



Wenn der Körper spricht – Biodynamische Körperarbeit und Massage

Die biodynamische Körperarbeit ist eine ganzheitliche Behandlungsform, die Körper, Geist und Seele gleichermaßen mit einbezieht. Mit verschiedenen Methoden werden physische und psychische Blockaden sanft gelöst und die natürlichen Selbstheilungsfähigkeiten reaktiviert.

Ablehnung, Überforderung, traumatische Situationen, Stress – viele Menschen machen in ihrer Kindheit und im späteren Leben schwierige Erfahrungen. Um zu überleben, passen sie sich an, schlucken, stecken weg und verzichten. Das kann so weit führen, dass sie nur noch reagieren und sich in starren Verhaltensmustern bewegen. Diese nicht verarbeiteten Erfahrungen und Emotionen bleiben gespeichert und können sich auch physisch bemerkbar machen – etwa in Form von Verspannungen, energetischen Blockaden oder auch als Krankheiten.

„Das zweite Gehirn im Bauch“

Dass die Verarbeitung von emotionalen Erlebnissen oder psychischen Problemen den Körper beschäftigt, zeigen auch Redensarten wie: „Lange an etwas herumkauen“, „etwas schlecht verdauen“ oder „das schlägt mit auf den Magen“. Doch nicht nur im Volksmund finden sich Anzeichen dafür, dass psychische Probleme „Bauchweh“ verursachen können. Auch die Wissenschaft erkennt heute das „zweite Gehirn im Bauch“ als wichtigen Faktor für viele Arten von Störungen, Spannungszuständen und Krankheiten.

Bereits in den 60iger Jahren beschrieb Gerda Boyesen die zentrale Rolle des menschlichen Verdauungstraktes bei der Verarbeitung von seelischem und emotionalem Stress. Auf der Grundlage von Wilhelm Reichs Arbeit, der die fundamentalen Zusammenhänge zwischen Körper und Psyche nachwies, entwickelte die norwegische Psychologin und Physiotherapeutin eine eigene Therapieform – die Biodynamische Psychologie und Körpertherapie.

Die Botschaften des Körpers

Die biodynamische Psychologie beruht auf der Erkenntnis, dass Vorgänge im Körper auf bestimmte Verhaltensmuster, Stress oder psychische Probleme hinweisen. Diese „Botschaften“ des Körpers können gehört, gespürt und aufgeschlüsselt werden.

Von besonderer Bedeutung war für Boyesen die Peristaltik – die Bewegung des Darmes. Sie entdeckte, dass die Darmbewegungen auch für den Abbau von stressbedingten Spannungen sorgen. Diese „Psychoperistaltik“ wird bei der Biodynamischen Massage mit einem Stethoskop abgehört. Jede Emotion, jedes Körperempfinden, jede bildhafte Vorstellung erzeugt eine hörbare Reaktion. Als „Körperfeedback“ leiten und begleiten diese Geräusche die Massage und Klientinnen und Klienten können hören, wie die Lebensenergie wieder zu fließen beginnt.

Mit dem Körper arbeiten

Ziel der Arbeit mit Körperprozessen ist es, den Menschen wieder in Kontakt mit seinen energetischen Strömen zu bringen. So können Klientinnen und Klienten neues Vertrauen in sich, in ihre Körperwahrnehmung und ihre Gefühle aufbauen. Neben Berührungen, Atem- und Bewegungsübungen sowie der konstruktiven Auseinandersetzung mit Emotionen, Erinnerungen und Impulsen traumatischer Erlebnisse sind verschiedene Massagearten ein wichtiges Element der Biodynamik. Sie lassen sich in drei Bereiche unterteilen:

Bio-Release-Massagen: Bio-Release ist ein Sammelbegriff für Methoden zur Lösung von körperlichen und psychischen Stresssymptomen, ohne dabei in die Tiefen des Unbewussten vorzudringen. Dazu gehören auch Entspannungs-, Wahrnehmungs- und Atemübungen, die Klientinnen und Klienten zuhause selbständig ausüben können.

Biodynamische Massagen: Die biodynamischen Massagen unterstützen den Abbau von körperlichen und psychischen Spannungen, fördern den Ausgleich von Energie und helfen, das psychische und körperliche Gleichgewicht wieder herzustellen. Bei dieser Massageart wird dem Klienten oder der Klientin ein Stethoskop auf den Bauch gelegt, um die Geräusche der Darmperistaltik abzuhören. Damit erhält die Therapeutin indirekt Aufschluss über den Funktionszustand des autonomen Nervensystems.

Deep Draining: Mit Deep Draining wird in den tieferen Schichten von Muskulatur und Bindegewebe gearbeitet, um neurotische Körperhaltungen und eingeschränkte Atemmuster aufzulösen. Diese Massageform kann auch Reaktionen des Nervensystems wie Schwitzen, Frieren oder Erröten auslösen und verdrängte Gefühle wieder ins Bewusstsein bringen.

Eine weitere Methode der Biodynamischen Psychologie und Körperarbeit ist die **Vegetotherapie**, die mit der Energie von unterdrückten Impulsen, verdrängten Gefühlen und Erinnerungen arbeitet. Die Vegetotherapie basiert auf der Erkenntnis, dass zurückgehaltene Energie Ablagerungen in Gelenken, Muskeln und Gewebe bildet, was sich in Form von psychosomatischen oder neurotischen Symptomen zeigt. Indem Klientinnen und Klienten dazu ermutigt werden, sich in Worten, Bewegungen, Gefühlen oder Phantasien auszudrücken, können Erinnerungen an verdrängte Ereignisse „dynamisch aufsteigen“ und im Gespräch verarbeitet werden.

Die natürliche Selbstheilungsfähigkeit anregen

Eine bessere Beziehung zum eigenen Körper entwickeln, bewusster und harmonischer leben, Stresssymptome rechtzeitig erkennen und abbauen oder schwierige Konflikte und psychosomatische Krankheitsbilder behandeln – die Biodynamische Körpertherapie kann in vielen Bereichen Unterstützung bieten.

Die Basis ist dabei immer das Vertrauen in das eigene Potenzial jedes Menschen. Die Therapeutinnen und Therapeuten folgen der Bewegung der „Lebenskraft“, lösen Blockaden sanft auf und regen die natürliche Selbstheilungsfähigkeit an. So kann der Mensch die Vielfalt der Empfindungen seines Körpers und seines Gefühlslebens bewusster wahrnehmen und geniessen.