



Methodenidentifikation Biodynamik

August 2018 / Mai 2020

Inhaltsverzeichnis

Methodenidentifikation METID

1.	Methodenbezeichnung	3
2.	Kurzbeschreibung der Methode	3
3.	Geschichte und Philosophie	4
3.0.	Geschichte	4
3.1.	Philosophie und Grundhaltung.....	6
4.	Grundlegendes theoretisches Modell	6
5.	Formen der Befunderhebung	7
6.	Therapiekonzept	8
6.0.	Durchführung und Prozessunterstützung	8
7.	Grenzen der Methodenausübung / Kontraindikation.....	10
8.	Methodenspezifische Differenzierung der Handlungskompetenzen KT (optional)	11
9.	Methodenspezifische Ressourcen.....	11
9.0.	Kenntnisse	11
9.1.	Fähigkeiten	11
9.2.	Haltungen	13
10.	Positionierung	13
10.0.	Bezug der Methode zur Alternativ- und Schulmedizin	13
10.1.	Abgrenzung der Methode zu anderen Methoden und Berufen	13
11.	Gliederung und Umfang des methodenspezifischen Teils der KT-Ausbildung	13
	Literatur zur Biodynamik	14

Im vorliegenden Text wird die weibliche und männliche Form abwechselnd verwendet.

1. Methodenbezeichnung

1.0. Biodynamik

2. Kurzbeschreibung der Methode

2.0. Therapieansatz und Wirkungsweise

- 2.0.1. 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.
- 2.0.2. Ziel der Biodynamik 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.
- 2.0.3. 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.
- 2.0.4. 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. Der dadurch ins Bewusstsein gebrachte Inhalt wird entweder durch die Selbstregulation verdaut oder durch das Gespräch mit dem Klienten bewusst gemacht.
- 2.0.5. Das Wiederentdecken dessen, was dem Klienten gut tut und ihn ins Strömen bringt, war Gerda Boyesens zentrales Anliegen. Sie nannte diese Fähigkeit eine gut funktionierende Selbstregulation. Durch die wiedergewonnene Selbstwahrnehmung wird der Klient immer unabhängiger vom Therapeuten und findet so zur Eigenverantwortung.
- 2.0.6. Der Zusammenhang zwischen Psyche und Soma spiegelt sich in der Veränderung der vasomotorischen Steuerung der Gewebe (Hyper-, Hypo-, Normotonus). Aus dieser Erkenntnis schuf Wilhelm Reich sein Modell des Vasomotorischen Zyklus. Die von Wilhelm Reich benannten Stadien: Ladungsaufbau, Entladung, Entspannung wurden von Gerda Boyesen durch das vierte Stadium der Ruhe- und Erholungsphase ergänzt. Dieser Vasomotorische Zyklus spielt in der Biodynamik eine zentrale Rolle.
- Der Vasomotorische Zyklus kann an jeder Stelle unterbrochen und damit nicht oder nur unvollständig zu Ende gebracht worden sein. Der Energiefluss wurde dadurch gehemmt oder gestaut. Die Biodynamik arbeitet nun auf der körperlichen Ebene an diesen Unterbrechungen, die in einem eingeschränkten Atemmuster, an Muskelverspannungen und Flüssigkeitsstauungen im Gewebe für die Therapeutin wahrnehmbar und am Körper der Klientin tastbar sind.
- 2.0.7. Im Therapieprozess erlebt die Klientin über verschiedenste Massagen, am Periost, an der Muskulatur, am Nerven- und Bindegewebe, auf der Haut bis hin zur Aura (morphogenetisches Feld um den Körper des Klienten), wie blockierte Energie wieder ins Fliessen kommt. Dieses Lösen der Stockungen im Vasomotorischen Zyklus ermöglicht einen Zugang zu verdrängten Gefühlen und Gedanken. Diese Veränderungen im Gefühls- und Mentalkörper ermöglichen der Klientin, die verkörperten Muster (Glaubenssätze, das Erlernte) zu erkennen. Die Therapeutin steht der Klientin in diesem Prozess begleitend zur Seite. Sie hat, wie Gerda Boyesen es nannte, eine «Hebammenfunktion».
- 2.0.8. Gerda Boyesen hat entdeckt, dass über Körpermassagen, differenziert abgestimmt auf die verschiedenen Gewebe, die gestaute Energie in Fluss gebracht werden kann. So wird über vegetative Entladung (den organischen Prozess) die Stauung gelöst, und unbeendete Zyklen des Vasomotorischen Zyklus werden vollendet. Der Flüssigkeitshaushalt ist bei diesem Prozess von zentraler Bedeutung. Bei Energieblockaden ist dieser Stoffwechsel des Flüssigkeitshaushaltes gestaut. Der Darm, als Zentrum des Stoffwechsels, spielt bei der Klärung und Lösung dieser Energien eine entscheidende Rolle. Genauso wie die Nahrung müssen auch emotionale Zustände «verdaut», und der Körper wieder in sein ursprüngliches Gleichgewicht gebracht werden. Für diesen Prozess der Selbstregulation hat Gerda Boyesen den Begriff der Psychoperistaltik geprägt.

- 2.0.9. Um diesen Prozess differenziert wahrnehmen zu können, begann Gerda Boyesen mit einem Stethoskop die Darmgeräusche (Peristaltik) während der Massagebehandlung abzuhören. Sie machte die Erfahrung, dass die Darmgeräusche eine direkte Reaktion des Vegetativums auf die Körperbehandlung sind, und lernte die unterschiedlichen Arten der Geräusche zu verstehen. Gerda Boyesen beschreibt vier verschiedene Geräusche: (1) Erd-, (2) Wasser-, (3) Luft- und (4) Wärmegeräusche. Sie sind im Stethoskop hörbar als (1) Schiebegeräusche, (2) gluckerende und glucksende Geräusche, (3) rauschende Geräusche und (4) knackende Geräusche. Somit dient in der Biodynamik das Stethoskop als einfaches Biofeedbackgerät.
- 2.0.10. Der geschützte therapeutische Raum und die sichere Beziehung zwischen dem Klienten und der Therapeutin sind die Grundlage, auf der sich die emotionalen und körperlichen Prozesse entfalten können und die natürliche Selbstregulation des vollständigen Vasomotorischen Zyklus wieder hergestellt wird und gesundheitsfördernd wirken kann.

3. Geschichte und Philosophie

3.0. Geschichte

- 3.0.1. In der griechischen Antike lehrte Hippokrates den Grundsatz des «mens sana in corpore sano» (eine gesunde Seele in einem gesunden Körper). Diese Tradition lebte gegen Ende des 19. Jahrhunderts wieder auf, als Pioniere der körperbezogenen Psychotherapie wie Pierre Janet (1859-1947) in Frankreich und Georg Groddeck (1866-1934) in Deutschland feststellten, welche Bedeutung dem freien Atmen, der Ausdrucksbewegung und der Muskelentspannung bei der Behandlung emotionaler Stresszustände zukommt.
- 3.0.2. **Sigmund Freud** (1856-1939) legte dar, dass das Ich zunächst und vor allem ein Körper-Ich ist. **Wilhelm Reich** (1897-1957), Arzt, Psychoanalytiker, Sozialpolitiker und Vegetotherapeut, wurde 1920 in die psychoanalytische Gesellschaft aufgenommen und galt in der Folge als konsequentester Vertreter der ursprünglichen Lehre Freuds von der sexuellen Entstehungsgeschichte der Neurose. Er entdeckte schliesslich die zentrale Bedeutung der blockierten Atmung und des Muskelpanzers für die somatische Verankerung neurotischer Zustände wieder. Er folgte Karl Abraham (1877-1925) und Freud bei der Erforschung der Entstehung der Charakterstruktur, doch ging er darüber hinaus, als er aufzeigte, wie sich die Charakterstruktur im Körper manifestiert.
- 3.0.3. Reich begann seine Körpertherapie in der Annahme zu entwickeln, über den Körper einen direkteren Zugang zum Unbewussten und seinen unterdrückten Impulsen zu finden als über die Psychoanalyse. Er liess seine Patienten körperliche Übungen machen, berührte oder massierte chronisch angespannte Muskelpartien, um die in der Muskulatur gefangenen Impulse zu befreien und so Lebensenergie und Libido anzuregen. Reich betrachtete die angespannte Muskulatur als Mechanismus der Unterdrückung oder des Widerstandes. Daraus entwickelte er seine Charakterlehre und die Theorien der Libido und des Vasomotorischen Zyklus.
- 3.0.4. Die von ihm entwickelte Methode der Vegetotherapie basiert auf dem Gleichgewichtsprinzip des vegetativen Nervensystems, das unsere Gefühlszustände wie Freude, Ärger, Angst und Resignation reguliert. Reich präsentierte seine Arbeiten über den Zusammenhang zwischen psychischem Kontakt und vegetativem Strömen erstmals 1934 auf dem 13. Kongress der internationalen Gesellschaft für Psychoanalyse in Luzern.
- 3.0.5. Reich verwendete den Begriff «bio-energetisch» zur Beschreibung des Energieflusses im Körper, mit dem er in der Vegetotherapie arbeitete. Es sind bioenergetische Prozesse, die dem zellulären Metabolismus und unserem Gefühlsleben zugrunde liegen. Sie wurden gründlich durch den Biologen und Nobelpreisträger Albert von Szent-Györgi (1893-1986) erforscht.

Der Energiefluss im Körper stellt die somatische Grundlage dessen dar, was Freud als «Libido» bezeichnete. Der klassische Begriff Libido (lateinisch libido: «Begehren, Begierde», im engeren Sinne «Wollust, Trieb, Masslosigkeit»), der aus der Psychoanalyse stammt, bezeichnet jene psychische Energie, die mit den Trieben der Sexualität verknüpft ist. Die Biodynamik fasst den Begriff der Libido weiter. Für sie ist die Beziehung von Mensch zu Mensch das Zentrale, und Sexualität betrachtet sie nur als *eine* Form der Beziehung. In diesem Sinne unterstützt die Biodynamik im therapeutischen Prozess das Wiederfinden der ursprünglichen Lebenslust und Lebensfreude.

Die Untersuchungen von René Spitz (1887-1974) und John Bowlby (1907-1990) aus den 50er Jahren, wie auch Reichs Studien am Infant Research Centre zeigten, dass dieser Energiekontakt, der durch die menschliche Beziehung stattfindet, für die seelische Gesundheit essentiell ist: Invasive (die körperlichen und psychischen Grenzen eines Menschen überschreitende) oder deprivierende (Zuwendung und Liebe versagende) Störungen des natürlichen Kontaktes und der somatischen Resonanz zwischen Menschen sind Hauptursachen für die Entstehung von Neurosen.

- 3.0.6 Die Biodynamik wurde von der norwegischen Psychologin und Physiotherapeutin **Gerda Boyesen** (1922-2005) entwickelt. Sie durchlief Anfangs der 50er Jahre während ihres Psychologiestudiums eine Analyse bei Ola Raknes (1887-1976), einem norwegischen Schüler von Wilhelm Reich. Gerda Boyesen wurde immer klarer, dass der Muskelpanzer Folge der Sozialisation des Menschen ist. Um das Zusammenspiel zwischen dem Seelisch-Geistigen und Körpergeschehen besser verstehen zu können, absolvierte Gerda Boyesen noch eine Ausbildung als Physiotherapeutin bei Aadel Bülow-Hansen. Diese hatte eine neue Methode der Massagebehandlung vor allem bei psychiatrischen Patientinnen entwickelt. Durch die Erweiterung des Gelernten entwickelte sie ihren eigenen Ansatz in der Körpertherapie.

Auf dieser Grundlage entwickelte Gerda Boyesen die Biodynamik. Gerda Boyesen übernahm Wilhelm Reichs Konzept der Charakterstrukturen. Es gelang ihr, die Charakterstrukturen den Blockaden in den Segmenten zuzuordnen. Mit verschiedenen Techniken der Biodynamik konnte sie die darin blockierte Lebensenergie wieder in Fluss bringen.

Bei der Anwendung ihrer Massagen fielen Gerda Boyesen die unterschiedlichen Bauchgeräusche ihrer Klienten auf. Um diese Bauchgeräusche deutlicher zu hören, benützte sie ein Stethoskop, begann damit zu forschen und entdeckte die zentrale Bedeutung des Verdauungstraktes bei der Verarbeitung von emotionalem und mentalem Stress, und zwar nicht nur von aktuellem Stress, sondern auch von traumatischen, unverarbeiteten Erlebnissen. Das Ansprechen der Selbstheilungskräfte kann an der frei fließenden Peristaltik mittels des Stethoskops während der Behandlung gehört werden.

Gerda Boyesen beschrieb den sogenannten Schreckreflex. Damit meint sie Ereignisse, die zu einer Unterbrechung des Vasomotorischen Zyklus geführt haben und in einer Verspannung im Körper gespeichert werden. Diese Spannungsveränderung im Gewebe führt im Organismus zur gestörten Homöostase, aus der sich Beschwerden und Funktionsstörungen entwickeln können. Das kann von leichten funktionellen Gewebeveränderungen bis hin zu schweren strukturellen Veränderungen gehen.

Vor diesem Hintergrund erweiterte Gerda Boyesen die Theorien Wilhelm Reichs durch einen entscheidenden Beitrag. Sie beschäftigte sich in der praktischen Arbeit mit tieferen Prozessen des vegetativen Nervensystems und entdeckte dabei die Rolle der viszeralen Panzerung bei der Entstehung psychosomatischer Störungen und die Bedeutung der Peristaltik für deren Behandlung. Auch die glatte Muskulatur der inneren Organe kann «gepanzert» (undurchlässig, verklebt) sein, nicht nur die willkürliche Muskulatur des Bewegungsapparates. Die von ihr so genannte Psychoperistaltik nahm fortan eine herausragende Stellung ein in der weiteren Entwicklung der Biodynamik. Die Nutzung des Stethoskops als psychoperistaltisches Biofeedback kommt nur in der Biodynamik zum Einsatz.

- 3.0.7. Der enge Zusammenhang zwischen Eingeweide- und Nervensystem ist inzwischen durch Forschungsergebnisse der Neurogastroenterologie belegt. Die Wissenschaft erkennt und erforscht heute das «zweite Gehirn im Bauch», das sogenannte enterische Nervensystem, in welchem über 100 Millionen Nervenzellen weitgehend autonome Aufgaben der neurovegetativen Steuerung erfüllen.

Giulia Enders hat in ihrem 2014 erschienenen Bestseller «Darm mit Charme» die neuere Forschung durchgearbeitet und die Bedeutung der zentralen Stellung der Darmfunktion innerhalb des Stoffwechsels dargestellt. So stellt sie fest, dass viel mehr Serotonin im Bauchraum ausgeschüttet wird als in der Zirbeldrüse selbst. Dies gilt auch für andere Nervenbotenstoffe, welche Entspannung und Spannung regulieren.

- 3.0.8. Somit bestätigt die neuere Forschung über die Bedeutung des enterischen Nervensystems für die Gesundheit die Richtigkeit von Gerda Boyesens therapeutischem Ansatz.

- 3.0.9. Robert Schleip hat seine Forschungen über die Bedeutung der Faszien unter anderem im Buch «Lehrbuch Faszien» 2014 veröffentlicht. Gerda Boyesens Konzept der Arbeit an den Membranen erfährt dadurch eine zeitgemässe Bestätigung.

3.1. Philosophie und Grundhaltung

- 3.1.1. Im Menschenbild der Biodynamik ist das Prinzip der Selbstregulation zentral. Hat der Mensch seine ursprüngliche Flexibilität und energetische Pulsation zurückgewonnen, so ist die Möglichkeit der Selbstregulation gegeben. Dadurch hat das sogenannte «wahre Selbst» seine Wachstums- und Selbstheilungskräfte zur Verfügung und kann sich zwischen Aussen- und Innenwelt frei bewegen. Das neurotische sogenannte «falsche Selbst» (auch Sekundärpersönlichkeit genannt) hingegen hat sich von der wahren inneren Natur entfremdet. Es ist stets reaktiv in starren Mustern auf die Umwelt fixiert und nur zu wenig Entwicklung fähig. Die Biodynamik besteht darin, das eigene innere Wesen zu suchen, wobei ursprüngliche Gefühle und Impulse auftauchen dürfen und das Erlebte integriert wird.
- 3.1.2. Biodynamik heisst: «die Bewegung des Lebens». Dies bezieht sich auf den natürlich spontanen Fluss der Lebensenergie, die uns bewegt, beseelt und lebendig macht. Das grundlegende Ziel der Biodynamik ist die Wiederherstellung der natürlichen Zirkulation dieser Lebensenergie, Libidozirkulation genannt (umgangssprachlich auch als natürlicher Haushalt der Bedürfnisse und Gefühle zu verstehen). Bei Bearbeitung der verspannten Muskeln, des gestauten Gewebes und der Wiederherstellung der gesunden Atemwelle treten verdrängte Emotionen spontan wieder hervor und können bearbeitet werden. Der Körper entspannt sich und die Lebensenergie fliesst wieder frei. Dies führt zur Anregung der Selbstregulation und Selbstheilung. Es entstehen Gefühle von Wohlbefinden, Ausgeglichenheit, Zufriedenheit und Vitalität.
- 3.1.3. Die Biodynamik vertritt grundsätzlich eine einladende, akzeptierende, ermutigende Grundhaltung. Viel Wert wird auf die aufmerksame, nicht bewertende und nicht analysierende Haltung der Therapeutin oder des Therapeuten gelegt. Dies ist wichtig, damit der Klient sich in der Entspannung öffnen und entfalten kann. So kann der eigene Wesenskern wiederentdeckt werden und der Mensch zu einer natürlichen Selbstregulation, verbunden mit dem Grundgefühl des «unabhängigen Wohlbefindens» (Gerda Boyesen) zurückfinden.

4. Grundlegendes theoretisches Modell

- 4.0.1. Die Biodynamik benutzt das Bioenergetische Energiemodell (Alexander Lowen, John Pierrakos, David Boadella), das auf den von Wilhelm Reich beschriebenen Körpersegmenten aufbaut, wie er es in seinem Buch «Charakteranalyse» definiert. Die Bioenergetische Anschauung geht davon aus, dass der natürliche Energiefluss so verläuft; wie der Vorgang bei einer normalen Geburt. Der Kopf kommt zuerst, mit Augen- und Mundsegment. Es folgen Brustsegment, Beckensegment mit Anal- und Genitalbereich und dann die Beine und Füsse. Die Strömung der Lebensenergie geht von Kopf bis Fuss. An fünf Staupunkten muss der Mensch vorbeikommen, um im Sinne Wilhelm Reichs die voll ausgereifte Form des Menschseins zu erreichen. Er nennt den Menschen mit frei fliessender Lebensenergie: **den genitalen Charakter**.

Staut sich die Lebensenergie schon im Umkreis des Hauptes, spricht das bioenergetische Modell vom **Schizoiden Charakter**, der zum denkorientierten Typus neigt. Staut sich der Prozess und damit die Energie im oralen Segment, entsteht der **Orale Charakter**, der bedürfnisorientiert ist. Staut die Energie in der Schulter- Brustregion, haben wir es mit einem **Masochistischen Charakter** zu tun, der belastungsorientiert ist. Staut die Energie im Beckenbereich, fliesst zu wenig Energie von Oben nach Unten, nennt man das den **Psychopathischen Charakter**, der kontrollorientiert ist. Staut sich die Energie im Genitalbereich, sprechen wir vom **Rigiden Charakter**, der leistungsorientiert ist. Ist der Energiefluss frei von Stauungen und Anhaftungen, geht er praktisch bis über die Füsse hinaus in die Peripherie des Körpers, dann spricht die Bioenergetik vom **Genitalen Charakter**, der paradoxerweise gar nicht am Genitalen Segment anhaftet wie der Rigide Typ, sondern zur freien Liebe fähig ist.

- 4.0.2. Die Biodynamik erkannte, dass der Energiefluss einer Acht folgt. Die frühesten Blockaden entstehen im Kopfbereich und enden im Augenblock (schizoide Charakterstruktur nach Wilhelm Reich).

Danach geht die Energie dem freudschen psychosexuellen Entwicklungsschema entsprechend ins orale Segment (orale Charakterstruktur).

Von da aus geht die Energie durchs Herz nach hinten unten ins anale Segment (masochistische und psychopathische Charakterstruktur nach Wilhelm Reich).

Und von da aus geht die energetische Strömung über das genitale Segment (rigide Charakterstruktur nach Wilhelm Reich) zurück zum Herzen.

Vom Herzen wird die Energie im ganzen Körper verteilt und führt zu einem freien Strömen. Wilhelm Reich nannte einen Menschen mit frei strömendem Energiefluss die «genitale Persönlichkeit».

- 4.0.3. Eine Vereinfachung des Bioenergetischen Modells stellt die von Gerda Boyesen an die altindische Typologie angelehnte Lehre vom Stein, Krieger und Sonnenschein dar. Darin wird ein Bezug zur Keimblattlehre der Embryologie hergestellt, dergestalt, dass der Mensch je nach seiner konstitutionellen Veranlagung bestimmte Stärken beziehungsweise Schwächen ausbildet. In gewisser Weise ähnelt diese indische Theorie der auf ihr basierenden Heilkunde der Ayurveda. Diese Theorie unterteilt die Menschen in Typen entsprechend ihrem Dosh (Lebensenergie): Vata (unstetig), Pitta (exzessiv) und Kapha (langsam). Auch hier finden sich Zuordnungen zu Elementen.

Ist das Ektoderm betont, lebt der Mensch mehr in den bewussten Nerven-Sinnesprozessen, bis hin zur Überflutung der Sinneseindrücke, was zur Verwirrung führen kann und deswegen «troubled sunshine» genannt wird. Erklärtes Therapieziel ist, diese Instabilität im «oberen Menschen» aufzufangen und den Klienten durch Unterstützung des Spürbewusstseins mehr zur eigenen Mitte und damit zum gesunden «Sonnenschein» hinzuführen.

Ist das Mesoderm betont, spricht Gerda Boyesen vom «Krieger», dessen unbewusstes Ziel das Verbluten auf dem Schlachtfeld ist, – die unbewusste Sehnsucht nach dem Parasympathikus. In der Gestalt des «Kriegers» könnte man gerade eine Geistesart, eine Charakterform vermuten, die mit Feueratem und stürmischer Leidenschaft, im Enthusiasmus von Intuition und Gefühl alle äusseren Schranken und Festlegungen aufsprengt und hinwegfegt. Auch dieses Temperament besitzt seine unersetzlichen Vorteile und seine unvermeidbaren Gefahren.

Ist das Endoderm betont, hat der Mensch eine grosse Verdauungskraft, sei es mental, dass er ganze Bibliotheken verdauen kann, oder emotional, das heisst mit hoher Resilienz gesegnet ist, oder physisch viel ertragen, verdauen kann; dann spricht man vom «Stein» oder «Fels». Nach Gerda Boyesen ist dieser Charakter oft so eng, den man sprengen muss, das heisst, dass dieser Typus starke Therapiereize verträgt.

Jede menschliche Gemeinschaft braucht die «Solidität» und «Stabilität» dieser «Stein»-Menschen – der Leute der Erdschwere und der Gedankenlangsamkeit, der Traditionsverhaftetheit und der gelebten Schwerkraft, eine Mischung oft aus Gravitation und gravitäischem Gehabe. Sie bieten allem Anschein nach die beste Gewähr für die institutionelle, rechtliche, objektive Seite des Zusammenlebens. Dafür sind sie freilich stets in der Gefahr, aufgrund ihrer mangelnden Selbstkenntnis und infolge ihrer viel zu raschen Zufriedenheit mit der Korrektheit äusserer Machbarkeiten schliesslich gerade das zu verraten, wofür mit grossen Worten sie sich am meisten einzusetzen vorgeben. Führt die Therapie diesen Menschen zum liebevollen Gewährwerden und Aussöhnen mit den eigenen Stärken und Schwächen, bildet sich aus dem «Fels» der spirituelle Fels, der Diamant.

Ebenso braucht es die Transformation der «Krieger»-Mentalität, um eine Gesellschaft lebendig zu halten zwischen Erstarrung und Ausfliessen, zwischen Verfestigung und Selbstpreisgabe, zwischen allzu pragmatischem Realismus und einem allzu hochfliegenden Idealismus. Ziel ist auch hier das Finden der Mitte und das «Verbluten» des eigenen überspannten Egos, was dann zum spirituellen Krieger hinführt.

Das Ziel des mit dem Herzen verbundenen Sonnenscheins ist die Entkoppelung von Liebe und Leistung in unserer Leistungsgesellschaft und die Entwicklung der Fähigkeit zum einfachen Glücklichein.

- 4.0.4. Die Therapeutin erstellt anhand der oben genannten Schemata ihren Befund, wo die Energieblockaden sich befinden, und arbeitet an der Befreiung des Energieflusses mittels der verschiedenen Massagetechniken und entsprechender Körperübungen aus der Vegetotherapie.

5. Formen der Befunderhebung

- 5.0.1. Die Biodynamik Therapeutin schafft durch ihre Präsenz und wertfreie Einstellung einen sicheren therapeutischen Raum, in welchem die Klientin sich geborgen fühlen kann. Das ist die nötige Grundvoraussetzung für alles weitere Vorgehen und muss immer wieder neu sichergestellt werden.
- 5.0.2. Aufgrund der von der Klientin beschriebenen Beschwerden und Anliegen definieren Therapeutin und Klientin gemeinsam ein Ziel der therapeutischen Arbeit.

- 5.0.3. In der Befundaufnahme nimmt der Therapeut neben dem Gespräch mit dem Klienten wahr, wie der Energiefluss sich über den Körper ausdrückt (Bodyreading). Zum Beispiel eine Stauung im Kopfbereich kann sich in einem Körperbild zeigen, in dem der Kopfbereich hochenergetisch geladen ist und der Rest des Körpers energetisch unterversorgt ist, was sich zum Beispiel in kalten Extremitäten zeigen kann und auf eine schizoide Struktur hinweist.
- 5.0.4. Des weiteren gehört zur Befunderhebung: Wie geht, wie steht, wie spricht der Klient, welche Auffälligkeiten zeigen sich in der Körperhaltung?
- 5.0.5. In der taktilen Befundaufnahme am Körper des Klienten überprüft die Therapeutin ihre Wahrnehmung und verifiziert so ihr energetisches Bild. Zum Beispiel kann bei einem leistungsorientierten oder belastungsorientierten Menschen der Körper gut mit Energie versorgt sein, aber die Energien sind nicht fließend, was für die Therapeutin in der starken Verspannung der Muskulatur fühlbar ist und auf eine rigide oder masochistische Struktur hinweist.
- 5.0.6. Zum Tastbefund gehören des weiteren das Wahrnehmen von Turgor und Trophik der Gewebe, den Ablagerungen, Verhärtungen, Verspannungen des Organismus, sowie die Stauungen und Verschiebungen im Wärmehaushalt des Körpers u.v.m. Letztendlich geht der Therapeut in seiner Befunderhebung durch alle Körperschichten: von den Knochen, über die Muskulatur, das Bindegewebe, die Nerven und die Gefässe bis hin zur Aura.

6. **Therapiekonzept**

6.0. **Durchführung und Prozessunterstützung**

- 6.0.1. In der ersten Sitzung klärt der Therapeut mit dem Klienten, was sein angestrebtes Therapieziel ist.
- 6.0.2. Die Therapeutin macht sich im Erstgespräch über die Krankengeschichte des Klienten kundig und informiert ihn über die Methode und ihre Möglichkeiten. Sie vereinbart mit dem Klienten die Rahmenbedingungen und die Kosten der Sitzungen.
- 6.0.3. Da es bei der Biodynamik um den freien Energiefluss der Lebensenergie geht, nimmt die Therapeutin behutsam und im Kontakt mit der Klientin wahr, wie die Energie sich ausdrückt, wo sie fließt und wo sie stockt. Schon Hippokrates machte ja die Selbstheilungskräfte dieser Lebensenergie verantwortlich für Gesundheit und Krankheit. Diese Lebensenergie, von Wilhelm Reich «libidinale Strömung» genannt, drückt sich strukturell und energetisch im Körpergewebe und der Haltung des Klienten aus. Der geschulte Therapeut macht sich in seiner Befunderhebung ein Bild vom Klienten, welches zur Grundlage der therapeutischen Vorgehensweise wird. Darin fließen ein: die Körperhaltung der Klientin, ihr Atemmuster, ihre Art sich auszudrücken und ihre gegenwärtige gesundheitliche Situation. Durch den Tastbefund nimmt die Therapeutin auf der Körperebene differenziert den Zustand der verschiedenen Gewebe wahr und integriert dies ebenfalls ins Bild.
- 6.0.4. Als Feedbackgerät für den vegetativen Prozess dient der Therapeutin bei der Körperarbeit zusätzlich das Stethoskop, das auf den Bauch gelegt wird. Da sich gestaute Energie immer in einer Verschiebung der Flüssigkeiten (gestörte Homöostase) zeigt, reagiert beim Lösen oder Aktivieren dieser Energie die Psychoperistaltik. Die Psychoperistaltik ist ein Ausdruck des vegetativen Nervensystems, welches anzeigt, dass der Parasympathikus aktiviert wird und die damit verbundenen Regenerationsprozesse in Gang kommen (Selbstregulation).

Für den Klienten wird das spürbar in einem Gefühl der Ruhe, des Strömens, der Entspannung und des Verbundenseins mit dem Ganzen, bis hin zum Einschlafen.

Dieser «Schmelzprozess», die Umstimmung auf die parasympathische Seite der Regeneration, kann nur in einem sicheren, ruhigen und vertrauten Setting stattfinden.

- 6.0.5. Zentral im Therapieprozess ist, dass der Therapeut wahrnehmen kann, wo sich die Klientin im Spürbewusstsein befindet. Wenn der Prozess stockt, bietet der Therapeut eine Brücke, damit die Klientin den nächsten Schritt machen kann. Zum Beispiel nimmt der Therapeut während der Körperbehandlung eine plötzlich auftretende Spannung, ein sich veränderndes Atemmuster wahr.

Dann fragt der Therapeut nach: Was passiert, wo sind Sie, was spüren Sie im Körper? Und lädt damit die Klientin ein, ins Hier und Jetzt, in den Prozess zu kommen und Worte für Empfindungen zu finden, die bis anhin in einer Anspannung unterdrückt waren. Oftmals werden gerade an solchen Staupunkten die zentralen Themen des Klienten sichtbar. Zum Beispiel verschränkt ein Klient die Arme vor der Brust, der Therapeut spürt die entstandene Spannung, und durch sein Ansprechen wird dem Klienten bewusst, dass er sein Herz schützt. Oder der Therapeut macht auf die flacher werdende Atmung aufmerksam, und der Klient spürt eine Angst, die sich über das Aussprechen oder allein das Annehmen der Wahrnehmung verändert, wodurch ein wichtiger Bewusstseinsprozess in Gang kommen kann.

Der Therapeut begleitet diesen Bewusstseinsprozess, indem er den Klienten unterstützt, Worte zu finden, die seine Wahrnehmungen oder Gefühle ausdrücken. Der Therapeut ist sich bewusst, dass Überschreibung oder neue Bahnung der alten hemmenden Muster im Gehirn nur möglich sind durch immer wieder Anerkennen der Tatsache dessen was ist.

6.0.6 Zu Beginn einer Sitzung wird nachgefragt, was zwischen den Sitzungen als Reaktion aufgetreten ist, und gegebenenfalls festgestellt, was integriert werden muss.

6.0.7. Im Therapieprozess lernt der Klient wieder einen bewussten Zugang zu seinen verlernten ursprünglichen Körperempfindungen zu bekommen. Damit verbunden kommt er in Kontakt mit Gefühlen, die keinen Ausdruck gefunden haben und sich im Körper somatisiert haben (nicht vollendeter Vasomotorischer Zyklus). Er findet nach und nach Zugang zu seinen ungeweinten Tränen, der nicht erlaubten Wut (Ladung, Energie), der nicht gefühlten Angst (Kontraktionen) und dem nicht gelachten Lachen. Die im Therapieprozess befreite Lebensenergie («libidinale Strömung» nach Wilhelm Reich) gibt dem Klienten immer mehr Zugang zu seiner Selbstregulation und dadurch zu Unabhängigkeit und Eigenständigkeit.

6.0.8. Die Therapeutin bedient sich der Techniken aus:

Biorelease Massagen: Biorelease ist ein Sammelbegriff für Massagetechniken zur Entlastung von körperlichen und psychischen Stresserscheinungen, ohne die Tiefen des Unbewussten zu berühren. Dazu gehören auch entsprechende Entspannungs-, Wahrnehmungs- und Atemübungen, welche die Klientinnen auch zu Hause für sich selber zur Entspannung nutzen können.

Massagen der Biodynamik: Gerda Boyesen entwickelte im Laufe ihrer theoretischen Arbeit zahlreiche Massagetechniken. Sie bewirken den Abbau von körperlichen und psychischen Spannungen, den Ausgleich von Energie und die Wiederherstellung des psychischen und körperlichen Gleichgewichts. Unterschiedliche Anwendungen der Techniken ergeben sich durch unterschiedliche Intentionen, von welchen das Setting ausgeht: Massagen können mit einer vitalisierenden, harmonisierenden, provozierenden, sedierenden, verteilenden oder bestätigenden Intention gegeben werden. Als Beurteilungsgrundlage für die Anwendung der einzelnen Massagen dient das Schema vom Vasomotorischen Zyklus. Je nachdem wo der Energiefluss unterbrochen ist, wird die spezifische dazu passende Massage eingesetzt. (Beispiel: Bei Hypotonus werden tonisierende Massagen angewandt, bei Hypertonus wird mit de-tonisierenden Massagen gearbeitet).

Deep Draining (Psycho-Posturale Integration): Diese Massagetechnik hat zum Ziel, die dysfunktionale Körperhaltung und eingeschränkte bzw. einschränkende Atemmuster aufzulösen. Die Therapeutin arbeitet in den tieferen Schichten der Muskulatur und des Bindegewebes. Der Begriff Deep Draining bezeichnet das tiefe «Entwässern», also den Abtransport der neurovegetativen Stauungsflüssigkeit aus den verschlackten Gewebeschichten und den kontrahierten Muskelpartien. Systematisch wird in dieser Massagetechnik der Körper auf der Ebene des Knochens, des Bindegewebes, der Muskulatur, der Haut und der Aura (morphogenetisches Feld um den Körper des Klienten) von der verkörperten Fehllhaltung befreit. Zum Beispiel wird durch den Schockreflex die Beweglichkeit des Zwerchfells eingeschränkt, was sich im veränderten Atemmuster zeigt. Durch das schrittweise Auflösen der Verspannung des Zwerchfells wird die Atemwelle befreit, und dadurch kann sich die Fehllhaltung im Körper korrigieren. Deep Draining kann vegetative und emotionale Reaktionen bewirken und tiefgreifende seelische Prozesse auslösen.

Vegetotherapie: In der Vegetotherapie geht es nun mehr in die direkte und bewusste Begegnung von Therapeut und Klient. Es werden bewusst die seelischen-vegetativen Staupunkte identifiziert und gezielt an ihnen gearbeitet.

Dem **gedankenorientierten Menschen** gibt die Therapeutin die ihm entsprechenden Bilder und vermittelt so dem Klienten, dass er sich willkommen fühlen kann.

Beim **bedürfnisorientierten Klienten** kann alles eingesetzt werden, was ihm das «bedürftig sein dürfen» erlaubt, von der nährenden Zuwendung bis hin zum Halten und Wiegen.

Beim **belastungsorientierten Klienten** geht es darum, die Ladung zum Du zu bringen. Da er aber dazu neigt, «aus der zweiten Reihe zu schießen», kann es sein, dass die Therapeutin mit Widerstandsübungen arbeitet, oder den Klienten von der Arbeit auf den Knien (Kinderebene) in die Aufrechte (Erwachsenenebene) führt.

Beim **kontrollorientierten Menschen** versucht die Therapeutin sanft das fragile Selbstwertgefühl bewusst zu machen oder mit einer bioenergetischen Übung zu erreichen, dass der Klient sein Schwächegefühl im unteren Menschen wahrnimmt.

Beim **leistungsorientierten Menschen** zielt alles auf die Reifung des letzten Schrittes zur genitalen Persönlichkeit ab, die mit dem freien Opfer des Eigenwillens zu tun hat, um wirklich beziehungsfähig und liebesfähig zu werden.

Der Ansatz der Biodynamik des «Stepping stones» (achtsam sein an den Staupunkten) oder «rooted talking» (Therapeut motiviert durch seine eigene «gegroundete» Vorbildposition) sind zwei weitere Instrumente der Vegetotherapie.

- 6.0.9. Die Biodynamik ermöglicht somit einen direkten Zugang zum Körper und damit zum verkörperten Unbewussten, der sichtbar gewordenen Geschichte des Klienten. Das führt dazu, dass der Klient wieder Zugang findet zu seinen Ressourcen und ein Bewusstsein entwickelt, was er selber tun kann, um wieder in die Verbundenheit mit seinem Körper zu kommen (Selbstregulation).
- 6.0.10 Durch die Orientierung an der Körperenergie kann sogar zu frühesten, vorsprachlichen Kindheits-traumata Zugang gefunden werden. Traumatische Erfahrungen, die sich in Blockaden der verschiedenen Körperschichten und Segmenten manifestieren, können einerseits über den organischen Prozess (Vegetativum) in Fluss gebracht und andererseits über das Bewusstsein integriert werden.
- 6.0.11. Der Klient kann im sicheren therapeutischen Raum mit seinen schützenden Widerständen, die sich in den körperlichen Verspannungen zeigen, in Kontakt kommen. Über die einladende Berührung des Therapeuten kann der Klient eine neue positive Erfahrung seiner Körperenergie erleben und erfahren, dass alte Verspannungen nach und nach schmelzen können, und dass Bilder, Gefühle und Gedanken freigesetzt werden, durch die der Ursprung der Verspannung bewusst werden kann.
- 6.0.12. Durch diese Körperarbeit wird die Selbstregulation gestärkt, und der Klient bekommt mehr und mehr Zugang zu seinen ursprünglichen Ressourcen. Dadurch wird der Klient stressresistenter und kann Alltagsanforderungen wieder bewältigen.
- 6.0.13. Die Biodynamik kann über Berührung einen «Nachnährungsprozess» in Gang setzen, der im Sinne der «Benachvaterung» und «Benachmutterung» es dem Klienten ermöglicht, blockierte Entwicklungsprozesse nachzureifen und damit abzuschliessen. Das entspricht der von Gerda Boyesen so genannten «Hebammenfunktion» des Therapeuten.

7. Grenzen der Methode

Die Methode Biodynamik wird als Einzeltherapie, mit Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen angewandt.

Die Biodynamik eignet sich nicht für die Behandlung von:

- behavioralen, kognitiven Störungen
- akuten Psychosen
- Major Depression
- bipolarer Störung
- (Hypo-) Manien
- organischen Hirnerkrankungen
- Psychosyndromen
- schweren Persönlichkeitsstörungen
- schweren Formen einer Anorexia Nervosa

Diese Krankheitsbilder sind kontraindiziert und bedürfen der ärztlichen beziehungsweise psychiatrischen Behandlung.

8. Methodenspezifische Differenzierung der Handlungskompetenzen (optional)

9. Methodenspezifische Ressourcen

9.0. Kenntnisse

- 9.0.1. Die altindische Typenlehre von Stein, Krieger und Sonnenschein wird in Bezug zur Embryologie gesetzt und als therapeutischer Ansatz verwendet.
- 9.0.2. Der Vasomotorische Zyklus
 - Wissen um die Theorie des Vasomotorischen Zyklus
 - Verstehen der möglichen Unterbrechungen des Vasomotorischen Zyklus und der Bedeutung dieser Unterbrechungen in der psychosexuellen Entwicklung des Menschen.
- 9.0.3. Konzept der Primär- und Sekundärpersönlichkeit
- 9.0.4. Stress- und Schreckreflex-Theorie
- 9.0.5. Theorie der Psychoperistaltik
 - Die zentrale Stellung des vegetativen Nervensystems als Verursacher der Bauchgeräusche verstehen
 - Umgang mit den Tönen der Psychoperistaltik, Verbindung zu Typologie und Charakterstrukturen.
- 9.0.6. Physiologie der Blockierung (Chemostase / Homöostase)
- 9.0.7. Reichianisches Segmentmodell
- 9.0.8. Vegetotherapie
 - Ansatz der Biodynamik des Stepping stones, rooted talking
- 9.0.9. Das Gespräch in der Biodynamik
 - Verbale und nonverbale Intervention in Massage und Körpertherapie
- 9.0.10. Wissen um den schützenden Widerstand
- 9.0.11. Emotionale Prozessarbeit

9.1. Fähigkeiten

- 9.1.1. Massagetechniken
 - Biorelease Massagen
 - Massagen der Biodynamik
 - Deep Draining
 - Vegetotherapie
- 9.1.2. Anwendung des Stethoskops sowie Einordnung und Zuordnung der verschiedenen Darmgeräusche zum Prozess
- 9.1.3. Unterscheiden der verschiedenen Berührungsarten und Gewebequalitäten, unterschiedliche Intentionen in der Massage
- 9.1.4. Unterschiede spüren zwischen fließender und stagnierender Energie
- 9.1.5. Schulung der körperlichen, emotionalen und kognitiven Wahrnehmung
- 9.1.6. Entwicklung der Wahrnehmung und Beobachtungsgabe für Prozesse und Veränderungen bei sich selbst und anderen
- 9.1.7. Massagen der Biodynamik als Werkzeug für Prozessarbeit

9.1.8. Instrumente der Biodynamik und Verfahren für Anamnese und Befunderhebung

9.1.9. Massagen ohne Stethoskop:

- Polarisierung
- Palming
- Holding
- Lifting
- Nacken-Schulter-Massage
- Kopf-, Hand- und Fussmassage
- Colonmassage
- Babymassage nach Eva Reich
- Ergonomie-Massage, vitalisierend, sedativ
- Selbstregulationsmassage
- Cocktail-Massage (sanfter Schockimpuls, Eustress, durch schnell wechselndes, punktuell Berühren nach genau definierter Abfolge zur Stimulation des Sympathikus)
- Fünf-Punkte-Massage

9.1.10. Massagen mit Stethoskop:

- Energieverteilungsmassage
- Nacken-Schulter-Massage
- Kopf-, Hand- und Fussmassage
- Emptying
- Basic Touch
- Periostmassage
- Symptombehandlung (zum Beispiel können akute Stauungsbeschwerden im Kopfbereich sofort mit Techniken zum Grounding verbessert werden, ohne auf eine tiefere Ebene zu gehen)
- Es-Kanal-Massage
- Basic Touch - Sequenz
- Auraarbeit (von Basic Touch über Palming und Schöpfgriffe im Energiefeld des Körpers, Aura-Packing)
- Kombinationen von Massagen

9.1.11. Übungen der Biodynamik:

- Erdungsübungen
- Atemübungen
- Entspannungsübungen
- Tonisierende und vitalisierende Energieübungen
- Ergonomie-Übungen
- Ich-stärkende Übungen
- Abgrenzungs- und Beziehungsübungen
- Gruppendynamische Übungen in den Ausbildungsgruppen
- Psychodynamische Übungen
- Visualisationsübungen
- Phantasiereisen
- Körperlesen
- Verbales Emptying

9.2. Haltungen

- 9.2.1. Der Therapeut ist:
- während (dem Klienten gegenüber offen und ohne Widerstand)
 - den geschützten Raum haltend
 - nicht invasiv, respektiert den schützenden Widerstand
 - prozessorientiert
 - hat eine Hebammenfunktion
 - ist sich über seine ethische Haltung im Klaren und handelt danach
- 9.2.2. Durch regelmässige Weiterbildung und Supervision erweitert und überprüft die Therapeutin ihre Tätigkeit kontinuierlich.

10. Positionierung

10.0. Bezug der Methode zur Alternativ- und Schulmedizin

- 10.0.1. Die Alternativ- und Schulmedizin wird wertgeschätzt und ihr Stellenwert im Gesundheitswesen wird anerkannt. Bei der Befunderhebung informiert sich die Therapeutin über allfällige schul- und/oder alternativmedizinische Abklärungen, Diagnosen. Andere Therapien und Medikationen werden berücksichtigt in der therapeutischen Arbeit. Bei Bedarf werden andere Fachpersonen des Gesundheitswesens mit einbezogen, um den Klienten umfassend zu betreuen. In diesem Sinn fördert die Therapeutin aktiv die interdisziplinäre Zusammenarbeit und den Austausch mit Fachpersonen der Alternativ- und Schulmedizin.

10.1. Abgrenzung der Methode zu anderen Methoden und Berufen

- 10.1.1. Die Biodynamik unterscheidet sich von der Psychotherapie und der Körperpsychotherapie in folgenden Punkten:
- Die Biodynamik orientiert sich am neoreichianischen Modell der Charakterstrukturen nach Wilhelm Reich. Sie unterscheidet sich dadurch von kognitiv geprägten Psychotherapien wie z.B. der klassischen Psychoanalyse nach Sigmund Freud, der Traumanalyse nach C.G. Jung und anderen gesprächs-orientierten Therapien. Die Biodynamik arbeitet ganzheitlich, sie bezieht den Körper und die Sprache des Körpers bewusst ein und unterstützt den Therapieprozess durch die biodynamischen Massagetechniken.
 - Die Biodynamik arbeitet körper- und prozessorientiert. Sie fördert die Selbstwahrnehmung, stärkt die Selbstregulation und die Genesungskompetenz. Im Gegensatz zur Psychotherapie diagnostiziert und behandelt sie keine psychischen Störungen nach Definition der WHO (International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems, aktuell ICD-10).
 - Die Biodynamik unterscheidet sich von der Körperpsychotherapie, indem sie direkt mit dem Körper arbeitet mit den spezifischen biodynamischen Massagetechniken, wie sie von Gerda Boyesen entwickelt wurden.

11. Gliederung und Umfang des methodenspezifischen Teils der KT-Ausbildung

11.0. Minimalstunden einer Ausbildung

Die Ausbildung in Biodynamik umfasst mindestens 500 Kontaktstunden und 1250 Lernstunden.

Literaturangaben

Boadella David: Befreite Lebensenergie, Kösel Verlag 1991

Boyesen Gerda: Über den Körper die Seele heilen. Kösel Verlag, München 1987

Boyesen Mona Lisa und Gerda: Biodynamik des Lebens – die Gerda Boyesen Methode. Synthesis Verlag, Essen 1987

Boyesen Gerda: Von der Lust am Heilen – Quintessenz meines Lebens. Kösel Verlag

Boyesen Paul und Huber Hans-Georg: Eigentlich möchte ich.... Leben zwischen Wunsch und Wirklichkeit. Kösel, München 1991

Enders Giulia: Darm mit Charme. Ullstein Verlag, Berlin 2014

Eberwein Werner: Impulse von Innen: Biodynamik, Körperpsychotherapie zur Heilung und Selbstfindung. Transform, Oldenburg 1990 (nur noch antiquarisch erhältlich)

Greuter Ulfried: Körperpsychotherapie. Springer Verlag 2015

Maul Bernhard: Körperpsychotherapie oder die Kunst der Begegnung. Bernhard Maul Verlag Berlin 1992

Reich Wilhelm: Charakteranalyse (1933). Erweiterte Fassung, Kiepenheuer & Witsch, 1970

Sandner Barbara: Theoriebildung in der Biodynamik, in: Energie und Charakter, Heft 11, Juni 1995, Bernhard Maul Verlag, Berlin

Schleip Robert: Lehrbuch Faszien. Urban & Fischer Verlag, 2014

Zundel Edith und Rolf: Leitfiguren der Psychotherapie – Gerda Boyesen, in DIE ZEIT No. 47, 14. November 1986