

## RÜCKMELDUNG EHEMALIGER TEILNEHMERINNEN

Ich habe begonnen, mich intensiver zu erleben.  
Dadurch fühle ich wieder, dass ich jemand bin.

Die Körperwahrnehmungstherapie hat mir sehr geholfen,  
mit anderen Menschen körperlich Kontakt aufzunehmen,  
mich im Alltag meinen Gefühlen bewusst zu werden,  
dazu zu stehen, vielleicht auch etwas selbstbewusster zu  
sein und mir etwas zu «gönnen».

Durch die Körperwahrnehmungstherapie hat sich ein Tor  
für mich geöffnet. Ich habe gemerkt, dass ich nicht ein  
Leben lang das Gleiche machen muss. Vorher war ich wie  
auf einer Bahn ohne viele Möglichkeiten. Ich hatte ein  
striktes Denken davon, was ich gerne habe und was nicht  
– dies hat sich verändert.

Vor der Körperwahrnehmungstherapie meinte ich, mich  
nur nach einer Leistung (z.B. nach dem Joggen) spüren  
zu können; und vor allem nur, wenn ich die Leistung auch  
gedanklich anerkannte. In der Körperwahrnehmungs-  
therapie habe ich die Angst überwunden, mich auch nach  
«Nicht-Leistungsbewegungen» zu spüren.

Ich habe gelernt, dass ich mich zu jeder Zeit bewegen  
kann und dass ich mich dabei wohlfühlen kann und darf.

Inselspital  
Kompetenzbereich Psychosomatische Medizin  
C.L. Lory-Haus  
3010 Bern  
Telefon: +41 31 632 20 19  
E-Mail: psychosomatik@insel.ch

### ANMELDUNG

mit beiliegendem Talon

### DAUER

6–7 Monate, insgesamt 18–21 Gruppensitzungen,  
mit mehrmals Pausen zur Einübung der Methode in  
den Alltag.

### ORT

Anna Seiler Turnhalle, Inselspital, Bern.

### TREFFPUNKT

wird mit der Anmeldebestätigung in der Woche vor  
Beginn bekannt gegeben.

### KLEIDUNG

bequeme Trainingshose, T-Shirt, Pulli,  
rutschsichere Socken.

120128\_2016\_09\_19\_ps/sf

Kompetenzbereich für  
Psychosomatische Medizin C.L. Lory-Haus  
Achtsame Körperwahrnehmung  
für Frauen mit Essverhaltens-  
störungen



INDEM ICH MICH IMMER MIT MEINEM  
KÖRPER BESCHÄFTIGT HABE, HÖRTE ICH  
AUF IHN ZU BEWOHNEN

## KÖRPERBILD UND SELBSTWERT

Menschen, die an einer Essverhaltenstörung erkranken, berichten oft über eine tiefe innere Verunsicherung: Manchmal ist ein Gefühl der Leere im Vordergrund, dann dominiert wieder die Angst. Betroffene fühlen sich meist emotional und körperlich angespannt. In der Logik der psychischen Erkrankung heisst die «Lösung» des Problems: Wäre ich dünner, fühlte ich mich nicht derart schlecht. Doch die Abwertung des eigenen Körpers und ein erschüttertes Selbstvertrauen gehen Hand in Hand und beeinflussen sich negativ. **Wer ständig versucht seinen Körper zu verändern, hört schliesslich auf, ihn zu bewohnen.** Ohne Bezug zum eigenen Körper fühlen sich Menschen verängstigt, uferlos oder leer.



## GRUNDPRINZIPIEN DER THERAPIE

In der Bewegungsentwicklung des Kindes spielt die körperliche Eigenwahrnehmung eine wichtige Rolle. Indem ein Kind sich selbst fühlt, seine Bewegungen, seine Körpergrenzen und den Kontakt zu anderen, kriert es ein Gefühl für sich selbst – eine eigene Identität. Die Körperwahrnehmungstherapie nimmt diesen Prozess wieder auf. Die Aufmerksamkeit wird auf die körperlichen Empfindungen und die damit verbundenen Gefühle und Gedanken gelenkt: auf den Atem, die eigenen Bewegungsimpulse und -bedürfnisse.



Eigenständigkeit und Selbstbestimmung zu erleben ist dabei genauso wichtig wie Verbundenheit und Nähe zu andern. Indem sich die Teilnehmerinnen auf verschiedene Art wieder innerlich zu spüren beginnen, eröffnen sie sich die Möglichkeit, sich mit ihrem Körper zu versöhnen, ihn nicht mehr als Quelle des Ess-Problems zu erachten. Die respektvolle Aufmerksamkeit im «Hier und Jetzt» schafft Voraussetzungen für konstruktive Veränderungen im Empfinden und Denken.

Der achtsame Kontakt zum körperlichen und emotionalen Empfinden wird während den Gruppensitzungen in Einzel-, Paar- und Gruppenübungen erfahren. Jede Teilnehmerin entscheidet, welche Übungen sie ausprobieren will.



## RAHMENBEDINGUNGEN

Interessierte melden sich vor Therapiebeginn für ein Indikationsgespräch im Inselfspital unter +41 31 632 20 19.

Die Kosten für die Therapie werden von der Grundversicherung der Krankenkasse übernommen. Die Abrechnung erfolgt direkt durch das Inselfspital.



Voraussetzung für die Teilnahme an der Therapie ist die regelmässige Anwesenheit während den Gruppensitzungen, und die Bereitschaft, sich auch zwischen den Treffen und in den 1–2 Sitzungspausen aktiv mit den Therapieinhalten auseinander zu setzen.

2 Einzelsitzungen unterstützen jede Teilnehmerin, das in der Therapie hilfreich Erfahrene in ihren Alltag zu übertragen.

Die Gruppe ist für max. 10 Frauen offen. Alle beginnen die Therapie zusammen und bilden während 6–7 Monaten eine konstante Gruppe.

## KÖRPERBILD UND SELBSTWERT

Menschen, die an einer Essverhaltenstörung erkranken, berichten oft über eine tiefe innere Verunsicherung: Manchmal ist ein Gefühl der Leere im Vordergrund, dann dominiert wieder die Angst. Betroffene fühlen sich meist emotional und körperlich angespannt. In der Logik der psychischen Erkrankung heisst die «Lösung» des Problems: Wäre ich dünner, fühlte ich mich nicht derart schlecht. Doch die Abwertung des eigenen Körpers und ein erschüttertes Selbstvertrauen gehen Hand in Hand und beeinflussen sich negativ. **Wer ständig versucht seinen Körper zu verändern, hört schliesslich auf, ihn zu bewohnen.** Ohne Bezug zum eigenen Körper fühlen sich Menschen verängstigt, uferlos oder leer.

## GRUNDPRINZIPIEN DER THERAPIE

In der Bewegungsentwicklung des Kindes spielt die körperliche Eigenwahrnehmung eine wichtige Rolle. Indem ein Kind sich selbst fühlt, seine Bewegungen, seine Körpergrenzen und den Kontakt zu anderen, kriert es ein Gefühl für sich selbst – eine eigene Identität. Die Körperwahrnehmungstherapie nimmt diesen Prozess wieder auf. Die Aufmerksamkeit wird auf die körperlichen Empfindungen und die damit verbundenen Gefühle und Gedanken gelenkt: auf den Atem, die eigenen Bewegungsimpulse und -bedürfnisse.

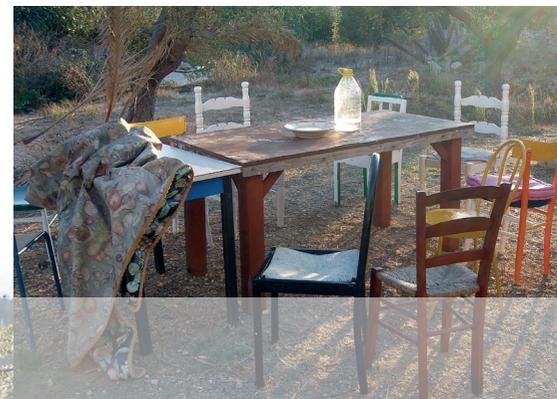
Eigenständigkeit und Selbstbestimmung zu erleben ist dabei genauso wichtig wie Verbundenheit und Nähe zu andern. Indem sich die Teilnehmerinnen auf verschiedene Art wieder innerlich zu spüren beginnen, eröffnen sie sich die Möglichkeit, sich mit ihrem Körper zu versöhnen, ihn nicht mehr als Quelle des Ess-Problems zu erachten. Die respektvolle Aufmerksamkeit im «Hier und Jetzt» schafft Voraussetzungen für konstruktive Veränderungen im Empfinden und Denken.

Der achtsame Kontakt zum körperlichen und emotionalen Empfinden wird während den Gruppensitzungen in Einzel-, Paar- und Gruppenübungen erfahren. Jede Teilnehmerin entscheidet, welche Übungen sie ausprobieren will.

## RAHMENBEDINGUNGEN

Interessierte melden sich vor Therapiebeginn für ein Indikationsgespräch im Inselfspital unter +41 31 632 20 19.

Die Kosten für die Therapie werden von der Grundversicherung der Krankenkasse übernommen. Die Abrechnung erfolgt direkt durch das Inselfspital.



Voraussetzung für die Teilnahme an der Therapie ist die regelmässige Anwesenheit während den Gruppensitzungen und die Bereitschaft, sich auch zwischen den Treffen und in den 1–2 Sitzungspausen aktiv mit den Therapieinhalten auseinander zu setzen.

2 Einzelsitzungen unterstützen jede Teilnehmerin, das in der Therapie hilfreich Erfahrene in ihren Alltag zu übertragen.

Die Gruppe ist für max. 10 Frauen offen. Alle beginnen die Therapie zusammen und bilden während 6–7 Monaten eine konstante Gruppe.