

Dorothea Mathews

Die Psychodynamik der segmentalen Haltemuster

„Wenn der Sturm kommt, bauen manche Mauern, - andere Windmühlen“

chinesisches Sprichwort

Seit vielen Jahren leite ich in meiner Praxis in Stuttgart Abendgruppen, in denen viele der beschriebenen Körperübungen immer wieder einfließen. Es entsteht für die Teilnehmenden ein autonomer Raum, den sie in der Gruppenarbeit im Rahmen der Selbstregulation erforschen können und selbstständig zu begehen lernen. Die Selbsterfahrung und das sich entwickelnde Prozessgeschehen werden zurück in die Gruppensitzung getragen und dort reflektiert.

Anfänglich waren diese Gruppen von mir als Körperübungsgruppen konzipiert, haben sich aber im Laufe der Zeit zu dynamischen Gruppen entwickelt. Die Teilnehmer sind dankbar für die Qualität der Erfahrung, die sie durch die vielfältigen Übungen machen können. Viele der Teilnehmer kommen auf Grund von Kopfflastigkeit oder schmerzhaften Muskelverspannungen, manche haben psycho-somatische Beschwerden, andere nutzen die Gruppe als Ergänzung zu einer Psychotherapie.

Die Beweggründe, regelmäßig alle 14 Tage an der Gruppe teilzunehmen, sind ganz unterschiedlich. Viele der angebotenen Übungen kommen aus der Bioenergetik, werden aber von mir durch biodynamische, NLP- und Gestalt-Übungen ergänzt. Es ist inspirierend, Menschen zu begleiten, die sich im Kreis der Gruppe

auf einmal trauen, mit dem Fuß aufzustampfen, mit dem Schläger auf ein Kissen zu schlagen, zu schreien, ausgelassen zu tanzen, zu stöhnen, sich anzulehnen, sich zu zeigen und Prozesse oder zeitnahe Konflikte mit der Gruppe zu teilen.

„It works“, wie Gerda Boyesen immer sagte. Im folgenden Artikel versuche ich, die Kernpunkte der segmentalen Körperarbeit zu beleuchten. Die angeführten Übungen sind ebenfalls nur ein Auszug aus dem möglichen Angebot. Die Übungen wirken bei Menschen sehr unterschiedlich und sollten immer im therapeutischen Rahmen integrierend bearbeitet werden.

Körper und Psyche werden in der Körperpsychotherapie als organismische Einheit gesehen, die funktional untrennbar miteinander verbunden ist und sich in fortwährender Interdependenz miteinander und mit den physikalischen, chemischen, energetischen, gesellschaftlichen, kulturellen, sozialen, psychischen und spirituellen Qualitäten der Umgebung befinden.

Wir als Menschen drücken in verkörperter Form unsere Lebensgeschichte aus. Erinnerungen an Verletzungen und unsere Reaktion darauf schlagen sich in verschiedenen Regionen des Körpers nicht nur als Blockaden einzelner Muskelgruppen, sondern auch als Haltemuster des Muskel-, Knochen- und Nervensystems nieder und sind wechselseitig miteinander verbunden.

Die segmentalen Blockaden behindern den Fluss der Lebensenergie und blockieren gleichzeitig die neurovegetative Verdauung, d.h. die integrierende Funktion der Psychoperistaltik. So wie die Stethoskop Arbeit an den Exits die Grundlage der biodynamischen Körperarbeit ist, sollte auch die Durcharbeitung der segmentalen Blockaden regelmäßig stattfinden.

Die Arbeit mit den Körpersegmenten bereichert die Biodynamische Körperpsychotherapie, die sich ja ansonsten

immer von der spontanen Dynamik des aufsteigenden (vegetativen) Impulses leiten lässt. Sie setzt Struktur voraus, die sich aus der Interdependenz der Segmente entwickelt und nicht nur entspannende, sondern auch provozierende Interventionen beinhaltet. Oft müssen wir den chronischen Haltemustern mit mobilisierenden Methoden begegnen, da gerade diese die Lockerung der Panzerung durch Befreiung zurückgehaltener Affekte entschieden fördern.

Gerda Boyesen verwendete zur Veranschaulichung dieser Prozesse das Bild von befahrenen und unbefahrenen Verkehrsbahnen. Die Lebensenergie fließt immer wieder in die alten Ausdrucksformen-Verkehrsbahnen, wenn wir im therapeutischen Prozess nicht neue Wege anlegen, z.B. den Ausdruck von Wut durch die unterschiedlichen bioenergetischen Prozessübungen erweitern. Selbst wenn der Klient mechanisch die Übung startet, werden die neuen energetischen Wege in Form von neuronalen Verknüpfungen angelegt und die Person wird ermutigt, das bisher Verbotene oder Versagte zu erleben und dadurch zu verkörpern.

Es ist durchaus möglich, dass sich ein Widerstand entwickelt bei der Bearbeitung der verkörperten Blockaden. Die körperliche Auflösung des Musters muss durch die Integration des freigesetzten, emotionalen Materials begleitet werden. Sonst kann der Verlust der Panzerung zu großer Vulnerabilität und dadurch zu Retraumatisierung führen. Ohne schützendes Haltemuster kann ein Mensch oft ohne Verteidigungsmuster dastehen und sich nackt und schutzlos fühlen.

In der Einzeltherapie lässt sich die Segmentarbeit gezielt einsetzen, um die Libidozirkulation im Fluss zu halten und, wie schon früher erwähnt, für den Klienten neue Ausdrucksmöglichkeiten zu etablieren. Aber auch hier birgt die Möglichkeit, Körperübungen mit nach Hause zu nehmen und dort nach Belieben zu praktizieren, Autonomie vom Therapeuten oder der Therapeutin.

Das Strukturmodell von Wilhelm Reich

Wenn der Energiestrom, der vom Kopf zu den Füßen und von den Füßen wieder zum Kopf durch erstarrte Muskelhaltungen blockiert wird und der Strom, der von innen nach außen, d.h. von den Knochen über die Muskeln, die Muskelmembranen, das Bindegewebe, die Haut und die Aura blockiert wird, sprechen wir von Panzerung.

Im Westen war es Wilhelm Reich, der als erster ein System von Körpersegmenten entwickelte. Körpersegmente sind körperliche Haltemuster, in denen energetische sowie psycho-dynamische Lebenserfahrungen, Traumen und zurückgehaltene, blockierte Gefühle verkörpert sind. Reich bezeichnete die muskulären Verhärtungen, den Hypertonus, und auch den fehlenden muskulären Tonus, den Hypotonus, als Panzerung und strukturierte sie segmental: Jedes Segment stellt einen Körperbereich dar, in dem Energieblockierungen unserer Lebensenergie auftreten können.

Die Muskelverhärtungen oder Muskeler schlaffungen blockieren den Atem, engen die Bewegungsfreiheit ein, reduzieren Gefühle und deren Ausdrucksmöglichkeiten und bilden die Verkörperung der frühen Abwehrstrategien gegen Schmerz bei Verlust, Zurückweisung, Strafe oder Beschämung. Auch blockieren sie die Wut des sich entwickelnden Lebewesens, die als Reaktion auf die nicht befriedigten, elementaren Bedürfnisse hätte ausgedrückt werden wollen und unter der meist die wirkliche Wunde liegt.

Die segmentale Panzerung kann als Teil der verkörperten Über-Ich-Abwehr gesehen werden. Reich gliederte den Körper in sieben aufeinander folgende Segmente:

1. Augensegment: Augen, Augenbrauen, Stirn
2. Mundsegment: Mund und Kinn
3. Halssegment: Nacken, Kehle, Schultern und oberer Brustbereich
4. Brustkorbsegment: oberer Brustbereich, Arme, Hände, Herz, Lungen und oberer Rücken
5. Zwerchfellsegment: unterer Brustbereich, mittlerer Rücken, Zwerchfell und Solarplexus
6. Bauchsegment: Lenden, Magen und Darm
7. Beckensegment: Gesäß, Anus, Genitalien, Eierstöcke, Uterus und Beine

Alle Körpersegmente sind miteinander verbunden und miteinander in unterschiedlicher Wechselwirkung. Gewöhnlich wirkt die Panzerung auf mehr als ein benachbartes Segment. Auch wenn wir mit einem Segment getrennt arbeiten, sollten alle anderen Segmente im Blick behalten werden. Wenn sich die Segmentale Blockade öffnet, wird der Fluss der Lebensenergie oft in den umliegenden Segmenten wieder blockiert.

1. Das Augensegment

Das Auge gehört zum ersten Reichianischen Segment, das damit der Sitz der drei Sinne Sehen, Hören und Riechen ist. Bei der Geburt müssen sich diese sensorischen Funktionen sanft koordinieren und integrieren. Andernfalls ist der Säugling ungünstigen Einflüssen ausgesetzt und es besteht die Gefahr, dass die Vereinigung von Soma und Psyche, der fundamentale Kern der Ich-Bildung, misslingt. Die Blockierung der Augen, die sich später in einem kalten und leblosen Blick äußert, ist die sekundäre Reaktion des Neugeborenen auf ein primäres Angstgefühl.

Auslöser ist die Atmosphäre der Zurückweisung und der Destruktivität, die es bei seiner Geburt vorfindet und die meist auch schon das uterine Klima bestimmte. Reich sprach von einer Blockierung der Basis des Gehirns, die mit der Blockierung der Augen einhergeht. Als Folge der Angstreaktion entsteht eine chronische Muskelwandhypertonie der Grundarterien im Gehirn, welche ebenfalls eine gute energetische Vernetzung des rechten und linken Hirnareals verhindert.

Gerda Boyesen schreibt dieser Blockierung die ungenügende energetische Versorgung des gesamten Mittellinienmeridians zu: Der Körper wirkt unkoordiniert, nicht integriert, Gesichts- und Körperhälften wirken asymmetrisch und passen nicht zusammen. Auf der psychischen Ebene wird die Basiserfahrung „nicht willkommen zu sein“ später auf die Umwelt projiziert. Als Folge davon formiert sich eine nicht integrierte sekundäre Negativität: Feindseligkeit, Misstrauen, Aggression, begleitet von brüchigen Ich-Grenzen, Angst vor Hingabe und Nähe, Abspaltung von Emotionen.

Das Augensegment verläuft oberhalb der folgenden Linie: von der Schädelbasis im Nacken, wo sie auf den ersten Halswirbel aufsetzt, zur Seite oberhalb der Ohren über die Schläfe unter den Augen hindurch bis zur Nasenbrücke. Die Augen entstehen aus zwei fötalen Gewebsarten: einem spezialisierten Stück Haut, das sich zur Linse entwickelt, und einem spezialisierten Stück Gehirn, das die Netzhaut bildet. Diese wachsen zusammen und verschmelzen zum Auge, das somit kutanes mit zerebralem Ektoderm verbindet.

Die Augen können geöffnet sein, um Kontakt herzustellen oder defensiv wachsam zu sein. Sie können geschlossen sein, um den inneren Kontakt herzustellen oder sich defensiv zu schützen.

Zwei Objekte: Die innere und die äußere Welt

Wir sind mit unserem Innen verbunden, stehen aber gleichzeitig mit unserer Umgebung in Kontakt. Wir können über die Augen Kontakt aufbauen und unser Gegenüber dadurch zu uns einladen. Der gesamte Prozess ist aktiv und nicht statisch. Augen in Kontakt sind hell, lebendig, einladend und empfangen den anderen mit Wärme. Ein Blick ohne Kontakt wirkt leblos, stumpf, leer, starrend und abweisend.

Das Schauen der Augen steht im Zusammenhang mit Kontakt und Kommunikation: die Introspektion der nach innen gewandten Augen mit Vorstellungskraft, Denken, Spüren, sich selbst wahrnehmen und das Von-innen-nach-außen – zum anderen hin - und das Von-außen-nach-innen – wir erlauben dem anderen, mit uns in Kontakt zu treten.

Abgrenzung:

Ein freizügiger Blickkontakt mag intensiv sein; zu viel davon wirkt leicht überwältigend oder invasiv. Wir können mit den Augen aber auch Grenzen setzen. Die Qualität des Augenkontakts ist eines unserer ersten Diagnosekriterien in der Psychotherapie.

Wechselwirkung mit anderen Segmenten:

Nacken und Augen sind mittels sympathischer Nervenbahnen verbunden. Die Entspannung des Nackens unterstützt die Augen und umgekehrt. Ebenso stehen Augen und Füße sowie die beiden Enden des Rückgrates in enger Korrelation. Stehen und Verstehen sind miteinander verwandt; die Augen sind Teil dieses Gleichgewichts.

Augen – Ausdruck und Zurückhaltung von Emotionen:

Augen können typische oder einzigartige Gefühle ausdrücken, die eine zerebrale Komponente besitzen. Früher wurde dies als Ausdruck von Affekten bezeichnet, mittlerweile werden auch Zurückhaltung, Mäßigung, Zentrierung sowie Erdung mit

einbezogen. Häufig wird der Augenkontakt abgebrochen, wenn starke Gefühle aufkommen, da sich die Aufmerksamkeit plötzlich nach innen richtet. Die Erdungsfunktion des Augenkontakts ist ein wichtiger Regulator, um nicht emotional überschwemmt zu werden und den Kontakt zum Hier und Jetzt zu halten.

Wenn der Augenblock sich lockert, entsteht vermehrt Kontakt zur inneren Welt. Oft wird es erst dann möglich, frühe Erfahrungen mit inneren Bildern zu verknüpfen. Die emotionale Regulierung ist sowohl ein interpersonaler als auch ein intrapersoneller Prozess. Das Leuchten in den Augen der Mutter (Freud) unterstützt die gesunde narzisstische Entwicklung des Säuglings. Wenn sich die Spannung löst, können sich zurückgehaltene Gefühle befreien und die Augen werden durchlässig, um Mitgefühl, Begehren, Liebe und Lebendigkeit auszudrücken. Weinen ist die beste Möglichkeit für die Augen, um sich zu entspannen.

Lockerungsübungen für das Augensegment

Massage: Tiefe Kopfmassage. Lockerung der Schädeldecke, Stirn, Haare, Hinterkopf sowie MS Frontalis, MS Occipitalis, MS Temporalis.

Vorsicht ist geboten bei dem Muskelring des Hinterhauptbeins. Gerda Boyesen hat darauf hingewiesen, dass hier der Psychoering das Gehirn durch hypertone Muskeln davor schützt, von aufschießender (psychotischer) Energie überflutet zu werden.

Augenübung:

Drehen der Augen in Extremposition oben-unten, Diagonale rechts oben - links unten, Diagonale links oben - rechts unten.

Augen in beide Richtungen kreisen lassen.

Hände reiben und auf die Augen legen.

Aus den Höhlen schauen:

Stell Dir vor, Du schaust durch die ganze Augenhöhle zwischen Augenbrauen und Jochbein. Dabei defokussieren die Augen. Der unscharfe Blick kann sehr zur Entspannung beitragen.

Augenbegegnung nonverbal:

Schaue im Raum umher und sieh Dir die anderen an.

Dann nehme Blickkontakt auf und forme auf diese Weise mit einem anderen Teilnehmer ein Paar.

Bleib so lange Du möchtest.

Wer befindet sich rechts und links neben Dir?

Wie schaust Du?

Schaust Du durch andere hindurch?

Starrst Du?

Wie fühlt es sich an, wenn Du in Kontakt bist?

Verabschiede Dich.

Augen sprechen lassen:

Nimm einen Handspiegel und schau eines Deiner Augen an.

Decke das andere mit der Hand zu.

Lass das Auge sprechen. Wie schaut es?

Wechsele dann zum zweiten Auge und lass dieses sprechen.

Sehen die Augen gleich oder unterschiedlich aus?

Schaue am Ende Deine beiden Augen zusammen an.

Vegetoübung im Liegen:

KlientIn („K.“) liegt, TherapeutIn („T.“) sitzt hinter ihm und stellt Augenkontakt her.

Lass alles an Gefühlen zum Ausdruck kommen.

Gestatte Deinen Emotionen, sich durch die Augen auszudrücken:

Trauer, Wut, Liebe, Hass, Ekel...

T. empfängt die Emotion und gibt später Rückmeldung.

Reichsche Arbeit mit dem Augenblock:

Die Übung ist provozierend, aber sehr effektiv.

Benutze bitte eine Stablampe ohne LED.

K. liegt – T. sitzt hinter dessen Kopf. Der Raum wird verdunkelt. T. fordert K. dazu auf, dem Licht mit den Augen zu folgen. T. formt mit dem Lichtstrahl eine liegende Acht und führt die Augenmuskulatur von K. in Extrempositionen. Die Übung ist provozierend, lockert aber effektiv die verkrampfte Muskulatur des Augenblocks.

2. Das orale Segment: Mund und Kiefer

Von den Augen wandert die Libido in das zweite Segment: dem Mund. Mit diesem Körperteil nehmen wir den Großteil unseres frühen Kontakts zur Welt auf. Dank unseres Geschmacksinns erlaubt es der Mund, sich die Außenwelt einzuverleiben, sie hineinzunehmen oder zurückzustoßen. Diesen Vorgang erlebt der Säugling beim Stillen. Wird es als lustvoll und befriedigend, als inniger Kontakt zwischen Mutter und Kind empfunden, breitet sich der libidinöse Fluss als wellenartiger Strom über den gesamten Körper hinweg aus.

Der Mund hat viele Funktionen: Ausdruck, Einverleibung der Welt und damit Differenzierung, Ernährung, Atmung, Sexualität. Die Ausdrucksformen sind vielfältig: Sprechen, Lachen, Weinen, Lächeln, Küssen, Saugen, Beißen, Spucken, Schlucken. Der Mund ist mit dem Becken verbunden und zählt zu den Sexualorganen. Daher hat das Küssen beim Liebesakt eine wichtige reziproke Wirkung auf das Becken. Übt der Mund einen Saugvorgang aus, kann gleichzeitig das Becken entspannen.

Zum oralen Körpersegment gehören neben der Kiefer- und Schläfenmuskulatur auch die Muskeln zwischen Zungenbein und Kiefer sowie die Kehlkopfmuskeln, des Weiteren Kiefer, Lippen und Zähne. Sind Ausdruck von Augen, Mund und Kiefer stimmig, zeigt das Gesicht eine gewisse Harmonie. Mund und Kiefer

können verdrängte Wut und Zorn enthalten. Laut Perls Theorie der dentalen Aggression (vgl. Körper, Selbst und Seele, J.L. Rosenberg, Seite 153) führt die Zahnentwicklung zur Unterbrechung des lustvollen Saugens an der Mutterbrust. Das Kind muss seine Aggression zurückhalten, um Nahrung zu bekommen. Ebba Boyesen unterscheidet in ihrer emotionalen Landkarte des Kopfes drei verschiedene Traumatisierungen im oralen Stadium, die spezielle Kieferentwicklungen ausgelöst haben:

Die Orale Frustration: Große Lippen bei normalem Kiefer (Brigitte Bardot). Das Stillen war befriedigend, wurde aber unterbrochen, d. h. die Anregung des energetischen Flusses wurde frühzeitig gestoppt.

Die Orale Deprivation: Die Oberlippe tritt hervor und Unterlippe, Zähne und Kiefer sind zurückgehalten. Die Lippen sind dünn und schlecht ausgebildet. Das Saugen war unbefriedigend oder hat kaum stattgefunden. Lippen und Kiefer sind schwach entwickelt.

Die Orale Aggression: Zusammengebissene Wangen zeigen den Widerstand gegen das orale Brauchen, d. h. das Saugen und Trinken, und damit verbunden ist der spätere Widerstand gegen das Bedürfnis, genährt zu werden.

Psychodynamische Übungen für das orale Segment:

Kirschen pflücken: In Rückenlage wird vor dem Mund eine große, reife Kirsche imaginiert, die mit den Lippen gepflückt werden soll. Oft löst diese bioenergetische Übung die Gefühle früher oraler Frustration aus, die die unbefriedigende Suche nach der Mutterbrust hinterlassen hat. Früher war es eine gängige Praxis, den Prozess des Abstillens zu beschleunigen, indem Mütter ihre Brustwarzen mit Senf oder anderen abschreckenden Substanzen einriebten. Die im oralen Segment unbewusste

Frustration und die entsprechende Aggression kann durch Abreaktion bearbeitet werden.

Beißen: Damit sich aggressive Impulse in der Kiefermuskulatur entladen können, wird ein Tuch zwischen die Zähne gelegt und die Klienten werden dazu ermutigt, ihren Beißimpulsen zu folgen. Dabei sollte Augenkontakt hergestellt werden, damit die im Augensegment gehaltene frühe Wut ausgedrückt werden kann. Das Beißen soll durch aggressives Knurren begleitet werden.

Hundeübung: Ein Tuch wird von zwei TeilnehmerInnen (Hunden) mit den Zähnen gehalten. Bei dem Kampf um das Tuch wird Augenkontakt hergestellt und die aufsteigende Dynamik mit aggressiven Lauten stimuliert.

Wutübung: In Rückenlage wird der Unterkiefer von einem Ton begleitet nach vorne geschoben. Auch hierbei wird Augenkontakt gehalten. T. sitzt, wie bei der dynamisch regressiven Augenübung, hinter dem Kopf von K. Kommt es zu aggressiven Beißimpulsen, wird auch hier wieder ein Tuch zwischen den Kiefer geschoben.

Kieferdehnung: T. sitzt hinter K.: Unterkiefer vorschieben lassen, beide Daumen hinter die Kieferlade legen, zum Überbiss dehnen. K. rollt den Kopf nach hinten, T. hält dabei den Unterkiefer am Kinn in der Startposition und dehnt den Mund weit auf.

Würgereflex: Zu Beginn jeder Bioenergetischen Körperpsychotherapie werden die Klienten dazu ermutigt, den Würgereflex auszulösen, allerdings ohne dabei Mageninhalt zu erbrechen. Diese Reflexauslösung entspannt Kehle und Halsmuskulatur und fordert dazu auf, unterdrückte, „heruntergeschluckte“ Emotionen zum Ausdruck zu bringen.

Libidinöses Saugen: Sind aggressive Impulse und frühe Wut der oralen Deprivation, Frustration und Aggression befreit, können die Klienten dazu ermutigt werden, am eigenen Daumen, an den Handballen oder an einer Babyflasche mit warmer Milch zu saugen. Das tiefe, erfüllte Saugen stimuliert neben der Mund- und Kiefermuskulatur auch die tieferliegende Unterzungen- und Kehlkopfmuskulatur.

3. Das Halssegment: Nacken, Hals, Stimme und Schultergürtel

Im Hals befinden sich viele lebenswichtige Strukturen. Dazu zählen die Kehle mit den Funktionen Schlucken, Sprechen, Weinen, Sprechen, Singen, Schreien, die Schilddrüse und Nebenschilddrüse; des Weiteren die Carotisarterie und die Drosselvene sowie der Sinus Carotis, ein Nerv, der den Blutdruck reguliert. Blockaden im Hals lassen sich häufig an der Qualität der Stimme und des Atems erkennen. Der Hals ist die Verbindung zwischen Kopf und Körper und oftmals ein Engpass für den Fluss der Lebensenergie.

Viele Gefühle werden im Laufe des Lebens hinuntergeschluckt. Durch Anspannung der Nackenmuskulatur und des Kiefers, dem Zusammenbeißen der Zähne oder dem Gefühl, sich durchbeißen zu müssen, wird der Fluss zwischen Kopf und Körper, zwischen Denken und Fühlen erheblich blockiert. Gerda Boyesen verglich den Hals mit einer Champagnerflasche, in der der Korken steckt, und entwickelte daraus im Deep Draining die Behandlung des verspannten Kehlkopfes und der unteren Zungenmuskulatur.

In der Körperarbeit widmen wir uns intensiv den folgenden Muskeln: dem Trapezius-Muskel, der vom Nacken über die Schultern zur Mitte des Rückgrats führt und den Sternocleidomastoideus-Muskeln, die hinter dem Ohr ihren Anfang nehmen und zum Brustbein und Schlüsselbein verlaufen. Der Trapezius-Muskel entspannt sich durch Dehnung. Durch Rotation des Kopfes und Dehnung mit dem Atem können diese Muskeln gelockert werden. Den Kopf „hängen lassen“ – im Gegensatz zu „den Kopf über Wasser halten“ – bringt Erleichterung.

Übungen zur Lockerung des Halssegments

Das „Champagnerhals Treatment“ nach Gerda Boyesen:

Unterer Zungenbeinmuskel: Zwei Mal pro Seite

- Rechte Hand auf die Schulter von K. legen
- Linke Fingerspitzen auf die rechte Halsseite unterhalb des Kehlkopfes zwischen Kehle und Sternkleidomastoideus legen
- Einen kleinen Impuls neben der Kehle mit den Fingern in Richtung Kehlkopf setzen
- Auf das Einatmen warten
- Beim Ausatmen die Muskeln mit den Fingern vibrierend schütteln
- K. schlucken lassen

Oberer Zungenbeinmuskel: Zwei Mal pro Seite

- Rechte Hand unter den Nacken von K. legen
- Linke Fingerspitzen auf die rechte Körperseite oberhalb des Kehlkopfes zwischen Kehle und Sternkleidomastoideus legen
- Richtung Kehlkopf einen kleinen Impuls setzen
- Auf das Einatmen warten
- K. schlucken lassen
- Ausatmen lassen
- Mit den Fingerspitzen die Muskeln vibrierend schütteln

Lifting und Stretching:

K. befindet sich in Rückenlage, T. sitzt an dessen Kopf. Der Kopf wird mit beiden Händen wie in einer Schale gehalten. Die Fingerspitzen berühren sich, der Daumen liegt vor dem Ohr:

- Leicht den Kopf heben, das Kinn zeigt Richtung Brust
- Kopf sinken lassen und dehnen
- Kopf in Zeitlupe nach rechts, wieder mittig, nach links drehen
- Kopf etwas höher halten und Vorgang wiederholen
- Dehnen
- Kopf ablegen

Bitte beachten: Dehnen in Richtung verlängerte Wirbelsäule. 90-Grad-Winkel der Gelenke beachten. Treten Widerstände auf, nur halten.

Den Kopf halten (Unwinding):

T. sitzt hinter K.

Kopf von K. liegt in den Handflächen von T. Nach zehn bis zwanzig Minuten wird der Kopf abgelegt.

Die intrinsische Muskulatur der Gelenke kann ebenso entspannen wie die gesamte Nackenmuskulatur.

Die Nackendehnung:

T. sitzt hinter K. und hält dessen Kopf mit einer Hand.

Mit der anderen Hand wird die Schulter vom Kopf weggedehnt, der Kopf mit dem Einatmen in die entgegengesetzte Richtung gebogen.

Einatmen lassen – halten – zurückführen. Nicht zurückschnalzen lassen.

Die Kehle und Schilddrüse:

Die Vokale A, E und I singen und dabei die Vibration durch Kehle und Schilddrüse wandern lassen. Nach einiger Zeit des Singens die Ohren zuhalten. So lässt sich die Schwingung noch weiter präzisieren.

Die Stimme:

- Tönen – immer lauter werden
- Bewusst Gähnen
- Heulen
- Lachen
- Singen
- Vielfältige unterschiedliche Töne machen
- Den eigenen Namen rufen
- Laut schreien und dabei die Zunge herausstrecken

Der Schultergürtel:

- Schultern hochziehen und fallen lassen.
- Schultern hochziehen, Schulterflügel zusammenbringen, loslassen.
- Mit der Atmung die Schultern nach vorn und zurück drehen.
- Sich losreißen: T. sitzt hinter K. und hält dessen Oberarme umklammert, K. versucht sich loszureißen.
- Rucksack abstreifen: K. imaginiert, wie er einen schweren Rucksack abstreift.

4. Das Brust-Segment: Brustkorb, oberer Brustbereich, oberer Rücken, Arme, Hände, Herz und Lungen

Der Brustkorb ist Sitz der Atmung, unserem Lebenselixier, sowie Sitz des Herzens, Zentrum unseres emotionalen Körpers. Hier sind Selbstgefühl, Mitgefühl und Wohlbefinden sowie leidenschaftliche, weiche, liebevolle, hingebende, freudige und herzliche Gefühle beheimatet. Das Brustsegment erstreckt sich vom Zwerchfell bis zu den Schlüsselbeinen und besteht aus Rippen, Lunge, Herz, Armen und Händen.

Die Arme bilden die Verlängerung des Herzens und ermöglichen es uns, nach der Welt zu greifen, jemanden an unser Herz zu drücken oder auch Grenzen zu setzen – uns zu schützen. Durch unsere Hände fließt die Lebensenergie in die Welt, die wir mithilfe dieser Energie gestalten. Anderen Menschen, auch Fremden, begegnen wir zuerst mit den Händen. In den Schultergelenken, den Armen und Händen werden Impulse wie Wut, Sehnsucht und Liebe blockiert.

Brust und Rücken stehen in enger Wechselwirkung. Ist der Rücken verhärtet, kann auch der Brustkorb nicht schwingen. Das Gleiche gilt für den Brustkorb: Wird dieser mit der primären und sekundären Atemmuskulatur gehalten, verliert der Rücken seine Flexibilität. Der Brustkorb zählt wie Brust und Becken zu den drei

Energieräumen des Körpers. Die Lebensqualität eines Menschen hängt stark von der Durchlässigkeit des Brustraumes und der angrenzenden Segmente Zwerchfell sowie Nacken und Hals ab.

Beim Brustkorb unterscheiden wir

- den *eingefallenen* Brustkorb mit dem Hungerloch, das auf die orale Körperstruktur verweist und eine verkörperte Einatemblockade sichtbar macht,
- den *aufgeblähten* Brustkorb mit einem chronischen Zwerchfellhochstand, was auf die psychopathische Charakterstruktur hindeutet und die verminderte Fähigkeit des Ausatmens verkörpert.

Das Herz kann

- belastet sein und energetisch wenig Platz im Brustkorb einnehmen,
- gebrochen sein durch nicht verarbeitete Enttäuschungen (Broken Heart Disease) und als Folge davon physisch-pathogene Prozesse entwickeln,
- sich in einer Depression (Herzneurose) auf Grund verdrängter Gefühle befinden.

Übungen zur Lockerung des Brustsegments

Aggressionsübungen für die Arme:

Wegdrücken mit Ja/Nein: Zwei Gruppenteilnehmer halten sich gegenseitig an den Schultern und drücken sich mit gestreckten Armen voneinander weg. Dabei halten sie Augenkontakt. Während dieser Übung sagt einer der Teilnehmenden „ja“, der andere „nein“. Nach einiger Zeit wird gewechselt.

Holzhacken: Mit Fäusten wird in kniender Position auf ein Kissen geschlagen.

Schlagen mit Schläger: Der Schläger wird in kniender Position mit beiden Händen gefasst und T. ermutigt K. dazu, beim Schlagen einen Ton von sich zu geben oder ganze Sätze kommen zu lassen. Das Becken schwingt bei der Übung mit.

Schlagen mit verknotetem Tuch (stehend): Die Heftigkeit der Schläge kann variiert werden: Mutter, Vater, Bruder, Schwester, Mann, Frau...

Geh weg: K. stößt die Ellenbogen zurück und ruft dabei: „Geh weg!“

Ausdrucksübungen für die Arme:

Schmetterlingsübung:

K. liegt auf dem Rücken und streckt die Arme senkrecht aus. Die offenen Handflächen berühren sich. Die Arme werden innerhalb von ca. 15 Minuten in Zeitlupe geöffnet und während der nächsten 15 Minuten wieder geschlossen. Die entstehenden Vibrationen lockern den Muskelpanzer effektiv. Der Mund ist offen und der Atem fließt frei.

Sehnsuchtsübung:

K. liegt auf dem Rücken, streckt die Arme aus und sagt: „Komm zu mir!“ Dabei wird das Gefühl der Sehnsucht bis in die Fingerspitzen gebracht. T. gibt K. zum Übungsabschluss ein großes Kissen und fordert ihn dazu auf, das eigene innere Kind zu umarmen.

Lockerungsübungen für die Rippen:

Armschwingen: Die ausgestreckten Arme schwingen mit dem sich drehenden Brustkorb.

Drehen und Dehnen: Die Arme werden hinter dem Kopf verschränkt, der Brustkorb gedreht und gedehnt.

Windmühle: Der Körper wird im Stand senkrecht abgeknickt. Die ausgestreckten Arme symbolisieren Windflügel, die nach vorne drehen. Dabei wird ca. zehn Mal eingeatmet und die Luft angehalten, sodass sich der Brustkorb aufbläht. Beim Rückwärtsschwingen der Windmühlenflügel wird ausgeatmet.

Übungen für das Herz:

Herz ansingen: K. liegt in Rückenlage und lässt dabei einen Ton entstehen, der auf das Herz fokussiert ist und es durch die Schwingung erreicht. Dauer zehn Minuten, dann nachspüren.

Herz erspüren: In das Herz hineinatmen, nachspüren, welche Farbe das Herz hat und wie viel Raum es im Brustkorb einnimmt. Wie fühlt es sich an, lastet etwas auf ihm, das Herz sprechen lassen: „Was hast Du auf dem Herzen?“

Phantasiereise „Haus des Herzens“: K. begegnet auf einer Wanderung dem Haus des Herzens. Im ersten Raum sitzen alle Menschen, die K. liebt. Im zweiten Raum befinden sich Gestalten aus der Vergangenheit mit ihrem Gepäck und anhaftenden dunklen Schatten. Diese Menschen erwidern die Liebe von K. nicht und sind „hängen geblieben“. K. schickt alle weg, inklusive des Gepäcks und der dunklen Schatten. Danach putzt K. mit denen, die er liebt, das Haus, feiert ein Fest und lädt neue Menschen ein. Anschließend wandert er zum Ausgangspunkt zurück.

5. Das Zwerchfell-Segment

Das Zwerchfell ist der größte Atemmuskel. Es setzt am Brustkorb an und spannt sich bis zur Wirbelsäule, teilt also den Körper in Ober- und Unterhälfte. Gerda Boyesen nennt den Muskel „das Tor zum Unbewussten“. Er steht in direkter Verbindung zu unserer Atemqualität und ist ein wichtiger Regulator für Emotionen und Affekte.

Im Zwerchfell und seinen Bewegungen, welche durch den Atem bedingt werden, treffen das autonome und das zentrale Nervensystem zusammen. Fast alle Menschen, mit denen ich bisher gearbeitet habe, weisen zu Beginn der Behandlung Atemblockaden auf: ohne Atmung kein Leben, ohne Atmung kein Fluss der Libido im Körper.

Aufgrund der Hemmung des Parasympathikus schränkt die blockierte Atmung das freie Wirken der neurovegetativen Verdauung ein. Die psychoperistaltische Aktivität wird gehemmt. Das Zwerchfell trennt Herz und Becken und ermöglicht es durch Kontraktion, Liebe und Sexualität voneinander zu trennen. Des Weiteren werden dadurch alle verdrängten Impulse im Unbewussten gehalten.

Der Schreckreflex auf körperlicher Ebene geht mit einer Kontraktion der Atemmuskulatur einher. Beeinträchtigt sind daher Intercostal- und Pectoralmuskeln sowie die Rückenmuskulatur, die zum großen Teil als sekundäre Atemmuskulatur fungiert. Nach der Lockerung des Augenblocks und anschließender Stabilisierung durch Erdung der Füße kann nun der Zwerchfellblock entspannt werden. Die effektivste Übung hierfür ist der Bioenergetische Bogen nach Alexander Lowen.

Lockerungsübungen des Zwerchfells:

Bioenergetischer Bogen im Stand: Füße parallel, Spannungsaufbau durch tendenziell nach außen gerichtete große Zehen, Fersenspannung nach innen. Die Knie werden leicht gebeugt, das Becken bleibt gerade, der Oberkörper wird nach hinten gedehnt, indem die Fäuste in die Lenden gelegt werden. Der Atem fließt ins Zwerchfell. Der Kopf bleibt gerade. Der Mund ist geöffnet. Unterstützend wird getönt. Vibrationen lösen den Zwerchfellblock.

Antagonistische Haltung: Die Füße bleiben in der Grundstellung, der Oberkörper beugt sich vor. K. lässt sich hängen. Kopf und Arme schwingen frei. Beim Einatmen kann sich der Rücken leicht strecken.

Zwerchfelldéhnung auf der Atemrolle:

- K. legt sich mit dem Rücken über die Atemrolle. Die Arme zeigen nach hinten. Es ist hilfreich, die Übung zu unterstützen, indem T. eine Hand auf das Zwerchfell legt und die Zwerchfelldéhnung beim Einatmen unterstützt.
- **Antagonistische Haltung:** K liegt in Bauchlage über der Rolle.
- K. liegt auf der Matratze, lässt ES atmen und spürt dem nach.

Zwerchfelldéhnung für sensible Menschen (mit wenig Muskelblockaden):

Hierbei genügt es, ein Kissen oder eine zusammengerollte Decke unter das Zwerchfell zu legen. Die Arme zeigen nach hinten. Ansonsten ist der Verlauf wie bei der Atemrolle.

Danach bitte ich die TeilnehmerInnen, sich entspannt in Rückenlage auf eine Matratze zu legen und ES atmen zu lassen. Fast immer wird die spürbare Erweiterung und das Déhnen des Brustkorbs als angenehm empfunden. Die Atemwelle fließt

wesentlich freier. Aufsteigende Emotionen können in der Entspannungsphase gespürt und bearbeitet werden. Die Bioenergetischen Übungen lösen durch die unwillkürlich auftretenden Vibrationen die verspannte Muskulatur.

Übung für die Gruppe: Bioenergetischer Bogen in der Dreiergruppe

1. Eine Person ist der Bock und beugt sich vornüber.
2. K. beugt sich in Rückenlage über den Bock, Arme zeigen nach hinten, Mund ist geöffnet.
3. Ein Helfer begleitet K., indem er während der Übung die Hand auf das Zwerchfell von K. legt. Er hilft K. beim Aufrichten, legt seinen Arm auf den Nabel von K., der vornüber knickt und zum Bock wird.

Alle drei Personen wechseln fließend die Position.

Dynamic Breathing (mobilisierend und reinigend):

Alle GruppenteilnehmerInnen sehen in dieselbe Richtung. Beide Arme im schnellen Atemrhythmus ein wenig über den Kopf heben und wieder senken, als ob an einem imaginären Griff gezogen wird. Der Atem fließt stoßweise durch die Nase ein und aus, dabei wird die Bauchdecke an die innere Seite der Wirbelsäule ruckweise zurückgezogen. Nach ca. 30 bis 40 Atemzügen dreht sich die Gruppe in die nächste Himmelsrichtung.

Bitte alle Fenster öffnen, damit genügend Sauerstoff vorhanden ist.

Reichsche Atemmanipulation:

T. sitzt hinter K. und bittet K. zu atmen. Eine Hand von T. liegt auf dessen Zwerchfell und unterstützt K. dabei, beim Ausatmen durch den Atemblock zu gehen und noch ein wenig mehr auszuatmen. Danach legt T. Hände auf die Schultergelenke von

K. und lenkt die Atemwelle in den Brustkorb, indem leicht die Schultern gedehnt werden.

Dynamisches Springen – Ho Ho:

Gruppenmitglieder stehen im Kreis und springen aus dem Stand mit dem Ton „Ho“. Die Arme sind auf Schulterhöhe angewinkelt.

Verschiedene Dimensionen des Atems:

K. liegt auf dem Rücken, überkreuzt die Arme über dem Brustkorb und legt die Hände auf seine Schultern. Beim Einatmen fordert T. auf, nachzuspüren, wie die Wirbelsäule sich aufrichtet und der Körper in die *Länge* gedehnt wird.

Als zweites legt K. seine Hände auf die äußeren Rippenbögen. T. leitet K. an, nachzuspüren, wie der Körper mit dem Einatmen in die *Breite* geht.

Zuletzt legt K. Hände auf den Bauch und spürt nach, wie der Körper an *Tiefe* gewinnt.

Zwischen den einzelnen Positionen legt K. die Arme neben den Körper und atmet normal. Danach K. Zeit geben, um ein paar Minuten lang die verschiedenen Positionen nachzuspüren und zu beobachten.

6. Das Bauchsegment

Im Bauch befindet sich das Eingeweidesystem verbunden mit dem Enterischen Nervensystem sowie Magen, Leber, Milz und Nieren. Des Weiteren befindet sich dort der Sitz des Unbewussten, das Vegetative Nervensystem.

„Im Verdauungstrakt befinden sich mehr als *100 Millionen Nervenzellen*, mehr Neuronen als im gesamten Rückenmark zu finden sind. Dieses „*zweite Gehirn*“, 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, umso schwächer ist die Herrschaft des Kopfhirns.

Mund, Teile der Speiseröhre und Magen werden temporär vom Kopf gesteuert, doch hinter dem Magenausgang übernimmt das Enterische Nervensystem die Regie. Was, wo wann dort geschieht, reguliert 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 psychoaktiven Substanzen wie Serotonin, Dopamin, Opiaten, Benzodiazepin und 35 anderen Nervenbotenstoffen in unser Gefühlsleben ein. Es kann die Daten seiner Sensoren selbst regenerieren und verarbeiten, kontrolliert ein Set von Reaktionen, gibt den Nachbarorganen Anweisungen,

koordiniert die Infektabwehr, die vegetative Muskelbewegung und kann gespeicherte Informationen abrufen. Es ist funktionell organisiert und arbeitet in Kreisläufen, das Darmhirn denkt.“ (Auszug aus meinem Artikel: „Körper und Seele heilen“. Mathews, Dorothea, Zeitschrift für Naturheilkunde, Solingen 2008)

Die Entspannung des Bauchsegments wird am besten gefördert, indem wir die Klienten ermuntern, den Atem in den Bauchraum fließen zu lassen: „Lass ES atmen“. Auf dieser Basis entwickelte Wilhelm Reich die Vegetotherapie. Der zurückgehaltene vegetative Impuls wird von der Atmung dabei unterstützt, sich zu erneuern, um im Kontext von Situation und Ausdruck gefühlt, ausgedrückt und in die Lebensgeschichte integriert zu werden. Dabei ist es wichtig, die Balance zwischen Sympathikus und Parasympathikus herzustellen. Spannung und Entspannung, Aktivität und Passivität werden ausgeglichen. Dies führt zu einer Homöostase, zu einem inneren Gleichgewicht, da hormonelle Restbestände verdaut werden können.

Das Bauchsegment steht mit den anderen Segmenten in Wechselwirkung. Alle segmentalen Blockaden haben Auswirkung auf die Balance von Sympathikus/Parasympathikus, indem sie die parasympathische Aktivität blockieren und somit die neurovegetative Verdauung einschränken. Die psychoperistaltische Massagetherapie fördert die neurovegetative Verdauung. Blockaden im Gewebe werden direkt abgebaut; die Lebensenergie kann freier fließen.

Übung für das Bauchsegment:

Vegetotherapie

7. Das Beckensegment

Das Beckensegment, zu dem auch Beine und Füße zählen, ist die Verbindung zu unserer materiellen Basis. Wie wir mit den Füßen auf dem Boden stehen, so stehen wir auch im Leben. Des Weiteren ist dieses Segment der Sitz unserer Sexualität und der Platz von Zeugung und Geburt. Wenn die genitale Umarmung in einem Orgasmus mündet, erleben wir körperlich das energetische Prinzip der Energiezirkulation: Stimulus – Ladung – Entladung – Entspannung – Wiederherstellung. Im Orgasmus eröffnet sich uns die transpersonale Ebene. Die Zeugung bleibt göttlich, ebenso die Geburt, denn diese Vorgänge geben uns als sterbliche Wesen das Unsterbliche.

Im Becken können viele traumatische Ereignisse lagern: sexuelle Übergriffe, schmerzhaft gynäkologische Untersuchungen, nicht stimmiger Geschlechtsverkehr, Scham aus einer zu frühen, rigiden Sauberkeitserziehung, Geburten mit schmerzhaften Presswehen. Reinhold Dietrich schreibt in seinem Buch zum Thema Bioenergetik:

„Bioenergetisch gesehen werden die Muskeln um das Becken, die Oberschenkelmuskulatur, das Gesäß, der Beckenboden, die Bauchmuskeln, die Muskeln des Unterbauchs, und die Muskeln im Becken verspannt und verkrampft, um lustvolle, aggressive, aber auch andere Regungen, Gefühle und Handlungsimpulse, für die man sich noch schämt, die einem noch peinlich sind, für die man sich noch schuldig oder schlecht fühlt, aus alter Angst abzuwehren. Diese, in den Muskelverspannungen organisch eingeschriebenen Verbote der Lust, kann man durch lösende und entspannende Beckenübungen in Erlaubnis umwandeln.“ (Reinhold Dietrich: Energie durch Übungen, Seite 92.)

Die Arbeit mit dem Becken kann als invasiv und provokativ empfunden werden. Daher ist dringend zu beachten, dass vorher bereits alle anderen Segmente gelockert wurden und sich eine tragende therapeutische Beziehung etabliert hat.

Die Klientin wird z. B. dazu ermutigt, bei der Bewegung des Beckens den Nacken zu bewegen, einen Ton zu machen, Energie durch die Augen hinauszuschicken, die Füße auf dem Boden zu spüren. Die Erdung durch Füße und Beine hat eine große Bedeutung für die Regulation des energetischen Flusses. Bei blockiertem Becken fließt die emotionale Energie wieder durch den ES-Kanal aufwärts, was bei einem hohen Energieniveau, wie z. B. bei einer Hysterikerin, zu schnell wechselnden Gefühlslagen führen kann.

Übungen zur Lockerung des Beckens:

Bewusstes Stehen:

K. steht mit lockeren Knien, senkt das Bewusstsein in die Füße und stellt sich vor, durch die Füße in den Boden auszuatmen.

Phase II – Verwurzeln:

K. imaginiert, wie aus dem Gewölbe jedes Fußes Wurzeln senkrecht in den Boden wachsen.

Becken prellen: K. liegt in Rückenlage auf einer Decke, die Füße sind aufgestellt. Das Becken wird ca. 5 cm angehoben und danach rhythmisch aufgeprellt.

Schlagen und Treten mit den Beinen: T. sitzt hinter K. K. hält sich an den Händen von T. fest, der es erlaubt, allen Tret- und Stoßimpulsen freien Lauf zu lassen. Töne oder Sätze dürfen ausgedrückt werden.

Tempertantrum – der kindliche Wutanfall:

K. liegt in Rückenlage auf einer dickeren Matratze und schlägt abwechselnd diagonal mit Beinen und Fäusten auf die Matte und ruft dabei „Nein“ oder „Ich will nicht“. Dabei dreht sich der Kopf von Seite zu Seite mit.

Bioenergetische Beckenübung:

K. liegt auf einer Matratze, die Arme ruhen neben dem Körper, die Füße werden aufgestellt und das Becken so weit wie möglich angehoben. Der Atem fließt in das Becken und Töne oder Sätze dürfen ausgedrückt werden. Wenn die Position nicht mehr gehalten werden kann, wird das Becken mit dem Ausruf „Nein“ aufgeprellt. Übung danach wiederholen.

Schmetterlingsübung Beine:

K. befindet sich in Rückenlage, die Arme ruhen neben dem Körper, der Mund ist geöffnet, die Beine sind aufgestellt. Die Knie werden in Zeitlupe so weit geöffnet, bis die Außenseiten der Knie den Boden berühren. In derselben Zeiteinheit werden die Knie wieder zusammengeführt. Zeitbedarf: zwei Mal 15 Minuten.

Jelly Fish (die Qualle)– die orgiastische Welle:

K. liegt auf dem Rücken, umfasst die angewinkelten Beine an den Knien, öffnet mit dem Einatmen die Beine und schließt sie beim Ausatmen. Der Kopf integriert sich in die Bewegung, indem er in der Öffnungsphase leicht zurückgebeugt wird (Mund öffnet sich) und in der Schließungsphase leicht nach vorn gebeugt wird (Mund entspannt sich).

Sanfte Vibrationen:

K. befindet sich in Rückenlage, Arme ruhen neben dem Körper, der Mund ist geöffnet. Das Becken wird leicht angehoben. Position wird gehalten, bis feine, oft lustvolle Vibrationen entstehen.

Die Wechselwirkung der Segmente

Augen/Füße:

Beide Segmente werden zu Beginn jeder Arbeit geöffnet, da der Energiestrom durch die Augen horizontal geerdet wird. Der Energiestrom durch die Füße erdet die Person vertikal.

Nacken/Becken:

Das Halten in einem der beiden Segmente hat eine blockierende Wechselwirkung auf das andere Segment, so auch Lockerung der Blockade.

Kopf/Herz:

Denken versus Fühlen. Der Kopf kontrolliert das Herz und umgekehrt.

Kopf/Herz/Becken:

Der vitale Fluss zwischen den drei Körperhöhlen bestimmt das lebendige Zusammenspiel zwischen logischem Erfassen, emotionalem Ausdruck, Gefühl und Sexualität.

Kiefer/Becken:

Ist der Kiefer gehalten, kann das Becken nicht schwingen.
Spaltung Vorderseite – Rückseite:
Haltemuster im Anus – Haltemuster in den Genitalien.

Augen, Mund, Herz, Becken:

Sie verschmelzen im Liebesakt. Ist eines der Segmente blockiert, kann die Libido nicht frei fließen.

Kehle/Herz:

Das Herz braucht die zärtlichen, liebevollen Worte, um sich zu öffnen.

Zwerchfell/Bauch, Becken-Beine, Herz:

Bei Blockade des Zwerchfells und damit der Atemwelle, besteht ein verminderter Kontakt zum Inneren, zum Unbewussten, aber auch zu den beiden angrenzenden Segmenten Herz und Becken.

Zum Abschluss möchte ich an die Definition von Wilhelm Reich bezüglich emotionaler Gesundheit erinnern: Es geht nicht darum, keinen Panzer zu haben, sondern unsere Panzerung willentlich bestimmen zu können:

Zu spüren, wann ich mich öffnen möchte und zu wissen, was ich brauche, um mich öffnen zu können.

Zu spüren, wann ich mich schützen möchte und zu wissen, was ich dafür in mir aktivieren kann.

Literaturangaben:

Boyesen, Ebba: The Emotional Chart Of The Body, Archiv für Körperpsychotherapie / Peter Freudl, Hamburg

Dietrich, Reinhold und Pechtl, Waldefried: Energie durch Übungen (Eigenverlag), Salzburg.

Rosenberg, Jack Lee: Körper, Selbst und Seele, Transform, Oldenburg, 1989

Rosenberg, Jack Lee und Morse, Beverly: Handbuch der Körperpsychotherapie. Marlock/Weiß. Artikel. 66 Segmentale Haltemuster im Körper-Geist-System, Schattauer GmbH, Stuttgart, 2006

Mathews, Dorothea: Körper und Seele heilen. Zeitschrift für Naturheilkunde, Solingen 2008