

Methodenidentifikation

Biodynamik

Kurzbeschreibung

Die Biodynamik ist eine Körpertherapie auf neo-reichianischer Grundlage. Entwickelt wurde sie von Gerda Boyesen (1922-2005), einer norwegischen Psychologin und Physiotherapeutin.

Ziel der Biodynamik ist es, den Menschen wieder in Kontakt mit seiner ursprünglichen Ganzheit und Lebendigkeit zu bringen. Das äussert sich im Therapieprozess in einer spürbaren Zunahme der Resilienz des Klienten.

Jeder Mensch erlebt in seiner Geschichte Kränkungen, die von den unumgänglichen Beschränkungen bis zu schweren Traumata und Verletzungen reichen können. Die dadurch entstehende Disharmonie führt zu einem Ungleichgewicht zwischen Körper, Seele und Geist. Um diesem Schmerz auszuweichen, entwickelt jeder Mensch Abwehrstrategien, die sich körperlich, emotional und mental zeigen und sich als Spannungen, Stauungen oder Blockaden in den Gewebeschichten des Körpers spiegeln.

Gerda Boyesen hat entdeckt, dass durch Körperbehandlungen die Selbstregulation des Körpers wieder hergestellt werden kann. Eine wesentliche Rolle spielt dabei das vegetative Nervensystem, das über Berührung angesprochen wird.

Der durch die Körperbehandlung angestrebte Spannungsausgleich hat zum Ziel, die Gewebe wieder in eine Homöostase zu bringen. Dadurch kann der Klient mehr und mehr das befreite energetische Strömen im Körper wahrnehmen und bewusst immer mehr zu seiner ursprünglichen Ganzheit zurück finden.

Geschichte

Sigmund Freud (1856-1939) legte dar, dass das Ich zunächst ein Körper-Ich ist. Sein Schüler Wilhelm Reich (1897-1957) war einer der ersten Körpertherapeuten. Er beschrieb seine Arbeit im Standardwerk «Charakteranalyse» und erläuterte darin die Entstehung des Muskelpanzers. Er entdeckte die zentrale Bedeutung der blockierten Atmung und des Muskelpanzers für die somatische Verankerung neurotischer Zustände. Er folgte Freud bei der Erforschung der Entstehung der Charakterstrukturen und zeigte auf, wie sich die Charakterstrukturen im Körper manifestieren.

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

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

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

Ausübung der Methode

Da es bei der Biodynamik um den freien Energiefluss der Lebensenergie geht, nimmt die Therapeutin behutsam und im Kontakt mit der Klientin wahr, wie die Energie sich ausdrückt, wo sie fließt und wo sie stockt. Schon Hippokrates machte ja die Selbstheilungskräfte dieser Lebensenergie verantwortlich für Gesundheit und Krankheit. Diese Lebensenergie, von Wilhelm Reich «libidinale Strömung» genannt, drückt sich strukturell und energetisch im Körpergewebe und in der Haltung des Klienten aus. Der geschulte Therapeut macht sich in seiner Befunderhebung ein Bild vom Klienten, welches zur Grundlage der therapeutischen Vorgehensweise wird. Darin fließen ein: die Körperhaltung der Klientin, ihr Atemmuster, ihre Art sich auszudrücken und ihre gegenwärtige gesundheitliche Situation. Durch den Tastbefund nimmt die Therapeutin auf der Körperebene differenziert den Zustand der verschiedenen Gewebe wahr und integriert dies ebenfalls ins Bild.

Als Feedbackgerät für den vegetativen Prozess dient der Therapeutin bei der Körperarbeit zusätzlich das Stethoskop, das auf den Bauch gelegt wird. Da sich gestaute Energie immer in einer Verschiebung der Flüssigkeiten (gestörte Homöostase) zeigt, reagiert beim Lösen oder Aktivieren dieser Energie die Psychoperistaltik.

Die Psychoperistaltik ist ein Ausdruck des vegetativen Nervensystems, welches anzeigt, dass der Parasympathikus aktiviert wird und die damit verbundenen Regenerationsprozesse in Gang kommen (Selbstregulation).

Für den Klienten wird das spürbar in einem Gefühl der Ruhe, des Strömens, der Entspannung und des Verbunden-Seins mit dem Ganzen, bis hin zum Einschlafen. Dieser «Schmelzprozess», die Umstimmung auf die parasympathische Seite der Regeneration, kann nur in einem sicheren, ruhigen und vertrauten Setting stattfinden.

Grenzen der Methode

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

Die Biodynamik eignet sich nicht für die Behandlung von

- Behavioralen, kognitiven Störungen
- Akuten Psychosen
- Major Depression
- Bipolarer Störung
- (Hypo-) Manien
- Organischen Hirnerkrankungen
- Psychosyndromen
- Schweren Persönlichkeitsstörungen
- Schweren Formen einer Anorexia Nervosa

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