



## **Biodynamik eine KomplementärTherapie**

---

Gerda Boyesen (1922- 2005), eine norwegische Psychologin und Physiotherapeutin, ist die Begründerin der Biodynamik. Sie war beeinflusst von der Vegetoarbeit nach Wilhelm Reich und einer speziellen Physiotherapie nach Bülow-Hansen, die es nur in Norwegen gab.

Das Konzept der Psycho-Peristaltik beschreibt die zentrale Entdeckung von Gerda Boyesen und ist ihr wesentlichster Beitrag zur Körperarbeit, Medizin und Psychosomatik.

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

Nachdem die 90er Jahre der Erforschung des Kopfhirns (ZNS) gewidmet waren, wendet sich die Wissenschaft in letzter Zeit vermehrt dem Enterischen Nervensystem (ENS), dem sogenannten Bauchhirn zu. Schon in den 20er Jahren wusste man davon, dass aber der Erforschung des Kopfhirns grössere Bedeutung bei. Der amerikanische Neurobiologe Michael Gershon entdeckte, dass das baueigene Nervensystem ebenso faszinierend und bedeutsam ist wie das Gehirn. Sein Buch "Der kluge Bauch" (Goldmann) beschreibt die Anfänge dieser Forschung und die "Entdeckung des zweiten Gehirns".

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

Die wissenschaftlich begründete Bestätigung, dass unsere Verdauungsorgane das zweitgrösste und auch autonom funktionierende System von Nervenzellen in unserem Körper enthalten, hat der Biodynamik neuen Auftrieb gegeben. Daneben hat diese wissenschaftliche Bestätigung des Bauchhirns (Enterisches Nervensystem) auch die auf Wahrnehmung und Beobachtung basierende Theorie der Biodynamik bestätigt. Bereits in den sechziger Jahren hatte die norwegische Psychologin und Physiotherapeutin Gerda Boyesen die grosse Bedeutung der Darmperistaltik für den Fluss der Lebensenergie in ihrer körperlichen, emotionalen und geistigen Dimension entdeckt. Unter dem Einfluss der Forschungsergebnisse Wilhelm Reichs, Psychoanalytiker und Schüler Sigmund Freuds, der über die Arbeit am Körper selbst einen direkteren Zugang zum Unbewussten und zum unterdrückten Potential der Psyche fand und der Physiotherapieschule von Bülow-Hansen, verfeinerte sie ihre Arbeit und entwickelte ein eigenes System des Zusammenhangs zwischen Körper und Psyche.

Gerda Boyesen fand heraus, dass die Darmbewegungen neben der Nahrungsverdauung auch für den Abbau von stressbedingten Spannungen sorgen. Sie bemerkte, dass es ihren behandelten PatientInnen besser ging, wenn sie während den Körperbehandlungen wässrige Darmgeräusche wahrnahm. PatientInnen, bei denen sie diese Geräusche nicht hörte, hatten manchmal starke psychische Reaktionen nach der Therapie. Sie beschäftigte sich mit diesem Phänomen und stellte darüber eine fundierte Theorie auf. In der Folge entwickelte sie spezielle Formen von Massagen, die zum Ziel hatten, Spannung in Körper und Psyche zu lösen und zugleich die Darmperistaltik anzuregen. So entdeckte sie eine Methode, um nervöse und emotionale Spannungen bzw. die ihnen entsprechenden biochemischen Substanzen

verdauen und somit auflösen zu können. Für den emotionalen Aspekt des peristaltischen Prozesses hat Gerda Boyesen den Begriff Psycho-Peristaltik geschaffen.

Während die Hände Spannung und Ladung ertasten, werden die Töne des Bauches mit einem Stethoskop mitgehört. Sie ermöglichen durch dieses "Körperfeedback" eine sehr differenzierte Art der Berührung. Die Bauchgeräusche geben Aufschluss darüber, wie das Vegetative Nervensystem reagiert und wie die Spannung auf organischer Ebene verdaut werden kann. Tonusveränderungen in den Muskeln, im Gewebe oder auch in der Knochenhaut werden dabei in Bezug auf das ganze Vegetative System wahrgenommen. Man könnte sogar sagen, dass die Darmgeräusche als "Sprache des Unbewussten" verstanden werden können und so ein ganzheitliches Erleben von Entspannung und Integration ermöglichen. Manchmal tauchen mit der Lösung einer körperlichen Spannung Erinnerungen an frühe Erlebnisse oder Emotionen auf. Mit Unterstützung und Begleitung durch die Therapeutin, den Therapeuten können diese geklärt, verarbeitet und integriert werden.

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

Die Psycho-Peristaltik verdaut also die Restwirkungen, die von einem emotionalen Ereignis zurückbleiben, aus dem Körper heraus. Diesen Vorgang nennen wir in der Biodynamik Selbstregulation.

Bei diesem Prozess der Selbstregulation ist es wesentlich, dass ein inneres Gefühl von emotionaler Geborgenheit und Sicherheit vorliegt; erst dann beginnt die Psycho-Peristaltik zu arbeiten.

Biodynamische Therapie arbeitet mit verschiedenen Methoden, um gestaute oder blockierte Energie wieder in Fluss zu bringen. Es gibt verschiedene Formen von Massagen und Berührung, aber auch die Arbeit mit dem Atem, mit Gefühlen, Träumen, Assoziationen, Energie- und Körperwahrnehmung und mit Biodynamischen Körperübungen. Die Biodynamische Arbeit ist prozessorientiert. Im Gespräch wird immer wieder Bezug genommen darauf, was sich verändert, wie Körper und Psyche darauf reagieren, wo sich etwas Neues erahnen lässt, was im Leben schon umgesetzt werden konnte, was in diesem Moment des individuellen Prozesses wichtig ist.

Biodynamische Therapie lädt ein, sich behutsam nach innen zu wenden und sich der Vielfalt der Empfindungen und Gefühle, die im Alltag oft übergangen werden, zu öffnen und Vertrauen in die Botschaften und Empfindungen des Körpers zu entwickeln. Die Therapeutin, der Therapeut begleitet diese Erfahrungen und unterstützt den Prozess auf körperlicher, emotionaler und gedanklicher Ebene. Wenn die Energie wieder freier fließen kann, gewinnt der Klient, die Klientin die Fähigkeit zu unabhängigem Wohlbefinden zurück und kann seine/ihre inneren Impulse wieder besser wahrnehmen und umsetzen. Die gesunde Selbstregulation ist wieder hergestellt.

Körper und Psyche werden in der Biodynamik als gleichzeitig wirkend betrachtet. Dieses ganzheitliche Menschenbild bewirkt einen tiefen Respekt vor dem individuellen Erleben.

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

Unser Zielklientel sind also Menschen mit: Psychosomatischen Beschwerden – Reizdarm-Beschwerden (RDS) und anderen Magen-Darmstörungen - Stresssymptomen – ungelösten Konflikten aus der Vergangenheit – depressiven Verstimmungen - Konflikten in Beziehungen und im Berufsalltag.

Der seit 1983 bestehende Berufsverband Biodynamik Schweiz BBS ([www.biodynamik.ch](http://www.biodynamik.ch)) zählt zurzeit 55 Mitglieder.

Die Biodynamische Körperarbeit ist eine anerkannte Methode des Dachverband Xund ([www.xund.ch](http://www.xund.ch)) und hat auch bei der Organisation der Arbeitswelt Komplementärtherapie / OdA KTTC ([www.komlementaer.org](http://www.komlementaer.org)) die Methodenidentifikations-Anerkennung seit März 2008.

Ausbildungsinstitute gibt es zurzeit eines in der Schweiz, in Montreux (in französischer Sprache), mehrere in Deutschland und in anderen Ländern (siehe Links auf unserer Homepage [www.biodynamik.ch](http://www.biodynamik.ch)).

bato/ Januar 2012

[www.biodynamik.ch](http://www.biodynamik.ch)