

„Es ist überhaupt nicht schwer,
es sich schwer zu machen,
aber es ist schwierig,
es sich leicht zu machen.“

„Es geht darum, vollständig zu leben.“

„Nicht die Tiefen sind gefährlich,
sondern die versteckten Untiefen.“



Alexander Lowen



Waldefried Pechtl

Waldefried Pechtl, 1999

Bioenergetische Analyse und Supervision

Bioenergetische Analyse (auch Analytische Bioenergetik) geht zurück auf Dr. Alexander Lowen (1910-2008) in sinngemäßer Beziehung zu Dr. Wilhelm Reich (1897-1957) und Dr. Sigmund Freud (1856-1939). In Österreich wurde sie prominent vermittelt durch den Psychotherapeuten, Trainer und Unternehmensberater Dr. Waldefried Pechtl (-) als „Ganzheitliche Bioenergetische Analyse“ (GBA). Näheres zur Methode über die Österreichische Gesellschaft für körperbezogene Psychotherapie – Bioenergetische Analyse (DÖK): <http://www.bioenergetische-analyse.org/arbeitsfelder-arbeitsweise/>

Im Lauf der Jahrzehnte wurde die Bioenergetische Analyse zu einer eigenständigen „psychosomatischen“ Therapieform. Es geht um Atmung, Lebendigkeit, Erdung, wertschätzende Beziehung: auch um das „Sprechen“ des Körpers aus der Seele, das Anklingen der Seele im Körper: dies besonders auch im Austausch mit anderen. Durch energetische Körperübungen, Bewegung und gezielte Veränderungen des Muskeltonus kann zuvor verhaltene, blockierte „Energie“ wieder dem „ganzheitlichen“ (Er-) Leben (-leiben, -lieben) im Einklang mit „Natur“ eröffnet werden.

Analytisch sind die Reflexionen zu bestimmten Übungen, aus denen (Selbst-) Erkenntnis gewonnen werden kann, die aber umgekehrt auch verinnerlicht werden und zur eigenen Ausgewogenheit beitragen können.

Es geht um die Auswirkungen von Lebenssituationen auf die Befindlichkeit, auf Körperfunktionen – und umgekehrt, immer im Hinblick auf das psychosoziale (auch kollegiale) Umfeld innerhalb der Natur.

In der Supervision kann die Bioenergetische Analyse bisweilen Widerstände lösen und Erkenntnisprozesse „keimen“ helfen, z.B. wenn innere Vorstellungsbilder suggerieren, es gebe kein Thema (Problem), man könne gewisse Dinge nicht ansprechen, es sei ohnedies alles unveränderbar, u.dgl. mehr.

Die Bioenergetische Analyse kann so zu einer Lebenssituations-Analyse auf Beziehungs- und Körperebene werden. Vielgestaltige und variantenreiche Techniken ermöglichen das. Für die Supervision kann folgender Satz gelten: „Ohne Träume verhungern Visionen. Ohne Visionen finden sich keine Ziele. Ohne Ziele gibt man auf, bevor begonnen wurde. Ohne Ende kein Beginn.“ (Waldefried Pechtl)

*

Bücher von bzw. mit Waldefried Pechtl als (Co-) Autor:

Waldefried Pechtl: Zwischen Organismus und Organisation – Wegweiser und Modelle für Berater und Führungskräfte. – Linz: Veritas 1989 ISBN 978-3-85329716-2.

Reinhold Dietrich. (Hrsg.): Analytische Bioenergetik – Bilder, Strukturen und Geschichten. (Lehrbuch) – Salzburg: Dietrich 1990 (ohne ISBN).

Waldefried Pechtl, Reinhold Dietrich: Energie durch Übungen. Bioenergetik - belebende, entspannende und kräftigende Übungen (Alternativmedizin). – Salzburg: Dietrich 1991. ISBN 978-3-95000942-2.

Waldefried Pechtl: Geschichten des Lächelns. – Salzburg: Dietrich 1994. ISBN 978-3-95000948-4.

Waldefried Pechtl: Der Weg der Wertschätzung. Gedichte und Lehrgedichte. – Vergriffen. Restexemplare in Russischer Sprache.