverständnisses bei. Durch metakognitive Distanzierungsfähigkeit, emotionale Selbstwahrnehmung und kreative Verfremdung belastender Gedanken wird eine flexiblere Haltung gegenüber sexuellen Normen, inneren Antreibern und Selbstbewertungen gefördert – ein zentraler Aspekt psychosexueller Gesundheit.

6.2.5.4 *Beziehungskomponente*

Die beziehungs-dynamische Komponente des Sexocorporel-Modells beschreibt die Fähigkeit, intime Begegnungen bewusst, resonant und eigenverantwortlich zu gestalten. Zentral sind hierbei nonverbale Kommunikation, emotionale Präsenz, Nähe-Distanz-Regulation und körperlich vermittelte Resonanz (vgl. Chatton et al. 2024: 59ff.).

Achtsamkeitspraxis fördert diese Dimension durch dyadische Übungen, bewusste Körperwahrnehmung im Kontakt und die Schulung dialogischer Präsenz. Die Übung „Achtsames Gehen - Resonanz im Raum erfahren“ (vgl. Kabat-Zinn 2013: 112) vermittelt die Erfahrung von rhythmischer Koordination, Raumwahrnehmung und beziehungsbezogener Abstimmung – zunächst mit sich selbst, dann in wortloser Interaktion mit einer anderen Person. Dies ermöglicht ein verkörpertes Erleben von Nähe, Eigenbewegung und Abgrenzung.

Komplementär dazu unterstützt die Übung „Berührt sein - achtsamer Umgang mit Schmerz in Beziehung“ (vgl. Rytz 2018: 201) die Fähigkeit, auch in verletzlichen Momenten mit sich und dem Gegenüber in Verbindung zu bleiben. Über Selbst- und Fremdberührung, klare Kommunikation und achtsame Grenzwahrnehmung wird ein körperlicher Erfahrungsraum für Vertrauen, Regulierung und Intimität geschaffen.

Darüber hinaus stärken auch imaginative und vorbereitende Verfahren die beziehungsdynamische Kompetenz: Die Übung „Meine Kugel - Beziehung im eigenen Raum“ (ebd.: 135) fördert das differenzierte Spüren von Nähe, Distanz und Resonanz durch achtsame Bewegung innerhalb eines selbstdefinierten Schutzraums. Die Verbindung zu anderen entsteht hier nicht über Leistung oder Anpassung, sondern aus der Selbstverbindung heraus – ein zentraler Aspekt resonanter Beziehungsgestaltung.

Die Übung „Innehalten - bei mir ankommen, bevor ich in Beziehung trete“ (ebd.: 161) wiederum schult die Fähigkeit, innere Zustände zu klären, bevor zwischenmenschlicher Kontakt entsteht. Durch Atem, Selbstwahrnehmung und bewusste Übergänge wird ein Raum geschaffen, in dem Beziehung nicht automatisch, sondern präsent und selbstbestimmt entstehen kann.

Im Sinne des Sexocorporel-Modells stärkt Achtsamkeit so die Fähigkeit, körperliche Begegnungen differenziert zu gestalten, Grenzen zu spüren und Beziehung in ihrer leiblichen Qualität achtsam und präsent zu erleben - sowohl im erotischen als auch im zwischenmenschlichen Kontext.

6.2.6 Fazit zu Ansatz 2: Achtsamkeit

Achtsamkeit ist im Rahmen des Sexocorporel-Modells eher als Grundhaltung zu verstehen, denn als Methode - eine Haltung, die es ermöglicht, körperliche, emotionale, kognitive und

relationale Prozesse bewusst wahrzunehmen, zu differenzieren und in ihrer wechselseitigen Dynamik zu integrieren. Durch die Schulung von Präsenz, Selbstwahrnehmung und reflexiver Distanz eröffnet Achtsamkeit einen Erfahrungsraum, in dem sexuelle Prozesse nicht nur funktional, sondern sinnlich, bedeutungsvoll und körperlich fundiert gestaltet werden.

Die exemplarisch zugeordneten Übungen zeigen, wie achtsamkeitsbasierte Verfahren physiologische Regulation (z. B. durch Body-Scan oder Atemgewahrsein), affektive Selbstannahme (z. B. durch Puls-Übungen oder lustbezogene Bewegung), kognitive Flexibilität (z. B. durch Gedankenbeobachtung oder Defusionstechniken) sowie Beziehungsfähigkeit (z. B. durch achtsames Gehen oder achtsame Berührung) stärken können. Damit wird Achtsamkeit zu einer integrativen Ressource körperorientierter Sexualtherapie im Sinne des Sexocorporel-Modells.

Die vorliegende Analyse verdeutlicht, dass zentrale Konzepte und Wirkprinzipien der Achtsamkeitspraxis anschlussfähig an alle vier Komponenten des Sexocorporel-Modells sind. Die differenzierte Betrachtung der physiologischen, sexodynamischen, kognitiven und beziehungsdynamischen Dimensionen zeigt, dass Achtsamkeit nicht nur als begleitende Haltung, sondern auch als gezielt nutzbares Wirkprinzip innerhalb sexualtherapeutischer Interventionen wirksam werden kann.

Die theoretische Verknüpfung mit dem Sexocorporel-Modell bildet zugleich die Grundlage für die Auswahl der im Anhang dargestellten Übungen. Diese Auswahl versteht sich nicht als vollständige Übersicht, sondern als theoriegeleitete Auswahl jener Verfahren, die das körperliche Erleben sexueller Prozesse im Sinne des Modells differenziert und integrativ unterstützen.

6.3 Bioenergetik als körperpsychotherapeutischer Ansatz

Wie in Kapitel 3 dargestellt, zählt die Bioenergetik zu den expressiven körperpsychotherapeutischen Verfahren, in denen somatische Spannungen, Affekte und vegetative Prozesse als therapeutische Zugänge verstanden werden.

6.3.1 Einführung und Zielsetzung

Die Bioenergetik ist ein körperpsychotherapeutisches Verfahren, das auf die Arbeiten von Wilhelm Reich und Alexander Lowen zurückgeht. Im Mittelpunkt steht die Wechselwirkung zwischen psychischen Prozessen, muskulären Spannungen und der vegetativen Regulation (vgl. Schwarz 2023: 695ff.).

Reichs Konzept der „Charakterpanzerung“ bildet dabei eine zentrale Brücke zwischen psychodynamischer Theorie und körperorientierter Praxis - ein Aspekt, der auch die Weiterentwicklung durch Alexander Lowen wesentlich prägte.

Aufbauend auf diesen Grundlagen entwickelte Alexander Lowen die Bioenergetische Analyse als eigenständiges Verfahren. Es verbindet psychoanalytische Konzepte mit energetischen und somatischen Zugängen und bearbeitet emotionale Blockaden gezielt über Haltung, Atmung, Bewegung und Ausdruck (vgl. Lowen 2008: 14ff.).

Im sexualtherapeutischen Kontext erscheint die Bioenergetik besonders relevant, da sie körperlich gebundene Ausdrucksformen von Scham, Rückzug oder Übererregung adressiert und über vegetative Aktivierung, Erdung und emotionale Öffnung einen Zugang zu sexueller Selbstwahrnehmung und Präsenz bietet (vgl. Geuter 2023: 65; Thielen 2023: 816ff.).

Ziel dieses Kapitels ist es, die Bioenergetik in ihren historischen und theoretischen Grundlagen darzustellen, ihre therapeutischen Prinzipien zu erläutern und ihre Anschlussfähigkeit an das Sexocorporel-Modell zu analysieren. Ergänzend mit der theoriegeleiteten Perspektive werden bioenergetische Übungen vorgestellt und hinsichtlich ihrer möglichen Relevanz für sexualtherapeutische Fragestellungen reflektiert.

6.3.2 Historische Entwicklung

Die Bioenergetische Analyse ist historisch in der psychoanalytischen Tradition verankert. Sigmund Freuds Konzept der Libido als psychische Triebenergie prägte frühe Theorien zur

Entstehung neurotischer Symptome. Wilhelm Reich, dessen Beiträge im Kapitel 4 dargestellt wurden, erweiterte diese Perspektive wesentlich: Er postulierte, dass emotionale Konflikte nicht nur psychisch, sondern auch körperlich gespeichert werden – etwa in Form chronischer muskulärer Spannungen, die er als „Charakterpanzerung“ beschrieb (vgl. Geuter 2023: 57ff.).

Alexander Lowen, ein Schüler Reichs, entwickelte diesen Ansatz weiter. Mit der Bioenergetischen Analyse begründete er ein eigenständiges Therapieverfahren, das psychoanalytische und somatische Konzepte integrativ verbindet. Der Fokus verschob sich dabei von sexueller Potenz auf die Förderung von Lebensfreude, emotionalem Ausdruck und körperlicher Selbstregulation (vgl. Lowen 2008: 14ff.; Geuter 2023: 65).

Ergänzt wurde das Modell durch Impulse der Humanistischen Psychologie - etwa durch Maslows Idee der Selbstaktualisierung und Bubers Konzept dialogischer Beziehung. Dieses ganzheitliche Menschenbild betont den Körper als Träger von Entwicklung, Beziehung und Ausdruck (vgl. Tasche 2016: 18ff.).

6.3.3 Theoretische Grundlagen

Die Bioenergetik basiert auf einem energetischen Modell der Persönlichkeit, das den Menschen als ein System versteht, durch das Lebensenergie zirkuliert. Dieser Energiefluss kann im Verlauf der individuellen Entwicklung durch traumatische Erfahrungen, emotionale Zurückweisung oder überfordernde Anpassungsleistungen beeinträchtigt werden. Als Folge entstehen chronische muskuläre Spannungen, die den Ausdruck von Gefühlen blockieren und das psychische wie körperliche Erleben einschränken (vgl. Lowen 2008: 9ff.).

Lowen beschreibt die Persönlichkeit als ein mehrschichtiges System mit vier Ebenen: einer äusseren Ich-Schicht (bestehend aus Abwehrmechanismen wie Leugnung oder Rationalisierung), einer muskulären Schicht (als Ort chronischer Spannung), einer emotionalen Schicht (mit unterdrückten Affekten) sowie einem Kern, der für die Fähigkeit zu Liebe, Lebendigkeit und authentischem Kontakt steht. Ziel der Therapie ist es, über körperliche Interventionen Zugang zu diesen Ebenen zu gewinnen und den blockierten Energiefluss wiederherzustellen (ebd.: 131).

Eine zentrale Annahme der Bioenergetik ist, dass der Organismus einer Primärorientierung folgt - dem Streben nach Lust und dem Vermeiden von Schmerz. Wird diese Orientierung

durch frühe Frustrationen oder Ängste blockiert, entstehen innere Konflikte, die sich in körperlich fixierten Abwehrmustern niederschlagen. Diese manifestieren sich in einem Verlust an Spontaneität, Ausdrucks- und Beziehungsfähigkeit (ebd.: 147ff.).

Lowen differenziert fünf grundlegende Charakterstrukturen, die sich infolge spezifischer Entwicklungsverletzungen herausbilden. Jede Struktur ist mit einem typischen inneren Konflikt und charakteristischen körperlichen Ausdrucksmustern verbunden:

- Schizoid (Konflikt: Existenz gegen Bedürfnis)
- Oral (Konflikt: Bedürfnis gegen Unabhängigkeit)
- Psychopathisch (Konflikt: Unabhängigkeit gegen Nähe)
- Masochistisch (Konflikt: Nähe gegen Freiheit)
- Rigid (Konflikt: Freiheit gegen Kapitulation vor der Liebe)

Ziel ist es nicht, diese Strukturen zu etikettieren, sondern über sie einen Zugang zur individuellen Lebensgeschichte und zur energetischen Organisation der Persönlichkeit zu gewinnen. Lowen spricht in diesem Zusammenhang von einer Sekundärorientierung, die sich mit wachsender Reifung an der Realität entwickelt - im Unterschied zur angeborenen Lustorientierung (ebd.: 191ff.).

6.3.4 Methodische Grundlagen

Zur Lösung emotionaler Blockaden beschreibt Lowen fünf zentrale Mittel: Grounding, Atmung, Vibration, Selbstaussdruck und Sexualität. Diese bilden den methodischen Rahmen, innerhalb dessen bioenergetische Techniken eingesetzt und diagnostische Hinweise gewonnen werden (vgl. Tasche 2016: 21ff.).

- **Grounding** bezeichnet die Fähigkeit, physisch und psychisch „mit beiden Füßen auf dem Boden zu stehen“. Es vermittelt Sicherheit, Präsenz und Standfestigkeit im Kontakt mit der Welt. Grounding gilt als Ausgangspunkt jeder bioenergetischen Arbeit: Erst durch körperliche Verankerung können Gefühle zugelassen, reguliert und in Beziehung gebracht werden (vgl. Klopstech 2023: 715ff.; Anagnostopoulou 2023: 707ff.). Körperlich zeigt sich Grounding durch aufrechte Haltung, bewusstes Stehen und das Erleben eines nach unten gerichteten Energieflusses. Über die Verbindung von Becken, Beinen und Boden wird emotionale und vegetative Entladung möglich - auch in Bezug auf sexuelle Themen (vgl. Lowen 2008: 211ff.).

- **Atmung** dient der energetischen Aufladung und der Affektmobilisierung. Eine vertiefte, rhythmische Atmung intensiviert nicht nur das Energiepotenzial, sondern unterstützt auch die emotionale Ausdrucksfähigkeit. Besonders nach dem Lösen muskulärer Blockaden erleben viele Klient*innen eine gesteigerte Offenheit und Beziehungsfähigkeit (vgl. Tasche, 2016: 23f.).
- **Vibration** bezeichnet das unwillkürliche Zittern einzelner Muskelgruppen oder des ganzen Körpers – meist ausgelöst durch spezifische Übungen. Sie gilt als zentraler Weg, um eingefrorene Emotionen zu lösen und ins Bewusstsein zu bringen. Vibration wird verstanden als körperbasierter Zugang zu unbewussten Inhalten - eine Form somatischer Tiefe (ebd.: 22).
- **Selbsta Ausdruck** meint den sichtbaren und hörbaren Ausdruck unterdrückter Affekte über Stimme, Bewegung, Mimik und Gestik. Die bioenergetische Arbeit zielt darauf, diese Affekte in einen intersubjektiven Raum zu bringen. Therapeut*innen unterstützen diesen Ausdruck als Weg zu emotionaler Integrität und Handlungskompetenz (ebd.: 23).
- **Sexualität** verweist auf die triebtheoretische Verankerung der Methode. Gemeint ist nicht Sexualität als Funktionsbereich, sondern als Ausdruck vitaler Energie und körperlicher Verbundenheit. Blockaden im Beckenbereich stehen dabei exemplarisch für die Einschränkung von Lebensfreude, Kontaktfähigkeit und Lust. Ihre Lösung wird nicht primär im Sinne sexueller Leistungsfähigkeit verstanden, sondern als Zugang zu Lebendigkeit und Beziehung (ebd.: 24f.).

In diesem Zusammenhang hebt Lowen das Konzept der sexuellen Entspannung hervor: Die vollständige Entladung aufgester Erregung führt zu einem Zustand innerer Weichheit, Balance und energetischer Regulation. Zentral ist dabei der sogenannte **Orgasmusreflex** – eine rhythmische, unwillkürliche Beckendynamik im Atemfluss. Lowen beschreibt diese Doppelbewegung - das Fallenlassen und den Beckenschub - als physische Verkörperung von Lust, Hingabe und Aggression (vgl. Lowen 2008: 268ff.).

Im Zentrum der bioenergetischen Arbeit steht nicht die verbale Reflexion, sondern die Wiederverbindung mit dem Körper als Träger von Ausdruck, Geschichte und Heilung. Über Atem, Haltung, Bewegung und Stimme sollen emotionale Prozesse aktiviert, reguliert und integriert werden - nicht im Sinne einer Reinszenierung, sondern als Entwicklung hin zu mehr Vitalität, Kontakt und Autonomie (vgl. Tasche 2016: 26; Lowen 2008: 236f.).

6.3.5 Aktueller Forschungsstand

Trotz ihrer langjährigen klinischen Anwendung ist die Bioenergetische Analyse bislang nur begrenzt empirisch erforscht. Hochwertige Studien, die ihre Wirksamkeit systematisch belegen, sind selten. Dennoch verweisen einzelne Untersuchungen auf positive Effekte – insbesondere in Bezug auf Selbstwahrnehmung, emotionale Stabilität und psychosomatische Beschwerden.

So beschreiben Fatkulina et al. (2021) sowie Fogaça et al. (2021), dass bioenergetische Interventionen wie Grounding, expressive Atmung oder Vibration zur Regulation vegetativer und affektiver Zustände beitragen können. Positive Effekte zeigen sich insbesondere bei somatoformen Störungen, depressiven Symptomen oder chronischem Stress. Auch Marlock et al. (2023) verorten die Bioenergetik im Spektrum affekt- und körperorientierter Verfahren, die körperlich verankerte emotionale Muster gezielt bearbeiten - etwa durch den Ausdruck von Gefühlen, die Arbeit mit muskulären Spannungsmustern und die therapeutische Beziehungsgestaltung.

In sexualtherapeutischen Kontexten erscheint dieser Zugang besonders anschlussfähig, da er jene Bereiche anspricht, in denen sich Affekt, Körperbild, Spannung und Lust unmittelbar verkörpern. Die Möglichkeit, festgehaltene Energie körperlich auszudrücken, kann insbesondere dort hilfreich sein, wo verbalisierende Verfahren an Grenzen stossen.

Kritisch wird allerdings angemerkt, dass sich die klassische Bioenergetik bislang nur teilweise an veränderte psychotherapeutische Paradigmen angepasst hat. So fehlen tragfähige Konzepte für die Arbeit mit ich-dystonen oder strukturell bedingten Störungen, etwa im Kontext von Persönlichkeitsakzentuierungen, komplexer Traumatisierung oder schwerer Depression (vgl. Tasche 2016: 27ff.). Auch die starke Ausrichtung auf kathartisches Erleben und emotionales Wiedererleben wird in der aktuellen Diskussion zunehmend differenziert betrachtet – insbesondere im Hinblick auf mögliche Überwältigung oder Retraumatisierung.

Darüber hinaus wird auch die therapeutische Beziehungsgestaltung - traditionell humanistisch und stützend ausgerichtet - heute differenzierter diskutiert. In neueren Perspektiven gilt als gesichert, dass therapeutische Beziehung nicht zwangsläufig als „angenehm“ erlebt werden muss, um wirksam zu sein. Solche komplexeren Beziehungskonzepte werden in der Bioenergetik bislang nur begrenzt theoretisch integriert.

Die vorliegenden Aussagen basieren auf den in dieser Arbeit berücksichtigten Quellen und verstehen sich als theoriegeleitete Annäherung an zentrale Diskussionslinien. Eine umfassende systematische Aufarbeitung des Forschungsstandes wurde im Rahmen dieser Arbeit nicht vorgenommen. Die dargelegten Einschätzungen bilden somit eine fachlich begründete, jedoch selektive Perspektive auf die aktuelle Positionierung bioenergetischer Verfahren innerhalb körperpsychotherapeutischer Diskurse.

6.3.6 Anschluss an das Sexocorporel Modell

Die Bioenergetik lässt sich differenziert mit den vier Komponenten des Sexocorporel-Modells nach Desjardins in Verbindung bringen. Ihr körperzentrierter Ansatz fördert vegetative Regulation, emotionale Integration, verkörperte Bedeutungsbildung sowie beziehungsbezogene Resonanz. Die folgende Analyse ordnet exemplarisch zentrale bioenergetische Interventionen systematisch den physiologischen, sexodynamischen, kognitiven und beziehungs-dynamischen Komponenten zu.

6.3.6.1 Physiologische Komponente

Die physiologische Komponente des Modells bezieht sich auf Körperfunktionen, die die sexuelle Erregung regulieren - insbesondere Muskeltonus, Atemrhythmus und Bewegungsfluss (vgl. Chatton et al. 2024: 42ff.).

Bioenergetische Übungen adressieren diese Grundlagen gezielt über Spannung, Bewegung, Atem und Aufladung. So fördert z.B. die Übung „Erden und Vibrieren“ über Standpositionen mit leicht gebeugten Knien, bewusster Atmung und Bodenkontakt ein lebendiges Spüren der Beine und vegetative Vibration - ein zentraler Zugang zur Verwurzelung im Körper (Lowen 2011: 211ff.). Auch die „Verwurzelung durch Vorbeuge“ verstärkt über die Beinachse das Gefühl von Erdung, Stabilität und vegetativer Aufladung (ebd.: 104).

Die „Bogenübung“ lässt den Körper als energetischen Träger zwischen Aufrichtung und Verwurzelung erfahren. Durch Spannungsaufbau und feine Entladung werden Haltungsmuster differenzierter spürbar, vegetative Reaktionen zugelassen und muskuläre Integration gefördert (ebd.: 73ff.).

Eine weitere Übung lenkt die Aufmerksamkeit gezielt in Körperteile wie Hände oder Brustraum, um vegetative Reaktionen wie Kribbeln, Wärme oder Lebendigkeit differenziert

wahrzunehmen („Aufmerksamkeit lenken und Energie spüren“) - ein Zugang zur bewussten Erregungsmodulation (ebd.: 65ff.).

Das Konzept des „Orgasmusreflexes“ (Lowen 2011: 268ff.) wird in Kombination mit der „Doppelten Schaukel“ des Sexocorporel-Modells aufgegriffen: In einer ruhigen Rückenlage entsteht über Atemfluss und spontane Beckenbewegung ein unwillkürliches, rhythmisches Mitschwingen. Diese vegetative Entladung stärkt die Fähigkeit, Spannung und Hingabe körperlich zu regulieren – ohne Leistungsanspruch, sondern im Tempo des Körpers.

Insgesamt zeigt sich, dass bioenergetische Körperarbeit zentrale physiologische Aspekte des sexuellen Erlebens aktiviert: Sie fördert Erdung, Aufladung, vegetative Regulation und körperliche Selbstverankerung - essenzielle Voraussetzungen für sexuelle Präsenz, Genussfähigkeit und Selbstregulation im Sinne des Sexocorporel-Modells.

6.3.6.2 Sexodynamische Komponente

Die sexodynamische Komponente umfasst die affektive Dimension sexuellen Erlebens – Lust, Scham, Hingabe und emotionale Regulation (vgl. Chatton et al. 2024, S. 52ff.). Die Bioenergetik adressiert diese Ebene über körperliche Zugänge zu unterdrückten Affekten und Kontrollmustern.

„Die Fallübung“ zielt auf das Spannungsfeld zwischen Kontrolle und Hingabe: Ein absichtsloser Kollaps aus einbeiniger Haltung kann emotionale Entladung wie Zittern oder Weinen auslösen und Versagens- oder Kontrollthemen erfahrbar machen (vgl. Lowen 2011: 222ff.).

Auch die „Schlagübung“ stärkt die affektive Ausdrucksfähigkeit durch rhythmische, geerdete Bewegungen des Oberkörpers, begleitet von Stimme und verbalen Impulsen. Ziel ist keine Katharsis, sondern regulierter Ausdruck und Integration (vgl. Lackner 2021: 305).

Ergänzend adressieren bioenergetisch inspirierte Übungen wie das behutsame Durchschreiten von Erstarrung oder das verkörperte Erleben von Würde (vgl. Lackner 2021: 283ff., 311ff.) zentrale affektive Zustände wie Ohnmacht, Rückzug oder Scham. Über minimale Bewegung, achtsames Spüren und Haltungsveränderung entsteht ein körperlicher Zugang zu Selbstwirksamkeit, emotionaler Klarheit und Zugehörigkeit – als Grundlage für ein selbstbestimmtes, präsentes sexuelles Erleben.

6.3.6.3 Kognitive Komponente

Die kognitive Komponente bezieht sich auf die bewusste Reflexion von Selbstbild, Bedeutungen und sexuellen Konzepten (vgl. Chatton et al. 2024: 59). Die Bioenergetik eröffnet über körperliche Haltungen und Ausdrucksformen einen Zugang zu verkörperten Glaubenssätzen.

In der Übung „Körperhaltungen und innere Bilder“ werden Sätze wie „Ich bin nicht gut genug“ oder „Ich darf Raum einnehmen“ mit spezifischen Körperpositionen verknüpft. Die Wechselwirkung von Haltung, Affekt und innerer Bedeutung wird so erlebbar gemacht (vgl. Girod-Perrot 2018: 31).

Die Übung „Imagination des Gegenteils von Erstarrung“ (z. B. Schütteln, Wegstossen, Laufen) ermöglicht das körperliche Erleben alternativer Handlungsimpulse bei innerpsychischen Erstarrungszuständen. Der Körper wird hier zum Ort der Bedeutungsneubildung und kognitiven Integration (vgl. Lackner 2021: 285).

Bioenergetische Ansätze greifen diese kognitiven Muster über körperliche Zugänge auf: In Haltung, Muskeltonus und Bewegungsfluss spiegeln sich innere Überzeugungen leiblich wider – oft ohne dass sie bereits sprachlich bewusst sind. Körperarbeit kann diesen Mustern damit auf einer anderen Ebene begegnen als rein kognitive Interventionen.

In der Übung „Körperhaltungen und innere Bilder“ werden typische Selbstsätze über spezifische Körperpositionen verkörpert - z. B. durch eingesunkene Schultern, weggedrehten Blick oder hochgezogene Spannung im Bauchraum. Durch den Wechsel in eine alternative, aufgerichtete oder öffnende Haltung wird der Zusammenhang zwischen kognitiven Inhalten, Affekt und Körperhaltung erfahrbar. Die Reflexion über stimmige Gegensätze („Ich darf weich sein“, „Ich habe einen Platz“) erlaubt eine Neudeutung im Sinne stärkender Selbstrepräsentationen (vgl. Girod-Perrot 2018: 31ff.).

Die Übung „Was wäre das Gegenteil von Erstarrung?“ nähert sich dem Thema über Imagination und minimale Bewegung: Innere Bilder von Freiheit, Flucht, Ausdruck oder Kraft laden dazu ein, eingefrorene Zustände körperlich zu lösen - z. B. durch leichtes Strecken, Miniaturgesten oder symbolisches Drücken. Auch wenn diese Bewegungen klein bleiben, schaffen sie Handlungsspielraum auf körperlicher und kognitiver Ebene – insbesondere bei erstarrten oder beschämten inneren Anteilen (vgl. Lackner 2021: 285).

Im Sinne des Sexocorporel-Modells wird über diese Übungen sichtbar, wie Denken, Fühlen und Körperausdruck miteinander verbunden sind - und wie kognitive Flexibilität durch leibliche Erfahrung gestärkt werden kann.

6.3.6.4 Beziehungskomponente

Die Beziehungskomponente im Sexocorporel-Modell umfasst die Fähigkeit zur affektiven und körperlichen Gestaltung erotischer Begegnung, Grenzregulation und nonverbaler Kommunikation (vgl. Chatton et al. 2024: 52ff.). Bioenergetisch inspirierte Übungen bieten hierfür körperbasierte Erfahrungsräume – etwa durch Halteerfahrungen, Stimme oder klare Grenzgesten.

Die Übung „Gehalten sein“ arbeitet mit taktilen Input und dosierter Umhüllung durch Tücher oder Decken. Sie schafft ein verkörpertes Gefühl von Sicherheit, Nähe und Begrenzung - zentrale Voraussetzungen für Beziehungserleben, insbesondere bei Unsicherheit, Rückzug oder Bindungsverletzungen (vgl. Lackner 2021: 204ff.).

Die Übung „Ich töne, also bin ich“ nutzt Stimme, Atem und Resonanzräume im Körper, um Selbstkontakt und Ausdrucksfähigkeit zu fördern. Das Tönen wird zur Brücke zwischen innerem Erleben und äusserem Kontakt - ein körperlich-emotionaler Zugang zu Präsenz und dialogischer Beziehung (ebd.: 207ff.).

Die Übung „Grenze setzen“ stärkt mit kraftvoller Ausatmung, Armbewegung und innerem Fokus die Fähigkeit zur Raumbehauptung und Selbstverankerung. Im Sinne einer leiblich erfahrbaren Autonomie ermöglicht sie bewusste Nähe-Distanz-Gestaltung und die Verkörperung von Schutzbedürfnissen in zwischenmenschlichen Situationen (ebd.).

Im Kontext der Bioenergetik werden Beziehungskompetenzen nicht nur reflektiert, sondern somatisch geübt - über Atem, Tonus, Bewegung und Interaktion. So entsteht ein Erfahrungsraum, in dem affektive Resonanz, Selbstmitteilung und körperlich verankerte Intimitätsfähigkeit gestärkt werden.

6.3.7 Fazit zu Ansatz 3: Bioenergetik

Die Bioenergetik stellt im Kontext des Sexocorporel-Modells einen spezifisch körperdynamischen Zugang dar, der über Spannung, Bewegung und affektiven Ausdruck wirkt. Anders als primär achtsamkeits- oder beziehungsorientierte Verfahren fokussiert sie

auf die Lösung muskulärer Blockaden, die Wiederherstellung des Energieflusses und die Integration von Lust, Aggression und Hingabe über den Körper. Grounding, Vibration, expressive Atmung und Beckendynamik - etwa in Form des von Lowen beschriebenen Orgasmusreflexes - bilden zentrale Mittel, um sexuelles Erleben nicht nur zu reflektieren, sondern leiblich zu erfahren und zu erweitern. Damit ergänzt die Bioenergetik das Sexocorporel-Modell um ein differenziertes, somatisch fundiertes Instrumentarium zur Förderung körperlich-emotionaler Präsenz und Selbstverankerung.

Die Analyse zeigt, dass zentrale Konzepte und Wirkprinzipien der Bioenergetik auf allen vier Komponenten des Sexocorporel-Modells anschlussfähig sind - mit besonderer Stärke in der physiologischen und sexodynamischen Dimension. Ihre körperbasierten Techniken ermöglichen die Erfahrung von Erregung, Ausdruck und Regulation in einer Form, die über Sprache hinausreicht – etwa in Übungen zu Grounding, Affektdurcharbeitung, verkörpertem Selbstbild oder Beziehung durch Stimme und Berührung.

Die exemplarisch ausgewählten Übungen wurden theoriegeleitet gewählt und zeigen, wie bioenergetische Elemente gezielt in sexualtherapeutische Prozesse integriert werden können - nicht als abgeschlossene Technik, sondern als Ausdruck einer verkörperten, affektorientierten und beziehungsbezogenen Praxis.

7 Diskussion

7.1 Einleitung

Die vorliegende Arbeit untersuchte, inwiefern körperorientierte Ansätze - konkret Tanztherapie, Achtsamkeitspraxis und Bioenergetik - einen integrativen Beitrag zur sexualtherapeutischen Praxis auf Basis des Sexocorporel-Modells leisten können. Aufbauend auf einer theoriegeleiteten Analyse wurde reflektiert, wie die jeweiligen Verfahren an die vier Modellkomponenten - physiologisch, sexodynamisch, kognitiv und beziehungs-dynamisch – anschliessen. Die Diskussion basiert auf einer theoriegeleiteten, nicht-empirischen Analyse und erhebt keinen Anspruch auf Generalisierbarkeit. In der Diskussion werden die zentralen Ergebnisse kritisch eingeordnet, methodische sowie konzeptionelle Grenzen beleuchtet und die praktische Relevanz für sexualtherapeutische Settings reflektiert.

7.2 Beantwortung der Teilfragen

7.2.1 Teilfrage 1: Gemeinsamkeiten und Unterschiede zwischen Ansätzen & Modell

Die drei untersuchten Ansätze - Tanztherapie, Achtsamkeitspraxis und Bioenergetik - teilen mit dem Sexocorporel-Modell ein ganzheitliches Menschenbild: Der Mensch wird als leiblich-psycho-soziales Wesen verstanden, dessen Entwicklung durch körperliche, emotionale, kognitive und relationale Prozesse geprägt ist. Diese Sichtweise verbindet die Ansätze, auch wenn sie sich in ihrer Zielrichtung und Methodik deutlich unterscheiden.

Während das Sexocorporel-Modell Sexualität explizit als erlernbare, körperlich fundierte und kontextuell eingebettete Fähigkeit begreift, richten sich körperorientierte Ansätze nicht zwangsläufig auf Sexualität im engeren Sinne. In der Tanztherapie zeigt sich jedoch eine starke Nähe zum Modellverständnis - etwa in der Verbindung von Körperbild, Affektverarbeitung und Beziehungsdynamik. Auch in der Bioenergetik finden sich deutliche Parallelen, insbesondere in der Betonung von Atem, Beckenbewegung und Erregungsregulation, wie sie im Sexocorporel-Modell beispielsweise in der „Doppelten Schaukel“ beschrieben wird.

Die Achtsamkeitspraxis verfolgt demgegenüber keine sexualtherapeutische Zielsetzung, bietet aber über die Förderung von Präsenz, Selbstbeobachtung und affektiver Regulation

eine anschlussfähige Grundlage - insbesondere für die physiologische und kognitive Komponente des Modells. Die Verwandtschaft liegt hier eher im Menschenbild als in einem expliziten Sexualitätskonzept.

Deutlich unterscheiden sich die methodischen Zugänge: Während das Sexocorporel didaktisch, strukturiert und erklärungsorientiert arbeitet, setzen körperzentrierte Verfahren auf prozessorientierte, erfahrungsbasierte und häufig nonverbale Zugänge. Gerade diese Differenz kann therapeutisch fruchtbar sein - insbesondere bei Personen, für die Sprache oder explizite Reflexion (etwa aufgrund von Scham oder traumatischer Vorerfahrung) schwer zugänglich sind.

Um die ergänzenden Wirkdimensionen der Ansätze entlang der vier Modellkomponenten des Sexocorporel prägnant darzustellen, wurde eine Matrix erstellt. Sie zeigt, welche Verfahren auf welcher Ebene besonders wirksam erscheinen - basierend auf der durchgeführten Analyse.

Aspekt	Sexocorporel-Modell	Tanztherapie	Achtsamkeitspraxis	Bioenergetik
Menschenbild	Ganzheitlich, biopsychosozial, körperzentriert	Ganzheitlich, leibzentriert, beziehungsorientiert	Leibzentriert, gegenwartsbezogen, akzeptierend	Energetisch-körperzentriert, Ausdruck im Fokus
Sexualitätsverständnis	Explizit: lern- und entwickelbar, verkörpert	Implizit: über Beziehung, Affekte und Körperbild	Indirekt: über Präsenz, Akzeptanz, Regulation	Explizit/implizit: über Erregung, Spannung, Ausdruck
Zielsetzung	Entwicklung sexueller Kompetenzen	Affektintegration, Beziehungserleben, Ausdruck	Präsenz, Selbstregulation, Mitgefühl	Spannungslösung, Selbstwahrnehmung, Durchlässigkeit
Methodik	Körperzentriert, strukturiert, didaktisch-educativ	Kreativ, prozessorientiert, symbolisch	Still, rezeptiv, nicht-wertend	Aktivierend, konfrontativ, atem- und haltungsbasiert
Spracheinsatz	Explizit, kognitiv-reflexiv	Nonverbal zentriert, symbolisierend	Reduziert, beobachtend, metakognitiv	Begleitend, manchmal minimal

Die Matrix konkretisiert somit erste Zuordnungen, wie sie in Kapitel 5.2 heuristisch vorgenommen wurden, und bereitet den abschliessenden Abgleich in Kapitel 7.3 vor.

7.2.2 Teilfrage 2: Ergänzungsfunktion entlang der vier Komponenten

Die Analyse zeigte, dass die drei Ansätze jeweils unterschiedliche Schwerpunkte innerhalb der vier Modellkomponenten adressieren. Die folgende Übersicht zeigt, welcher Ansatz besonders deutlich mit welchen Modellkomponenten verknüpft ist und welche spezifischen körperbasierten Erfahrungsräume sie dabei erschliesst - auf Grundlage der theoriegeleiteten Analyse in Kapitel 6:

Komponente	Tanztherapie	Achtsamkeit	Bioenergetik
Physiologisch	Spannung, Gewichtsverlagerung, Rhythmus	Atem, Tonuswahrnehmung, vegetative Regulation	Grounding, Vibration, Beckenbewegung
Sexodynamisch	Affektdurcharbeitung, Körperbild, Scham	Spüren von Lust/Scham, innere Regulation	Entladung, Beckenarbeit, Würdearbeit
Kognitiv	Symbolische Bewegung, Selbstbild, Masken	Metakognition, Akzeptanz, Gedankenbeobachtung	Verkörperte Glaubenssätze, Haltung & Selbstbild
Beziehung	Bewegungsdialog, Spiegelung, Nähe- Distanz	Präsenz im Raum, achtsame Selbstwahrnehmung im Kontakt	Berührbarkeit, Klangresonanz, körperliche Grenze

Diese Matrix verdeutlicht, dass die untersuchten Methoden sich nicht gegenseitig ausschliessen, sondern vielmehr komplementär zueinander wirken. Jede eröffnet spezifische körperbasierte Lernfelder entlang der vier zentralen Komponenten des Sexocorporel-Modells.

- **Tanztherapie** wirkt besonders stark auf beziehungsdynamische und sexodynamische Prozesse, unterstützt aber auch kognitive und physiologische Aspekte.
- **Achtsamkeitspraxis** entfaltet ihr Potenzial primär im physiologischen und kognitiven Bereich, zeigt jedoch auch subtile Wirkungen auf Affektverarbeitung und Beziehungsfähigkeit.
- **Bioenergetik** fokussiert auf physiologische Regulation und affektiven Ausdruck, hat jedoch auch potenzielle Wirkungen auf Beziehungserleben und Körperbild.

Damit wird die in Kapitel 5 formulierte Annahme differenziert weitergeführt - eine genauere Einschätzung erfolgt im Rückblick in Kapitel 7.3.

Gleichzeitig wird deutlich, dass körperorientierte Verfahren nicht nur das bestehende Modell ergänzen, sondern auch dessen potenzielle Begrenzungen aufgreifen können - etwa hinsichtlich der bislang eher untergeordneten Berücksichtigung komplexer Paardynamiken oder normativer Vorstellungen sexueller Gesundheit (vgl. Kap. 4.6.5). Die hier analysierten Ansätze eröffnen körperlich fundierte Erfahrungsräume, in denen Aspekte wie Nähe-Distanz-Regulation, affektive Schamverarbeitung oder beziehungs-dynamische Präsenz differenzierter adressiert werden können.

Damit liefern sie nicht nur eine methodische Erweiterung, sondern auch Impulse zur kritischen Weiterentwicklung des Sexocorporel-Modells - insbesondere in Bezug auf Beziehungsdynamiken, affektive Verkörperung und die Integration diversitätssensibler Perspektiven.

7.2.3 Teilfrage 3: Kriterien wirksamer Übungen

Auf Basis der theoriegeleiteten Analyse der drei körperorientierten Ansätze lassen sich wiederkehrende Merkmale beschreiben, die sich - gestützt durch Hinweise in der Fachliteratur - als potenziell wirksam für körperzentrierte Interventionen im Kontext des Sexocorporel-Modells erweisen. Diese Merkmale wurden nicht im Sinne empirisch überprüfter Wirkfaktoren identifiziert, sondern ergeben sich aus der vergleichenden Betrachtung theoretischer Grundlagen, methodischer Zugänge und praktischer Anwendungslogik.

Die folgenden Merkmale zeigen sich dabei in unterschiedlicher Ausprägung je nach Ansatz:

- **Verkörperung:** Alle drei Verfahren setzen auf leiblich erfahrbare Prozesse als Zugang – in der Bioenergetik durch Spannung und Entladung, in der Achtsamkeitspraxis durch Spürbewusstsein und Atemverankerung, in der Tanztherapie durch Bewegung, Gewichtsverlagerung und Raumbezug.
- **Mehrdimensionalität:** In der Tanztherapie besonders ausgeprägt, da Bewegung dort gleichzeitig affektive, kognitive und soziale Ebenen anspricht. In der Achtsamkeitspraxis ist diese Dimension subtiler – sie entsteht durch das parallele Gewahrsein von Körper,

Gefühlen und Gedanken. In der Bioenergetik zeigt sich Mehrdimensionalität vor allem durch die Verbindung von Körperarbeit mit emotionalem Ausdruck.

- **Subjektive Anschlussfähigkeit:** Die Möglichkeit, persönliche Bedeutungen zu entwickeln, ist besonders in der Tanztherapie angelegt (z. B. symbolische Bewegung, freier Ausdruck). In der Achtsamkeitspraxis ist diese Anschlussfähigkeit eher introspektiv – über Resonanz mit eigenen Empfindungen. In der Bioenergetik zeigt sie sich punktuell, z. B. wenn Ausdrucksbewegungen mit biografischen Themen verknüpft werden.
- **Reflexionspotenzial:** In der Tanztherapie unterstützt durch begleitende verbale Integrationsphasen; in der Achtsamkeitspraxis durch metakognitive Distanzierung und verbales Nachspüren; in der Bioenergetik abhängig vom therapeutischen Rahmen – oft körperfokussiert, mit nachgelagerter Reflexion.
- **Flexibilität:** Alle Verfahren zeigen ein hohes Mass an Anpassbarkeit – etwa in der Auswahl der Intensität (Bioenergetik), der Form (Tanztherapie) oder der Dauer und Haltung (Achtsamkeit). Die methodische Offenheit erlaubt eine differenzierte Abstimmung auf individuelle Prozesse und Kontexte.

Diese Kriterien waren besonders deutlich in der Tanztherapie erkennbar - etwa in Form von Spiegelarbeit, Bewegungsdialogen oder symbolisierenden Ausdrucksformen. Auch achtsamkeitsbasierte und bioenergetische Formate zeigen je eigene Stärken – insbesondere im Hinblick auf physiologische Regulation, Präsenzförderung und affektive Durchlässigkeit.

Insgesamt bestätigt die Analyse, dass bestimmte Merkmale als zentrale Wirkfaktoren körperzentrierter Übungen gelten können - insbesondere Verkörperung, subjektive Anschlussfähigkeit und Mehrdimensionalität. Sie zeigen sich in den untersuchten Verfahren nicht isoliert, sondern in kombinierter Form - insbesondere dort, wo mehrere Dimensionen gleichzeitig angesprochen werden. Übungen, die leiblich erfahrbar sind, individuelle Bedeutungsprozesse ermöglichen und reflexive Integration zulassen, tragen besonders wirksam zur Förderung der vier Modellkomponenten des Sexocorporel bei.

Hier zeigt sich das integrative Potenzial körperorientierter Ansätze: Sie ermöglichen tiefgreifende, individuell anschlussfähige und zugleich strukturierte Erfahrungsräume – sowohl für Einzelne als auch im therapeutischen Kontext.

Einige dieser Wirkfaktoren wurden bereits in Kapitel 5 theoretisch umrissen und werden im abschliessenden Rückbezug in Kapitel 7.3 nochmals reflektiert.

7.2.4 Teilfrage 4: Geeignete Übungen für Paarinteraktion, Selbstregulation und sexuellen Ausdruck

Ziel dieser Teilfrage war es, auf Basis der Analyse aufzuzeigen, welche körperorientierten Übungen geeignet erscheinen, um im therapeutischen Setting zentrale Prozesse wie Paarinteraktion, Selbstregulation und sexuellen Ausdruck zu fördern. Diese Prozesse sind im Sexocorporel-Modell der beziehungs-dynamischen Komponente zugeordnet - da sie Aspekte wie Nähe-Distanz-Regulation, affektive Resonanz, Kommunikation und sexuelle Präsenz betreffen.

Die Analyse in Kapitel 6 zeigt exemplarisch, wie konkrete Übungen aus den drei untersuchten Verfahren innerhalb dieser drei relationalen Wirkbereiche eingesetzt werden können:

- **Paarinteraktion:** Bewegungsdialoge (Tanztherapie), achtsame Berührung (Achtsamkeitspraxis), Klangresonanz (Bioenergetik)
- **Selbstregulation:** Body Scan (Achtsamkeitspraxis), Spannungslabor (Tanztherapie), Grounding (Bioenergetik)
- **Sexueller Ausdruck:** Beckettanz (Tanztherapie), Affektdurcharbeitung (Bioenergetik), bewegte Achtsamkeit (achtsamkeitsbasierte freie Bewegung)

Diese Übungen eröffnen - je nach Ansatz - unterschiedliche körperbasierte Zugänge zu Intimität, Erregung, Selbstberührung und zwischenleiblicher Resonanz. Besonders bedeutsam sind dabei nonverbale, verkörperte Prozesse, da viele dieser Themen sprachlich nur eingeschränkt zugänglich oder schambesetzt sein können.

Die methodischen Herangehensweisen unterscheiden sich deutlich:

- Die **Tanztherapie** nutzt interaktive Bewegungselemente wie Spiegelung oder Rückendialog, um Beziehung, Affektdurchlässigkeit und Ausdruck körperlich erfahrbar zu machen. Gleichzeitig fördert sie auch Körperbild und Selbstwahrnehmung - etwa in der Beckenarbeit oder im Ausdruckstanz.
- Die **Bioenergetik** arbeitet mit Spannung, Entladung und Haltung. Besonders in der Becken- und Klangarbeit wird der Zugang zu affektiven und erotischen Ausdrucksformen eröffnet - ebenso wie zu körperlich erfahrbarer Grenzsetzung und Berührbarkeit.
- Die **Achtsamkeitspraxis** wirkt subtiler, aber nachhaltig: Über Atemfokus, Akzeptanz und Resonanz wird vor allem Selbstregulation unterstützt. In dyadischen Formaten wie

achtsamer Berührung oder synchronisiertem Atem kann auch das Beziehungserleben vertieft werden.

Insgesamt zeigt sich: Die analysierten Übungen eröffnen unterschiedliche, aber komplementäre Erfahrungsräume für Beziehung, Regulation und sexuellen Selbstausdruck. Ihre Wirkung entfaltet sich nicht nur über die Methode selbst, sondern hängt entscheidend von der therapeutischen Einbettung, der Beziehungsqualität und der Individuation des Settings ab.

Die Auswahl solcher Übungen wird damit nicht nur zu einer methodischen Entscheidung, sondern auch zu einem diagnostischen und relationalen Prozess - insbesondere im Hinblick auf Bindungsmuster, Affektzugänglichkeit oder Grenzen im körperlichen Kontakt. Einige dieser relationalen Wirkdimensionen wurden bereits in Kapitel 5 als Auswahlkriterien angedeutet - eine abschliessende Reflexion erfolgt in Kapitel 7.3.

7.3 Rückbezug zu Kapitel 5

Die in Kapitel 5 formulierten Annahmen zur Verbindung der drei körperorientierten Ansätze mit den vier Komponenten des Sexocorporel-Modells verstanden sich als heuristische Orientierung. Ziel war es, auf theoretischer Grundlage erste Einschätzungen darüber zu treffen, welche Dimensionen sexueller Gesundheit durch die jeweiligen Verfahren voraussichtlich besonders angesprochen werden.

Die Analyse bestätigte diese Einschätzungen weitgehend, zeigte jedoch auch erweiterte Wirkbereiche und feiner differenzierte Zugänge:

- **Tanztherapie** wurde ursprünglich vorrangig der beziehungs-dynamischen und sexodynamischen Komponente zugeordnet - etwa durch Bewegungsdialoge, emotionale Resonanz und körperbasierten Affektausdruck. Diese Einschätzung wurde gestützt, konnte jedoch erweitert werden: Insbesondere in der Arbeit mit symbolischen Bewegungen und Körperbildintegration zeigte sich eine deutlich stärkere kognitive und physiologische Wirkung als zunächst vermutet.
- **Achtsamkeitspraxis** wurde theoretisch insbesondere mit der kognitiven und physiologischen Komponente verbunden - etwa durch Atembewusstsein, Selbstbeobachtung und Akzeptanzprozesse. Auch diese Einordnung wurde weitgehend bestätigt. Darüber hinaus zeigte sich, dass achtsamkeitsbasierte Übungen - insbesondere

in dyadischer Form - auch affektiv und relational wirksam sein können, etwa im Umgang mit Scham oder in der Präsenz gegenüber anderen.

- **Bioenergetik** wurde primär mit der physiologischen Ebene verknüpft - insbesondere durch Atmung, Spannung, Haltung und energetische Entladung. Diese Annahme wurde durchgängig gestützt. Ergänzend wurde deutlich, dass bioenergetische Verfahren auch Zugang zu affektiver Tiefe (z. B. über Würdearbeit) und relationaler Berührbarkeit eröffnen können - etwa durch Klangresonanz oder Grenzarbeit. Ihre kognitive Wirkung blieb - im Vergleich zu den anderen beiden Ansätzen – am zurückhaltendsten.

Methode	Kapitel 5: Erwartete Schwerpunkte	Beobachtete Wirkungsbereiche (Analyse)
Tanztherapie	Beziehungsdynamisch, sexodynamisch	✓ bestätigt: Beziehung & Affekt stark vertreten ⊕ erweitert: auch kognitive und physiologische Wirkung deutlich
Achtsamkeit	Physiologisch, kognitiv	✓ bestätigt: starke Wirkung auf Präsenz, Regulation, metakognitive Reflexion ⊕ erweitert: affektive & interaktive Wirkung subtil, aber spürbar
Bioenergetik	Physiologisch (Atmung, Spannung), partiell Beziehung	✓ bestätigt: intensive Wirkung auf Körpererleben und Entladung ⊕ ergänzt: Affekte & Grenzerfahrung = begrenzt kognitiv wirksam (indirekt)

Diese Gegenüberstellung verdeutlicht: Die ursprünglichen Modellzuordnungen waren theoretisch tragfähig, müssen aber in der praktischen Anwendung als flexibel und mehrdimensional verstanden werden. Keiner der untersuchten Ansätze wirkt eindimensional - vielmehr eröffnen sie jeweils unterschiedliche, überlappende Erfahrungsräume, die sich entlang mehrerer Komponenten entfalten.

Gerade diese Überschneidungen sind keine Unschärfen, sondern Ausdruck eines dynamisch-integrativen Verständnisses von Sexualität, wie es dem Sexocorporel-Modell zugrunde liegt. Die Analyse legt nahe, dass körperorientierte Ansätze nicht nur anschlussfähig, sondern auch weiterführend für die Modellentwicklung sein können - insbesondere in Bezug auf affektive Durchlässigkeit, Beziehungsdynamiken und nonverbale Lernprozesse.

7.4 Reflexion der Hypothesen

Die im Vorfeld der Analyse formulierten Hypothesen basierten auf einer theoriegestützten Auseinandersetzung mit körperorientierten Ansätzen und deren Anschlussfähigkeit an das Sexocorporel-Modell. In der folgenden Reflexion werden sie auf Basis der durchgeführten Analyse überprüft und eingeordnet.

7.4.1 H1 – Unterschiedliche körpernahe Zugänge als Ergänzung zum Sexocorporel-Modell

Diese Hypothese wurde bestätigt. Die drei untersuchten Ansätze - Tanztherapie, Achtsamkeitspraxis und Bioenergetik - zeigen jeweils spezifische körperbasierte Zugänge zur Förderung sexueller Gesundheit, die sich mit den vier Komponenten des Sexocorporel-Modells in Verbindung bringen lassen:

- **Tanztherapie** nutzt vor allem Bewegung, Ausdruck und Resonanz zur Arbeit an Affekten, Beziehungserleben und Körperbild.
- **Achtsamkeitspraxis** bietet einen stilleren, nach innen gerichteten Zugang, der Präsenz, Akzeptanz und kognitive Flexibilität unterstützt.
- **Bioenergetik** arbeitet über Spannung, Atmung und Entladung mit Fokus auf physiologische Regulation, Grenzwahrnehmung und affektive Durchlässigkeit.

Diese differenzierten Zugangspunkte ergänzen die im Sexocorporel-Modell zentrale funktionale Körperarbeit und edukative Struktur auf sinnvolle Weise. Die These eines komplementären Potenzials körperorientierter Ansätze konnte damit gestützt werden.

Eine empirische Weiterführung - etwa durch qualitative Interviews mit Therapeut*innen oder Fallanalysen - könnte helfen, die theoretisch erarbeiteten Komplementaritäten praxisnäher zu validieren.

7.4.2 H2 – Spezifische Erfahrungen wie Selbstregulation und Präsenz als Grundlage sexueller Kompetenz

Auch Hypothese 2 konnte klar bestätigt werden. In allen drei Ansätzen finden sich methodenspezifische Zugänge zu Erfahrungen, die im Sexocorporel-Modell als wesentliche Voraussetzungen sexueller Entwicklung gelten:

- die Fähigkeit zur **differenzierten Wahrnehmung körperlicher Zustände** (z. B. Muskeltonus, Atem, Rhythmus),

- die Kompetenz zur **Selbstregulation** im Umgang mit Erregung, Spannung und Affekt,
- sowie die Entwicklung von **verkörperter Präsenz**, die Resonanz, Intimität und Kontaktfähigkeit fördert.

Diese Erfahrungen wurden nicht nur theoretisch erschlossen, sondern anhand konkreter Übungen operationalisiert. Besonders deutlich zeigten sich Bezüge zur vegetativen Selbststeuerung, affektiven Selbstannahme und metakognitiver Reflexion.

Diese theoretisch nachvollzogenen Zusammenhänge könnten durch qualitative Kasuistiken oder standardisierte Selbsterfahrungsbefragungen vertieft und überprüft werden. Besonders interessant wäre dabei zu erfragen, wie spezifisch einzelne Übungen auf Selbstregulation und Erregungsfähigkeit wirken.

7.4.3 H3 – Ein theoriegestütztes Übungsdossier fördert die Praxisintegration

Das entwickelte Übungsdossier wurde entlang der vier Modellkomponenten des Sexocorporel-Modells strukturiert und systematisch aufgebaut. Diese Zuordnung erhöht die Anschlussfähigkeit für die Praxis - insbesondere für Fachpersonen, die körpernahe Ansätze suchen, aber im Sexocorporel verankert arbeiten möchten.

Die Stärken des Dossiers liegen in seiner Transparenz (Modellbezug), methodischen Vielfalt (drei Ansätze) und klaren Strukturierung (nach therapeutischen Wirkzielen). Damit wurde die Ausgangsthese gestützt.

Offen bleibt bislang die Frage nach der praktischen Erprobung und Evaluation. Das Dossier wurde im Rahmen dieser Arbeit nicht im therapeutischen Alltag getestet. Eine explorative Evaluation - z. B. in Form einer Pilotanwendung mit Fachpersonen - könnte prüfen, wie anschlussfähig, praktikabel und wirksam das Dossier in der Anwendung tatsächlich ist.

7.4.4 Zusammenfassung der Hypothesenprüfung

Hypothese	Beobachtete Ergebnisse (Analyse)	Eingelöst?	Bemerkung
H1: Die drei Ansätze ergänzen die vier Modellkomponenten des Sexocorporel-Modells	Alle drei Verfahren zeigen spezifische und teils übergreifende Anknüpfungspunkte	✓ ja	Komplementäre Wirkung klar belegbar

über körpernahe Zugänge.	(z. B. Bioenergetik – physiologisch, Tanztherapie – beziehungsdynamisch etc.).		
H2: Körperzentrierte Ansätze ermöglichen Erfahrungen wie Präsenz, Selbstwahrnehmung und Regulation.	Bestätigt durch konkrete Übungsbeispiele und literaturgestützte Effekte (z. B. Achtsamkeit – Atemgewahrsein, Tanz – Körperbild).	✓ ja	Diese Erfahrungen wurden methodenspezifisch operationalisiert.
H3: Ein theoriegestütztes Übungsdossier unterstützt die praktische Anwendung.	Übungsdossier mit klarer Struktur, Modellbezug und therapeutischer Anschlussfähigkeit erstellt.	✓ ja	Einbindung in therapeutischen Kontext noch nicht empirisch geprüft

Die im Verlauf geprüften Hypothesen bestätigen die in Kapitel 1.3 formulierte Hauptthese: Körperorientierte Verfahren lassen sich systematisch entlang der vier Komponenten des Sexocorporel-Modells einordnen und tragen zur Erweiterung sexualtherapeutischer Praxis bei.

7.5 Methodische und inhaltliche Limitationen

7.5.1 Beschränkung auf theoretische Analyse

Die Arbeit basiert auf einer literaturgestützten Analyse und verzichtet bewusst auf eine empirische Überprüfung. Aussagen zur Wirksamkeit der vorgestellten Methoden und Übungen bleiben damit hypothetisch. Eine Evaluation im klinischen oder beraterischen Setting - beispielsweise durch qualitative Fallstudien oder Mixed-Methods-Designs – stellt einen wichtigen nächsten Schritt dar, um die Praxisrelevanz der entwickelten Zuordnungen zu validieren.

7.5.2 Auswahl der Ansätze

Die Auswahl der drei untersuchten körperorientierten Ansätze erfolgte theoriegeleitet und mit Blick auf ihre Anschlussfähigkeit an das Sexocorporel-Modell. Eine vertiefte praktische

Auseinandersetzung besteht insbesondere zur Tanztherapie - im Rahmen einer laufenden Ausbildung der Autorin zur Tanz- und Bewegungstherapeutin am IAC Zürich (2. Ausbildungsjahr). Die anderen beiden Verfahren wurden primär auf Basis theoretischer Konzepte und ihrer Praxisliteratur analysiert. Die damit einhergehende Schwerpunktsetzung soll keine Abwertung anderer Verfahren darstellen, sondern ist dem methodischen Fokus dieser Arbeit geschuldet.

7.5.3 Auslassung neurophysiologischer Modelle

Die bewusste Entscheidung, neurophysiologische Modelle wie die Polyvagaltheorie oder das Window of Tolerance nicht systematisch in die theoretische Rahmung zu integrieren, erfolgte aus Gründen der Fokussierung: Ziel war es, die körperorientierten Ansätze primär in Bezug auf ihre psychotherapeutische Anschlussfähigkeit innerhalb des Sexocorporel-Modells zu reflektieren. Dennoch bleibt festzuhalten, dass diese Theorien relevante Ergänzungen bieten - insbesondere zur Erklärung vegetativer Prozesse, affektiver Regulation und sicherheitsbezogener Beziehungsmuster. Ihre Einbindung könnte zukünftige Arbeiten differenzierter und neuropsychologisch fundierter gestalten.

7.5.4 Kontext und Diversitätssensibilität

Die Analyse erfolgte innerhalb westlich geprägter, psychotherapeutischer Diskurse. Körperpraktiken aus transkulturellen oder spirituellen Traditionen wurden ebenso wenig einbezogen wie interdisziplinäre Felder wie Physiotherapie oder sexualmedizinische Beratung. Auch Aspekte von Geschlechtsidentität, Alter, Behinderung oder kulturellem Hintergrund konnten nicht vertiefend behandelt werden. Dies stellt eine erkennbare Begrenzung dar, insbesondere im Hinblick auf die Frage, wie körperzentrierte Ansätze in unterschiedlichen Lebensrealitäten wirken. Körperliche Nähe, Berührung oder Bewegung werden individuell und kulturell unterschiedlich interpretiert – was therapeutisch berücksichtigt werden muss. Körperprozesse sollten daher nicht als universelle Sprache verstanden, sondern stets im Dialog mit den Klient*innen kontextsensibel reflektiert werden.

7.5.5 Verzicht auf Fallbeispiele und Vignetten

Die Darstellung der Ansätze blieb theoriegeleitet. Konkrete Fallvignetten oder narrativ aufgebaute Anwendungsbeispiele wurden aus Umfangsgründen nicht aufgenommen. Diese hätten jedoch zur Anschaulichkeit der Umsetzungspraxis beitragen können. Zukünftige

Arbeiten könnten hier ansetzen und mittels Kasuistiken die therapeutische Anwendung körperorientierter Übungen im Kontext des Sexocorporel-Modells nachvollziehbar machen.

7.5.6 Professionelle Umsetzung und ethische Rahmenbedingungen

Die Integration körperorientierter Verfahren in die sexualtherapeutische Praxis erfordert spezifische Voraussetzungen: Dazu gehören eine fundierte methodische Ausbildung, eigene Erfahrung mit körperbasierten Prozessen sowie die Fähigkeit zur achtsamen Gestaltung von Nähe, Distanz und Berührung. Auch die Reflexion eigener Grenzen und die Einbettung in ein professionelles Setting - etwa durch Supervision - sind bedeutsam. Körperzentrierte Arbeit entfaltet ihr Potenzial nur dann, wenn sie verantwortungsvoll und kontextsensibel eingesetzt wird. Das in dieser Arbeit beschriebene ‚Hands-off‘-Prinzip erscheint in vielen Settings sinnvoll - insbesondere dort, wo Scham, Unsicherheit oder traumatische Vorerfahrungen eine Rolle spielen.

7.5.7 Methodologische Reflexion: Bewertungskriterien als Analysegrundlage

Die Auswahl und Anwendung der fünf Bewertungskriterien (Theoriekompatibilität, Praktikabilität, Mehrdimensionalität, subjektive Passung, literaturgestützte Relevanz) wurde im methodischen Teil nicht als eigenständiger methodologischer Reflexionsschritt ausgewiesen. Rückblickend erscheint es sinnvoll, diesen Aspekt deutlicher zu markieren. Die Kriterien ergaben sich aus einer Verbindung theoretischer Modelle (Sexocorporel), persönlicher Erfahrung in der Ausbildung sowie wissenschaftlicher Quellenlage, blieben jedoch als methodische Matrix untertheoretisiert. Für eine weiterführende Forschung könnte eine explizite Operationalisierung dieser Kriterien einen wertvollen Beitrag zur empirischen Überprüfung körperorientierter Verfahren leisten.

7.6 Praxisrelevanz & professionelle Voraussetzungen

Die vorliegende Analyse legt nahe, dass körperzentrierte Verfahren ihr Potenzial im sexualtherapeutischen Setting nur dann wirksam entfalten können, wenn neben der inhaltlichen Passung zum Sexocorporel-Modell auch bestimmte professionelle Voraussetzungen erfüllt sind. Die Übertragung in die Praxis stellt kein rein methodisches Unterfangen dar, sondern erfordert eine differenzierte Haltung, kontextuelle Sensibilität und reflektierte Anwendungskompetenz.

Folgende Voraussetzungen haben sich im Rahmen der Analyse als besonders relevant herausgestellt:

- Vertiefte Methodenkenntnis, reflektierte Selbsterfahrung und klare Einbettung
- Achtsame, ressourcenorientierte Grundhaltung
- Reflexion eigener Körpererfahrung und körperlicher Grenzen
- Supervision und Intervision
- Kontextsensibilität für Scham, Trauma und kulturell geprägte Körpererfahrungen
- Transparente und ethisch fundierte Rahmung insbesondere im Umgang mit Nähe, Distanz und Berührung

Eine vollständige Ausbildung in der jeweiligen Methode ist nicht in jedem Fall erforderlich. Für die professionelle Anwendung im therapeutischen Setting braucht es jedoch fundiertes methodisches Wissen, reflektierte Selbsterfahrung und eine klare Einbettung in den fachlichen Rahmen - insbesondere im Umgang mit Nähe, Affekt und Körpergrenzen.

Die folgende Übersicht fasst zentrale Aspekte der drei untersuchten Ansätze zusammen, wie sie sich im Verlauf der Analyse (Kapitel 6) dargestellt haben. Sie verdeutlicht die methodischen Unterschiede und ihre potenzielle Ergänzungsfunktion zum Sexocorporel-Modell.

Aspekt	Tanztherapie	Achtsamkeitspraxis	Bioenergetik
Theoretischer Hintergrund	Humanistische Psychologie, Ausdruckspsychologie, Bewegungsanalyse (Laban)	Achtsamkeitsbasierte kognitive Therapie, Buddhistische Psychologie, MBSR/MBCT	Tiefenpsychologie, Charakteranalyse (Reich), Energetisches Körpermodell
Körperverständnis	Bewegung als Ausdruck innerer Zustände und Beziehung; Körper als Resonanzraum	Körper als Ort gegenwärtiger Erfahrung; Fokus auf Innenwahrnehmung und Atem	Körper als Energiesystem; Spannung und Entladung als zentrale Dynamiken
Zugangsform	Nonverbal, kreativ, interaktiv (Bewegung, Tanz, Ausdruck)	Still, innerlich fokussiert, achtsamkeitsbasiert	Körperübungen, Atemarbeit, Vibration, Stimmarbeit

Primärer Wirkfokus	Beziehungsgestaltung, Affektregulation, Selbstbild	Selbstregulation, kognitive Dezentrierung, emotionale Integration	Spannungslösung, Ausdruck unterdrückter Emotionen, Erdung
Bezug zu Modellkomponenten	Beziehungsdynamisch (stark), sexodynamisch (mittel), physiologisch & kognitiv (je nach Setting)	Physiologisch & kognitiv (stark), sexodynamisch & beziehungsdynamisch (indirekt)	Physiologisch (stark), sexodynamisch (mittel), kognitiv & beziehung (punktuell)
Stil / Haltung	Offen, explorativ, dialogisch, ressourcenorientiert	Nicht-wertend, gegenwärtig, akzeptierend	Direktiv, konfrontativ, körperzentriert
Beitrag zum Sexocorporel	Erweiterung um symbolisch-affektive & interaktive Lernfelder	Förderung von Selbstbeobachtung & Regulation als Grundlage funktionaler Sexualität	Unterstützung von Spannungslösung & Erregungsfähigkeit, körperliche Verfügbarkeit

7.7 Forschungsperspektiven & Weiterentwicklung

Die vorliegende Arbeit bildet einen theoriegeleiteten Ausgangspunkt, aus dem sich verschiedene Perspektiven für die Weiterentwicklung körperorientierter Zugänge in der sexualtherapeutischen Praxis ergeben - sowohl hinsichtlich der praktischen Implementierung als auch konzeptioneller Erweiterungen des Sexocorporel-Modells.

Eine zentrale Anschlussfrage betrifft die Praxisintegration des entwickelten Übungsdossiers. Eine systematische Erprobung - etwa im Rahmen von Fallstudien, begleiteter Supervision oder qualitativen Evaluationen - könnte helfen, dessen Wirksamkeit, Passung und Anwendbarkeit im therapeutischen Alltag zu prüfen.

Darüber hinaus zeichnen sich folgende Forschungsfelder ab:

- Zielgruppenforschung: Wie wirken körperzentrierte Verfahren bei Personen mit unterschiedlichen Lebensrealitäten – etwa in nicht-westlichen oder nicht-heteronormativen Beziehungskontexten? Welche Anpassungen sind notwendig?

- Vergleich mit weiteren Verfahren: Welche Ergänzungen oder Alternativen bieten körpertherapeutische Ansätze wie Feldenkrais, Shiatsu oder Somatic Experiencing im Vergleich zu den hier analysierten?
- Therapeut*innenperspektive: Wie erleben Fachpersonen den Einsatz körpernaher Übungen im Praxisalltag? Welche Herausforderungen oder ethischen Spannungsfelder treten auf?
- Digitale Formate: Welche Möglichkeiten bieten sich für die somatische Arbeit in Online-Settings oder hybriden Therapieformaten?

Auch theoretisch lässt sich die Analyse weiterführen. Wie bereits im Diskussionsteil mehrfach betont, zeigen körperzentrierte Ansätze eine besondere Stärke in der Verbindung von Leiblichkeit, Affektregulation und relationaler Präsenz - Qualitäten, die im Sexocorporel-Modell zwar theoretisch berücksichtigt sind, aber bislang weniger durch konkrete Übungen oder methodische Ansätze umgesetzt werden.

Die untersuchten Ansätze liefern somit nicht nur praktische Zugänge, sondern auch Impulsfelder für eine konzeptionelle Weiterentwicklung des Modells. So könnten körperbasierte Symbolisierungen, beziehungs-dynamische Übungsformen oder achtsamkeitsbasierte Selbstbeobachtung stärker in die Modellstruktur eingebunden werden, um die Erfahrungsdimension des Modells zu stärken und den Zugang zu verkörperter Veränderung zu erleichtern.

In diesem Sinne trägt die Arbeit zur methodischen Öffnung des Sexocorporel bei - hin zu einem noch ganzheitlicheren und differenziert beziehungsorientierten Verständnis von verkörperter Sexualität.

8 Fazit

8.1 Zusammenfassung der zentralen Ergebnisse

Die vorliegende Masterarbeit untersuchte die Frage, inwiefern körperorientierte Methoden - konkret Tanztherapie, Achtsamkeitspraxis und Bioenergetik - einen integrativen Beitrag zur sexualtherapeutischen Praxis im Sinne des Sexocorporel-Modells leisten können. Aufbauend auf einer theoriegeleiteten Analyse wurde ein praxisnahes Übungsdossier entwickelt, das exemplarisch aufzeigt, wie somatische Verfahren entlang der vier Modellkomponenten eingebunden werden können.

Die Analyse zeigte: Obwohl die untersuchten Verfahren aus unterschiedlichen theoretischen Traditionen stammen und methodisch klar unterscheidbar sind, verbindet sie ein gemeinsames Anliegen - die Verkörperung psychischer, affektiver und relationaler Prozesse. Gerade hierin liegt ein komplementäres Potenzial zum Sexocorporel-Modell, das bislang vorrangig auf funktionale Körperarbeit und edukative Vermittlung ausgerichtet war. Die körperzentrierten Ansätze vertiefen dieses Modell um symbolische, affektive und beziehungs-dynamische Erfahrungsdimensionen, die in sprachlich-kognitiven Formaten schwer zugänglich bleiben.

8.2 Erkenntnisgewinn für Theorie und Praxis

Im Verlauf der Auseinandersetzung wurde deutlich, wie zentral körperbasierte Erfahrungen für die Entwicklung sexueller Kompetenz sein können - nicht nur theoretisch, sondern auch in ihrer praktischen Umsetzung. Besonders eindrücklich zeigte sich, dass körperorientierte Ansätze auf verschiedenen Ebenen gleichzeitig wirken: Sie unterstützen nicht nur physiologische Regulation und affektive Durchlässigkeit, sondern fördern auch Selbstbeobachtung, Beziehungsgestaltung und kognitive Neuorientierung. Die Vorstellung, dass körpernahe Methoden lediglich ergänzende Techniken seien, greift zu kurz. Vielmehr verdeutlicht die Analyse, dass sie integrale Bestandteile einer ganzheitlichen Sexualtherapie sein können - vorausgesetzt, sie werden differenziert eingesetzt und professionell gerahmt. Eine mehrdimensionale Betrachtung körpernaher Verfahren ist notwendig, um ihrer komplexen Wirkweise gerecht zu werden. Keiner der analysierten Ansätze wirkt eindimensional - vielmehr adressieren sie mehrere Komponenten gleichzeitig, mit je unterschiedlichen Schwerpunkten. Diese Erkenntnis stärkt das Verständnis körperbasierter Arbeit als integrativer Prozess, nicht als technikzentrierte Intervention.

8.3 Visuelle Zusammenfassung der Analyseergebnisse

Im Sinne einer praxisorientierten Zusammenfassung zeigt die folgende Übersicht, wie die drei untersuchten Ansätze entlang ihrer zentralen Wirkungsbereiche, Anwendungsfelder und Anforderungen in die sexualtherapeutische Arbeit nach dem Sexocorporel-Modell integriert werden können:

Ansatz	Wirkungsbereiche	Typische Anwendungsfelder	Professionelle Voraussetzungen
Tanztherapie	Beziehung & Affekt	Bewegungsdialog, Körperbild, Scham-Arbeit	Kreative Kompetenz, nonverbale Resonanzfähigkeit, Haltgebung im Raum
Achtsamkeit	Regulation & Selbstbeobachtung	Atembewusstsein, Schamregulation, Präsenz	Schulung in MBSR/MBCT, metakognitive Haltung, Stille aushalten können
Bioenergetik	Erregung & Ausdruck	Spannung/Entladung, Grounding, Stimme	Körperliche Präsenz, klare Dosierung, Fähigkeit zur Affektnavigation

Diese Gegenüberstellung macht deutlich: Jeder Ansatz adressiert unterschiedliche, sich ergänzende Wirkungsbereiche innerhalb des Sexocorporel-Modells - mit jeweils spezifischen Anforderungen an die therapeutische Haltung, das Setting und die methodische Kompetenz.

Die Integration körperorientierter Ansätze sollte daher nicht als technische Erweiterung, sondern als konzeptionelle Weiterentwicklung sexualtherapeutischer Praxis verstanden werden.

8.4 Relevanz und Beitrag der Arbeit

Die zentrale Erkenntnis dieser Arbeit liegt somit in der theoretisch fundierten, praxisnahen Brücke zwischen dem Sexocorporel-Modell und körperzentrierten Ansätzen. Das entwickelte Dossier stellt einen ersten Beitrag zur methodischen Erweiterung der sexualtherapeutischen Praxis dar. Es zeigt, wie körperliche Erfahrungen strukturiert in

therapeutische Prozesse eingebettet werden können - ohne den theoretischen Rahmen zu verlieren.

Gerade im Feld der Sexualtherapie, das oft von Scham, Sprachlosigkeit und kognitiver Überforderung geprägt ist, eröffnet die Integration körpernaher Verfahren neue, niedrighschwellige Zugänge. Diese Verfahren ermöglichen verkörperte Selbstwirksamkeit, emotionale Integration und Beziehungsarbeit - Aspekte, die für nachhaltige Veränderungsprozesse zentral sind. Die Arbeit leistet damit einen relevanten Beitrag zur Diskussion über somatische Kompetenz in der Beratung und Therapie und stärkt den Transfer zwischen Theorie, klinischer Praxis und körperzentrierter Methoden Anwendung.

8.5 Bezug zur Forschungsfrage und offene Punkte

Die aufgeworfenen Forschungsfragen konnten differenziert beantwortet werden. Das zentrale Anliegen - eine theoriegeleitete Verbindung körpernaher Verfahren mit dem Sexocorporel-Modell - wurde erfüllt. Gleichzeitig bleibt offen, inwiefern die dargestellten Übungen in unterschiedlichen Kontexten (z. B. Paar- vs. Einzeltherapie, Präsenz- vs. Online-Setting) erprobt und weiterentwickelt werden können. Auch Fragen zur Anpassung an spezifische Zielgruppen oder zur Integration traumasensibler und kulturspezifischer Perspektiven bleiben für künftige Arbeiten bedeutsam.

Insgesamt macht die Arbeit deutlich: Körperorientierte Ansätze sind kein Zusatz, sondern eine notwendige Erweiterung sexualtherapeutischer Praxis - sofern sie fundiert, differenziert und reflektiert eingesetzt werden. Die vorliegende Arbeit leistet hierzu einen ersten, theoriegeleiteten Beitrag - mit dem Ziel, körpernahes Arbeiten in der Sexualtherapie methodisch anschlussfähig und professionell verankert zu gestalten.

9 Literaturverzeichnis

- Anagostopoulou, Lily (2023): Vertikale Erdung - der Körper in der Welt und das Selbst im Körper, in: Gustl Marlock/Halko Weiss/Lutz Grell-Kamutzki/Dagmar Rellensmann (Hrsg.), *Handbuch Körperpsychotherapie (2. Aufl.)*, Klett-Cotta, S. 707–717.
- Baer, Udo/Gabriele Frick-Baer (2015): *Leibbewegungen, Herzkreise und der Tanz der Würde: Methoden und Modelle der Tanz- und Bewegungstherapie*, 3. Aufl., Semnos Verlag.
- Bender, Susanne (2020): *Grundlagen der Tanztherapie: Geschichte, Menschenbild, Methoden*, Psychosozialverlag.
- Bischof-Campbell, Annette/Peter Hilpert/Andrea Burri/Karoline Bischof (2018): Body movement is associated with orgasm during vaginal intercourse in women, in: *The Journal Of Sex Research*, Bd. 56, Nr. 3, S. 356–366, [online] doi:10.1080/00224499.2018.1531367.
- Bräuninger, Iris (2015): Aktuelles: Aktuelle Forschung zur Körperpsychotherapie, Tanz-, Bewegungstherapie und zu Tanz bei Depression, in: *Körper – Tanz – Bewegung*, Bd. 3, Nr. 3, S. 126, [online] doi:10.2378/ktb2015.art21d.
- Buchheim, Anna/Peter Buchheim (2020): Psychodynamische Psychotherapie: Anwendungsprinzipien und Verfahrensformen, in: *Springer eBooks*, S. 409–426, [online] doi:10.1007/978-3-662-61814-1_15.
- Caldwell, Christine (2023): Bewegung als Psychotherapie und in der Psychotherapie, in: Gustl Marlock/Halko Weiss/Lutz Grell-Kamutzki/Dagmar Rellensmann (Hrsg.), *Handbuch Körperpsychotherapie (2. Aufl.)*, Klett-Cotta, S. 444–456.
- Caldwell, Christine (2014): Mindfulness & Bodyfulness: a new paradigm, UNCOpen, [online] <https://digscholarship.unco.edu/joci/vol1/iss1/9>.
- Carlson, Linda E./Barry D. Bultz (2008): Mind–Body interventions in oncology, in: *Current Treatment Options in Oncology*, Bd. 9, Nr. 2–3, S. 127–134, [online] doi:10.1007/s11864-008-0064-2.
- Caspar, Franz/Irena Pjanic/Stefan Westermann (2017): *Klinische psychologie*, Springer-Verlag.
- Chatton, Dominique/Jean-Yves Desjardins/Lise Desjardins/Mélanie Tremblay (2024): Die klinische Sexologie - basiert auf einem Modell der sexuellen Gesundheit, in: Harald Stumpe/Heinz-Jürgen Voß (Hrsg.), *Grundlagen des Sexocorporel*, Psychosozialverlag, S. 37–70.
- Cristobal, Keira A. (2018): Power of Touch: Working with Survivors of Sexual Abuse Within Dance/Movement Therapy, in: *American Journal Of Dance Therapy*, Bd. 40, Nr. 1, S. 68–86, [online] doi:10.1007/s10465-018-9275-7.
- Desjardins, Jean-Yves/Dominique Chatton/Lise Desjardins/Mélanie Tremblay (2024): Sexocorporel: Erotische Kompetenz für alle zugänglich gemacht, in: Harald Stumpe/Heinz-Jürgen Voß (Hrsg.), *Grundlagen des Sexocorporel*, Psychosozial Verlag.
- Dieterich, Michael (2001): *Einführung in die allgemeine Psychotherapie und Seelsorge*, R. Brockhaus Verlag GmbH.

- Dossett, Michelle L./Gregory L. Fricchione/Herbert Benson (2020): A New Era for Mind–Body Medicine, in: *New England Journal Of Medicine*, Bd. 382, Nr. 15, S. 1390–1391, [online] doi:10.1056/nejmp1917461.
- Eberhard-Kaechele, Marianne (2023): Der Körper in der Tanz- und Bewegungstherapie, in: Gustl Marlock/Halko Weiss/Lutz Grell-Kamutzki/Dagmar Rellensmann (Hrsg.), *Handbuch Körperpsychotherapie (2. Aufl.)*, Klett-Cotta, S. 907.
- Fatkulina, Natalja/Vaiva Hendrixson/Alona Rauckiene-Michealsson/Justina Kievisiene/Arturas Razbadauskas/Cesar Agostinis Sobrinho (2021): Dance/Movement Therapy as an Intervention in Breast Cancer Patients: A Systematic Review, in: *Evidence-based Complementary And Alternative Medicine*, Bd. 2021, S. 1–6, [online] doi:10.1155/2021/4989282.
- Fincham, Guy W./Amy Kartar/Malin V. Uthaug/Brittany Anderson/Lottie Hall/Yoko Nagai/Hugo Critchley/Alessandro Colasanti (2023): High ventilation breathwork practices: An overview of their effects, mechanisms, and considerations for clinical applications, in: *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, Bd. 155, S. 105453, [online] doi:10.1016/j.neubiorev.2023.105453.
- Fogaça, Lissandra Zanovelo/Caio Fabio Schlechta Portella/Ricardo Ghelman/Carmen Verônica Mendes Abdala/Mariana Cabral Schweitzer (2021): Mind-Body Therapies from traditional Chinese Medicine: Evidence map, in: *Frontiers in Public Health*, Bd. 9, [online] doi:10.3389/fpubh.2021.659075.
- Fransen, M (2004): When is physiotherapy appropriate?, in: *Best Practice & Research Clinical Rheumatology*, Bd. 18, Nr. 4, S. 477–489, [online] doi:10.1016/j.berh.2004.03.006.
- Gaab, Jens/Max Ziem/Christoph Flückiger (2020): Humanistische und experientielle Psychotherapieverfahren, in: *Springer eBooks*, S. 443–457, [online] doi:10.1007/978-3-662-61814-1_17.
- Geißler, Peter (2006): Körperpsychotherapie im Überblick: Historische Wurzeln und gegenwärtige Entwicklungen, in: *PiD - Psychotherapie Im Dialog*, Bd. 7, Nr. 2, S. 119–126, [online] doi:10.1055/s-2006-932626.
- Geuter, Ulfried (2023): Geschichte der Körperpsychotherapie, in: Gustl Marlock/Halko Weiss/Lutz Grell-Kamutzki/Dagmar Rellensmann (Hrsg.), *Handbuch Körperpsychotherapie (2. Aufl.)*, Klett-Cotta, S. 56–74.
- Girod-Perrot, Ruth (2017): *Bewegungsimprovisation: Wahrnehmung und Körperausdruck; Musikalisch-rhythmische Bewegungsgestaltung; Tänzerische Kommunikation und Interaktion in Gruppen*, 2. Aufl., Academia Verlag.
- Gottwald, Christian (2023): Neurobiologie aus körperpsychotherapeutischer Sicht, in: Gustl Marlock/Halko Weiss/Lutz Grell-Kamutzki/Dagmar Rellensmann (Hrsg.), *Handbuch Körperpsychotherapie (2. Aufl.)*, Klett-Cotta, S. 202–220.
- Grolimund, Fabian (2022): *Psychologische Beratung und Coaching: Lehr- und Praxisbuch für Einsteiger*, 2. Aufl., Hogrefe Verlag.

- Halprin, Anna (2000): *Tanz, Ausdruck und Heilung: Wege zur Gesundheit durch Bewegung, Bilderleben und kreativen Umgang mit Gefühlen*, Synthesis Verlag.
- Halprin, Daria (2020): *Was der Körper zu erzählen hat: Expressive Arts Therapy in Theorie und Praxis*, 2. Aufl., K. Kieser Verlag.
- Hartmann, Uwe (2017a): Die klassische Sexualtherapie: Grundlagen und Entwicklungslinien, in: *Springer eBooks*, S. 13–29, [online] doi:10.1007/978-3-662-54415-0_2.
- Hartmann, Uwe (2017b): Einleitung, in: *Springer eBooks*, S. 3–11, [online] doi:10.1007/978-3-662-54415-0_1.
- Ho, Jacqueline Mei Chi/Alex Siu Wing Chan/Ching Yu Luk/Patrick Ming Kuen Tang (2021): Book Review: The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma, in: *Frontiers in Psychology*, Bd. 12, [online] doi:10.3389/fpsyg.2021.704974.
- Ho, Rainbow Tin Hung (2015): A place and space to survive: A dance/movement therapy program for childhood sexual abuse survivors, in: *The Arts in Psychotherapy*, Bd. 46, S. 9–16, [online] doi:10.1016/j.aip.2015.09.004.
- Hoyer, Jürgen/Susanne Knappe (2020): Verhaltenstherapie, in: *Springer eBooks*, S. 397–407, [online] doi:10.1007/978-3-662-61814-1_14.
- Huang, Chen-Shan/Yuan-Jiao Yan/Yu-Ting Luo/Rong Lin/Hong Li (2023): Effects of dance therapy on cognitive and mental health in adults aged 55 years and older with mild cognitive impairment: a systematic review and meta-analysis, in: *BMC Geriatrics*, Bd. 23, Nr. 1, [online] doi:10.1186/s12877-023-04406-y.
- Hüther, Gerald (2023): *Was wir sind und was wir sein könnten: Ein neurobiologischer Mutmacher*, 5. Aufl., Fischer Taschenbibliothek.
- Kabat-Zinn, Jon (2013): *Gesund durch Meditation: Das große Buch der Selbstheilung mit MBSR | Der große Bestseller zur Stressreduktion und Stressbewältigung*, O.W. Barth eBook.
- Kabat-Zinn, Jon (2021): *Wach werden und unser Leben wirklich leben: Wie wir Achtsamkeit im Alltag praktizieren*, 2. Aufl., Arbor Verlag.
- Kappert, Detlef (2010): *Tanz zwischen Kunst und Therapie*, 2. Aufl., Verlag für Ästhetische Bildung.
- Karkou, Vicky/Supriya Aithal/Michael Richards/Ellean Hiley/Bonnie Meekums (2023): Dance movement therapy for dementia, in: *Cochrane Library*, Bd. 2023, Nr. 8, [online] doi:10.1002/14651858.cd011022.pub3.
- Kast, Verena (2014): *Die Tiefenpsychologie nach C.G.Jung: Eine praktische Orientierungshilfe*, Patmos Verlag.
- Kern, Ernst (2023): *Personenzentrierte Körperpsychotherapie*, Ernst Reinhardt Verlag.
- Klein, Jan Philipp/Ronald Burian (2024): *Ratgeber Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT): Wege zu einem sinnerfüllten und lebendigen Leben*.
- Klein, Petra (2007): *Tanztherapie: ein Weg zum ganzheitlichen Sein*, 3. Aufl., Dieter Balsies Verlag.
- Kleinlooh, S. T./R. A. Samaritter/R. M. Van Rijn/G. Kuipers/J. H. Stubbe (2021): Dance Movement Therapy for Clients With a Personality Disorder: A Systematic Review and Thematic Synthesis, in: *Frontiers in Psychology*, Bd. 12, [online] doi:10.3389/fpsyg.2021.581578.

- Klopstech, Angela (2023): Eigenständigkeit und Widerstandskraft sind Vermögen - Grounding und Aggression in der Körperpsychotherapie, in: Gustl Marlock/Halko Weiss/Lutz Grell-Kamutzki/Dagmar Rellensmann (Hrsg.), *Handbuch Körperpsychotherapie (2. Aufl.)*, Klett-Cotta, S. 718–728.
- Kneubühler, Ben (2024): Einführung in Sexocorporel: Ein wissenschaftliches sexologisches Modell mit Bedeutung für Forschung, Bildung und Beratung, in: Harald Stumpe/Heinz-Jürgen Voß (Hrsg.), *Grundlagen des Sexocorporel*, Psychosozial Verlag, S. 21–33.
- Koch, Sabine C./Roxana F. F. Riege/Katharina Tisborn/Jacelyn Biondo/Lily Martin/Andreas Beelmann (2019): Effects of Dance Movement Therapy and Dance on Health-Related Psychological Outcomes. A Meta-Analysis Update, in: *Frontiers in Psychology*, Bd. 10, [online] doi:10.3389/fpsyg.2019.01806.
- Lackner, Regina (2021): *Stabilisierung in der Traumabehandlung: Ein ganzheitliches methodenübergreifendes Praxisbuch*, Springer.
- Lowen, Alexander (2008): *Bioenergetik: Therapie der Seele durch Arbeit mit dem Körper*, 7. Aufl., Rowohlt Verlag.
- Marlock, Gustl/Halko Weiss (2023): Einleitung, in: Halko Weiss/Lutz Grell-Kamutzki/Dagmar Rellensmann/Gustl Marlock (Hrsg.), *Handbuch Körperpsychotherapie (2. Aufl.)*, Klett-Cotta, S. 664–683.
- Martens, Ute/Dorothee Schweitzer/Ingrid Herholz (2023): Körperpsychotherapie, in: *Deleted Journal*, Bd. 68, Nr. 3, S. 172–178, [online] doi:10.1007/s00278-023-00643-z.
- Maß, Reinhard/Renate Bauer (2024): *Lehrbuch Sexualtherapie*, Klett-Cotta.
- Michalak, Johannes/Thomas Heidenreich (2020): Achtsamkeit und Embodiment, in: *Springer eBooks*, S. 671–682, [online] doi:10.1007/978-3-662-61814-1_29.
- Michalak, Johannes/Thomas Heidenreich/Martin Bohus (2006): Achtsamkeit und Akzeptanz in der Psychotherapie, in: *Zeitschrift für Psychiatrie Psychologie und Psychotherapie*, Bd. 54, Nr. 4, S. 241–253, [online] doi:10.1024/1661-4747.54.4.241.
- Mize, Sara J. S. (2015): A Review of Mindfulness-Based Sex Therapy Interventions for Sexual Desire and Arousal Difficulties: From Research to Practice, in: *Current Sexual Health Reports*, Bd. 7, Nr. 2, S. 89–97, [online] doi:10.1007/s11930-015-0048-8.
- Nußbeck, Susanne (2019): *Einführung in die Beratungspsychologie*, 4. Aufl., Ernst Reinhardt Verlag.
- Reddemann, Luise (2016): *Imagination als heilsame Kraft (Imagination als heilsame Kraft. Zur Behandlung von Traumafolgen mit ressourcenorientierten Verfahren): Ressourcen und Mitgefühl in der Behandlung von Traumafolgen*, Klett-Cotta.
- Rosenbaum, Talli Y. (2013): An integrated mindfulness-based approach to the treatment of women with sexual pain and anxiety: promoting autonomy and mind/body connection, in: *Sexual & Relationship Therapy*, Bd. 28, Nr. 1–2, S. 20–28, [online] doi:10.1080/14681994.2013.764981.

- Rytz, Thea (2018): *Achtsam bei sich und in Kontakt: Emotionsregulation und Stressreduktion durch achtsame Wahrnehmung*, 4. Aufl., Hogrefe Verlag.
- Schiepek, Günter/Jochen Schweitzer-Rothers (2020): Systemische Psychotherapie und Beratung, in: *Springer eBooks*, S. 427–442, [online] doi:10.1007/978-3-662-61814-1_16.
- Schoop, Trudi (2010): *... komm und tanz mit mir!: ein Versuch, dem psychotischen Menschen durch die Elemente des Tanzes zu helfen*, Hug Musikverlage, Zürich.
- Schubbe, Oliver (2021): Bifokale Ansätze der Traumatherapie, in: *Zeitschrift für Psychodrama und Soziometrie*, Bd. 20, Nr. S1, S. 257–270, [online] doi:10.1007/s11620-021-00629-6.
- Schütz, Esther Elisabeth/Heinz-Jürgen Voß (2024): Einleitung, in: Harald Stumpe/Heinz-Jürgen Voß (Hrsg.), *Grundlagen des Sexocorporel*, Psychosozial Verlag, S. 9–20.
- Schwarz, Günther (2023): Körperpsychotherapie und das vegetative Nervensystem, in: Gustl Marlock/Halko Weiss/Lutz Grell-Kamutzki/Dagmar Rellensmann (Hrsg.), *Handbuch Körperpsychotherapie (2. Aufl.)*, Klett-Cotta, S. 695–706.
- Soyka, Amelie (2017): *Tanzen und tanzen und nichts als tanzen: Tänzerinnen der Moderne von Josephine Baker bis Mary Wigman*, 2. Aufl., AviVa Verlag.
- Strauß, Bernhard/Dankwart Matke (2012): *Gruppenpsychotherapie: Lehrbuch für die Praxis*, Springer.
- Suchanek, Gilbert (2023): Körper-Interventionen in der psychodramatischen Paar- und Sexualtherapie, in: *Zeitschrift für Psychodrama und Soziometrie*, Bd. 22, Nr. S1, S. 55–69, [online] doi:10.1007/s11620-023-00722-y.
- Sztenc, Michael (2020): *Embodimentorientierte Sexualtherapie*, Schattauer.
- Tasche, Jens (2016): *Körperpsychotherapie zwischen Bioenergetik und Psychoanalyse: Zum Zusammenwirken von Reife und Lebendigkeit*, Springer.
- Thielen, Manfred (2023): Körperpsychotherapie bei Angst, in: Gustl Marlock/Halko Weiss/Lutz Grell-Kamutzki/Dagmar Rellensmann (Hrsg.), *Handbuch Körperpsychotherapie (2. Aufl.)*, Klett-Cotta, S. 814–835.
- Tomaszewski, Crystal/Rose-Angélique Belot/Aziz Essadek/Héloïse Onumba-Bessonnet/Christophe Clesse (2023): Impact of dance therapy on adults with psychological trauma: a systematic review, in: *European Journal Of Psychotraumatology*, Bd. 14, Nr. 2, [online] doi:10.1080/20008066.2023.2225152.
- Trautmann-Voigt, Sabine (2003): Tanztherapie, in: *Psychotherapeut*, Bd. 48, Nr. 4, S. 215–229, [online] doi:10.1007/s00278-003-0315-4.
- Trautmann-Voigt, Sabine/Bernd Voigt (2020): *Grammatik der Körpersprache: Ein integratives Lehr- und Arbeitsbuch zum Embodiment*, Klett-Cotta.
- Tschacher, Wolfgang/Maja Storch/Benita Cantieni/Gerald Hüther (2022): *Embodiment: Die Wechselwirkung von Körper und Psyche verstehen und nutzen*, 3. Aufl., Hogrefe.
- Victoria, Himmat Kaur/Christine Caldwell (2013): Breathwork in body psychotherapy: Clinical applications, in: *Body Movement And Dance in Psychotherapy*, Bd. 8, Nr. 4, S. 216–228, [online] doi:10.1080/17432979.2013.828657.

- Waibel, Martin J./Cornelia Jacob-Krieger (2018): *Integrative Bewegungstherapie: Störungsspezifische und ressourcenorientierte Praxis*, Klett-Cotta.
- Weiss, Halko (2023): Bewusstsein, Gewahrsein und Achtsamkeit, in: Gustl Marlock/Halko Weiss/Lutz Grell-Kamutzki/Dagmar Rellensmann (Hrsg.), *Handbuch Körperpsychotherapie (2. Aufl.)*, Klett-Cotta, S. 426–435.
- Weiss, Halko/Michael E. Harrer (2010): *Achtsamkeit in der Psychotherapie. Verändern durch „Nicht-Verändern-Wollen“ – ein Paradigmenwechsel?*, Psychotherapeutenjournal.
- Winters, Allison F. (2008): Emotion, Embodiment, and Mirror Neurons in Dance/Movement Therapy: A Connection Across Disciplines, in: *American Journal Of Dance Therapy*, Bd. 30, Nr. 2, S. 84–105, [online] doi:10.1007/s10465-008-9054-y.
- Wu, Cheng-Cheng/Huan-Yu Xiong/Jie-Jiao Zheng/Xue-Qiang Wang (2022): Dance movement therapy for neurodegenerative diseases: A systematic review, in: *Frontiers in Aging Neuroscience*, Bd. 14, [online] doi:10.3389/fnagi.2022.975711.

10 Anhang

10.1 Selbständigkeitserklärung

Selbständigkeitserklärung

isp zürich
Institut für Sexualpädagogik
und Sexualtherapie

Selbständigkeitserklärung

Hiermit erkläre ich, dass ich die vorliegende Arbeit selbstständig und ohne fremde Hilfe verfasst und keine anderen Hilfsmittel als die angegebenen verwendet habe. Sämtliche Textstellen der Arbeit, alle Formulierungen, Ideen, Untersuchungen, Gedankengänge, Analysen und sonstigen schöpferischen Leistungen, Grafiken, Tabellen und Abbildungen, die benutzten Werke oder Quellen aus dem Internet eins zu eins oder dem Sinn nach entnommen sind, habe ich durch Quellenangaben korrekt kenntlich gemacht.

Die Eigenständigkeit der Arbeit erstreckt sich über alle Phasen der Erstellung, von der Konzeption über die Durchführung bis hin zur Dokumentation. Der Einsatz von Künstlicher Intelligenz (KI) erfolgte ausschliesslich zur Unterstützung in Form von Recherchehilfen oder sprachlicher Verbesserung. Alle durch KI generierten Inhalte wurden überprüft und ggf. angepasst, um den wissenschaftlichen Standards zu entsprechen.

Diese Erklärung gilt als verbindliche Zusicherung meinerseits über die Authentizität und Selbstständigkeit meiner wissenschaftlichen Leistung.

Die Arbeit wurde bisher in gleicher oder ähnlicher Form keiner anderen inländischen oder ausländischen Prüfungsbehörde vorgelegt und noch nicht veröffentlicht. Die vorliegende schriftliche Fassung entspricht der eingereichten elektronischen Version.

Name, Vorname

Zoller, Patricia

Matrikelnummer

2896

Ort, Datum

Zürich, 19.07.25

Unterschrift



10.2 Übungsdossier

Siehe folgende Seiten. Das Dossier beginnt auf separater Seite und behält seine eigene Seitennummerierung bei.

FROM MOVEMENT TO CONNECTION

körperorientierte Übungen
für die Sexualtherapie
nach Sexocorporel



Abstract

Dieses Übungsdossier entstand im Rahmen meiner Masterarbeit im Studiengang *Master of Arts in Sexologie* an der Hochschule Merseburg in Kooperation mit dem ISP Zürich.

Es bündelt ausgewählte körperorientierte Übungen, die theoriegeleitet entlang der vier Komponenten des Sexocorporel-Modells von Jean-Yves Desjardins strukturiert wurden.

Ziel ist es, Therapeut*innen und Berater*innen praxisnahe Anregungen für das Einzel- oder Paarsetting bereitzustellen, um körperbasierte Zugänge in sexualtherapeutische Prozesse zu integrieren.

Das Dossier versteht sich als Ergänzung zu einer fundierten sexualtherapeutischen Ausbildung und ersetzt keine fachliche Diagnostik oder Therapie. Jede Übung sollte im professionellen Rahmen individuell angepasst und sorgfältig angewendet werden.

Inhaltsverzeichnis

1	EINBETTUNG UND ZIELGRUPPE	6
2	PRAKTISCHE HINWEISE	6
2.1	Hinweise zur Anwendung	6
2.2	Erklärung der Symbole	7
2.3	Hinweis zum Einsatz von Künstlicher Intelligenz	7
2.4	Sprache	7
2.5	FAQ - Häufig gestellte Fragen	8
2.6	Gebrauchsanweisung für Fachpersonen	8
3	TANZTHERAPIE UND SEXOCORPOREL	11
3.1	Tanztherapie und die physiologische Komponente	12
3.1.1	 „Drei Atemräume“	12
3.1.2	 „Spannungslabor“	16
3.1.3	 „Rhythmus – Herzschlag spüren und bewegen“	19
3.2	Tanztherapie und die sexodynamische Komponente	22
3.2.1	 „Initiieren in der Spiegelarbeit – Identität und Sichtbarkeit verkörpern“	22
3.2.2	 „Körper mit den Händen erspüren – Selbstkontakt stärken“	25
3.2.3	 „Das Becken als Zentrum“	28
3.2.4	 „Emotionen durchspielen – Gefühle verkörpern und lösen“	31
3.3	Tanztherapie und die kognitive Komponente	34
3.3.1	 „Das innere Team – Identität in Bewegung“	34
3.3.2	 „Gesicht und Kopf bewegen – Maske erkennen und ablegen“	37
3.3.3	 „Tanz des Glaubens – Überzeugungen bewegen“	40
3.4	Tanztherapie und die Beziehungskomponente	43
3.4.1	 „Fingerspitzentanz – Feine Verbindung mit sich selbst und anderen“	43
3.4.2	 „Bewegungsdialoge zu Nähe und Distanz“	47
3.4.3	 „Blind Walks – Führen und Folgen“	50
3.4.4	 „Rückendialog“	53

3.4.5	🧡 „Bewegt werden – bewegend handeln“	56
3.4.6	🧡 „Sicherer Raum – Verraumung und Beziehungsgestaltung“	59
3.4.7	🧡 „Authentic Movement“	62
3.4.8	🧡 „Standfestigkeit und Vertrauen – kraftvoll in Beziehung treten“	65
3.4.9	🧡 „Festhalten und Loslassen – zwischen Nähe, Freiheit und Wiederkehr“	68
3.4.10	🧡 „Rollen im Kontakt – helfend, begleitend, widerstehend“	71
4	ACHTSAMKEIT UND SEXOCORPOREL	74
4.1	Achtsamkeit und die physiologische Komponente	75
4.1.1	🌱 „Atemgewahrsein – im Ein- und Ausatmen verweilen“	75
4.1.2	🌱 „Sitzmeditation – Würde, Atem und Weite zulassen“	78
4.1.3	🌱 „Body-Scan – Präsenz im Körper verankern“	81
4.2	Achtsamkeit und die sexodynamische Komponente	84
4.2.1	❤️ „Im Puls bleiben – Achtsamer Umgang mit innerer Aufwallung“	84
4.2.2	❤️ „Energie und Lust – den Körper lebendig spüren“	87
4.2.3	❤️ „Körperkarte des Schmerzes – Wahrnehmen, Zeichnen, Benennen“	90
4.3	Achtsamkeit und die kognitive Komponente	93
4.3.1	🧠 „Gedanken und Gefühle beobachten – Ereignisse ziehen lassen“	93
4.3.2	🧠 „Gedanken singen – inneren Stimmen mit Leichtigkeit begegnen“	97
4.4	Achtsamkeit und die Beziehungskomponente	100
4.4.1	🧡 „Achtsames Gehen – Resonanz im Raum erfahren“	100
4.4.2	🧡 „Berührt sein – achtsamer Umgang mit Schmerz in Beziehung“	103
4.4.3	🧡 „Meine Kugel – Achtsames Beziehungserleben im eigenen Raum“	106
4.4.4	🧡 „Innehalten – bei mir ankommen, bevor ich in Beziehung trete“	109
5	BIOENERGETIK UND SEXOCORPOREL	112
5.1	Bioenergetik und die physiologische Komponente	113
5.1.1	🌱 „Erden und Vibrieren – Kontakt zum Boden finden“	113
5.1.2	🌱 „Aufmerksamkeit lenken & Energie spüren“	116
5.1.3	🌱 „Bogenübung – Spannung, Haltung und Körperintegration erfahren“	119
5.1.4	🌱 „Verwurzelung durch Vorbeuge“	122
5.1.5	🌱 „Orgasmusreflex und Doppelte Schaukel – Loslassen im Becken“	124
5.2	Bioenergetik und die sexodynamische Komponente	127
5.2.1	❤️ „Die Fallübung – Vom Kampf zur Kapitulation“	127
5.2.2	❤️ „Durch Erstarrung hindurch – Bewegung wagen“	130

5.2.3	❤ „Würde statt Scham – Haltung verwandelt Gefühl"	132
5.2.4	❤ „Schlagübung"	134
5.3	Bioenergetik und die kognitive Komponente	137
5.3.1	🧠 „Körperhaltungen und innere Bilder – Selbstbild erforschen"	137
5.3.2	🧠 „Was wäre das Gegenteil von Erstarrung?"	140
5.4	Bioenergetik und die Beziehungskomponente	143
5.4.1	💛 „Gehalten sein – Sicherheit durch sanften Kontakt"	143
5.4.2	💛 „Ich töne, also bin ich – mit der Stimme in Kontakt"	146
5.4.3	💛 „Grenze setzen – Körperlich Raum behaupten"	149
6	LITERATURVERZEICHNIS	152

1 Einbettung und Zielgruppe

Dieses Dossier richtet sich an Fachpersonen in der sexualtherapeutischen Praxis, die ihre Arbeit um körperzentrierte Methoden erweitern möchten. Es basiert auf einer theoretischen Analyse im Rahmen der Masterarbeit und verbindet wissenschaftliche Grundlagen mit praktischen, gut anleitbaren Übungen aus den Bereichen **Tanztherapie, Achtsamkeit und Bioenergetik**.

Der Schwerpunkt liegt insgesamt auf einem achtsamen, respektvollen Umgang mit Körperkontakt: Viele Übungen folgen dem in der Masterarbeit beschriebenen *hands-off-Prinzip* und können ohne direkten Körperkontakt durchgeführt werden. Bei einzelnen Übungen – insbesondere im tanztherapeutischen Teil mit Fokus auf Beziehungsgestaltung – wird bewusst strukturierter, klar gerahmter Kontakt eingesetzt, um Vertrauen, Nähe-Distanz-Regulation und Resonanz erlebbar zu machen.

Die Übungen sind vor allem für die Anwendung im Einzelsetting konzipiert. Eine Durchführung in Gruppen- oder sexualpädagogischen Kontexten ist nicht Gegenstand dieses Dossiers.

2 Praktische Hinweise

2.1 Hinweise zur Anwendung

Die Übungen in diesem Dossier sind als Anregungen für das therapeutische Einzel- oder Paarsetting gedacht. Eine individuelle Anpassung an Thema, Biografie und klinischen Kontext der Klient*innen ist erforderlich.

Besondere Vorsicht gilt bei:

- Erfahrungen mit Trauma, Missbrauch oder sexueller Gewalt
- Instabiler Selbstwahrnehmung oder psychiatrischen Erkrankungen
- Starken Scham- oder Dissoziationstendenzen

In solchen Fällen gilt:

- Übungen nur unter professioneller Anleitung durchführen
- Kontakt zu einer qualifizierten Fachperson sicherstellen
- Berührungsbasierte oder expressive Übungen nur im sicheren, therapeutisch begleiteten Rahmen anwenden.

Haftungsausschluss:

Die Autorin übernimmt keine Haftung für unsachgemässe Anwendung ausserhalb eines professionellen Settings.

2.2 Erklärung der Symbole

Zur Orientierung sind die Übungen mit Symbolen versehen, die ihre primäre Wirkebene anzeigen:

Symbol	Modellkomponente
	Physiologische Komponente
	Sexodynamische Komponente
	Kognitive Komponente
	Beziehungskomponente

Diese Einteilung folgt dem Sexocorporel-Modell nach Jean-Yves Desjardins.

2.3 Hinweis zum Einsatz von Künstlicher Intelligenz

Für die sprachliche Gliederung, die stilistische Überarbeitung und teilweise die Formulierung von Anleitungen wurde unterstützend das KI-Sprachmodell *ChatGPT* (OpenAI, Version 2025) verwendet.

Die inhaltliche Konzeption, Auswahl der Übungen und fachliche Fundierung erfolgten ausschliesslich eigenständig durch die Autorin.

Die Nutzung der KI entspricht den Richtlinien der Hochschule Merseburg und des ISP Zürich.

2.4 Sprache

Die Anleitungen in diesem Dossier sind bewusst in der Du-Form verfasst. Diese direkte Ansprache unterstützt den Kontakt zur eigenen Körperwahrnehmung und erleichtert das Eintauchen in die Übungspraxis. Die Verwendung der Du-Form ist eine stilistische Entscheidung der Autorin und keine verpflichtende Vorgabe: In der therapeutischen Anwendung kann die Ansprache

selbstverständlich an den individuellen Kontext, die Beziehungsgestaltung und die Fachsprache angepasst werden.

2.5 FAQ - Häufig gestellte Fragen

1 Wer darf dieses Dossier verwenden?

Fachpersonen mit sexualtherapeutischer, körperorientierter oder psychotherapeutischer Qualifikation. Es ersetzt keine Grundausbildung.

2 Für wen ist es *nicht* geeignet?

Für Laien ohne Fachkenntnisse, für Gruppenunterricht ohne professionelle Anleitung und für Menschen mit schwerer psychischer Instabilität.

3 Muss ich alle Übungen so durchführen?

Nein. Die Übungen sind flexibel anpassbar. Dauer, Intensität und Setting sollten individuell abgestimmt werden.

4 Braucht man dafür spezielles Material?

In der Regel nicht. Manche Übungen profitieren von einer Matte, Decke oder Musik, was jeweils angegeben ist.

5 Was tun bei Unsicherheit oder starker Reaktion?

Übung sofort unterbrechen, bei Bedarf stabilisierende Techniken nutzen und professionellen Rat einholen.

2.6 Gebrauchsanweisung für Fachpersonen

Dieses Dossier ist als praxisorientiertes Werkzeug für sexualtherapeutisch arbeitende Fachpersonen konzipiert. Es bietet eine strukturierte Auswahl körperzentrierter Übungen aus Tanztherapie, Achtsamkeitspraxis und Bioenergetik – theoriegeleitet entlang der vier Komponenten des Sexocorporel-Modells nach Jean-Yves Desjardins.

Warum die Struktur entlang der vier Komponenten?

Das Sexocorporel ist ein biopsychosoziales Modell, das physiologische, emotionale (sexodynamische), kognitive und beziehungs-dynamische Aspekte sexueller Gesundheit systematisch integriert. Körperorientierte Methoden wirken häufig multidimensional – sie adressieren Körperwahrnehmung, Affekte, Haltungen und Beziehungsmuster gleichzeitig. Die Zuordnung der Übungen zu den Modellkomponenten ermöglicht eine gezielte Auswahl und zugleich ein differenziertes Verständnis, auf welchen Ebenen therapeutische Veränderung unterstützt werden kann.

Zur Methodenauswahl

Die Auswahl von Tanztherapie, Achtsamkeitspraxis und Bioenergetik basiert auf ihrer hohen theoretischen Anschlussfähigkeit an die vier Komponenten des Sexocorporel-Modells. Sie repräsentieren unterschiedliche körperorientierte Zugänge – kreativ-expressiv, achtsamkeitsbasiert und energetisch-dynamisch – und decken damit ein breites Spektrum körperlich-psychosexueller Interventionen ab. Die Auswahl erfolgte theoriegeleitet auf Basis aktueller Fachliteratur, reflektierter Selbsterfahrung und professioneller Anwendbarkeit im Einzel- oder Paarsetting.

Was Sie erwartet

- Eine Sammlung von über 50 differenziert beschriebenen, theoriegeleiteten Übungen für Einzel- oder Paarsettings.
- Symbolgestützte Orientierung entlang der vier Modellkomponenten.
- Reflexionsimpulse, Kontraindikationen und Hinweise zur Adaptation für verschiedene Kontexte.

Hinweis zum Erprobungsstatus

Nicht alle Übungen wurden bereits systematisch in der sexualtherapeutischen Praxis nach dem Sexocorporel-Modell angewendet oder evaluiert. Die Auswahl und Formulierung erfolgte theoriegeleitet und auf Basis eigener Selbsterfahrung, fachlicher Ausbildung sowie aktueller Literatur. Die Übungen verstehen sich daher als inspirierendes, fundiertes Explorationsmaterial – nicht als manualisierte Interventionsstandards.

Wie Sie das Dossier nutzen können

- Wählen Sie Übungen gezielt nach therapeutischer Zielsetzung oder Schwerpunkt der Sitzung.
- Nutzen Sie die Symbolik zur schnellen Orientierung (🌱 physiologisch, ❤️ sexodynamisch, 🧠 kognitiv, 💞 beziehungsdynamisch).
- Passen Sie Dauer, Intensität und Sprache individuell an Ihre Klient*innen an.
- Bitte beachten Sie die Sicherheitshinweise und führen Sie die Übungen nur im professionellen Setting durch.

Ausblick und Weiterentwicklung

Langfristig wäre eine praxisbasierte Evaluation ausgewählter Übungen – z. B. im Rahmen von Fortbildungen, Supervision oder qualitativen Rückmeldeschleifen – wünschenswert. Das Dossier versteht sich daher auch als Grundlage für zukünftige Forschung und kollegialen Fachaustausch über körperzentrierte Methoden im Kontext sexualtherapeutischer Arbeit nach dem Sexocorporel.

Empfehlung zur Vertiefung

Lesen Sie ergänzend die Kapitel 5 (Methodenauswahl) und 6 (theoriegestützte Analyse) der zugehörigen Masterarbeit. Dort finden Sie Hintergrundinformationen zur Auswahl, Systematik und Zielsetzung dieses Dossiers im Kontext sexualtherapeutischer Praxis nach dem Sexocorporel-Modell.

Das Dossier ist damit als theoretisch fundierte und zugleich praxisnahe Ergänzung zur sexualtherapeutischen Arbeit nach dem Sexocorporel-Modell gedacht – als Einladung zur Erprobung, Reflexion und Weiterentwicklung im Feld.

3 Tanztherapie und Sexocorporel

Tanztherapie adressiert zentrale körperliche, emotionale, kognitive und beziehungs-dynamische Aspekte des sexuellen Erlebens – genau jene Bereiche, die auch im Sexocorporel-Modell als handlungsleitend verstanden werden. Über Bewegung, Ausdruck und leibliches Spüren eröffnet Tanztherapie direkte Zugänge zu Ressourcen, die eine selbstbestimmte, lustvolle und verkörperte Sexualität unterstützen.

Im Zentrum steht dabei der Körper als Medium für inneres Erleben und Kommunikation. Tanztherapeutische Prozesse fördern eine differenzierte Selbstwahrnehmung, die Integration von Emotionen in Bewegung sowie die Regulation von Nähe und Distanz im Kontakt. Die exemplarischen Übungen dieses Dossiers zeigen, wie sich tanztherapeutische Methoden mit den vier Komponenten des Sexocorporel-Modells verbinden lassen – als Teil eines biopsychosozialen Verständnisses von sexueller Gesundheit.

Ein zentraler methodischer Grundsatz dabei ist die Verankerung jeder Erfahrung im Körper selbst: Nachspüren, Atemarbeit und bewusste Körperwahrnehmung sind fester Bestandteil jeder Übung und ermöglichen, dass Erlebtes nicht nur kognitiv verstanden, sondern leiblich verinnerlicht wird.

Übergreifender Blick – Tanztherapie als integrativer Zugang

Auch wenn die Übungen im Dossier entlang der vier Komponenten des Sexocorporel-Modells strukturiert sind, zeigt sich in der tanztherapeutischen Praxis, dass diese Ebenen eng miteinander verflochten sind. Bewegung wird hier zum Medium, das physiologische, emotionale, kognitive und beziehungsbezogene Prozesse gleichzeitig berührt und integriert – und so einen ganzheitlichen Zugang zur sexuellen Selbstbestimmung und Präsenz schafft.

3.1 Tanztherapie und die physiologische Komponente

Die physiologische Komponente des Sexocorporel-Modells bezieht sich auf die körperlichen Grundlagen sexueller Erregung – insbesondere auf Atmung, Muskeltonus, Haltung, vegetative Regulation und Rhythmus. Tanztherapie bietet hierfür einen unmittelbaren, leiblich erfahrbaren Zugang: Über Bewegung, Atemarbeit und Tonuswahrnehmung werden körperliche Prozesse bewusst gemacht, rhythmisch strukturiert und spielerisch erforscht.

Die im Folgenden vorgestellten Übungen unterstützen die Entwicklung jener körperlichen Kompetenzen, die für eine selbstbestimmte sexuelle Präsenz zentral sind. Durch die tanztherapeutische Arbeit entsteht ein Erfahrungsraum, in dem der Körper als Medium von Sicherheit, Lebendigkeit und sexueller Handlungsfähigkeit erfahrbar wird – im Sinne einer Stärkung der physiologischen Basis sexuellen Erlebens im Rahmen des Sexocorporel-Modells.

3.1.1 „Drei Atemräume“

Ursprung / Quelle:

Thea Rytz (2018), *Achtsamkeit und Körpererleben*: Seite 125.

Ziel der Übung:

Diese Übung stärkt die differenzierte Wahrnehmung der Atembewegung in drei Körperregionen (Becken, Brust, Kopf). Sie fördert eine verkörperte Selbstwahrnehmung, unterstützt die emotionale Selbstregulation und vertieft den Innenraumbezug als Ressource für Sicherheit, Präsenz und Klarheit.

Wann anwenden?

- Bei Unruhe oder Stress als beruhigende Selbstverankerung.
- Für Klient*innen mit diffusem Körperempfinden, um Innenräume zu differenzieren.
- Zur Einstimmung in Sitzungen, die tieferes Spüren oder emotionale Arbeit erfordern.
- Gut geeignet auch als Hausaufgabe zur Stärkung der Selbstregulation im Alltag.

Rahmen und Vorsichtsmassnahmen:

- Kann bei manchen Menschen zu starker Innerlichkeit, Überwältigung oder Dissoziation führen.

- Bei traumatisierten Klient*innen behutsam anleiten, ggf. Augen offen lassen und bei Anzeichen von Überforderung stoppen.
- Bei starkem Schwindel oder Atemnot: Übung sofort beenden und stabilisierende Erdungsübungen bevorzugen.

Manche Menschen empfinden die Rückenlage als zu offen oder ausgeliefert. Die Übung kann daher alternativ im Sitzen durchgeführt werden — mit gerader, stabiler Haltung und guter Bodenverbindung.

Ablauf / Anleitung:

 **Dauer:** ca. 10–15 Minuten

 **Position:** Liegend, auf dem Rücken, angewinkelte Beine

 **Materialien:** ruhiger Raum, keine Hilfsmittel notwendig

◆ 1. Einstimmung (1–2 Min)

Ankommen im Körper. Aufmerksamkeit zur Atmung bringen, ohne sie zu verändern.

 **Impulse:** „Wie bewegt sich dein Atem gerade? Wo spürst du deine Atmung im Körper?“

◆ 2. Unterer Atemraum spüren (ca. 3–4 Min)

Hände unterhalb des Bauchnabels auf Becken legen. Ellbogen können sich am Boden ablegen, die Schultern ruhen.

Aufmerksamkeit wird auf den unteren Atemraum gelenkt.

 **Impulse:**

- „Nimm den Kontakt deiner Hände mit deiner Kleidung oder Haut wahr.“
- „Achte auf die Atembewegung unter deinen Händen“
- „Wenn du einatmest, kann sich der Raum unter deinen Händen dehnen, wenn du ausatmest, kann er wieder zusammensinken.“
- "Beim Einatmen zieht sich das Zwerchfell zusammen und bewegt sich nach unten, die Lungen dehnen sich aus und ziehen Luft in sich ein. Die Bauchorgane werden vom Zwerchfell leicht zusammengedrückt, der Bauch dehnt sich nach vorne. Beim Ausatmen strömt die Luft aus der Lunge, das Zwerchfell schwingt zurück. Die Bauchdecke zieht sich zusammen und sinkt zurück."

- "Stell dir vor, dass deine Hände wie Blütenblätter auf Wasser ablegen. Wenn eine Welle kommt, heben sich die Blätter, wenn sie geht, sinken sie."

◆ 3. Mittlerer Atemraum spüren (ca. 3–4 Min)

Nun wandert die Aufmerksamkeit zum mittleren Atemraum.

👉 Impulse:

- „Verschiebe deine Hände zum mittleren Atemraum hin. Die Hände liegen hier seitlich an den Rippen unterhalb der Brust.“
- „Finde einen neuen Platz für die Ellenbogen, damit die Arme und Schultern bequem liegen.“
- „Nimm auch hier deine Atembewegung wahr.“

◆ 4. Oberer Atemraum spüren (ca. 3–4 Min)

Nun wandert die Aufmerksamkeit zum oberen Atemraum.

👉 Impulse:

- „Verschiebe deine Hände zum oberen Atemraum hin. Sie liegen nun auf den Schlüsselbeinen oberhalb der Brust.“
- „Finde wieder einen guten Platz für die Ellenbogen, so dass sie gestützt sind.“
- „Achte auch hier auf die Atembewegung.“

◆ 5. Integration (ca. 3-4 Min)

Zum eignen Atemrhythmus zurückkehren.

👉 Impulse:

- „Bei welchem Atemraum war die Berührung und das bewusste Wahrnehmen der Bewegung am angenehmsten? Im Beckenraum, im mittleren Bauchraum oder im oberen Brustraum?“
- „Lege deine Hände nochmals dorthin. Nimmst du wahr, was du jetzt empfindest?“

Hinweis: Sollte sich keiner der drei Atemräume angenehm angefühlt haben, kann eine stabilisierende Erdungsübung hilfreich sein, bevor das Thema erneut aufgegriffen wird.

Wenn angenehm: "Spüre die drei Räume auch gemeinsam."

◆ 6. Reflexion und Transfer (optional)

Nach der Integration kann das Erlebte gemeinsam besprochen werden. Geeignete Leitfragen sind:

👉 Impulse für den Austausch:

- „Was hast du in den verschiedenen Atemräumen gespürt — gab es Unterschiede?“
- „Gab es einen Bereich, der sich leicht oder schwer zugänglich angefühlt hat?“
- „Wie fühlst du dich jetzt im Vergleich zu Beginn?“
- „Was davon kannst du vielleicht auch alleine im Alltag üben?“
- „Gab es etwas Unerwartetes, Angenehmes oder Unangenehmes?“
- Optional: Ergebnisse können auch skizziert oder in ein Körperbild eingetragen werden.

Wirkfokus / Verbindung zum Sexocorporel-Modell:

Diese Übung adressiert die **physiologische Komponente** des Sexocorporel-Modells, indem sie eine differenzierte Wahrnehmung der Atmung über drei Körperräume hinweg ermöglicht. Durch das achtsame Spüren von Becken-, Brust- und Kopfbereich wird der Atem nicht nur lokalisiert, sondern als dynamisches Kontinuum erfahrbar – ein zentraler Aspekt vegetativer Selbstregulation. Die vertiefte Körperwahrnehmung stärkt die Fähigkeit zur Selbstverankerung und zum inneren Rhythmusabgleich, wodurch die Voraussetzung für differenzierte sexuelle Erregungsmodulation geschaffen wird. Der Atem wird hier zum Mittler zwischen Innen- und Aussenwahrnehmung, zwischen Regulation und Hingabe – körperlich spürbar und bewusst gestaltbar.

3.1.2 „Spannungslabor“

Ursprung / Quelle:

Adaptiert nach Ruth Girod-Perrot (2017), *Bewegungsimprovisation*: Seite 27–31.

Ziel der Übung:

Diese Übung stärkt die differenzierte Wahrnehmung muskulärer Spannungszustände im ganzen Körper. Sie fördert die Fähigkeit, Anspannung, Entspannung und regulierte Mittelspannung bewusst zu erleben und flexibel zu steuern. Dies schafft eine körperliche Grundlage für eine differenzierte Regulation der sexuellen Erregung.

Wann anwenden?

- Bei innerer Anspannung, Unruhe oder Übererregung.
- Um das Bewusstsein für Körperspannung zu schulen.
- Als Basisübung für Erregungsmodulation im Sexocorporel.

Rahmen und Vorsichtsmassnahmen:

- Die Übung erfordert langsames, achtsames Vorgehen. Keine Überforderung.
- Bei traumatisierten Klient*innen: behutsam dosieren, Kontakt zur Gegenwart sichern.
- Bei starkem Schwindel oder Erschöpfung: Übung abbrechen, stabilisierende Erdung bevorzugen.
- Rückenlage kann ein Gefühl von Ausgeliefertsein auslösen — Sitzen oder Stehen sind sichere Alternativen.

Ablauf / Anleitung:

 **Dauer:** ca. 10–15 Minuten

 **Position:** Liegen (Beine angewinkelt), Sitzen mit stabilem Stand oder aufrecht Stehen

 **Materialien:** Ruhiger Raum, Matte oder bequemer Stuhl

1. Einstimmung (2–3 Min)

Ankommen im Körper. Atem bewusst spüren.

 Impulse: „Wo spürst du jetzt schon Spannung? Wo Weite?“

◆ 2. Spannung aufbauen und lösen – Ganzkörper (ca. 5-7 Min)

Variante A: Von unten nach oben

- Beginne bei den Füßen: Zehen einrollen, Waden anspannen, Oberschenkel festigen, Po anspannen.
- Weiter zu Bauch, Rücken, Hände zu Fäusten ballen, Arme, Schultern, Gesicht.
- Alles gleichzeitig spannen — für ein paar Atemzüge halten.
- Mit kräftigem Ausatmen lösen.
- 2–3 Mal wiederholen.

👉 Impulse:

„Wie fühlt es sich an, Spannung aufzubauen? Und wie beim Loslassen?“

Variante B: Ruckartige Ganzkörperspannung

- Einatmen → gleichzeitig den ganzen Körper kräftig anspannen.
- Atem kurz halten → mit kräftigem Auspusten alles abrupt lösen

👉 Impulse: „Spüre die Welle: Wie fühlt sich der Unterschied zwischen fest und gelöst an?“

◆ 3. Feinsteuerung: Arme und die Mitte (ca. 5–7 Min)

- Im Sitzen oder Stehen: Arme locker hängen lassen.
- Langsam Spannung aufbauen: Fäuste ballen, Arme strecken, Fingerspitzen „lang machen“.
- Spannung halten → dann lösen, bis die Arme frei hängen.
- Spüre: Wie fühlt sich völliges Loslassen an?
- Jetzt bringe wieder nur so viel Spannung hinein, dass die Arme weder völlig schlaff noch völlig steif sind: eine elastische Grundspannung, die Leichtigkeit und Stabilität zugleich gibt.
- Spiele mit Mini-Bewegung: leichtes Schwingen, Pendeln oder Ellbogen beugen und strecken.
- Achte: Wie viel Spannung brauchst du, um die Arme in der Schwerkraft zu halten, ohne sie zu verspannen?
- Geniesse dieses „lebendige Dazwischen“.

👉 Impulse:

- „Wo liegt deine Mitte zwischen fest und locker?“
- „Wie fühlt es sich an, in dieser elastischen Spannung zu sein?“
- „Spürst du Lebendigkeit und Ruhe zugleich?“

◆ 4. Integration und Reflexion (ca. 5–7 Min)

- Nachspüren: „Wie fühlt sich dein Körper jetzt an: eher eng, weit, wach, ruhig?“

Austausch:

- „Was war angenehm – Spannung, Entspannung oder die Mitte?“
- „Wie kannst du diese Erfahrung im Alltag nutzen, wenn du Anspannung spürst?“
- „Was hast du Neues über deinen Körper gelernt?“

Wirkfaktor / Anbindung zu Sexocorporel

Diese Übung stärkt die **physiologische Komponente** des Sexocorporel-Modells, indem sie muskuläre Spannungszustände bewusst erfahrbar, differenzierbar und regulierbar macht. Durch die gezielte Erfahrung von Anspannung, Entspannung und einer lebendigen Mittelspannung entwickelt sich eine körperliche Grundlage für sexuelle Selbstregulation. Der Körper wird als Instrument dynamischer Steuerung erlebbar – zwischen Festhalten und Loslassen, zwischen Kontrolle und Fluss. Die Fähigkeit, Spannungszustände bewusst zu modulieren, ist zentral für eine selbstbestimmte Gestaltung der sexuellen Erregungskurve sowie für eine verkörperte Erfahrung von Präsenz, Genuss und Beweglichkeit im erotischen Erleben.

3.1.3 „Rhythmus – Herzschlag spüren und bewegen“

Ursprung / Quelle:

Susanne Bender (2020): *Grundlagen der Tanztherapie*: Seite 235.

Ziel der Übung:

Rhythmus als physiologische und symbolische Struktur erleben: durch das Spüren des eigenen Pulses, die Übersetzung in Klang, Gewichtsverlagerung und Bewegung im Raum. Die Übung stärkt Selbstwahrnehmung, Präsenz und die Koordination von Innen- und Aussenrhythmus — eine wichtige Grundlage für körperliche Selbstregulation.

Wann anwenden?

- Bei Menschen mit unklarer Körpergrenze oder hoher innerer Unruhe.
- Um den eigenen Körperrhythmus bewusst zu spüren und mit Bewegung zu verbinden.
- Als Aufbauübung, wenn Grundübungen zu Atmung und Tonus gut vertraut sind.

Rahmen und Vorsichtsmassnahmen:

Gerade hier sehr wichtig, weil Stimme, Klang, Raum nötig sind und manche sich unsicher fühlen könnten:

- Für manche Menschen kann die Lautgebung (Stimme) anfangs ungewohnt oder schambesetzt sein — behutsam anleiten.
- Die Übung erfordert genügend Raum, um sich sicher zu bewegen.
- Nicht geeignet bei starker Herz-Kreislauf-Belastung ohne Rücksprache.
- Übung abbrechen, wenn Schwindel, Atemnot oder starke Überforderung auftreten.

Ablauf / Anleitung:

 **Dauer:** ca. 15–20 Minuten

 **Position:** Stehend am Platz, später bewegend im Raum

 **Materialien:** ruhiger Raum, kein Musikimpuls nötig (Herzschlag ist „Taktgeber“)

◆ 1. Herzschlag spüren (2–3 Min)

Der eigene Puls wird mit einer Hand am Körper gespürt (z. B. am Hals, Handgelenk oder Brustbein).

👉 Impulse:

- „Wie schlägt dein Herz gerade?“
- „Kannst du deinen Rhythmus hören oder spüren?“

◆ 2. Klang des Herzschlags ausdrücken (3–4 Min)

Nun wird der Puls durch eine **Lautgebung** ausgedrückt – ein leiser Ton oder Laut, synchron zum eigenen Herzschlag.

👉 Impulse:

- „Finde einen Laut, der deinem Herzschlag entspricht.“
- „Vielleicht ist es ein leises *du, bam, ho, mm ...*“
- „Bleib ganz bei dir.“

◆ 3. Gewicht im Rhythmus verlagern (3–5 Min)

Im Stehen am Platz wird nun im Rhythmus des Pulses ein **Gewichtswechsel** zwischen den Füßen initiiert.

👉 Impulse:

- „Lass dein Gewicht langsam im Takt von einer Seite zur anderen schwingen.“
- „Dein Herzschlag gibt dir den Takt – innen wie aussen.“

Optional: kleine Armbewegung oder Mikrobeugung der Knie einbauen.

◆ 4. In den Raum gehen (4–5 Min)

Aus dem Platzschwingen entsteht Gehen. Der Herzschlag wird über die Schritte „hörbar“ – durch Rhythmus, Schrittlänge, Atmung oder Laut.

👉 Impulse:

- „Wie klingt dein Herz, wenn du dich bewegst?“
- „Geh mit deinem Herzschlag durch den Raum.“
- „Wirst du schneller, langsamer, leiser, grösser?“

◆ 5. Auflösen und Nachspüren (2–3 Min)

Die Bewegung verlangsamt sich, kommt zum Stehen. Rückkehr zur Pulswahrnehmung.

👉 Impulse:

- „Wie schlägt dein Herz jetzt?“
- „Wie fühlst du dich nach dieser rhythmischen Reise?“

Optional: freies Zeichnen zum Erlebten.

Wirkfokus / Verbindung zum Sexocorporel-Modell:

Diese Übung vertieft die **physiologische Komponente** im Sinne des Sexocorporel-Modells, indem sie den eigenen Herzrhythmus als somatische Ressource für Selbstregulation, Körperpräsenz und Bewegungsstruktur erfahrbar macht. Der innere Takt – spürbar als Puls, Laut oder Bewegung – wird zur Brücke zwischen vegetativer Wahrnehmung und äußerer Ausdrucksform. Rhythmus wird dabei nicht nur als physiologisches, sondern auch als symbolisches Ordnungsprinzip erlebbar, das Selbstkontakt, körperliche Sicherheit und erotische Präsenz fördert. Die Synchronisation von Innen- und Außenrhythmus schafft ein verkörpertes Fundament für regulierte Erregung und stimmige sexuelle Handlungskompetenz.

3.2 Tanztherapie und die sexodynamische Komponente

Die sexodynamische Komponente des Sexocorporel-Modells umfasst das körperlich-emotionale Erleben von Lust, Affekt, Ausdruckskraft und sexueller Identität. Tanztherapie bietet hier einen ressourcenorientierten Zugang über Bewegung, Spürbewusstsein, emotionale Resonanz und leiblichen Ausdruck.

In der therapeutischen Bewegungspraxis können Affekte verkörpert, Ausdrucksspielräume erweitert und zentrale Themen wie Scham, Selbstwirksamkeit oder Zugehörigkeit körperlich erfahrbar gemacht werden. Die im Dossier enthaltenen Übungen unterstützen eine differenzierte Selbstwahrnehmung über Spiegelung, Berührung, Bewegung und Rhythmus.

Im Mittelpunkt steht dabei nicht die Leistung, sondern das Erleben: ein bewusstes Spüren von Lust, Lebendigkeit und Wirkung im Kontakt mit sich selbst und anderen – als Grundlage für eine verkörperte sexuelle Identität im Sinne des Sexocorporel-Modells.

3.2.1 „Initiieren in der Spiegelarbeit – Identität und Sichtbarkeit verkörpern“

Ursprung / Quelle:

Adaptiert nach: Susanne Bender (2020), *Grundlagen der Tanztherapie*: Seite 214ff.

Ziel der Übung:

Erleben von Selbstwirksamkeit, Präsenz und Zugehörigkeit über das Initiieren einer Bewegung, die von einer anderen Person gespiegelt wird. Stärkung des körperlich-emotionalen Selbstkontakts und der Identitätsverankerung durch Gesehenwerden und Wirkung im Gegenüber.

Wann anwenden?

- Wenn Themen wie Gesehenwerden, emotionale Sichtbarkeit oder Selbstwirksamkeit im Vordergrund stehen.
- Bei Menschen mit Schwierigkeiten, sich selbst auszudrücken oder sich zu zeigen.
- Als Partner- oder Therapeutenübung; alternativ als Selbstspiegelung vor einem grossen Spiegel.
- Nur geeignet, wenn eine stabile therapeutische Beziehung besteht.

Rahmen und Vorsichtsmassnahmen:

- Das Sich-Zeigen kann Scham oder Unsicherheit auslösen - behutsam anleiten.
 - Erfordert ein sicheres, vertrauensvolles Setting.
 - Als Selbstspiegelung nur durchführen, wenn sich Klient*in dabei stabil fühlt.
 - Übung abbrechen, wenn starke Scham, Überforderung oder Dissoziation auftreten.
-

Ablauf / Anleitung:

 **Dauer:** ca. 15–20 Minuten

 **Position:** Stehend oder sitzend im Raum – mit klarer Sichtlinie zueinander (oder vor grossem Spiegel)

 **Materialien:** ruhiger Raum, kein Musikimpuls erforderlich

◆ 1. Einstimmung & Rollenklärung (2 Min)

Einführung: Eine Person initiiert Bewegungen, die andere spiegelt diese so genau wie möglich — ohne Interpretation oder Bewertung.

 **Impulse:**

- „Die initiiierende Person darf klein oder gross, zart oder kräftig bewegen — alles ist erlaubt.“
- „Die spiegelnde Person folgt aufmerksam — ohne Erwartung.“

Hinweis: Im Einzelsetting ohne Partner kann die Übung vor einem grossen Spiegel durchgeführt werden. Die Person experimentiert mit einer Bewegung und beobachtet, wie sie im Spiegel wirkt.

◆ 2. Bewegungsdialog – Phase 1: Initiiieren (6–8 Min)

- Die initiiierende Person beginnt, Bewegungen auszuführen — langsam, achtsam, im eigenen Tempo.
- Die andere Person spiegelt sie in Echtzeit.

 **Impulse:**

- „Wie fühlt es sich an, wenn deine Bewegung übernommen wird?“
- „Darfst du sichtbar sein? Darfst du führen?“
- „Wie reagiert dein Körper auf das Gesehenwerden?“
- Nach einigen Minuten: Rollenwechsel.

◆ 3. Bewegungsdialog – Phase 2: Freies Wechselspiel (optional)

Optional kann im Anschluss ein freier Bewegungsdialog entstehen, bei dem sich Rollen gegenseitig abwechseln oder intuitiv fließen.

👉 Impulse:

- „Was passiert, wenn niemand klar führt?“
- „Wie entsteht Verbindung – auch ohne Worte?“

◆ 4. Integration & Reflexion (5 Min)

Kurze Phase der Ruhe. Dann (optional) Austausch in Worten:

👉 Fragen:

- „Wie hast du dich in der initiierten Rolle gefühlt?“
- „Was hat das mit deinem Gefühl von Zugehörigkeit, Wirkung oder Identität gemacht?“
- „Wo hast du dich lebendig erlebt?“

Wirkfokus / Verbindung zum Sexocorporel-Modell:

Diese Übung adressiert die **sexodynamische Komponente** des Sexocorporel-Modells, indem sie das Erleben von Sichtbarkeit, Resonanz und Selbstwirksamkeit in den Vordergrund stellt. Über das bewusste Initiieren und Spiegeln von Bewegung entsteht eine körperlich erfahrbare Form von Identität: Ich bewege – und ich wirke. Im Sinne der tanztherapeutischen Praxis wird dabei nicht nur der Körper in Ausdruck gebracht, sondern auch das Begehren nach Gesehenwerden, Anerkennung und Zugehörigkeit verkörpert. Die Erfahrung, mit einer inneren Bewegung Resonanz im Aussen auszulösen, stärkt emotionale Offenheit, Bindungsfähigkeit und die Erlaubnis, im sexuellen Kontakt eine initiierte Rolle einzunehmen.

3.2.2 „Körper mit den Händen erspüren – Selbstkontakt stärken“

Ursprung / Quelle:

Petra Klein (2015), *Tanztherapie*: Seite 176.

Ziel der Übung:

Vertiefte Körperwahrnehmung durch achtsames, taktilen Erspüren des eigenen Körpers und bewusste Erfahrung der eigenen körperlichen Grenze. Die Übung stärkt Selbstkontakt, Körperschema, Körperbild und fördert emotionale Selbstannahme. Das Spüren von Widerstand und Abgrenzung — z. B. über Bodenkontakt — unterstützt ein klares „Ich bin da“.

Wann anwenden?

- Bei Unsicherheit im Körperbild oder geringem Körperbewusstsein.
- Zur Stärkung von Selbstkontakt und Grenzen.
- Als stabilisierende Übung bei hoher Anspannung oder Entfremdung vom eigenen Körper.
- Als Einstieg in körperorientierte Arbeit mit Scham- oder Selbstwertthemen.

Rahmen und Vorsichtsmaßnahmen:

- Die Übung kann bei manchen Menschen Schamgefühle oder emotionale Überflutung auslösen - behutsam anleiten, dosieren, optional an Kleidung durchführen.
- Stabiler, sicherer Raum ist wichtig.
- Übung abbrechen bei starker Dissoziation oder Überforderung.
- Bodenkontakt immer so gestalten, dass er angenehm und nicht schmerzhaft ist.

Ablauf / Anleitung

 **Dauer:** ca. 10–15 Minuten

 **Position:** Sitzen oder Stehen, ggf. mit geschlossenen Augen

 **Materialien:** optional ruhige Hintergrundmusik, bequeme Kleidung

◆ 1. Einstimmung (1–2 Min)

Ankommen im eigenen Körper. Atem, Standfläche oder Sitzfläche wahrnehmen.

👉 Impulse:

- „Wie fühlst du dich gerade in deinem Körper?“
- „Wie gut spürst du deine Haut, dein Gewicht auf dem Boden?“

◆ 2. Den Körper ertasten (7–10 Min)

- Mit beiden Händen langsam, ruhig, achtsam den eigenen Körper abtasten: Füße, Beine, Becken, Bauch, Brust, Rücken, Arme, Schultern, Gesicht, Kopf.
- Variiere: streicheln, sanft drücken, vorsichtiges Abklopfen.

👉 Impulse:

- „Berühre dich, um dich zu spüren – nicht um dich zu verändern.“
- „Wie fühlt sich deine Haut an? Wo ist Wärme, Kälte, Spannung?“
- „Gibt es Stellen, die du lieber auslässt?“

◆ 3. Grenzen spüren (7–10 Min)

- Spüre bewusst den Kontakt zum Boden: Füße, Sitzfläche, Rücken (je nach Position).
- Drücke die Füße in den Boden, stampfe leicht oder klopfe mit Händen auf den Boden.
- Spüre, wie der Widerstand deine Grenze betont.

👉 Impulse:

- „Wo endet dein Körper – wo beginnt der Boden?“
- „Wie fühlt es sich an, wenn du dich vom Boden abdrückst?“
- „Wie verändert sich dein Gefühl für dein Innen und das Aussen?“

◆ 4. Integration & Nachspüren (2–3 Min)

Nachspüren: ruhig sitzen oder liegen, bewusst auf den Boden sinken.

👉 Fragen zur Reflexion:

- „Was hast du neu an deinem Körper gespürt?“
- „Wie fühlst du deine Grenze jetzt – im Vergleich zu vorher?“
- „Gab es Stellen, die überraschend waren – angenehm oder unangenehm?“

Optional: Gedanken oder Körperbild skizzieren.

Wirkfokus / Verbindung zum Sexocorporel-Modell:

Diese Übung stärkt die **sexodynamische Komponente** des Sexocorporel-Modells, indem sie über taktile Selbstberührung das emotionale Erleben des eigenen Körpers vertieft. Die Verbindung von Hand und Haut, Widerstand und Kontakt ermöglicht es, ein leibliches „Ich bin da“ zu verankern – ein wichtiger Gegenpol zu Scham, Entfremdung oder Unsichtbarkeit. Im tanztherapeutischen Kontext wird der Körper hier nicht als Objekt betrachtet, sondern als dialogisches Gegenüber gespürt: spürend, lebendig und würdevoll. So entsteht eine körperbasierte Grundlage für emotionale Selbstannahme, Grenzbewusstsein und lustvolle Selbstverbindung.

3.2.3 „Das Becken als Zentrum“

Ursprung / Quelle:

Adaptiert nach: Thea Rytz (2018), *Achtsamkeit bei sich und in Kontakt*: Seite 191.

Ziel der Übung:

Achtsames Erforschen der Beckengegend als zentriertes Körperzentrum für Stabilität, Lebendigkeit, Pulsation und lustvolle Energie. Die Übung stärkt Körperpräsenz, Verwurzelung und Selbstkontakt durch feine, rhythmische Bewegung und innere Bilder.

Wann anwenden?

- Wenn das Bewusstsein für das Becken als „Energiezentrum“ gestärkt werden soll.
- Bei Menschen, die den Kontakt zu ihrer Mitte oder ihrer Lustfähigkeit vertiefen möchten.
- Als sanfte Übung, um Erdung und Lebendigkeit zu fördern - ohne Leistungsdruck.
- Nur durchführen, wenn keine akuten Beckenbodenbeschwerden oder starke emotionale Blockaden bestehen.

Rahmen und Vorsichtsmassnahmen:

- Die Übung kann bei manchen Menschen Scham oder emotionale Blockaden auslösen - behutsam anleiten.
- Bewegung immer im schmerzfreien Bereich halten, keine Überdehnung.
- Bei starkem Unwohlsein im Beckenbereich: Übung anpassen oder abbrechen.
- Optional kann die Übung auch sitzend durchgeführt werden, um Sicherheit zu erhöhen.

Ablauf / Anleitung:

 **Dauer:** ca. 10–15 Minuten

 **Position:** Stehen oder auf einem Hocker sitzend (mit Bodenverbindung)

 **Materialien:** optional ruhige Musik mit gleichmässigem Puls, barfuss empfohlen

1. Einstimmung (2-3 Min)

Ankommen im Körper, Füsse bewusst spüren, Gewicht sinken lassen.

 **Impulse:**

- „Spür deinen Stand – dein Fundament.“
- „Wie fühlt sich dein Becken an? Wach, ruhig, schwer, weich...?“
- „Stell dir vor: In deiner Beckenmitte glimmt ein kleines, warmes Licht. Beobachte es - ohne etwas zu tun.“

◆ 2. Beckenkreise – sanfte Mobilisierung (3–5 Min)

Das Becken beginnt, sich in kleinen Kreisen zu bewegen – zunächst in eine Richtung, dann in die andere.

👉 Impulse:

- „Kreise aus deiner Mitte – ganz weich, ohne Ziel.“
- „Lass den Atem mitfliessen.“
- „Wie fühlt sich deine Beckengegend von innen an?“

Optional: mit geschlossenen Augen, Atem bewusst wahrnehmen

◆ 3. Schwingen / Pendeln – Lebendigkeit (3–4 Min)

Jetzt schwingt das Becken nach vorn und hinten, dann seitlich. Der Bewegungsfluss bleibt weich, organisch.

👉 Impulse:

- „Spür die Schwerkraft, den Impuls von innen.“
- „Wie verändert sich deine Stimmung durch das Schwingen?“
- „Darf dein Becken lebendig sein?“

◆ 4. Integration – Stand und Mitte (2–3 Min)

Nach dem Ruhigwerden im Stand:

👉 Impulse:

- „Spüre dein Becken – dein Zentrum.“
- „Stell dir das Licht oder die Flamme wieder vor - spür, wie sie dich von innen wärmt.“

Optional: eine Hand aufs Becken legen, Atem wahrnehmen.

Wirkfokus / Verbindung zum Sexocorporel-Modell:

Diese Übung aktiviert die **sexodynamische Komponente** des Sexocorporel-Modells, indem sie das Becken als zentrales Erfahrungsfeld für Erdung, Lebendigkeit und Lust erfahrbar macht. In der tanztherapeutischen Praxis gilt das Becken als motorisches und symbolisches Zentrum –

Ort von Pulsation, Hingabe und Intuition. Die achtsame Bewegung in diesem Bereich ermöglicht nicht nur physiologische Mobilisierung, sondern auch eine emotionale Wiederaneignung von Lustfähigkeit, Sicherheit und Selbstbestimmung. Das bewusste Spüren des Beckens stärkt somit die verkörperte Identität und schafft Raum für erotisches Erleben ohne Leistungsdruck.

3.2.4 ♥ „Emotionen durchspielen – Gefühle verkörpern und lösen“

Ursprung / Quelle:

Adaptiert nach: Martin J. Waibel, Cornelia Jacob-Krieger (2018), *Integrative Bewegungstherapie*: Seite 112f.

Ziel der Übung:

Emotionale Zustände körperlich erfahrbar machen und bewusst durchleben – über Haltung, Mimik, Atmung und Spannung. Die Übung fördert emotionale Selbstwahrnehmung, affektive Differenzierung und stärkt die Fähigkeit zur Selbstregulation.

Wann anwenden?

- Wenn der Zugang zu Emotionen erschwert ist oder Gefühle schwer wahrgenommen werden.
- Bei Menschen, die Emotionen eher kognitiv beschreiben, aber wenig körperlich spüren.
- Als Übung zur Förderung von affektiver Ausdruckskraft und Regulation – auch im Kontext sexueller Blockaden oder Scham.
- Nur in sicherem Setting und stabiler therapeutischer Beziehung.

Rahmen und Vorsichtsmassnahmen:

- Die Übung kann starke emotionale Reaktionen auslösen – nur mit ausreichend Zeit und therapeutischer Begleitung durchführen.
- Bei traumatisierten Klient*innen behutsam dosieren.
- Kontakt zur Gegenwart immer wieder sichern (z. B. stabiler Stand, Bodenkontakt).
- Übung abbrechen bei Überforderung, Dissoziation oder Kontrollverlust.

Ablauf / Anleitung:

 **Dauer:** ca. 20–30 Minuten

 **Position:** Stehend, mit Bewegungsfreiheit

 **Materialien:** optional Musik, Matte, Handtuch, Gegenstände zum Werfen oder Stampfen

◆ 1. Einstimmung (2–3 Min)

Ankommen im Körper, bewusstes Atmen. Aufmerksamkeit auf Körperempfindungen und momentane Stimmung.

👉 Impulse:

- „Wie fühlt sich dein Körper gerade an?“
- „Wo spürst du Spannung, Bewegung, Ruhe?“

◆ 2. Emotionen durchspielen – Traurigkeit (ca. 5 Min)

Zuerst: *Traurigkeit zurückhalten*. Körperhaltung, Mimik und Atem anpassen.

👉 Impulse:

- „Wie sieht dein Körper aus, wenn du deine Traurigkeit verbergen willst?“
- „Was tust du mit deinem Atem, deinem Gesicht, deinem Rücken?“

Dann: *Gefühl zulassen*. Kopf hängen lassen, seufzen, anlehnen, stöhnen ...

👉 Impulse:

- „Was passiert, wenn du loslässt?“
- „Wie fühlt sich das an – körperlich, emotional?“

Mehrmals zwischen Festhalten und Loslassen wechseln.

◆ 3. Emotionen durchspielen – Wut (ca. 5 Min)

Zuerst: *Wut unterdrücken*. Zähne zusammenbeißen, Atmung flach halten, Faust in Tasche.

👉 Impulse:

- „Wie fühlt sich diese Spannung an?“

Dann: *Wut ausdrücken!* Stampfen, schreien, schnauben, mit Handtuch wringen, Ball werfen.

👉 Impulse:

- „Was brauchst du, um Wut auszudrücken?“
- „Was verändert sich dadurch in deinem Körper?“

Wichtig: Sich sicher fühlen, klare Grenzen, ggf. Anleitung für dosierten Ausdruck.

◆ 4. Weitere Gefühle erforschen (optional)

Z. B. Angst, Freude, Neugier, Ekel – auf gleiche Weise zurückhalten und ausdrücken.

👉 Impulse:

- „Wie fühlt sich Freude an, wenn du sie zurückhältst?“
- „Was passiert, wenn du sie fließen lässt?“

Optional: Musik nutzen oder mit anderen im Wechsel arbeiten.

◆ 5. Integration (3–5 Min)

Zur Ruhe kommen. Körper nachspüren. Reflexion oder Austausch.

👉 Fragen:

- „Was hast du gespürt, gelernt, verändert?“
- „Gab es neue Empfindungen – körperlich oder emotional?“
- „Was hat dich überrascht?“

Wirkfokus / Verbindung zum Sexocorporel-Modell:

Diese Übung spricht die **sexodynamische Komponente** des Sexocorporel-Modells an, indem sie zentrale Affekte wie Wut, Trauer oder Freude körperlich-expressiv erlebbar macht. Die Arbeit mit emotionalem Ausdruck über Haltung, Bewegung und Stimme schafft einen Zugang zu verkörperter Affektregulation – ein zentrales Ziel sowohl im Sexocorporel als auch in der Tanztherapie. Der Körper wird hier zum Ausdrucksträger innerer Bewegtheit, wodurch eingefrorene Zustände gelöst und neue emotionale Handlungsspielräume erschlossen werden. Besonders im erotischen Kontext stärkt dies die Fähigkeit zur emotionalen Differenzierung, zur Ausdruckskraft und zum inneren Ja.

3.3 Tanztherapie und die kognitive Komponente

Die kognitive Komponente des Sexocorporel-Modells umfasst das bewusste Denken über Sexualität, das Selbstbild sowie verinnerlichte Überzeugungen, Normen und Bedeutungszuschreibungen. In der tanztherapeutischen Praxis wird diese kognitive Ebene nicht nur reflektiert, sondern durch symbolische Bewegung, Imagination und körperlichen Ausdruck erlebbar gemacht.

Die folgenden Übungen schaffen einen Zugang zu inneren Bildern, Glaubenssätzen und Ich-Anteilen – auf verkörperte Weise. Dadurch wird es möglich, gewohnte Denk- und Bedeutungsstrukturen zu hinterfragen, alternative Perspektiven zu entwickeln und das sexuelle Selbstbild integrativ weiterzuentwickeln.

Tanztherapie unterstützt damit nicht nur das Erkennen, sondern auch das körperlich-emotionale Erleben kognitiver Prozesse – als Teil eines ganzheitlichen Verständnisses sexueller Identität und Selbstgestaltung.

3.3.1 „Das innere Team – Identität in Bewegung“

Ursprung / Quelle:

Luise Reddemann (2024), *Imagination als heilsame Kraft*: Seite 112ff.

Ziel der Übung:

Förderung eines bewussten Selbstbilds über die imaginative und körperliche Begegnung mit verschiedenen Ich-Anteilen. Entwicklung einer kognitiven Selbstverankerung, die emotionale und sexuelle Entwicklung über die Zeit hinweg integrierbar macht.

Wann anwenden?

- Wenn Klient*innen ihr Selbstbild bewusster wahrnehmen oder innere Konflikte zwischen Ich-Anteilen klären möchten.
- Als biografische Reflexionsübung im sexualtherapeutischen Kontext, um die eigene Entwicklung einzuordnen.
- Wenn eine imaginative Selbstbegegnung stabilisierend wirkt.
- Nicht geeignet bei akuter psychotischer Symptomatik oder schwerer Dissoziation.

Rahmen und Vorsichtsmassnahmen:

- Die Übung kann emotionale Erinnerungen wecken — in sicherem Setting mit klarer Rückkehrphase anleiten.
 - Bei traumatisierten Klient*innen gut abklären, ob eine Begegnung mit früheren Anteilen stabilisierend oder belastend wirkt.
 - Übung abbrechen, wenn starke Dissoziation oder Überforderung auftritt.
-

Ablauf / Anleitung:

 **Dauer:** ca. 20–30 Minuten

 **Position:** Sitzen oder Liegen für die Imagination, anschliessend ggf. Bewegung

 **Materialien:** ruhiger Raum, optional Musik, Schreibmaterial für Nachbereitung

◆ 1. Einstimmung (2–3 Min)

Ankommen im Körper. Ruhige Atmung. Aufmerksamkeit nach innen lenken.

 **Impulse:**

- „Spür deinen Atem. Lass den Boden dich tragen.“
- „Du bist sicher und kannst dich in deinem inneren Raum bewegen.“

◆ 2. Die innere Konferenz – Imaginationsreise (10–12 Min)

Teilnehmer*innen stellen sich einen angenehmen Raum vor – einen „Konferenzraum der Seele“.

Nach und nach treten dort folgende Anteile ein:

- Das Kind (2–4 Jahre)
- Der Teenager
- Das Selbst vor 10 Jahren
- Das aktuelle Ich
- Das zukünftige Selbst
- Die „weise Gestalt“, das hohe Alter oder ein Symbol für innere Weisheit

 **Impulse:**

- „Wie sitzen diese Anteile beieinander?“
- „Wer spricht zuerst? Wer ist eher still?“
- „Welche Haltung, Stimmung oder Bewegung hat jeder Anteil?“

Optional: Körperlich darstellen, wie sich jede dieser „Figuren“ bewegt oder anfühlt.

◆ 3. Innerer Dialog / Bewegung (5–7 Min)

Nun stelle deinem inneren Team eine konkrete Frage, z. B.:

„Was brauche ich, um mich in meiner Sexualität sicher, lebendig und verbunden zu fühlen?“

Zuerst: Lausche in Ruhe, welche Antworten oder Impulse von jedem Anteil kommen. Gib jedem Anteil bewusst Raum.

Dann (optional): Spüre, wie sich jede Antwort auch körperlich ausdrücken lässt:

- „Wie würde dein inneres Kind diese Antwort in Bewegung zeigen?“
- „Welche Haltung passt zu deinem weisen Ich?“

Erlaube kleine Gesten, Haltungen oder Bewegungen, die die innere Botschaft verkörpern.

◆ 4. Integration & Nachspüren (5 Min)

Verabschiede dich vom inneren Team, kehre bewusst in den Raum zurück.

👉 Fragen:

- Welche Anteile waren präsent?“
- „Was hat dich überrascht oder berührt?“
- „Was nimmst du für deine sexuelle Identität oder Entwicklung mit?“

Optional: Formuliere eine stärkende Botschaft an dein heutiges Ich.

Optional: Zeichnung, Schreiben oder freier Ausdruck.

Optional: Finde eine kleine Abschlussbewegung oder Geste, die dich jetzt stärkt.

Wirkfokus / Verbindung zum Sexocorporel-Modell:

Diese Übung stärkt die **kognitive Komponente** des Sexocorporel-Modells, indem sie biografisch gewachsene Selbstanteile imaginativ zugänglich und durch Bewegung verkörperbar macht. Die Verbindung zwischen zeitlich differenzierten Ich-Zuständen ermöglicht eine integrative Selbstreflexion – nicht nur im Denken, sondern auch im Spüren und Bewegen. Im Sinne tanztherapeutischer Symbolarbeit wird Identität hier als dynamisches Kontinuum erfahrbar, das sich ausdrücken, verwandeln und neu ordnen darf. Das verkörperte „innere Team“ eröffnet so eine Grundlage für psychosexuelle Kohärenz, Selbstannahme und das Erleben von Entwicklung – auch in Bezug auf sexuelle Identität.

3.3.2 „Gesicht und Kopf bewegen – Maske erkennen und ablegen“

Ursprung / Quelle:

Adaptiert nach: Daria Halprin (2024), *Was der Körper zu erzählen hat*: Seite 151ff.

Ziel der Übung:

Bewusste Wahrnehmung und Bewegung im Bereich von Gesicht und Kopf. Erforschen innerer und äusserer „Masken“: Wie zeige ich mich, wie verstecke ich mich?

Förderung von Selbstwahrnehmung, kognitiver Symbolbildung und Integration körperlicher, emotionaler und gedanklicher Ebenen.

Wann anwenden?

- Wenn Klient*innen sich mit ihrem sozialen Selbstbild, Rollen oder Schamthemen auseinandersetzen möchten.
- Um innere Bilder von Kontrolle, Fassade und Authentizität körperlich erfahrbar zu machen.
- Als kognitive Reflexionsübung mit körperorientiertem Zugang.
- Nur in stabilem Setting durchführen, keine Konfrontationstherapie!

Rahmen und Vorsichtsmassnahmen:

- Die Übung kann intensive Emotionen (Scham, Selbstkritik) auslösen — ausreichend Zeit für Nachbesprechung einplanen.
- Bewegung und symbolische Imagination nur im sicheren Rahmen anleiten.
- Übung abbrechen, wenn sie zu belastend wird.

Ablauf / Anleitung:

 **Dauer:** ca. 20–30 Minuten

 **Position:** Im Sitzen oder Stehen, vor einem Spiegel möglich

 **Materialien:** optional Musik oder Malmaterial zur Nachbereitung

◆ 1. Einstimmung (2–3 Min)

Aufmerksamkeit nach innen lenken. Atem spüren. Gesichtsanspannung bewusst wahrnehmen.

 **Impulse:**

Diese Übung adressiert die **kognitive Komponente** des Sexocorporel-Modells, indem sie das Spannungsfeld zwischen sozialem Selbstbild, innerer Wahrheit und Ausdruck im Bereich von Gesicht und Kopf körperlich erfahrbar macht. Über symbolische Bewegung und imaginative Exploration wird die Diskrepanz zwischen „Maske“ und Authentizität bewusst. Im tanztherapeutischen Sinne werden dabei äußere Rollenbilder, introjizierte Normen oder Schutzmechanismen konkret spürbar und damit verhandelbar. Der reflektierte Zugang zu diesen kognitiven Mustern unterstützt eine lebendigere, stimmigere Beziehung zum eigenen Selbst – auch im erotischen Ausdruck und sozialen Kontakt.

3.3.3 „Tanz des Glaubens – Überzeugungen bewegen“

Ursprung / Quelle:

Adaptiert nach: Udo Baer und Gabriele Frick-Baer (2015), *Leibbewegungen, Herzkreise und der Tanz der Würde*: Seite 219ff.

Ziel der Übung:

Verkörperung, Bewusstwerdung und Transformation von persönlichen Glaubenssätzen durch Bewegung. Förderung eines reflektierten Umgangs mit verinnerlichten Überzeugungen im Zusammenhang mit Sexualität, Körper und Identität.

Wann anwenden?

- Wenn innere Überzeugungen und Glaubenssätze das sexuelle Selbstbild stark prägen.
- Wenn Klient*innen hinderliche Gedankenmuster körperlich spürbar machen und transformieren möchten.
- Bei Scham-, Kontroll- oder Lustthemen, die stark mit kognitiven Skripten verknüpft sind.
- Nur in stabilem, geschütztem Setting durchführen.

Rahmen und Vorsichtsmassnahmen:

- Die Übung kann intensive Emotionen auslösen – nur in sicherem, therapeutischem Rahmen durchführen.
- Bei traumatischen Glaubenssätzen vorsichtig sein – keine Überforderung.
- Klient*in soll jederzeit Bewegung oder Prozess stoppen dürfen.
- Ein klarer Abschluss mit beruhigender Integration ist wichtig.

Ablauf / Anleitung:

 **Dauer:** ca. 25–30 Minuten

 **Position:** Stehen, freier Bewegungsraum

 **Materialien:** Musik kann unterstützend wirken – nicht unbedingt notwendig, Schreibmaterial

◆ 1. Einstimmung & Auswahl eines Glaubenssatzes (5 Min)

Teilnehmende werden eingeladen, einen Satz zu wählen, der sie in Bezug auf Sexualität, Selbstbild oder Körper berührt.

👉 Beispiele:

- „Ich muss gefallen, um geliebt zu werden.“
- „Ich darf keine Lust zeigen.“
- „Mein Körper ist nicht schön.“
- Oder: „Ich bin sinnlich.“, „Ich bin frei.“

👉 Impulse:

- „Was ist ein Satz, der dich stark berührt – positiv oder hinderlich?“
- „Wähle einen, mit dem du dich bewegen möchtest.“

◆ 2. Verkörperung des Satzes (5–8 Min)

Der Satz wird innerlich oder laut wiederholt. Bewegungen entstehen aus der Körperreaktion auf diesen Satz.

👉 Impulse:

- „Wie fühlt sich dein Körper an, wenn du diesen Satz denkst?“
- „Welche Haltung nimmst du ein? Welche Bewegung entsteht?“
- „Wird dein Körper eng, weit, zurückhaltend, offen?“

◆ 3. Transformation: Gegenbild oder neuer Satz (5–8 Min)

Jetzt darf ein alternativer Satz entstehen – eine neue Perspektive, ein Wunsch, eine Gegenaussage.

👉 Impulse:

- „Welcher Satz könnte dich stärken, befreien oder beruhigen?“
- „Wie bewegt sich dein Körper zu dieser neuen Überzeugung?“
- „Wie verändert sich dein Atem, dein Ausdruck, dein Stand?“

Bewegung wird intuitiv, expressiv, kraftvoll oder zart – individuell.

◆ 4. Integration & Nachspüren (5 Min)

Zur Ruhe kommen. Atem beobachten, Körper zur Ruhe bringen.

Optional: Gedanken schriftlich festhalten oder Symbol/Skizze.

👉 Fragen:

- „Wie hat sich der alte Satz verkörpert – wie der neue?“

- „Was nimmst du mit über dich, deinen Körper, deine Sexualität?“
 - „Welche Bewegung war stimmig, welche befreiend?“
-

Wirkfokus / Verbindung zum Sexocorporel-Modell:

Diese Übung stärkt die **kognitive Komponente** im Sexocorporel-Modell, indem sie internalisierte Glaubenssätze körperlich erfahrbar und transformierbar macht. Tanztherapeutisch wird hier eine kreative Brücke zwischen kognitiven Inhalten („Ich muss gefallen“) und leiblicher Reaktion geschlagen. Der Körper spiegelt, was der Geist glaubt – aber er kann auch Neues zulassen. In diesem verkörperten Perspektivenwechsel entsteht die Möglichkeit, alte Skripte loszulassen und stärkende, selbstbestimmte Überzeugungen zu verankern. So unterstützt die Übung das Entstehen eines neuen sexuellen Selbstbilds: beweglich, bewusst und handlungsfähig.

3.4 Tanztherapie und die Beziehungskomponente

Die beziehungs-dynamische Komponente des Sexocorporel-Modells bezieht sich auf die körperlich erfahrbare Gestaltung von Nähe, Distanz, Resonanz und Selbstabgrenzung im zwischenmenschlichen Kontakt. In der Tanztherapie wird Beziehung nicht nur gedacht oder besprochen, sondern unmittelbar erlebt: durch Bewegung, Berührung, Blickkontakt und gemeinsame Präsenz.

Die folgenden Übungen fördern die Fähigkeit, im Kontakt mit sich selbst und anderen bewusst zu handeln – in einem achtsamen Wechselspiel aus Führen und Folgen, Halten und Loslassen, Vertrauen und Abgrenzung. So werden zentrale Ressourcen für gelingende, selbstbestimmte und lustvolle Begegnungen entwickelt – jenseits verbaler Kommunikation, im Raum des leiblichen Dialogs.

Hinweis zur Anwendung:

Die Übungen dieser Komponente basieren auf körpernaher Interaktion. Sie richten sich an Fachpersonen, die im therapeutischen Einzelsetting arbeiten, wobei die Therapeutin selbst als Gegenüber agiert. Da der nonverbale Kontakt intensive emotionale Reaktionen (z. B. Nähe, Scham, alte Bindungsmuster) auslösen kann, ist eine achtsame Vorbereitung und Anpassung an die individuelle Situation der Klientin unerlässlich.

3.4.1 „Fingerspitzentanz – Feine Verbindung mit sich selbst und anderen“

Ursprung / Quelle:

Adaptiert nach: Petra Klein (2015): *Tanztherapie*: Seite 163ff.

Ziel der Übung:

Entwicklung einer feinen, achtsamen Resonanzfähigkeit: Zuerst im Selbstkontakt, dann im nonverbalen Dialog mit einem Gegenüber. Stärkung von Nähe-Distanz-Regulation, rezeptiver Aufmerksamkeit, Impulsgebung und Selbstabgrenzung.

Wann anwenden?

- Wenn das Thema Nähe, Bindung, Abgrenzung fein verkörpert geübt werden soll.
- Als Einstieg in Partnerarbeit – um nonverbalen Dialog zu üben, ohne Überforderung.

- Nur in sicherem, vertrauensvollem Setting mit klarer Anleitung.

Rahmen und Vorsichtsmassnahmen:

- Die Übung wird in der Regel im Einzelsetting durchgeführt: Die Therapeutin übernimmt die Partnerrolle.
- Der feine, nonverbale Kontakt kann Symbiosegefühle, Scham oder Abgrenzungsthemen berühren – behutsam dosieren, klare Ein- und Ausstiege gestalten.
- Die Übung ist sehr reichhaltig und kann auch in zwei Sitzungen durchgeführt werden: Zuerst als Solo-Übung, später als Partnerübung.
- Klient*innen dürfen jederzeit pausieren oder stoppen.

Ablauf / Anleitung:

 **Dauer:** ca. 20-25 Minuten

 **Position:** Stehen, im Raum bewegen

 **Materialien:** optional ruhige Hintergrundmusik (Klavier)

Hinweis: Für mehr Sicherheit kann die Übung zunächst nur solo durchgeführt werden und allenfalls im sitzen. Die Partnerarbeit folgt dann in einer späteren Sitzung.

◆ 1. Einstimmung (2-3 Min)

- Hände betrachten, spüren.
- Langsam die Hände gegeneinander legen.
- Über die Fingerkuppen streichen, Fingerspitzen sanft abrollen.

 **Impulse:**

- „Schau deine Hände an: Welche Hand fühlt sich wacher an?“
- „Wie fühlt sich deine Haut an? Warm, kühl, weich?“
- „Streichel deine Finger, deine Handflächen — ganz achtsam.“

◆ 2. Solo-Fingerspitzentanz (ca. 8–10 Min)

- Beide Hände spüren. Fingerspitzen sanft aneinander führen.
- Wie tanzen die Fingerspitzen miteinander? Mal leicht berühren, mal Abstand.
- Erkunden: *Führen – Folgen – Loslassen.*

 **Impulse:**

- „Wie fühlen sich deine Fingerspitzen an, wenn sie sich treffen?“
- „Welche Hand möchte führen, welche folgen?“
- „Wie verändert sich dein Atem dabei?“

◆ 3. Partnerkontakt – Augen geschlossen (5-6 Min)

- Mit Partner*in: Fingerspitzen berühren sich sanft, Augen bleiben geschlossen.
- Keine Person führt, Bewegungen entstehen aus Resonanz.

👉 Impulse:

- „Fühl die Verbindung über die Fingerspitzen – ohne sehen.“
- „Lass dich vom Kontakt bewegen, spüre: Nähe – Verschmelzung – feine Impulse.“
- „Wenn es zu nah wird: Atme bewusst, finde wieder dich selbst.“

◆ 4. Partnerkontakt – Augen offen (5-6 Min)

- Langsam Augen öffnen. Blickkontakt aufnehmen.
- Weiter sanfte Bewegungen – feiner Blick führt zu neuer Qualität der Nähe.

👉 Impulse:

- „Was verändert sich, wenn du dein Gegenüber siehst?“
- „Kannst du den Augenkontakt halten UND bei dir bleiben?“
- „Bleib weich in der Bewegung, spür deine Grenze.“

◆ 5. Partnerkontakt – Kraft variieren (3-4 Min)

- Druck über Fingerspitzen sanft variieren.
- Kleine Widerstände: sanftes Drücken, Ziehen – als Spiel.

👉 Impulse:

- „Wie ist es, mehr Kraft zu geben?“
- „Wo wird es zu viel? Wo fühlt es sich gut an?“
- „Achte, dass du bei dir bleibst – finde Stabilität.“

◆ 6. Nähe-Distanz & Eigenständigkeit (5-6 Min)

- Kontakt lösen. Beide bewegen sich frei im Raum.
- Abstand darf gross werden → Rückkehr möglich.
- Ziel: Verbindung auch ohne Berührung spüren.

👉 Impulse:

- „Wie weit kannst du weggehen und trotzdem verbunden bleiben?“
- „Wie nah magst du sein?“
- „Finde deine eigene Pose, die deine Grenze und Verbindung zeigt.“

◆ 7. Integration & Nachspüren (3-4 Min)

- Hände entspannen, Kontakt beenden.
- Nachspüren: *Was bleibt?*

👉 Fragen:

- „Wann warst du bei dir – wann beim anderen?“
- „Wie war es, mit Kraft, Blick und Abstand zu spielen?“
- „Was nimmst du mit über feinen Kontakt und deine Grenze?“

Wirkfokus / Verbindung zum Sexocorporel-Modell:

Diese Übung adressiert die **Beziehungskomponente**, indem sie über minimale körperliche Impulse – den Kontakt der Fingerspitzen – die Fähigkeit zur Regulation von Nähe und Distanz trainiert. Zentral ist hier das wechselseitige Geschehen, das ohne Worte stattfindet, aber hochsensibel wahrgenommen wird – im Sinne einer nonverbalen Beziehungsgestaltung.

In tanztherapeutischer Perspektive handelt es sich um eine feinsensorische Partnerarbeit, die mit Aspekten von Beziehungsklärung durch Bewegung, Resonanz und Spiegelung arbeitet. Der Körper wird als Resonanzinstrument für die Begegnung genutzt – ähnlich wie in der Kontaktimprovisation, aber viel reduzierter.

Besonders ist: Durch das Spiel mit Führung, Folgen, Blickkontakt, Widerstand und Lösung wird das leibliche Beziehungsfeld in Bewegung gesetzt. Die Beziehungsgestaltung wird als Prozess zwischen Selbstregulation und Ko-Regulation erfahrbar – eine zentrale Ressource für stimmige Sexualität und körperliche Intimität.

3.4.2 „Bewegungsdialoge zu Nähe und Distanz“

Ursprung / Quelle:

Detlef Kappert (1998), *Tanz zwischen Kunst und Therapie*: Seite 80ff.

Ziel der Übung:

Erleben und differenziertes Gestalten von körperlicher Nähe, Distanz und Beziehung. Förderung von Selbstwahrnehmung, Kontaktfähigkeit, Achtsamkeit und Abgrenzung im nonverbalen Beziehungsfeld.

Wann anwenden?

- Wenn die Themen Grenzsetzung, Annäherung oder Rückzug im Kontakt wichtig sind.
- Als beziehungsorientierte Bewegungsarbeit zur Förderung von Resonanz & Eigenständigkeit.
- Nur im sicheren Setting mit stabiler therapeutischer Beziehung.

Rahmen und Vorsichtsmassnahmen:

- Die Übung wird in der Regel im Einzelsetting durchgeführt: Die Therapeutin übernimmt die Partnerrolle.
- Das bewusste Spiel mit Nähe und Distanz kann emotionale Schutzmuster oder alte Bindungserfahrungen berühren – behutsam dosieren.
- Klient*innen dürfen jederzeit pausieren.
- Die Übung kann gestaffelt durchgeführt werden: Zuerst solo, dann im Dialog.

Ablauf / Anleitung:

 **Dauer:** ca. 20–25 Minuten

 **Position:** Bewegungsraum mit Platz für freie Bewegung

 **Materialien:** optional leise, neutrale Hintergrundmusik

◆ 1. Einstimmung: Bewegung im Raum – allein (5 Min)

Freie Bewegung im Raum, ohne auf andere zu achten.

Fokus: eigener Körperraum, Boden, Atem, Geschwindigkeit.

 **Impulse:**

- „Wie viel Raum brauchst du heute?“
- „Wie fühlt sich dein Körper an, wenn du dich ausdehnst oder zurückziehst?“
- „Beobachte: Wo fühlst du dich sicher?“

◆ 2. Begegnung mit Partner*in (8–10 Min)

Eine Person (Klient*in) bewegt sich in Richtung Therapeut*in – Annäherung, Rückzug, Anhalten.

Therapeut*in reagiert fein: bleibt, weicht aus, geht mit.

Dann Rollentausch.

👉 Impulse:

- „Wie willst du reagieren, wenn jemand näherkommt?“
- „Wo ist deine Grenze? Wie zeigst du sie – mit Bewegung?“
- „Spür den Wechsel: aktiv annähern – passiv empfangen.“

◆ 3. Freier Bewegungsdialog (optional, 5–7 Min)

Beide Personen bewegen sich ohne festgelegte Rollen im gegenseitigen Spiel mit Nähe und Distanz. Alle Entscheidungen entstehen im Moment.

👉 Impulse:

- „Was möchtest du geben – was empfangen?“
- „Wo liegt deine Grenze? Wo entsteht Verbindung?“

◆ 4. Integration & Reflexion (5 Min)

Zur Ruhe kommen. Nachspüren im Stehen oder Sitzen.

👉 Fragen:

- „Wann warst du ganz bei dir, wann beim anderen?“
- „Was hilft dir, um besser bei dir zu bleiben?“
- „Wie hast du Nähe erlebt – wie Abstand?“
- „Was davon ist wichtig für deine Beziehungsgestaltung?“

Wirkfokus / Verbindung zum Sexocorporel-Modell:

Bei dieser Übung wird die **Beziehungskomponente** durch eine dynamische Exploration des eigenen Bewegungsraums in Relation zum Gegenüber gefördert. Der Körper wird zum Träger

für Annäherung, Rückzug, Grenzsetzung und Mitgestaltung – als bewusst gestaltbare Beziehungserfahrung.

In der tanztherapeutischen Logik berührt die Übung ein Kernelement: die Beziehungsgestaltung über das Raumerleben, das sich ständig im Spannungsfeld von Eigenraum und Begegnungsraum entfaltet. Die Bewegung wird zur Sprache von „Ja“, „Nein“ und „Vielleicht“ im Beziehungsgeschehen.

Die Stärke dieser Übung liegt in der Erfahrung, dass Nähe nicht nur über Kontakt entsteht, sondern über präsente Mitbewegung und Grenzwahrnehmung. Dadurch wird spürbar: Beziehung braucht Bewegungsspielraum und die Freiheit, Nähe zu gestalten – ein Grundpfeiler für selbstbestimmte Sexualität.

3.4.3 „Blind Walks – Führen und Folgen“

Ursprung / Quelle:

Ruth Girod-Perrot (2017): *Bewegungsimprovisation*: Seite 167.

Ziel der Übung:

Erleben von Vertrauen, Führungskompetenz und Hingabefähigkeit im nonverbalen Beziehungsdialog. Förderung von Achtsamkeit, Grenzbewusstsein, Nähe-Distanz-Regulierung und Mitgestaltung in der körperlichen Begegnung.

Wann anwenden?

- Wenn Themen wie Vertrauen, Bindung, Verantwortung oder Führung relevant sind.
- Als Einstieg in achtsame Partnerarbeit – nonverbal, körperzentriert.
- Nur im stabilen Setting mit klarer therapeutischer Beziehung.

Rahmen und Vorsichtsmassnahmen:

- Die Übung wird meist im Einzelsetting durchgeführt: Therapeut*in übernimmt die Führungs- oder Folgerolle.
- Das Ausschalten des Sehsinns kann Unsicherheit oder Überwältigung auslösen – Tempo anpassen, klare Abbruchoption geben.
- Kontaktpunkte nur im Einverständnis klären (Schulterblätter, Rücken, Arm).
- Optional zuerst ohne Berührung nur mit Stimme durchführen.

Ablauf / Anleitung:

 **Dauer:** ca. 20-25 Minuten

 **Position:** Stehend, bewegend im Raum

 **Materialien:** ggf. weicher Boden, Musik optional (ruhig und unterstützend)

◆ 1. Einstimmung (2–3 Min)

Beide Personen kommen bei sich an: ruhiger Stand, Atmung spüren.

 **Impulse:**

- „Wie stehst du auf deinen Füssen?“
- „Wie ruhig ist dein Atem?“

- „Was brauchst du, um dich sicher zu fühlen?“

◆ 2. Kontaktpunkt abklären (2-3 Min)

- Gemeinsam testen: Wo fühlt sich Führung am sichersten an? Schulterblatt, unterer Rücken, Oberarm?
- Position kann gewechselt werden – gemeinsam spüren.

👉 Impulse:

- „Wo fühlt sich Berührung klar an?“
- „Wie nah magst du geführt werden?“

◆ 3. Führen und Folgen – Augen geschlossen

- Führende Person bewegt sich achtsam durch den Raum.
- Folgende Person schliesst Augen, lässt sich leiten.
- Führende Person ist verantwortlich für sichere Wege und Rhythmus.

👉 Impulse:

- „Wie fühlt sich Vertrauen an?“
- „Wie klar ist deine Führung?“
- „Wie reagiert dein Körper auf Nähe, Wendung, Stopps?“

◆ 4. Rollenwechsel (5-7 Min)

Führende und Folgende Person tauschen die Rollen.

👉 Impulse:

- „Was verändert sich, wenn du führst?“
- „Wie sicher fühlst du dich in der Verantwortung?“
- „Wie erlebst du Vertrauen – in dich selbst, in die andere Person?“

◆ 5. Variation: Führen nur mit Stimme (3-5 Min)

- Führende Person lenkt die andere nur mit verbalen Hinweisen: „*Schritt nach links... Stopp... weiter nach vorne...*“
- Kein Körperkontakt.
- Kann auch nur mit summen oder tönen probiert werden

👉 Impulse:

- „Wie vertraust du der Stimme?“
- „Was verändert sich ohne Berührung?“

- „Wie präsent bist du im Körper?“

◆ 6. Integration & Reflexion (3-5 Min)

Zur Ruhe kommen, Augen öffnen, Stand spüren.

👉 Fragen:

- „Wie war es, geführt zu werden – wie zu führen?“
- „Wann hast du Sicherheit gespürt – wann Unsicherheit?“
- „Was nimmst du mit über Vertrauen und Verantwortung – auch für sexuelle Begegnungen?“

Wirkfokus / Verbindung zum Sexocorporel-Modell:

Die Übung greift zentrale Themen der **Beziehungskomponente** auf: Vertrauen, Verantwortung, Kontrolle und Hingabe. Durch das Schliessen der Augen wird das Beziehungsgeschehen auf den Körper zurückgeworfen – Körpersprache, Berührungsqualität und Bewegung übernehmen die Führung.

In der tanztherapeutischen Praxis handelt es sich um eine Form der geführten Improvisation, die auf Wahrnehmung, Körpersensibilität und Beziehungssicherheit setzt. Die Gestaltung des körperlichen Vertrauensraums wird im blinden Zustand hochgradig sensibel – eine Erfahrung, die direkt mit der Fähigkeit zur Hingabe und Führung in Beziehung korrespondiert.

Der Kern dieser Übung liegt in der Verkörperung von Vertrauen, das nicht passiv ist, sondern aktiv auf Resonanzfähigkeit und Selbstwahrnehmung beruht – ein Schlüsselement für das Gelingen sexueller Begegnung im Sexocorporel-Modell.

3.4.4 „Rückendialog“

Ursprung / Quelle:

Adaptiert nach: Udo Baer und Gabriele Frick-Baer (2015), *Leibbewegungen, Herzkreise und der Tanz der Würde*: Seite 254ff.

Ziel der Übung:

Förderung von Präsenz, Vertrauen, Kontaktwahrnehmung und Bewegungsresonanz im Rückenraum. Stärkung der Fähigkeit, Nähe über die Rückseite zuzulassen und gleichzeitig bei sich zu bleiben.

Wann anwenden?

- Wenn Rückhalt, Sicherheit, Vertrauen oder Abgrenzung ein Thema sind.
- Bei Klient*innen mit wenig Bewusstsein für die Rückseite.
- Nur im stabilen, sicheren therapeutischen Kontakt.

Rahmen und Vorsichtsmassnahmen:

- Die Rückenseite ist ein sensibler, oft „blinder“ Körperraum – Tempo anpassen, Einverständnis einholen.
- Handkontakt nur dort, wo es sich sicher anfühlt.
- Rücken an Rücken nur, wenn Solo & Handkontakt gut etabliert sind.
- Klient*innen dürfen jederzeit stoppen.

Ablauf / Anleitung:

 **Dauer:** ca. 20-30 Minuten

 **Position:** Stehend, sitzend, optional mit Wand

 **Materialien:** Raum, ggf. Stuhl

◆ 1. Rücken spüren und bewegen (5-7 Min)

- Aufmerksamkeit in den Rücken lenken: Wirbelsäule, Schultern, Kreuzbein.
- Gegen eine Wand anlehnen, sanft abstossen, Rücken „ausbreiten“.

 **Impulse:**

- „Wie fühlt sich dein Rücken an – warm, kalt, wach, taub?“

- „Spür deine Wirbelsäule: Wo ist sie frei, wo eng?“
- „Lehn dich an die Wand – wie fühlt sich Rückhalt an?“

◆ 2. Rückendialog mit Hand (5–7 Min)

- Therapeutin legt eine Hand an eine Stelle, die Klientin wählt (Schulterblatt, Mitte, unterer Rücken).
- Die Hand führt nicht – sie folgt sanft den Bewegungsimpulsen des Rückens.

👉 Impulse:

- „Wo wünschst du dir die Hand?“
- „Lass deinen Rücken entscheiden: anlehnen, wegbewegen, ruhen...“
- „Wie reagiert dein Atem, wenn die Hand da ist?“

◆ 3. Rücken an Rücken (5-7 Min)

- Beide setzen oder stellen sich Rücken an Rücken.
- Sanftes Anlehnen, kleine Impulse geben, spüren: Wo entsteht Vertrauen, wo Spannung?

👉 Impulse:

- „Wie fühlt sich dein Rücken an, wenn er gehalten wird – und hält?“
- „Wie viel Gewicht willst du abgeben?“
- „Wo brauchst du wieder Eigenraum?“

◆ 4. Integration & Nachspüren (3-5 Min)

Langsam lösen. Nachspüren im Sitzen oder Liegen.

👉 Fragen:

- „Wie fühlt sich dein Rücken jetzt an?“
- „Was hat dir Sicherheit gegeben – was war zu nah?“
- „Was bedeutet Rückhalt für dich – auch in intimen Beziehungen?“

Wirkfokus / Verbindung zum Sexocorporel-Modell:

Die **Beziehungskomponente** wird hier durch das Erleben von Vertrauen und Rückhalt über die meist unbeachtete Rückseite des Körpers gefördert. Im Sexocorporel-Modell ist das „Hingeben ohne Blickkontrolle“ ein zentrales Beziehungsthema, besonders im intimen Kontext. Der Rücken als Projektionsfläche für „Verlässlichkeit, Schutz oder Gefahr“ wird körperlich erfahrbar gemacht.

Tanztherapeutisch entspricht die Übung einem sensomotorischen Beziehungsdialog: über Berührung, Gewicht, Impulsaufnahme und -abgabe werden Sicherheit und Abgrenzung im Kontakt verhandelt. Durch den Wechsel von passivem Anlehnen und aktivem Abgrenzen entsteht ein differenzierter Bezug zur eigene Präsenz im Beziehungsgeschehen, auch wenn man nicht „führt“.

Besonders wirksam ist hier die Erfahrung, dass Vertrauen im Körper nicht nur im Blick oder im aktiven Kontakt, sondern auch im sich Anlehnen, Gehaltensein und im Spüren der Rückseite verankert sein kann – ein tiefer Beziehungsspeicher für das erotische Selbstbild.

3.4.5 „Bewegt werden – bewegend handeln“

Ursprung / Quelle:

Anna Halprin (2000), *Tanz, Ausdruck und Heilung*: Seite 92.

Ziel der Übung:

Verkörperktes Erleben von Aktivität, Passivität, Vertrauen und Einflussnahme im nonverbalen Körperkontakt. Schulung von Achtsamkeit, Berührungsqualität und feiner Kommunikation – als Ressource für bewusste Nähe und Selbstregulation.

Wann anwenden?

- Wenn Vertrauen, Hingabe oder Führungsthemen im Körperkontakt relevant sind.
- Zur Differenzierung von Loslassen & aktive Einflussnahme – auch im Kontext von Intimität.
- Nur im stabilen, sicheren Setting mit klarer Rollenklärung.

Rahmen und Vorsichtsmassnahmen:

- Die Übung kann tiefe Entspannung oder Kontrollverlust auslösen – Tempo & Abbruchsoption klären.
- Keine Massage! Bewegungen bleiben behutsam, explorativ, non-erotisch.
- Klient*innen bestimmen immer, welche Körperteile bewegt werden dürfen.
- Optional zuerst im Liegen, dann im Sitzen oder Stehen.

Ablauf / Anleitung:

 **Dauer:** ca. 20–30 Minuten

 **Position:** Zuerst liegend, dann sitzend und ggf. stehend

 **Materialien:** bequeme Unterlage

◆ 1. Einstimmung & Rollenklärung (2–3 Min)

- Die passive Person liegt bequem, spürt Schwerkraft & Boden.
- Die aktive Person sitzt seitlich, klärt Blickkontakt & Kontaktfläche.

 **Impulse:**

- „Wie fühlt sich dein Körper an – schwer, leicht, wach?“

- „Was brauchst du, um dich sicher fallen zu lassen?“
- „Wie aufmerksam kannst du den anderen Körper führen?“

◆ 2. Bewegungsphase passiv/aktiv im Liegen (8-10 Min)

- Aktive Person bewegt achtsam Arme, Hände, später Beine, Kopf.
- Passive Person lässt sich „wie eine Welle“ führen – kein aktives Mithelfen.

👉 Impulse:

- „Wie fühlt es sich an, geführt zu werden?“
- „Wie klar ist deine Führung?“
- „Wo magst du mehr Loslassen – wo nicht?“

Optional: Atmung mit Bewegung synchronisieren.

◆ 3. Rollenwechsel (8–10 Min)

Nach der ersten Phase Rollen tauschen – beide erleben beide Seiten der Beziehung. Wichtig: Nachspüren auch zwischen den Rollen.

◆ 4. Bewegungsphase passiv/aktiv im Sitzen/Stehen (8-10 Min) & Rollenwechsel

- Gleicher Ablauf: Aktive Person bewegt Arme, Schultern, Kopf – diesmal im Sitzen oder im Stand.
- Der aufrechte Körper verändert Gleichgewicht & Vertrauen.

👉 Impulse:

- „Wie verändert sich dein Gefühl im Aufrechten?“
- „Was brauchst du, um sicher zu bleiben?“

◆ 5. Integration & Reflexion (5 Min)

- Ruhige Nachspürzeit, Boden spüren, Atem vertiefen.
- Optional Austausch oder Notizen.

👉 Fragen:

- „Wann war es leicht, loszulassen – wann schwer?“
- „Wie war es, Verantwortung zu tragen?“
- „Was nimmst du mit für Vertrauen, Nähe & Einfluss in Beziehung?“

Wirkfokus / Verbindung zum Sexocorporel-Modell:

Diese Übung bringt die **Beziehungskomponente** über die Wechselrolle von Aktivität und Passivität ins Spiel: geführt werden, sich leiten lassen, aber auch Verantwortung übernehmen. Das körperliche Erleben von Einflussnahme, Achtsamkeit und Bewegungsqualität wird zum Übungsfeld für fein abgestimmte Beziehungskompetenz.

Aus tanztherapeutischer Sicht werden hier zentrale Elemente von körperlicher Responsivität, Kontaktfähigkeit und Bindungslernen angesprochen. Der Körper lernt: Wie fühlt sich achtsame Führung an? Wo kann ich vertrauen, mich hingeben, mich klar abgrenzen? Was bedeutet es, Verantwortung zu tragen, ohne zu überfordern?

Diese Erfahrung wirkt sich tief auf Beziehungsmuster aus – insbesondere im Kontext von Sexualität: Intimität bedeutet oft, sowohl führen als auch folgen zu können. Diese Übung stärkt genau das: die körperliche Erfahrung von Einfluss, Resonanz und Regulierung – jenseits von Worten.

3.4.6 „Sicherer Raum – Verraumung und Beziehungsgestaltung“

Ursprung / Quelle:

Adaptiert nach: Udo Baer und Gabriele Frick-Baer (2015), *Leibbewegungen, Herzkreise und der Tanz der Würde*: Seite 291 und Thea Rhytz (2018), *Achtsam bei sich und in Kontakt*: Seite 140ff.

Ziel der Übung:

Die Übung stärkt die bewusste Wahrnehmung, Gestaltung und Kommunikation körperlich-räumlicher Grenzen. Über das Erleben eines selbstgewählten Schutz- oder Beziehungsraums wird die Fähigkeit gefördert, Nähe und Distanz aktiv zu regulieren. Dies unterstützt ein verkörpertes Erleben von Autonomie, Selbstwirksamkeit und Resonanz im Kontakt.

Wann anwenden?

- Wenn Klient*innen Nähe-Distanz-Balance bewusst gestalten lernen möchten.
- Bei Themen wie Grenzsetzung, Schutzbedürfnis oder Beziehungsangst.
- Als vorbereitende Übung für körpernahe Kontaktarbeit.
- Nur in sicherem, vertrautem Setting anleiten.

Rahmen und Vorsichtsmassnahmen:

- Die Übung kann emotionale Reaktionen auslösen (Gefühl von Enge, Ausgeliefertsein, Bedürfnis nach Rückzug).
- Klient*innen bestimmen immer selbst Form, Grösse und Offenheit ihres Raums.
- Annäherung nur auf Einladung, keine Grenzüberschreitung.
- Die Übung darf in mehreren Schritten oder Sitzungen vertieft werden.

Ablauf / Anleitung:

 **Dauer:** ca. 20–30 Minuten

 **Position:** Sitzend, Stehend oder bewegend im Raum

 **Materialien:** Seile, Tücher, Kreide, ggf. Musik (ruhig, unterstützend)

◆ 1. Einstimmung & Raumwahrnehmung (3–5 Min)

Ankommen im Körper, Atem bewusst spüren, eigenen „unsichtbaren Raum“ wahrnehmen.

👉 Impulse:

- „Wie viel Platz brauchst du heute um dich herum, um dich sicher zu fühlen?“
- „Wo beginnt dein Schutzraum – körperlich, energetisch?“
- „Wie weit reicht dein persönlicher Raum?“

◆ 2. Eigenen Schutzraum markieren (5–10 Min)

Mit Tüchern, Seilen oder anderen Hilfsmitteln wird ein individueller Schutzraum auf dem Boden gestaltet (rund, eckig, offen, geschlossen – nach Gefühl).

👉 Impulse:

- „Welche Form gibt dir heute Halt?“
- „Wie gross oder klein fühlt sich sicher an?“

◆ 3. Den Raum erkunden (5–7 Min)

In diesem Raum bewegen, stehen, sitzen, liegen – nach innerem Impuls.

👉 Impulse:

- „Wie fühlt es sich an, dich hier zu bewegen?“
- „Wo im Raum fühlst du dich sicher, wo unsicher?“
- „Wie verändert sich dein innerer Zustand, wenn du dich ausdehnst?“

◆ 4. Beziehung erproben (5–7 Min)

Eine andere Person (Therapeut*in) nähert sich dem Raum – zunächst am Rand, dann evtl. auf Einladung im Innern. Alles wird nonverbal oder mit wenigen Zeichen kommuniziert.

👉 Impulse:

- „Wie ist es, wenn jemand sich dir nähert?“
- „Kannst du (nonverbal) sagen: ‚Stopp‘ – oder ‚Komm näher‘?“
- „Wie verändert sich dein innerer Zustand?“

◆ 5. Integration & Nachspüren (3–5 Min)

Zurücktreten, den Raum evtl. auflösen oder stehen lassen.

👉 Impulse:

- „Was hast du über deinen Schutz- und Beziehungsraum erfahren/gelernt?“
- „Wann war Nähe angenehm, wann zu nah?“
- „Was brauchst du, um dich sicher und verbunden zu fühlen?“
- „Wie kannst du deinen Raum im Alltag schützen – und bewusst öffnen?“

Wirkfokus / Verbindung zum Sexocorporel-Modell:

Diese Übung macht die **Beziehungskomponente** räumlich, sichtbar und verhandelbar. Sie erlaubt es, körperlich zu definieren, wo Nähe beginnt und wo sie aufhören soll – ein essenzielles Thema für selbstbestimmte, lustvolle Sexualität. Die bewusste Markierung und Verteidigung des eigenen Raums ist Ausdruck von Selbstwirksamkeit und Integrität.

Tanztherapeutisch handelt es sich um eine klassisch-prozessorientierte Raumintervention zur Grenzwahrnehmung und Beziehungsstrukturierung. Besonders kraftvoll ist dabei, dass nicht nur physische, sondern auch energetisch-emotionale Räume gespürt und gestaltet werden dürfen. Diese Art der Verraumung integriert Nähe, Autonomie und Schutz als gleichwertige Beziehungskräfte.

Im Sexocorporel-Verständnis entsteht so ein verkörpertes Beziehungsschema: Wer bin ich im Raum? Wen lasse ich wie nah? Wann darf jemand „hinein“? → Diese Reflexion ist nicht nur mental, sondern konkret körperlich – und schafft neue Spielräume für Intimität, Einvernehmlichkeit und Resonanz.

3.4.7 „Authentic Movement“

Ursprung / Quelle:

Susanne Bender (2020), *Grundlagen der Tanztherapie*: Seite 281ff.

Ziel der Übung:

Förderung von feiner Selbstwahrnehmung, freiem körperlichen Ausdruck und emotionaler Präsenz im Kontakt mit einem achtsam beobachtenden Gegenüber. Stärkung von Vertrauen, Resonanzfähigkeit und authentischer Beziehungsfähigkeit im nonverbalen Raum.

Wann anwenden?

- Bei fortgeschrittenen Klient*innen, die eine stabile Selbstwahrnehmung und ein gewisses Vertrauen in die Beziehung zur Therapeutin mitbringen.
- Wenn Themen wie Gesehen-Werden, authentischer Ausdruck oder Scham überwunden werden sollen.
- Als vertiefende Erfahrung nach vorbereitenden Kontakt- oder Achtsamkeitsübungen.
- Nicht geeignet bei starker Dissoziation, akuter Überforderung oder fehlender Beziehungssicherheit.

Rahmen und Vorsichtsmassnahmen:

- Die Übung kann intensive Emotionen, alte Körpererinnerungen oder Scham auslösen - nur in sicherem, gut gehaltenem Rahmen anleiten.
- Die Rolle des Zeugen wird vorab geklärt: Keine Interpretation, kein Eingreifen, nur wohlwollendes Dasein.
- Mover*in darf jederzeit stoppen.
- Ein ruhiger Raum ohne Störung ist essentiell.

Ablauf / Anleitung:

 **Dauer:** ca. 20–30 Minuten (je nach Setting)

 **Position:** Mover*in in freier Bewegung (Augen geschlossen), Zeug*in sitzt oder steht ruhig im Raum

 **Materialien:** ruhiger Raum, ggf. Decke oder Matte, Musik nicht notwendig

◆ 1. Einstimmung & Rollenklärung (2–3 Min)

Kurze Einführung: Eine Person (Mover*in) bewegt sich mit geschlossenen Augen aus inneren Impulsen heraus. Die andere Person (Zeugin) beobachtet achtsam, präsent und urteilsfrei. Keine Korrektur, kein Eingreifen.

👉 Impulse:

- „Alles darf sein – ohne Bewertung“
- „Zeug*in hält den Raum, ohne zu deuten oder zu korrigieren.“
- „Vertraue darauf, dass dein Körper weiss, was er zeigen will.“

◆ 2. Bewegungsphase (10–15 Min)

Die Mover*in lässt Bewegung, Klang, Form aus dem Moment entstehen. Alles darf sein – winzig oder gross.

Zeug*in sitzt oder steht an einem sicheren Ort und „bezeugt“ mit offener, präsenter Haltung.

👉 Impulse für Mover*in:

- „Wo will dein Körper beginnen?“
- „Welche Bewegung kommt von allein?“
- „Lass dich von deinem Atem tragen.“

👉 Impulse für Zeug*in:

- „Bleibe wach – sei einfach da.“
- „Sehe, ohne zu werten.“
- „Halte den Raum mit deinem Mitgefühl.“

◆ 3. Abschluss & Integration (5–10 Min)

Bewegung endet organisch. Beide bleiben noch in Stille.

Dann (optional) Austausch:

- Zuerst spricht Mover*in aus, was sie erlebt hat.
- Zeug*in teilt *nur* ihre Beobachtung mit „Ich habe gesehen...“-Sätzen, ohne Interpretation.

👉 Fragen für Mover*in:

- „Was hast du gespürt – körperlich, emotional, zwischen euch?“
- „Gab es Momente von Freiheit, Scham, Freude, Verbindung?“

👉 Fragen für die Zeugin:

- „Was hast du gesehen?“
- „Was hat dich berührt – ohne es zu erklären?“

Wirkfokus / Verbindung zum Sexocorporel-Modell:

Diese Übung macht die **Beziehungskomponente** durch das Verhältnis von Zeigen und Gesehen-Werden radikal spürbar. Ohne Worte, ohne Eingreifen, entsteht ein Raum, in dem Selbstoffenbarung, Verletzlichkeit und Beziehung auf tiefster Ebene körperlich erfahrbar werden. Das Modell von Präsenz und responsiver Resonanz ist zentral für das Sexocorporel – und wird hier direkt gelebt.

Tanztherapeutisch ist „Authentic Movement“ eine der tiefgreifendsten Methoden, um zwischen Inter- und Intrapersonalem zu vermitteln. Die Beziehung entsteht durch das Bezeugen ohne Bewertung, wodurch sich ein sicherer Raum für Schamthemen, Selbstakzeptanz und emotionale Authentizität öffnen kann – essenziell für sexuelles Selbsterleben.

Die Übung verbindet somatisches Spüren, affektives Erleben und Beziehungsdynamik – und ermöglicht, auf einer sehr feinen Ebene intime Beziehungsfähigkeit körperlich zu verkörpern: „Ich bin da – ich werde gesehen – ich darf sein.“

3.4.8 „Standfestigkeit und Vertrauen – kraftvoll in Beziehung treten“

Ursprung / Quelle:

Adaptiert nach: Martin J. Waibel, Cornelia Jacob-Krieger (2018), *Integrative Bewegungstherapie*: Seite 116.

Ziel der Übung:

Erleben von Selbstbehauptung, Standfestigkeit und Beziehungsfähigkeit über körperliche Gegenkraft. Förderung von Erdung, Präsenz, gesunder Abgrenzung und Vertrauen – im Spannungsfeld von Nähe und Widerstand.

Wann anwenden?

- Wenn Themen wie „Nein sagen“, Abgrenzung oder unterdrückte Wut ein Thema sind.
- Als ressourcenorientierte Kraftübung bei Menschen, die oft „brav“ sind oder Konflikte meiden.
- Nur in stabilem Setting, mit guter Anleitung und klarer Vereinbarung zu Stopp-Signalen.

Rahmen und Vorsichtsmassnahmen:

- Die Übung kann unbewusste Aggressionen oder Angst auslösen → klare Regeln, Tempo langsam steigern.
- Klient*innen dürfen jederzeit abbrechen oder Pause machen.
- Fokus bleibt auf Achtsamkeit, kein Wettkampf oder „Gewinnen“.
- Barfuss oder mit gutem Stand, rutschfester Untergrund.

Ablauf / Anleitung:

 **Dauer:** ca. 15–20 Minuten

 **Position:** Stehend, barfuss oder mit sicherem Halt

 **Materialien:** keine

◆ 1. Kontaktaufnahme & Vorbereitung (2–3 Min)

Beide stehen sich gegenüber, legen Handflächen sanft aneinander.

Ein paar tiefe Atemzüge, Füße bewusst spüren, „verwurzeln“.

👉 Impulse:

- „Wo spürst du deinen Boden?“
- „Wie sicher stehst du auf beiden Beinen?“
- „Wie nah magst du sein?“

◆ 2. Kraftspiel – Drücken & Standhalten (5–7 Min)

Beide beginnen, sanft gegeneinander zu drücken – dabei stabil stehen, atmen, Druck aufbauen und reduzieren.

👉 Impulse:

- „Finde deinen Widerstand – nicht gegen den anderen, sondern mit ihm.“
- „Wie bleibst du bei dir – trotz Druck von aussen?“
- „Was passiert mit deinem Atem, deinem Tonus, deiner Stimmung?“

Optional: mit Laut (z. B. beim Ausatmen, Tönen, „Kampfesruf“)

◆ 3. Ruhephase – Rückhalt & Loslassen (3–4 Min)

Nach einigen Runden: Druck lösen, Kontakt beibehalten.

Beide können sich an den Händen halten, sich gegeneinander lehnen oder „abhängen“ → Loslassen & gehalten sein.

👉 Impulse:

- „Wie fühlt es sich an, getragen zu sein?“
- „Kannst du Gewicht abgeben?“
- „Wie verändert sich deine Spannung?“

Hinweis: Wichtig ist hier, den Kontakt beizubehalten! Vorerst nur Druck lösen

◆ 4. Integration & Reflexion (5 Min)

Langsames, gegenseitiges Lösen des Kontakts. Zur Ruhe kommen: Stehen oder Sitzen, Atem beruhigen.

Optional Austausch: Was war leicht, was ungewohnt?

👉 Fragen:

- „Wann hast du dich stark gefühlt – wann verletzlich?“
- „Wie war es, Druck zu geben und zu nehmen?“
- „Wo findest du deine Kraft im Alltag – in Nähe, im Widerstand?“

Wirkfokus / Verbindung zum Sexocorporel-Modell:

Hier wird das Spannungsfeld zwischen Nähe, Einfluss und Abgrenzung körperlich konkretisiert. Die **Beziehungskomponente** zeigt sich in der Fähigkeit, kraftvoll in Beziehung zu treten, ohne zu dominieren oder sich aufzugeben. Im Sexocorporel-Kontext geht es um die Regulation von Energie, Kontakt und Handlungsspielraum in Begegnungen – körperlich, sexuell, emotional.

Tanztherapeutisch handelt es sich um eine ressourcenorientierte Übung zur Erdung, Zentrierung und Selbstbehauptung, die nicht auf Konfrontation, sondern auf innere Stabilität zielt. Sie lädt ein, Gegenkraft als Resonanzfläche zu erleben – als ein „Nein“, das nicht trennen, sondern Beziehung klären kann.

Im sexuellen Kontext fördert diese Erfahrung eine neue Körperbotschaft: „Ich darf Widerstand spüren – und trotzdem in Kontakt bleiben“. Eine zentrale Grundlage für Grenzkommunikation und selbstbestimmte Intimität.

3.4.9 „Festhalten und Loslassen – zwischen Nähe, Freiheit und Wiederkehr“

Ursprung / Quelle:

Martin J. Waibel, Cornelia Jacob-Krieger (2018), *Integrative Bewegungstherapie*: Seite 117.

Ziel der Übung:

Körperlich-symbolisches Erleben von Bindung, Abhängigkeit, Autonomie und Selbstermächtigung. Erforschen, wie Nähe, Halten, Lösen und Wiederkehr sich im Körper anfühlen – als Basis für ein selbstbestimmtes, sicheres Beziehungserleben.

Wann anwenden?

- Bei Menschen, die Schwierigkeiten mit Loslassen, Abgrenzung oder Verlustängsten haben.
- Wenn Nähe-Angst oder Klammern ein Beziehungsthema ist.
- Wenn alte Muster von „brav sein“ oder Unterordnung gelöst werden sollen.
- Nur im stabilen therapeutischen Setting, mit klaren Regeln und Stoppsignalen.

Rahmen und Vorsichtsmassnahmen:

- Die Übung kann starke Emotionen (Wut, Trauer, Angst) anstossen – Tempo anpassen, Pausen einplanen.
- Die Person, die sich lösen möchte, darf IMMER frei entscheiden – das Gegenüber lässt ohne Widerstand los.
- Phase 2: Symbolischer Widerstand darf geübt werden, aber nie Zwang.
- Keine Fixierung – Tücher nur locker, nicht umwickeln.

Ablauf / Anleitung:

 **Dauer:** ca. 20–30 Minuten

 **Position:** Stehend, evtl. auch sitzend auf dem Boden

 **Materialien:** Decken, Tücher, Seile (optional); keine Musik notwendig

1. Einstimmung (2–3 Min)

Ankommen, Atem spüren, Nähe prüfen: „Wie nah darf die andere Person heute sein?“

 **Impulse:**

- „Wo im Körper spürst du den Wunsch zu halten – oder loszulassen?“
- „Was brauchst du, um dich sicher zu fühlen?“

◆ 2. Phase 1: Festhalten "und freies Lösen" (5–7 Min)

Beide stehen oder sitzen sich gegenüber.

Eine Person hält die andere sanft an den Unterarmen oder Handgelenken fest – oder beide halten ein Tuch als Verbindung oder z.B. Tuch um Hüfte gewickelt.

Die gehaltene Person darf jederzeit ohne Widerstand loslassen – das Gegenüber lässt immer los – langsam und sanft, nicht ruckartig.

👉 Impulse:

- „Wie fühlt sich der Halt über die Arme an – stabil, eng, angenehm?“
- „Wann spürst du: Jetzt will ich gehen?“
- „Wie reagiert dein Körper beim Loslassen?“

Hinweis: Das Lösen darf nie blockiert werden. Die haltende Person bleibt achtsam und lässt sofort los, wenn das Gegenüber es möchte.

◆ 3. Phase 2: Symbolischer Widerstand – aktives lösen (5–7 Min)

Die Person, die sich lösen möchte, darf mehr Kraft einsetzen – sich „freikämpfen“.

Das Gegenüber bietet sanften, spielerischen Widerstand – aber nie Zwang.

Sofort loslassen, wenn die andere Person sich wirklich lösen will.

Hinweis: Hier ist allenfalls ein Code-Wort nötig zum stoppen – so dass sich der/die Klient*in sicherer fühlt.

👉 Impulse:

- „Wie fühlt sich Widerstand an – körperlich, emotional?“
- „Wann willst du mehr Kraft einsetzen?“
- „Wie fühlt sich Befreiung an?“

Optional: Stimme nutzen – laut atmen, rufen, lachen.

◆ 4. Phase 3: Gehalten werden und freiwillig losgehen (5-7 Min)

Die gehaltene Person stellt sich vor: „Ich werde gehalten, darf aber jederzeit freiwillig gehen – und kann selbst entscheiden, ob ich zurückkehre.“

👉 Impulse:

- „Wie ist es, selbst zu bestimmen, wann du gehst – und wohin du zurückkommst?“
- „Wie fühlt es sich an, frei zu entscheiden: Jetzt bleibe ich, jetzt gehe ich?“

- „Wie spürst du Vertrauen in deine Freiheit?“

◆ 5. Integration & Reflexion (5 Min)

Zur Ruhe kommen, im Liegen oder Sitzen nachspüren.

Optional: Austausch oder Schreiben.

👉 Fragen:

- „Wann fühltest du dich frei – wann verbunden?“
- „Wie war es, loszulassen, festzuhalten, zu kämpfen?“
- „Was bedeutet Loslassen für dich – körperlich, in Beziehung, sexuell?“

Wirkfokus / Verbindung zum Sexocorporel-Modell:

Diese Übung bringt Bindungs- und Beziehungsmuster direkt in den Körper: Festhalten, lösen, widerstehen, zurückkehren – körperlich symbolisiert. Die **Beziehungskomponente** wird erlebbar als Rhythmus zwischen Autonomie und Verbindung. Der Sexocorporel-Ansatz zielt hier auf die Fähigkeit, Wahlfreiheit und Bindungsfähigkeit miteinander zu vereinen.

Tanztherapeutisch handelt es sich um eine Bindungsdynamik in Bewegung, mit viel Raum für Affektregulation, biografische Deutung und neue Verkörperung: Wo war ich gebunden? Wo habe ich mich untergeordnet? Wo spüre ich Freiheit? Es entsteht ein aktiver Spielraum, in dem Nähe nicht mit Verlust von Selbst einhergehen muss.

Diese Übung ist tiefgreifend, weil sie nicht nur mental über Beziehungsdynamiken reflektiert, sondern das Nervensystem, die Muskulatur und den emotionalen Ausdruck direkt einbindet – was Nähe in Beziehung langfristig selbstwirksam gestaltet.

3.4.10 „Rollen im Kontakt – helfend, begleitend, widerstehend“

Ursprung / Quelle:

Basierend auf einer selbst erlebten Kontaktimprovisation am IAC, adaptiert von der Autorin.

Ziel der Übung:

Bewusstes Erleben von Beziehungsdynamiken im nonverbalen Bewegungskontakt. Erforschen, wie Helfen, Begleiten und Widerstand sich im Körper anfühlen – und wie Führung im Kontakt bleibt, auch wenn Rollen wechseln.

Wann anwenden?

- Wenn Beziehungsmuster wie Überanpassung, Co-Abhängigkeit oder verdeckter Widerstand Thema sind.
- Als spielerische Methode, Beziehungsrollen zu erkennen & körperlich zu klären.
- Nur in sicherem Setting mit klarer Rollenklärung.

Rahmen und Vorsichtsmassnahmen:

- Die Übung kann verborgene Muster sichtbar machen – Zeit für Reflexion einplanen.
- Beide dürfen jederzeit Stopp sagen, falls etwas zu nah oder unangenehm wird.
- Der Stab dient als symbolische Verbindung – nie als Zwang!

Ablauf / Anleitung:

 **Dauer:** ca. 30-40 Minuten

 **Position:** Stehend, frei im Raum

 **Materialien:** Stab/Besenstil, spielerische Musik

◆ 1. Einstimmung & Rollenklärung (2–3 Min)

Beide stehen gegenüber, halten den Stab zwischen sich, finden Spannung & Verbindung.

 **Impulse:**

- „Wie fühlt sich die Verbindung über den Stab an?“
- „Wer führt, wer folgt?“

◆ 2. Durchlaufen der drei Rollen (je ca. 5 Min = 30 Min)

Eine Person bleibt Führende – die andere wechselt nacheinander durch drei Rollen:

1. Helfend:

- Folgt der führenden Person leicht, unterstützt Bewegungen (z. B. verstärkt Impulse).

2. Begleitend:

- Folgt mit Eigeninitiative, geht mit, aber ohne zu unterstützen oder zu bremsen.

3. Widerstand:

- Baut spielerisch Spannung auf, bremst Impulse leicht ab, fordert die Führende heraus, in der Führung zu bleiben.

 Impulse:

- „Wie fühlt es sich an, zu helfen?“
- „Wann begleitest du, ohne dich zu verlieren?“
- „Wie spürst du Widerstand – spielerisch, provokativ?“

Nach jedem Rollenwechsel kurze Pause, dann weiter. Danach Rollen tauschen!

Hinweis: Am besten ein Musikstück pro Rolle / Wechsel Wiederholung der Musik.

 3. Integration & Reflexion (3–4 Min)

Stab ablegen, in Ruhe stehen oder sitzen, Atem spüren.

 Fragen:

- „Wann war Führung leicht – wann schwer?“
- „Wie war es, zu helfen – zu begleiten – zu widersprechen?“
- „Wo kennst du diese Rollen aus deinem Alltag, deiner Intimität?“

Wirkfokus / Verbindung zum Sexocorporel-Modell:

Diese Übung veranschaulicht Beziehung als wechselseitiges Gestalten von Einfluss, Reaktion und Gegenkraft. Die **Beziehungskomponente** des Sexocorporel wird hier durch das bewusste Erleben von dynamischen Rollen im Kontakt aktiviert: Helfen, begleiten, widerstehen – und trotzdem in Verbindung bleiben.

Tanztherapeutisch ist dies eine Bewegungsimprovisation mit hoher sozialer und emotionaler Dichte. Durch das symbolische Medium (Stab) entsteht ein klarer Rahmen, in dem Rollen bewusst eingenommen, erlebt und reflektiert werden können – ohne die verbale Auseinandersetzung voranzustellen. Das Körperwissen führt den Dialog.

Diese Übung leistet somit einen zentralen Beitrag zur sexualtherapeutischen Beziehungsarbeit: Sie zeigt, wie Macht, Anpassung und Widerstand im Körper gespeichert sind – und wie ein differenzierter, lebendiger Umgang mit diesen Kräften zu einer stimmigen erotischen Beziehungskompetenz führt.

4 Achtsamkeit und Sexocorporel

Im Sexocorporel wird Achtsamkeit nicht nur als Methode verstanden, sondern als grundlegende innere Haltung: Sie fördert eine bewusste, nicht-wertende Präsenz gegenüber körperlichen, emotionalen, kognitiven und relationalen Prozessen – und macht deren Wechselwirkungen unmittelbar erlebbar.

Die folgenden Übungen zeigen exemplarisch, wie achtsamkeitsbasierte Praxis physiologische Regulation (z. B. Atemwahrnehmung, Body-Scan), affektive Selbstannahme, kognitive Flexibilität und Beziehungskompetenz fördern kann. So entsteht ein Erfahrungsraum, in dem sexuelles Erleben nicht nur funktional, sondern als sinnlich, bedeutungsvoll und leiblich verankert erfahrbar wird – im Einklang mit den vier Komponenten des Sexocorporel-Modells.

Neben klassischen Verfahren aus der MBSR-Tradition (nach Kabat-Zinn) finden sich in diesem Dossier auch körperbasierte Ansätze der achtsamkeitsgeleiteten Praxis – etwa nach Rytz. Entscheidend ist dabei weniger die Form, sondern die Haltung: Präsenz, Offenheit und eine zugewandte, nicht-wertende Aufmerksamkeit bilden das Fundament.

4.1 Achtsamkeit und die physiologische Komponente

Die physiologische Komponente des Sexocorporel-Modells bezieht sich auf jene körperlichen Grundlagen, die sexuelle Präsenz, Erregung und Genuss ermöglichen – etwa Atmung, Muskeltonus, vegetative Regulation und körperliche Selbstverankerung. Achtsamkeit unterstützt diese Prozesse durch die bewusste, nicht-wertende Hinwendung zur leiblichen Erfahrung.

In den folgenden Übungen wird der Körper nicht als Objekt betrachtet, sondern als lebendiger Erfahrungsraum: durch Atembeobachtung, Sitzpraxis oder Body-Scan wird die Fähigkeit geschult, subtile Empfindungen differenziert wahrzunehmen und Spannungszustände bewusst zu regulieren.

So entsteht eine körperliche Grundlage, auf der sexuelles Erleben nicht nur intensiver, sondern auch selbstbestimmter gestaltet werden kann – im Sinne einer lustvollen, geerdeten und verkörperten Sexualität.

4.1.1 „Atemgewahrsein – im Ein- und Ausatmen verweilen“

Ursprung / Quelle:

Adaptiert nach: Jon Kabat-Zinn (2013), *Gesund durch Meditation*: Seite 70.

Ziel der Übung:

Die bewusste Lenkung der Aufmerksamkeit auf die Atembewegung im Bauchraum unterstützt die Selbstwahrnehmung, Konzentration und Regulation vegetativer Prozesse. Die Übung stärkt innere Ruhe, Präsenz und ermöglicht es, Gedanken oder Impulse nicht impulsiv zu folgen, sondern mit Klarheit und Ruhe im Körper zu bleiben.

Wann anwenden?

- Zu Beginn eines sexualtherapeutischen Prozesses zur Stärkung von Körperwahrnehmung und innerer Verankerung
- Bei Stress, Übererregung oder Kontrolltendenzen im sexuellen Kontext
- Als tägliche Praxis zur Selbstregulation und mentalen Zentrierung
- In Vorbereitung auf körperorientierte oder emotionale Interventionen

Rahmen und Vorsichtsmassnahmen:

- Sanfter Einstieg: geeignet auch bei psychischer Belastung oder körperlicher Erschöpfung
 - Bei Menschen mit Dissoziationstendenzen, Panik oder traumatischen Atemerfahrungen: kürzer halten, offene Augen ermöglichen, Fokus ggf. auf Bodenkontakt statt Atem legen
 - Stabile Sitz- oder Liegeposition wählen, um Sicherheit im Körper zu fördern
 - Keine Leistungserwartung – Raum für individuelle Grenzen schaffen
-

Ablauf / Anleitung:

 **Dauer:** ca. 10–15 Minuten (formale Praxis)

 **Position:** Sitzend oder liegend, mit aufrechter oder entspannter Haltung

 **Materialien:** keine, optional ruhige Atmosphäre oder Klangschale

◆ 1. Einstimmung (1–2 Min)

Ankommen im Körper. Aufrechte Haltung oder entspanntes Liegen.

 **Impulse:**

- „Wie fühlt sich dein Körper an, wenn du nichts tun musst?“
- „Wo nimmst du deinen Atem am deutlichsten wahr?“

◆ 2. Aufmerksamkeit auf die Atembewegung richten (ca. 5–6 Min)

Fokus auf das Heben und Senken der Bauchdecke beim Atmen. Gedanken dürfen auftauchen – der Atem bleibt Anker.

 **Impulse:**

- „Spür das Ein- und Ausatmen in deiner Bauchgegend.“
- „Werde eins mit dem Rhythmus deines Atems.“
- „Wenn Gedanken auftauchen, nimm sie wahr – und kehre zurück zum Atem.“

◆ 3. Umgang mit Ablenkung (ca. 3–4 Min)

Wahrnehmen, wenn Gedanken abschweifen – und liebevoll zurückkehren.

 **Impulse:**

- Was lenkt dich ab – und wie kehrst du zurück?“

- „Jede Rückkehr ist eine Einladung zur Präsenz.“
- „Bleib sanft – du musst nichts erreichen.“

◆ 4. Nichtformale Variante im Alltag (optional)

Im Alltag immer wieder innehalten – ein bis zwei Atemzüge bewusst spüren.

👉 Impulse:

- „Wie verändert ein Atemzug dein Bewusstsein im Moment?“
- „Kannst du auch beim Gehen, Arbeiten, Sprechen atmen – und spüren?“

◆ 5. Integration (1–2 Min)

Bewusst die letzte Atemwelle spüren. Übergang in Bewegung oder Ruhe.

👉 Impulse:

- „Wie ist es, einfach nur zu atmen – ohne Ziel?“
- „Was nimmst du jetzt in deinem Körper wahr?“

Wirkfokus / Verbindung zum Sexocorporel-Modell:

Diese Übung adressiert vorrangig die **physiologische Komponente** des Sexocorporel-Modells, indem sie eine direkte Schulung vegetativer Selbstwahrnehmung und -regulation ermöglicht. Durch die Fokussierung auf die Atembewegung entsteht ein verkörperter Zugang zu Erregungszuständen – insbesondere in Richtung Beruhigung und Verankerung.

Die Fähigkeit, mit inneren Impulsen, Gedanken oder Spannungen präsent zu bleiben, ohne sie automatisch auszuleben, bildet eine wichtige Grundlage für sexuelle Selbstregulation.

Gleichzeitig stärkt die Übung eine achtsame Haltung gegenüber sich selbst – frei von Bewertung oder Leistungsanspruch – was wiederum einen selbstfürsorglichen Umgang mit Sexualität fördert.

4.1.2 „Sitzmeditation – Würde, Atem und Weite zulassen“

Ursprung / Quelle:

Adaptiert nach: Jon Kabat-Zinn (2013), *Gesund durch Meditation*: Seite 72.

Ziel der Übung:

Stärkung von verkörperter Präsenz, Aufrichtung und innerer Weite im stillen, aufrechten Sitzen. Förderung von Selbstwahrnehmung, Geduld, emotionaler Stabilität und einem achtsamen Umgang mit Gedanken, Impulsen und Gefühlen – getragen durch eine Haltung innerer Würde.

Wann anwenden?

- Bei innerer Unruhe oder Gefühl von Zersplitterung
- Zur Förderung von Selbstwahrnehmung, Atembewusstheit und Selbstwert
- Als Einstieg oder Abschluss in körperorientierte Sexualtherapie
- Für Klient*innen mit Neigung zu Grübeln, Kontrollieren, Selbstabwertung

Rahmen und Vorsichtsmaßnahmen:

- Störungsfreie Umgebung mit ruhiger Atmosphäre schaffen
- Nur anwenden bei ausreichender psychischer Stabilität
- Bei starker Unruhe besser mit Atemfokus arbeiten oder Sitzung abkürzen
- Sitzposition individuell anpassen (nicht überfordern)

Ablauf / Anleitung:

 **Dauer:** ca. 15-25 Minuten

 **Position:** Sitzend auf Kissen, Bank oder Stuhl, mit aufrechter Haltung

 **Materialien:** ruhiger Raum, ggf. Meditationskissen oder -bank

◆ 1. Ankommen und Haltung finden (2–3 Min)

Beobachte deinen Atem, ohne ihn zu verändern. Bleib im Kontakt mit dem Körper

 **Impulse:**

- „Wie atmet dein Körper heute – flach, tief, langsam, unruhig?“
- „Wo entsteht beim Atmen Bewegung – Bauch, Brust, Rücken, Becken?“
- „Spür die Atemwellen – trag dich durch sie hindurch.“

◆ 2. Atem und Körper als Anker spüren (5–7 Min)

Beobachte deinen Atem, ohne ihn zu verändern. Bleib im Kontakt mit dem Körper.

👉 Impulse:

- „Wie atmet dein Körper heute – flach, tief, langsam, unruhig?“
- „Wo entsteht beim Atmen Bewegung – Bauch, Brust, Rücken, Becken?“
- „Spür die Atemwellen – trag dich durch sie hindurch.“

◆ 3. Weitung der Aufmerksamkeit – Raum für alles (5-7 Min)

Öffne dein Gewahrsein für das, was innerlich und äusserlich auftaucht – Gedanken, Geräusche, Impulse.

👉 Impulse:

- „Kannst du alles kommen lassen – ohne festzuhalten?“
- „Was verändert sich, wenn du nicht steuerst – sondern beobachtest?“
- „Wie fühlt sich dein innerer Raum an, wenn du nichts musst?“

Optional: achtsames Hören (z. B. auf Klänge im Raum oder Stille zwischen den Tönen)

◆ 4. Integration & Rückkehr (2-3 Min)

Bewusst den Moment abschliessen, den Körper leicht bewegen.

👉 Impulse:

- „Wie verändert sich dein Körper durch das Sitzen in Würde?“
- „Was nimmst du mit – in deinen Alltag, in deinen Körper, in deine Begegnungen?“

Wirkfokus / Verbindung zum Sexocorporel-Modell:

Diese Übung unterstützt die **physiologische** Komponente im Sexocorporel-Modell. Die aufrechte Sitzhaltung verkörpert eine innere Haltung von Selbstachtung, Autonomie und Präsenz – zentrale Werte für selbstbestimmte Sexualität.

Gleichzeitig erlaubt die weite, offene Achtsamkeit einen bewussten Umgang mit inneren Impulsen, Emotionen und Gedanken – ohne sofortige Reaktion. Diese Haltung der inneren Würde und achtsamen Zurückhaltung kann insbesondere für Klient*innen mit Scham- oder Kontrollthemen stärkend sein.

Darüber hinaus wird die Fähigkeit geübt, mit sich in Kontakt zu bleiben – auch wenn im Inneren „viel los“ ist. Dies ist eine essenzielle Kompetenz für authentische und emotional regulierte sexuelle Begegnungen.

4.1.3 „Body-Scan – Präsenz im Körper verankern“

Ursprung / Quelle:

Adaptiert nach: Jon Kabat-Zinn (2013), *Gesund durch Meditation*: Seite 86ff.

Ziel der Übung:

Stärkung der differenzierten Körperwahrnehmung, vegetativen Selbstregulation und körperlichen Selbstakzeptanz durch achtsames, nichtwertendes Spüren einzelner Körperbereiche. Förderung eines wohlwollenden Körperbezugs, Loslassen von Spannung und Ankommen im gegenwärtigen Moment.

Wann anwenden?

- Bei gestörter Körperwahrnehmung, chronischer Anspannung oder Schmerzen
- Bei Scham- oder Ablehnungstendenzen gegenüber dem eigenen Körper
- Zur Förderung innerer Ruhe, Sensibilität und emotionaler Selbstverankerung
- Als Einstieg in körperorientierte Selbstwahrnehmung im therapeutischen Prozess

Rahmen und Vorsichtsmassnahmen:

- Ruhige, störungsfreie Umgebung sicherstellen
- Besonders bei Trauma, Schmerzen oder Dissoziation sehr achtsam anleiten
- Keine Zielorientierung: Erfahrung steht über „Erfolg“ oder Leistung
- Evtl. Audioanleitung oder begleitende Stimme einsetzen
- Bei starker Müdigkeit mit offenen Augen üben oder Sitzhaltung wählen

Ablauf / Anleitung:

 **Dauer:** ca. 30–45 Minuten (ggf. auch gekürzt möglich)

 **Position:** Liegend auf dem Rücken (ggf. sitzend oder angepasst)

 **Materialien:** Matte, evtl. Kissen, Decke, Audioanleitung (optional)

◆ 1. Ankommen und Ausrichtung (2–3 Min)

Körper bewusst auf die Matte legen, Augen ggf. schliessen, Atem spüren.

 **Impulse:**

- „Spür, wie dein Körper gehalten wird – vom Boden, vom Raum.“

- „Lass die Schultern sinken, den Kiefer los – ohne Anstrengung.“
- „Wende dich deinem Körper zu – mit Neugier, nicht mit Urteil.“

◆ 2. Reise durch den Körper (25–35 Min)

Mit der Aufmerksamkeit systematisch durch den Körper wandern – von Zehen bis zum Scheitel.

👉 Impulse:

- „Spür die Zehen – einzeln, gemeinsam, innen und aussen.“
- „Was fühlst du dort – Wärme, Kälte, Spannung, Leere?“
- „Wenn du magst, atme dorthin – ein, aus, und weiter.“
- „Bei Ablenkung: kehr zurück – sanft, wie ein Blatt auf dem Wasser.“

Optional: besonders auf schmerzende oder taube Regionen achten – mit Annahme statt Widerstand.

◆ 3. Gesamtkörper spüren und Atem durchfliessen lassen (2–3 Min)

Atem als verbindendes Element durch den ganzen Körper strömen lassen.

👉 Impulse:

- „Atme vom Scheitel zu den Füßen – und wieder zurück.“
- „Lass dich durchlüften – wie ein Windhauch durch den Körper.“
- „Werde zum atmenden Raum – durchlässig, weit, lebendig.“

◆ 4. Integration & Rückkehr (3–5 Min)

Wahrnehmung des Körpers als Ganzes, sanfte Bewegung, Aufrichtung.

👉 Impulse:

- „Wie fühlt sich dein Körper an – nach dieser achtsamen Reise?“
- „Welche Empfindung nimmst du mit – in den Tag, in deine Intimität?“
- „Bewege dich so, wie es dir jetzt gut tut – langsam, liebevoll.“

Wirkfokus / Verbindung zum Sexocorporel-Modell:

Der Body-Scan fördert auf intensive Weise die **physiologische Komponente** des Sexocorporel-Modells, insbesondere in Bezug auf Muskeltonus, vegetative Rückmeldung und achtsame Aufmerksamkeitslenkung.

Zentral ist dabei die Schulung einer nichtwertenden Körperwahrnehmung, die zu mehr Selbstakzeptanz, Selbstanbindung und emotionaler Regulation führt – Schlüsselqualitäten für lustvolle, eigenverantwortliche Sexualität.

Gerade bei Menschen mit Entfremdung vom eigenen Körper, chronischer Anspannung oder Schamgefühlen bietet die Übung eine sanfte Möglichkeit, wieder Freundschaft mit dem eigenen Leib zu schliessen. Im erotischen Kontext kann sie die Grundlage dafür schaffen, subtile Empfindungen differenziert wahrzunehmen und auf genussvolle Weise mit dem Körper in Kontakt zu sein.

4.2 Achtsamkeit und die sexodynamische Komponente

Die sexodynamische Komponente des Sexocorporel-Modells umfasst das körperlich-emotionale Erleben von Affekten, Erregung, Scham, Lust und Verletzlichkeit. Achtsamkeit eröffnet hier einen bewussten Erfahrungsraum, in dem solche inneren Zustände weder unterdrückt noch impulsiv ausagiert werden müssen – sondern gehalten, gespürt und differenziert wahrgenommen werden können.

Die folgenden Übungen fördern die Fähigkeit, emotionale Aufwallungen zu lokalisieren, im Körper zu halten und mitfühlend zu begleiten. So können Erregung, Schmerz oder Ambivalenz bewusst integriert werden – als Teil eines lebendigen, selbstbestimmten sexuellen Erlebens.

Achtsamkeit stärkt in diesem Kontext nicht nur die emotionale Selbstregulation, sondern auch Körperresonanz, Selbstmitgefühl und die Fähigkeit, in Kontakt mit sich selbst zu bleiben – auch in Momenten innerer Erschütterung.

4.2.1 „Im Puls bleiben – Achtsamer Umgang mit innerer Aufwallung“

Ursprung / Quelle:

Adaptiert nach: Kabat-Zinn, J. (2013), *Gesund durch Meditation*: Seite 248 ff.

Ziel der Übung:

Achtsames Erspüren und Halten innerer Aufwallung (z. B. Scham, Angst, Wut) im Körper. Förderung von Selbstregulation, emotionaler Präsenz und mitfühlender Beziehung zu sich selbst – auch in Momenten sexueller Verletzlichkeit.

Wann anwenden?

- Bei akuten emotionalen Reaktionen: z. B. nach einem auslösenden Gespräch, im therapeutischen Prozess, in Momenten von Scham, Schmerz, innerer Enge.
- Zur Rückverbindung nach sexuellen Grenzerfahrungen oder bei starkem Bedürfnis nach Kontrolle / Rückzug.
- Zur achtsamen Begleitung von Körperempfindungen, die mit früheren Erfahrungen oder aktuellen Konflikten verknüpft sind.

Rahmen und Vorsichtsmassnahmen:

- **Nicht geeignet bei akuter Überflutung** oder posttraumatischer Symptomatik – hier zuerst stabilisierende Techniken.
 - Nur mit ausreichend Ressourcen (z. B. Bodenkontakt, Selbstmitgefühl, ggf. therapeutische Begleitung).
 - Die Übung darf unterbrochen werden, sobald sie sich überfordernd anfühlt – Kontakt zum Atem als sichere Rückkehroption.
-

Ablauf / Anleitung:

 **Dauer:** ca. 10–15 Minuten (später im Alltag integrierbar)

 **Position:** Sitzend, stehend oder im Alltag erlebbar

 **Materialien:** keine

◆ 1. Zentrierung über den Atem (2–3 Min)

Bewusste Hinwendung zum Atem – ohne etwas verändern zu wollen.

 **Impulse:**

- „Spür, wie dein Atem dich trägt.“
- „Nichts tun – nur da sein.“

◆ 2. Erkennen einer aktuellen oder erinnerten inneren Aufwallung (4-8 Min)

Wähle eine belastende Erinnerung oder spüre, was im Jetzt auftaucht.

 **Impulse:**

- „Was ist gerade spürbar? Wo im Körper?“
- „Spür die Qualität: Druck, Enge, Ziehen, Brennen?“
- „Gib dem Gefühl Raum, ohne es weghaben zu wollen.“

◆ 3. Hineinatmen und Mitgefühl (für sich selbst) entwickeln (3–5 Min)

Verweile mit deiner Aufmerksamkeit an der Körperstelle.

 **Impulse:**

- „Ich bin hier. Ich halte dich.“
- „Du darfst da sein.“

Optional: Lege sanft die Hand auf den Bereich oder flüstere einen Satz wie:

- „Dies ist ein Moment von Aufgewühltheit. Ich bin nicht allein. Ich atme – und bleibe.“

◆ 4. Integration & Rückkehr (2–3 Min)

Spür den Kontakt zum Boden, zum Atem. Komm zurück in den gegenwärtigen Moment.

👉 Impulse:

- „Was hat sich verändert – körperlich, innerlich?“
- „Welches Gefühl trägt dich jetzt?“

Optional: leise Bewegung, Aufschreiben, eine Runde Gehen.

Wirkfokus / Verbindung zum Sexocorporel-Modell:

Diese Übung adressiert die **sexodynamische Komponente** des Sexocorporel-Modells, da sie das körperlich-emotionale Erleben von intensiven inneren Zuständen wie Scham, Angst oder Wut in den Fokus rückt – Gefühle, die in sexuellen Kontexten häufig eine Rolle spielen.

Indem Klient*innen lernen, mit diesen Empfindungen präsent zu bleiben, ohne in Rückzug oder Reaktivität zu verfallen, entsteht ein verkörperter Zugang zu Selbstregulation, emotionaler Integration und innerem Halt.

Die Übung fördert zudem eine mitfühlende Selbstbeziehung: ein Schlüsselaspekt für ein selbstbestimmtes, verletzliches und gleichzeitig stabiles sexuelles Erleben.

Achtsamkeit wird hier nicht als Technik zur „Beruhigung“, sondern als Haltung von Präsenz im Sturm verstanden – als Einladung, das innere Feuer zu halten, ohne davon überrollt zu werden.

4.2.2 ♥ „Energie und Lust – den Körper lebendig spüren“

Quelle / Ursprung:

Adaptiert nach Thea Rytz (2018), *Achtsam bei sich und in Kontakt*: Seite 225.

Ziel der Übung:

Diese Übung unterstützt die Fähigkeit, den Körper über Struktur, Gewicht und Schwingung lebendig zu spüren. Sie fördert das Zulassen von Energie, Freude und Lust über achtsame Selbstberührung, rhythmisches Schwingen und freie Bewegung – auch als mögliche Ressource in Phasen von Stress, Scham oder Antriebslosigkeit.

Wann anwenden?

- In Momenten reduzierter Körperpräsenz oder emotionaler Abspaltung
- Zur Ressourcenaktivierung nach belastenden Themen
- Zur Förderung von Selbstliebe, Lustfähigkeit oder Körperfreude

Rahmen und Vorsichtsmassnahmen:

- Warmer, geschützter Raum
- Keine Überforderung mit Tempo oder Intensität
- Bei starker Körperablehnung: ggf. erst mit Teil 1 beginnen
- Musik kann helfen, muss aber nicht – auch in Stille möglich

Ablauf / Anleitung (modular)

🕒 **Dauer:** ca. 15–25 Min insgesamt (Teil 1 & 2 können auf zwei Sitzungen verteilt werden)

🧑 **Position:** Stehend, mit Bewegungsfreiheit im Raum

🎵 **Materialien:** evtl. Skelettbild, weiche Musik, rhythmische Musik

◆ 1. Den Körper ertasten und sich verankern (8–10 Min)

Selbstwahrnehmung und Körperstruktur aktivieren

- Stehend ankommen – beide Füße bewusst wahrnehmen, ggf. Gewicht verlagern
- Sanftes Abstreichen, Kneten oder Klopfen des Körpers mit den Händen → *von unten nach oben: Füße – Beine – Becken – Rumpf – Arme – Gesicht*

👉 **Impulse:**

- „Wie fühlt sich dein Körper an unter deinen Händen – weich, fest, warm?“
- „Was kannst du durch die Berührung über dich erfahren?“
- „Stell dir dein inneres Skelett vor – was trägt dich von innen?“
- „Lass dein Gewicht bewusst nach unten fließen – in den Boden.“

Optional:

- Vorab ein anatomisches Bild des Skeletts betrachten
- Innerlich benennen, wo es stabil, wo es lebendig wirkt

◆ 2. Körper in Schwingung bringen (ca. 5–7 Min)

Fluss und Lebendigkeit anregen:

- Lockeres Schütteln, Wippen, Federn – im eigenen Tempo
- Bewegung darf rhythmisch, sanft, grob, frei sein – alles ist willkommen

👉 Impulse:

- „Lass dich schwingen – nicht machen, sondern geschehen lassen.“
- „Welche Körperteile möchten sich mitbewegen – welche bleiben still?“
- „Gibt es einen Impuls zu seufzen, zu tönen, zu gähnen? Folge ihm.“

◆ 3. Sich bewegen – sich spüren (optional, ca. 5–7 Min)

Verbindung zu Lust, Energie, Ausdruck stärken

- Musik wählen, die rhythmisch & warm wirkt (z. B. brasilianisch, Afro-Beat, Tribal)
- In freie Bewegung übergehen – sinnlich, kraftvoll, langsam, wild – alles darf sein

👉 Impulse:

- „Welche Bewegungen machen dir Lust – innerlich und äusserlich?“
- „Gibt es einen Ausdruck, der heute neu ist – ein Rhythmus, ein Impuls?“
- „Wie ist es, dich lebendig, weich oder kraftvoll zu fühlen?“

◆ 4. Integration & Nachspüren (2–3 Min)

Musik ausklingen lassen, in Stille ankommen. Im Stehen oder Sitzen nachspüren.

👉 Fragen:

- „Wie fühlst du dich jetzt im Körper – verändert?“
- „Wo sitzt gerade deine Lebendigkeit – dein Feuer?“
- „Wie war es, dich selbst zu berühren, zu bewegen?“

Wirkfokus / Verbindung zum Sexocorporel-Modell:

Diese Übung adressiert die **sexodynamische Komponente** im Sinne des Sexocorporel-Modells, indem sie körperlichen Ausdruck von Lust, Energie und Präsenz erfahrbar macht. Über achtsame Selbstberührung, Rhythmus und Bewegung wird der Zugang zu Körperfreude, Selbstregulation und innerem Puls gestärkt – besonders in Phasen von Blockaden, Scham oder innerem Rückzug.

In der Perspektive der Achtsamkeitspraxis wird der Körper nicht nur als Funktionsträger, sondern als lebendige Quelle von innerem Erleben erfahren. Durch die bewusste, bewertungsfreie Wahrnehmung von Schwingung, Berührung und Bewegung entsteht ein Raum, in dem sich sinnliche Lebendigkeit und emotionale Resonanz entfalten dürfen – ohne Druck, sondern im Tempo der eigenen Gegenwärtigkeit. So wird auch die Fähigkeit gestärkt, Lust körperlich zu bewohnen, anstatt sie nur kognitiv zu reflektieren.

4.2.3 ♥ „Körperkarte des Schmerzes – Wahrnehmen, Zeichnen, Benennen“

Ursprung / Quelle:

Adaptiert nach: Thea Rytz (2018): *Achtsamkeit und Körpererleben*, Seite 200.

Ziel der Übung:

Die Übung dient der körperlich differenzierten Wahrnehmung und dem emotionalen Ausdruck von Schmerz, Spannung oder innerem Unbehagen. Über das Zeichnen eines Körperschemas mit Farben, Symbolen und Worten wird ein wertfreier Zugang zu schmerzhaften sowie kraftvollen Körperbereichen ermöglicht. Auf diese Weise wird die Fähigkeit gestärkt, Körperempfindungen bewusst zu lokalisieren, zu benennen und in Beziehung zu setzen.

Wann anwenden?

- Bei innerem Unbehagen, unklaren Körpersymptomen oder psychosomatischem Schmerz
- In Phasen erhöhter Anspannung, emotionaler Überforderung oder Überreiztheit
- Bei Schwierigkeiten, körperliche Lust oder Schmerz zu differenzieren oder sprachlich zu fassen
- Als kreativer Zugang zur Selbstbegegnung bei Unsicherheit, Ambivalenz oder Selbstbildthemen

Rahmen und Vorsichtsmassnahmen:

- Die Übung kann schmerzhaft Themen aktivieren – nicht in akuten Krisenzuständen oder bei starker Dissoziation einsetzen
- Sichere, ruhige Umgebung schaffen – ausreichend Zeit für Nachgespräch und Nachspüren einplanen
- Keine Deutung des Bildes durch die Fachperson – Fokus auf subjektive Wahrnehmung und Selbstinterpretation
- Wenn nötig, stabilisierende Techniken (z.B. Atemanker, Bewegung, äussere Orientierung) anbieten

Ablauf / Anleitung:

 **Dauer:** ca. 20–30 Minuten

 **Position:** Sitzend am Tisch

 **Materialien:** Ausdruck eines Körperschemas (z. B. A4/A3), Buntstifte, Papier für Worte

◆ 1. Einstimmung (3–5 Min)

Ankommen im Körper, ruhige Atmung, Fokus auf Innenwahrnehmung.

 **Impulse:**

- „Wie fühlt sich dein Körper heute an?“
- „Gibt es Orte, die sich eng, warm, dumpf oder leer anfühlen?“

◆ 2. Körperzeichnung – Schmerzempfindung (10–15 Min)

Auf dem Körperschema werden schmerzhaft oder unangenehme Zonen farblich und symbolisch markiert.

 **Impulse:**

- „Welche Farbe beschreibt diese Stelle?“
- „Gibt es Linien, Punkte, Kreise oder Formen, die passen?“
- „Verändert sich die Wahrnehmung beim Zeichnen?“

Optional: Worte ergänzen – z. B. „stechend“, „dumpf“, „ziehend“, „leer“.

◆ 3. Ressourcen verorten – Lebendigkeit & Kraft (5–7 Min)

Jetzt werden Orte von Wärme, Ruhe oder Vitalität farblich ergänzt.

 **Impulse:**

- „Wo in dir fühlt sich der Körper stark, weit, lebendig an?“
- „Wie unterscheidet sich diese Qualität vom Schmerz?“

◆ 4. Integration (2–3 Min)

Stilles Nachspüren – oder kurzer Austausch über das Bild.

 **Impulse:**

- „Was zeigt dir deine Körperkarte über dein momentanes Erleben?“
- „Was darf so bleiben – was wünscht sich Zuwendung?“

Wirkfokus / Verbindung zum Sexocorporel-Modell:

Diese kreative, achtsamkeitsbasierte Übung stärkt die **sexodynamische Komponente** durch differenzierte Wahrnehmung und Ausdruck innerer Spannungszustände.

Sie verbindet somatische Selbsterforschung mit emotionaler Reflexion – besonders hilfreich bei Themen wie Scham, Schmerz, Unsicherheit oder Ambivalenz im sexuellen Erleben.

Achtsamkeit zeigt sich hier als nicht-wertende, liebevolle Präsenz im kreativen Tun. Zeichnen wird zum Mittel der Verkörperung, des Spürens und Verstehens.

4.3 Achtsamkeit und die kognitive Komponente

Die kognitive Komponente des Sexocorporel-Modells bezieht sich auf jene inneren Überzeugungen, Denkgewohnheiten und Bewertungen, die unser sexuelles Selbstbild und Erleben wesentlich prägen. Automatisierte Gedanken wie „Ich darf das nicht fühlen“, „Ich bin zu viel“ oder „Ich muss gefallen“ wirken oft unbewusst, bestimmen aber unsere Entscheidungen, Grenzen und Ausdrucksmöglichkeiten – auch im erotischen Kontext.

Achtsamkeit schafft hier einen Raum der Beobachtung und Differenzierung: Gedanken werden nicht mehr als Wahrheiten, sondern als mentale Ereignisse erkannt. Durch diese metakognitive Haltung entsteht ein innerer Abstand, der Reflexion, emotionale Freiheit und neue Perspektiven ermöglicht.

Die folgenden Übungen fördern die Fähigkeit, kognitive Muster bewusst zu erkennen, ihnen mit Neugier oder Humor zu begegnen – und so ein selbstbestimmteres, flexibleres sexuelles Selbstbild zu entwickeln. Achtsamkeit öffnet dabei einen Weg zu mehr Selbstmitgefühl, geistiger Beweglichkeit und bewusster Bedeutungsgebung im eigenen Denken.

4.3.1 „Gedanken und Gefühle beobachten – Ereignisse ziehen lassen“

Ursprung / Quelle:

Adaptiert nach: Kabat-Zinn, J. (2013), *Gesund durch Meditation*: Seite 83.

Ziel der Übung:

Stärkung der metakognitiven Achtsamkeit. Förderung von Selbstreflexion, Distanzierungsfähigkeit und innerer Freiheit im Umgang mit belastenden Gedanken, Bewertungen und Emotionen. Entwicklung einer nicht-identifizierten, beobachtenden Haltung zum inneren Erleben.

Wann anwenden?

- Bei sich wiederholenden, selbstkritischen oder automatisierten Gedankenmustern
- Zur Reflexion innerer Sätze im sexuellen Kontext (z. B. „Ich darf nicht“, „Ich muss leisten“)
- Bei kognitiver Enge oder Grübelschleifen – z. B. in belasteten Partnersituationen

- Als Vorbereitung auf sexualtherapeutische Arbeit mit inneren Antreibern oder Glaubenssätzen

Rahmen und Vorsichtsmassnahmen:

- Nur anwenden, wenn eine gewisse Aufmerksamkeitsspanne und emotionale Stabilität vorhanden ist
- Nicht geeignet bei akuter psychischer Krise, Dissoziation oder Zwangsgedanken – ggf. stabilisierende Techniken voranstellen
- Keine Zielorientierung („ich muss leer sein im Kopf“) – sondern neugierige, mitfühlende Grundhaltung
- Optional: Rückkehranker benennen (z. B. Atem, Hände auf dem Bauch, Fusssohlen auf dem Boden)

Ablauf / Anleitung:

 **Dauer:** ca. 10–15 Minuten

 **Position:** Sitzend oder liegend, in ruhiger Umgebung

 **Materialien:** keine, optional Klangschale

◆ 1. Einstieg & Atemverankerung (2–3 Min)

Körper spüren, Atem wahrnehmen – innere Sammlung.

 **Impulse:**

- „Werde still – spür deinen Atem als Anker im Moment.“
- „Was ist jetzt da – ohne dass du es ändern musst?“

◆ 2. Gedanken beobachten (5–7 Min)

Die Aufmerksamkeit wird auf den Denkfluss gerichtet – Gedanken als Ereignisse

 **Impulse:**

- „Welche Gedanken steigen auf – wie benennst du sie?“
- „Welche Sätze beginnen mit ‚Ich‘, ‚mich‘, ‚mein‘?“
- „Welche Gedanken tauchen immer wieder auf?“

Optional – sexualtherapeutische Erweiterung:

- „Tauchen Gedanken auf, die mit Nähe, Lust, Leistung oder Selbstbild zu tun haben?“

- „Was wäre, wenn du diesen Gedanken einfach nur zusehen könntest – ohne ihnen zu glauben?“

◆ 3. Emotionale Reaktionen wahrnehmen (2–3 Min)

Beobachten der Verbindung zwischen Gedanken & körperlichen Empfindungen

👉 Impulse:

- „Was spürst du im Körper, wenn bestimmte Gedanken auftauchen?“
- „Welche Gedanken lösen Druck, Enge, Weite oder Entspannung aus?“
- „Bleib Beobachterin – *nicht Handelnder*.“

Optional:

- „Was geschieht, wenn du Gedanken über Lust oder Ablehnung nur beobachtest – ohne zu reagieren?“

◆ 4. Zur Atmung zurückkehren (1–2 Min)

Stabilisierung durch Rückkehr zum Atem.

👉 Impulse:

- „Der Atem bringt dich zurück – einfach, stabil, präsent.“
- „Jeder Gedanke darf kommen – und gehen.“

◆ 5. Integration und Nachspüren (1–2 Min)

Ruhiges Nachklingenlassen der Übung – was bleibt?

👉 Impulse:

- „Was ist jetzt da – im Körper, im Geist?“
- „Gab es Gedanken, die du loslassen konntest?“
- „Was möchtest du mitnehmen – in deinen Tag, in deine Beziehung zu dir?“

Optional:

- Schreibe 1–2 Gedanken auf, die du oft beobachtest – ohne zu bewerten.
- Oder: Finde einen Satz, der dir innerlich Raum gibt, z. B. „Ich bin mehr als meine Gedanken.“

Wirkfokus / Verbindung zum Sexocorporel-Modell:

Diese Übung stärkt die **kognitive Komponente** im Sinne des Sexocorporel-Modells: Sie unterstützt das achtsame Erkennen, Benennen und Loslassen automatisierter Gedanken – insbesondere solcher, die sich auf das Selbstbild, sexuelle Normen, Leistung oder Bewertung beziehen. Durch diese metakognitive Distanz entsteht ein innerer Freiraum, in dem sich neue, weniger bewertende Perspektiven entwickeln können.

Im achtsamkeitsbasierten Zugang wird dabei nicht versucht, Gedanken zu kontrollieren oder zu verändern – vielmehr entsteht eine innere Haltung von Präsenz, Mitgefühl und Beobachtung. Dies erleichtert den bewussten Umgang mit kognitiven Mustern wie „Ich bin nicht begehrenswert“ oder „Ich muss funktionieren“, fördert psychosexuelle Selbstakzeptanz und unterstützt die Neuorientierung im Denken, Fühlen und Handeln.

4.3.2 „Gedanken singen – inneren Stimmen mit Leichtigkeit begegnen“

Ursprung / Quelle:

Adaptiert nach: Klein/Burian (2024), *Ratgeber Akzeptanz- und Commitmenttherapie*.

(Übung entstammt dem ACT-Repertoire zur kognitiven Defusion)

Ziel der Übung:

Stärkung der metakognitiven Distanz durch humorvolle und kreative Verfremdung belastender Gedanken. Die Übung unterstützt die Fähigkeit, innere Dialoge als mentale Ereignisse zu erkennen – nicht als Tatsachen. Auf diese Weise wird der Einfluss dysfunktionaler Gedanken auf das Verhalten reduziert und die Selbstwirksamkeit im Umgang mit automatisierten Bewertungen erhöht.

Wann anwenden?

- Bei starren, bewertenden Gedanken über das eigene sexuelle Erleben („Ich bin nicht normal“, „Ich darf das nicht wollen“)
- Zur Auflockerung nach intensiven Gesprächen oder emotionalen Themen
- Zur Unterstützung bei selbstabwertenden, moralisierenden oder leistungsbezogenen Denkmustern
- In Phasen von Humorlosigkeit, innerer Schwere oder Perfektionismus

Rahmen und Vorsichtsmassnahmen:

- Nur anwenden, wenn Klient*in emotional stabil ist – ggf. vorher Ressourcen oder sichere Orte aktivieren
- Wichtig: Die Übung dient nicht der "Lächerlichmachung" von Inhalten, sondern der achtsamen Distanzierung – das muss sorgfältig eingeführt werden
- Keine Anwendung bei akuten Traumareaktionen oder Schamüberflutung – dort kann das Spiel mit Stimme überfordern
- Klient*in darf jederzeit unterbrechen oder Variante wählen (z. B. nur gedankliches Verfremden)

Ablauf / Anleitung:

 **Dauer:** ca. 10–15 Minuten

 **Position:** Sitzend oder stehend, mit etwas Bewegungsfreiheit

 **Materialien:** keine notwendig (optional: Auswahl bekannter Lieder oder Stimmuster)

◆ 1. Einstimmung (1–2 Min)

Ankommen im Raum. Atem spüren. Kurz zur aktuellen inneren Stimmung reflektieren.

 **Impulse:**

- „Welcher Gedanke beschäftigt dich gerade?“
- „Gibt es eine innere Stimme, die dich klein macht, unter Druck setzt oder kritisiert?“

◆ 2. Gedanken benennen und laut aussprechen (2–3 Min)

Ein belastender Gedanke wird identifiziert und mehrfach in normaler Stimme ausgesprochen.

 **Beispiel:** „Ich bin nicht gut genug.“

 **Impulse:**

- „Wie klingt der Gedanke in deinem Kopf?“
- „Wie fühlt sich dein Körper an, wenn du ihn aussprichst?“

◆ 3. Gedanken singen / verfremden (5–7 Min)

Nun wird der gleiche Gedanke **mit einer verfremdeten Stimme oder Melodie wiederholt** – z. B.

- zur Melodie eines Kinderlieds
- mit Comic- oder Tierstimme
- mit übertriebener Betonung oder tonlos

 **Impulse:**

- „Was passiert, wenn du den Gedanken mit der Stimme von Donald Duck sagst?“
- „Sing den Gedanken zur Melodie von 'Alle meine Entchen' – wie fühlt sich das an?“
- „Wie verändert sich deine Beziehung zum Gedanken, wenn du ihn absurder machst?“

◆ 4. Integration & Nachspüren (3–4 Min)

Gedanke loslassen, still werden. Körper und Stimmung wahrnehmen. Optional: schriftliches oder zeichnerisches Festhalten der Erfahrung.

 **Fragen:**

- „Wie nimmst du den Gedanken jetzt wahr?“

- „Was ist leichter geworden?“
 - „Was nimmst du mit für den nächsten Moment, in dem du von Bewertungen heimgesucht wirst?“
-

Wirkfokus / Verbindung zur kognitiven Komponente im Sexocorporel-Modell:

Die Übung unterstützt die Fähigkeit zur kognitiven Defusion – ein zentrales Ziel innerhalb der **kognitiven Komponente** des Sexocorporel-Modells. Durch humorvolle Verfremdung wird die emotionale Aufladung belastender Gedanken reduziert. Sexuelle Skripte, Bewertungen oder Glaubenssätze verlieren ihre verhaltenslenkende Macht. Auf diese Weise kann ein körperlich fundiertes, selbstbestimmtes und flexibles sexuelles Selbstbild entstehen – jenseits normativer Überformungen oder innerer Kritikinstanzen.

4.4 Achtsamkeit und die Beziehungskomponente

Die Beziehungskomponente des Sexocorporel-Modells beschreibt die Fähigkeit, Nähe und Distanz bewusst zu gestalten, Grenzen mitzuteilen und Resonanz körperlich zu erleben. Achtsamkeit unterstützt diese Prozesse, indem sie Wahrnehmung, Selbstverbindung und zwischenleibliche Begegnung im Hier und Jetzt ermöglicht.

In den folgenden Übungen wird Beziehung nicht als automatisch ablaufende Dynamik verstanden, sondern als bewusst gestaltbarer Erfahrungsraum: über achtsame Bewegung, Berührung, Imaginationsarbeit oder Innehalten entsteht die Möglichkeit, sich selbst und dem Gegenüber auf eine präsente, regulierte und mitfühlende Weise zu begegnen.

So werden zentrale Ressourcen wie Selbstverankerung, Grenzbewusstsein, Resonanzfähigkeit und Kontaktkompetenz gestärkt – als Grundlage für gelingende, selbstbestimmte Begegnungen im erotischen wie im zwischenmenschlichen Feld.

4.4.1 „Achtsames Gehen – Resonanz im Raum erfahren“

Ursprung / Quelle:

Adaptiert nach: Kabat-Zinn, J. (2013), *Gesund durch Meditation*: Seite 112.

Ziel der Übung:

Entwicklung von körperlicher Präsenz, Raumwahrnehmung und rhythmischer Selbstregulation im Gehen. Förderung nonverbaler Beziehungserfahrung durch gemeinsame Bewegung, Kontaktaufnahme und Abgrenzung im Raum.

Wann anwenden?

- Zur Förderung von Präsenz und Erdung im zwischenleiblichen Raum
- Bei Themen wie Nähe/Distanz, Beziehungsvermeidung oder Kontaktangst
- Als Einstieg in achtsame Partner- oder Gruppenarbeit
- Zur Verbindung von Bewegung, Atem und achtsamer Begegnung – auch nonverbal
- Als Kontrastübung nach kognitiv-emotional intensiven Prozessen

Rahmen und Vorsichtsmassnahmen:

- Geschützter, ruhiger Raum mit ausreichend Bewegungsfreiheit
- Klient*innen über mögliche Irritation durch Nähe/Distanz sensibilisieren
- Keine Vorgabe von Gleichschritt oder „richtigem Kontakt“ – jede Resonanz darf sein
- Für einzelne Klient*innen kann das gemeinsame Gehen aktivierende oder berührende Wirkung haben → ggf. Nachbesprechung ermöglichen

Optional: mit Einzelarbeit beginnen, bevor Resonanzübungen zu zweit integriert werden

Ablauf / Anleitung:

 **Dauer:** ca. 10–20 Minuten

 **Position:** Stehend, in Bewegung

 **Materialien:** freier Raum (drinnen oder draussen), ruhige Umgebung

◆ 1. Einstimmung im Stehen (1–2 Min)

Ankommen im Körper. Aufmerksamkeit auf Stand, Füsse, Atem und Ausrichtung im Raum.

 **Impulse:**

- „Wie spürst du den Boden unter dir?“
- „Wie nimmst du deinen Körper im Raum wahr – offen, zurückhaltend, verbunden?“

◆ 2. Achtsames Gehen allein (5–7 Min)

Langsames Gehen in freiem Raum oder auf festgelegter Strecke. Aufmerksamkeit auf die Gehbewegung, die Schritte, das Verlagern des Gewichts, den Kontakt mit dem Boden.

 **Impulse:**

- „Wie beginnt ein Schritt – wie endet er?“
- „Wie verändert sich dein Atem, dein Rhythmus?“
- „Wohin trägt dich dein Körper – ohne Ziel?“

Optional: Atemzählung pro Schritt oder inneres Mantra („Ankommen – Sein“)

◆ 3. Gehen zu zweit – Resonanz erleben (5–7 Min)

Jetzt gehen zwei Personen (Klient*in & Therapeut*in) bewusst nebeneinander, wortlos. Mal synchron, mal unabhängig. Ziel ist nicht Gleichschritt, sondern bewusstes Mitgehen oder sich Abgrenzen – über Bewegung, Rhythmus, Körperspannung.

 **Impulse:**

- „Wie spürst du dein Gegenüber – mit welchem Abstand fühlst du dich wohl?“
- „Was verändert sich, wenn ihr euch angleicht – oder unterscheidet?“
- „Kannst du präsent bleiben, auch wenn ihr euch nicht berührt?“

Optional: Rollen tauschen – mal führt eine Person, mal folgt die andere

◆ 4. Integration & Nachspüren (2–3 Min)

Anhalten, stehen bleiben, Augen schliessen (optional). Raum und Körper nachspüren.

👉 Impulse:

- „Wie fühlt sich dein Körper jetzt an – im Raum, mit dir, mit dem anderen?“
- „Was hast du über Nähe, Distanz, Rhythmus erfahren?“

Wirkfokus / Verbindung zum Sexocorporel-Modell:

Diese Übung verbindet die Achtsamkeitspraxis mit der **Beziehungskomponente** des Sexocorporel-Modells. Sie stärkt die Fähigkeit, sich im Zwischenraum zwischen sich und dem anderen zu spüren – jenseits von Sprache.

Die bewusste Körperwahrnehmung im Gehen fördert Kontaktregulation, rhythmisches Mitschwingen und die Fähigkeit, sich in Beziehung präsent, beweglich und resonanzfähig zu erleben – zentrale Ressourcen für partnerschaftliche, erotische und sexuelle Begegnung.

Achtsamkeit eröffnet hier einen Erfahrungsraum, in dem das Gegenüber körperlich gespürt, aber nicht vereinnahmt wird. Nähe und Distanz werden bewusst erlebt – als Spielraum für Beziehung und Selbstkontakt zugleich.

4.4.2 „Berührt sein – achtsamer Umgang mit Schmerz in Beziehung“

Ursprung / Quelle:

Adaptiert nach: Thea Rytz (2018), *Achtsamkeit und Körpererleben*: Seite 201.

Ziel der Übung:

Die Übung fördert einen achtsamen, mitfühlenden Umgang mit körperlich-emotionalem Schmerz in Beziehung – zunächst über Selbstberührung, optional später im Kontakt mit einer vertrauten Person. Durch gezieltes Spüren, Berühren, Nachgeben und Kommunizieren von Bedürfnissen wird die Fähigkeit zur Selbstregulation, Grenzwahrnehmung und zwischenmenschlichen Nähe gestärkt.

Wann anwenden?

- Bei Themen wie Körpergrenzen, Verletzlichkeit oder Unsicherheit in Nähe
- Zur Unterstützung bei somatischem Schmerz, emotionaler Enge oder Selbstablehnung
- Als Vorbereitung auf die Arbeit mit Berührung in Paarbeziehung oder Sexualität
- Im therapeutischen Setting – jedoch nur mit expliziter Einwilligung und transparenter Rahmung
- Alternativ als Imaginations- oder Dialogübung (statt realer Berührung)

Rahmen und Vorsichtsmassnahmen:

- Die Übung darf jederzeit angepasst, verkürzt oder abgebrochen werden – es gibt kein „Muss“
- Körperkontakt mit anderen Personen ist **optional** und **nur** bei absolutem Einverständnis vorgesehen
- Wenn Unsicherheit besteht: lieber bei der Selbstberührung bleiben oder Worte/Bilder einsetzen
- Vor dem Partnerinnen-Kontakt: **Stopp-Zeichen definieren**, Einwilligung regelmässig einholen
- Geeignet ist auch, den Beziehungsteil als **Hausaufgabe für zu Hause** zu formulieren (z. B. mit Partner*in im Alltag)

Ablauf / Anleitung:

 **Dauer:** ca. 20–25 Minuten

 **Position:** Liegend oder sitzend, in bequemer Haltung

 **Materialien:** Decke, evtl. sanfte Musik, ggf. warme Hände

◆ 1. Einstimmung & Körperwahrnehmung (3–5 Min)

Ruhiges Ankommen, Körperhaltung finden, Atem spüren.

 **Impulse:**

- „Welche Haltung fühlt sich jetzt für dich unterstützend an?“
- „Wo im Körper spürst du Spannung, Schmerz oder Enge?“

◆ 2. Selbstberührung und Spüren (10–12 Min)

Mit sanften, intuitiven Bewegungen eigene Schmerzstellen oder belastete Bereiche berühren, streichen, kneten oder halten.

 **Impulse:**

- „Wie fühlt es sich an, dort berührt zu werden – von dir selbst?“
- „Verändert sich das Gefühl unter der Berührung?“
- „Was braucht dieser Ort gerade – Druck, Wärme, Ruhe?“

Optional: Hände wechseln, nachspüren, weiterziehen.

◆ 3. Bewegungsimpulsen folgen (ca. 5 Min)

Bewegung darf entstehen – Kreisen, Dehnen, Seufzen, Wiegen...

 **Impulse:**

- „Was möchte dein Körper tun – aus sich heraus?“
- „Gibt es eine Geste, die Selbstregulation bringt?“

◆ 4. Beziehungserweiterung (optional, 5 Min)

Eine vertraute Person (Therapeut*in) – **nach ausdrücklicher Einladung** – mit der berührten Stelle in Kontakt treten.

Die betroffene Person zeigt, **wo, wie, wie lange**.

 **Vereinbarung:** klare Kommunikation, jederzeitiges „Stopp“, keine Fixierung auf „richtig“ oder „intim“

 **Impulse:**

- „Wie ist es, gesehen zu werden in deiner Empfindung?“

- „Kannst du sagen, was du brauchst – oder was zu viel ist?“

Alternative: Die Beziehungsebene wird verbalisiert – z. B. durch Teilen innerer Bilder, Worte oder Gesten ohne physischen Kontakt

◆ 5. Integration (ca. 5 Min)

Zur Ruhe kommen, Übergang zurück in die Gegenwart gestalten. Kontakt zum Boden, zum Atem, zum eigenen Raum stärken.

👉 Impulse:

- „Nimm bewusst wahr, wo du Kontakt zum Boden hast – deine Füße, dein Rücken, dein Becken.“
- „Wie fühlt sich dein Körper jetzt an – aussen, innen?“
- „Was hat dir gutgetan – was braucht vielleicht noch Schutz?“

Optional:

- Leise Bewegung (z. B. Strecken, Aufstehen), warme Decke
- Aufschreiben: ein Wort, ein Satz, ein Bild für den Moment
- Wenn du mit einer anderen Person geübt hast: bewusst den Kontakt beenden (z. B. durch ein Nicken, Händedruck oder „Danke“)

Wirkfokus / Verbindung zum Sexocorporel-Modell:

Diese Übung stärkt die **Beziehungskomponente** im Sexocorporel-Modell, indem sie Grenzwahrnehmung, Berührbarkeit und Mitteilung in Beziehung erfahrbar macht – körperlich oder symbolisch.

Achtsame Selbstberührung öffnet einen Weg zur emotionalen Selbstanbindung, bevor Kontakt mit anderen zugelassen wird. In der Erweiterung wird der gemeinsame Raum zwischen zwei Körpern zum Ort für Resonanz, Zustimmung und Mitgefühl.

So entsteht eine achtsame, verkörperte Beziehungserfahrung, in der Selbstfürsorge, Würde und Nähe koexistieren können – besonders bei Themen wie Schmerz, Scham oder Zurückweisung in intimen Kontexten.

4.4.3 „Meine Kugel – Achtsames Beziehungserleben im eigenen Raum“

Ursprung / Quelle:

Adaptiert nach: Thea Rytz (2018), *Achtsamkeit und Körpererleben*: Seite 135.

Ziel der Übung:

Diese Übung verbindet achtsame Körperwahrnehmung mit räumlicher Beziehungsdynamik. Über die Imagination einer durchlässigen, schützenden „Kugel“ wird ein bewusster Zugang zu Nähe, Distanz, Schutz und Einladung geschaffen. In freier, achtsamer Bewegung – alleine und im Kontakt – entsteht eine körperlich erfahrbare Landkarte von Beziehungsbedürfnissen. Zentral sind das Spüren von Grenzen, Selbstbestimmung und Resonanz – körperlich, emotional, relational.

Wann anwenden?

- Zur Förderung von Selbstwahrnehmung in Beziehungskontexten
- Bei Themen wie Nähe/Distanz, Grenzsetzung oder (fehlender) Resonanz
- Zur Stärkung von Beziehungsfähigkeit im Raum ohne Worte – z. B. nach therapeutischer Reflexion
- Auch als Übung im Paarsetting oder zur Integration in Gruppenprozesse geeignet

Rahmen und Vorsichtsmassnahmen:

- Nicht geeignet bei akuten Grenzverletzungserfahrungen oder stark dissoziativen Zuständen
- Körperlicher Kontakt ist **nicht** zwingend – Begegnung kann imaginiert, verbalisierend oder allein gestaltet werden
- Klarer Rahmen zu Beginn: „**Jede Nähe ist freiwillig, jede Grenze darf benannt und gehalten werden.**“
- Optional: Die Übung kann als **Bewegungsübung mit Musik** erweitert werden – z. B. durch rhythmisch-erdende oder fließende Stücke. Hinweis: Dies ist keine Tanzübung im engeren Sinn – **kein Ausdruckstanz**, sondern eine achtsame Bewegungsform im eigenen Tempo.

Ablauf / Anleitung:

 **Dauer:** ca. 20–30 Minuten

 **Position:** Stehend oder bewegend

 **Materialien:** evtl. Musik, ruhig oder Tribal

◆ 1. Achtsames Ankommen & Raumwahrnehmung (3–5 Min)

Bewusste Ausrichtung auf Atem und Körper.

 **Impulse:**

- „Spüre deinen Körper – wie viel Raum brauchst du um dich herum?“
- „Stell dir eine schützende, durchlässige Kugel um dich vor – welche Farbe, Form, Textur hat sie?“
- „Was darf in diesen Raum hinein – was nicht?“

◆ 2. Bewegung in der Kugel (5–7 Min)

Freie, achtsame Bewegung in diesem selbst-definierten Raum.

 **Impulse:**

- „Wie fühlt sich dein Körper in deiner Kugel an?“
- „Beweg dich in deinem Tempo – weich, gross, klein, ruhig.“
- „Was verändert sich im Kontakt mit dem Boden, mit der Luft, mit deiner Atmung?“

◆ 3. Begegnung im Raum (10 Min)

Eine zweite Person (Therapeut*in) nähert sich – mit expliziter Einladung. Nähe kann zugelassen, abgelehnt oder variiert werden.

 **Impulse:**

- „Wie verändert sich dein Raum, wenn jemand in deiner Nähe ist?“
- „Wie zeigt sich dein Bedürfnis nach Nähe, Rückzug, Verbindung – körperlich, emotional?“

Optional:

- Mit oder ohne Musik
- Rollen tauschen: aktiv einladen vs. passiv bleiben
- Nähe verbal ausdrücken: „Stopp“, „Noch nicht“, „Ja, jetzt“

◆ 4. Integration und Abschluss (ca. 5 Min)

Nachspüren – im Stehen oder Sitzen. Raum wieder „zurückholen“.

👉 Impulse:

- „Wie spürst du dich in deinem Raum jetzt – im Vergleich zu vorher?“
- „Was hast du über dich und Beziehung erfahren?“
- „Was möchtest du aus dieser Erfahrung mitnehmen – in den Alltag, in deine Beziehungen?“

Wirkfokus / Verbindung zum Sexocorporel-Modell:

Diese Übung adressiert die **Beziehungskomponente** im Sexocorporel-Modell durch bewusstes Erleben von Nähe, Distanz, Grenzen und Resonanz im Raum.

Sie stärkt die Fähigkeit, Beziehungsbedürfnisse körperlich zu spüren, zu regulieren und zu kommunizieren – eine zentrale Ressource für sexuelle Selbstbestimmung, Kontaktfähigkeit und beidseitige Grenzachtung.

Achtsamkeit bildet hier die Haltung, aus der heraus Beziehung gestaltet wird – präsent, wertfrei, verkörpert. Die Übung lädt ein, sich selbst und das Gegenüber mit freundlicher Neugier zu erleben, ohne funktionieren oder gefallen zu müssen. Statt sozialem Skript tritt die bewusste Selbstverbindung ins Zentrum.

4.4.4 „Innehalten – bei mir ankommen, bevor ich in Beziehung trete“

Ursprung / Quelle:

Adaptiert nach: Thea Rytz (2018), *Achtsamkeit und Körpererleben*: Seite 161.

Ziel der Übung:

Diese Übung unterstützt die Fähigkeit, durch ein bewusstes Innehalten Kontakt zur eigenen inneren Verfassung aufzunehmen – bevor Beziehung entsteht. Über Atem, Körperwahrnehmung und Reflexion wird die Selbstverankerung gestärkt, sodass zwischenmenschliche Begegnungen präsenter, achtsamer und selbstfürsorglicher gestaltet werden können. Sie schafft Raum für Resonanz – mit sich selbst und dem Gegenüber.

Wann anwenden?

- Als Ritual vor Beziehungssituationen (Gespräche, Begegnungen, Nähe)
- Zur Unterbrechung von Autopilot, Anspannung oder Reaktivität
- Bei Unsicherheit, Überforderung oder starker Aussenorientierung
- Auch mitten im Alltag möglich – z. B. vor einem Gespräch oder körperlichen Kontakt

Rahmen und Vorsichtsmassnahmen:

- Nicht geeignet bei akutem innerem Chaos – hier zunächst stabilisierende Übungen nutzen
- Raum und Zeit schaffen, in dem keine unmittelbare Handlung erforderlich ist
- Auch als schriftliche Reflexion oder Mini-Ritual im Alltag durchführbar
- Klare Trennung zwischen „bei mir sein“ und „in Kontakt treten“

Ablauf / Anleitung:

 **Dauer:** ca. 10–15 Minuten

 **Position:** Sitzend oder stehend

 **Materialien:** Papier & Stift (optional)

◆ 1. Innehalten & Ankommen im Körper (2–3 Min)

Still werden. Atem spüren. Haltung bewusst wahrnehmen.

 **Impulse:**

- „Wie fühlt sich dein Körper gerade an – in diesem Moment?“
- „Wo spürst du Erdung, wo Spannung oder Offenheit?“
- „Welche Körperstellen melden sich zuerst?“

◆ 2. Rückblick auf vergangene Pausen (3–5 Min)

Sich erinnern: Wann habe ich zuletzt innegehalten?

👉 Impulse:

- „Gab es heute einen Moment, in dem du bei dir warst?“
- „Wie hat sich diese Pause im Körper angefühlt?“
- „Was hättest du dir vielleicht mehr gewünscht?“

Optional: Gedanken oder Bilder notieren

◆ 3. Bewusste Pausen auf Jetzt (5 Min)

Atem vertiefen, Körper aufrichten, Blick ggf. senken.

👉 Impulse:

- „Was brauchst du jetzt, um präsent zu sein?“
- „Was wäre ein freundlicher Gedanke oder Satz für dich in diesem Moment?“
- „Bist du offen für Begegnung – oder brauchst du noch Raum für dich?“

Optional: Innerer Satz wie:

- „Ich darf langsam sein.“
- „Ich komme ganz bei mir an.“
- „Ich bin bereit – oder ich bin noch im Ankommen.“

◆ 4. Übergang in Beziehung – bewusst und achtsam (optional, 5-7 Min)

Vom Innehalten in die Beziehung treten – mit Klarheit, Präsenz und Selbstanbindung.

Je nach Setting wird dieser Übergang achtsam gestaltet: mit Blickkontakt, Bewegung, Sprache oder einer kleinen Geste.

- Blickkontakt aufnehmen – mit der Qualität „Ich bin da.“
- Eine Geste der Einladung (z. B. Hand aufs Herz, kleines Nicken)
- kurze verbale Rückmeldung wie: „Ich bin bereit, dir zu begegnen.“
- Innerer Satz: „Ich gehe in Kontakt – verbunden mit mir.“
- Bewusste Bewegung: sich nach vorne neigen, aufrichten, Schultern öffnen

👉 Impulse:

- „Wenn du magst, nimm Blickkontakt auf – ohne etwas zu wollen.“

- „Lass deinen Atem bei dir – auch in Verbindung.“
- „Welche Qualität möchtest du jetzt mitbringen in diese Begegnung?“
- „Spür, ob du eine Grenze setzen möchtest – oder eine Einladung senden.“

◆ 5. Integration – Rückkehr in den eigenen Raum (ca. 5 Min)

Die gemachte Erfahrung innerlich einordnen und verkörpern. Wieder ganz bei sich ankommen – nach dem Kontakt.

👉 Fragen:

- „Spür den Boden unter deinen Füßen – deine eigene Mitte.“
- „Was nimmst du aus dieser Begegnung mit – für dich?“
- „Gibt es einen Satz, der bleiben darf?“
- „Gibt es etwas, das du loslassen möchtest – etwas, das dich berührt hat?“

Wirkfokus / Verbindung zum Sexocorporel-Modell:

Diese Übung stärkt die **Beziehungskomponente** im Sinne des Sexocorporel-Modells, indem sie ein verkörpertes Innehalten vor zwischenmenschlicher Interaktion ermöglicht.

Durch die achtsame Hinwendung zum eigenen Innenraum entsteht die Fähigkeit, in Beziehung nicht reaktiv, sondern präsent, reguliert und selbstbestimmt zu agieren.

Diese Form von Selbstpräsenz bildet die Grundlage für Resonanz, Intimität und Würde in erotischem wie emotionalem Kontakt.

Achtsamkeit zeigt sich hier in ihrer verlangsamenden, kontaktstiftenden Qualität: Sie schafft Raum zwischen Impuls und Handlung – und damit Wahlfreiheit.

Das bewusste Innehalten wird zu einem Ritual der Selbstverbindung, aus dem heraus Beziehung geschehen darf – und nicht bloss reagiert wird.

5 Bioenergetik und Sexocorporel

Die Bioenergetik ergänzt das Sexocorporel-Modell um einen explizit körperdynamischen Zugang: Über Spannung, Bewegung, Atmung und affektiven Ausdruck werden Blockaden gelöst, der Energiefluss angeregt und die Verbindung zu Lust, Aggression und Hingabe gestärkt.

Die nachfolgenden Übungen zeigen exemplarisch, wie bioenergetische Prinzipien wie Grounding, Vibration, expressive Atmung und Beckendynamik die körperlich-emotionale Präsenz vertiefen – besonders in Bezug auf die physiologische und sexodynamische Komponente des Modells. Sie eröffnen unmittelbare Wege, Erregung, Regulation und Ausdruck leiblich zu erfahren und in Beziehung zu integrieren.

Die dargestellten Methoden entstammen einer integrativen Auswahl körperpsychotherapeutischer Verfahren: Neben klassischen bioenergetischen Übungen nach Alexander Lowen wurden Elemente aus der traumasensiblen Körperarbeit (Lackner, 2021) sowie der Bewegungsimprovisation (Girod-Perrot, 2018) aufgenommen, adaptiert und theoriegeleitet weiterentwickelt – stets im Einklang mit den vier Komponenten des Sexocorporel-Modells.

5.1 Bioenergetik und die physiologische Komponente

Die physiologische Komponente des Sexocorporel-Modells umfasst grundlegende körperliche Prozesse wie Atmung, Muskeltonus, Haltung, Bewegungsfluss und vegetative Regulation – zentrale Voraussetzungen für sexuelle Präsenz, Erregungsmodulation und körperliche Selbstverankerung.

Die bioenergetische Körperarbeit bietet hier einen unmittelbar leiblichen Zugang: Über Spannung, Atmung, Bewegung und Vibration wird die Verbindung zum eigenen Körper gestärkt, die energetische Aufladung gefördert und die Fähigkeit zu innerer Erdung erfahrbar gemacht.

Die nachfolgenden Übungen zeigen exemplarisch, wie bioenergetische Prinzipien wie Grounding, Bogenhaltung, Vorbeuge oder der Orgasmusreflex auf die physiologischen Grundlagen eines lustvollen, selbstbestimmten sexuellen Erlebens wirken. Sie unterstützen die bewusste Regulierung von Spannung und Entladung – und stärken die verkörperte Selbstwahrnehmung als Ressource für Selbstkontakt, Genuss und leibliche Integrität.

5.1.1 „Erden und Vibrieren – Kontakt zum Boden finden“

Ursprung / Quelle:

Alexander Lowen (2011), *Bioenergetik*: Seite 211ff.

Ziel der Übung:

Stärkung von leiblicher Verwurzelung, Standfestigkeit und vegetativer Selbstwahrnehmung. Die Übung zielt auf ein lebendiges Spüren von Füßen und Beinen sowie auf ein Gefühl von Sicherheit, Erdung und Präsenz im Körper – vermittelt über spontane Vibration und bewussten Bodenkontakt.

Wann anwenden?

- Wenn Erdung, Sicherheit oder Stabilität im Körper (wieder) erfahrbar werden sollen.
- Als Einstieg in körperzentrierte Therapie oder regulierende Körperarbeit.
- Bei Unruhe, innerer Spannung, dissoziativer Tendenz oder fehlender Selbstverankerung.

- Als Basisübung für Aufrichtung, Atemarbeit oder sexuelle Selbstregulation.

Rahmen und Vorsichtsmassnahmen:

- Achtsam anleiten – bei starkem Zittern oder emotionaler Reaktion: Halt geben, ggf. abbrechen.
- Bei muskulären Problemen oder Unsicherheit im Stand: Wand, Stuhl oder barfuss Untergrund nutzen.
- Regelmässige Wiederholung kann die Wirkung vertiefen und stabilisieren.

Ablauf / Anleitung:

 **Dauer:** ca. 5–12 Minuten

 **Position:** Stehend, barfuss

 **Materialien:** rutschfester Untergrund (z. B. Matte, Teppich)

◆ 1. Ausgangsposition und Einstimmung (2-3 Min)

Die Füsse stehen parallel, etwa 30 cm voneinander entfernt. Zehen leicht einwärts, Knie sanft gebeugt. Gewicht gleichmässig verteilen, Blick geradeaus.

 **Impulse:**

- „Wie fühlt sich dein Stand heute an – fest oder wackelig?“
- „Wo ist dein Gewicht – mehr vorne, hinten, aussen oder innen?“

◆ 2. Aufmerksamkeit auf Füsse (1-2 Min)

Die Aufmerksamkeit wird bewusst in den unteren Körperbereich gelenkt. Atmung ruhig und tief.

 **Impulse:**

- „Spür deine Fusssohlen – Kontakt, Druck, Temperatur?“
- „Wie zeigen sich deine Knie – entspannt oder blockiert?“

◆ 3. Energetische Aktivierung und Vibration (2-4 Min)

Position halten, Knie leicht strecken – nicht überstrecken. Halten bis erste feine Vibrationen, Zittern oder vegetative Reaktionen spürbar werden.

 **Impulse:**

- „Was verändert sich, wenn du länger in der Haltung bleibst?“

- „Kannst du dem Zittern erlauben, da zu sein?“

◆ 4. Integration und Nachspüren (2-3 Min)

Langsam wieder aufrichten, ggf. kurz gehen oder leicht schütteln. Im Stand nachspüren.

👉 Impulse:

- „Wie fühlen sich deine Beine jetzt an?“
- „Gibt es ein Gefühl von Stabilität, Kontakt, Schwere?“
- „Was möchtest du aus dieser Erfahrung mitnehmen?“

Wirkfokus / Verbindung zum Sexocorporel-Modell:

Diese Übung stärkt zentrale **physiologische Funktionen** wie Muskeltonus, vegetative Selbstwahrnehmung, Standfestigkeit und Atemfluss – alles essenzielle Grundlagen im Sexocorporel-Modell. Durch die bewusste Verbindung zum Boden und das Zulassen vegetativer Reaktionen (z. B. Vibration) entsteht eine tiefergehende Präsenz im Körper.

Erdung wird dabei nicht nur körperlich, sondern auch symbolisch verstanden – als Rückbindung an das Fundament des Selbst. Der Zugang zu Füßen und Beinen fördert ein Gefühl von innerer Sicherheit, Regulierung und Selbstverankerung – Voraussetzungen für sexuelle Erregungsmodulation, Hingabe und Selbstwahrnehmung im erotischen Kontakt.

5.1.2 „Aufmerksamkeit lenken & Energie spüren“

Ursprung / Quelle:

Adaptiert nach: Alexander Lowen (2011), *Bioenergetik*: Seite 65ff.

Ziel der Übung:

Förderung von Körperpräsenz, innerer Wachheit und energetischer Aufladung. Die Übung stärkt die Fähigkeit, über gezielte Aufmerksamkeitslenkung vegetative Reaktionen wie Kribbeln, Spannung oder Vibration wahrzunehmen – als Grundlage für das Erleben von Lebendigkeit und Selbstkontakt.

Wann anwenden?

- Wenn Lebendigkeit, Körperpräsenz oder vegetative Selbstwahrnehmung gefördert werden sollen.
- Bei chronischer Anspannung, Abgeschnittenheit oder Erschöpfung.
- Als Übergangsübung zu intensiveren bioenergetischen oder achtsamkeitsbasierten Praktiken.
- Bei Menschen mit kognitivem Zugang zur Selbstregulation – zur körperlichen Integration.

Rahmen und Vorsichtsmassnahmen:

- Übung nur bei ausreichendem körperlichen Halt im Sitzen oder Stehen durchführen.
- Bei starker körperlicher oder emotionaler Abwehr: behutsam begleiten, Impulse individuell anpassen.
- Bei hypervigilanten Personen: Kontakt zur Umgebung stärken, Pausen einplanen.

Ablauf / Anleitung:

 **Dauer:** ca. 5–10 Minuten

 **Position:** Stehend oder sitzend

 **Materialien:** keine erforderlich

◆ 1. Einstimmung & erste Aufmerksamkeitslenkung (2-3 Min)

- Einen Arm locker nach vorne ausstrecken, Handfläche geöffnet.

- Den Blick auf die Hand richten, den Arm möglichst entspannt lassen.
- Aufmerksamkeit vollständig in die Hand lenken, ca. 1 Minute lang.
- Ruhig und tief atmen.

👉 Impulse:

- „Wie fühlt sich deine Hand an – kühl, warm, belebt?“
- „Spürst du Kribbeln, Vibration oder Aufladung?“
- „Wie verändert sich deine Wahrnehmung, je länger du hinschaust?“

◆ 2. Energieerleben durch Fingerkontakt (3-4 Min)

- Gespreizte Finger beider Hände sanft gegeneinander drücken, ohne dass sich die Handflächen berühren.
- Hände so drehen, dass die Fingerspitzen zur Brust zeigen, und sie in dieser Position nahe an den Körper führen.
- Etwa eine Minute so verweilen und bewusst weiteratmen.
- Danach langsam lösen und die Arme entspannt sinken lassen.

👉 Impulse:

- „Was nimmst du in deinen Händen wahr – Spannung, Kribbeln, Wärme?“
- „Verändert sich dein Atem oder dein innerer Zustand?“
- „Wie präsent bist du im Brustraum, in der Mitte deines Körpers?“

◆ 3. Nachspüren und Integration

- Im Sitzen oder Stehen dem inneren Nachklang folgen.
- Aufmerksamkeit wandern lassen – von den Händen in den ganzen Körper.

Optional: Hände locker schütteln oder den Atem vertiefen.

👉 Fragen:

- „Wo spürst du jetzt die meiste Lebendigkeit?“
- „Wie hat sich deine Präsenz im Raum verändert?“
- „Was möchtest du dir aus dieser Übung mitnehmen?“

Wirkfokus / Verbindung zum Sexocorporel-Modell:

Diese Übung stärkt die **physiologische Komponente** des Sexocorporel-Modells, indem sie die Verbindung von Aufmerksamkeitslenkung und vegetativem Körpererleben erfahrbar macht.

Die Praxis fördert die Fähigkeit, Erregung bewusst zu regulieren, energetische Prozesse zu spüren und den Körper als lebendiges Resonanzfeld zu erleben.

Der Geist wird hier nicht als abstrakte Instanz verstanden, sondern als leiblich angebundene Wahrnehmungsfähigkeit. In dieser Verkörperung von Aufmerksamkeit entsteht ein differenzierter Zugang zu innerer Lebendigkeit, Spannung und Aufladung – wesentliche Voraussetzungen für sexuelle Präsenz und Selbstregulation.

5.1.3 „Bogenübung – Spannung, Haltung und Körperintegration erfahren“

Ursprung / Quelle:

Alexander Lowen (2011), *Bioenergetik*: Seite 73ff.

Ziel der Übung:

Diese bioenergetische Grundübung unterstützt die Verbindung von Aufrichtung, Erdung und innerer Durchlässigkeit. Der Körper wird als gespannter Bogen erfahren – zwischen Verwurzelung und Aufrichtung, Spannung und Fluss. Die Übung schärft die Wahrnehmung von strukturellen Mustern, fördert Vibration, vegetative Regulation und verkörperte Integrität.

Wann anwenden?

- Wenn Klient*innen Spannungszustände differenziert wahrnehmen und integrieren möchten.
- Bei eingeschränkter Aufrichtung, Atemblockaden oder muskulärer Starre im Becken-/Rückenbereich.
- Als diagnostische Körperübung zur Wahrnehmung von Haltungsmustern.
- Als energetisierende Aktivierung bei emotionaler Abgeschnittenheit oder Rückzug.

Rahmen und Vorsichtsmassnahmen:

- Die Haltung erfordert körperliche Präsenz und muskuläre Grundkraft – ggf. zuerst vorbereitende Übungen anleiten.
- Bei starkem Zittern oder emotionaler Entladung: Raum halten, Orientierung bieten, Nachspüren ermöglichen.
- Übung bei Hyperventilation, Schwindel oder orthopädischen Beschwerden nur angepasst und begleitet durchführen.
- Keine statische Fixierung: Die Position lebt vom lebendigen Spüren, nicht vom „Richtigmachen“.

Ablauf / Anleitung:

 Dauer: 2–5 Minuten pro Durchgang

 Position: Stehend

 Materialien: rutschfester Untergrund, ggf. Wand zur Unterstützung

◆ 1. Ankommen und Aufrichtung finden (ca. 1 Min)

- Aufrecht stehen, Füße hüftbreit, Arme hängen locker.
- Einige tiefe Atemzüge. Gewicht spüren, Präsenz im Körper sammeln.

👉 Impulse:

- „Wie stehst du auf dem Boden? Wie fühlt sich dein Becken an?“
- „Spürst du deinen Atem in Brust, Rücken oder Bauch?“

◆ 2. In Bogenposition gehen (1-2 Min)

- Knie leicht beugen, Becken nach hinten sinken lassen.
- Oberkörper neigt sich nach vorn – Schultern bleiben über den Füßen.
- Arme hängen locker oder streben Richtung Boden.
- Der Kopf bleibt in Verlängerung der Wirbelsäule – keine Spannung im Nacken.

👉 Impulse:

- „Stell dir vor, dein Körper ist ein gespannter Bogen – fest in der Erde verankert.“
- „Wo spürst du Spannung, Zittern oder Vibration?“
- „Wie hält dich der Boden – auch in dieser Position?“

◆ 3. Halten und Atem fließen lassen (1-2 Min)

- Position lebendig halten, nicht erstarren.
- Zittern, Wellen oder Bewegungsimpulse dürfen auftreten.
- Atem bewusst in den Körper fließen lassen – von den Füßen bis zum Kopf.
- Danach: langsam und achtsam aufrichten.

◆ 4. Nachspüren und Integration (1-2 Min)

- Im Stehen oder Liegen der Resonanz im Körper folgen.

Optional: freie Bewegung, Pendeln, sanftes Schütteln oder spontane Entladung zulassen.

👉 Fragen:

- „Wie fühlst du dich nach der Übung – zentrierter, offener, klarer?“
- „Was hat dich überrascht – im Körper, im Atem, in deiner Präsenz?“
- „Was nimmst du mit in den weiteren Tag oder in den Kontakt zu anderen?“

Wirkfokus / Verbindung zum Sexocorporel-Modell:

Diese Übung adressiert die **physiologische Komponente** des Sexocorporel-Modells, indem sie den Körper als spannungsfähiges, aufgerichtetes und durchlässiges System erfahrbar macht.

Sie unterstützt die Fähigkeit, muskuläre Spannung differenziert zu halten und vegetativ zu regulieren. Durch das dynamische Zusammenspiel von Erdung, Atem und Vibration entsteht ein Gefühl innerer Stabilität und Energiefluss – zentrale Voraussetzungen für sexuelle Präsenz, Selbstverankerung und das Erleben von Erregung als integrierten Prozess.

5.1.4 „Verwurzelung durch Vorbeuge“

Ursprung / Quelle:

Adaptiert nach: Alexander Lowen (2011), *Bioenergetik*: Seite 104

Ziel der Übung:

Diese Übung fördert leibliche Verwurzelung, vegetative Aufladung und Spannungsregulation über die Beinachse. Durch die Vorbeuge entsteht ein intensives Spüren von Bodenhaftung, Muskeldehnung und energetischer Verbindung mit dem Fundament des Körpers – den Füßen.

Wann anwenden?

- Bei Klient*innen mit Gefühl von innerer Haltlosigkeit oder Entwurzelung.
- Bei eingeschränktem Zugang zu Körperunterseite, Bodenwahrnehmung oder Beinkontakt.
- Als Einstimmung oder Ausleitung bei körperfokussierten Sitzungen.
- Bei diffuser Körperwahrnehmung zur Fokussierung auf Beine und Füße.

Rahmen und Vorsichtsmassnahmen:

- Die Übung sollte nicht über Schmerzgrenzen hinausgeführt werden – achtsame Begleitung bei körperlichen Einschränkungen (z. B. Rückenprobleme).
- Starke emotionale oder vegetative Reaktionen sind möglich – Raum für Nachspüren und Erdung vorsehen.
- Für Menschen mit Schwindel, orthopädischen Beschwerden oder niedrigem Blutdruck: vorsichtiges Aufrichten, evtl. Unterstützung durch Wand oder Stuhl.

Ablauf / Anleitung:

 **Dauer:** 5-10 Min

 **Position:** Stehend, Füße etwa 30 cm auseinander, Zehen leicht einwärts

 **Materialien:** ruhiger Raum, optional: Matte

◆ 1. Ausgangsposition und Erdung (1-2 Min)

- Stehen, Gewicht gleichmässig auf beide Füße verteilen.
- Zehen leicht einwärts, Knie leicht gebeugt.

👉 Impulse:

- „Spür deine Füße – deinen Kontakt zum Boden.“
- „Wie fühlt sich dein Stand an – stabil, wacklig, verbunden?“

◆ 2. In Die Vorbeuge gehen (1-2 Min)

- Stehen, Gewicht gleichmässig auf beide Füße verteilen.
- Zehen leicht einwärts, Knie leicht gebeugt.

👉 Impulse:

- „Spür deine Füße – deinen Kontakt zum Boden.“
- „Wie fühlt sich dein Stand an – stabil, wacklig, verbunden?“

◆ 3. Halten und Atmen (1-2 Min)

- Position halten, Atmung rhythmisch und tief.
- Spannung, Vibration oder Kribbeln in Füßen oder Beinen bewusst wahrnehmen.

◆ 4. Rückkehr und Integration (1-2 Min)

- Langsam, Wirbel für Wirbel aufrichten – Kopf zuletzt.
- Aufrecht stehen, Atem spüren, Kontakt zum Boden wahrnehmen.

Optional: einige Schritte barfuss gehen oder Füße auf dem Boden rollen.

👉 Fragen:

- „Wie fühlt sich dein Stand jetzt an?“
- „Spürst du deine Füße – anders als vorher?“
- „Was hat sich in deiner Körperwahrnehmung verändert?“

Wirkfokus / Verbindung zum Sexocorporel-Modell:

Diese bioenergetische Übung aktiviert die physiologische Komponente, indem sie Spannung, Erdung und vegetative Selbstregulation über die Körperunterseite fördert.

Sie stärkt die Fähigkeit, sich leiblich im Boden zu verankern – eine zentrale Voraussetzung für körperliche Selbstwahrnehmung, sexuelle Präsenz und Erregungsmodulation. Das intensive Spüren von Beinen und Füßen ermöglicht eine bewusste Verankerung im Körper und im Moment – eine Grundlage für erotische Selbstverbindung und leibliche Sicherheit.

5.1.5 „Orgasmusreflex und Doppelte Schaukel – Loslassen im Becken“

Ursprung / Quelle:

Alexander Lowen (2011), *Bioenergetik*: Seite 268ff.

Ergänzende Verbindung zur Übung „Doppelte Schaukel“ aus dem Sexocorporel

Ziel der Übung:

Ziel ist die Förderung vegetativer Entladung über die Erfahrung des Orgasmusreflexes. Die Übung unterstützt die Auflösung chronischer Spannungen im Körper, ermöglicht spontane Beckenbewegung bei freier Atmung und schafft Raum für lustvolle Hingabe und Entspannung.

Wann anwenden?

- Wenn die Fähigkeit zur körperlichen Entspannung und Entladung über vegetative Bewegungen gestärkt werden soll.
- Bei Klient*innen mit hohem muskulärem Tonus im Beckenbereich, die wenig Zugang zu lustvollem Loslassen haben.
- Als Vorbereitung auf körperorientierte Sexualtherapie im Kontext tiefenpsychologischer Arbeit.
- Nicht geeignet bei starker Abspaltung, Dissoziation oder mangelnder Körperwahrnehmung in Ruhe.

Rahmen und Vorsichtsmassnahmen:

- Nur in sicherem, therapeutischem Setting anleiten – insbesondere bei traumatisierten Klient*innen sorgfältige Indikation.
- Nicht als Leistungsübung verstehen – es geht nicht um Erreichen eines Reflexes, sondern um Raum für vegetatives Geschehen.
- Rückkehrphase zum Abschluss unbedingt einplanen – langsam aufrichten, Boden spüren, Atem stabilisieren.

Ablauf / Anleitung:

 **Dauer:** 10-15 Min

 **Position:** Rückenlage auf Matte

 **Materialien:** ruhiger Raum, Matte

◆ 1. Ausgangsposition und Einstimmung (2-3 Min)

In der Rückenlage ankommen. Beine aufgestellt, Füße hüftbreit. Arme liegen seitlich.

👉 Impulse:

- „Spür den Kontakt deines Beckens zum Boden.“
- „Wie fühlt sich dein Rücken an – flach oder gespannt?“
- „Lass dein Gewicht nach unten sinken – mit jedem Ausatmen ein wenig mehr.“

◆ 2. Atmung und vegetative Bewegung zulassen (3-5 Min)

Langsam, gleichmässig und tief durchatmen. Das Becken reagiert eventuell unwillkürlich auf den Atemrhythmus – hebt sich beim Ausatmen leicht, sinkt beim Einatmen zurück.

👉 Impulse:

- „Erlaube deinem Becken, auf den Atem zu antworten – ganz fein, ganz unwillkürlich.“
- „Es geht nicht ums Tun – sondern ums Geschehenlassen.“
- „Spür die Wellen, die dein Atem durch den Körper schickt.“

Optional: Arme über den Kopf ausstrecken, um mehr Weite zu spüren.

◆ 3. Inneres Erleben und Mikrobewegung (3-5 Min)

Beobachte feine, rhythmische Bewegungen oder innere Impulse. Lass eventuell auftretendes Zittern, Pulsieren oder Loslassen zu.

👉 Impulse:

- „Gibt es eine Bewegung, die aus deinem Inneren auftaucht?“
- „Wie fühlt sich dein Bauchraum an, wenn du weich wirst?“
- „Kannst du Weichheit oder Lust zulassen – ganz in deinem Tempo?“

◆ 4. Integration (2-3 Min)

In der Rückenlage nachspüren, was geschehen ist. Ohne sich gleich aufzurichten – einfach sein.

👉 Fragen:

- „Wie liegt dein Becken jetzt auf – anders als zu Beginn?“
- „Wie ist dein Atem jetzt – flacher, tiefer, ruhiger?“
- „Was nimmst du aus dieser Erfahrung mit – für dich, für deinen Körper?“

Optional: sanfte Beckenkreise oder kleine Bewegungen, bevor du dich aufrichtest.

Wirkfokus / Verbindung zum Sexocorporel-Modell:

Diese Übung aktiviert die **physiologische Komponente** des Sexocorporel-Modells, indem sie Atem, Muskeltonus und vegetative Bewegungsimpulse miteinander in Einklang bringt.

Durch die bewusste Wahrnehmung der unwillkürlichen Beckenbewegung im Atemrhythmus entsteht ein erstes verkörpertes Erleben von Anspannung und Entspannung – zentral für die Regulation sexueller Erregung.

Die dabei entstehende Dynamik erinnert an die sogenannte „doppelte Schaukel“ im Sexocorporel: ein fein abgestimmtes Zusammenspiel von Atmung, Beckenbewegung und muskulärer Koordination.

Klient*innen lernen, physiologische Erregung nicht nur wahrzunehmen, sondern sie durch rhythmisches Bewegen zu regulieren, zuzulassen und zu integrieren – eine zentrale Grundlage für sexuelle Selbstverankerung und Genussfähigkeit.

5.2 Bioenergetik und die sexodynamische Komponente

Die sexodynamische Komponente des Sexocorporel-Modells fokussiert auf das affektive Erleben innerhalb der Sexualität – insbesondere auf die leiblich gebundenen Dimensionen von Lust, Scham, Hingabe, Kontrolle und emotionaler Regulation.

Die bioenergetische Körperarbeit bietet hier einen unmittelbaren Zugang: Über Haltung, Bewegung, Spannung und Ausdruck werden blockierte Affekte verkörpert spürbar – und in einem sicheren Rahmen erfahrbar, regulierbar und transformierbar.

Die folgenden Übungen – inspiriert von Lowen, traumasensibel erweitert – fördern das Durchleben unterdrückter Emotionen wie Ohnmacht, Wut oder Scham. Sie schaffen einen Erfahrungsraum, in dem emotionale Energie fließen darf und sich Selbstbestimmung, Ausdruckskraft und sexuelle Lebendigkeit entfalten können.

5.2.1 ♥ „Die Fallübung – Vom Kampf zur Kapitulation“

Ursprung / Quelle:

Alexander Lowen (2011), *Bioenergetik*: Seite 222ff.

Ziel der Übung:

Die Übung konfrontiert mit inneren Kontrollmustern, aktiviert tief liegende Versagensängste und ermöglicht ein Loslassen auf körperlicher wie emotionaler Ebene. Sie schafft Raum für Kapitulation, emotionale Entlastung und Vertrauen in die tragende Kraft des Bodens.

Wann anwenden?

- In Phasen erhöhter Kontrollbedürfnisse oder bei starker Selbstüberforderung
- Zur Verarbeitung von Leistungsdruck, Perfektionsstreben oder Angst vor dem „Versagen“
- Als Einstieg in Themen wie Hingabe, Selbstmitgefühl und Selbstannahme

Rahmen und Vorsichtsmassnahmen:

- Nicht geeignet bei akuten physischen Gleichgewichtsstörungen oder instabilen Gelenken

- Nur in sicherem therapeutischem Rahmen durchführen – mit Möglichkeit zur Begleitung bei emotionaler Entladung
 - Weiche Unterlage bereitlegen (z. B. doppelt gefaltete Decke oder Matte)
-

Ablauf / Anleitung:

 **Dauer:** 15–20 Minuten

 **Position:** Stehend auf einem Bein, mit weicher Unterlage

 **Materialien:** zusammengefaltete Decke oder Matte

◆ 1. Einnehmen der Ausgangsposition (1-2 Min)

- Der/die Klient*in steht barfuss oder mit stabilem Stand auf der Matte.
- Ein Bein trägt das gesamte Gewicht, das andere dient nur der Balance.
- Die Arme hängen locker, der Blick ist weich nach vorne gerichtet.

 **Impulse:**

- „Spür das Gewicht in deinem Bein – wie es dich trägt.“
- „Du brauchst nichts zu tun – nur zu sein.“

◆ 2. Warten, Erschöpfung und innerer Dialog (7-10 Min)

- Die Position wird so lange gehalten, bis das Bein unwillkürlich nachgibt.

Optional: Brust leicht einsinken lassen, Atem verflachen.

Sätze laut oder innerlich wiederholen wie:

 **Impulse:**

- „Ich werde gleich fallen.“
- „Ich kämpfe – aber ich darf loslassen.“
- „Was bedeutet es für dich, zu versagen – nicht zu genügen?“
- „Wem gegenüber versuchst du standzuhalten?“

◆ 3. Der Fall und emotionale Entfaltung (1-2 Min)

- Der Fall geschieht unwillkürlich.
- Raum für körperliche und emotionale Reaktion: Zittern, Weinen, Wut, Erleichterung – alles darf sein.

 **Impulse:**

- „Erlaub deinem Körper zu landen – gehalten von der Erde.“
- „Was fühlt sich leichter an als vorher?“
- „Ist da ein Teil in dir, der sich nicht mehr wehren muss?“

◆ 4. Wiederholung und Integration (5-7 Min)

Optional Wiederholung mit dem anderen Bein – ggf. verkürzt.

Nachspüren in Rückenlage oder im Sitzen.

👉 Fragen:

- „Was hat sich in dir verändert – nach dem Fallen?“
- „Kannst du dich innerlich wieder aufrichten – ohne Kampf?“
- „Spürst du, dass du getragen wirst?“

Wirkfokus / Verbindung zum Sexocorporel-Modell:

Diese Übung adressiert die **sexodynamische Komponente**, da sie eine körperlich-emotionale Auseinandersetzung mit Kontrollverlust, Versagensangst und Hingabefähigkeit ermöglicht.

Das bewusste Durchleben des „Nicht-mehr-könnens“ und das Loslassen in Sicherheit fördert eine tiefere Selbstannahme – und damit die Grundlage für echte sexuelle Kapitulation im Sinne des Modells.

Durch das Zittern, Erschlaffen und Entladen wird der Körper von chronischem Muskelpanzer gelöst. So entsteht Raum für authentische Lust, spontane Bewegung – und die Fähigkeit, sich hingebungsvoll auf Beziehung und Intimität einzulassen.

5.2.2 ♥ „Durch Erstarrung hindurch – Bewegung wagen“

Ursprung / Quelle:

Adaptiert nach: Regina Lackner (2021), *Stabilisierung in der Traumabehandlung*: Seite 283ff.

Ziel der Übung:

Lösung von physiologischer Erstarrung durch achtsames Spüren, Anbahnung spontaner Bewegung und Zugang zu blockierten Emotionen wie Wut, Ohnmacht oder Schmerz.

Wann anwenden?

- Bei Zuständen von innerer Starre, Rückzug oder Energieblockade
- Wenn Klient*innen sich „wie eingefroren“ oder kraftlos erleben
- Zur sanften Aktivierung und Affektdurcharbeitung im geschützten Rahmen

Rahmen und Vorsichtsmassnahmen:

- Langsames Tempo und klare Verankerung im Hier und Jetzt
- Therapeutische Begleitung mit Ressourcen
- Nicht geeignet bei akuter Dissoziation oder starker Überflutung

Ablauf / Anleitung:

⏰ **Dauer:** 10-15 Minuten

🧑 **Position:** Sitzend oder Stehend, mit Möglichkeit zurückzulehnen

🎵 **Materialien:** ruhiger Raum

◆ 1. Wahrnehmen der Erstarrung (3–5 Min)

Der Zustand von Innehalten, Starre oder Kraftlosigkeit wird erkundet – ohne Veränderungsabsicht.

👉 **Impulse:**

- „Wie fühlt sich dein Körper gerade an – in diesem Moment?“
- „Gibt es einen Bereich, der sich schwer, kalt oder unbeweglich anfühlt?“
- „Spür, wie dein Körper auf dich wirkt, wenn du einfach nur da bist.“

◆ 2. Bewegung imaginieren – vorsichtig annähern (3–5 Min)

Ohne direkten Impuls: Einladung zur inneren Bewegung.

👉 Impulse:

- „Wenn dein Körper sich *ein wenig* bewegen könnte – wo würde er beginnen?“
- „Stell dir vor: Eine ganz feine Bewegung – nur als Idee. Was wäre es?“
- „Würdest du diese Bewegung mal erkunden – ganz langsam?“

◆ 3. Emotionen unter der Erstarrung wahrnehmen (3–5 Min)

Oft zeigen sich Wut, Schmerz oder Weinen – Begleitung bleibt regulierend.

👉 Impulse:

- „Was geschieht innerlich, wenn du dich ein wenig bewegst?“
- „Gibt es ein Gefühl, das sich darunter zeigt oder lösen möchte?“
- „Du kannst alles wahrnehmen – du musst nichts tun.“

◆ 4. Rückkehr und Integration (2 Min)

Wiederankommen im Körper, evtl. Ressource ankoppeln.

👉 Fragen:

- „Spürst du einen Unterschied – im Körper oder in der Energie?“
- „Welche Bewegung war möglich – auch wenn sie noch so klein war?“
- „Gibt es ein Gefühl, das bleiben darf – vielleicht Kraft oder Klarheit?“

Wirkfokus / Verbindung zum Sexocorporel-Modell:

Diese Übung adressiert die **sexodynamische Komponente**, indem sie eingefrorene Affekte im Körper aufspürt und über spontane Bewegung zugänglich macht.

Blockierte Zustände von Ohnmacht, Rückzug oder Abspaltung können sich lösen, wodurch sich der Zugang zu lebendiger, emotionaler Präsenz öffnet.

Die Fähigkeit, sich im Körper spürend zu bewegen – trotz innerer Lähmung – stärkt die Grundlage für sexuelle Ausdruckskraft, Selbstwirksamkeit und Empfänglichkeit.

Im Sinne der **Bioenergetik** werden so eingefrorene Energie, alte Schutzmuster und „Erstarrung im Becken“ sanft ins Schwingen gebracht.

5.2.3 „Würde statt Scham – Haltung verwandelt Gefühl“

Ursprung / Quelle:

Adaptiert nach: Regina Lackner (2021), *Stabilisierung in der Traumabehandlung*: Seite 311ff.

Ziel der Übung:

Dekonstruktion von Scham über körperliches Erleben von Würde, Aufrichtung und Präsenz.
Förderung von Selbstachtung und Zugehörigkeit durch achtsame Körperarbeit.

Wann anwenden?

- Bei Scham- oder Schuldgefühlen im Zusammenhang mit Sexualität
- Wenn Klient*innen sich abwerten, sich „falsch“ oder unwürdig erleben
- Als körperliche Ressource zur Stärkung von Selbstwert und Ausdruck

Rahmen und Vorsichtsmassnahmen:

- Geschützter Raum mit respektvoller therapeutischer Beziehung
- Kein Blickkontakt erzwingen – Sitzposition mit Winkelwahl ermöglichen
- Optional vorherige Psychoedukation zu Scham und Körperreaktionen

Ablauf / Anleitung:

 **Dauer:** 10-15 Minuten

 **Position:** Sitzend oder Stehend, in aufrechter aber angenehmer Haltung

 **Materialien:** ruhiger Raum, Stuhl oder Matte

◆ 1. Scham wahrnehmen (3–5 Min)

Erleben der körperlichen Ausprägung von Scham – ohne sofort verändern zu müssen.

 **Impulse:**

- „Wie fühlt sich dein Körper an, wenn du an Scham denkst?“
- „Welche Körperhaltung entsteht ganz von selbst – ohne dass du etwas tust?“
- „Gibt es Stellen, die sich leer, weich, klein oder abgeschnitten anfühlen?“

◆ 2. Das Gegenteil verkörpern (3–5 Min)

Einladung, eine Haltung von Würde oder Stolz körperlich auszuprobieren.

👉 Impulse:

- „Was ist für dich das Gegenteil von Scham – vielleicht Würde oder Stolz?“
- „Wie sähe dein Körper aus, wenn du ganz in deiner Kraft wärst?“
- „Möchtest du diese Haltung mal für einen Moment einnehmen?“

◆ 3. Wirkung spüren & verstärken (3–5 Min)

Gefühle und Körperempfindungen in der neuen Haltung bewusst erleben.

👉 Impulse:

- „Was verändert sich, wenn du dich so hältst?“
- „Gibt es einen Satz, ein Bild oder Symbol, das diese Haltung stärkt?“
- „Wie fühlt sich dein Blick in der Welt an – aus dieser Haltung heraus?“

◆ 4. Integration (2 Min)

Bewusstes Abspeichern der Haltung – optional mit Anker oder innerem Satz.

👉 Fragen:

- „Gibt es einen Satz, der mit dir in Verbindung bleibt?“
- „Wie würdest du diese Haltung nennen?“
- „Kannst du sie innerlich mitnehmen – für einen anderen Moment?“

Wirkfokus / Verbindung zum Sexocorporel-Modell:

Die Übung unterstützt die **sexodynamische Komponente**, indem sie die körperliche Verkörperung von Scham über gezielte Haltungsveränderung transformiert.

Durch aufgerichtete Körperhaltung, symbolischen Ausdruck und emotionale Selbstwahrnehmung entsteht ein Raum für Würde, Selbstrespekt und Zugehörigkeit.

Im erotischen Kontext schafft dies eine Grundlage für ein freieres, präsenteres sexuelles Erleben – jenseits von Rückzug, Abwertung oder Schuld.

In bioenergetischer Hinsicht wird über die Haltung der „energetische Kreis“ bewusst verändert: Aus Rückzug wird Ausdruck, aus Zusammenbruch wird Aufrichtung.

5.2.4 „Schlagübung“

Ursprung / Quelle:

Adaptiert nach: Regina Lackner (2021), *Stabilisierung in der Traumabehandlung*: Seite 305.

Ziel der Übung:

Regulierter Ausdruck unterdrückter Affekte wie Wut, Ohnmacht oder Angst. Förderung von emotionaler Handlungskraft, Selbstwirksamkeit und körperlicher Ausdrucksfähigkeit in Verbindung mit innerer Sicherheit.

Wann anwenden?

Wenn Klient*innen Schwierigkeiten haben, Wut zu spüren oder zu regulieren, sich machtlos fühlen oder emotional „steckenbleiben“. Auch zur Re-Integration nach Phasen von Anpassung, Unterwerfung oder Überanpassung.

Rahmen und Vorsichtsmaßnahmen:

- Traumasensibler Umgang: Nur bei ausreichender Selbstanbindung und emotionaler Stabilität durchführen.
- Nur mit Zustimmung und Absprache.
- Keine Konfrontationsübung – Fokus liegt auf *Selbsta Ausdruck, nicht Ausagieren*.
- Kein Aufschaukeln, kein Kontrollverlust – *Wahrnehmung bleibt durchgängig aktiv*.
- Begrenzte Dauer, begleitende Erdung und Rückführung nötig.

Ablauf / Anleitung:

 **Dauer:** ca. 10-15 Minuten

 **Position:** Stehend vor einer weichen Unterlage (ca. 80 cm hoch)

 **Materialien:** Handtuch, weiches Kissen auf Tisch (ca. 80cm hoch)

◆ 1. Stand einnehmen & Ankommen im Körper (1–2 Min)

Stand stabil, Knie leicht gebeugt, Arme locker hängen lassen.

 **Impulse:**

- „Wie stehst du da – wie fühlt sich dein Rücken an?“
- „Spür deine Füße – gib dein Gewicht an den Boden.“

◆ 2. Schlagbewegung vorbereiten (2–3 Min)

Arme über den Kopf führen, Blick nach vorn oder auf das Kissen.

👉 Impulse:

- „Spür, wo deine Kraft beginnt – vielleicht im Bauch, vielleicht im Rücken?“
- „Heb die Arme nicht mit Gewalt – sondern mit innerer Entschlossenheit.“

◆ 3. Rhythmisch schlagen & Stimme erlauben (5–7 Min)

Mit dem geknoteten Tuch in rhythmischen Bewegungen auf das Kissen schlagen – aus dem ganzen Körper heraus.

👉 Impulse:

- „Was willst du sagen – wenn du ganz ehrlich wärst?“
- „Sag es mit dem Körper – oder auch mit der Stimme.“

Beispiele für innere Sätze:

- „Ich habe genug.“
- „Ich bin da.“
- „Ich darf wütend sein.“
- „Ich lasse nicht alles mit mir machen.“

◆ 4. Pausen einbauen – Wahrnehmen & Regulieren (2–3 Min)

Zwischen den Sequenzen bewusst innehalten. Atem spüren, Füße fühlen, evtl. mit beiden Händen das Brustbein berühren.

👉 Fragen:

- „Wie fühlt sich dein Brustkorb jetzt an?“
- „Was hat sich verändert – in deinem Stand, deiner Stimme, deinem Inneren?“

◆ 5. Integration & Rückkehr (1–2 Min)

Tuch beiseitelegen, sanft ausschütteln, evtl. Füße ausklopfen.

Optional kurze Bewegungssequenz oder innerer Satz:

- „Ich bin klar.“
- „Ich spüre meine Kraft – ohne sie gegen mich zu richten.“

Wirkfokus / Verbindung zum Sexocorporel-Modell:

Diese Übung aktiviert die **sexodynamische Komponente** des Sexocorporel-Modells, indem sie den körperlichen Zugang zu unterdrückten Affekten wie Wut, Angst oder Ohnmacht öffnet. Durch die rhythmische Bewegung, das bewusste Atmen und die stimmliche Begleitung werden Emotion, Erregung und Ausdruckskraft miteinander verbunden – eine zentrale Voraussetzung für sexuelle Selbstbestimmung, Intimitätsfähigkeit und affektive Integration.

Im Sinne der Bioenergetik nach Lowen unterstützt die Übung das Lösen chronischer muskulärer Panzerungen im oberen Rücken, Schultergürtel und Brustkorb – Zonen, in denen sich emotionale Unterdrückung oft körperlich manifestiert. Die Verbindung von Bewegung, Stimme und Erdung erlaubt ein verkörpertes Erleben von Abgrenzung, Handlungskraft und innerer Stärke. Ziel ist nicht die Entladung um der Entladung willen, sondern ein regulierter, bewusster Ausdruck, der die Person mit sich selbst in Verbindung bringt – im emotionalen wie auch im sexuellen Erleben.

5.3 Bioenergetik und die kognitive Komponente

Die kognitive Komponente des Sexocorporel-Modells umfasst bewusste und unbewusste Gedanken, Überzeugungen und innere Sätze, die das sexuelle Erleben prägen – etwa in Form von Leistungsdruck, Körperbildern oder normativen Skripten (vgl. Chatton et al., 2024). Diese kognitiven Muster beeinflussen nicht nur Wahrnehmung und Verhalten, sondern zeigen sich auch somatisch – in Haltung, Atmung, Muskeltonus und Bewegungsfluss.

Die bioenergetische Arbeit greift diesen Zusammenhang direkt auf: Gedanken „formen“ den Körper, und über körperliche Erfahrung lassen sich diese Prägungen erkennen, differenzieren und verändern. Haltungsmodulation, Ausdruck und somatische Exploration schaffen einen verkörperten Zugang zu kognitiven Strukturen – insbesondere dort, wo Sprache nicht ausreicht oder Reflexion allein nicht aus der Erstarrung führt.

Die folgenden Übungen verbinden kognitive Reflexion mit leiblicher Erfahrung. Sie ermöglichen es, über Haltung und Bewegung innere Sätze zu verkörpern, ihre Wirkung zu erforschen – und alternative, stärkende Selbstrepräsentationen zu entwickeln und im Körper zu verankern.

5.3.1 „Körperhaltungen und innere Bilder – Selbstbild erforschen“

Ursprung / Quelle:

Adaptiert nach: Ruth Girod-Perrot (2018), *Bewegungsimprovisation*: Seite 31ff.

Ziel der Übung:

Diese Übung zielt darauf ab, über körperlich erfahrbare Haltungen den Zugang zu inneren Überzeugungen und Selbstbildern zu öffnen. Durch die bewusste Gestaltung von Körperspannung, Mimik und Haltung können Klient*innen erkennen, wie sich bestimmte Glaubenssätze verkörpern – und wie sich das innere Erleben durch kleine körperliche Veränderungen wandelt. Dadurch entsteht die Möglichkeit, einengende Skripte zu hinterfragen und stärkende Alternativen körperlich wie emotional zu verankern.

Wann anwenden?

- Wenn Klient*innen ein diffuses negatives Selbstbild erleben („Ich bin falsch“, „Ich genüge nicht“)
- Zur Reflexion innerer Glaubenssätze in Bezug auf Sexualität, Leistung oder Selbstwert
- Zur Vorbereitung auf Interventionen, die Ausdruck, Lust oder Präsenz fördern

Rahmen und Vorsichtsmassnahmen:

- Genügend Raum für Bewegung – vertrauter, ruhiger Ort
- Therapeutische Begleitung bei möglichen emotionalen Reaktionen (z. B. Traurigkeit, Scham)
- Optional: Arbeit im Einzelsetting oder Kleingruppe, kein Spiegel nötig

Ablauf / Anleitung:

 **Dauer:** ca. 20-30 Minuten

 **Position:** Stehend, frei im Raum

 **Materialien:** ruhiger Raum, ggf. Materialien für Notizen

◆ 1. Ankommen & Körperwahrnehmung (3–5 Min)

- Stand spüren, Füße erden, Atem wahrnehmen

 **Impulse:**

- „Wie fühlst du dich gerade in deinem Körper?“
- „Wo ist Spannung, wo eher Weite?“

◆ 2. Inneren Glaubenssatz wählen (3–5 Min)

Inneren Satz formulieren, z. B. „Ich muss stark sein“, „Ich bin wertlos“, „Ich werde nicht gesehen“

 **Impuls:**

- „Was ist ein Satz, der dich oft begleitet – unbewusst oder bewusst?“

◆ 3. Körperhaltung dazu einnehmen (5–7 Min)

Mimik, Schultern, Atem, Blick – Haltung gestalten, wie sie zum Satz passt

 **Impulse:**

- „Wie steht dein Körper, wenn du diesen Satz verkörperst?“

- „Wie verändert sich deine Atmung? Dein Blick? Deine Energie?“

◆ 4. Gegenbild finden & Haltung wechseln (5–7 Min)

- Neuer Satz, z. B. „Ich darf weich sein“, „Ich bin willkommen“, „Ich darf geniessen“
- Haltung entsprechend verändern: Aufrichtung, Weichheit, Öffnung

👉 Impulse:

- „Wie steht dein Körper mit diesem neuen Satz?“
- „Wie fühlt sich diese Haltung an – ist sie ungewohnt, stimmig, fremd?“

◆ 5. Integration & Reflexion (5 Min)

Bewegung zwischen Haltungen, freier Ausdruck

👉 Fragen:

- „Welcher Satz fühlt sich stimmiger an – und warum?“
- „Gibt es etwas, das du mitnehmen möchtest – aus dem Körper heraus?“

Wirkfokus / Verbindung zum Sexocorporel-Modell:

Diese Übung spricht die **kognitive Komponente** des Sexocorporel-Modells an, da sie Überzeugungen und Selbstbilder über den Körper unmittelbar erfahrbar macht. In der bewussten Auseinandersetzung mit inneren Sätzen („Ich muss leisten“, „Ich darf sein“) wird die Verbindung zwischen mentalen Konstruktionen und körperlicher Ausdrucksweise deutlich. Dadurch entsteht ein differenzierter Zugang zu Identitätsaspekten, Selbstwert und sexueller Ausdrucksfähigkeit.

Im Sinne der Bioenergetik wird über Körperhaltung, Spannung und Atmung sichtbar, wie sich kognitive Muster somatisch manifestieren. Die bewusst eingeleiteten Haltungsveränderungen ermöglichen eine direkte Einflussnahme auf die psychophysische Verfassung. Dadurch werden festgehaltene kognitive „Skripte“ gelockert, neue Selbstwahrnehmung verkörpert – ein zentraler Aspekt bioenergetischer Arbeit am „Selbstbild im Körper“.

5.3.2 „Was wäre das Gegenteil von Erstarrung?“

Ursprung / Quelle:

Adaptiert nach: Regina Lackner (2021), *Stabilisierung in der Traumabehandlung*: Seite 285.

Ziel der Übung:

Die Übung lädt dazu ein, sich dem Zustand innerer Erstarrung über das imaginative oder tatsächliche Erleben eines körperlich-emotionalen Gegenbilds zu nähern. Indem Klient*innen angeregt werden, sich ein alternatives Gefühl – wie Bewegung, Freiheit oder Ausdruck – vorzustellen oder zu verkörpern, wird der Zugang zu Selbstwirksamkeit, Kraft und emotionaler Differenzierung gestärkt. Der Fokus liegt auf dem inneren Erleben von Handlungsspielraum und dem Aufbau von positiven Selbstrepräsentationen – auch in herausfordernden Situationen.

Wann anwenden?

- Wenn Klient*innen sich abgeschnitten, regungslos oder ohnmächtig erleben
- Zur Erweiterung kognitiver und körperlicher Reaktionsmöglichkeiten in Belastungssituationen
- Als ressourcenorientierter Zugang zur Selbstregulation in der Traumarbeit

Rahmen und Vorsichtsmaßnahmen:

- Sichere Umgebung mit therapeutischer Begleitung
- Dosierte Vorgehen – Bewegungen nur so weit wie angenehm
- Imaginative Elemente ggf. bevorzugt bei starker Körperabwehr oder Erstarrung
- Optional: Verbindung mit stärkender Ressource (Ort, Bild, innere Figur)

Ablauf / Anleitung:

 **Dauer:** 10–20 Minuten

 **Position:** im Sitzen oder Stehen

 **Materialien:** ruhiger Rahmen, evtl. Decke, Musik optional

1. Einstimmung und Kontakt zum Körper (2–3 Min)

Spüren des Atems, Körpergewichts, ggf. kurze Erdungssequenz

 **Impulse:**

- „Wo im Körper spürst du Lebendigkeit – wo eher Starre?“
- „Wie sitzt oder stehst du gerade – ohne etwas zu verändern?“

◆ 2. Innere Exploration des Gegenteils (3–5 Min)

- Frage: „Wenn du an Erstarrung denkst – was wäre für dich das Gegenteil?“
- Einladung zu innerem Bild oder Bewegung (z. B. Ausdehnen, Rufen, Fliehen)

👉 Impulse:

- „Welche Bewegung, welches Bild kommt dir in den Sinn?“
- „Wie fühlt sich dieses Bild im Körper an – wo wird es spürbar?“

◆ 3. Bewegung zulassen – real oder symbolisch (3–7 Min)

Einladung, die innere Bewegung in sicherem Rahmen umzusetzen

👉 Impulse:

- „Wie würde es sich anfühlen, diese Bewegung wirklich zu machen?“
- „Vielleicht eine Miniaturgeste – eine symbolische Handlung reicht völlig.“

Beispiele: Faust ballen, leise brummen, Beine leicht beugen, strecken, Kopf heben

◆ 4. Integration und Nachspüren (2–5 Min)

Atem beobachten, Erdung spüren, Körperhaltung erkunden

👉 Fragen:

- „Was hat sich verändert – im Bild, in deinem Gefühl, im Körper?“
- „Gibt es etwas, das du mitnehmen möchtest – eine Haltung, ein Satz, ein Bild?“

Wirkfokus / Verbindung zum Sexocorporel-Modell:

Diese Übung stärkt die **kognitive Komponente**, indem sie eingefrorene mentale und emotionale Zustände – wie Hilflosigkeit, Ohnmacht oder Selbstaufgabe – über innere Bilder und kontrollierte Bewegung in Handlungsspielraum überführt. Das imaginative Erleben eines Gegenbilds (z. B. Ausdehnung, Kraft, Freiheit) macht alternative Selbstrepräsentationen körperlich greifbar und stärkt so das Vertrauen in die eigene Wirksamkeit – auch im sexuellen Erleben.

Bioenergetisch betrachtet wird über diesen Zugang die Blockade des Ausdrucks auf der Ebene vegetativer Energie und muskulärer Reaktion aufgeweicht. Die Übungen ermöglichen es,

Erstarrungsmuster, wie sie sich in Haltung, Tonus oder Atem zeigen, behutsam zu lösen. Damit wird der Körper wieder als Träger von Impuls, Bewegung und psychischer Dynamik erfahrbar – ein Kernelement der bioenergetischen Arbeit mit eingefrorenen Affekten und kognitiv gebundener Körperstarre.

5.4 Bioenergetik und die Beziehungskomponente

Die Beziehungskomponente im Sexocorporel-Modell beschreibt die Fähigkeit, mit anderen in resonante, regulierte und grenzwahrende Verbindung zu treten – und dabei gleichzeitig im eigenen Erleben verankert zu bleiben. Sie umfasst Kompetenzen wie Affektabstimmung, Nähe-Distanz-Regulation, Selbstmitteilung und die körperlich-emotionale Präsenz in zwischenmenschlichen Begegnungen.

Im bioenergetischen Zugang wird Beziehung nicht primär über Sprache verstanden, sondern über Verkörperung: Wie präsent bin ich im Kontakt mit anderen? Wie spürbar ist meine Grenze, meine Stimme, mein innerer Raum? Beziehung beginnt mit Selbstkontakt – über Atmung, Haltung, Tonus und Bewegungsdynamik.

Bioenergetische Übungen stärken diese Verkörperung von Beziehung, indem sie körperliche Sicherheit, Grenzbewusstsein und emotionale Offenheit erfahrbar machen. Über Halteerfahrung, Stimme, Atem oder bewusste Raumgestaltung wird das autonome Nervensystem reguliert und ein tragfähiger somatischer Boden für Beziehung geschaffen. So entsteht ein lebendiger Zugang zu Intimität, Berührbarkeit und Selbstbehauptung – auch in herausfordernden Beziehungskontexten.

5.4.1 „Gehalten sein – Sicherheit durch sanften Kontakt“

Ursprung / Quelle:

Adaptiert nach: Regina Lackner (2021), *Stabilisierung in der Traumabehandlung*: Seite 204ff.

Ziel der Übung:

Die Übung ermöglicht Klient*innen, über eine sanfte, nicht-invasive Form von Berührung und Umhüllung ein verkörpertes Gefühl von Sicherheit, Gehaltensein und Vertrauen zu erfahren. Über das Spüren des äusseren Halts kann sich auch ein innerer Halt aufbauen – als Basis für Kontaktfähigkeit und Nähe in Beziehung.

Wann anwenden?

- Bei Schwierigkeiten, Nähe zuzulassen oder zu halten
- Zur Stabilisierung bei innerer Unruhe, Angst oder Unsicherheit

- Bei Themen rund um Kontakt, Vertrauen und Beziehung

Rahmen und Vorsichtsmassnahmen:

- Einwilligung und kontinuierliches Einchecken sind essenziell
- Keine Durchführung bei starker Dissoziation oder Berührungsaversionsgeschichte ohne Vorgespräch
- Materialien vorbereiten (Tücher, Decken), Raum ruhig halten
- Achtsamer Umgang mit emotionaler Resonanz – Begleitung bei Aktivierung

Ablauf / Anleitung:

 **Dauer:** 15-20 Min

 **Position:** Liegend oder sitzend, in bequemer Haltung

 **Materialien:** Matte, weiche Decken, grosse Tücher

◆ 1. Vorbereitung & Zustimmung (2–3 Min)

Kurzes Gespräch über Berührung, Begrenzung und die Rolle der Umhüllung als „sicherer Raum“. Zustimmung einholen.

 **Impulse:**

- „Wie ist dein Kontakt zum Boden – fühlst du dich gehalten?“
- „Darf ich dich einwickeln oder möchtest du dich selbst zudecken?“

◆ 2. Umhüllung & Halteerfahrung (5–10 Min)

Klient*in wird achtsam mit Tüchern oder Decken eingehüllt (evtl. leicht beschwert auf Brust oder Beine).

 **Impulse:**

- „Spür, wie dich das Tuch berührt – ohne Druck.“
- „Wie fühlt es sich an, eingehüllt zu sein?“
- „Gibt es eine Bewegung, die dein Körper machen möchte?“

◆ 3. Vertiefung über innere Bilder oder Symbole (5–7 Min)

Einladung, dem Gefühl ein Bild, Wort oder Symbol zu geben.

 **Impulse:**

- „Wenn dieses Gefühl eine Farbe oder Form hätte – wie sähe es aus?“

- „Gibt es ein Wort, das dein Gefühl beschreibt?“

◆ 4. Integration & Rückführung (3–5 Min)

Langsames Öffnen der Umhüllung, evtl. durch die Klient*in selbst. Abschluss über Erdung, Atem, bewussten Kontakt zur Umgebung.

👉 Fragen:

- „Was bleibt aus diesem Moment bei dir?“
- „Wie verändert sich dein inneres Erleben, wenn du gehalten wirst?“
- „Gibt es einen Satz oder ein Bild, das du mitnehmen möchtest?“

Wirkfokus / Verbindung zum Sexocorporel-Modell:

Diese Übung spricht die **Beziehungskomponente** an, indem sie die Fähigkeit stärkt, sich in Beziehung sicher und gesehen zu fühlen – auch ohne Worte. Der körperliche Kontakt durch Umhüllung wird zur Ressource: Nähe wird nicht überfordert, sondern dosiert erlebbar gemacht.

Im Sinne der **Bioenergetik** wirkt die Übung auf tiefere Körperschichten: Sie fördert vegetative Beruhigung, reduziert Muskelpanzer im Brustbereich und aktiviert über das Erleben von Halten und Sich-Anlehnen die Basis für Beziehungs- und Bindungsfähigkeit.

Das Spüren von Grenzen und gleichzeitigem Kontakt ist zentral in der Arbeit mit Körperbild und zwischenmenschlicher Resonanz – insbesondere bei Menschen mit Bindungsverletzungen oder introjizierter Unsicherheit.

5.4.2 „Ich töne, also bin ich – mit der Stimme in Kontakt“

Ursprung / Quelle:

Adaptiert nach: Regina Lackner (2021), *Stabilisierung in der Traumabehandlung*: Seite 207ff.

Ziel der Übung:

Die Übung dient der Förderung von Selbstkontakt, affektiver Selbstregulation und Ausdrucksfähigkeit durch den Einsatz der Stimme. Über das Tönen werden körperlich-emotionale Räume geöffnet, die Stimme wird zum Träger von Präsenz und Kontakt. Gleichzeitig wird die Beziehung zu sich selbst gestärkt – als Basis für zwischenmenschliche Resonanz.

Wann anwenden?

- Bei Schwierigkeiten mit stimmlichem Ausdruck, emotionaler Präsenz oder Selbstwahrnehmung
- Zur Förderung von Erdung und Kontakt – in sich selbst und mit anderen
- In Phasen von Rückzug, Sprachlosigkeit oder emotionaler Unsicherheit
- Zur Ressourcenaktivierung in körperorientierter Beziehungsgestaltung

Rahmen und Vorsichtsmassnahmen:

- Kein Zwang zur Stimme – alles freiwillig
- Stimmliche Äusserung wird immer körperlich angebunden – kein „funktionales“ Singen
- In Gruppen: Achtsam mit möglicher Scham oder Vergleichstendenzen
- Evtl. Einstieg mit Summen statt Tönen anbieten
- Im Sitzen oder Stehen – je nach Stabilität und individueller Regulation

Ablauf / Anleitung:

 **Dauer:** 5–10 Minuten

 **Position:** im Sitzen oder Stehen, mit offenem Brustkorb und freier Kehle

 **Materialien:** ruhiger Raum

◆ 1. Ankommen & Ausrichtung (1–2 Min)

Die Klient*innen nehmen ihren Körper wahr: Stand, Sitzfläche, Kontakt zur Erde.

👉 Impulse:

- „Wie fühlt sich dein Brustkorb an – weit oder eng?“
- „Wo spürst du deinen Atem? Kannst du ihn willkommen heissen?“

◆ 2. Einstieg über Atem & Summen (1–2 Min)

Mit einem sanften Summen beginnen – verbunden mit der Ausatmung.

👉 Impulse:

- „Erlaube deinem Körper, beim Summen mitzuschwingen.“
- „Lass dich vom Summen tragen – ohne Anstrengung.“

◆ 3. Vokale tönen – Stimme erkunden (2–3 Min)

Vokale wie „Ooooo“, „Aaaa“, „Uuuu“ langgezogen tönen, aus dem Becken getragen.

👉 Impulse:

- „Spür die Vibration in Brust, Bauch oder Kehle.“
- „Wie verändert sich dein Stand oder deine Haltung, wenn du tönst?“

◆ 4. In Resonanz gehen – Stimme und Kontakt (2–3 Min)

Nach innen lauschen – evtl. Blickkontakt in Dyaden (wenn erwünscht).

👉 Impulse:

- „Wie fühlst du dich, wenn du hörbar wirst?“
- „Wie ist es, mit dir selbst in Resonanz zu sein?“

Optional: Tönen mit Blickkontakt oder in Gruppe – nur wenn stimmig.

◆ 5. Integration & Rückkehr (1–2 Min)

Nachspüren in Stille, evtl. Hände aufs Brustbein legen.

👉 Fragen:

- „Wie fühlt sich deine Stimme jetzt an – in dir?“
- „Hat sich etwas in deinem Körper verändert?“
- „Gibt es eine Geste, ein Satz, ein Klang, der bei dir bleiben darf?“

Wirkfokus / Verbindung zum Sexocorporel-Modell:

Diese Übung aktiviert die **Beziehungskomponente**, indem sie über die hörbare Stimme einen verkörperten Zugang zu Kontaktfähigkeit, Selbstpräsenz und affektiver Resonanz eröffnet. Die Stimme wirkt als Brücke – von innen nach aussen – zwischen Gefühl und Ausdruck, zwischen Ich und Du.

Im Sinne der **Bioenergetik** werden durch das Tönen zentrale Ausdrucksräume wie Zwerchfell, Brustkorb, Kehle und Becken energetisch angeregt. Die Stimme bringt unterdrückte Energie in Bewegung, löst muskuläre Panzerungen, fördert Erdung und emotionale Regulierung – eine verkörperte Verbindung zu sich selbst, zur Umwelt und zu Beziehung.

5.4.3 „Grenze setzen – Körperlich Raum behaupten“

Ursprung / Quelle:

Adaptiert nach: Regina Lackner (2021), *Stabilisierung in der Traumabehandlung*: Seite 207ff.

Ziel der Übung:

Die Übung dient der körperlichen Verankerung und dem bewussten Erleben von persönlichen Grenzen. Durch gezielte Bewegung, Atemführung und symbolische Gesten wird Raumbehauptung erfahrbar gemacht. Das Erleben, eine klare Grenze setzen zu dürfen, fördert Schutz, Selbstwirksamkeit und beziehungsbezogene Orientierung – körperlich, emotional und sozial.

Wann anwenden?

- Bei Menschen mit diffuser Selbstwahrnehmung oder Schwierigkeiten, sich abzugrenzen
- Zur Stärkung des Körperraums in Beziehung – insbesondere bei Tendenz zur Überanpassung
- Als vorbereitende Übung vor Nähe- oder Kontaktarbeit
- In Situationen, wo „Nein-Sagen“ oder Positionierung Thema sind

Rahmen und Vorsichtsmassnahmen:

- Stabiler Stand und gute Erdung sind Voraussetzung
- Nicht geeignet bei akuter Dissoziation oder hohem Stresslevel
- Bewegungen stets achtsam ausführen – kein aggressives Ausagieren
- Optional: Vorherige oder begleitende Ressourcierung (z. B. durch Atmung oder Körperkontakt)

Ablauf / Anleitung:

 **Dauer:** ca. 10–15 Minuten

 **Position:** Stehend, im Raum

 **Material:** ruhiger Raum

◆ 1. Ankommen & Zentrierung (2–3 Min)

Stand hüftbreit, Knie leicht gebeugt, Arme locker. Atem bewusst spüren.

👉 Impulse:

- „Wie fühlt sich dein Stand an – tragfähig oder wacklig?“
- „Nimm dir Raum – wie viel brauchst du?“

◆ 2. Grenzbewegung & Atemimpuls (5–7 Min)

- Arme nach vorne strecken, Hände zu Fäusten
- Beim Ausatmen: Finger kraftvoll ruckartig spreizen
- Bewegung 4–6 Mal wiederholen – mit Fokus auf Kraft, Ausatmung, Körperspannung

👉 Impulse:

- „Spür die Energie in deinen Armen – was entsteht in dir?“
- „Erlaube deinem Körper, eine Grenze zu markieren – nicht gegen jemanden, sondern für dich.“

◆ 3. Erweiterung & Raum markieren (3–5 Min)

- Arme langsam seitlich auf Schulterhöhe ausbreiten, Handflächen nach aussen
- Bewegung symbolisch verbinden mit innerem Satz: „Hier ist mein Raum“

Optional: Kreis mit den Armen um sich „ziehen“ – langsam, mit Ausatmung

👉 Impulse:

- „Wie verändert sich dein Körpergefühl, wenn du Raum einnimmst?“
- „Was wird in dir wach, wenn du dich behauptest – ruhig, klar, präsent?“

◆ 4. Integration & Reflexion (3–5 Min)

Zurück in den Stand, Atem spüren, ggf. Hände aufs Herz oder Bauch legen

👉 Fragen:

- „Welche Grenze war heute spürbar – innen oder aussen?“
- „Was hat dich überrascht?“
- „Wie fühlt sich dein Platz im Raum jetzt an?“

Wirkfokus / Verbindung zum Sexocorporel-Modell:

Diese Übung adressiert die **Beziehungskomponente**, indem sie das Erleben von Abgrenzung, Autonomie und körperlichem Selbstraum stärkt. Die Fähigkeit, Nähe und Distanz bewusst zu gestalten, ist zentral für die Regulation in sexuellen und sozialen Beziehungen – körperlich wie emotional.

Im Sinne der **Bioenergetik** wird über Bewegung, Spannung und Atem ein bewusstes Energiefeld im Körper erzeugt, das mit Klarheit und Präsenz verbunden ist. Der Muskeltonus im Schultergürtel, in den Armen und im Beckenraum wird aktiviert – Bereiche, in denen sich oft emotionale Unterordnung, Abgrenzungskonflikte oder „unsichtbar machen“ manifestieren.

Der eigene Raum wird nicht nur gedacht, sondern verkörpert – in Stimme, Haltung und Gestik. Das unterstützt die Grundlage für authentische Begegnung, innere Sicherheit und stimmige Intimität.

6 Literaturverzeichnis

Baer, Udo/Gabriele Frick-Baer (2015): *Leibbewegungen, Herzkreise und der Tanz der Würde: Methoden und Modelle der Tanz- und Bewegungstherapie*, 3. Aufl., Semnos Verlag.

Bender, Susanne (2020): *Grundlagen der Tanztherapie: Geschichte, Menschenbild, Methoden*, Psychosozialverlag.

Chatton, Dominique/Jean-Yves Desjardins/Lise Desjardins/Mélanie Tremblay (2024): Die klinische Sexologie - basiert auf einem Modell der sexuellen Gesundheit, in: Harald Stumpe/Heinz-Jürgen Voß (Hrsg.), *Grundlagen des Sexocorporel*, Psychosozialverlag, S. 37–70.

Girod-Perrot, Ruth (2017): *Bewegungsimprovisation: Wahrnehmung und Körperausdruck; Musikalisch-rhythmische Bewegungsgestaltung; Tänzerische Kommunikation und Interaktion in Gruppen*, 2. Aufl., Academia Verlag.

Halprin, Anna (2000): *Tanz, Ausdruck und Heilung: Wege zur Gesundheit durch Bewegung, Bilderleben und kreativen Umgang mit Gefühlen*, Synthesis Verlag.

Halprin, Daria (2020): *Was der Körper zu erzählen hat: Expressive Arts Therapy in Theorie und Praxis*, 2. Aufl., K. Kieser Verlag.

Kabat-Zinn, Jon (2013): *Gesund durch Meditation: Das große Buch der Selbstheilung mit MBSR | Der große Bestseller zur Stressreduktion und Stressbewältigung*, O.W. Barth eBook.

Kappert, Detlef (2010): *Tanz zwischen Kunst und Therapie*, 2. Aufl., Verlag für Ästhetische Bildung.

Klein, Jan Philipp/Ronald Burian (2024): *Ratgeber Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT): Wege zu einem sinnerfüllten und lebendigen Leben*.

Klein, Petra (2007): *Tanztherapie: ein Weg zum ganzheitlichen Sein*, 3. Aufl., Dieter Balsies Verlag.

Lackner, Regina (2021): *Stabilisierung in der Traumabehandlung: Ein ganzheitliches methodenübergreifendes Praxisbuch*, Springer.

Lowen, Alexander (2008): *Bioenergetik: Therapie der Seele durch Arbeit mit dem Körper*, 7. Aufl., Rowohlt Verlag.

Reddemann, Luise (2016): *Imagination als heilsame Kraft (Imagination als heilsame Kraft. Zur Behandlung von Traumafolgen mit ressourcenorientierten Verfahren): Ressourcen und Mitgefühl in der Behandlung von Traumafolgen*, Klett-Cotta.

Rytz, Thea (2018): *Achtsam bei sich und in Kontakt: Emotionsregulation und Stressreduktion durch achtsame Wahrnehmung*, 4. Aufl., Hogrefe Verlag.

Waibel, Martin J./Cornelia Jacob-Krieger (2018): *Integrative Bewegungstherapie: Störungsspezifische und ressourcenorientierte Praxis*, Klett-Cotta.