



Körper und Seele heilen

Wenn du hervorbringst was in dir ist, wird das was du hervorbringst dich heilen!

Einführung in die biodynamische Körper-Psychotherapie

Die biodynamische Körper-Psychotherapie wurde von der norwegischen Diplom Psychologin und Physiotherapeutin Gerda Boyesen gegründet und gilt als die sanfteste der Körperpsychotherapien. Es handelt sich um ein wissenschaftlich anerkanntes, nicht provozierendes, tiefenpsychologisch fundiertes Verfahren, das einen Zugang zu tieferen Schichten der Persönlichkeit, insbesondere zu frühen Verletzungen aus der vorsprachlichen Entwicklungszeit über den direkten Körperkontakt ermöglicht.

Dabei besteht eine akzeptierende Grundeinstellung zu Widerständen, die als schützend gedeutet werden. Wie sonst üblich in einer tiefenpsychologisch fundierten Therapie, werden aktuelle Konflikte, Träume, freie Einfälle, begleitend besprochen.

Die Biodynamische Psychotherapie ist die älteste der Körperpsychotherapien in Europa und hat gemeinsam mit der von Alexander Lowen und John Pierrakos, in den USA entwickelten Bioenergetischen Analyse die Arbeit Wilhelm Reichs, insbesondere seine Vegeto- und Orgontherapie weitergeführt und viele der heutigen körperorientierten Ansätze der Psychotherapie maßgebend beeinflusst. Ebenfalls basiert diese Verfahren auf den frühen Libidotheorien Freuds, der Arbeit C.G.Jung und den Erkenntnissen die Gerda Boyesen aus der dynamischen Physiotherapie der Norwegerin Adele Bülow-Hansen bezog.

Biodynamik heißt übersetzt: „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 biodynamische Körper-Psychotherapie ist die Wiederherstellung der natürlichen Zirkulation dieser Lebensenergie, Libidozirkulation genannt, hauptsächlich durch:

- die Befreiung des spontanen Atems aus dem Schreckreflexmuster
- die Vollendung unterbrochener emotional – neurovegetativer Zyklen und deren tiefenpsychologischer Aufarbeitung
- die Wiederherstellung des gesunden Muskeltonus
- die Wiederherstellung der gesunden Körperhaltung.
- die Wiederherstellung der organischen Selbstregulation durch Stimulierung der neurovegetativen Verdauung mittels der Psycho- Persistaltik.

Historischer Hintergrund und Entwicklung:

Anfang der 50 er Jahre, im Rahmen ihres Psychologiestudiums, unterzog sich Gerda Boyesen einer Psychoanalyse bei **Olaf Raknes**, einem direkten Schüler von **Wilhelm Reich**. Reich hatte als erster in der Zusammenarbeit mit Freud erkannt, dass jede



Psychische Störung mit körperlichen Symptomen wie Druck, Verspannung, Schmerz und Krankheit einhergeht, also sich in Form eines komplexen Systems von Muskelspannung und Störung des Atemmusters zeigt. Bei Bearbeitung und Auflösung dieser Spannung, die er Muskelpanzer nannte, traten verdrängte Emotionen spontan wieder hervor.

Im Anschluss an das Studium der Psychologie machte Gerda Boyesen eine Ausbildung als Physiotherapeutin bei **Adele Bülow Hansen**. Diese hatte in Zusammenarbeit mit einem Psychiater eine Methode der Massagebehandlung von psychiatrischen Patienten entwickelt und lehrte diese an einem eigenen Institut in Oslo.

Frau Bülow- Hansen hatte beobachtet ,dass Ängste und andere Gefühle, auch Erinnerungen durch Massage aktiviert werden konnten. Die Massagen waren besonders erfolgreich, wenn sie mit der Intention das Atemmuster zu verändern, durchgeführt wurden. Im Laufe der Behandlung kam es bei den KlientInnen zu Veränderung der Körperstruktur, das heißt, der Körperhaltung, was mit einer psychischen Handlungsveränderung einher ging. Besonders günstig verlief der Heilungsprozess bei PatientInnen mit einer vegetativen Abreaktion wie z.B. Schweißausbruch, Übelkeit, Fieber.

So kam Frau Bülow- Hansen unabhängig von Reich zu Einsicht, dass Gefühle durch Muskelkontraktionen und Zwerchfellspannung verdrängt werden können . Das grundlegende Konzept hierzu ist das des Schreckreflexes, der organischen Alarmreaktion des Menschen auf existentielle Bedrohung.

Somit hat die Biodynamische Psychologie und Psychotherapie Therapie zwei wichtige Wurzeln: zum einen die Tiefenpsychologie Freuds, Reich und Jungs, zum andern die Theorie des Schreckreflexes.

Die Entdeckung der Psycho-Peristaltik

In ihrer klinischen Arbeit entdeckte Frau Boyesen einen wichtigen Schlüssel der organischen Selbstregulation im Verdauungstrakt. Die Arbeit an der verspannten Muskulatur ging oft mit peristaltischen Darmgeräuschen einher. Auch bei der psychologischen Bearbeitung emotionaler Konflikte waren verstärkt peristaltische Geräusche hörbar. Sie begann diese „emotionalen Verdauungsgeräusche“ systematisch zu studieren und entwickelte in den folgenden Jahren die für die Naturheilkunde so wichtige Erkenntnis, dass mittels der spontanen Eigenbewegung der mit Flüssigkeit gefüllter Darmwände, die als Peristaltik bezeichnet wird, nicht nur Nahrung, sondern auch nervöse Spannungen und deren hormonelle Restbestände im Verdauungstrakt verdaut werden.

Diese Verdauungsfunktion, Gerda Boyesen nannte sie Psycho- Peristaltik, lässt sich durch Berührung, Massage und Entspannung anregen. Die Geräusche sind zwar oft mit dem bloßen Ohr hörbar, die Verwendung eines Stethoskops, auf den Bauchraum der Klienten gelegt, ermöglichte aber eine sehr gezieltere Diagnostik und Behandlung. Diese Erkenntnisse über die Verbindung des Verdauungstrakts mit der Psyche wurden kürzlich durch die neusten Forschungsergebnisse über das Enterische Nervensystem belegt.

So entwickelte Gerda Boysen auf den Grundlagen der Tiefenpsychologie, der Stresstheorie und der Psycho- Peristaltischer Verdauung die Biodynamische



Psychotherapie. Sie entwickelte eine Vielzahl von Massagemethoden um mittels der Psycho-Peristaltik die in der verspannten Muskulatur gehaltene Lebensenergie freizusetzen und die natürliche Körperhaltung wiederherzustellen.

Sie entwickelte die Reichianische Vegetotherapie auf biodynamischen Weise weiter um die durch die tiefe Körperarbeit freiwerdenden verdrängten Gefühle und Erinnerungen ihrer Klientinnen und Klienten zu bearbeiten. Sie entwickelte ein eigenes Neurosenmodell, dass nicht auf den Charakterdefiziten der Reichianischen Schule fußt, sondern auf der energetischen Durchlässigkeit verschiedener Persönlichkeitstypen und emotionalen Basisqualitäten

Das Gerda Boyesen Institut

1969 siedelte Gerda Boyesen nach London um und begann ihr Wissen an Schülerinnen und Schüler weiter zu geben. Zusammen mit ihren Töchtern Ebba und Mona Lisa und ihrem Sohn Paul entwickelte sie in den letzten 30 Jahren ein breites Spektrum differenzierter Theorien und Methoden. Ihre Erkenntnisse verbreiteten sich schnell und die Biodynamische Behandlungsmethode erwies sich als so erfolgreich, dass auch in anderen Ländern Ausbildungsgruppen stattfanden. Mittlerweile sind viele tausende Biodynamische Psychotherapeutinnen und Therapeuten in ganz Europa, den USA, Australien und Brasilien ausgebildet worden und eine Vielzahl von Biodynamischen Behandlungspraxen und Zentren entstanden.

Grundlagen der Biodynamischen Körpertherapie: Der organische Reiz-Reaktions-Zyklus

Das Stress- Reaktionsmuster ist ein biologisch angelegtes Verteidigungsprogramm, ursprünglich lebenserhalten durch einen reflexhaft, organischen Angriffs- und Flucht Mechanismus.

Wenn Gefahr droht, kommt es zu einer immensen Kraftentfaltung im Körper deren Grundlage ein neural und hormoneller gesteuerter Reiz-Reaktions-Zyklus ist:

Spielen wir folgende Situation durch:

Ein Ur-Bewohner sitzt am Waldrand und ruht sich aus.

Plötzlich hört er ein bedrohliches Fauchen eines Panthers.

Das Ohr leitet den Reiz in das Gehirn.

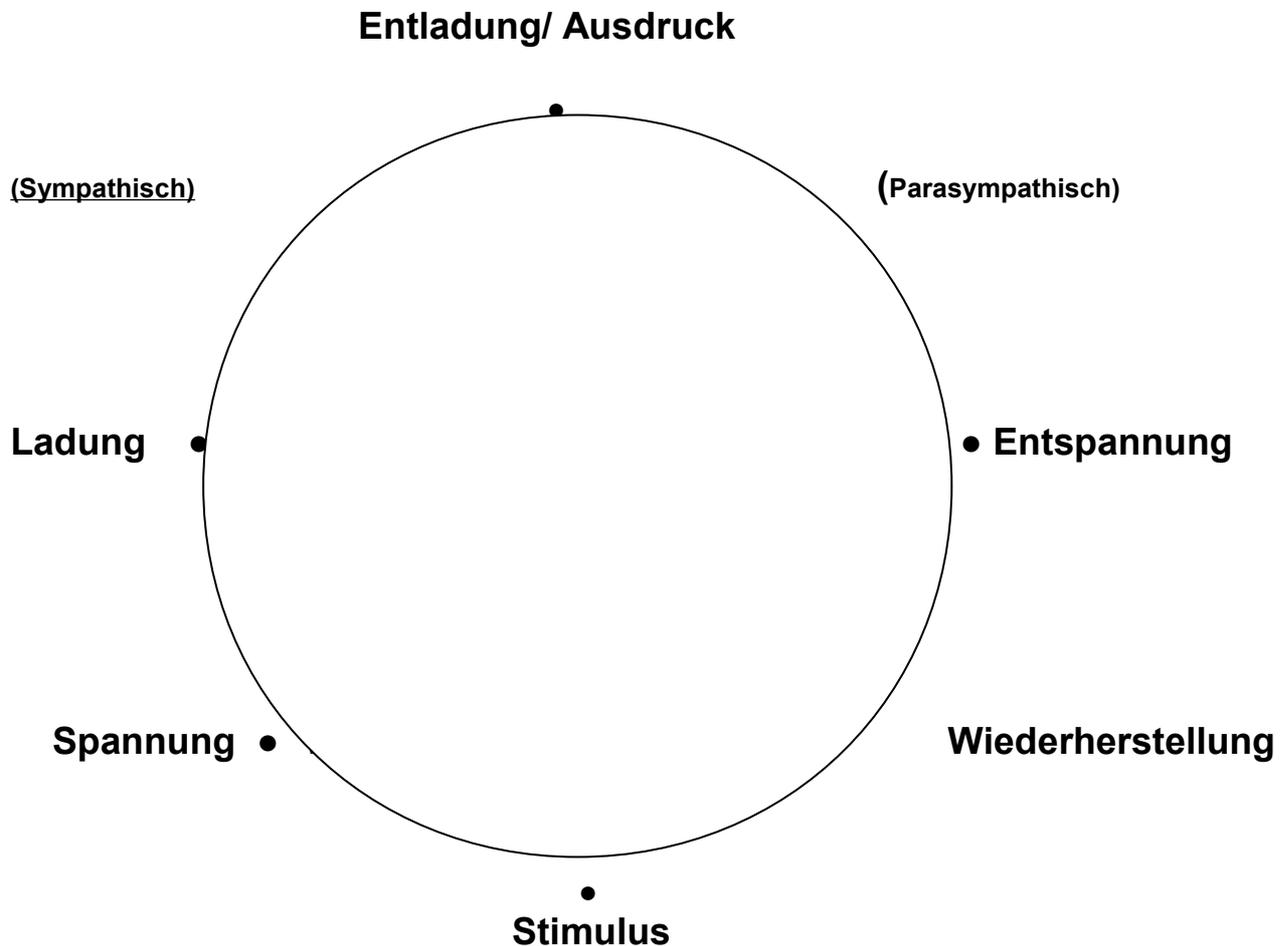
Er dreht den Kopf und sieht den Panther auf sich zu kommen.

Er sieht einen Stock, den er als Waffe benutzen kann, oder einen Baum, auf den er flüchten kann. **Raufen oder rennen**, dies wird blitzschnell im Organismus entschieden. Sein vegetatives Nervensystem arbeitet auf höchster Stufe. Seine Muskeln sind angespannt, um ihn optimal für Flucht oder Angriff zu befähigen.

Hat der Mensch die Situation bewältigt, konnte er fliehen oder den Panther besiegen, kann er sich erholen. Wenn er in das Dorf zurückkehrt spricht er vielleicht mit seinen Freunden über den Angriff des Panthers. Im Traum erlebt er höchstwahrscheinlich diese bedrohliche Situation nochmals um sie endgültig neurovegetativ zu verdauen.



Reiz-Reaktions-Zyklus:



Der lebenserhaltene Impuls (Stimulus) wird wahrgenommen und erzeugt eine **Spannung**, die in der Ladungsphase stärker und stärker wird. Es kommt zur **Entladung / Ausdruck** in dem Moment in dem unserer Ureinwohner die Beine in die Hand nimmt und rennt.

All dies sind Funktionen des sympathischen Nervensystems. Ist er in Sicherheit, beginnt Der parasympathische Zweig des Nervensystems zu arbeiten. Er fängt an sich zu entspannen, **Entspannung**. Der Parasympathikus bringt die inneren Organe in den Normalzustand.

Der Ureinwohner kann über die Situation nachdenken und mit seinen Stammesgenossen darüber sprechen. Die Muskulatur entspannt sich. Die **Wiederherstellung** findet im Schlaf statt. Das Enterische Nervensystem und Teile des Limbischen Systems bringen durch Träume und die Öffnung der Psycho-Peristalsis sein gesamten Organismus wieder in Homöostase.

Gibt es während der Entspannungsphase einen Konflikt wie z.B. Ärger der Stammesgenossen, dass der noch junge Krieger ohne Begleitung in den Busch ging, so können die hormonellen Restbestände nicht optimal verdaut werden, da Teile des sympathischen



Warnsystems angespannt bleiben und sich somit die Psycho-Peristaltik nicht vollständig öffnen kann.

Der Ablauf einer Stressreaktion im Körper, wie wir sie täglich viele Male erleben, ist so komplex, dass ich genauer auf seine Biologie eingehen möchte. Viele Psychosomatische Krankheitsbilder lassen sich in ihrem organischen Ursprung bereits hier erkennen.

Der Ablauf einer Alarmreaktion im Körper.

Der Reiz unseres Ureinwohners wird also vom **Hirnstamm** weitergeleitet und gleichzeitig erfolgen gefühlsmäßige(Limbisches System) und erkenntnismässige (Neokortex) Deutung und Wertung.

Die Signale werden an den **Hypophyse Vorder- Lappen** weiter gegeben und Adenothrope (Releasing Hormone) an den **Hypothalamus** freigegeben:

ACTH; Adrenokortikotropes Hormon (Nebenniere) wird aktiviert

Nebennieren schütten Adrenalin , Noradrenalin, Kortison und Kortisol aus .

Es erfolgt eine rapide Sympathikus Steigerung durch:

Adrenalin: Durch Verengung der peripheren Arterien, Blutdruck steigernd
Beschleunigt Herzschlag
Erhöht Blutzucker

Noradrenalin Steigert Blutdruck

Kortison / Kortisol: Anstieg des Blutzuckers durch Glykogenese/

Glykoneogenese
(Glykogen – Glukose, Fett und Eiweiß- Glukose)
Steigerung des Blutdruckes
Steigerung der Magensaft-Produktion
Herabsetzung der Eosinophilen im Blut

Der Sympathikus mobilisiert Energie durch Freisetzung von Zucker und Fett in Fett- und Muskelzellen.

Gleichzeitig fördert und beschleunigt es den Energietransport durch Verstärkung der Herzkraft und Erhöhung der Schlagfolge und durch die Weitstellung der Bronchialwege zur Erhöhung der Sauerstoffaufnahme.

Durch Erweiterung der Blutgefäße im Herz und durch Zusammenziehen der Milz werden mehr Blutkörperchen für den Sauerstofftransport vor allem zur Muskulatur, zur Verfügung gestellt. Als Folge stellen sich selbstreguliert die Gefäße in der Muskulatur weit.



Im Auge wird die Pupille erweitert und auf Fernsicht eingestellt um die Wahrnehmung zu intensivieren.

Außerdem werden die Haare aufgestellt um so eine feinere Geschwindigkeitswahrnehmung der Sinnesorgane an den Haarwurzeln zu erreichen.

Die Schutzfunktionen werden in der Alarmreaktion verstärkt:

- Aus der Milz werden mehr Blutplättchen für die Blutgerinnung bei möglicher Verletzung bereitgestellt .
- Die Schweißdrüsen werden angeregt, damit die durch Anstrengung erzeugte Wärme besser abgleiten kann.
- Gleichzeitig wird der Schleim in den Speicheldrüsen und Schleimhäuten als Schutz dickflüssig.
- Energie wird in den erholenden Systemen eingespart, indem sie während der Alarmreaktion stillgelegt werden. Dies erfolgt über das Erschlaffen der Muskulatur in Magen, Darm, Harnblase, während die großen Schließmuskel (Magen, Dünn- und Dickdarm) angespannt werden.
- Ausserdem wird die Nierenaktivität gehemmt und zur Energieeinsparung die Blutgefäße in Haut, Schleimhaut, Magen-Darmtrakt und Hirn verengt.

Aktivierung des Parasympathischen Systems

Der Parasympathische Zweig des Vegetativen Nervensystems füllt die Energiespeicher durch:

- Anregung der Speichel und Verdauungsdrüsen (Bauchspeicheldrüse, Galle u.a) durch Rückspeicherung von Zucker (Glykogen)
- Erhöht Muskelspannung in Magen und Darm
- Regt damit Verdauung an
- Abtransport und Ausscheidung von Schlackenstoffen durch Erschlaffung der großen Schließmuskeln
- Anregung der Peristaltik in Harnleiter und Harnblase
- Vermehrt Nasen- und Bronchialschleim (Ausscheidung von Fremdkörpern)
- Unterstützt die Erholung und Stilllegung der vorher aktivierten Organe
 - Erregungsleitung des Herzens



- Schlagfolge des Herzens werden vermindert indem
- Atemwege sich verengen
- Pupille im Auge sich verengt

- Abführung der Restspannung von Anregung der rhythmischen Magen-Darm-Peristaltik
- Anregung der Tränendrüsen

Die parasympathische Aktivierung unterstützt mittels des Enterischen Nervensystems indirekt die gefühls- und erkenntnismässige Verarbeitung durch Rückkopplung an bestimmte Schlafphasen, durch Unterstützung der selbstregulierenden Erweiterung der Hirngefäße und durch die Anregung der neurovegetativen, psycho-peristaltischen Verdauung.

Der Reiz-Reaktionszyklus auf der muskulären Ebene:

- Tendenziell verstärkte Einatmung:
Die Atemmuskulatur verstärkt die Einatemphase und spannt das Zwerchfall an (erhöhter Sauerstoffzufuhr)

- Leichte Störung des Muskeltonus:
Die Streckmuskeln sind entspannt und die Beugemuskulatur angespannt

- Leichte Haltungsveränderung
Es erfolgt also eine Haltungsveränderung durch Anspannung der Beuger: Verkürzung und zusammenziehen der Körperhaltung nach Innen

- Erhöhte Zwerchfellspannung

Wir brauchen den Begriff **Stress** erst, wenn es nicht möglich ist den beschriebenen Reiz-Reaktions- Zyklus in ausreichendem Maße zu durchlaufen. Dies geschieht entweder in

- Dauerspannung (bei nicht ausreichender Erholung),
- oder in einer Dauerentspannung (bei nicht ausreichende Vitalisierung)
-

Chemostase und Gewebspanzer:

Auf eine emotionale Anspannung reagiert der Körper mit Erhöhung des Blutdrucks und dem Ausstoß von Stresshormonen, mit einer sogenannten emotionalen Blutzirkulation.

Wir alle kennen den Augenblick, wo die Zornesröte oder die Schamesröte in uns aufsteigt. So entsteht, entsprechend der Stärke der Emotion ein Flüssigkeitsdruck im Gewebe (Schwellungsdruck) Dieser Schwellungsdruck baut sich bei Entspannung wieder ab und auch die hormonellen Restprodukte werden durch die Psychoperistaltische Tätigkeit beseitigt. - Die Hömöostase ist hergestellt.

Wird dies jedoch durch Angstspannung nach der emotionalen Erregung verhindert, bleibt ein Flüssigkeitsdruck im Gewebe bestehen. Diesen Zustand bezeichnet G. Boyesen als Chemostase. Die physiologische Komponente die Freuds „Restaffekt“ zu Grunde liegt.



Der unterbrochene Ablauf des Reiz-Reaktions-Zyklus bewirkt, dass der Körper die sogenannten Schreckreflexreste in Form von biochemischen, hormonellen Schlackenstoffen in Muskeln und Gewebewänden ablagert. Es entsteht eine chronische Membrankontraktion, die die natürliche Zirkulation von Körperflüssigkeiten behindert. Ebenfalls bleiben die geschwollenen Membrane energetisch mit der emotionalen Affekte geladen. Häufen sich die unterbrochenen Zyklen, so werden die beschriebenen Änderungen chronifiziert. Gewebe und Muskulatur verschlacken immer mehr.

Zwar verringert sich nach und nach der Druck im Gewebe. Die hormonellen Reste jedoch lagern sich zusammen mit den Stoffwechselprodukten im Gewebe an, verfestigen es und verändern dadurch seine Struktur (Transudationsdruck). Häufig erscheint das Gewebe dann grau und leblos, da der Austausch von Blut und Lymphe reduziert ist.

Ähnliche Erkenntnisse sammelte auch der Dänische Arzt Dr. Oelsen. Er vertritt ebenfalls die Erkenntnis, dass die meisten somatischen Störungen und nervöse Zustände in einer Fehlfunktion des venösen Blutkreislaufes zu finden sind. Ein Überfluss an giftigen Abfallprodukten, die durch den normalen Stoffwechsel entfernt werden müssen, wird nicht restlos beseitigt und erzeugt Störung im Kreislaufsystem. Dies beeinflusst alle Gewebe im Organismus und kann an der Gesichtshaut an verschiedenen Graden von Ödemen beobachtet werden. Dr. Oelsen entwickelte auf diesen Erkenntnissen eine spezielle Massage, die die Blut- und Lymphzirkulation mobilisiert und ödematöse Verquellungen von Haut und Bindegewebe abbaut.

Der Aufbau des Muskelpanzers

Normalerweise besteht in der Skelettmuskulatur zwischen den Beugern und Streckern Gleichgewicht.

Zur Muskelverkürzung kommt es erst durch den Repressionsprozess im Körper auf Grund von Konflikten, verhinderter Abreaktionen und Atemhemmung.

Im Laufe des Chronifizierungsprozesses verschwindet das Gefühl für emotionale oder körperliche Spannung aus dem Bewusstsein und werden auch körperlich verdrängt. Die Verkürzung der Beugemuskeln wirkt auf die schmerzhaft Dauerspannung im Laufe der Jahre selbst auf den Knochenbau ein, das heißt, das ganze Skelettsystem passt sich gezwungenermaßen den veränderten Spannungsbedingungen an. Es entsteht eine neurotische Körperhaltung die mit der psychoneurotischen inneren Haltung verglichen werden kann.

Durch die gezielte Arbeit an der kontrahierten, verkürzten Muskulatur und dem gestauten Gewebe, die Entspannung der Atemkontraktion, steigt meist auch die physisch und psychologisch verdrängte Affektenergie des früheren Konfliktes mit auf. Dieser kann jetzt psychotherapeutisch bearbeitet und später verdaut werden

Schon Wilhelm Reich suchte nach der Selbstregulation des Organismus und nahm an sie im Orgasmusreflex gefunden zu haben: Im Orgasmus wandert der energetische Impuls ebenfalls durch die Stationen: Stimulus- Ladung- Entladung- Entspannung- Wiederherstellung. Gerda Boyesen entdeckte den Schlüssel der organischen Selbstregulation in der Funktion der Psycho-Peristaltik



So postuliert Gerda Boyesen.: „Jedes menschliche Traumata ist überwindbar und heilbar, solange wir unserem Organismus die Möglichkeit geben, die dazugehörigen Gefühle zu spüren, auszudrücken und Zeit einräumen das Erlebte zu verdauen und damit psychisch zu integrieren.“

Zeit heilt alle Wunden bezieht sich auf die tiefere Weisheit dieser Selbstregulation.

Wissenschaftliche Grundlagen:

Die Erforschung des Enterischen Nervensystems: Wie der Bauch den Kopf bestimmt.

Das Zusammenspiel zwischen Psyche und Darm mit dem die Biodynamik schon seit über 30 Jahren erfolgreich arbeitet, war in den letzten Jahren Brennpunkt intensiver wissenschaftlicher Forschung des Fachbereichs Neurogastroenterologie. Das Magazin Geo erreichte kürzlich (Nov. 2000) durch umfangreiche Berichterstattung und Veröffentlichung der neusten Forschungsergebnisse großes öffentliches Interesse.

Die Forschung bestätigt, dass es im Verdauungstrakt mehr als **100 Millionen Nervenzellen** gibt, mehr Neuronen als im gesamten Rückenmark zu finden sind. Dieses „**zweite Gehirn**“, so haben die Neurowissenschaftler herausgefunden, ist quasi ein Abbild des Kopfhirns, - Zelltypen, Wirkstoffe und Rezeptoren sind exakt gleich.

In die Darmwand eingebettet sind zwei Schichten eines Netzwerks von Nervenzellen und Nervensträngen, hauchdünn und zwischen zwei Muskelschichten versteckt. Diese umhüllen den gesamten Verdauungstrakt, von der Speiseröhre bis zum Enddarm. Je tiefer im Verdauungstrakt, um so schwächer ist die Herrschaft des Kopfhirns. Mund, Teile der Speiseröhre und Magen werden temporär vom Kopf gesteuert, doch hinter dem Magen- ausgang übernimmt das Enterische Nervensystem die Regie. Was, wo, wann dort geschieht , entscheidet das Bauchhirn. Erst am Rektum und Anus regiert das menschliche Gehirn mit bewusster Steuerung wieder mit.

Die Schaltzentrale Bauch steuert die komplexe Verdauungsmaschinerie mittels sensorischen Neuronen, Interneuronen und Motoneuronen. Ein komplexes Netzwerk, das Größen wie Nährstoffzusammensetzung, Salzgehalt, Wasseranteil analysiert und Absorptions- und Ausscheidungsmechanismen koordiniert. Es kontrolliert auch die komplizierten Gleichgewichte von hemmenden und erregenden Nervenbotenstoffen, stimulierenden Hormonen und schützenden Sekreten. 90% der Nervenverbindungen laufen von unten nach oben, da aber uns nur Bruchteile unserer vegetativen Funktionen bewusst werden , wie z.B. Brechreiz bei Vergiftung, sind es anscheinend vor allem unbewusste Signale, die vom Kopfhirn verarbeitet werden.

Der Darm erledigt noch viel mehr als die an sich schon hochkomplexe Verdauungsarbeit. Er ist das größte Immunorgan im Körper, in dem mehr als 70 % unserer Abwehrzellen sitzen und greift mittels der Produktion von psychoaktive Substanzen wie Serotonin, Dophamin, Opiaten, Benzodiazepin und 35 anderer Nervenbotenstoffe in unser Gefühlsleben ein.

Es kann die Daten seiner Sensoren selbst regenerieren und verarbeiten, kontrolliert einen Set von Reaktionen, gibt den Nachbarorganen Anweisungen, koordinierte die Infektabwehr, die vegetative Muskelbewegung und kann gespeicherte Informationen abrufen. Es ist funktionell organisiert und arbeitet in Kreisläufen- kurzum, das Darmhirn denkt.



Serotonin spielt bei der Anregung des Peristaltischen Reflexes eine wichtige Rolle. Unabhängig vom Gehirn koordiniert das ENS die wellenförmigen Bewegungen des Darmes dadurch, dass Neuronen in der Darmwand „fühlen“, wo der Darm auf Grund von Darminhalt gedehnt wird. Enterochromaffin –Zellen schütten daraufhin den Botenstoff Serotonin aus, der Nervenzellen im submucosalen Plexus des Darmhirns anregt. Diese senden Signale an Muskelzellen, die den Darm weiten oder zusammen ziehen.

Das Psycho-Peristaltisch- Gastro-Intestinale- Feedback

Bei der Peristaltischen Bewegung kommt es, wie schon erwähnt durch die mit Flüssigkeit gefüllten Darmwänden zu Darmgeräuschen, die in der Biodynamischen Körper-Psychotherapie als direktes Gastro-Intestinales Feedback wahrgenommen werden.

Die Peristaltischen Verdauungstöne sind sehr vielfältig und mit einem Stethoskop auf dem Bauchraum der Patienten platziert differenziert wahrnehmbar. Die Spannbreite der emotionalen Verdauungsgeräusche reicht von leise glucksenden Geräuschen bis hin zu Tönen eines rauschenden Wasserfalls.

Auffällig nach solch einer peristaltischen Behandlung ist meist, dass die Patientinnen und Patienten sich rundum wohlfühlen: Verständlich, denn durch Berührung und Massage wird die Peristaltische Welle angeregt und somit die Serotonin Produktion.

Früher Lebensstress ist eingebrannt in Gehirn und Bauch und bestimmen die Sensibilität der Darm-Hirn-Achse für das ganze Leben. Verantwortlich dafür werden „Lernprozesse auf der Mikroebene gemacht: Kinder mit den berüchtigten Säuglings -Koliken wachsen nicht selten zu späteren Erwachsenen mit „Irritablem Darm“ heran.

„Frühe Erfahrungen“ des Darms können die „Persönlichkeit“ beider Gehirne beeinflussen. Exzessive oder langanhaltende Furcht hinterlässt Spuren nicht nur im Kopf, sondern auch im Intestinaltrakt, wie Tierexperimente bewiesen haben. 40% der IBS Patienten leiden, wie neuste Studien zeigen, an Angsterkrankungen und häufig auch an Depression.

(Geo 11.00)

Die Heilung der Körper-Seele- Einheit Biodynamische Behandlungskonzepte

Der gesunde Organismus: Ströme

Der gesunde Organismus ist immer pulsatorisch, wie die Grundbewegung in der Zelle: Expansion – Kontraktion.

Durch Geburt drückt der Organismus das Recht auf **Leben** und **Existenz** aus.

Durch den **Kontakt**, der **Bindung** mit der Welt, baut sich die Lebensstruktur auf, festigt sich die **Eigenständigkeit** um sich später durch **Liebe** und **Sexualität** wieder zu reproduzieren.

Ein gesundes Lebewesen hat eine gute Verbindung beider Hirnhälften, emotionale und rationale Anteile sind gut vernetzt. Es besteht ein gutes Potential von innerer Sicherheit, Zufriedenheit und Neugierde. Liebe kann ebenso wie Abgrenzung und Wut gespürt und ausgedrückt werden. Die Fähigkeiten Nähe einzugehen (Symbiose) sowie eigenständig zu sein (Separation) sind gut entwickelt. Es kann seine Bedürfnisse spüren und sich dafür



einsetzen, notfalls auch dafür kämpfen. Ebenso besteht die Möglichkeit schwierige Situationen auszuhalten und sich dabei von der Inneren Welt (Emotionen) abzugrenzen.

Primär und Sekundär Persönlichkeit:

Im Laufe der frühkindlichen Entwicklung dringen die Frustrationen von Eltern und Umwelt in den gesunden Organismus ein und führen zu Kontraktion. Innere Impulse müssen gestoppt werden. Das Ich erzeugt Strategien, die dem Überleben dienen auf Kosten spontaner organischer Lebendigkeit. Der sehr verletzbare **Primäre Kern** des Kindes schützt sich immer mehr durch den Aufbau einer äußeren Schale vor Verletzung, die wir **Sekundäre Persönlichkeit** nennen. Abwehrformen wie Verdrängung, Spaltung, Leugnung, Verkehrung, Identifizierung, Idealisierung, Entwertung, bilden das Potential des sich formierenden Über-Ichs, der innerpsychischen Instanz, die darüber richtet, ob wir uns falsch oder richtig verhalten. Grundlagen dazu, bilden die verinnerlichten Ge- und Verbote der Eltern und der Umwelt.

Wir können also davon ausgehen, dass jeder Mensch seine ureigene Abwehrstrategie entwickelt hat und diese im Laufe des Lebens individuell „verkörpert“ wurde.

Die spontan, primäre Lebensenergie wird im Prozess des **Muskelpanzer-Aufbaus**, der tendenziellen Verhärtung der Muskulatur und des Gewebes, immer mehr eingefroren und eingekapselt. Nie aber geht die primäre Lebenskraft mit ihren Impulsen zum Selbstaussdruck und zur Erfüllung ihrer wahren Natur wirklich ganz verloren.

In der Biodynamischen Körper-Psychotherapie werden die Klienten ermutigt, die primären Impulse wieder zu erwecken und die Wiederaneignung ihres „wahren primäres Selbst“ auf so vielen verschiedenen Funktionsebenen zu beleben, als möglich. Die Wiederbelebung der primären Lebenskraft, wird auf der Körperebene mit Lockerung der verhärteten Muskulatur durch gezielte Massage und Körperübungen unterstützt. Biodynamische Körper-Psychotherapie bedeutet auch, Lebensfreude wiederzuentdecken.

Widerstände der Patientin oder des Patienten werden akzeptiert und als schützend gedeutet. Die Schnelligkeit des therapeutischen Prozesses wird ausschließlich von den Patienten bestimmt. Zu bearbeitende Lebensthemen steigen aus dem Körper auf und werden nicht intellektuell bestimmt.

Die erwähnten energetisch-psychischen Qualitäten, hat die Biodynamische Typologie In folgende Konzepte gebracht: Ein gesundes Lebewesen verfügt über die folgenden Eigenschaften:

Sonnenschein:

Die Person ist energetisch gut entwickelt und durchlässig für die primäre Libidoenergie. Der Mensch strahlt Lebensenergie/ Herzensenergie aus und diese strahlt durch alle Poren

Krieger:

Die Person ist in der Lage ihre Bedürfnisse zu spüren, dafür einzustehen und notfalls dafür zu kämpfen.

Stein:

Die Person ist in der Lage schwierige Situationen wie ein Fels in der Brandung auszuhalten und sich dabei vor Überflutung innerer Gefühle zu schützen.



Das Erbe Wilhelm Reichs: Grundlagenwissen; Die Charakteranalyse

Wie schon erwähnt basiert die Biodynamische Psychologie zum einen auf den Erkenntnissen die Gerda Boyesen durch ihre Tätigkeit als Physiotherapeutin und Psychologin selbst entwickelte und konzeptionierte, zum anderen auf den externen Wurzeln

- a) der atemstimulierende Massagetherapie von Adele Bülow-Hansen mit der theoretischen Grundlage des verkörperten Schreckreflexes und
- b) der Tiefenpsychologie Wilhelm Reichs, Sigmund Freuds und Carl Gustav Jungs, und auf der von Reich speziell entwickelten Theorie der Charakteranalyse.

Die Charakteranalyse bezieht zusätzlich zur Freudianischen Analyse und Libidotheorie, den Muskelpanzer als Ausdruck der neurotischen Persönlichkeitsentwicklung mit ein.: Reich postulierte :Zusätzlich zur Psychologischen Ebene hat jede Neurose eine Schicht im Körper, die aus Schmerz, Verspannung und Kontraktion der Muskulatur und Störung des Atemmusters, besteht.

Später wurden seine Theorien von den Schülern Alexander Lowen und John Pirrakos als Bioenergetik und Core Energetik, weiterentwickelt.

Die Grundlage der Charakterstrukturen werden durch den tiefenpsychologischen Ansatz der Entwicklungspsychologie gebildet. Danach sind die ersten drei Lebensjahre des Kindes ausschlaggebend. Defizite, die in der elementaren Befriedigung der frühkindlichen Bedürfnisse entstehen werde als sehr traumatisch vom Kleinkind erlebt. Der Mensch entwickelt Abwehrstrategien, die typisch für die spezifische Entwicklungsstufe sind. Diese Abwehrstrategien werden im Laufe des Erwachsenenlebens im Körper als neurotische Tendenzen sichtbar.

In der Biodynamischen Psychotherapie werden die folgenden Charakterstrukturen und die dazugehörigen Körperbilder, nur als Diagnostisches Hilfsmittel benutzt, da sich der therapeutische Prozess organisch von innen entfaltet.

Sie sind nicht dazu da Menschen zu bewerten, oder gar abzuwerten, sondern helfen beim Erkennen von traumatisch dominanten Lebenssituationen.

Ein Lebewesen verfügt immer über mehrere Anteile verschiedener Charakterstrukturen, die sich im Laufe des Lebens- und Therapieprozesses verändern können.

Für die Arbeit in der Naturheilpraxis können die folgenden Körperbilder und das Wissen über das damit verbundene Lebensthema von großem Nutzen sein. Einige psychosomatische Krankheiten lassen sich hier in ihrer Wurzel erkennen.

Es wird nachfolgend ein kurzer Überblick über die einzelnen Strukturen gegeben. Ausführlichere Beschreibungen entnehmen Sie bitte der angegebenen Fachliteratur.

Die Charakterstrukturen:

Struktur	Libidozirkulation	Neuroseform	Entstehungszeit
Schizoider Charakter	ocular, sensorisch	schizoid	uterin- kurz nach Geburt
Oraler Charakter	oral	depressiv	0- 10 Monate



Psychopathischer Charakter	anal	zwanghaft	10-24 Monate
Masochistischer Charakter	anal	zwanghaft	24- 36 Monate
Hysterischer Charakter	genital	rigide	3.5- 5 Jahre
Phallisch-Narzistischer Charakter	genital	rigide	3.5- 5 Jahre

Der schizoide Charakter Aufbau des Kommunikationssystems

Lebensrecht: Das Recht zu sein, zu existieren.

Psychosexuelle Entwicklungsstufe: occular, sensorisch

Neurosestruktur: Schizoid

Entwicklungszeit: Uteral bis kurz nach der Geburt

Grundkonflikt:

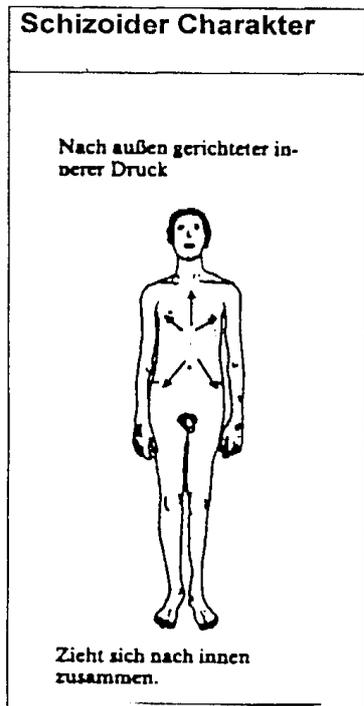
Das Kind ist im uteralen Zustand ein offenes, biochemisches System. Es kann negativen und feindseligen Gefühlen der Mutter nichts entgegensetzen. Das Kind ist nicht willkommen. Es internalisiert im Uterus ambivalente, bedrohende, vernichtende Gefühle der Mutter. Entweder hasst die Mutter das Kind vor der Geburt, oder die Geburt ist traumatisch und wird nicht von Mutterliebe gefolgt. Die Mutter ist kalt und abweisend. Das Grundgefühl, „ nicht willkommen zu sein“, wird auf die spätere Familie- und Umwelt projiziert. Das Kind ist äußerst sensibel, die Umwelt hart. Die Lebensenergie wird nach innen gezogen und dort blockiert.

Dies führt psychisch zu:

- generell brüchigen Ich-Grenzen
- nicht integrierter primärer Negativität (Feindseeligkeit, Misstrauen, Aggression)
- das Ich wird geschützt durch starke Angst
- Stolz, Arroganz (äußert sich oft als starke Kontrolle)
- Angst vor dem Du, Angst vor Hingabe und Nähe
- Integriert Emotionen schwer und zeigt sie kaum
- Abspaltung von Sexualität und Gefühlen

Da dieser Mensch oft nicht genügend Kontakt zu anderen Menschen hat, können Maßstäbe nicht mit Anderen verglichen werden. Er oder sie bleiben auf das eigene Ich bezogen. (Sonderling)

Körperbild:



- Augenblock. Die Augen wirken leblos, Augenkontakt wird, da zu nah, vermieden.
- Der Körper ist eher dünn und hypoton, schmal und zusammen gezogen. Die Lebenskraft ist im Körper eingefroren.
- Rechte und linke Gesichts- und Körperhälfte passen nicht zusammen.
- Der Körper wirkt unkoordiniert, unintegriert.
- Die Haut ist kühl, mit geröteten und gespannten Gelenken.
- Sehr starke Spannungen an der Schädelbasis.

Positives Eigenschaften:

Sehr intelligent, sehr gute sensorische Erfassung, unsentimental, sehr sensibel und intuitiv, treu nach überwundenen Misstrauen, unbestechlich.

Neigung zu folgenden psychosomatischen Krankheitsbildern:

Hautausschläge, Neurodermitis, Migräne, Untergewicht, Kurz- und Weitsichtigkeit, Schilddrüsenerkrankungen(Überforderung im schnellen „Groß werden“), Legasthenie.

Heilende Behandlungsindikationen:

Der Aufbau einer vertrauensvollen, freundlichen, ehrlichen Beziehung.

Identifikation mit dem Körper und seinen natürlichen Lebensprozessen schaffen, z.B. durch Massagen, Körperübungen und Gesprächen.

Verbesserung der Einsicht in die geschichtlich bedingte Verletzlichkeit und Kontaktscheue.

Die Orale Charakterstruktur

Aufbau des Bindungssystems

Lebensrecht. Das Recht zu brauchen, Bedürfnisse zu haben

Neurosestruktur: depressiv



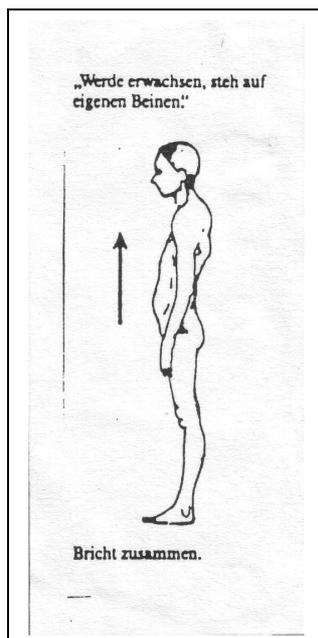
Psychosexuelle Entwicklungsstufe: oral
Entstehungszeit: Geburt bis 12 Monate

Grundkonflikt:

In der oralen Phase fließt die Lebensenergie als Lust durch den Mund. Der Säugling lebt in der Symbiose mit der Mutter, ist abhängig von ihr und total bedürftig. Der Säugling hat noch kein differenziertes Ich. Das Baby hat keine Möglichkeit zu agieren, außer zu schreien. Werden die existentiellen Bedürfnisse nach oraler Versorgung und verlässlicher Nähe nicht befriedigt, entwickelt sich ein Grundgefühl des permanenten „inneren Hungers“. Da oft das Baby über lange Zeiträume schreien gelassen wird, entwickelt sich ein starkes Gefühl von Aussichtslosigkeit und Resignation. Dies führt auf der psychischen Ebene zu:

- Depression, da die frühe Aggression verdrängt werden muss.
- Resignativen Ohnmachtsgefühlen
- Trennungs- und Verlustangst, anklammerndem Beziehungsverhalten.
- Anhaltendem inneren Hunger
- Anpassung; Verwischen der Ich-Grenzen. Leihen von Identität oder verschmelzen mit der Identität der Anderen, demütig Auseinandersetzungen vermeidend.
- Autoaggression; unterschwellig hilflos wütende Züge, die sich gegen das eigene Selbst wenden, bis hin zum Suizid.
- Multiplen Süchten; Alkohol, Nikotin, Tabletten um sich vorübergehend aus der Alltagsrealität zu flüchten.

Körperbild:



- Der Körper ist dünn, lang und mager und droht zu kollabieren



- Die Muskulatur und das Gewebe sind eher schlaf, hypoton, resigniert
- Schultern hängen nach vorn, drohen zusammen zu brechen
- Der Brustkorb ist oft eingefallen und weist ein „Hungerloch“ (Hunger nach Liebe) auf
- Die Augen sind oft fragend und bittend, ungläubig

Positive Eigenschaften:

Einführend, sensibel, bescheiden, leichter Zugang zu Gefühlen. Können gut Nähe und Wärme herstellen, Sinnlichkeit, Sinn für das, was nährt.

Neigung zu folgenden psychosomatischen Krankheitsbildern:

Depression, Schlafstörungen, Multiple Süchte, Alkoholismus, Nikotin Missbrauch, Suizidalität, Hypotonie, Varizen, Asthma, Bandscheibenvorfällen verursacht durch hypotone Rückenmuskulatur, Magen-Darm Erkrankungen: Gastritis, Reizmagen, Hypertyreose, Hypothyreose, Malabsorption, IBS

Heilende Behandlungsindikationen:

Selbstständiges Verhalten unterstützen. Bewusstmachung der Deprivations Dynamik: Oral nicht befriedigtes Bedürfnis- Aggression- Resignation- Depression. Muskelaufbau durch Sport anregen. Vitalisierung des Organismus durch Sauerstoffzufuhr und Vollkostnahrung. Vermeidung von Energieräubern wie Nikotin, Zucker und Alkohol.

Nährenden Kontakt schaffen.

Es ist wichtig, klare Grenzen in der Behandlung zu setzen, da sonst die Gefahr besteht, „ausgesaugt“ zu werden.

Psychopathische Charakterstruktur

Grundlage: Aufbau des Autonomiesystems

Lebensrecht: Das Recht auf Unterstützung

Psychosexuelle Entwicklungsstufe: Anal

Neurosestruktur: Zwanghaft

Entwicklungszeit: 10-24 Monate

Grundkonflikt:

Das Kind entwickelt Autonomie, braucht aber noch Hilfe. Es wird aber nicht um seiner Willen geliebt, sondern nur, wenn es die Bedürfnisse der Eltern befriedigt. Es bekommt keine Unterstützung beim Aufstehen und Gehen. Die Bedürfnisse werden nicht erfüllt sondern manipuliert. Es hat keine Macht und muss größer und älter (potenter) sein als es ist. Die Eltern agieren verführerisch, um das Kind an sich zu binden. Es wird oft dazu missbraucht, den Platz des Partners oder der Partnerin einzunehmen. Die Sauberkeits-erziehung ist tendenziell demütigend. Das Kind lernt, größer zu erscheinen als es in Wirklichkeit ist und zieht dazu die sexuellen Energien aus dem Becken in die Brust.

Das führt psychisch zu

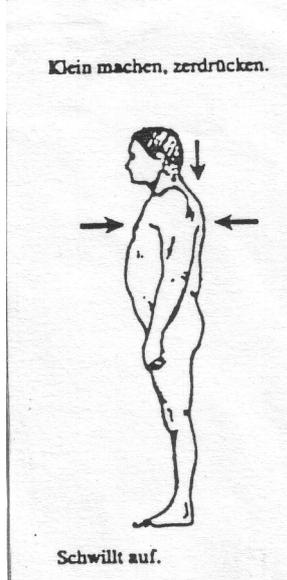
- Dominanz, Kontrolle und Manipulation in Beziehungen
- Kleinem Selbst – und großem Ego
- Umkehrung der Verführungssituation
- Neigt zur Ignorierung eigener und fremder Gefühle
- Sexualität als Selbstbestätigung
- Größenwahnfantasien mit der Tendenz zur Überforderung



- Neigung zu Rationalisierungen

Je nach Prägung durch eine orale Störung wird unterschieden zwischen dem **Charmanten Psychopathen**, der Macht durch **Verführung** ausübt, oder dem analen **Machtpsychopathen**, der eher kalt und hart erscheint und Macht durch **Kontrolle** ausübt.

Körperbild:



- Der Körper wirkt aufgebläht, da die Energie im Brustkorb gehalten wird
- Zwerchfellhochstand, Atemblockade des Ausatemens,
- Das Becken ist angespannt, unter- oder überladen
- Die Muskulatur ist gut entwickelt, eher hypertone
- Die Augen sind beim Charmanten Psychopathen verführerisch, beim Machtpsychopathen stechend.
- Energetisch schwillt dieser Mensch eher an, z.B. bei Wut.

Positive Eigenschaften:

Verantwortungsbewusst, zuverlässig, steht zu Entscheidungen, ordentlich, nüchtern, planvoll, fleißig, leistungsfähig, zurückhaltend im Gefühl, eher ernst.

Neigung zu folgenden psychosomatischen Krankheitsbildern:

Hypertonie, Herzinfarkt, Schlaganfall, Magengeschwür, Hiatushernie, Tinnitus, Impotenz, Prostata Erkrankungen,

Heilende Behandlungsintentionen:

Die Patientin oder der Patient soll bestmöglich mit gleichem Geschlecht arbeiten und darin unterstützt werden, die eigene Schwäche anzunehmen, ohne dafür gedemütigt zu werden. Die Arbeit mit dem Atem ist wichtig um zu den blockierten tieferen bedürftigen Gefühlen, auch zu der frühen Wut zu kommen. Durch Atemarbeit kann das Zwerchfell entspannen und das Herz wird aus der restriktiven Enge der Brust befreit. Der natürliche Fluss der Atemwelle verbessert wesentlich das Säure- Basen-Gleichgewicht.



Die Masochistische Charakterstruktur:

Lebensrecht: Recht auf Freiheit und Selbstbestimmung, eigenen Willen und Ausdruck

Aufbau des Autonomiesystems

Psychosexuelle Entwicklungsstufe: Anal

Neurosestruktur: Zwanghaft

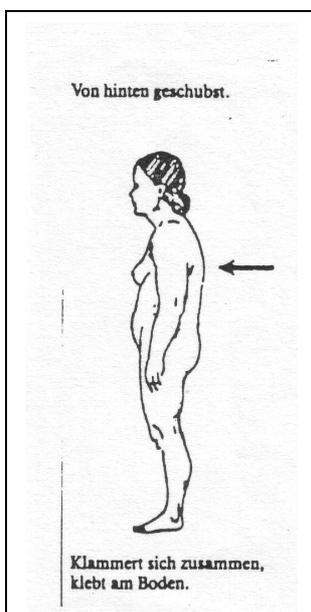
Entwicklungszeit: 24-36 Monate

Grundkonflikt: Das Kind hat Liebe bekommen in Form von Zuwendung, Nahrung und Unterstützung. Die Mutter aber ist überfürsorglich und hält das Kind in Unfreiheit. Seine eigenen, spontanen Impulse werden unterbrochen. Das Kind muss gegen die Liebe der Mutter kämpfen, um selbstständig zu sein. „Du bist gut, wenn du da und lieb bist“. Starke Betonung von Essen und Ausscheidung. Die Sauberkeitserziehung ist hart und demütigend. Anus und Becken sind verkrampft. Die primäre Bezugsperson setzt Schuldgefühle ein, ihre Liebe ist erpresserisch. Der Vater ist entweder streng oder unterwürfig. Das Kind ist Besitz der liebenden Eltern und erlebt sein Ich am klarsten im Schmerz. Es hält Konflikte zurück um brav zu sein, ebenso seine eigene Selbstständigkeit.

Dies führt auf der psychischen Ebene:

- Tendenziell selbstquälerischem Verhalten
- Freundlicher Feindseeligkeit
- Zurückgehaltener Wut,
- Nicht nachgebendem, hartnäckig aushaltendem Konfliktverhalten
- Passivem Verhalten, da große Handlungsbarriere besteht
- Starken Schuldgefühlen
- Gefühlen von Hoffnungslosigkeit und Niederlage
- Schwierigkeiten Emotionen auszudrücken und sich zu behaupten
- Bereitwillige Übernahme der Opferrolle

Körperbild:





- Der Körper sieht belastet und zusammen gezwängt aus
- Energie hat sich in Masse (Übergewicht) verwandelt, da die starke Ladung keine Ausdruck findet.
- Der Schultergürtel wirkt eingebrochen
- Das Gesäß ist flach und das Becken eingezogen
- Runde, weiche Formen, oft starke Behaarung
- Die Augen schauen weich, traurig, leidend

Positive Eigenschaften

Sehr belastbar, warm, liebesfähig, sehr zuverlässig, gute und treue Freunde. Absorbiert und eliminiert in Gruppen Spannung und Stress. Belastbar, gut geerdet.

Neigung zu folgenden psychosomatischen Krankheitsbildern:

Adipositas, Anorexie Nervosa, Bulimie, Verdauungsstörungen, Magengeschwüre, Obstipation, Hämorrhoiden, Hypertonie, Hiatushernie,

Heilende therapeutische Intentionen.

Das Spüren der eigenen Impulse der Klienten soll unbedingt unterstützt und Hilfestellung bei der Entwicklung von Selbstbehauptungsstrategien angeboten werden. Es ist sinnvoll eine leichte und fröhliche Atmosphäre während der Behandlung schaffen. Die charakteristische Opferhaltung kann spielerisch konfrontieren und hinterfragen werden. Hilfreich ist es ebenfalls die KlientInnen darin zu unterstützen, die innere Feindlichkeit nach Außen zu bringen, ihre Wut und ihren Ärger zu spüren.

Die hysterische Charakterstruktur:

Aufbau der psychosexuellen und sozialen Identität

Lebensrecht: Das Recht zu lieben

Psychosexuelle Entwicklungsstufe. Genital

Neurosestruktur: rigide

Entwicklungszeit: 3.5-5 Jahre

Grundkonflikt:

Das Kind ist im vollen libidinösen Energiefluss. Die Kapazität der genitalen Ladung ist durch alle Psychosexuellen Entwicklungsstadien erhalten worden. Das Mädchen sucht in der genitalen Phase, sexuelle Bestätigung beim Vater und Unterstützung bei der Mutter. Es geht mit offenem Herz und offener sexueller Lust auf die Eltern, speziell den Vater zu. Es braucht Bestätigung für ihr Geschlecht von beiden Eltern und in ihrer Liebe angenommen, ohne missbraucht, zu werden. Reagiert der Vater mit Angst und stößt das Mädchen zurück, ist diese Zurückweisung so schmerzlich, dass daraus eine Spaltung von



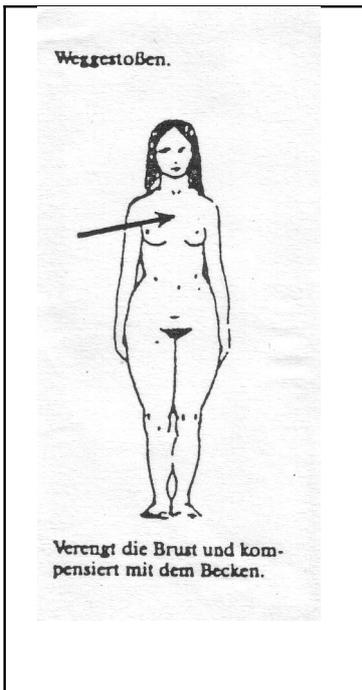
Herz und Sex entsteht. Dass Herzgefühl wird von dem Gefühl der genitalen Lust abgetrennt werde. Entweder können dann Liebe oder sexuelle Lust gespürt werden. Verbinden sich diese, entsteht eine große Angst vor dem Schmerz der frühen Situation. Die Zurückweisung des Vaters bewirkt das Gefühl, vom anderen Geschlecht nie wirklich gesehen worden zu sein. Deshalb hat eine Hysterikerin oft ein dramatisches, theatralisches Verhalten, das bewirkt, das sie nie übersehen werden kann.

Zur rigiden Grundproblematik gehört ebenfalls die Lebenserfahrung, dass Liebe und Anerkennung nur über Leistung zu bekommen ist.

Dies führt auf der psychischen Ebene zu:

- Aufbau eines falschen Selbst (leistungsorientierter, narzisstischer Anspruch)
 - Angst vor Hingabe: Durch Stolz und Wut wird die Sehnsucht blockiert
 - Idealisierung des Vaters, festhalten am Bild des Traummannes
 - Rächt sich an Männern, „kastriert“ Männer
 - Liebe und Sexualität dienen der Selbstbestätigung.
 - Sie übernimmt keine Verantwortung für ihre Sexualität
 - Sendet erotisiertes Verhalten aus, Flirt Signale- will aber Liebe
-
- Hat oft dramatisch, theatralisch Verhalten, damit sie nicht übersehen wird

Körperbild:



- Das weibliche, runden, erotischem Becken und der schmal kindliche Oberkörper passen nicht zusammen. Das Herz wird durch das Becken kompensiert.
- Die Ausstrahlung der Hysterikerin ist weich, verführerisch, sehr attraktiv
- Der Rücken ist rigide (vermeidet Hingabe),die Rückenstrecker hypertont
- Der Nacken ist verspannt
- Der Brustkorb befindet sich in „ Soldaten Position“, das Becken ist eingezogen, aber lebendig
- Durch den Beckenblock fehlt die Erdung durch die Beine.(Schnelle emotional Entladung)
- Verführerischer Gang und funkelnde Augen

Positives Eigenschaften:

Risikofreudig, spontan, flexibel, kontaktfreudig, bejaht Neues, optimistisch, unbeschwert, mitreizend, leidenschaftliche Erotik, kreativ, Führungsqualitäten.

Heilende therapeutische Intentionen:

Für die Hysterikerin ist es heilsam ihre Sehnsucht nach Liebe und Hingabe zu spüren und ihr zu folgen. Wichtig ist es den Stolz und die Arroganz als Abwehr zu entlarven und ein positives Bild ihrer wirklichen Weiblichkeit zu unterstützen. Oft braucht die Patientin Beratung in ihren sexuellen Probleme. Ganzkörpermassage, speziell Massage der verhärteten Rückenmuskulatur fördert Entspannung und die Fähigkeit zur Hingabe.

Neigung zu folgenden psychosomatischen Krankheitsbildern:

Frigidität, Rückenprobleme, Endometriose, Störungen der Menses, Zysten und Myome, Harnwegsentzündungen (Blase), Migräne.

Die Phallisch Narzisstische Charakterstruktur:

Aufbau der psychosexuellen und sozialen Identität

Lebensrecht: das Recht zu lieben



Psychosexuelle Entwicklung. Genital
Neurosestruktur: Rigide
Entwicklungszeit: 3.5-5 Jahre

Grundproblematik:

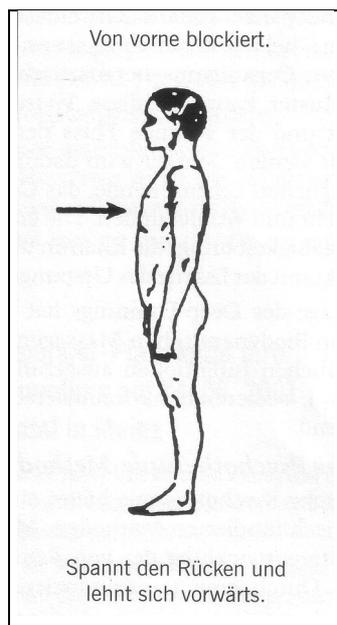
Der Knabe muss sich aus der frühen Identifikation mit der Mutter lösen um ein Mann zu werden. Dazu braucht er die Unterstützung des Vaters. Wird ihm diese verweigert, fühlt der Junge sich frustriert und im Stich gelassen. Er braucht die Unterstützung, sieht im Vater aber auch gleichzeitig den Konkurrenten um die Gunst der Mutter und möchte ihn besiegen. Dies wird später meist die Basis seines Erfolgswunsches. Ist der Vater sehr dominant und bedrohlich, muss die genitale Ladung aus Angst vor Strafe blockiert werden (Kastrationsangst).

Wird der Junge mit seinem libidinösen Werbungsversuch von der Mutter abgelehnt, erlebt er dies als Verrat der Mutter. Herzgefühle werden, wie beim Mädchen, von sexuellen Gefühlen gespalten. Die Enttäuschung über den Verrat der Mutter, drückt sich später oft in Verachtungsempfindungen gegenüber Frauen und allem Weiblichen, aus.

Dies führt auf der psychischen Ebene zu:

- Angst vor Hingabe und der Unfähigkeit, weiche Gefühle zu zeigen.
- Das Herz wird vom Kopf kontrolliert.
- Furcht vor Kontrollverlust
- Sehnsucht nach der Liebe des Vaters
- Überidentifikation mit dem Phallus. Der Penis wird zum Symbol männlicher Macht
- Zu unbewusster Rache an der Mutter; Frauen werden erobert und fallengelassen.
- Verantwortungloser Sexualität.
- Erfolgs- und leistungsorientiertem Verhalten. (Workoholic)
- Angst vor Liebesverlust, wenn der Erfolgspegel sinkt
- Errektiver-, aber nicht orgiastischer Potenz

Körperbild:



- Gut entwickelte Muskulatur
- Attraktive Erscheinung; integriert, gut proportioniert, lebendige Qualität
- Rigide Rückenstrecker(Angst vor Hingabe), Revolver- Haltung
- Wohlgerundetes Gesäß, mit geladenem Becken
- Guter Energielevel- aber kein spontaner Fluss, oft steif

Positive Eigenschaften:

Gutaussehend, kraftvoll, gut integriert, ausdauernd, belastbar, Führungsqualitäten



Neigung zu folgenden psychosomatischen Krankheitsbildern:

Herzinfarkt, Bandscheibenvorfall, Potenzproblemen, Prostatabeschwerden

Heilende therapeutische Intentionen:

Durch Entspannungs-, Atemübungen und Massage den Körper besser mit der Seele verbinden und im Gegensatz zum Leistungsprinzip, Zeit zu „sein“, schaffen.

Unbewusste Konkurrenzmechanismen bewusst machen. Bedürfnis nach Unterstützung und Liebe aufdecken.

Biodynamische Behandlungsmethoden:

Die Biodynamische Körper-Psychotherapie hat grundsätzlich eine einladende, akzeptierende, ermutigende, parasympathische Grundhaltung. Viel Wert wird auf die aufmerksame, nicht bewertende und nicht analysierende Haltung der Therapeutin oder des Therapeuten gelegt. Dies ist wichtig, damit die Klienten ihren eigenen primären Wesenskern wiederentdecken können und so zu ihrer natürlichen Selbstregulation, verbunden mit dem Grundgefühl des unabhängigen Wohlbefindens, zurückfinden.

**Die Biodynamische Massagetherapie:
Psycho-Posturale-Synthese (Deep- Draining).**

Das zentrale Kernstück der Biodynamischen Massagetherapie bildet die Psycho-Posturale-Synthese (Deep- Draining). Auf allen Schichten des Körpers, Knochen, Muskel, Bindegewebe, Haut und Aura wird der Körper systematisch durchgearbeitet und durch die Anregung der Psycho-Peristaltischen Verdauung von biochemischen Schlackenstoffen des „ Rest Affekts“, gereinigt. Deep - Draining übersetzt meint: „ Tiefer Abfluss“. Bezeichnet wird damit der Abfluss, der durch die emotionale Blutzirkulation bedingten, im Gewebe-Muskel und Eingeweidepanzer gehaltenen Flüssigkeitsreste und Schlackenstoffen. Ziel der Behandlung ist es, die verkörperte Neurose aus dem Organismus herauszuarbeiten. Das alte Schreckreflex Muster kann auf diese Weise aufgelöst, die Atmung vertieft und der gesunde Fluss der Lebensenergie wiederhergestellt werden. Stärker wird dadurch der Kontakt mit der ursprünglichen Lebensenergie, das Gefühl von innerem Gleichgewicht und Wohlbefinden. Die erhöhte sinnliche Wahrnehmungsfähigkeit bringt die Klientin und den Klienten wieder in Kontakt mit der Essenz des Ursprungs.

Auf der Grundlage des Deep Drainings hat Gerda Boyesen eine Vielzahl von Biodynamischen Massagen entwickelt, die mit unterschiedlichen Intentionen ausgeführt werden können: vitalisierend, sedierend, harmonisierend, leerend, erdend, provozierend.

Biodynamische Psychotherapie Methoden:

Die Biodynamische Psychotherapie bietet eine Vielzahl von tiefenpsychologisch fundierten Methoden. Mittelpunkt hiervon ist die Weiterentwicklung der von Reich stammenden Vegetotherapie. Durch eine tranceinduzierende Einleitung wird die liegende Klientin oder der Klient in Tiefenentspannung geleitet, die innere Aufmerksamkeit auf innere Impulse wie Druck, Schmerz, oder Körpersensationen zu lenken. Der eingekapselte, verdrängte, primäre Impuls kann so wieder in das Bewusstsein gelangen und durch emotionale Bearbeit-



ung, integrierenden Gesprächen, freien Assoziationen, Traumarbeit, Körperübungen oder geleiteten Bildern, bearbeitet werden.

Andere, meist tiefenpsychologisch fundierte Methoden, wie die der Gestalttherapie, der Klientenzentrierten Gesprächstherapie, der Bioenergetik, des NLP's, der Hypnose, der Systemischen Familientherapie werden dabei biodynamisch angewandt.

Quellenangaben:

Biodynamische Psychologie, Körperarbeit und Massage
(Unveröffentlichtes Manuskript)
Markus Burghardt

Tiefenpsychologisch fundierte Biodynamische Körperpsychotherapie
Mona Lisa Boyesen und Peter Freudl
Handbuch für ganzheitliche Therapie und Lebenshilfe

Wie der Kopf den Bauch bestimmt
Hania Luczak
Geo / Nr. 11/ Nov. 2000

Abbildungen der Charakterstrukturen aus:

Körperzentrierte Psychotherapie
Die Hakomi Methode
Ron Kurtz

Autorin:

Körper-Psycho-Dynamik®

***Dorothea Mathews
Tuttlinger Str. 80
70619 Stuttgart
Tel.: 0711-48 44 92
Fax:0711-22 033 09
E-mail:Dorothea.Mathews@gmx.de***

Dieser Artikel wurde veröffentlicht in der Zeitschrift für Naturheilkunde, Mai – August 2001

