



## Biodynamik

### Definition

Die Biodynamik ist eine Körpertherapie auf neoreichianischer Grundlage (in der Tradition von Wilhelm Reich). 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 und Wilhelm Reich entwickelte sie in den 1950er- und 1960er- Jahren in Norwegen eine eigene Therapieform. 1968 wanderte Gerda Boyesen nach London aus, wo sie 1974 ihr eigenes Ausbildungsinstitut eröffnete. Mittlerweile ist die Biodynamik in ganz Europa verbreitet. In der Schweiz gibt es seit 1986 den Berufsverband Biodynamik Schweiz BBS, zu dessen Aufgaben unter anderem die Organisation und Koordination der Aus- und Fortbildung in Biodynamik gehört.

### 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 durch die Selbstregulation verdaut und durch das Gespräch mit dem Klienten verarbeitet und integriert.