

Embodiment-KörperTherapie

Der Weg zur Behandlung chronischer Beschwerden

Die Embodiment-KörperTherapie (E-KT) ist ein innovativer, prozessorientierter Therapieansatz, der sich der Behandlung chronischer Beschwerden widmet. Statt nur Symptome zu betrachten, integriert E-KT Körper, Psyche und soziale Faktoren in ein dynamisches Gesamtkonzept. Das Ziel ist nicht die schnelle „Reparatur“, sondern die nachhaltige Begleitung, um echte Transformation zu ermöglichen – kein Sprint, sondern ein Marathon.

1. Die Grundpfeiler: Embodiment & Tensegrity

Das E-KT-Konzept basiert auf zwei zentralen Prinzipien:

- **Embodiment:** E-KT nutzt die bidirektionale Wechselwirkung zwischen Körper und Psyche. Emotionen, Gedanken und Erfahrungen prägen den Körper – und umgekehrt können bewusste körperliche Veränderungen tiefgreifende Wirkungen auf das Gehirn und das emotionale Erleben haben.
- **Fasziales Tensegrity:** Der Körper wird als ein dynamisches, ganzheitliches Netzwerk aus Spannung und Balance verstanden. Myofasziale Spannungsmuster werden nicht isoliert, sondern in ihrem systemischen Zusammenhang betrachtet.

2. Das Verständnis von Chronizität: Stress als zentraler Vermittler

Chronische Beschwerden haben selten eine einzige Ursache. E-KT richtet den Blick auf die tieferliegenden, häufig stressbedingten Ursachen:

- Chronischer Stress wirkt als zentraler Vermittler, der die Neurobiologie des Gehirns verändert, das Vegetative Nervensystem und das Hormonsystem dysreguliert.
- Diese Spuren manifestieren sich in körperlichen Symptomen wie myofaszialen Spannungen, ungünstigen Bewegungsmustern und chronischen Schmerzen.

3. Der Therapieansatz: Regulation statt Manipulation

E-KT setzt nicht auf äußeres Korrigieren, sondern auf die Förderung der inneren Fähigkeiten der Patient*innen.

- **Körper als Zugang zum Gehirn:** Über die Wahrnehmung und Veränderung körperlicher Muster (Haltung, Atmung, Spannung) werden gezielt Reorganisationsprozesse im Gehirn angestoßen, um neue, gesündere Regulationsmuster aufzubauen.
- **Förderung von Selbstwirksamkeit:** Im Mittelpunkt steht die Befähigung der Patient*innen. Die Arbeit am Körper ist ein aktives, gemeinsames Erarbeiten von Lösungen, nicht eine passive Behandlung.
- **Ganzheitliche Einflussfaktoren:** E-KT bezieht Faktoren wie Ernährung, Bewegung, Schlaf und soziale Bindungen indirekt über die Körperarbeit mit ein, da jede körperliche Veränderung auch das emotionale Erleben und die neurobiologischen Muster beeinflusst.

4. Die Besonderheiten der EKT

- **Wissenschaftliche Fundierung:** EKT vereint Erkenntnisse aus moderner Schmerzforschung, Neurophysiologie, Psychologie und Faszientherapie.
- **Individuelle und prozessorientierte Methodik:** Myofasziale und fasziale Arbeit, viszerale Therapie, PnR Übungen, Zwerchfell, Regulierung am VNS, Stressmanagement, u.v.m werden für jede/n Patient*in maßgeschneidert kombiniert.
- **Freude als Motor:** Positive Erfahrungen in der Therapie stärken das Nervensystem, fördern die Motivation und werden zu einem entscheidenden Faktor im Heilungsprozess. Therapie wird so zu einem Raum, in dem Lebensqualität neu entdeckt wird.
- **Therapeutische Haltung:** Der/die Therapeut*in tritt in Resonanz mit der individuellen Lebenssituation der Patient*innen. Lösungen entstehen im gemeinsamen Prozess. Diese Haltung stellt die Menschen mit ihrer Lebensgeschichte, ihren Ressourcen und Anliegen in den Mittelpunkt und reduziert sie nicht auf ihre Symptome.

5. Die Ausbildung: Das EKT-Basis-Diplom

Die Ausbildung zum/zur E-KT-Therapeut*in vermittelt ein neues Therapieverständnis: weg vom Reparaturdenken, hin zur Förderung von Körperwahrnehmung, Selbstregulation und therapeutischer Beziehung.

Die 8 Module (194 UE + Webinar + E-Learning) sind so aufgebaut, dass du ein tiefes Verständnis für die Behandlung chronischer Beschwerden entwickelst. Du lernst:

- Schmerzen und Dysfunktionen verstehen – biopsychosozial und differenziert.
- Zwerchfell und VNS als Schlüssel zur Regulation nutzen.
- Faszien, Organe und autonome Nervensystem in Zusammenhang bringen.
- Kommunikation und Berührung als heilsamen Faktoren begreifen – und praktizieren.

Alle Module sind in sich abgeschlossen, können einzeln gebucht und das Erlernte kann direkt in die Praxis integriert werden.

Für wen ist EKT gedacht?

Für Körpertherapeut*innen, die...

- sich von veralteten mechanistischen Denkmodellen lösen wollen,
- nachhaltige Veränderungen statt kurzfristiger Effekte anstreben,
- ihren Patient*innen echte Selbstwirksamkeit ermöglichen möchten.

Basis-Diplom: Leitfaden & Module

1. Ziel

Das Basis-Diplom bildet das Fundament des Therapieansatzes „Embodiment-KörperTherapie“. Es richtet sich an Therapeut*innen, die Menschen mit chronischen Beschwerden ganzheitlich begleiten möchten.

Vermittelt wird ein neues Verständnis von Therapie: weg vom reinen Reparaturdenken – hin zur Förderung von Körperwahrnehmung, Selbstregulation und therapeutischer Beziehung.

2. Zentrale Lernziele

- a. Therapeutische Haltung entwickeln: *Die Philosophie von Embodiment und Beziehungsarbeit verstehen und verinnerlichen*
- b. Die Grundlagen des E-KT-Konzepts praktisch anwenden:
 - *Fasziales Tensegrity*
 - *Embodiment*
 - *Die Auswirkungen von chronischem Stress auf Gehirn, Körper und Zelle verstehen und in die Behandlung einbeziehen.*
 - *Gezielte Regulierung des Vegetativen Nervensystems (VNS) als Weg, die stressbedingten Veränderungen auf allen Ebenen positiv zu beeinflussen.*
- c. Akute vs. chronische Störungen differenzieren und gezielt begleiten
- d. nötigen Paradigmenwechsel in der Therapie gestalten:
 - *Vom "Heilen" zum "Unterstützen & Befähigen"*
 - *Das biopsychosoziale Modell praktisch anwenden*

3. Module des Basis-Diploms

UE: **Präsenz Webinar E-learn**

1. Stress und Stressmanagement in der Physiotherapie	24	-	2
2. Viszerofasziale Therapie: „Zwerchfell - Thorax / Schulter“	22	2	2
3. Chronische Schmerzen am Bewegungsapparat	22	2	2
4. Viszerofasziale Therapie: „Therapie der Körpermitte“	30	2	2
5. Fasziale Organtherapie	18	-	2
6. Regulation am vegetativen Nervensystem	22	2	2
7. CMD - Therapie über das Kausystem	22	2	2
8. Strategie- und Abschlusskurs	24	-	2

5. Abschluss & Zertifikat

Nach erfolgreicher Teilnahme an allen Modulen (194 UE Präsenz und Webinar + E-Learning) erhalten die Teilnehmer*innen ein Diplom mit dem Nachweis über die erworbenen Kompetenzen zur ganzheitlichen Behandlung chronischer Störungen.