

## **Bemerkungen zu meiner Arbeit als Atemtherapeutin und Körperpsychotherapeutin**

### **Biosynthese**

„Die Biosynthese ist eine körperpsychotherapeutische Methode, bei der Erkenntnisse der pränatalen Psychologie ebenso wie die spirituelle Dimension den Menschseins berücksichtigt werden.

David Boadella geht in der Biosynthese von der Annahme aus, daß es 3 elementare Grundbewegungen gibt: **Zentrieren**, **Erden** und **Anschauen**.

Jede dieser Methoden ist mit dem harmonischen Funktionieren der Organsysteme verknüpft, die aus den ursprünglichen 3 Zellschichten der embryologischen Ausgestaltung des Fötus entstehen, und mit deren Zusammenarbeit.

Streß , der durch ungelöste Konflikte entsteht, unterbricht das Zusammenwirken und den Zusammenschluß der einzelnen Bereiche dieser 3 Zellschichten, sowohl im Mutterleib als auch während oder nach der Geburt sowie auch im späteren Leben.

Die folgende Beschreibung, die auf der embryologischen Sicht des Menschen beruht, ist eine stark vereinfachte Darstellung. Ausführlicher beschrieben ist das Geschehen in dem Buch „Befreite Lebensenergie“ v. D. Boadella

Das **Endoderm**, die innerste Keimschicht d. Fötus, produziert Gewebe, das für Energieumwandlung gebraucht wird: die Auskleidung der Darmröhren, alle Verdauungsorgane und das Lungengewebe. Diese Keimschicht wird dem vegetativen Nervensystem mit all seinen Funktionen zugeordnet.

In der Körperarbeit achtet die Therapeutin auf den Rhythmus von Kontraktion und Expansion.

Beim **Zentrieren** wird versucht, einen funktionierenden Rhythmus im Fluß der Stoffwechselenergie, d.h. das Gleichgewicht zwischen Sympathikus und Parasympathikus wieder herzustellen. Praktisch kann das heißen, Hilfestellung zu geben, um emotionales und körperliches Gleichgewicht wieder herzustellen.

Das **Mesoderm** bildet sich zum Bewegungs- und Handlungssystem aus (Muskeln, knöchernes Skelett, Herz und Blutgefäße).

Auch hier werden das Herz und die glatte Muskulatur vom vegetativen Nervensystem gesteuert. Die Skelettmuskulatur wird jedoch durch Großhirn, Stammhirn und Rückenmark kontrolliert.

Beim **Erden** wird versucht, ein gutes Verhältnis zwischen willkürlichen, halbwillkürliche und unwillkürlichen Impulsen und Bewegungen herzustellen und in eine der Situation angemessene Muskelspannung zu kommen.

Wichtiges Werkzeug für die Therapeutin ist, auf sogenannte **Impulsqualitäten** zu achten, wie z.B. auf unterdrückte Impulse. Diese werden sichtbar im kontrahierten Muskeltonus und im der abgeflachten Atem- und Verdauungspulsation. Auch sind

einseitig ausgeprägte Impulse wie „auf etwas zu“ oder „von etwas weg“ zu beachten. Es können auch sich aufhebende Impulse sichtbar werden: Der Impuls, sich sinken zu lassen wird sofort vom Impuls der Aufrichtung neutralisiert oder eben umgekehrt.

Auch die Impulse „hin“ oder „weg“ können sich bekämpfen und es kommt zum hin und her schwanken oder zur Handlungsunfähigkeit.

Diese paradoxen Impulse zeichnen sich meistens auch in der Denkstruktur des Patienten ab.

Das **Ektoderm**, die äußerste Keimschicht des Fötus, bildet alle Nervengewebe und Sinnesorgane, einschließlich der Haut. Es ist das System, das Informationen über die Welt sammelt, mit Hilfe der Interozeption (Infos aus d. inneren Organen), Propriozeption, (Infos aus d. Muskelsystem), und Exterozeption, (der Wahrnehmung durch die fünf Sinne).

Beim **Anschauen** wird mit dem Augen- und Stimmkontakt gearbeitet. Ein Ziel ist, Stimmausdruck, Sprache, Wahrnehmung und Gefühl in Einklang zu bringen.

Als Therapeutin sehe ich meine Aufgabe im Erfassen der verschiedenen Möglichkeiten für Eindruck- und Ausdruck eines Menschen.

Diese Möglichkeiten werden in einem Diagramm veranschaulicht, das von der Biosynthese verwendet wird.

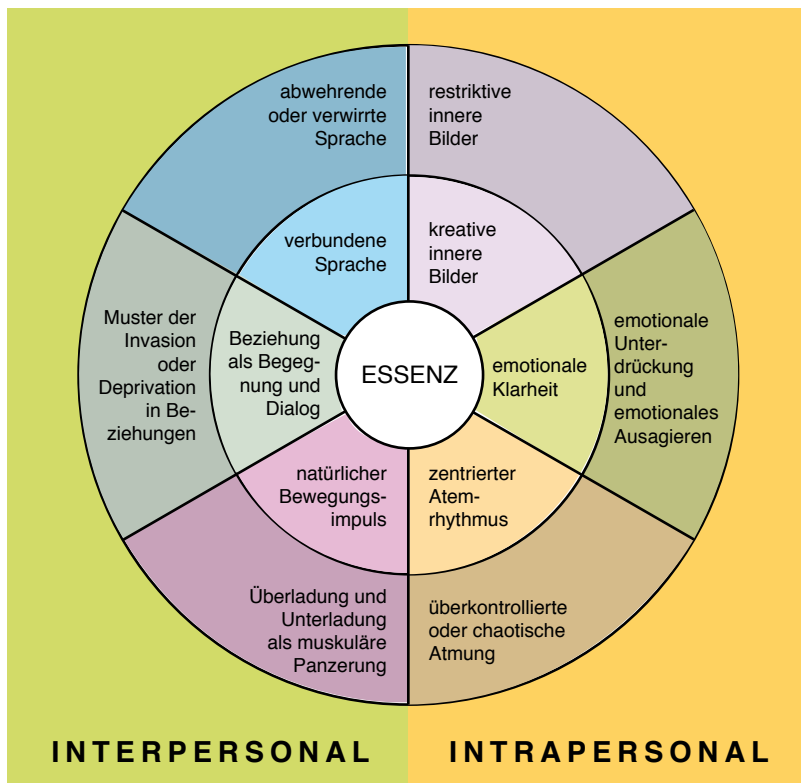
Diese Möglichkeiten können beim Menschen in 2 Formen erscheinen, als geschlossenes oder als offenes System:

**Geschlossenen Systeme** sind die Kompromisse, die man als Kind wählen mußte und die die emotionalen Fallen, Körperblockaden und gedanklichen Einengungen, Panzerungen aller Art umfassen. Im Diagramm sind sie im äußeren Kreis dargestellt.

Ein **offenes System** enthält die Möglichkeit der **Selbstregulation**, es kann bei Bedarf in eine neue oder andere Ordnungsebene übergehen, die den aktuellen Anforderungen vollständiger oder besser entspricht. Im Diagramm sind sie im mittleren Kreis dargestellt.

Der mittlere Kreis entspricht den Lebensqualitäten und Möglichkeiten eines gesunden Menschen. Ausführlichere Aspekte von Gesundheit siehe unten.

## Lebensfelder der Erfahrung



### Gesundheit wird im Sinne der Biosynthese unter 3 Aspekten betrachtet:

**Psychische Gesundheit** wird in der Fähigkeit gesehen, den äußeren Ausdruck zum inneren Bedürfnis in Beziehung zu setzen, in der Fähigkeit, zwischen echtem und Ersatzkontakt unterscheiden zu können, Gefühle zurückhalten zu können oder sie zum Ausdruck zu bringen und zu entscheiden, wann und wenn es angebracht ist. Psychische Gesundheit wird in Angstfreiheit gesehen, wenn keine Gefahr besteht und in dem Mut, sich für das was man richtig hält einzusetzen.

**Geistige Gesundheit** drückt sich in der Verbindung zu persönlichen Wertvorstellungen aus, die ein Gefühl von Kontinuität und Sinn vermitteln; in der Kraft, Lebenskrisen zu bewältigen ohne in Verzweiflung verfangen zu bleiben, in der Freiheit von Schuldgefühlen und in der Bereitschaft, sich mit echter Selbstverantwortung auseinander zu setzen.

**Die somatischen** Aspekte von Gesundheit finden sich im rhythmischen und regelmäßigen Atem, in der Beweglichkeit des Brustkorbes, in der Peristaltik im Abdomen, die sich in guter Spannung befindet und so Wohlbehagen auslöst. Der Organismus weist insgesamt einen guten Tonus auf (Eutonie). Die Muskeln bewegen sich zwischen einem Zustand von An- und Entspannung, der Blutdruck ist im gesunden Bereich. Die Haut ist warm und gut durchblutet, das Gesicht lebendig und beweglich, die Stimme ausdruckskräftig. Die Augen suchen Blickkontakt. Sexuelle und Herzgefühle können für denselben Menschen empfunden werden.

## **Wie ich den therapeutischen Prozeß verstehe:**

Anliegen und Ziel meiner therapeutischen Begleitung ist, den Klienten, die Klientin so nah wie von ihr gewünscht oder wie möglich in einen Zustand gesunden Pulsierens hinein zu begleiten, bei dem die grundlegenden Lebensaktivitäten rhythmisch und freudvoll sind und auf erhöhten Kontakt mit sich und anderen hinsteuern.

Zu Beginn jeder Sitzung findet ein kurzes Gespräch statt, in dem das aktuelle Thema des Klienten benannt oder gesucht wird und während dem eruiert wird, wie die nächsten Entwicklungsschritte aussehen könnten.

Auch wird an der Brücke in den Alltag immer wieder gebaut: Erfahrungen, Erkenntnisse, Erfolge und Wandlungen, die im geschützten Raum der Therapie möglich geworden sind, sollten in der aktuellen Lebenssituation eingeübt und verankert werden. Dazu bekommt die Klientin nach jeder Therapiestunde eine zur Sitzung passende Übung oder Aufmerksamkeit mit, die im Alltag angewandt und eingeübt werden kann.

Die Erfahrungen werden in den folgenden Sitzungen angeschaut und untersucht.