

Wenn die Grenzen verschwimmen

Wege aus Symbiose, Ich-Schwäche, Hypersensibilität und Überflutung,
Atem- und Körperarbeit mit „frühen Störungen“

Immer mehr erwachsene Menschen kommen mit dem Ausmass an äusseren Eindrücken und beruflichen Anforderungen nicht oder nur schwer zurecht. Das kann auch die aktuelle politische Lage mit Gewalt und unermesslichem Leiden sein oder einfach die allgemeine Reizüberflutung: speziell durch das Internet oder eine ungesunde bzw. bedrohliche Umwelt.

Die Folgen dieser Überwältigung ähneln sehr denjenigen, denen Kinder durch unsicher gebundene Verhältnisse und Entwicklungs-Traumata ausgesetzt sind. Das normale Wachsen an Herausforderungen und Reizen funktioniert dann in manchen Gebieten unseres Lebens nicht mehr. Wir kollabieren oder verlassen uns, indem wir die Körperwahrnehmung verlieren, ins Denken gehen, auf „Autopilot“ umschalten, mit unserem Bewusstsein weggehen oder mit einem Gegenüber verschmelzen.

Aufbau der Ich-Kraft

Der notwendige Prozess der Nachreifung unseres Ichs ist eng mit der Entwicklung des Körper-Ichs verbunden. Er geschieht primär über eine empfindungsbezogene Strukturarbeit mit Objektbezug. Neben der Einstellung von Nähe und Distanz steht der Bezug zum Boden und zu den Objekten im Vordergrund, sodass mangelnde Grenzen nachwachsen können.

Ziele

Das Atem- und Körperbewusstsein aufbauen und halten lernen, egal was um uns herum geschieht. Entwicklung von stabilen Grenzen und Aufbau einer ganzheitlichen Resilienz.

Zum Aufbau einer stabilen Ich-Kraft geht es in diesem Seminar um die gezielte Anwendung von bekannten und neuen Ressourcen aus der Atem- und Körperarbeit für Praxis und Alltag.

- Bildung des Empfindungskörpers durch Schwerkrafterfahrungen: Erdung, Orientierung und Verortung im Raum, Lage und Position an flexiblen Grenzen
- Bildung des Körper-Ichs durch Objekte, Oberflächenstrukturen, Beschaffenheit der Grenze, Spannen und Lösen, Widerstandsarbeit, psycho-physische Tonusregulierung
- Aufrichtung: Sitzen, Stehen, Liegen, Finden des Gleichgewichtes.
Erfahrung: „ICH existiere“ im „grundlegenden Gutsein“
- Abgrenzung nach Außen als allgemeine Ressource, nach Innen gegen die Überflutung mit Gefühlen, Verankern von Gefühlen in der Empfindung

Zielgruppe

Willkommen sind alle an diesem Thema interessierten Personen, obwohl das Seminar auf Körpertherapeut*innen zugeschnitten ist. Es sind keine besonderen Vorkenntnisse notwendig.

Datum: 29. August 2026
Kurszeit: 9 – 13:15 & 14:30 – 17:00 Uhr

Leiter



„Die Beziehung wird gehalten, egal, was passiert“

Stefan Bischof

Stefan Bischof, geb. 1949 in St. Gallen, ist Atem- und Körperpsychotherapeut. Er arbeitet seit 1984 in eigener Praxis in Freiburg/Deutschland mit Schwerpunkt tiefenpsychologisch-analytischer Körperpsychotherapie.