



IKP-Symposium 2025

Heilung durch Resonanz: Wie Körper, Geist und Beziehung zusammenwirken

Zürich, 28. Juni 2025 – Was hält uns wirklich gesund? Diese Frage stand im Zentrum des 21. öffentlichen IKP-Symposiums mit dem Titel „Beziehung, Körper und Geist in zeitgleicher Resonanz“ im Volkshaus Zürich. Über 350 Teilnehmende aus Psychotherapie, Medizin, Gesundheitsförderung, Coaching und Beratung suchten neue Wege für eine wirksame, körperbezogene Psychologie – und wurden fündig. Die zentrale Botschaft der Keynote-Speaker: Resonanz heilt. Nicht esoterisch, sondern als wissenschaftlich fundiertes Konzept, das Körper, Psyche und soziale Bindung in Einklang bringt – mit hohem Praxisnutzen für Therapie, Klinik und Alltag.

Susan Diethelm, Geschäftsführerin des Instituts für Körperzentrierte Psychotherapie (IKP), eröffnete das Symposium. Sie betonte die Bedeutung von Resonanzmomenten im therapeutischen Alltag, in der Führung und im persönlichen Erleben. Ihre Einladung an das Publikum: „Seien Sie offen – für Begegnung, Impulse und Perspektivenwechsel.“ Das Symposium bot Keynotes mit neuesten Erkenntnissen und Raum für interdisziplinären Austausch und Networking.

Die Professoren Lutz Jäncke und Katja Cattapan teilen Eindrücke aus Forschung und Klinikalltag

Ein Highlight des Tages war der Vortrag von Prof. Lutz Jäncke, weltbekannter Neuropsychologe der Universität Zürich. Er zeigte, dass unser Gehirn nicht isoliert arbeitet, sondern stark von Emotionen, Bewegungen und Beziehungen beeinflusst wird.

Prof. Katja Cattapan, Psychiaterin und Stv. Ärztliche Direktorin des Sanatoriums Kilchberg, erklärte, wie medizinische, psychotherapeutische und körperzentrierte Ansätze im Klinikalltag effektiv kombiniert werden – etwa bei Trauma, Angst und psychosomatischen Symptomen.

Dr. Yvonne Maurer, Gründerin des IKP, zeigte auf, wie sechs Lebensdimensionen (Körper, Raum, Zeit, Psyche, Spiritualität und Soziales) über Resonanz aktiviert werden können – bestätigt durch die moderne Psycho-Neuro-Immunologie.

Mindful Eating, Atemarbeit und Humor als Therapie

Neben Theorie und Forschung bot das Symposium praktische Inputs: Isabella Zadow sprach über die emotionale Intelligenz beim Essen – und wie intuitive Ernährung gegen Foodtrends, Diätstress und Schuldgefühle helfen kann.

Dr. Daniel Hausmann präsentierte Achtsamkeitstechniken wie Minipausen, Zielklärung und Selbstbeobachtung zur besseren Selbstregulation.

Barbara Lemberger und Monica Brunner demonstrierten die Ganzheitlich-Integrative Atemtherapie des IKP als körpertherapeutischer Ansatz zur Stressreduktion.

Christian Hablützel sorgte mit Humor für das heiterste Panel: Lachen als therapeutische Ressource. „Resonanz“, so seine These, „beginnt oft dort, wo wir uns selbst nicht mehr ganz so ernst nehmen.“



Institut für
Körperzentrierte
Psychotherapie

Psychologie
Ernährung
Beziehungen
Atem und Körper

Resonanz ist mehr als ein Schlagwort

Das IKP-Symposium 2025 zeigte deutlich: Resonanz ist zentral für zeitgemässe Psychotherapie. Ob Atemarbeit, Ernährung, Humor oder Forschung – Heilung entsteht, wenn der Mensch ganzheitlich gesehen wird.

Über das IKP Institut für Körperzentrierte Psychotherapie:

Das IKP Institut für Körperzentrierte Psychotherapie in Zürich wurde 1983 gegründet und bietet anerkannte Aus- und Weiterbildungen im Bereich Psychotherapie sowie Beratung an. Im Mittelpunkt steht ein ganzheitlicher Ansatz, der Körper, Seele und Geist gleichermaßen einbezieht. Das Institut verbindet wissenschaftliche Grundlagen mit praxisnaher Selbsterfahrung.

www.ikp-therapien.com