

Biodynamik

Der Hintergrund

Die Biodynamische Psychologie gehört zu den ältesten Methoden der Körperpsychotherapie in Europa, die neben der in den USA entwickelten Bioenergetischen Analyse von Alexander Lowen Grundsteine für die heutigen körperorientierten Ansätze der Psychotherapie gelegt hat.

Begründet von der norwegischen Diplompsychologin und Physiotherapeutin Gerda Boyesen und weiterentwickelt von ihren Töchtern Ebba und Mona Lisa Boyesen, wird sie mittlerweile in vielen Ländern der Welt praktiziert. Sie ist eine tiefenpsychologisch fundierte, körperorientierte Therapieform und basiert auf den frühen Libidotheorien Freuds sowie den Arbeiten von C. G. Jung und Wilhelm Reich.

Biodynamische Psychologie ist eine biologische Theorie von Psychologie, die sich für die organischen Verbindungen von Körper und Psyche interessiert. Für die Biodynamische Körperpsychotherapie sind psychologische Prinzipien nicht nur Theorien und Konzepte, sondern tatsächliche energetische Kräfte, die organische und neurologische Wirklichkeit sein können.

Der Begriff "biodynamisch" erinnert an das Konzept, dass **Lebensenergie in natürlichem und spontanem Fluss ist** (*bios* heißt Leben, *dynamisch* heißt Kraft); Lebensenergie ist die Kraft, die uns bewegt und uns auf allen Ebenen zum Leben bringt: körperlich, intellektuell, gefühlsmäßig und geistig.

Biodynamische Psychologie ist eine Fortsetzung der Arbeiten von Sigmund Freuds Libidotheorie und eine Weiterentwicklung von Wilhelm Reichs Organomie und Vegetotherapie, die auf die fundamentalen Zusammenhänge zwischen Körper und Psyche hinwies und jede Pathologie als eine Störung der Bioenergie ansah, die sich in Charakter- und Muskelpanzer sowie psychosomatischen Erkrankungen ausdrückt.

Psychische Probleme, psychosomatische Symptome und Krankheiten sind daher deutliche Signale, dass mit unserem Leben etwas nicht stimmt.

Ausgehend von der Annahme, dass alle psychischen Befindlichkeiten also in irgendeiner Form „verkörpert“ sind, werden in der Biodynamik Psyche und Körper als zwei Seiten desselben Lebensprozesses angesehen. Der ganze Organismus wird als Erfahrungsspeicher und Behältnis des Unbewussten und darüber hinaus als fähig zur Selbstregulation und Selbstheilung betrachtet.

Einer der wesentlichsten Beiträge der Biodynamischen Psychologie im Unterschied zu anderen Körperpsychotherapien ist die Entdeckung, dass die toxischen Komponenten von emotionalem und seelischem Stress im Verdauungssystem über die Darmperistaltik durch Flüssigkeit entladen werden können. Unter günstigen Umständen, die in Begleitung emotionaler Erregung auftreten, werden fortlaufend hormonelle Rückstände ausgeschieden. Im vegetativen Nervensystem haben Sympathikus- und Parasympathikus Nerv eine wichtige Funktion. Wenn der Sympathikus zu stark arbeitet (bei Stress und Spannung) schließt sich die Darmperistaltik. Entspannt sich der Organismus und der Parasympathikus tritt in Funktion, öffnet sich die Darmperistaltik und trägt auf vegetativer Ebene zur emotionalen Verarbeitung bei.

Neuere Forschungen in der Neurophysiologie bestätigen, dass wir noch über ein drittes Nervensystem, das sog. „enterische Nervensystem“ verfügen und im gesamten Verdauungssystem mehr Nervenzellen als im Rückenmark haben. Damit besitzen wir ein „Bauchhirn“ im Verdauungssystem als dem Sitz einer emotionalen Intelligenz das unabhängig vom „Kopfhirn“ reagiert.

Ein weiterer wichtiger Beitrag der Biodynamik für Medizin und Psychosomatik besteht in der Entdeckung, dass Störungen der Harmonie von Psyche und Körper sich auf allen körperlichen Ebenen (über das Konzept des „Muskelpanzers“ bei Wilhelm Reich hinaus) in Form eines „Gewebeanzers“ zeigen. Stoffwechsellrückstände verbleiben bei un abgeschlossenen emotionalen Zyklen im Körper und bilden eine Barriere gegen den natürlichen Kreislauf der Körperflüssigkeiten.

Die Eingeweide, neben der Nahrungsverdauung auch zuständig für die organische Verdauung emotionaler Konflikte, können die biochemischen Reste psychischer Spannung nicht oder nur unvollständig abbauen; es bildet sich ein „Eingeweidepanzer“. Die spontane Eigenbewegung der mit Flüssigkeit gefüllten Darmwände, die als Peristaltik bezeichnet wird, dient also auch der Regulation nervöser Spannung („Psycho-Peristaltik“ genannt). Oft können diese Geräusche mit dem bloßen Ohr gehört werden;

Dabei ist wesentlich, dass ein inneres Gefühl von emotionaler Geborgenheit und Sicherheit vorliegt; erst dann beginnt die Psychoperistaltik zu arbeiten. Wenn sie gut funktioniert, stellt sich eine entspannte, friedvoll gelöste Atmosphäre ein, die von einem harmonischen und frischen Gefühl satter Lebendigkeit begleitet wird. Stimulation der Psychoperistaltik heißt Stimulation des Flusses der Lebensenergie eines Menschen in allen Aspekten seines Seins.

Die therapeutische Arbeit

Die Biodynamische Körperpsychotherapie verbindet psychoanalytisches Herangehen und körperorientierte Arbeit in systematischer und theoriegeleiteter Weise; sie ermöglicht dadurch, die komplizierte Beziehung zwischen mentalen, emotionalen und muskulären Bedingungen gleichzeitig in einem Heilungsprozess zu behandeln.

Sie bietet ein breites Spektrum verschiedener tiefenpsychologisch fundierter Methoden auf körperlicher, emotionaler und mentaler Ebene, mit denen der Selbstheilungsprozess gefördert und damit neurotischen und psychosomatischen Symptomen die organische Basis zu entzogen wird. Der therapeutische Ansatz ermöglicht einen direkten Zugang zum ursprünglichen Gefühl und den damit zusammenhängenden Konflikten aus der Kindheit, verbunden mit verbesserter Körperwahrnehmung, differenzierter Gefühlswahrnehmung und zunehmender Klarheit, die zu einer schnelleren und tieferen Veränderung der Lebenshaltung beitragen.

Gelegentlich können während des Therapieprozesses als Anzeichen der Veränderung psychische oder vegetative Reaktionen auftreten, wie z.B. Erkältungen („altes Weinen“) Stimmungsschwankungen, phasenweise Müdigkeit oder auch starke Aktivitätsschübe u.ä. Wir betrachten dies als einen Vorgang, bei dem sich alte neurotische Muster gefühlsmäßig und organisch auflösen.

Die Behandlungsdauer ist abhängig von der Befindlichkeit und dem Anliegen, mit der die Klientin/der Klient zu uns kommt.

Eine kürzere Dauer zur Lösung einer bestimmten Thematik (Kurzzeittherapie) ist ebenso denkbar wie die kontinuierliche Begleitung über eine längere Phase (Langzeittherapie).

In der Biodynamischen Körperpsychotherapie ist die therapeutische Haltung einladend, akzeptierend und ermutigend. Viel Wert wird auf einfach da sein und geschehen lassen gelegt.

Die aufmerksame und bewusste Präsenz der Therapeutin / des Therapeuten bildet den Nährboden, auf dem der Klient auf allen Ebenen er selbst sein kann. In einer solchen Atmosphäre von Sicherheit und Geborgenheit kann die natürliche Selbstregulation dann allmählich wieder funktionieren. Emotional belastende Ereignisse werden nach und nach verarbeitet und die damit verbundenen neurotischen Konflikte gelöst, begleitet von einem Gefühl der Entspannung, Lebendigkeit und Harmonie. Innerhalb des therapeutischen Rahmens werden auch die nötigen strukturierenden und haltgebenden Aspekte, die im Verlauf des Therapieprozesses für den Alltag des Klienten wichtig sind, einbezogen. Neben der direkten Körperarbeit und intentionalen Berührungen wird viel Raum für tiefenpsychologische Gespräche und emotionales Durcharbeiten gegeben. Bilderarbeit, Körper(spür)übungen, Atemtechniken, therapeutische Massagen und verbale Methoden finden Verwendung. Sowohl körperlich als auch psychologisch wird mit dem gearbeitet, was für den Klienten gerade aktuell ist. Auf therapeutische Ansprüche, wie der Klient sein sollte oder wohin er sich zu entwickeln habe, wird so weit wie möglich verzichtet.

Wenn sich die Blockaden lösen, stellen sich zunehmend „strömende“ Gefühle ein, die als beglückend und wohltuend erlebt werden. Damit entsteht ein Gefühl des unabhängigen Wohlbefindens eines Menschen, der sich mit sich wohl und im eigenen Körper und auf der Welt zuhause fühlt und sich von dieser Basis aus vertrauensvoll auf den Kontakt mit anderen Menschen einlassen kann.

Der natürliche Rhythmus von Kontakt und Rückzug wird wiederhergestellt und Bewusstheit und Ausdruck in der Beziehung zu anderen Menschen gefördert. Alte, bisher unverdaute Erfahrungen werden geklärt, der unterbrochene Libidokreislauf wird stimuliert.

Unabgeschlossene emotionale Erfahrungen runden sich ab, energetische Verhärtungen schmelzen und die Fähigkeit, tief loszulassen, nimmt zu.

Wir „müssen“ nicht mehr auf eingeschränkte Art und Weise leben und reagieren, sondern gewinnen sowohl innen als auch außen die Freiheit zurück, wählen und entscheiden zu können, wie wir unser Leben gestalten möchten.

Die Anwendungsbereiche

In jedem von uns steckt die Möglichkeit, ein zufriedenes und bewusstes Leben zu führen.

Viele Menschen machen in ihrer Kindheit und späteren Lebenszeit schwierige Erfahrungen. Sie erleben, Ablehnung, Überforderung, Unterdrückung, Kränkung, Missachtung und Vernachlässigung, emotionale Ausbeutung, mangelnde Wertschätzung, traumatische Situationen usw. Wir alle sind mehr oder minder davon betroffen. Um unser Überleben zu sichern, passen wir uns an und geben dabei vielleicht viel von dem auf, was eigentlich unsere Persönlichkeit ausmacht. Das reduziert unsere Lebendigkeit und beeinträchtigt unser Denken, Fühlen, Handeln und Empfinden. Innere Impulse, die nicht erwünscht waren, müssen unterdrückt werden.

Unsere Lebendigkeit kann dadurch in folgenden Bereichen beeinträchtigt werden:

- ☒ auf der verbal-kognitiven Ebene (Gedanken, Erinnerungen, Vorstellungen, Glaubenssätze...)
- ☒ auf der bildlichen Ebene („eingefrorene" Bilder über uns und die „Welt"...)
- ☒ auf der Gefühlsebene (Verdrängungen, Ängste, Überreaktionen, innere Leere...)
- ☒ auf der Ebene der Körperempfindungen (Schmerz, Taubheit, Lustlosigkeit...)
- ☒ auf der Ebene der Bewegung (Anspannung, Unruhe, Getriebenheit, Schläffheit...)
- ☒ auf der vegetativen Ebene (Blockierungen der Verdauung, der Atmung, des Blut- und Flüssigkeitskreislaufes, der Stoffwechselprozesse...)

Mit Hilfe der Biodynamischen Körperpsychotherapie können die Blockaden allmählich gelockert und die natürlichen Selbstregulations- und Selbstheilungskräfte in uns wieder aktiviert werden, so dass nach und nach die ursprüngliche Lebensfreude wieder zurückkehren kann.

Das Spektrum der biodynamischen Arbeit reicht dabei von präventiver Arbeit mit Entspannung gegen Stresssymptome über die Behandlung von Klientinnen, die einfach mehr Bewusstheit und Lebensfreude erreichen möchten bis hin zu tieferen Themenstellungen wie schwierige Konflikte, neurotische Störungen und psychosomatische Krankheitsbilder.

Die Methode eignet sich sowohl für Erwachsene als auch für Kinder und Jugendliche.