



INSTITUT

für Biodynamische Homöopathie

Biodynamische Psychotherapie

ist - genauso wie Homöopathie - ein Aufruf zur Veränderung. Wenn wir unsere Primärpersönlichkeit wiedererlangen wollen, kann dieser Entwicklungsweg manchmal auch schmerzvolle Seiten in sich bergen. Wir leben aber in einer Kultur der Schmerzvermeidung und setzen uns gegen alles zur Wehr, was schwierig und gefährvoll erscheint. Spannung wird abgelehnt, aber sie allein kann die Veränderung herbeiführen. Spannung wird nie herbeigeführt durch das Jetzige, sondern immer nur durch das Neue, das Zukünftige, vor dem wir uns fürchten. Veränderung macht Angst. Wenn wir versuchen, die Angst und die Spannung zu vermeiden, vermeiden wir das Leben schlechthin; denn das einzig Sichere ist die Veränderung. Biodynamik ist immer ein energetischer Prozess. Gefühle sind genauso unsichtbar wie Energie.

Anschließend einige Hinweise für einen harmonischen Ablauf bei Einzelarbeit in der Gruppe:

- **Keine Bewertung der Prozesse!**

Wenn eine Seele sich öffnet, ist das immer WUNDERVOLL und manchmal beängstigend. Kommentare wie „Du hast aber toll geschrien!“ oder „Gut getreten!“ sind völlig unsachgemäß, weil das Unbewusste immer perfekt arbeitet.

- Sprecht bitte die im Prozess gewesenen Personen weder in der Pause noch nach dem Seminar auf die innerpsychische Arbeit an. Es kann immer in einen neuen Prozess führen, und die Seele braucht Zeit für die Verdauung!!

Ausnahme: Die betreffende Person beginnt mit dir darüber zu reden. Oft ist es nur die eigene innere Betroffenheit, die den Druck macht, die Person ansprechen zu wollen.

Aber: diese Person braucht jetzt Hilfe und Unterstützung. In solchen Fällen ist es sinnvoll, in und mit der Gruppe zu sprechen.

- Wenn jemand weint, dann berühre ihn oder sie bitte nicht, sondern nimm Abstand. Der Wunsch, den anderen zu trösten, ist normal, aber er unterbricht den Prozess. Oft ist es so, dass wir den Schmerz der anderen wegmachen wollen, damit unsere eigenen Wunden nicht berührt werden. Tränen sind wie eine Dusche für die Seele.
- Übersprunghandlungen bitte vermeiden. Damit ist gemeint: unruhiges Hin- und Herlaufen oder etwas scheinbar Sinnvolles zu besorgen. Ich als Prozessbegleiterin zeige immer an, wenn ich Hilfe brauche.

- Wenn Klienten uns Therapeuten als 'Mutter' oder 'Vater' usw. brauchen, können wir nicht ablehnen. Die primäre Wunde im Klienten würde durch die Ablehnung in einer Regression erheblich verstärkt werden.
- Gib bitte deine ganze Energie in den Prozess. Wir sind ein Organismus, und der Schmerz des Einzelnen ist der Schmerz der ganzen Gruppe. Bitte redet nicht untereinander, wenn ein Prozess läuft. Gib deine ganze Aufmerksamkeit, deine ganze Anteilnahme und dein Mitgefühl in den Prozess, denn er ist ein Teil von dir.

Biodynamische Arbeit

Der Muskelpanzer speichert die Gefühle, die unterdrückt sind. Allmählich wird durch die Arbeit am Körper ein Raum geöffnet, aus dem tiefe Erfahrungen wieder an die Oberfläche kommen und erlebbar werden. Die Therapeuten sind nur Geburtshelfer, unterstützen und ermutigen die Klienten, ihrem eigenen Stimulus zu folgen und den inneren Druck nach außen zu lassen. Bei Patienten, die zu offen sind, ist es wichtig, zu harmonisieren. Es kann sein, dass ich lenkend eingreife, um den Prozess zu intensivieren oder weiterzubringen. Die Klienten arbeiten, ich folge nur ihrer Energie und sitze vergnügt in jedem Fall! Wir müssen erst wieder lernen, uns selbst zu vertrauen. Erst dann kannst du dich der Gruppe und mir öffnen.

Hab Mitgefühl mit der eigenen verwundeten Seele. Setze dich für die Prozesse nicht unter Druck. Das tust du im täglichen Leben schon oft genug. Und wenn du kannst, lass dich einfach in tiefe, spontane Prozesse hineinfallen. Offenheit und Flexibilität sind notwendig, um mit den Patienten zu fließen. Du brauchst viel Achtsamkeit, um subtile Veränderungen wahrzunehmen. Das kann auf der Hautoberfläche sein, in der Mimik oder in der Atmung. Manchmal ist für Patienten auch nur das Reden wichtig. Das kann genauso ein tiefer Prozess wie eine Regression sein. Gehe bitte mit den Wünschen der Patienten. Jede Seele hat ihren eigenen Rhythmus. Sei vergnügt und geduldig in dem Prozess mit dir und mit deinen Klienten. Das Leben entfaltet uns!

Der Emotionalkanal beginnt an der Lippe und endet am Anus. Hier fließt die ES-Kraft im Organismus. Dies ist eine sehr grobe, ungezügelter Energie. Im ES-Kanal steigt die emotionale Ladung (die im Bauch, dem Sitz der Gefühle, erzeugt wird) wie ein Treibstoff nach oben, um dort in Aktionen ihren Ausdruck zu finden. Ungelebte, verdrängte, traumatische Energie / Gefühle werden jetzt gelebt. Eine Sitzung ist erst dann harmonisch abgeschlossen, wenn die gesamte Restladung durch den ES-Kanal nach unten gesunken und mit Hilfe der Psychoperistaltik verdaut und herausbefördert wird. Der Klient bekommt, was er braucht. Es gibt keine Wertung zwischen Harmonisierung oder vegetativer Entladung.

Biodynamik will Gleichgewicht und Wohlbefinden herstellen. Provozieren wir zu viel, ohne zu harmonisieren und dem Körper Zeit für die psychoperistaltische Verdauung zu geben, kann die Energie im Körper stagnieren, die Energiezirkulation blockieren, und es kann zu Schmerzen, Traurigkeit, Resignation, Depression kommen. Es ist immer notwendig, das vegetative Gleichgewicht herzustellen, bevor weitere Blocks oder traumatische Erlebnisse gelöst werden, die den dynamischen Auftrieb von neuer unterdrückter Energie ermöglichen. Menschen, die im Ungleichgewicht sind, werden leicht von ihren Gefühlen überschwemmt, sind übersensibel, schnell genervt, den Tränen nah. Wenn also zu viel emotionale Energie da

ist, muss diese erst durch Harmonisierung verdaut werden. Wir dürfen nicht noch mehr Energie mobilisieren, weil dann Patienten unter noch größeren Druck kommen.

Hier ist es wichtig, mit dem Stethoskop zu arbeiten. Geräusche, die einem sanft dahinplätschernden Bach gleichen, weisen auf einen ausgleichenden, harmonisierenden Gefühlszustand hin. Donnerrollen gibt Hinweis auf eine starke vegetative Entladung und informiert uns darüber, dass der vegetative Überdruck zurückgeht. Lautes Knacken zeigt auf noch nicht reife Energieladung hin. Störungen in der Psychoperistaltik, wie die Abwesenheit von Geräuschen oder ständige wässrige Entladung über lange Zeit weisen auf ein Ungleichgewicht des autonomen Nervensystems hin. Menschen, die unter starkem Druck stehen, brauchen eine entleerende Behandlung. Da Energie Flüssigkeit anzieht, hat der Patient oft viel Wasser gelagert, was wir mit Hilfe einer sanften Massage entleeren können. Unruhige und ängstliche Patienten verlangen nach Berührung. Dort genügt es, wenn wir die Hände auflegen und die Energie einfach nur fließen lassen. Zerstreute und aufgeregte Klienten reagieren gut auf eine kräftigere Massage, weil sie dadurch wieder ein Gefühl für ihre körperliche Gestalt bekommen.

Manchmal kann es auch sinnvoll sein, an der Aura zu arbeiten, um diese zu entleeren oder auszugleichen. Bei seelischen Störungen wirkt die Aura oft zerrissen. Bevor jedoch der Prozess einer tiefen Veränderung in Bewegung gebracht wird, müssen sich Therapeut davon überzeugen, dass ihre Klienten genügend Stärke besitzen, um die Entwicklung handhaben oder integrieren zu können. Das Zwerchfell ist das Tor zum Unterbewusstsein. Die flatternden Bewegungen im Bauchraum zeigen immer den Beginn einer vegetativen Entladung an und somit die Auflösung von verdrängtem innerpsychischem Wissen und Erleben. Es findet eine wesentliche Veränderung auf vegetativer Ebene statt.

Nach dem Prozess sollten Patienten immer auf der linken Seite liegen (die seelische Verdauung ist dann besser). Während der Sitzung müssen Therapeuten in der Lage sein, sich auf die wechselnden Augenblicksbedürfnisse (Schlüsselsuche) einzustellen. Halten wir starr an unseren Absichten fest, können wir möglicherweise einen wertvollen dynamischen Augenblick verpassen, einen Wendepunkt im Prozess übersehen und somit die Klienten daran hindern, in neugefundene Tiefen oder Stärken zu gelangen. Klienten, die auf der Reise zu sich selbst sind, haben schon genügend Wunden. Wir sollten keine neuen hinzufügen.

Das oberste Gebot der Biodynamik ist für mich die Liebe. Lieben und umsorgen wir uns selbst, können wir ebenso liebevoll und verstehend Begleiter sein für andere Menschen auf dem grenzenlosen Weg zu uns selbst und der liebenden Existenz im Universum, die alles umschließt.

Aus: Elisabeth Schulz - Biodynamische Psychotherapie, Juli 1996