



## **PRESSEBERICHT IKP JUBILÄUMSSYMPIOSIUM 2023**

### **Der Weg zum starken Selbst: Balance von Ich – Du – Wir**

Autorin: Helena Kistler-Elmer, Dipl. Ernährungsberaterin FH, Dipl. Ernährungs-Psychologische Beraterin IKP

---

#### **Das IKP Zürich feiert sein 40-Jahre-Jubiläum mit einem grossen Symposium**

Das Institut für Körperzentrierte Psychotherapie Zürich lud am 10. Juni 2023 anlässlich seines 40-jährigen Bestehens zum Jubiläumssymposium ins Volkshaus ein. Rund 430 Teilnehmerinnen und Teilnehmer folgten der Ausschreibung und liessen sich von einem breitgefächerten Themenkatalog inspirieren. Dabei holten sie sich neues Wissen und eine Menge Inspiration für ihren Alltag in der beraterischen und therapeutischen Praxis.

Im Fokus stand das starke Selbst und dessen Balance in Zeiten täglicher Herausforderungen, auch im Rahmen globaler, zeitgenössischer Geschehnisse wie Pandemien, kriegerischen Konflikten und Umweltproblematiken. Für das liessen sich drei namhafte Key-Speaker gewinnen sowie zwei Dozentinnen aus den eigenen Reihen der IKP-Institution.

Zum Auftakt begrüsst die Begründerin des Instituts, Frau Dr. Dr. Yvonne Maurer, die Anwesenden mit einer Einführung im Sinne eines historischen Rückblicks. Im Anschluss danach sensibilisierte Prof. em. Dr. Pasqualina Perrig-Chiello in ihrem Referat zur Selbstverantwortung, was die Entwicklung eines starken Selbsts angeht. Bei ihrem Streifzug durch die zentralen Übergänge im Lebensverlauf, wo sie die verschiedenen Herausforderungen der jeweiligen Abschnitte zeitgemäss erläuterte, konkretisierte sich am Schluss ein Fazit der Selbstverantwortlichkeit. Mindestens die Hälfte hätten wir als Mensch im Sinne der Selbsterkenntnis in der Hand. Wichtig ist dabei ein starkes Selbst, das von Kreativität zeugt, um sich immer wieder neu zu erfinden. Zudem tragen die Fähigkeit des Querdenkens, eine offene und staunende Haltung sowie Humor viel dazu bei, dass wir am Schluss unseres Lebens als sogenannte «Happy Survivors» enden.

Prof. Erich Seifritz widmete sich dann dem komplexen Zusammenspiel von Psychotherapie und Körper und erläuterte aus neurowissenschaftlicher Sicht die Wechselwirkung von Körper und psychischer Gesundheit. Er veranschaulichte anhand interessanter Forschungsbeispielen zum Thema Depression und Stress die Auswirkung der Neurotoxizität psychischer Erkrankungen in unserem Organismus. Zudem verknüpfte er aus aktuellen Untersuchungen spannende Aspekte der neuroplastischen Wirkung verschiedener Therapieformen wie zum Beispiel Sport, Schlaf oder Psychotherapie. Es zeigte sich klar: Biologische Verbindungen zwischen Hirn und Körper lassen sich nicht trennen und die Relevanz innovativer und wirksamen Therapien wird uns weiterhin stark beschäftigen.

Einen Auszug aus der praktischen Arbeit brachten die beiden Dozentinnen aus dem IKP mit.



Dr. med. Marion Mohnroth berichtete mit praxisorientierten Fallschilderungen eindrücklich den Weg von menschengemachter Traumatisierung zur Verbundenheit mit sich selbst. Sie zeigte uns, wie Betroffene durch verschiedene körperzentrierte und achtsamkeitsorientierte Interventionen den Weg zurück in eine gesunde Beziehungsgestaltung und zur besseren Verbundenheit mit sich selbst finden können. Jsabella Zädow hingegen referierte als Fachfrau der Ernährungspsychologie zum Thema Essbiografie und animierte die Teilnehmenden proaktiv zur Selbstreflexion der eigenen Prägung. Als elementarer Teil unserer Lebensgeschichte beeinflusst die Essbiografie ebenfalls unser Dasein und wird körperlich und emotional als bewusste oder unbewusste Esserfahrung abgespeichert. Beide Fachfrauen betonten in ihren Referaten, dass eine achtsame Begleitung mit körperzentrierten Ansätzen der Weg zu einem starken Selbst ebnet.

Dr. Maja Storch berichtete als Letzte der Fachpersonen in heiterer und leichter Manier von der Krux der Kommunikation zwischen Menschen und betonte dabei die Wichtigkeit der körperlichen Synchronie, um sich besser zu verstehen. In bildhafter Veranschaulichung und zahlreichen einfachen Alltagsbeispielen vermittelte sie einen Auszug aus dem Konzept der «Embodied Communication» und gab auf vergnügliche Art und Weise interessante Schlussfolgerungen für das therapeutische Handeln in der Praxis mit auf den Weg.

Das grosse Jubiläumssymposium wurde von einer Podiumsdiskussion, moderiert von Dr. Jan Gysi, abgerundet. Verschiedene Conclusions wurden formuliert. Man ermutigte zu mehr Eigensinn, zur Entwicklung eigener Lebensstandards, einer goldenen Mitte beim Essen und etwas mehr Mut, sein eigenes «Biotop» zu erschaffen.

Pünktlich um 16.45 Uhr verabschiedete der IKP-Geschäftsführer Thomas Ingold die äusserst zufriedenen Anwesenden.

Kontakt:

IKP Institut für Körperzentrierte Psychotherapie

Thomas Ingold, Geschäftsleitung

Kanzleistrasse 17

8004 Zürich

Telefon 044 242 29 30

[info@ikp-therapien.com](mailto:info@ikp-therapien.com)