

# Thanatotherapie®

nach Vladimir Baskakov

Die Thanatotherapie® wurde vom russischen Psychologen Vladimir Baskakov entwickelt. Es handelt sich um eine universell anwendbare Methode, die aus der langjährigen Erfahrung in der körperorientierten Psychotherapie entstanden ist. Sie bietet Lösungsmöglichkeiten für komplizierte psychische und somatische Probleme.

Die Thanatotherapie® ist in Russland wissenschaftlich anerkannt und wird auch in anderen Ländern praktiziert (u.a. in Deutschland, Italien, Großbritannien, Tschechien und Israel). Es existieren bereits viele Publikationen hierzu in russischer Sprache.

## Wer ist Vladimir Baskakov?

Vladimir Baskakov wurde 1954 in Russland geboren.

- 1976 Studium der Psychologie an der Universität Moskau
- 1981 Diplom-Psychologe
- 1982 Körperorientierter Psychotherapeut, Koordinator des internationalen Programms „Körperkultur“, Mitleiter der Ausbildungsprogramme in der Biosynthese
- 1985 Entstehung der Methode Thanatotherapie®
- 1993 Trainer der langjährigen Ausbildungsprogramme zum Thema Körperorientierte Psychotherapie und der Thanatotherapie®
- 1994 Vortrags-Einladungen zur Thanatotherapie® zu den Konferenzen „Third European Transpersonal Conference“ (London) und „Dying to Live and Living To Die“ (Edinburgh) mit anschließenden Einladungen zu Seminaren nach London und Edinburgh.
- 2002 Gründung des Instituts für Thanatotherapie® in Moskau
- Seit 2005 ist Vladimir Baskakov regelmässig in Deutschland und bietet Seminare zur Thanatotherapie® an
- Seit 2010 lebt Vladimir Baskakov in Prag.

## Was ist die Thanatotherapie®?

Das griechische Wort „thánatos“ (Tod) verlieh der Thanatotherapie® den Namen. Bei dieser Methode geht es bei weitem nicht „nur“ um den Tod, sondern um die Bewältigung der Angst. Wenn wir uns dem Sterbeprozess bereits im Leben öffnen können, wird eine mächtige Energie freigesetzt, die sonst aus Angst vor dem Tod an den Körper gebunden bleibt. Dadurch werden auch Wege zur Lösung von komplizierten psychologischen und psychosomatischen Problemen gefunden.

Das wichtigste Ziel der Thanatotherapie® ist die sehr sanfte, schrittweise Begegnung mit dem eigenen Prozess des Sterbens und dem Tod. Sie ermöglicht eine maximale Körperentspannung und die Rückkehr zu den natürlichen biologisch-dynamischen Prozessen des menschlichen Körpers. Der Prozess ist sehr einfach und doch höchst effektiv. Es sind nur wenige Techniken notwendig, um den Körper in die absolute Entspannung zu bringen oder den Mechanismus der Kontrolle aufzuzeigen.

Die Thanatotherapie® betrifft alle Sterblichen, die im Leben einen bewussteren Zustand erlangen, ihren Platz im universalen Leben-Tod-Prozess einnehmen und einen vollständigen Kontakt mit ihren inneren und äußeren Ressourcen aufbauen wollen.