



Inhaltliche Ausrichtung im ErfahrungsRaum Biodynamisches Embodiment - ERdE

Einheit von physischem, emotionalem und kognitivem Körper

Was immer wir erleben, welche Gefühle wir empfinden (*emotionaler Körper*), aber auch welche Gedanken, Identifikationen und Annahmen wir über uns und die Welt haben (*kognitiver Körper*), sie bewirken eine Reaktion und Empfindung in unserem *physischen Körper*. Diese können wir zu jeder Zeit wahrnehmen und beobachten (*verkörperte Präsenz oder Embodiment*). Umgekehrt beeinflussen auch körperliche Empfindungen, unser Wohlergehen, Dysregulation, eine Verletzung oder Erkrankung unsere Gefühle und unser Denken.

Auch unsere Bindungs- und Beziehungserfahrungen werden im Körper erlebt, erinnert, immer wieder abgerufen und auch wieder dort wahrgenommen (*soziales Embodiment*).

Somit sind Körperempfindungen, Emotionen und Denken ständig in einem dynamischen Wechselspiel und in Kommunikation miteinander. Sie sind eine unauflösliche Einheit.

Orientierung zur Gesundheit und der organisierenden Lebenskraft

In uns allen gibt es eine sich selbst organisierende *Lebenskraft*, die auf Gesundheit, Heilung, Erneuerung, Anpassung und Weiterentwicklung ausgerichtet ist – wie eine Pflanze, die sich immer dem Licht zuwendet. Dieses Prinzip gilt sowohl für den Körper, wie auch für die Psyche und den Geist.

Die Ausrichtung auf jene Bereiche, die funktionieren, gesund und kraftvoll sind, unterstützt die Organisation und Funktion gestörter Bereiche, ohne dass Regression und Dysfunktion im Vordergrund stehen.

Biodynamisches Embodiment

Biodynamisches Embodiment bedeutet dynamisches, rhythmisch wechselndes Wahrnehmen und Erkunden des somatischen, emotionalen, kognitiven und seelischen Erlebens in der Orientierung zur Gesundheit und der organisierenden Lebenskraft.

Die heilsame Kraft der Berührung

Achtsam berührende Hände verstärken die Wahrnehmung, den Zugang zu Emotionen und ihrer Geschichte, die Regulation, die tragende therapeutische Beziehung und unterstützen das Lauschen auf die innewohnende Weisheit und Botschaft des Körpers. Berührung ist mehr als Worte und

schließt auch die präverbale Zeit mit ein. Berührung gibt Halt und Sicherheit, unterstützt Erdung, lässt Grenzen und Verbindung spüren.

Wir berühren nicht nur den physischen Körper, sondern auch den emotionalen Körper, seine Matrix an Bindungs- und Beziehungserfahrungen - und die darin wohnende Seele. Darum berührt uns Berührung.

Begleitung im präsenten ErfahrungsRaum Biodynamisches Embodiment ERdE

Verletzung, die im zwischenmenschlichen Kontext geschehen ist, braucht achtsamen, menschlichen Kontakt, um heilen zu können. Wenn wir Kontakt und Berührung bewusst je nach Geschichte, Lebenssituation und momentanem Bedürfnis nach Raum und Halt gestalten, können neue positive Erfahrungen mit Kontakt in Beziehung gemacht werden. (Korrektives Embodiment).

Wir üben in der Begleitung eine Haltung, die offen, wohlwollend, wertfrei und prozess- und potentialorientiert ist. Wir wissen nicht, was für unser Gegenüber richtig ist – und wir brauchen es auch nicht zu wissen. Das kreierte einen Erfahrungsraum, in dem alles da sein darf und kann.

Wir erkunden gemeinsam die Dynamik des körperlichen Erlebens, seine emotionalen Aspekte, die Glaubenssätze, inneren Konflikten und was dem Wunsch und Potential im Weg steht. Wir folgen dabei der innewohnenden Weisheit. Wir arbeiten mit und ohne Berührung. Mit Worten und in Stille. Wir lauschen mit dem Herzen.

Gemeinsame verkörperte Präsenz, ein sicherer, wohlwollender Raum und emotionale Vervollständigung bringen Selbstregulation, Expansion und neue Möglichkeiten in den Lebensalltag. Es entsteht ein tieferes Ankommen bei sich selbst, jenseits der Identifikationen und Prägungen.

ERdE geht in die Tiefe und ist in jegliche therapeutische und begleitende Tätigkeit integrierbar und im Alltag lebbar.

Wir laden Sie ein, in diesen ErfahrungsRaum miteinzutauchen, einander zu begegnen, anzuregen und zu bereichern.

Dank

An dieser Stelle möchten wir aus tiefem Herzen unseren Lehrern und Lehrerinnen, Lebenspartner*innen, Kindern, Eltern und persönlichen Wegbegleiter*innen danken, die uns auf unserem Weg unterstützt haben, unser Potential weiter zu entfalten.

In Dankbarkeit und Verbundenheit, das ERdE-Team