



## Süddeutsche Gesellschaft für Bioenergetische Analyse

In Kooperation mit dem International Institute for Bioenergetic Analysis

Gründer: Alexander Lowen

### Vom Wort zum Körper – Vom Körper zum Wort

Die Weiterbildung richtet sich an Menschen in beratenden, therapeutischen, heilenden und pädagogischen Berufen, die daran interessiert sind, die körperpsychotherapeutischen Methoden und Konzepte auf der Grundlage der Bioenergetischen Analyse berufsbezogen oder psychotherapeutisch anzuwenden. Die Seminare können einzeln gebucht werden.

### Weiterbildungsseminare 2026 – Grundkurs Modul 2

**Die Charakterstrukturen der Bioenergetischen Analyse nach Alexander Lowen:  
Selbsterfahrung, Diagnose, Ressourcen, Behandlungsmöglichkeiten.**

#### 1. „Mein Leben ist mein Kopf“

**Die Spaltung von Denken und Fühlen durch die Arbeit mit dem Körper überwinden**

19.-21.06.2026

Leitung: Thomas Heinrich

Menschen mit einer schizoiden Charakterstruktur leben in ihrem Kopf: Sie rationalisieren und nehmen ihren Körper sowie ihre Gefühle kaum wahr. Nach einer Einführung in das bioenergetische Konzept der Charakterstrukturen wird es zunächst um die Bedingungen gehen, die zur Entwicklung der schizoiden Struktur bis hin zur schizoiden Persönlichkeitsstörung führen. Welche Grundhaltungen, Erlebnisweisen und Fähigkeiten, welche Körperstruktur und welcher Körperausdruck sind typisch für die schizoide Charakterstruktur? Und wie kann man eine therapeutische Beziehung genügend sicher gestalten? Durch Selbsterfahrung in Verbindung mit bioenergetischen Übungen werden die Lerninhalte erkundet und Methoden ausprobiert, innere Regungen und Gefühle wahrzunehmen sowie eine Verbindung zwischen kognitiven Prozessen und dem Körper herzustellen.

#### 2. „Bedürftigkeit und Mangel“

**Inneren Halt und Eigenständigkeit finden durch die Arbeit mit dem Körper**

11.-13.09.2026

Leitung: Wera Fauser

Um Urvertrauen, Bedürfnisregulation und Lebensfreude zu entwickeln sowie Kraft, Eigenständigkeit und tiefe Atmung aufzubauen, sind wir in den ersten Lebensjahren auf eine sichere und wohlwollende Bindung zu unseren Eltern oder nahen Bezugspersonen angewiesen. In dieser Bindung erfahren wir ausreichend Empathie, Spiegelung und körperliche Zuwendung. Haben wir in dieser frühen Phase Unsicherheit und Mangel erlebt, prägt auch dies das weitere Leben, die Beziehungsgestaltung, den Körper und damit eine orale Charakterstruktur nachhaltig. Wesentliche Elemente des Seminars werden sein: Diagnose dieser Charakterstruktur; Einübung in haltgebende körperpsychotherapeutische Interventionen; Fokussierung auf Wutausdruck und Atmung, um Selbstständigkeit und Autonomie zu fördern.

### **3. „Grandiosität“**

#### **Die Haltung des Sich-Hochhaltens durch die Arbeit mit dem Körper überwinden – abgespaltene Gefühle integrieren**

09.-11.10.2026

Leitung: Wera Fauser

Wenn Kinder erstmals auf die Beine kommen und losgehen, bekommen sie einen ganz neuen Blick auf die Welt: Endlich groß und selbständiger sein! Wird das kindliche Streben durch die Eltern einseitig in Richtung Erfolg gedrängt, werden grundlegende kindliche Bedürfnisse und das kindliche Wachstum behindert. Dadurch entsteht eine Grundhaltung des Sich-Hochhaltens, des Kontrollierens. Schwäche und Niederlagen dürfen nicht sein. Wie begegnen Menschen mit einer solchen Charakterstruktur ihrer sozialen Umwelt körperlich? Mit welcher Gegenübertragung reagieren wir? Wie können diese Erkenntnisse in der Psychotherapie genutzt werden, um den Klient\*innen zu helfen, die abgespaltene Gefühle wie Hilflosigkeit, Scham und Ohnmacht zu integrieren?

### **4. „Überlastung“**

#### **Die eigenen Grenzen wahrnehmen und stärken, Selbstfürsorge entwickeln durch die Arbeit mit dem Körper**

06.-08.11.2026

Leitung: Karl-Heinz Schubert

Ein Mensch, der ein negatives Selbstbild hat und sich unterordnet wird als masochistisch bezeichnet. Er fühlt sich minderwertig und schuldig, hoffnungslos oder spürt nur geringe Aussicht auf Verbesserung. Er ist geprägt durch eine belastungsorientierte Lebensweise. Das Autonomiestreben des Kindes wurde im Laufe seiner Entwicklung beeinflusst und behindert. Das hat Folgen für sein körperliches, psychisches und geistiges Verhalten. Das Seminar vermittelt auf dem Hintergrund der Bioenergetischen Analyse durch Theorie, Selbsterfahrung und Einübung wesentliche Kenntnisse und Behandlungsmöglichkeiten bezüglich der spezifischen psychodynamischen Prozesse dieser Struktur.

### **5. „Ich zeige keine Schwäche“**

#### **Die rigide Grundhaltung durch die Arbeit mit dem Körper lösen – zur körperlichen und seelischen Lebendigkeit finden**

11.-13.12.2026

Leitung: Wera Fauser

Der „rigide Charakter“ ist „steif“ in seinem Wesen, seinem Gang und seinen Interaktionen mit Menschen. Die Entwicklung dieser Struktur ist eng mit der Entwicklung des ödipalen Konfliktes verbunden. Konflikte zwischen Eltern und Kind, die das Kind als Zurückweisung seiner Liebe erlebt, können dazu führen, dass das Kind sich schützen muss, wenn es seine Energie und Lebendigkeit zeigen und behalten will. In diesem Seminar werden die rigide Charakterstruktur analysiert, durch körperorientierte Selbsterfahrungsübungen erfahrbar gemacht und auf dieser Basis Behandlungskonzepte diskutiert.

### **6. „Energie und Muskelpanzer“**

#### **Selbstregulierung fördern durch Lösung chronischer Verspannungen charakteristischer Muskelgruppen**

05.-07.02.2027

Leitung: Thomas Heinrich

In diesem Seminar beschäftigen wir uns mit den Grundkonzepten der Bioenergetischen Analyse: mit dem anatomischen Zusammenhang und dem physiologischen Zusammenspiel von körperlichen und psychischen Prozessen, mit der Rolle des Energieflusses bzw. seiner Hemmungen (Blockaden). Anhand der Konzepte des Groundings, des Containments und der Katharsis (Lösung) werden grundlegende Aspekte der bioenergetischen Arbeit mit und am Energiefluss vorgestellt. Theoretischer Input wird durch bioenergetische Übungen und durch Paararbeiten vertieft und ergänzt.

**Ort** Mannheim

**Zeiten** jeweils Freitag 18 Uhr bis Sonntag 13 Uhr

**Kosten** Bei Buchung eines einzelnen Seminars: 350,00 €.

Bei Buchung eines ganzen Moduls: 1.920,00 € (Zahlbar in 5 Raten à 350,00 € und einer 6. Rate über 170,00 €).

Verbindlich angemeldet sind Sie mit der Überweisung der Anmeldegebühr (Anzahlung) von 50,00 € je Seminar (bzw. 300,00 € pro Modul) auf das Konto der Süddeutschen Gesellschaft für Bioenergetische Analyse.

Für die Restzahlung pro Seminar wird Ihnen jeweils zwei Wochen vor Beginn des Seminars eine Rechnung zugestellt.

**Die Seminare werden durch die Landespsychotherapeutenkammer Baden-Württemberg anerkannt.**

**Kontakt und Anmeldung**

Henriette Schmeiser, Mitglied im Weiterbildungsausschuss

Tel. +49 (0) 151 41624791

Thomas Heinrich, Vorsitz des Weiterbildungsausschusses

[weiterbildungsausschuss@sgfba.de](mailto:weiterbildungsausschuss@sgfba.de)

[www.sgfba.de](http://www.sgfba.de)