

67 Erdung in der therapeutischen Arbeit und im Alltag

Thomas P. Ehrensperger, Basel, Schweiz

——— **Thomas P. Ehrensperger** ist Gründungspräsident der schweizerischen Sektion der European Association of Body Psychotherapy sowie der Schweizer Gesellschaft für Bioenergetische Analyse. Durch seine intensive und erfolgreiche Arbeit für die Körperpsychotherapie hat er sich in den Bereichen Berufspolitik, Forschung, Publikation und Öffentlichkeitsarbeit besonders verdient gemacht.

Als Arzt für Allgemeinmedizin, Psychiatrie und Psychotherapie arbeitet Dr. Ehrensperger in eigener Praxis in Basel und besitzt einen psychotherapeutischen Ausbildungshintergrund in Psychoanalyse, Gestalttherapie und Bioenergetischer Analyse. In seiner Lehrtätigkeit im In- und Ausland und in seinen vielseitigen Veröffentlichungen (darunter ein Buch über »Grounding«) engagiert er sich dafür, den Gegensatz von »seelenloser Körpermedizin« und »körperloser Seelenmedizin« zu überwinden. Er ist Mitherausgeber der Buchreihe »Körper und Seele« (Schwabe-Verlag, Basel) und des Europäischen Bioenergetischen Journals sowie Mitglied in verschiedenen Gesellschaften für Psychosomatische Medizin. Weitere Veröffentlichungen im Bereich Psychosomatik, Suchtprophylaxe, Körperpsychotherapie, Berufspolitik und Gesundheitswesen.

Einführung

Der Begriff »Grounding«, oder »Erdung« hat in unserer Zeit und unserer Kultur eine breite Anwendung gefunden: Nicht nur haben fast alle körperbezogenen Psychotherapie-Verfahren dieses Thema in ihre Theorie und Praxis eingebaut, sondern auch in anderen Kreisen des kulturellen Lebens hat das Wort Bedeutung er-

halten. Schauspieler, Tänzer, Opernsänger, aber auch Lehrer oder Politiker wissen, wovon sie sprechen, wenn sie meinen: »Heute bin ich gut oder schlecht geerdet«, was bedeuten soll: »Ich kann mich oder etwas vertreten, etwas durchstehen oder bestehen oder verstehen.«

Auch in der Unternehmensberatung und im Coaching spricht man mittlerweile vom »Standing« und nutzt Impulse und Übungen aus den körperbezogenen Therapieverfahren zur Entspannung, Stressbewältigung und Vertrauensbildung. Erdungsübungen werden heute auch gerne im Sport zur Verbesserung des eigenen Standvermögens und zur Unterstützung von Selbstvertrauen in einer schwierigen Situation eingesetzt.

Der Begriff »Erdung« hat eine wörtliche und eine übertragene Bedeutung: Wer gut geerdet ist, hat auch guten Kontakt zum Fundament der Realität. Die meisten Leute meinen, sie stünden mit beiden Füßen auf der Erde, und in einem mechanischen Sinn tun sie das auch tatsächlich. Wir können sagen, dass viele von ihnen einen mechanischen Kontakt herstellen, aber keinen gefühlsmäßigen oder energetischen Kontakt« (Lowen 1988). Die Fähigkeit des Menschen, Reize der Außenwelt und seiner Umgebung von inneren Wahrnehmungen zu unterscheiden, nennt Sigmund Freud »Realitätsprüfung«, ein Vorgang, der eine Unterscheidung vornimmt zwischen dem, was das Subjekt wahrnimmt, und dem, was es sich vorstellt, um einer Verwechslung, die der Halluzination zugrunde liegt, zuvorzukommen (Laplanche u. Pontalis 1973). Erdung hat also etwas zu tun mit real sein, sich selbst sein, also weg vom Selbstbild und hin zum Selbstgefühl. Winnicott benutzte

1951 ursprünglich den Begriff »Grounding«, indem er formulierte: »Durch das richtige Behandeln wird das Selbst im Körper gegründet.« (*grounded*) (Winnicott 1958)

1954 entwickelte Alexander Lowen, der Begründer der Bioenergetik, das Erdungskonzept, einen wichtigen Aspekt im therapeutischen Prozess. Er bezog dieses Konzept auf die Fähigkeit, mit beiden Füßen fest auf dem Boden stehen zu können, in seinem Körpergefühl verankert und verwurzelt zu sein und sich in Verbindung zu fühlen mit einer gesunden und erfüllenden Sexualität. Die Erweiterung des Begriffes auf die Beziehung ist das Verdienst der Bioenergetiker der zweiten Generation (Schindler 2002). Damit war auch eine dynamische Perspektive in Richtung eines salutogenetischen Therapieziels und Gesundheitsbegriffes gegeben.

Erdung als Therapieziel

Der therapeutische Erfolg einer psychoanalytischen Langzeitbehandlung wurde in einer kürzlich erschienen Katamnese-Studie an 400 Patienten untersucht und mit anderen Studien verglichen (Leuzinger-Bohleber et al. 2001). Daraus ergeben sich Merkmale einer gelungenen Psychotherapie in drei Bereichen: Entwicklung von Selbstkompetenz, Beziehungskompetenz und Kreativität. Aus der Sicht der Körperpsychotherapie ist ein wichtiger Aspekt dieser Selbstkompetenz die Qualität der Erdung im eigenen Körper und in den gelebten Beziehungen.

Gesundheit ist ein Prozess ständiger Entwicklung, getragen sowohl durch den Boden und durch den Seinsgrund (den inneren Boden, die essenziellen Qualitäten der Persönlichkeit) als auch verbunden und in ständiger Kommunikation mit dem tragenden sozialen Umfeld und seinen Beziehungen. Diese neue somato-psycho-soziale Betrachtungsweise ist nicht mehr linear, sondern mehrdimensional, zirkulär und vernetzt, und hat ihre Parallele in der modernen Theorie der Psychosomatik im »Funktionskreis« der Körperlichkeit und dem »Situations-

kreis« der jeweiligen subjektiven Welt (von Uexküll 1998).

Die Körperpsychotherapie untersucht die Zusammenhänge zwischen der Art des Stehens in der Welt und der Selbstwahrnehmung, dem gefühlten Körper und der individuellen Befindlichkeit sowie des Verhaltens.

Die körperpsychotherapeutische Sicht ist: Wer sich mit Beinen und Füßen nur ungenügend mit dem Boden verbunden fühlt, kämpft gegen die Realität der Gravitation und hat Probleme, die sich in körperlichen Spannungsmustern abzeichnen. Es entsteht die Angst, sich der Welt anzuvertrauen oder Nähe zuzulassen. Manchmal ist es die Angst, überhaupt zu existieren, die Angst, Beziehungen einzugehen oder die Angst, sexuell zu sein. Der unbewusste Rückzug des Patienten aus seinen Beinen und aus seiner Umwelt ist der unbewusste Versuch, sein Problem auf eine unrealistische Weise zu beseitigen (Steinmann 2002).

Was in der Psychoanalyse als Verbundensein in der Realität (Realitätsprüfung) schon immer als Therapieziel definiert war, erhält durch die körperbezogene Psychotherapie eine erweiterte und subjektiv erlebbare Differenzierung.

Erdung hat etwas zu tun mit »basaler Identität« oder einem »Existenzgefühl«, einem Geborgensein im eigenen Körper und in der eigenen Welt und einer daraus wachsenden Selbstannahme. In der Therapie wächst dieses Empfinden im Rahmen der Übertragungsbeziehung zum Therapeuten, und damit auch die Fähigkeit, körperlich gefühlte Botschaften mit den geäußerten Inhalten zu verbinden. Ein Mangel an Erdung ist meistens verknüpft mit alten Körpererinnerungen, z. B. aus der frühen Kindheit, als das Kind äußere Unterstützung und Halt entbehren musste, weil die Mutter fehlte oder nicht genug spürbar war. Das Kind kompensierte diesen Mangel durch krampfhaftes und vorzeitiges auf den Beinen stehen, nicht selten, um der überforderten Mutter eine Freude zu bereiten (verkrampte Beinmuskulatur im Erwachsenenalter). Störungen in der Entwicklung reflektieren sich körperlich im Muskeltonus, Bewegungsrhythmus, Atmung etc. und beeinflussen Handlungen und Verhalten.

Eine gute Erdung entsteht durch Entwicklung von Selbstvertrauen in einer liebevollen und tragenden Umgebung, welche im Laufe der Kindheit verinnerlicht wird und sich auch im Erwachsenenalter fortsetzt. Somit ist Erdung ein dynamischer, im dauernden Wechselspiel mit seiner Umwelt sich entfaltender Prozess zu Selbstständigkeit, Eigenständigkeit, Selbstkompetenz, innerer Kohärenz, aber auch Sensibilität und Flexibilität sowie Beziehungskompetenz bzw. Beziehungsfähigkeit.

Die Verwurzelung im Körper-selbst

Wenn wir vom »Körper« sprechen, so meinen wir damit verschiedene »Aggregatzustände«:

- den expressiven und energetischen Körper (Aktion),
- den sich erkundenden, erspürten und erfühlten Körper (Meditation),
- den berührenden und kommunizierenden Körper (Kontakt).

Wir versuchen im therapeutischen Prozess dahin zu arbeiten, dass Reflexion nicht nur eine geistige Aktion bleibt, sondern zum offenen, verkörperten Prozess wird, der auch im Alltag einen fortwährenden Bezug zur Körperwahrnehmung betont und gewährleistet. Strömen, Pulsieren und Vibrieren sind Qualitäten von Körperempfindungen, die Menschen immer wieder beschreiben, nicht nur während, sondern auch nach körperpsychotherapeutischen Übungen. Für viele Klienten ist es oft völlig neu, gerade auch im Alltag auf den Körper Bezug zu nehmen, diese Empfindungen im Körper wahrzunehmen und als Ausdruck der Lebenskraft anzunehmen, und dies nicht nur während des therapeutischen Prozesses. Für viele ist ein gesunder Körper ein Körper, den man nicht spürt. Bei der Arbeit in der Praxis arbeiten wir in die entgegengesetzte Richtung: Ein gesunder Körper ist ein Körper, den man differenziert wahrnehmen kann, selbst dann, wenn gewisse Emp-

findungen in ihrem Bedeutungsgehalt wenig oder noch nicht bewusst sind: Symptome sind Zeichen mit verborgenen Botschaften, deren Inhalt Entschlüsselung verlangt.

Fünf Aspekte von Erdung

Seit Winnicott (1958) und Lowen (1979, 1988) wurde der Erdungsbegriff insbesondere von den Bioenergetikern der zweiten Generation (Ehrensperger 1996a, 1996b, Schindler 2002) weiter entwickelt. Durch die tägliche Arbeit mit Patienten wuchs die Erfahrung mit der Körperarbeit in der Psychotherapie. Neue und wirksamere Übungen entstanden, wurden ausdifferenziert, gegenseitig ausgetauscht und wieder weiterentwickelt, es entstanden breite und neue Erfahrungsräume. Es zeigte sich bald, dass auch die Beziehung eine erdende Wirkung für den therapeutischen Prozess hat. Mitgefühl und Verständnis, vertrauensvolles Gehaltensein durch Berührung, nicht nur mit Worten, sondern auch im Blick und Körperkontakt, dies alles erlaubte auch eine Begleitung in sehr angstbetonten Erfahrungen im »Seinsgrund«. Damit fand das ursprüngliche Erdungskonzept noch eine Erweiterung in die Dimension der Beziehung. Somit können wir fünf Aspekte von Erdung aufzeigen:

1. Mit beiden Beinen fest auf dem sicheren Boden stehen: Standfestigkeit; Eigenständigkeit;
2. Verwurzelung im eigenen Körper: sich differenziert spüren; im Fühlkontakt sein mit dem eigenen Körper; Selbstständigkeit und Selbstverständlichkeit;
3. Verwurzelung in der eigenen Biographie: Welche biographischen Erlebnisse hatten eine prägende Wirkung?, ein Verständnis für sein Dasein und Sosein;
4. Erdung im sozialen Umfeld: die Fähigkeit, sich in stabilen Beziehungen und im Kontakt zu verbinden; emotionale Ernährung und Austausch; Entwicklung von Beziehungskompetenz auch körperlich, Liebesfähigkeit, Entwicklung des eigenen affektmotorischen Repertoires (Downing 2000);

5. Spiritueller Aspekt von Erdung meint das Bewusstsein, mit einer höheren Macht oder Kraft außerhalb der persönlichen Dimension verbunden und vernetzt zu sein. Vielen Menschen gibt diese Möglichkeit, und auch der Glaube daran, inneren und äußeren Halt. Ob die spirituelle Dimension dabei sämtliche Aspekte von Erdung erfasst oder als fünfte Kategorie Erwähnung verdient, sei dem Leser überlassen, jedenfalls erhalten neuerdings spirituelle Aspekte in der Heilkunde wachsende Bedeutung, vor allem in großen medizinischen Zentren (Boesch 2002).

Erdungsübungen und Selbstwahrnehmung im Alltag

Methoden und Techniken der Körperpsychotherapie orientieren sich am Therapieziel. Diese Therapieziele können ebenso vielfältig sein, wie es Probleme unserer Patienten gibt. Auf der leiblichen Ebene jedoch strebt die Körperpsychotherapie an, »die natürliche Motilität des Körpers wiederherzustellen«. Diese Motilität wird durch spontane und unwillkürliche Bewegungen des Körpers gestaltet und oft von stärkeren bewussten und unbewussten willkürlichen Bewegungen überlagert, welche eine Schutz- oder Abwehrfunktion haben können. Körperliche Motilität ist die Grundlage jeglicher Spontaneität und Kreativität (Lowen 1979).

Es gibt mittlerweile eine Vielzahl von Übungen und der Kreativität der Therapeuten sind immer wieder neue Variationen zu verdanken. Erdungsübungen, oder oftmals ganze Übungsreihen, werden gezielt in Therapiesitzungen – im Einzelsetting, manchmal auch in Partnerübungen oder auch in Gruppen – eingesetzt, um Vertrauen, differenzierte Körperwahrnehmung und Akzeptanz des eigenen Körpers zu stärken, aber auch um körperliche und averbale Beziehungskompetenz zu entwickeln oder auszudifferenzieren (Ehrensperger 1996a, 1996b). Bei diesen Übungen geht es immer auch darum, dem Klienten eine ganzheitliche körperliche Erfahrung

und das Gefühl des Getragenseins durch den Boden, im eigenen Körper und in der Beziehung zu vermitteln. Therapeuten versuchen darüber hinaus, bei ihrer Arbeit den Klienten ganz einfache Übungen mitzugeben: Übungen für die kleinen Pausen im Alltag, die sie beim Warten auf die Straßenbahn, im Büro, beim Zähneputzen, vor dem Zubettgehen, beim Telefonieren oder beim Arbeiten in der Küche und sogar beim Fernsehen durchführen können. Dabei werden immer wieder auch einfache Hilfsmittel angegeben, die für die Klienten teils Erinnerung, teils aber auch Anreiz sind, das Üben in den kleinen Pausen des Alltags aufzunehmen.

Es sind einfache Übungen, wie z. B. das langsame Gewichtverlagern von einem Fuß auf den anderen und dabei alles beobachten, was im Körper in dieser Zeit geschieht, um dann wieder auf den anderen Fuß zurückzukehren, sich mit dem Oberkörper nach vorne hängen lassen und beim Ausatmen die Knie etwas strecken, oder der Bogen nach hinten mit den Händen auf das Gesäß abgestützt, oder auch Übungen mit dem Tennisball, auf dem man steht und der die Fußfläche massiert und damit die Empfindung und den Bodenkontakt in den Füßen verbessert, oder aber ganz einfaches bewusstes Gehen. Dies hilft den Klienten, in den Füßen und nicht auf den Füßen zu stehen (weitere Beschreibungen von Übungen bei Ehrensperger 1996a, 1996b).

Das »Balanco-Gerät«, ein neues Instrument für die Erdungsarbeit, ist ein halbrunder Kreisel von 30 Zentimetern Durchmesser. Es vermittelt ein unsicheres Stehen und illustriert auf sehr körperliche Art und Weise Unterschiede im Körperempfinden zwischen sicherem und unsicherem Boden, aber auch die belebende Wirkung der Unsicherheit einerseits und die angelernten körperlichen Sicherungs- oder Überlebensmuster andererseits. Oft tauchen auch Körpererinnerungen und Bilder aus der eigenen Kindheit auf und enthüllen verdrängte Erinnerungen, als erstes Stehen und dann wackliges Gehen den Lebensraum des Kindes prägten und erweiterten.

Das Augenschließen während der Übung auf dem Balanco legt die eigene Neigung offen, sich an der Umwelt zu orientieren und sich über sie

zu definieren, anstatt im eigenen Körperempfinden verankert zu sein, getragen durch die Erde, im Bewusstsein und im Kontakt mit der Schwerkraft. Solche einfachen »Hausaufgaben« unterstützen den therapeutischen Prozess und sind für die Klienten hilfreich, besonders wenn Ängste im Vordergrund stehen. Oft ersetzen Erdungsübungen auch beruhigende Medikamente. Unter dem Gesichtspunkt von Erdung versuchen Klientinnen und Klienten, auch im Alltag den Boden unter den Füßen zu spüren, bewusstes Gehen zu üben und im Kontakt zu sein mit ihrem Körpererleben. Auch bei banalen Tätigkeiten im Alltag hilft die Wahrnehmung der eigenen Erdung, vom übermäßigen Denken ins Fühlen zu gelangen, sozusagen vom Kopf in die Füße zu kommen (Ehrensperger 1996a).

Psychodynamische Aspekte

Erdungsübungen legen den eigenen Bezug zur Realität offen und können diagnostisch und therapeutisch wertvolle Hinweise geben. Der Bezug zum Boden, zum Stehen, Gehen und auch Getragensein in der Welt spiegelt die eigene Entwicklungsgeschichte wider. Das Ausmaß der Deprivation in der frühen Kindheit wird sichtbar und spürbar im erwachsenen Körper. So ist es für viele Charakterstrukturen typisch, wie sie sich zum Boden und zum eigenen Körpererleben einstellen und sich in der Welt halten: Zum Beispiel spürt der Schizoide seinen Boden und seinen Körper wenig, fühlt sich nicht gehalten oder aufgehoben, ist sich aber dessen wenig oder gar nicht bewusst. Er hält sich zusammen, um nicht zu fragmentieren. Oder bei der psychopathischen Struktur sind die Beine wenig belebt und subjektiv wenig fühlbar (»Gehwerkzeuge«), die etwas hochgezogenen Schultern tragen den dominierend-kontrollierenden Kopf hochgehalten. Energetisch gesehen ist es das Bild eines auf der Spitze stehenden Dreiecks. Bei der oralen Struktur ist das Festhalten in Beziehungen oder zu Objekten

überbetont, bei der masochistischen das In-sich-Halten und das Nichtherauskönnen deutlich und bei der rigiden Struktur das Zurückhalten und Abwenden (s. auch Kap. 28 von M. Bentzen in diesem Buch).

Beim Stehen auf dem Balanco-Gerät erlebt ein 40-jähriger Mann seine Unsicherheit in den Beinen, nachdem er berichtet hat, dass er im Allgemeinen seine Füße und Unterschenkel wenig spürt, obwohl er regelmäßig Sport treibe. In dieser Therapiesequenz spürt er ein starkes Vibrieren und Zittern in seinen Beinen. Plötzlich erfasst ihn eine starke Wut, die sich mir gegenüber entlädt. Er schreit mich an, dass ich ihn eine solche Übung machen lasse: So könne er doch meine Erwartungen nicht erfüllen, er fühle sich gedemütigt. Wieder zurück auf festem Boden spürt er seine Füße und Beine viel stärker, und er erinnert sich an seinen Vater, der ihn andauernd überforderte, ohne ihm Unterstützung oder gar Anerkennung zu geben. Viel zu früh musste er als Ältester erwachsen sein und Verantwortung für die Familie tragen. Die alte Wut, in den steifen Beinen zurückgehalten, wurde plötzlich durch die Übung reaktiviert, offen gelegt und bewusst gemacht, so dass sie innerhalb der Übertragung ausgedrückt und verarbeitet werden konnte.

Erdung als Gegenpol zur Angst

Angst und Ängste sind häufige Begleiter einer großen Zahl von Krankheiten. Aber auch im Therapieprozess in Momenten der Veränderung können alte und neue Ängste aufkommen. Das Paniksyndrom mit Herzängsten ist auf Notfallstationen von Spitalern häufig und kommt immer häufiger vor. Aber auch in der Praxis des Arztes und des Therapeuten sind Angstsymptome sehr verbreitet. Oft sind es auch existenzielle Ängste und damit verbunden ein Gedankenkreisen (Katastrophengedanken). Übungen zur Stärkung und Verbesserung des

Körpererlebens und zur Entspannung sowie das Spüren des Getragenseins durch den Boden, durch den eigenen Körper und im sozialen Umfeld zeigen sich als wirksames Mittel, nicht um die Angst »abzustellen« oder zu verdrängen, sondern um sie erträglicher zu machen und zu helfen, die Angst als »normale« Gefühlsqualität zu akzeptieren und zu integrieren.

Kurzpsychotherapien

Erdungsübungen ergänzen und erweitern das Spektrum von kurztherapeutischen Interventionen, wenn lediglich 10 bis 25 Therapiesitzungen stattfinden. Hier sind Entspannungstherapieverfahren oft sehr hilfreich, wenn es zunächst nur darum geht, eine quälende Symptomatik zu lindern, wie z. B. Spannungskopfschmerzen, funktionelle Bauchschmerzen, Schlafstörungen, Herzrhythmusstörungen oder Migräne etc. Ob Autogenes Training, Progressive Relaxation nach Jacobson oder Funktionelle Entspannung nach Fuchs etc. ist nicht ausschlaggebend. Vielmehr geht es bei allen diesen Techniken darum, dem eigenen Körper wieder zu begegnen, die Körperwahrnehmung zu differenzieren und den Fühlkontakt mit dem eigenen Körper im Alltag wiederherzustellen. Durch Lenkung der Wahrnehmung auf das Körperempfinden beruhigt sich das übermäßige und quälende Gedankenkreisen, das »innere Getöse« und der gedankliche Teufelskreis. Die Schwereübung in der Entspannung vermittelt das Bewusstsein der Erdanziehung bzw. der »horizontalen Erdung«. Wenn in diesen Kurztherapien, welche auch gut in Gruppen stattfinden können, Erdungsübungen mit Entspannungsübungen kombiniert werden, können die Therapieresultate verbessert und beschleunigt werden (Ehrensperger 1994). Gerade bei psychosomatischen Störungen ist Kurztherapie zunächst indiziert, weil noch kein oder wenig Bewusstsein für die tieferen Ursachen der Störung vorhanden ist. Es kann auch vorkommen, dass im Anschluss an eine Kurztherapie eine tiefere Therapiemotivati-

on entsteht und eine Weiterführung im Einzel- oder Gruppensetting angezeigt ist.

Salutogenese – eine neue Erfahrung

Der Blick auf die Pathogenese einer Erkrankung richtet sich immer auf die Stellen, an denen etwas schief ging in einer Biographie, an denen eine Blockierung im Körper entstand, ein Gefühl abgelenkt oder zurückgehalten wurde. Die Salutogenese (Antonovsky 1992) kümmert sich hingegen um die gesunden Anteile der Klienten: Welche Ereignisse in der Biographie hatten einen emotional nährenden Charakter, wie kann Wahrnehmung von Lebendigkeit im eigenen Körper Spaß bereiten, welcher verkürzte oder verkleinerte Ausdruck ist trotz Blockierung dennoch möglich?

Erdungsübungen stärken die gesunden Anteile der Persönlichkeit. Das Vermögen mit sich im Fühlkontakt zu sein und in den eigenen Beinen zu stehen, wird geübt, auch im Alltag.

Die Klientin lernt zu verstehen, warum sie beim Ausdruck von starken Emotionen vielleicht plötzlich den Boden verliert, ihre Beine zittern und sie nicht mehr tragen, und sie erlebt, dass sie ihre Fähigkeit sich zu erden erweitern und entwickeln kann, um nach und nach auch stärkere Emotionen verkörpert vertreten zu können.

Literatur

- Antonovsky, A. (1992): Meine Odyssee als Stressforscher. Rationierung der Medizin. In: Jahrbuch für kritische Medizin, Band 17. Berlin: Argument-Verlag, 112–130.
- Boesch, J. (2002): Spirituelles Heilen und Schulmedizin. Bern: Lokwort-Verlag.
- Downing, G. (2000): Gedanken zur Sexualität. In: Ehrensperger, Th. (Hrsg.): Bioenergetik im Spannungsfeld der Geschlechter. Reihe Körper und Seele, Band 6. Basel: Schwabe.

- Ehrensperger, T.P. (1994): Bioenergetische Analyse. In: Naturheilverfahren. Berlin: Springer.
- Ehrensperger, T.P. (Hrsg.) (1996a): Zwischen Himmel und Erde – Beiträge zum Grounding-Konzept. SGBAT Körper und Seele, Band 5. Basel: Schwabe.
- Ehrensperger, T.P. (1996b): Erdung in der therapeutischen Arbeit und im Alltag. SGBAT Körper und Seele Band 5. Basel: Schwabe.
- Laplanche, J. und Pontalis, J. B. (1973): Das Vokabular der Psychoanalyse. Frankfurt: Suhrkamp, 431ff.
- Leuzinger-Bohleber, M., Stuhr, V., Rüger, B., Beutel, M. (2001): Langzeitwirkungen von Psychoanalysen und Psychotherapien. Eine multiperspektivische, repräsentative Katamnesestudie. *Psyche* 55/3, 193–276.
- Lowen, A. (1988): Bioenergetik. Reinbek: Rowohlt.
- Lowen, A. (1979): Lust. München: Goldmann.
- Schindler, P. (2002): Geschichte und Entwicklung der Bioenergetischen Analyse. In: Koemeda-Lutz, M. Körperpsychotherapie – Bioenergetische Konzepte im Wandel. Basel: Schwabe.
- Steinmann, H. (2002): Bioenergetische Methoden und Techniken. In: Koemeda-Lutz, M. (Hrsg): Körperpsychotherapie – Bioenergetische Konzepte im Wandel. Reihe Körper und Seele. Basel: Schwabe, Sonderband.
- Von Uexküll, T. (Hrsg.) (1998): Lehrbuch der Psychosomatik. München: Urban und Schwarzenberg.
- Winnicott, D.W. (1958): Primäre Mütterlichkeit. Frankfurt/M.: Fischer, 157–164.