

Bioenergetik
nach Alexander Lowen
in Verbindung mit
systemischem Coaching
—
Ein Ansatz

Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung – Was ist die Idee?
2. Grundlagen des systemischen Coachings
3. Grundlagen der Bioenergetik
4. Die fünf Körpertypen nach Lowen
5. Gemeinsamkeiten und Unterschiede der Bioenergetik und dem systemischen Coaching
6. Chancen und Herausforderungen der Verbindung beider Ansätze
7. Praktische Umsetzung als Methode
8. Fazit
9. Literaturverzeichnis

1. Einleitung – Was ist die Idee?

In der heutigen Arbeitswelt und im Bereich der persönlichen Entwicklung wächst das Interesse an ganzheitlichen Ansätzen, die Körper, Geist und soziale Systeme miteinander verbinden. Die Bioenergetik nach Lowen und das systemische Coaching sind Ansätze, die auf den ersten Blick unterschiedliche Schwerpunkte setzen: Die Bioenergetik fokussiert auf die Verbindung zwischen Körper und Psyche, während das systemische Coaching die Wechselwirkungen innerhalb von sozialen Systemen betrachtet. Inhalt der nachfolgenden Ausführungen sind Ansätze/die Idee, die Möglichkeiten aufzuzeigen, wie beide Mittel im Rahmen einer Coaching-Session sinnvoll miteinander verbunden werden können. Der systemische Coach erweitert seine Möglichkeiten den Klienten mit Hilfe der Bioenergetik als weiteres Mittel besser zu verstehen und einzuschätzen um ihn auf vielfältiger Ebene zu unterstützen und nachhaltige Veränderungsprozesse zu fördern. Hierbei sind sowohl Chancen und Potenziale als auch Einschränkungen betrachtet.

2. Grundlagen des systemischen Coachings

Das systemische Coaching ist ein Ansatz, der die Person im Kontext ihrer sozialen und beruflichen Systeme betrachtet. Es basiert auf systemischer Theorie, die davon ausgeht, dass Individuen immer in Beziehung zu anderen stehen und dass Veränderungen in einem Teil des Systems Auswirkungen auf das Ganze haben.

Kernprinzipien des systemischen Coachings:

- **Ganzheitliche Betrachtung:** Der Klient wird als Teil eines Systems gesehen, z.B. Familie, Team oder Organisation.
- **Ressourcenorientierung:** Der Fokus liegt auf den vorhandenen Ressourcen und Stärken des Klienten.
- **Lösungsorientierung:** Es werden Lösungen entwickelt, anstatt Probleme zu analysieren.
- **Systemische Techniken:** Durch gezielte Fragen und Methoden werden Muster, Annahmen und Beziehungskonstellationen sichtbar gemacht.
- **Selbstverantwortung:** Der Klient wird ermutigt, eigene Lösungen zu entwickeln und Verantwortung für Veränderungen zu übernehmen.

Das systemische Coaching zielt darauf ab, die Wahrnehmung des Klienten für seine systemischen Zusammenhänge zu schärfen und Veränderungsprozesse auf mehreren Ebenen zu initiieren.

3. Grundlagen der Bioenergetik

Die Bioenergetik wurde in den 1950er Jahren von Alexander Lowen entwickelt und basiert auf der Annahme, dass Körper, Geist und Emotionen untrennbar miteinander verbunden sind. Lowen betonte, dass sich emotionale Blockaden im Körper manifestieren, z.B. durch Verspannungen, Haltung oder Atmung. Er geht davon aus, dass unterdrückte Emotionen zu chronischen Muskelverspannungen – einem sogenannten „Muskelpanzer“ – führen. Körperhaltung, Atmung und Bewegungsmuster spiegeln dabei die persönliche Lebensgeschichte wider. Unter „Energie“ versteht die Bioenergetik die Lebensenergie, die frei fließen sollte, um Gesundheit und Vitalität zu ermöglichen. Chronische Anspannung bindet diese Energie und vermindert emotionale Lebendigkeit. Zentrale Elemente hierbei sind die Erdung („Grounding“), die Sicherheit, Stabilität und der realitätsnahe Kontakt. Atemarbeit wird eingesetzt, um den Energiefluss zu intensivieren und emotionale Blockaden zu lösen. Spezielle Körperübungen helfen, Spannungen zu entladen und unterdrückte Gefühle (bspw. Wut, Trauer oder Freude) zu befreien. Die emotionale Verarbeitung geschieht dabei stets parallel auf körperlicher und mentaler Ebene. Ziel ist es, Körper, Geist und Gefühle wieder in Einklang zu bringen und so mehr Lebendigkeit und Selbstakzeptanz zu erreichen.

Kernprinzipien der Bioenergetik:

- **Körper und Psyche sind untrennbar verbunden:** Emotionen werden im Körper gespeichert und zeigen sich in Muskelspannungen, Haltung und Bewegungsmustern.
- **Bewusstwerdung durch Körperarbeit:** Durch gezielte Übungen, Atemtechniken und expressive Bewegungen wird der Klient angeregt, seine Gefühle zu erkennen und auszudrücken.
- **Freisetzung von Blockaden:** Das Lösen von körperlichen Spannungen führt zu emotionaler Entlastung und mehr Lebendigkeit.
- **Authentische Selbstwahrnehmung:** Die Arbeit fördert die Verbindung zum eigenen Körper und damit zu den eigenen Gefühlen.

4. Die fünf Körpertypen nach Lowen

Für die Arbeit mit den Klienten hat Lowen hierzu fünf Typen definiert, basieren auf seiner bioenergetischen Analyse, die Körper und Psyche als untrennbare Einheit sieht. Jeder Typ steht in Zusammenhang mit bestimmten psychischen Mustern und Körperhaltungen, die meist durch frühkindliche Erfahrungen geprägt wurden. Nachfolgend werden die einzelnen Typen kurz charakterisiert (inkl. einem ersten, bioenergetischen Interventionsansatz zum besseren Verständnis für den Coach und Beispielen zur besseren Verdeutlichung, wo einem Menschen mit einem jeweils stark ausgeprägten Körperanteil im Alltag begegnen können).:

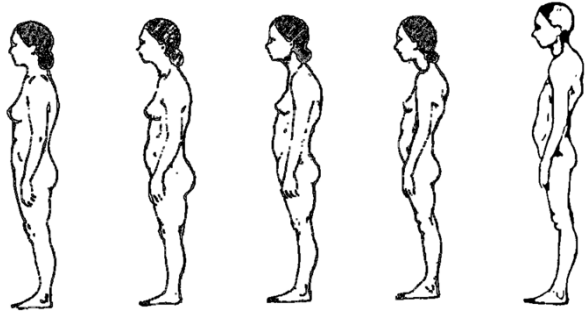
1. Schizoider Typ

- **Körperlich:** Dünn, oft unproportionaler Körperbau, wenig Muskelspannung, abgewandte Körperhaltung, unkoordinierte Bewegung
- **Psychisch:** Rückzug, emotionale Distanziertheit, Angst vor Nähe und Verletzlichkeit, lebt oft im „Kopf“
- **Hintergrund:** Frühe Ablehnung oder Traumatisierung
- **Ziel in der bioenergetischen Arbeit:** Erdung, Kontakt zum eigenen Körper herstellen, Sicherheit
- **Im Alltag:**
 - IT-Spezialist, der lieber am Bildschirm als im Großraumbüro kommuniziert.
 - Still lesender Fahrgast in der U-Bahn mit Kopfhörern und einem philosophischen Buch.
 - Künstler im Atelier, der stundenlang in seine eigene Gedankenwelt versunken arbeitet.



2. Oraler Typ

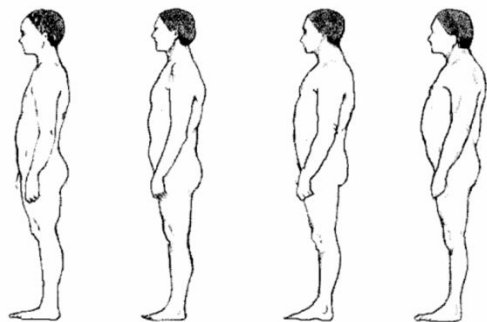
- **Körperlich:** Schlanker Oberkörper, schmale Schultern, schwache Muskulatur, eingefallene Brust
- **Psychisch:** Bedürfnis nach Nähe, Abhängigkeit, Angst vor Verlassenwerden
- **Hintergrund:** Mangel an Zuwendung in der frühen Kindheit
- **Ziel in der bioenergetischen Arbeit:** Selbstversorgung und Autonomie stärken



- **Im Alltag:**
 - Kellnerin, die sehr herzlich mit Gästen plaudert und gern persönliche Geschichten teilt.
 - Kollegin, die häufig um Unterstützung bittet und gleichzeitig für alle Kuchen mitbringt.
 - Nachbar, der gerne lange Smalltalks im Hausflur hält.

3. Psychopathischer Typ

- **Körperlich:** Starke obere Körperpartie; breite Brust, vorgestreckte Haltung, Spannung im Nacken- und Schulterbereich
- **Psychisch:** Kontrollierend/dominant, charmant, vermeidet Schwäche zu zeigen
- **Hintergrund:** Frühe Manipulation oder Vertrauensbruch durch Bezugspersonen
- **Ziel in der bioenergetischen Arbeit:** Verbindung zu Gefühlen herstellen, Kontrolle loslassen

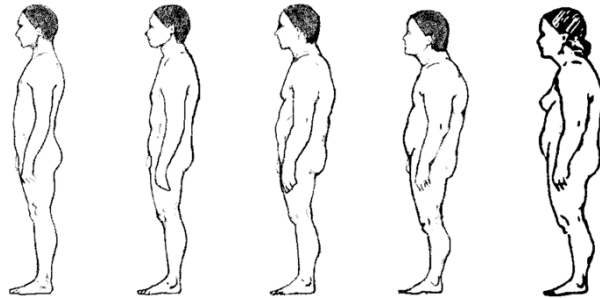


- **Im Alltag:**
 - Verkäufer, der sofort die Gesprächsführung übernimmt und das „beste Angebot“ präsentiert.
 - Teamleiter, der im Meeting lautstark Ideen vorgibt und alle Blicke auf sich zieht.

- Politiker auf der Straße, der souverän Hände schüttelt und Versprechen verteilt.

4. Masochistischer Typ

- **Körperlich:** Gedrungener Körperbau, zurückgezogene Haltung, verspannter Nacken und Becken
- **Psychisch:** Unterdrückte Wut, Schuldgefühle, Anpassung an andere
- **Hintergrund:** Kontrolle und Demütigung in der Kindheit
- **Ziel in der bioenergetischen Arbeit:** Selbstaussdruck, Freude, Setzen von Grenzen
- **Im Alltag:**



- Mitarbeiter, der jede Extra-Aufgabe still annimmt und trotzdem pünktlich abgeliefert.
- Menschen in einer Schlange, die geduldig warten, während andere drängeln.
- Hobbygärtner, der bei jedem Wetter stundenlang Beete pflegt.

5. Rigider Typ

- **Körperlich:** Gut proportioniert, muskulös, aufrechte Haltung, kontrolliert wirkend
- **Psychisch:** Leistungsorientiert, kontrolliert, Angst vor Kontrollverlust
- **Hintergrund:** Emotionale Kälte und Leistungsdruck in der Erziehung
- **Ziel in der bioenergetischen Arbeit:** Emotionale Offenheit, Flexibilität
- **Im Alltag:**



- Yoga-Lehrerin, die jede Pose perfekt demonstriert.
- Geschäftsmann im maßgeschneiderten Anzug, der auch im Café tadellos gekleidet ist.
- Tanzlehrerin, die selbst im Alltag sehr bewusste und elegante Bewegungen hat.

Jeder Typ ist ein Versuch des Körpers, psychische Konflikte zu kompensieren. In der Arbeit mit dem Klienten helfen die Erkenntnisse über diese Typen, Körperarbeit und emotionale Prozesse gezielt zu verbinden.

5. Gemeinsamkeiten und Unterschiede der Bioenergetik und dem systemischen Coaching

Gemeinsamkeiten:

- **Ganzheitlicher Blick**

Beide Ansätze – Bioenergetik und systemisches Coaching – gehen davon aus, dass der Mensch nicht auf einzelne Bereiche reduziert werden kann, sondern immer in seiner Gesamtheit betrachtet werden sollte. Dabei wird das Zusammenspiel von Körper, Geist, Emotionen und Umwelt als ein dynamisches System verstanden, in dem Veränderungen in einem Bereich immer auch Auswirkungen auf andere haben. Die Bioenergetik integriert dabei gezielt körperorientierte Methoden, während das systemische Coaching den Kontext, Beziehungen und Strukturen in den Blick nimmt – doch beide behalten den Gesamtzusammenhang im Fokus. Dieser ganzheitliche Blick ermöglicht es, nicht nur Symptome oder einzelne Probleme zu bearbeiten, sondern tieferliegende Ursachen und Wechselwirkungen zu erkennen. Auf diese Weise entsteht ein breiterer Handlungsspielraum für nachhaltige Veränderung.

- **Ressourcenorientierung**

Sowohl in der Bioenergetik als auch im systemischen Coaching steht nicht das Problem, sondern das Potenzial im Vordergrund. Beide Ansätze gehen davon aus, dass Menschen bereits über innere Stärken, Fähigkeiten und Erfahrungswerte verfügen, die für Entwicklungs- und Veränderungsprozesse genutzt werden können. In der Bioenergetik geschieht dies oft über den Zugang zu Körperempfindungen, Energie und Ausdruck, während im systemischen Coaching über Fragen, Perspektivwechsel und den Blick auf unterstützende Netzwerke gearbeitet wird. Diese ressourcenorientierte Haltung schafft eine positive Grundstimmung und stärkt das Vertrauen in die eigene Handlungsfähigkeit. Dadurch werden Lösungen nicht „von außen vorgegeben“, sondern entstehen aus der Person selbst heraus – was sie langfristig wirksamer macht.

Unterschiede:

- **Fokus und Methodik:** Die Bioenergetik arbeitet primär auf der körperlichen Ebene, indem sie durch körperliche Übungen, Atemtechniken und expressive Bewegungen emotionale Blockaden löst. Das systemische Coaching hingegen konzentriert sich auf die Analyse und Veränderung von Beziehungsmustern, Denkmustern und Systemstrukturen, meist durch Gesprächsführung und Fragetechniken.
 - **Zielsetzung:** Während die Bioenergetik vor allem auf die individuelle emotionale und körperliche Befindlichkeit abzielt, legt das systemische Coaching den Schwerpunkt auf die Veränderung im sozialen Umfeld, z.B. in Teams, Familien oder weiteren Systemen.
 - **Herangehensweise:** Die Bioenergetik ist eher erfahrungs- und prozessorientiert, bei der der Klient durch körperliche Arbeit Zugang zu seinen Gefühlen findet. Das systemische Coaching ist mehr auf Reflexion, Perspektivwechsel und Lösungsentwicklung ausgerichtet.
-

6. Chancen und Herausforderungen der Verbindung beider Ansätze

Chancen:

- **Ganzheitliche Betrachtung des Menschen:** Die Kombination ermöglicht es, sowohl körperliche als auch systemische Aspekte in der Begleitung zu berücksichtigen, was zu tiefergehenden und nachhaltigen Veränderungen führt.
- **Körperebene als Zugang zu systemischen Mustern:** Körperliche Spannungen und Haltungen können Hinweise auf unbewusste Beziehungsmuster oder emotionale Blockaden sein. Durch bioenergetische Arbeit lassen sich diese Muster für den Klienten leichter sichtbar und bearbeitbar machen.
- **Vertiefte Selbstwahrnehmung:** Die Bioenergetik fördert durch Atem-, Erdungs- und Bewegungsübungen ein intensives Spüren des eigenen Körpers. Dadurch werden unbewusste Spannungen und Emotionen leichter zugänglich. Im systemischen Coaching können diese Körpererfahrungen unmittelbar mit inneren Bildern, Glaubenssätzen und Beziehungsmustern verknüpft werden. So entsteht ein ganzheitliches Erleben, bei dem Körper und Geist gemeinsam Erkenntnisse ermöglichen.

- **Schnellerer Zugang zu Emotionen:** Während rein kognitive Coachingmethoden manchmal an rationalen Schutzmechanismen scheitern, kann die Bioenergetik emotionale Blockaden körperlich auflösen. Dies öffnet den Weg für tiefere Gespräche im systemischen Kontext. Klienten erleben ihre Gefühle nicht nur „im Kopf“, sondern spüren sie unmittelbar im Körper. Das schafft Authentizität und beschleunigt Veränderungsprozesse. Ressourcen beim Klienten können so besser aktiviert werden.
- **Nachhaltige Integration von Veränderungen:** Bewegungs- und Atemarbeit verankern neue innere Haltungen auch körperlich. Im systemischen Coaching entwickelte Lösungen werden dadurch nicht nur gedanklich verstanden, sondern körperlich „eintrainiert“. Das erhöht die Wahrscheinlichkeit, dass Veränderungen im Alltag tatsächlich umgesetzt werden. Die Verbindung von Erkenntnis und Körpererfahrung macht den Prozess stabiler.
- **Ressourcenaktivierung auf mehreren Ebenen:** Bioenergetische Übungen können Kraft, Lebendigkeit und innere Stabilität fördern. Diese körperlich spürbaren Ressourcen lassen sich im systemischen Coaching gezielt mit unterstützenden Bildern, Werten und Netzwerken verknüpfen. So entsteht ein starkes, mehrdimensionales Ressourcenfeld. Klienten fühlen sich dadurch nicht nur mental, sondern auch physisch gestärkt.
- **Innovative Ansätze:** Die Verbindung eröffnet neue methodische Möglichkeiten für Coaches, um individuelle Bedürfnisse und Anforderungen noch gezielter zu adressieren. Der Klient kann so neben bereits selbst durchdachten Wegen neue Möglichkeiten erfahren.

Herausforderungen:

- **Methodenintegration:** Die Verbindung der beiden unterschiedlichen Ansätze erfordert eine fundierte Ausbildung und Erfahrung, um beide Methoden sinnvoll und respektvoll zu kombinieren. Wie generell im Coaching-Prozess, sollte die Anwendung von Bioenergetik im Rahmen einer Coaching-Session fließend erfolgen und nicht vom Coach „erzwungen“ werden.
- **Akzeptanz beim Klienten:** Nicht alle Klienten sind mit körperorientierten Methoden vertraut oder offen für die Verbindung von Coaching und Körperarbeit. Gerade rationale Menschen können hier (anfänglich) in den Widerstand gehen, was eine Coaching-Session erschweren kann (aber auch Potenzial aufzeigen kann).
- **Zeit- und Ressourcenaufwand:** Die Integration kann mehr Zeit in der Begleitung erfordern, was für eine Coaching-Session eine Herausforderung darstellt. Dem Coach sollte bei der Wahl der Verbindung beider Mittel also bewusst sein, dass der zeitliche Umfang über den, zuvor mit dem Klienten

vereinbarten Rahmen hinausgehen kann.

- **Grenzen in der Begleitung:** Für den Coach ist es wichtig, die eigenen Kompetenzen zu kennen und bei Bedarf interdisziplinär zu arbeiten, um Klienten bestmöglich zu unterstützen. Bei der intensiven Arbeit an einem Thema kann mit Hilfe des Coaches das Erfahren neuer emotionaler Ebenen beim Klienten möglich sein. Hier ist essentiell wichtig, dass der Coach beim Erreichen einer solchen Ebene und Grenze die Verantwortung für sich und die Klienten nimmt und an einen Therapeuten verweist.
-

7. Praktische Umsetzung als Methode

In der Praxis lassen sich beide Ansätze in verschiedenen Phasen eines Coachings integrieren:

- **Einstieg:** Mit bioenergetischen Übungen/Embodiment (mittels Methoden in der die Körperwahrnehmung eine zentrale Rolle trägt) kann der Klient in einen bewussteren Kontakt zu seinem Körper kommen und Spannungen lösen.
 - **Erkundung:** Im Anschluss erfolgt die systemische Fragestellung, um Beziehungsmuster, Glaubenssätze oder systemische Einflüsse zu identifizieren.
 - **Vertiefung:** Die körperliche Erfahrung kann genutzt werden, um emotionale Blockaden zu erkennen, die im Gespräch reflektiert werden. Hierbei können Techniken wie das expressive Atmen oder das Spüren von Muskelspannungen eingesetzt werden.
 - **Integration:** Abschließend werden Ressourcen aktiviert, neue Perspektiven entwickelt und konkrete Handlungsschritte geplant, wobei die körperliche Erfahrung als Anker dienen kann.
-

8. Fazit

Die Verbindung von Bioenergetik nach Lowen mit systemischem Coaching bietet ein vielversprechendes ganzheitliches Konzept, das Körper, Geist und soziale Systeme miteinander verbindet. Durch die Integration beider Ansätze können Klienten auf mehreren Ebenen angesprochen werden, was die Wirksamkeit und Nachhaltigkeit von Veränderungsprozessen erhöht. Während die Bioenergetik den Zugang zu emotionalen und körperlichen Ressourcen eröffnet, ermöglicht das systemische Coaching die Reflexion und Veränderung relationaler Muster. Die Kombination erfordert neben einer fundierten Ausbildung ein hohes Maß an Empathie und

Sensibilität, um die Methoden sinnvoll zu verbinden und Klienten bestmöglich zu begleiten. Insgesamt eröffnet die Verbindung von systemischem Coaching mit Hilfe der Bioenergetik neue Perspektiven für die persönliche Entwicklung, Konfliktlösungen und Organisationsentwicklung.

9. Literaturverzeichnis

Text: Bioenergetik – Therapie der Seele durch Arbeit mit dem Körper

Alexander Lowen

Rowohlt Verlag, Hamburg

1998

Text und Bild: Bioenergetische Grundtypen – Arbeitspapier

Dipl.-Psych. Theo Fehr

www.i-p-p-m.de/body_downloads.html

2014