

**Zeitschrift:** Puls : Monatsheft der Gruppen IMPULS + Ce Be eF  
**Herausgeber:** IMPULS und Ce Be eF : Club Behinderter und Ihrer FreundInnen (Schweiz)  
**Band:** 26 (1984)  
**Heft:** 3: Ist Psychotherapie auch eine Möglichkeit für mich?  
  
**Artikel:** Körperorientierte Therapien  
**Autor:** Schächli, Ruedi  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-156927>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 09.03.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Körperorientierte therapien

Mit den nachfolgenden berichten möchte ich mehr eindruck geben in die «körperarbeit». – Das wort *therapie* (behandlung) möchte ich ersetzen durch den begriff «körperarbeit», da man all diese techniken selber erfahren kann, ohne dass man sich krank fühlen muss. Die körperarbeit zielt **nicht** auf eine behandlung hin, sondern auf eine veränderung des **bewusstseins** des **eigenen körpers**. – Dies schliesst die **gesamtheit** des menschen ein, das heisst es geht nicht nur um den körper/körperteil, sondern um den menschen als person mit seele und geist. – Wohlbefinden mit dem eigenen körper kann auch wohlbe finden mit dem eigenen **ich** heissen. Das wort *arbeit* enthält für mich die beiden begriffe **energie** und **bewegung**. Unter ein satz von energie und bewegung wird am eigenen körper, selber oder durch andere, gearbeitet = körperarbeit.

## Körperlager Ce Be eF 1983 auf dem Twannberg Kursaufbau über Kinästhetik von Edith Sidler

Dieser Bericht gibt eine idee wie ein kurs ablaufen kann:

### Gruppe 1:

#### Zeichnung auf papier, gross

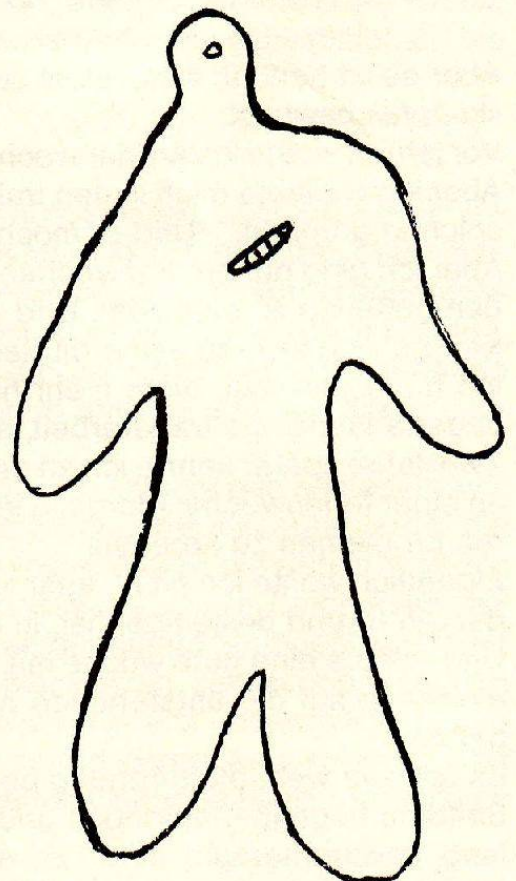
- eigene narben, schmerzpunkte früher und jetzt einzeichnen
- stellen die du magst an dir einzeichnen

#### Übung

- Inventar wie liegen die fersen, unter/oberschenkel, becken, wirbelsäule, rippen schulterblätter, arme und kopf am boden
- kopf rollen
- arme, becken, beine an den boden pressen und entspannen
- auf die seite rollen, schulter vor/zurück, auf/ab kreisen
- beide seiten in bew. und vorstellung

#### Zur zeichnung zurück

Einzeichnen was einem noch in den sinn gekommen ist  
stellen die klar sind einzeichnen  
stellen die unklar sind  
die schulterbewegung einzeichnen

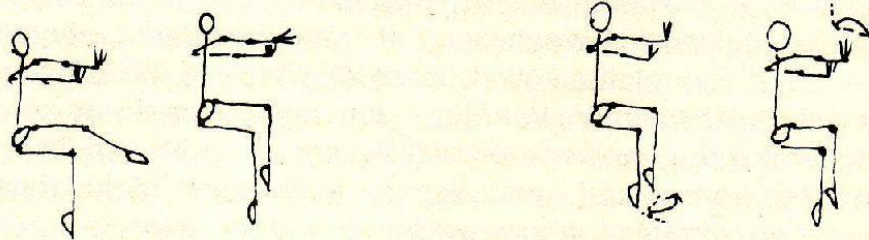


oberster/unterster punkt von sich selber einzeichnen, die mitte und den äussersten punkt von sich selber



## Übung dazu

- seitlich vor und rückwärts pendeln, die mitte auf den füssen finden
- knie beugen, die knie werden an einen faden nach vorne gezogen
- hüftgelenk finden und drehen
- aktiv / passiv sich gegenseitig die beine bewegen nach der vorgehenden übung



## Erfahrungsbericht von Vreni aus einer kinästhetik-gruppe

Seit etwa anderhalb jahren oder mehr kamen ein paar leute zusammen, für diesen recht intensiven kurs. Dieser beinhaltet meistens sehr ruhige und intensive übungen. Sogar für mich ist es nicht mehr einfach, nach meinem alltag, der viel mit problemen verbunden ist, sozusagen abzuschalten, um diesen übungen richtig zu folgen. Mein leben hat sich auf seine positive art geändert. Ich verspüre immer mehr eine grosse kraft in mir, um meine probleme selbständig verarbeiten zu können und meistens finde ich auch eine lösung. Nach dem ersten jahr überfiel mich eine sehr grosse krise: ich wurde versetzt. Es war für mich eine recht schwierige zeit. Damals überlegte ich ein paarmal, soll ich diesen kurs noch besuchen oder nicht. Ich kam zu dem entschluss, dass ich bleiben möchte und an jedem kommenden kursabend teilnehmen will. – Mich würde es geradezu traurig stimmen, wenn dieser kurs nicht mehr finanziert würde, so dass wir irgendwie gezwungen sind, diesen abenden ein ende zu setzen und aufzuhören.

## Meine erfahrungen mit fasten Brigitte Buob

Seit zwei jahren leide ich an multiple sklerose. Meine krankheit verläuft nicht in schüben, sondern verschlechtert sich kontinuierlich. Was dem typischen ms-bild widerspricht. Meine grenzen in bezug auf die physischen bewegungsmöglich-



keiten werden immer enger gezogen. Die auseinandersetzung mit meinem körper und der krankheit wird jedesmal intensiviert, wenn ich wahrzunehmen beginne, dass die ständigen veränderungen in meinem körper mir immer mehr einschränkungen auferlegen.

Solche situationen sind jeweils geprägt von verzweiflung, angst, aufgeben wollen – «rien ne va plus»! Im letzten sommer erlebte ich die konfrontation mit meinen grenzen besonders stark, zumal mir meine symptome erstmals das gehen beinahe verunmöglichten.

Aus diesem moment heraus entstand der gedanke zu fasten. Ich wusste, dass man durch fasten seinen körper besser wahrnehmen kann, und was wollte ich zu diesem zeitpunkt anderes mehr. Die fastenwoche mit einer freundin gehört zu einem meiner eindrücklichsten erlebnissen, das schwierig in worten wiederzugeben ist. Ich verspürte wieder energie. Sie reichte soweit, dass ich während der fastenwoche, täglich einen kilometer schwimmen konnte. – Ich begann meinen körper erneut wahrzunehmen, fand wege, meine krankheit besser anzunehmen. Die auswirkungen des fastens auf körper und geist, liessen mich kaum mehr ahnen, welche gefühle diesen tagen vorausgegangen waren. Ich fühlte mich wie neu geboren. Gesundheitlich ging es mir besser. Das fasten war für mich eine intensive und durchwegs positive erfahrung, die ich auch weiter geben möchte.

Seit dem letzten sommer gehören die fastentage alle drei monate zum festen bestandteil meines lebensrhythmus.

## **Namenliste:**

Im bereich der körperarbeit gibt es viel verschiedene techniken. Alle haben ihre begründer oder kommen aus verschiedenen ländern. Die folgende liste ist unvollständig; kommen doch immer wieder neue begriffe dazu:

|                   |                 |                            |
|-------------------|-----------------|----------------------------|
| Akupressur        | Eutonie         | Reflexzonen-               |
| Alexander technik | Gentle Dance    | Reichianische körperarbeit |
| Amma              | Kinästhetik     | Rolfing                    |
| Balancing         | Kahuna          | Shiatsu                    |
| Do-in             | Osteopathy      | Therapeutic touch          |
| Fasten            | Polarity        | Träger                     |
| Feldenkreis       | Touch of health | Klassische massage         |
|                   | Thai-Chi        |                            |

## **Möglichkeit zum kennenlernen von körperarbeit**

- Nouwell 1984: nachmittage veranstaltet Sonja Zolliker (siehe Puls feb.)
- Fasten-Woche: mit Brigitte Buob, anmeldeformulare Ce Be eF-sekretariat.
- Atem-woche im Tessin: (s. ausschreibung in diesem Puls-heft)
- Kinästhetik-gruppe: wöchentlich 1 mal am abend in Zürich, hat noch platz für 2 leichtbehinderte personen: Edith Sidler, Hebrig, 9056 Gais. Tel. 071/93 10 61.

Ruedi Schächli, Am Wasser 73, 8049 Zürich