

Die richtige Körpertherapie



Andreas Lukoschik, Erich Bauer

Das wachsende Interesse an Körpertherapien ist mittlerweile mehr als nur ein Trend. Was sich da im Bereich der Selbsterfahrung über oder durch den Körper tut, ist schon ein ausgewachsener Boom. Dieser Überblick soll helfen, sich über einige Methoden ein Bild zu machen.

Die einen benutzen Griffe und Techniken, die der Körpermassage ähneln; andere setzen auf Haltungs- und Bewegungsschulungen, und wieder andere versuchen über Atemtechniken zum Erfolg zu kommen. Worin sich die vielen Körpertherapien unterscheiden, ist für Neulinge in diesem Bereich kaum zu beurteilen. Welche Therapie ist für welche Bedürfnisse und Wünsche am besten geeignet?

Durch den Panzer zum lebendigen Gefühl

Zeitlich betrachtet ist die **Orgontherapie** die älteste Methode der psychotherapeutisch orientierten Körperverfahren. Begründet wurde sie vor über 60 Jahren von dem österreichischen Psychoanalytiker Wilhelm Reich. Sie ist für Menschen geeignet, die eine sehr tiefe Selbsterfahrung suchen. Wer eine Orgontherapie macht, muss mindestens zwei bis vier Jahre für diese Therapie einplanen und sollte

sich auch mit dem Geist der Reichschen Gedanken vertraut machen. Die Therapie sieht so aus, dass der Klient rücklings auf einer Couch oder Matte liegt. Der Therapeut fordert den Klienten auf, verstärkt und durchgehend zu atmen. Dadurch kann der Therapeut besser erkennen, wo sich Spannungen (Panzerungen) im Körper befinden. Genau auf diese körperlichen Blockaden zielt der Therapeut ab, wenn er sagt, der Klient „solle intensiver in diesen Bereich hineinatmen“, oder „genau spüren, wie er diese Körperstelle empfindet“. Sonst spricht der Therapeut nicht viel; er wartet, bis der Klient selbst seinen Körper und seine Empfindungen analysiert. Manchmal berührt er auch eine Körperstelle, schüttelt oder massiert sie, um die Aufmerksamkeit des Klienten dort hin zu lenken. Durch das bewusste Atmen und die Lenkung der Aufmerksamkeit auf bestimmte Stel-

len lösen sich mit der Zeit körperliche Verspannungen, und die Energie kann frei fließen.

Eine Behandlung dauert in der Regel fünfzig Minuten. In Europa gibt es kaum echte Orgontherapeuten, weil nur Ärzte die Ausbildung machen können und sie größtenteils in den USA absolviert werden muss. Deshalb bieten bei uns viele so genannte Neureichianer ihre Dienste an; sie verbinden die Reichsche Lehre mit anderen Körperverfahren. Wer also bei einem Neureichianer einsteigen möchte, sollte sich vorher über die Ausbildung des Therapeuten informieren oder auf Empfehlungen von Bekannten vertrauen.

Bioenergetik

Über den Körper die Seele therapieren

Die ebenfalls psychotherapeutisch orientierte **Bioenergetik** ist ein abenteuerlicher Weg der Selbstentdeckung über den Körper. Die Methode ist für Menschen gedacht, die mit ihrem Körper experimentieren möchten und verspricht eine Vitalisierung von Leib und Seele. Sie beruht auf der Annahme, dass sich die Lebensgeschichte jedes Menschen in seiner

Biodynamische Psychotherapie

Körperhaltung widerspiegelt. „Körperlesen“ nennen Bioenergetiker das Deuten körperlicher Haltungen. Ziel ist es, den Energiespiegel des Klienten wieder zu heben. Eine hohe, natürliche Energie zeigt sich in strahlenden Augen und gut durchbluteter Haut. Die Stimme klingt voll und sonor. Die Bewegungen wirken lebhaft und geschmeidig.

Muskelblockaden werden z. B. dadurch aufgelöst, dass sie verstärkt werden: Presst jemand die Kieferknochen ständig zusammen, weil er es von Kind an so gewohnt ist (vielleicht weil er damit das Schreien nach der Mutter unterdrücken will), dann fordert ihn der Bioenergetiker auf, den Kiefer noch viel stärker zu verkrampfen, wodurch letztlich eine Entspannung erfolgt. Es gibt auch so genannte Stresspositionen, die Druck auf bestimmte Körperstellen ausüben und so die Blockaden aufbrechen. Dabei können alte Erinnerungen wach gerufen werden, die in Verbindung mit der Blockade stehen. Es ist faszinierend, wie stark Gefühle durch die Körperübungen aufgewühlt werden. Plötzlich ist man wieder das kleine, vierjährige Mädchen, das nach Papa oder Mama ruft. Dieses Wiederbeleben ermöglicht es, unerledigte, belastende Gefühle zu verarbeiten und einen neuen Anfang zu setzen.

Bioenergetik wird sowohl in Einzel- als auch in Gruppensitzungen angeboten, die zwischen ein bis drei Stunden dauern können. Die Therapie fordert den Einsatz des Klienten und ist daher für Menschen geeignet, die einen bestimmten Druck brauchen, um an ihre Gefühle heranzukommen.

Therapie mit dem Stethoskop

Eine weitere Methode, die den psychotherapeutischen Körpertherapien zugeordnet werden kann, ist die **Biodynamische Psychotherapie**. Der Klient liegt auf einem

Massagetisch, und der Therapeut sucht nach Verhärtungen des Körpers an Muskeln, Bindegewebe und Knochenhaut. Grobe Verhärtungen kann er sofort sehen, feinere erspürt er mit seinen Fingern. Um den Energieaustausch anzuregen, kann der Therapeut bestimmte Körperzonen mit kreisenden Bewegungen massieren, mit Strichen berühren oder einfach die flache Hand auf einem verspannten Muskel ruhen lassen. Dabei horcht der Therapeut über sein Stethoskop auf Geräusche, die durch Bewegungen der Verdauungsorgane entstehen, und richtet seine Arbeit nach diesem präzisen Feedback aus.

Die Biodynamische Psychotherapie ist eine sehr sanfte Methode. Die Klienten sollen sich dabei tief entspannen können, so dass sie ein starkes Gefühl von Sicherheit erhalten. Dabei können ähnlich wie bei der Bioenergetik alte Situationen aus der Kindheit wachgerufen werden. Ziel ist es, die damit verbundenen Verspannungen abzubauen, so dass die Energie wieder fließt. Da der Therapeut emotionale Ausbrüche nicht herausfordert und Widerstände „aufschmilzt“ statt zu „brechen“, spricht die Biodynamische Psychotherapie vor allem solche Menschen an, denen ein sanfter Weg lieber ist. Wie lange die Therapie dauert, hängt von den Symptomen des Klienten ab; eine Einzelsitzung dauert ein bis eineinhalb Stunden.

Die spirituelle Bindegewebsmassage

Neben sanften Methoden wie der Biodynamischen Psychotherapie gibt es auch härtere, so genannte tiefe, strukturelle Bindegewebsmassagen. Dazu zählt neben dem Rolfing (s. S. 128) z. B. auch das **Rebalancing**. Praktisch arbeiten alle diese Methoden an Muskeln, Bindegewebe, Muskelhaut (Faszien) und Gelenken. Sie gehen davon aus, dass der gesunde Mensch geistig und körperlich flexibel ist

und dass eine Verkürzung oder Verhärtung auch eine Verkrümmung der Psyche mit sich bringt. Überwiegend sind es traumatische Ereignisse in der frühen Kindheit, die als Ursache verantwortlich gemacht werden. Aber auch spätere Einflüsse wie Unfälle oder erworbene Haltungsschäden kommen in Frage. Während der Rolfing konsequent am Körper arbeitet, lässt der Rebalancer auch spirituelle Elemente einfließen. Wichtig ist dabei vor allem der liebevolle Umgang mit dem Klienten. Der Rebalancer versucht, sich in den Körper seines Klienten hineinzuversetzen und zu verstehen, wo dessen Abweichungen von der für ihn optimalen Körperhaltung liegen.

Rebalancing

Eine Rebalancing-Sitzung unterscheidet sich nur wenig vom Rolfing. Der Klient liegt auf dem Massagetisch, während der Therapeut den Körper nach Verspannungen absucht und an ihm arbeitet. Der Rebalancer spricht jedoch mehr mit seinem Klienten, um stärker auf ihn einzugehen. Zudem lernt der Klient – ebenso wie beim Rolfing – neue Haltungen oder Übungen



Andreas Lukoschik, geb. 1953, ist Diplom-Psychologe und hat sich in verschiedenen Verfahren der Humanistischen Psychologie ausbilden lassen. Er ist in München als freier Journalist und Buchautor tätig.



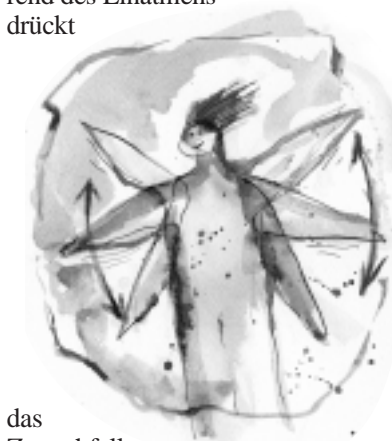
Erich Bauer, geb. 1942, ist ebenfalls Diplom-Psychologe. Der in München lebende Experte für Astrologie und andere Grenzgebiete verfügt über Weiterbildungen in verschiedenen Methoden der klassischen und Humanistischen Psychologie. Er hat mehrere Bücher über Astrologie veröffentlicht und ist in freier Praxis als Psychologe und Astrologe tätig.



gen, die er zu Hause weiterführen kann. Manchmal wird eine reine Energiesitzung vereinbart, bei der es nur um den reinigenden Atemstrom geht, der durch bewusste Führung an verspannte Körperstellen gelenkt wird. Eine Behandlung dauert ein bis zwei Stunden in einer Serie von etwa zehn Sitzungen. Geeignet sind die tiefen Bindegewebsmassagen für Menschen, die ihrem Körper bei Schmerzen, Haltungsschäden und nach körperlichen Verletzungen etwas Gutes tun wollen.

Atmen – ein anderes Wort für Leben

Atemtherapie Zahlreiche Körpertherapien arbeiten mit dem menschlichen Atem. Hintergrund dieser Verfahren ist das Wissen um die Zusammenhänge zwischen Körper, Seele und Atem. Der Atem gilt als das Tor, das zu blockierten und unterdrückten Gefühlen führt und dadurch den Menschen von seiner belastenden Vergangenheit befreit. Natürliches Atmen geht unwillkürlich vom Zwerchfell aus. Sein aktives Zusammenziehen erweitert die Brusthöhle, so dass Luft in die Lungen einströmen kann. Während des Einatmens drückt



das Zwerchfell auf die Bauchhöhle und löst die Bauchatmung aus. Es gibt kaum ein Organ im Brust- und Bauchraum, deren Funktion nicht von der Zwerchfellatmung abhängig ist. Das bedeutet, dass Atemstörungen zu Fehlfunktionen der Organe und damit des ganzen Organismus führen können.

Therapien im Überblick	Einzel	Gruppe	Workshop	Dauer – kurz	Dauer – mittel	Dauer – lang	Berührung	Erholung	Besinnung	zu Hause
Orgontherapie	✓					✓	✓			
Bioenergetik	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓			
Biodynamische Psychotherapie	✓				✓		✓	✓		
Rebalancing	✓		✓	✓	✓		✓			
Rolfing	✓				✓		✓			
Atemtherapie	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Alexander-Technik	✓				✓				✓	✓
Eutonie	✓	✓			✓	✓			✓	
Feldenkrais	✓	✓	✓	✓	✓			✓	✓	✓

Welches Ziel die **Atemtherapie** verfolgt, hängt von der jeweiligen Atemschule ab. So stärkt z. B. die Atemschule nach Prof. Ilse Midendorf die natürliche, unwillkürliche Zwerchfellatmung, während die Atemtherapie von Klara Wolf mit dem bewussten Atem arbeitet. Wieder andere Richtungen, wie die von Scheufele-Osenberg, verbinden beide Techniken miteinander.

Eine typische Atemsitzung kann so aussehen, dass der Klient im Liegen nur seinen Atem beobachtet und wahrnimmt, wie sich der Leib beim Atmen hebt und senkt. Vielleicht legt der Therapeut seine Hand ganz leicht auf ein Körperteil und fordert dann auf, ganz gezielt in diese Region zu atmen. Oder er leitet dazu an, den ganzen Körper mehr zu entspannen, indem sich der Klient beim Ausatmen vorstellt, in eine weiche Unterlage einzusinken. Es ist erstaunlich, wie bewusstes Atmen gleichzeitig entspannen und kräftigen kann.

Die Einzelsitzungen dauern etwa eine Stunde, ein Gruppentreffen bis zu drei Stunden. Viele Übungen können gut allein zu Hause fortgeführt werden und sind praktisch für jeden Menschen geeig-

net. Sowohl ein krebskranker Patient als auch eine schwangere Frau können davon profitieren. Die Atemtherapie hilft Körperhaltungen zu korrigieren und führt zu seelischer Zentrierung. Insbesondere für Menschen, die eine Körperbehandlung mit intensiver Berührung ablehnen, ist eine Atemtherapie empfehlenswert.

Alexander Technik Die richtige Haltung schulen

Die **Alexander-Technik** ist die älteste der im Westen entstandenen Körpermethoden. Der Name geht auf Frederick Matthias Alexander zurück, der diese Haltungsschule bereits 1890 in Australien entwickelte. Sie zielt auf den richtigen Gebrauch des Körpers ab. Die Alexander-Schüler sollen sich keine Idealvorstellungen von der richtigen Haltung machen, sondern diese durch wiederholtes Üben verinnerlichen. Die Alexander-Technik konzentriert sich auf zwei Dinge: Zum einen zielt sie auf den Ausgangspunkt jeder Bewegung ab, auf die Haltung. Zum anderen arbeitet sie am richtigen Gebrauch des Körpers. Dabei trägt sie den individuellen anatomischen Gegebenheiten des Körpers Rechnung, so dass entspannte, fließende Bewegungen möglich sind.

Bei der Alexander-Technik werden alle Bewegungen langsam und behutsam ausgeführt. Denn schnelle Bewegungen folgen den Bahnen langjähriger Gewohnheiten. Und genau die sollen sich ändern. Wer einmal erfahren hat, wie es ist, nicht mehr mit dem üblich gekrümmten Rücken aufzustehen, sondern sich ganz langsam aufzurichten, behutsam, aber stetig den Kopf nach oben streben zu lassen, dem wird es wie ein kleines Wunder vorkommen, was er da in sich wachsen spürt. Denn die einfache Bewegung hat – richtig ausgeführt – weitreichende Konsequenzen für das eigene Körpergefühl.

Bei den Übungen werden nicht nur Fehlhaltungen und das damit verbundene Unwohlsein spürbar. Gleichzeitig erfährt der Übende auch eine neue Haltung, die wohlthuender, natürlicher und weniger aufwendig ist. Wer das Gefühl hat, „nicht richtig mit seinem Körper umzugehen“, für den bietet die Alexander-Technik ganz konkrete Haltungslehren an. Eine Schulung umfasst rund 30 Einzelsitzungen zu je 30 bis 40 Minuten.

Bewusstseinschule für die Knochen

Eine weitere Richtung der Haltungsschulen ist die **Eutonie**. Wie die Alexander-Technik versteht sie sich als einen pädagogischen Weg. Demgemäß gibt es auch hier Schüler und Lehrer. Die Eutonie ist keine Körpermethode im Sinne einer Bewegungstechnik, sondern eine Bewusstseinschule, die sich körperorientierter Methoden bedient. Um das Zusammenwirken von Knochen, Muskeln und Nerven zu verstehen, führte Gerda Alexander, – die Begründerin der Eutonie – den Ausdruck „Transport“ ein. Wer aufrecht steht, mobilisiert Kraft gegen die nach unten gerichtete Schwerkraft. Sie funktioniert wie ein Druck, der von unten auf unser Skelett wirkt. Dieser Druck wird vom Boden ausgehend über die Fußgelenke von Knochen zu Knochen nach

oben weitergegeben oder „transportiert“. Diese Haltungsarbeit ist ein Reflex und erfolgt unbewusst. Wenn sich der Schüler die veränderte Haltung bewusst macht, kann er den Transport-Reflex beeinflussen und optimieren.

Eutonie

Über so genannte Kontrollpositionen soll der Schüler zunächst ein Gefühl für seinen Körperaufbau entwickeln. Im Stehen, Sitzen oder Liegen erspürt er z. B. Form und Lage seines Beckenknochens oder andere Abschnitte des Skeletts. Durch solche Übungen bildet er nicht nur eine räumliche Vorstellung vom eigenen Knochenapparat aus, sondern auch ein Gespür für seine Haltefunktion und den Transport-Reflex. Ziel ist es, durch dieses Bewusstwerden in aktuellen Situationen beweglicher zu werden. Mit Hilfe körperlicher Beweglichkeit – und hier ähneln sich Eutonie und Feldenkrais-Methode (s. S. 131) – wird auch der Geist flexibler. Mit Spannungen, Hemnissen und Blockierungen lernt der Schüler kreativer umzugehen und so mehr Spaß am Leben zu bekommen.

Da die Eutonie ein lebensbegleitender Prozess ist, sollten die Übungen auf Dauer beibehalten werden. Am besten eignet sich dafür eine Gruppe. Die Übungen lassen sich aber auch zu Hause in Eigenregie fortführen.

Probieren geht über studieren

Die Angebote an Körperarbeit und -therapien sind viel umfangreicher, als in diesem Beitrag vorgestellt werden kann. Für welche Methode Sie sich entscheiden, sollten Sie von Ihren persönlichen Bedürfnissen abhängig machen. Liegt Ihnen eher etwas Erholendes, Sanftes sollten Sie sich vielleicht für eine Atem- oder die Biodynamische Psychotherapie entscheiden. Wer glaubt, Berührung tut ihm gut, wählt vermutlich eher Verfahren wie Rolfing oder Rebalancing, die Elemente der Körpermassage beinhalten.

Um eine Körpermethode auszuprobieren, bieten sich Wochenend-Workshops an. Viele Schulen bieten solche Kurse speziell zum Kennenlernen an. Wichtig ist natürlich auch, dass Sie sich bei dem jeweiligen Therapeuten gut aufgehoben fühlen. Wenn Sie die für Sie persönlich richtige Methode gefunden haben, kann die Körperarbeit ein wertvolles Erlebnis sein, das sowohl Ihrem Körper als auch Ihrer Seele Ausgeglichenheit und Wohlfühl vermittelt. 

Quelle:

Dieser Beitrag ist zusammengestellt aus dem Buch: Die richtige Körpertherapie. Ein Wegweiser durch westliche und östliche Methoden. Andreas Lukoschik, Erich Bauer, Kösel Verlag, München 1989. Leider ist das Buch nicht mehr lieferbar.

