



## Biodynamik

### Definition

Die Biodynamik ist eine Körpertherapie auf neoreichianischer Grundlage. Die Biodynamik geht davon aus, dass der Mensch in seinem körperlichen, seelischen und geistigen Ausdruck eine Einheit bildet. Ziel der Biodynamischen Körpertherapie ist es, den Menschen wieder in Kontakt mit seiner ursprünglichen Ganzheit und Lebendigkeit zu bringen. Das äussert sich im Therapieprozess in einer spürbaren Zunahme der Resilienz des Klienten.

### Herkunft

Die Biodynamik geht auf die norwegische Diplompsychologin und Physiotherapeutin Gerda Boyesen (1922 - 2005) zurück. Auf der Grundlage der Arbeiten von Sigmund Freud, Carl Gustav Jung und Wilhelm Reich entwickelte sie im Lauf der 1950er und 1960er Jahre in Norwegen eine eigene Therapieform, die mittlerweile in ganz Europa verbreitet ist. Gerda Boyesen wanderte 1968 nach London aus, wo sie das erste von einer Frau geführte Körpertherapie-Institut eröffnete.

### Grundlagen

Das Ungleichgewicht zwischen Körper, Seele und Geist führt zu Disharmonien, die sich körperlich, emotional und mental zeigen und sich als Spannungen, Stauungen oder Blockaden in den Gewebeschichten des Körpers spiegeln.

Zu den wichtigsten Entdeckungen von Gerda Boyesen gehört die Erkenntnis, dass das vegetative System des Körpers bei der Verarbeitung von psychisch Erlebtem eine wichtige Rolle spielt. Eine zentrale Rolle nehmen dabei der Darm und sein Nervengewebe ein: nicht nur die Nahrung, sondern auch psychischer und emotionaler Stress werden „verdaut“. Gerda Boyesen nannte diese Tätigkeit des Darms „Psychoperistaltik“. Heute wird vom enterischen Nervensystem oder vom Bauch als „zweitem Gehirn“ gesprochen.

Der durch die Körperbehandlung angestrebte Spannungsausgleich hat zum Ziel, die Gewebe wieder in eine Homöostase zu bringen. Dadurch kann der Klient mehr und mehr das befreite energetische Strömen im Körper wahrnehmen. Das dadurch ins Bewusstsein gebrachte Material wird entweder durch die Selbstregulation verdaut oder durch das Gespräch mit dem Klienten bewusst gemacht.