

Institut für Psychokorporelle Energiearbeit (PKE)

Susenbergstr. 11, CH 8044 Zürich, Schweiz, Tel. 0041 1 262 37 68

e-mail: vivienne.rauber@freesurf.ch, Fax: 0041 1 262 67 07

Vivienne Rauber- Decoppet, Psychologin FSP/ SPV

Ausbildung in Psycho - Korporeller Energiearbeit

Die Psycho-Korporelle Energiearbeit (PKE) ist eine ganzheitliche Therapie, eine transpersonale Integration, die gleichzeitig Körper, Geist, Emotion und Seele, die verschiedenen Ebenen, die unser Menschsein ausmacht, anspricht. Es ist eine Therapietechnik, aber auch ein persönlicher Weg, um zu unserer Essenz, zu unserer Führung, zu unserer Seele zu finden.

Die PKE will uns helfen, unsere Symptome , Träume und Lebensprobleme zu verstehen und den inneren Weg, den unsere Seele aufzeigt, wiederzuentdecken und uns ganzheitlich unterstützen, diesen Weg zu gehen. Sie verbindet Energiearbeit mit westlicher Psychologie und Spiritualität. Um körperliche und psychische Beschwerden zu „heilen“, müssen wir unsere Lebensaufgabe, die Mission unserer Seele finden, denn diese bildet die Basis für unsere Gesundheit.

PKE ist eine von V. Rauber entwickelte energetische Visualisations- und Atemtechnik, die sehr einfach und wirkungsvoll als Selbsthilfe, als **Eigentherapie** angewendet werden kann. Vergleiche die Bücher: „Mein Körper ruft mich: Heilendes Atmen und Visualisieren“, und „Reiki und Visualisieren“, beides Eigentherapielehrgänge begleitet von je 2 CD's mit 18 Visualisationen, mit deren Hilfe man allein

- anstehende Probleme zu einer Lösung bringen und
- Körpersymptome und Schmerzen verstehen und abwenden kann

PKE ist ein **Ausbildungslehrgang für Psychologen**, die Energiearbeit erlernen wollen (Parallele Atmung, Chakrenarbeit, Akupressur und/ oder Reiki), um schneller zu den verdrängten Traumata ihrer Patienten zu gelangen und um nach der Aufarbeitung die Neuentscheidungen im Körper zu verankern, so dass das neue Verhalten schneller ins tägliche Leben integriert werden kann.

PKE ist aber auch ein **Ausbildungslehrgang für Körpertherapeuten**, die lernen wollen, ihre Klienten verbal zu begleiten und deren durch die Körpertherapie hervorgerufenen Emotionen und Erinnerungen aufzufangen. PKE lässt sich mit allen Körpertherapien verbinden, mit Akupressur, Craniosacraltherapie, Regeneration, Reiki etc. Themen der Ausbildung sind:

- Gesprächsführung nach Rogers
- Visualisieren
- Traumarbeit
- Arbeit mit Körpersymptom, mit persönlichem Problem oder Partnerschaftsproblem
- Kindheitserinnerungen, Grundbotschaften und Script
- Heilen des verletzten inneren Kindes mit Chakrenarbeit oder den 5 Chinesischen Elementen
- Gestaltarbeit mit Wut oder Partnerschaftsproblemen
- Familienstellen in der Einzeltherapie
- Seelenarbeit
- Ahnenarbeit

PKE ist aber auch eine Möglichkeit für Laien ohne jeglicher Vorkenntnisse, ein körperliches, psychisches- oder partnerschaftliches Problem zu lösen oder einfach sich weiter zu entwickeln.

1. Körpersymptom oder Lebensproblem

fokussieren mit Psycho- Korporeller Energiearbeit (20 h)

In diesem Einführungskurs in die Psycho-Korporelle Energiearbeit lernen wir, unser Problem auf einer symbolischen Ebene anzuschauen und wahrzunehmen, wie es sich in der Visualisation verändern kann und wie diese Veränderung sich dann auch in der Realität des täglichen Lebens manifestiert.

Wir fokussieren unser Problem, erinnern uns an das letzte Mal, als wir dieses Problem hatten, ans

- Gefühl, das es erzeugt
- was wir uns innerlich sagen (die Grundbotschaft)
- wo wir es im Körper spüren,
- wie es sich im Körper anfühlt, beschreiben es und
- lassen ein Bild kommen.

Zu zweit üben wir, den Klienten mit der gelernten Körpertherapie und einer Visualisationstechnik in der Entwicklung seines Bildes zu einem Film zu begleiten und wichtige Szenen zu vertiefen, bis es zu einer Lösung kommt.

Wir lernen als Selbsthilfe auch eine einfache **energetische Übung (die Parallele Atmung), um uns in ein stärkeres, subtileres Energiefeld zu stellen** (was schon an sich zu besserer Gesundheit und Harmonie führt). Wenn wir nun dieses Bild, die symbolische Darstellung unseres Problems, durch die Parallele Atmung in dieses subtilere Energiefeld stellen, wird es sich positiv verändern und symbolisch die Wandlung anzeigen, zu der uns das Problem verhelfen wollte. Diese innovative Visualisationstechnik kann man als **Eigetherapie** auch allein für sich selber bei Körpersymptomen, Problemen oder Träumen anwenden.

Im Kurspreis sind folgendes Buch und 2 CD's mit 18 Visualisationen inbegriffen:

Rauber- Decoppet Vivienne: „Mein Körper ruft mich: Heilendes Atmen und Visualisieren“, ein Eigetherapielehrgang.

Um diese Visualisationstechnik zu üben, sind **Supervisions- und Weiterbildungs- Nachmittage** vorgesehen (vergl. auch die beschriebenen Themen: 2. Gesprächsführung und Visualisieren, 3. Teilpersönlichkeiten, 4. Traum)

2. Gesprächsführung und Visualisieren (20 h)

Wir werden die notwendige liebevolle Grundhaltung des Therapeuten im Gespräch zu zweit zu erleben suchen, um die von Rogers beschriebene therapeutische Haltung von Einfühlung, Wertschätzung und Echtheit in der Beziehung verstehen zu lernen.

Wir werden die einfache, aber sehr tief greifende Technik des Visualisierens unter Anleitung zu zweit üben. Wir nehmen die Gespräche auf Tonband auf, um uns selber supervidieren zu können. Wir bitten zum Beispiel den Klienten, sich eine Wiese vorzustellen und begleiten ihn in seiner Phantasie. Solche Tagtraumbilder symbolisieren – wie der Nachttraum – unsere Lebenssituation und unsere Probleme, die wir – in verschlüsselter Form und darum weniger unserer Zensur unterworfen – anschauen und lösen können.

Wir werden auch mit einer einfachen Körperarbeit den Körper harmonisieren und die dabei gefundenen verspannten oder schmerzenden Stellen focussieren, d.h. spüren, wie sich diese anfühlen, um Bilder kommen zu lassen, die das im Körper gespeicherte Problem im Bild symbolisch aufzeigen und ev. auf den nächsten notwendigen Schritt hinweisen.

3. Teilpersönlichkeiten (20h)

Während unserer Kindheit entwickelten wir verschiedene **Teilpersönlichkeiten** als weise Antwort auf die Anforderungen unserer Familie und Umgebung, um möglichst viel Liebe oder wenigstens Beachtung zu bekommen, wie z.B. das „angepasste Mädchen“ oder der „brave Junge“, der „Beschützer“, der „Tapfere“, der „Verweigerer“, der „Kritiker“, der „wilde Junge“ etc. Solche unbewussten Teilpersönlichkeiten regieren unser Leben, sind aber oft überholt.

Man findet sie in den verspannten Körperstellen. Indem man diese energetisch löst und visualisiert, kann man mit den entsprechenden Teilpersönlichkeiten in Kontakt kommen und sie in Verbündete verwandeln, die uns in der heutigen Lebenssituation besser dienlich sind.

Wir werden uns an die Botschaft unserer Nachtträume heranzutasten versuchen, mit verschiedenen Methoden:

- Assoziation
- „Weiterträumen“ und malen
- Gestaltarbeit
- Psychodrama
- Parallele Atmung in Verbindung mit Visualisation

4. Traumarbeit (20 h)

Wir werden uns an die Botschaft unserer Nachtträume heranzutasten versuchen, mit verschiedenen Methoden:

- Assoziation
- „Weiterträumen“ und malen
- Gestaltarbeit
- Psychodrama
- Parallele Atmung in Verbindung mit Visualisation

5. Das innere Kind heilen mit den 5 Chinesischen Elementen Regressions- und Lichtarbeit auf den entsprechenden Organen Gestaltarbeit mit Wut (40 h)

Aus den Erfahrungen, die wir als kleines Kind hatten, haben wir uns ein Bild von der Welt und von uns selber gemacht und ein Verhalten entwickelt, um möglichst viel Liebe und Anerkennung zu bekommen. Diesen unbewussten geheimen Lebensplan wollen wir kennen lernen und auch das Privatbild von uns, das oft veraltete, überholte Glaubenssätze über uns beinhaltet, wie z.B. "ich bin zu klein und dumm, um zu " etc. den heutigen Gegebenheiten anpassen.

Wir werden sehen, dass die **5 chinesischen Elemente (Phasen) mit den einzelnen Entwicklungsphasen unserer westlichen Psychologie in Übereinstimmung** gebracht werden können. Auch die energetische Arbeit mit den entsprechenden Elementen kann darum die Aufarbeitung unserer Kindheitsgeschichte wesentlich beschleunigen. Wer die Theorie der Chinesischen Elemente nicht kennt, wird sie durch das „Heilende Spiel mit den Fingern“ schnell erlernen.

Wir werden die Theorie der alten Chinesischen Medizin und Akupressur auch durch Elementmeditationen am eigenen Körper erfahren. Durch Lichtarbeit auf den entsprechenden Organen werden wir das Heilen des Inneren Kindes beschleunigen und durch Regressionsarbeit zu den verschiedenen Entwicklungsstufen die Entwicklungsschritte nachholen, die damals nicht vollzogen werden konnten, nämlich

- das **Urvertrauen** (statt Angst, Element **Wasser**), das sich geborgen, zugehörig, **geliebt Fühlen** (statt einsam und allein, Element **Erde**) der symbiotischen Phase im 1. Lebensjahr.
- die **Selbständigkeit und Autonomie** (statt Überanpassung) und die Fähigkeit, selbst zu entscheiden, nein zu sagen aus der Ablösungsphase im 2. und 3. Lebensjahr. (Element **Holz**)
- das neugierig auf Neues zugehen und das Spielen, Kreativsein und **Geniessendürfen** aus der Forscherdrangperiode des 2. Lebensjahres und das Selbstwertgefühl als Frau oder Mann, die Fähigkeit zu erfüllter **Sexualität und Intimität** der oedipalen Phase (Element **Feuer**)

Wir werden beim Element Holz auch mit Wut arbeiten, diese mit Gestaltarbeit ausdrücken, um aber nachher „hinter die Wut“ zu schauen und um das zu bitten, was wir wirklich wollten (meist ist das Liebe, Anerkennung, Gehaltenwerden etc.) Wenn wir dies nun in der Visualisation erleben, setzen wir im Unbewussten eine neue Wirklichkeit, womit die Wut ihr Ziel erreicht hat und überflüssig wird.

Literatur : V.Rauber: Reiki und Visualisieren, Kapitel Kindheitserinnerungen S.180-220 und CD 1
V. Rauber: Heilendes Spiel mit den Fingern

Um mit Kindheitserinnerungen arbeiten zu lernen, sind **Übungs- und Weiterbildungs-Nachmittage** vorgesehen. (Vergl. auch Beschreibung Kurs 6: Kindheitserinnerungen)

6. Kindheitserinnerungen, Grundbotschaften und Script Das innere Kind heilen mit Chakra- und Regressionsarbeit (40 h)

Wir werden unsere kindliche Familienkonstellation nach den Theorien von A. Adler anschauen und die im Anschluss an schlimme Erfahrungen in der Kindheit entstandenen Grundbotschaften, sowie unseren geheimen Lebensplan (unser Script, wie die Transaktionsanalyse es nennt), um zu sehen, was wir daran verändern möchten.

Die verschiedenen **Chakren** der altindischen Tradition können mit den einzelnen **Entwicklungsphasen unserer westlichen Psychologie in Verbindung** gebracht werden. Die energetische Arbeit mit den entsprechenden Chakren kann darum die Aufarbeitung unserer Kindheitsgeschichte wesentlich beschleunigen. Wir werden verschiedene Übungen kennen lernen, um die Chakren anzuregen und zu harmonisieren, auch zu zweit und auch in Verbindung mit Regressionsarbeit.

Wir werden zurückgehen zu den verschiedenen kindlichen Entwicklungsstufen, um wahrzunehmen, ob die entsprechenden Entwicklungsschritte damals gemacht werden konnten und versuchen, jene nachzuholen, die in unserer damaligen kindlichen Situation nicht vollzogen werden konnten, nämlich

- das **Urvertrauen**, das sich geborgen, zugehörig, geliebt Fühlen der symbiotischen Phase im 1. Lebensjahr (**1. Chakra**)
- das neugierig auf Neues zugehen aus der Forscherdrangperiode des 2. Lebensjahres, und das **Spielein, Kreativsein, Geniessendürfen** (**2. Chakra**)
- die **Autonomie** und die Fähigkeit, selbst zu entscheiden, nein zu sagen aus der Ablösungsphase im 2. und 3. Lebensjahr (**3. Chakra**)
- das Selbstwertgefühl als Frau oder Mann, die Fähigkeit zur **Intimität** aus der oedipalen Phase des 3.- 6. Jahres (**2. Chakra**)

Wir werden zurückgehen zum kleinen Kind, uns anhören, was ihm damals Angst einflösste und was es traurig oder wütend machte und es so unterstützen, wie es damals hätte unterstützt werden wollen, um eine neue Erfahrung zu machen, die alten Glaubenssysteme zu durchbrechen und neue erfolgreichere Verhaltensweisen zu üben. Damit wird im Unbewussten das Fehlende geschaffen, damit sich aus diesem Kind eine selbstbewusste, verantwortungsvolle Persönlichkeit entwickeln kann, die das Leben genießt.

7. Paartherapie und Familienstellen in der Einzeltherapie (20h)

Paartherapie kann man - wenn der Partner nicht mitkommen will – auch in der Einzeltherapie machen, indem man mit Gestaltarbeit den Partner so einbezieht, wie wenn er wirklich da wäre. Wir werden aber auch lernen, energetisch mit der Parallelen Atmung und Visualisation Beziehungsprobleme zu bearbeiten.

Sogar **Familienstellen** kann man in der Einzeltherapie. Wir werden aber auch sowohl mit der **Ursprungs- Familie** wie auch mit der **jetzigen Familie energetisch durch** Parallele Atmung und Visualisation Veränderungen herbeizuführen versuchen.

8. Veränderung jenseits von Prozessen: Arbeit mit den oberen Chakras (20 h)

Dieses Seminar wurde konzipiert, um mit Arbeit vor allem an den oberen Chakren und in der Aura die Seele im Körper berühren, stärken und unterstützen zu können. Ziel des Kurses ist:

- nach dem Reinigen der unteren drei Chakren und des emotionalen und mentalen Energiekörpers die **persönliche Geschichte nochmals kurz wahrzunehmen** und zu heilen: Die immer wiederkehrenden negativen Gefühle wie z. B. sich ungeliebt und allein zu fühlen und die damit verbundenen Grundbotschaften wie z. B. „niemand mag mich und will mit mir sein“, die im emotionalen und mentalen Energiekörper erinnert sind, um anschließend
- mit der Arbeit an den **oberen Chakren** und den **spirituellen Energiekörpern** über unsere Hindernisse aus der persönlichen Geschichte hinauszugehen,
- das Seelenbewusstsein zu entwickeln, anstelle der Persönlichkeit die Ausrichtung auf die Seele in Arbeit und Leben hervorzuheben und
- uns an die Qualitäten der oberen Chakren heranzutasten: Bedingungslose Liebe, sich eingebunden und eins fühlen, Hellhörigkeit und Hellsichtigkeit.

Dieser Kurs ist auch sehr geeignet für Therapeuten, die selbst wieder auftanken wollen

9. Ahnenarbeit (20h)

Manchmal genügt es nicht, die Ursache unserer Probleme in der Kindheit zu suchen und zu lösen, weil sie auf Familienverhalten, Familienbotschaften und Familienverstrickungen beruhen, wie uns das im Familienstellen von Bert Hellinger mit seinen erstaunlichen Heilerfolgen gezeigt wurde.

Wir können aber auch – als Alternative zum Familienstellen – mit Hilfe der gelernten Körpertherapie tief zu unseren Ahnen vordringen, uns die Kraft holen, die gewisse Ahnen uns gerne weitergeben, aber auch uns behindernde Familienverhalten, Familienbotschaften und Familienaufträge anschauen, verändern, heilen oder löschen.

In diesem Kurs verwenden wir Energiearbeit und Prozesstechniken, um uns mit unseren wichtigsten Ahnen zu verbinden. Wir werden unsere Aufmerksamkeit vor allem auf Folgendes richten:

- Klären und Heilen von „Ahnenmustern“, die unser Leben behindern und schwierig machen
- Wissen, Fähigkeiten und Kraft einiger unserer Ahnen hervorholen, um unser gegenwärtiges Leben zu unterstützen.

1. Prüfung

nach mindestens **80 Unterrichtsstunden**, mind. **10 schriftlichen** ab Tonband abgetippten supervidierten Gesprächen, 10 Arbeiten als schriftliche Supervisorin solcher Gespräche und Abgabe der Zusammenfassungen und Zeichnungen aller Visualisationsübungen aus meinen Büchern.

zu dritt (4,5 h):

Klientin erzählt 10 Min. von ihrem „roten Faden“ im Wachstumsprozess und wohin sie meint, dass ihr nächster Entwicklungsschritt geht, sie zeigt ev. Zeichnungen aus wichtigen Prozessen.

Therapeutin behandelt anschliessend die Klientin

Supervisorin schreibt auf, was sie gut fand und macht Vorschläge für mögliche Verbesserungen

Nach dieser ersten Prüfung wird man zur 2. Supervisorin von abgetippten Gesprächen.

Abschlussprüfung

Nach **200 Unterrichtsstunden** und mind. **20 supervidierten** abgetippten Tonbandaufnahmen und 20 Supervisionen

Wie 1. Prüfung

nach der Abschlussprüfung ist man **Therapeut in Psycho- Korporeller Energiearbeit**