



Biodynamik

Geschichte und Entwicklung der Biodynamischen Körpertherapie

Gerda Boyesen (1922-2005), norwegische Psychologin und Physiotherapeutin, ist die Begründerin der Biodynamik. Sie war beeinflusst von der Vegeto-Arbeit nach Wilhelm Reich und einer speziellen Physiotherapie nach Bülow-Hansen, die nur in Norwegen bekannt war. Das Konzept der Psycho-Peristaltik beschreibt die zentrale Entdeckung von Gerda Boyesen und ist ihr wesentlicher Beitrag zur Körpertherapie, Medizin und Psychosomatik.

Die Biodynamik gehört zu den ältesten, von der Europäischen Gesellschaft für Körpertherapie (EABP) wissenschaftlich anerkannten Methoden und hat wesentliche Grundbausteine für die körperorientierten Ansätze in der Psychotherapie gelegt.

Nachdem die Neunziger-Jahre der Erforschung des Kopfhirns (ZNS) gewidmet waren, wendet sich die Wissenschaft in letzter Zeit vermehrt dem Enterischen Nervensystem (ENS), dem sogenannten Bauchhirn zu. Schon in den Zwanziger-Jahren wusste man davon, dass aber der Erforschung des Gehirns im Kopf grössere Bedeutung bei. Der amerikanische Neurobiologe Michael Gershon entdeckte, dass das baucheigene Nervensystem ebenso faszinierend und bedeutsam ist wie das Gehirn. Sein Buch "Der kluge Bauch" (Goldmann) beschreibt die Anfänge dieser Forschung und die "Entdeckung des zweiten Gehirns".

Gershon und weitere Forscher und Forscherinnen (z.B. Professor Emeran Mayer, University of California, Los Angeles) stellten fest, dass psychische Prozesse und das Verdauungssystem stärker zusammenhängen, als man sich bisher vorgestellt hatte. Der Darm ist eine Produktionsstätte für Serotonin, Dopamin, Opiate und andere psychisch wirksame Substanzen. Werden solche Nervenbotenstoffe im Bauch ausgeschüttet, meldet der Vagusnerv diese Vorgänge über das Rückenmark ins Gehirn. Dort werden diese "Daten" in angenehme oder schmerzvolle Empfindungen, Müdigkeit oder Vitalität, gute oder schlechte Laune übersetzt.

Die wissenschaftlich begründete Bestätigung, dass unsere Verdauungsorgane das zweitgrösste und auch autonom funktionierende System von Nervenzellen in unserem Körper enthalten, hat der Biodynamik neuen Auftrieb gegeben. Daneben hat diese wissenschaftliche Bestätigung des Bauchhirns (Enterisches Nervensystem) auch die auf Wahrnehmung und Beobachtung basierende Theorie der Biodynamik bestätigt. Bereits in den Sechziger-Jahren hatte die norwegische Psychologin und Physiotherapeutin Gerda Boyesen die grosse Bedeutung der Darmperistaltik für den Fluss der Lebensenergie in ihrer körperlichen, emotionalen und geistigen Dimension entdeckt.

Unter dem Einfluss der Forschungsergebnisse Wilhelm Reichs, Psychoanalytiker und Schüler Sigmund Freuds, der über die Arbeit am Körper selbst einen direkteren Zugang zum Unbewussten und zum unterdrückten Potential der Psyche fand, sowie ihrer Erfahrungen in der Physiotherapieschule von Bülow-Hansen, verfeinerte Gerda Boyesen ihre Arbeit und entwickelte ein eigenes System des Zusammenhangs zwischen Körper und Psyche. Gerda Boyesen entdeckte, dass die Darmbewegungen neben der Nahrungsverdauung auch für den Abbau von stressbedingten Spannungen sorgen. Sie bemerkte, dass ihre Patientinnen und Patienten sich entspannten, wenn während den Körperbehandlungen wässrige Darmgeräusche zu hören waren.



Patientinnen und Patienten, bei denen keine Geräusche hörbar wurden, erlebten manchmal starke psychische Reaktionen nach der Therapie. Gerda Boyesen beschäftigte sich mit diesem Phänomen und stellte darüber eine fundierte Theorie auf. In der Folge entwickelte sie spezielle Formen von Massagen, die zum Ziel hatten, Spannungen in Körper und Psyche zu lösen und zugleich die Darmperistaltik anzuregen. So entdeckte sie eine Methode, die es erlaubte, nervöse und emotionale Spannungen bzw. die ihnen entsprechenden biochemischen Substanzen zu verdauen und somit aufzulösen. Für den emotionalen Aspekt des peristaltischen Prozesses schuf Gerda Boyesen den Begriff Psycho-Peristaltik. Während die Hände Spannung und Ladung ertasten und behandeln, werden die Töne des Bauches mit einem Stethoskop mitgehört. Durch dieses "Körperfeedback" wird eine sehr differenzierte Art der Berührung ermöglicht.

Die Bauchgeräusche geben Aufschluss darüber, wie das Vegetative Nervensystem reagiert und wie die Spannung auf organischer Ebene verdaut werden kann. Tonusveränderungen in den Muskeln, im Gewebe oder auch in der Knochenhaut werden dabei in Bezug auf das ganze Vegetative System wahrgenommen. Die Darmgeräusche können als "Sprache des Unbewussten" verstanden werden und ermöglichen so ein ganzheitliches Erleben von Entspannung und Integration. Manchmal tauchen mit der Lösung einer körperlichen Spannung Erinnerungen an frühe Erlebnisse oder Emotionen auf. Mit Unterstützung und Begleitung durch die Therapeutin können diese geklärt, verarbeitet und integriert werden.

Gerda Boyesen entdeckte auch, dass Störungen der Harmonie von Psyche und Körper direkte Auswirkungen auf den Flüssigkeitsdruck in Gewebe und Muskulatur haben. Jede Emotion, jedes Körperempfinden, jede bildhafte Vorstellung erzeugt eine entsprechende Reaktion in unserem hochkomplexen, vielfältigen Vegetativen Körpersystem. Ein Unterbruch oder eine Störung des sogenannten Vasomotorischen Zyklus von Spannung und Ladung, gefolgt von Entladung, Entspannung und Wiederherstellung des Gleichgewichts, hat direkte Auswirkungen auf den Flüssigkeitsdruck in Gewebe und Muskulatur. Wenn dieser Druck chronisch wird, können körperliche und psychische Symptome entstehen.

Die Psycho-Peristaltik verdaut die Restwirkungen, die von emotionalen Ereignissen zurückbleiben, und löst sie aus dem Körper. Die Biodynamik bezeichnet diesen Vorgang als Selbstregulation. In diesem Prozess der Selbstregulation ist es wesentlich, dass die Klientin, der Klient emotionale Geborgenheit und Sicherheit erlebt. Unter diesen Voraussetzungen beginnt die Psycho-Peristaltik zu arbeiten.

Die Biodynamik arbeitet mit verschiedenen Methoden, um gestaute oder blockierte Energie wieder in Fluss zu bringen. Es gibt verschiedene Formen von Massagen und Berührungen, sowie die Arbeit mit dem Atem, mit Gefühlen, Träumen, Assoziationen, Energie- und Körperwahrnehmungen und mit Biodynamischen Körperübungen. Die Biodynamik orientiert sich am Prozess der Klientin, des Klienten. Im Gespräch wird immer wieder Bezug genommen auf das, was sich manifestiert, was sich verändert, wie Körper und Psyche darauf reagieren, wo sich etwas Neues erahnen lässt, was im Leben schon umgesetzt werden konnte, was in diesem Moment des individuellen Prozesses wichtig ist.

Die Biodynamische Therapie lädt ein, sich behutsam nach innen zu wenden und sich der Vielfalt der Empfindungen und Gefühle, die im Alltag oft übergangen werden, zu öffnen und Vertrauen in die Botschaften und Empfindungen des Körpers zu entwickeln. Die Therapeutin, der Therapeut begleitet diese Erfahrungen und unterstützt den Prozess auf körperlicher, emotionaler und gedanklicher Ebene.



Wenn die Energie wieder freier fließen kann, gewinnt der Klient, die Klientin die Fähigkeit zu unabhängigem Wohlbefinden und kann seine / ihre inneren Impulse besser wahrnehmen und umsetzen. Die gesunde Selbstregulation ist wieder hergestellt. Körper und Psyche werden in der Biodynamik als gleichzeitig wirkend betrachtet. Dieses ganzheitliche Menschenbild bewirkt einen tiefen Respekt vor dem individuellen Erleben.

Die Kunst der Biodynamischen Therapie besteht darin, aus ihrem weiten Repertoire jeweils diejenige Methode zu wählen, die am besten mit den natürlichen Vegetativen Rhythmen des Organismus zusammenwirkt und die Wiederherstellung der Selbstregulation ermöglicht. Dann können sich körperliche und psychische Symptome auflösen.

Unser Zielklientel sind also Menschen mit:

- Psychosomatischen Beschwerden
- Schmerzen, z.B. Kopfschmerzen, Migräne, Muskel- und Gelenkproblemen
- Atem- und Kreislaufbeschwerden
- Magen-Darmstörungen, z.B. Reizdarm (RDS), Essstörungen
- Stresssymptomen, Erschöpfung, Burnout, Schlafstörungen
- depressiven Verstimmungen, Ängsten
- ungelösten Konflikten aus der Vergangenheit
- Konflikten in privaten und beruflichen Beziehungen

Weiterlesen über Biodynamik:

Wenn der Körper spricht – Biodynamische Körpertherapie und Massage

Biodynamik – Anerkannte Methode der KomplementärTherapie OdA KT www.oda-kt.ch