



Endlich kann ich wählen

Die Biodynamische Körperpsychotherapie und ihre Arbeitsweise

Von Marianne Waldorf, Biodynamische Körpertherapeutin und Geschäftsführerin der EBPP e.V.

gesundheitliche Gesundheit liegen die größten Nachbesserungen.“ Nebenbei ist übertrag, dass die zunehmende Verbesserung der Gesundheit weltweit bald der Wirtschaftsfaktor Nummer eins sein wird. Diese Branche wird sich den Boom des Informationsalters als nächste explosionsieren.

Die Suche nach einer deutlich verbesserten Lebensqualität läuft auf weißen Tönen – hochenergetische Vital und schutzstiftende Nährführung ist gefragt wie nie zuvor. Für den deutschen Vitamingigant Deutscher Kakao ist eine natürliche Entwicklung. Der meisten Menschen fehlen an einer ausreichenden Lebensversorgung mit Mikrovitaminen wie Vitaminen, Mineralien und Spurenelementen – das erzeugt schließlich die allbekanntesten Zivilisationserkrankungen wie Herz-Kreislauferkrankungen, Krebs oder Diabetes“, meinte der Leiter des renommierten Rocker Diagnostik und Therapiezentrum für Umweltsensitivität.

Die industrielle Landwirtschaft mit ihrer Ideologie der Massenerzeugung habe zu einem dramatischen Abfall des Vitamingehalts in den Nahrungsmitteln geführt. „Wir verhungern am Überfluss“, stellt er unverhohlen fest und bringt diese Aussage mit Beispielen. Nach Untersuchungen am europäischen Zentrum für Immuntherapie und Immunforschung an der Universität Privatistik Oberlin in Bielefeld nahen demnach der Kaliumgehalt in einer Kartoffel in den Jahren von 1960 bis 1990 um 70 Prozent von 14 Milligramm je 100 Gramm auf 4 Milligramm ab. Der Vitamin C-Gehalt in Spinat schrumpfte um mehr als die Hälfte und das lebenswichtige Vitamin B6, das unter anderem die Konzentrationsfähigkeit und das Immunsystem stärkt, verminderte sich bei Bananen gar um 90 Prozent. Auch das Deutsche Institut für Ernährungsmethodik und Diätetik (D.I.E.T.) sieht inzwischen einen großen Vitaminmangel in der Bevölkerung. Vor allem die Vitamine D und E sowie Folsäure würden über die Nahrung nur unzureichend aufgenommen. „Beim Vorliegen eines Vitaminmangels“, so D.I.E.T.-Sprecher Sepp David Müller, „sind die Einzelwerte von Vitaminen in Form von Ergänzungsmitteln (wichtig) notwendig.“

„City-Chief Richard Biazotto darf sich freuen. Wir werden“, meinte er auf Nachdruck, „jüngeren Nerven zu einer Marke in ganz Europa machen.“ ☞

Informationen

EBPP Network Address: 0342930000
 Online EBPP Network Team:
 Kappelstr. 10/11 Berlin
 Mail: ebpp@ebpp.de
 www.global-network-team.de

Wichtig wird dir gesagt... „Wie ist es besonders an der Biodynamischen Therapie“ (Vierbeinchen ist sich nicht sicher) er sah mir die Arbeit vor (siehe 11) Eine riesige zahnfleischbedeckte Kiefer ging mir aus der Spalte der Arbeit in die Luft zu greif, wie es mit einem Kiefer zu funktionieren.

Kommst du in einen biodynamischen Therapieraum, findet du dort meist Stühle (für den wichtigsten Impuls im Reden besetzt), einen Massageflor (falls du ein tiefes Bedürfnis nach unmittelbarer körperlicher Behandlung hast) und eine Matratze auf dem Boden (wenn du dich hinlegen möchtest und bereit bist, deinen inneren „Fluss“ zu erschaffen).

Für mich waren die „Matratzen Sitzungen“ eine endlose Folge von Überwachungen. Kein Plan, kein Programm. Ich komme einfach rein und arbeite mich hin. Und nichts scheint zu passieren. Dann... „falsch, falsch, falsch... Jäh drückte mich ein... ich es irgendwas gibt, da du tun wädest... etwas, was du sagen willst... and machte mich zurückziehen.“

Und bald begann ich, mir bewusst zu werden, dass es tatsächlich kleine Impulse in mir gibt, die sich Ausdruck drängen, sich langsam in mein Bewusstsein schoben. Worte, die danach drängen, ausgesprochen zu werden, aber zurückgehalten wurden, weil sie zu trivial, zu平凡, zu schmerzhaft waren. Schmerzhaft Erinnerungen, die danach drängen, erkannt zu werden, missliebige Worte, die ich gern gehört hätte, ein Gefühl, das ich bei dabei in meinem Körper regulieren gehalten hatte, das ich aber nicht deutlich zu regen beginnt, während meine Kinn oder mein Zwerchfell unter der Anstrengung, es zurückhalten, zu schmerzen beginnt. Oder ein kleiner Impuls, der meine Glieder dazu drängt, sich zu rühren. Den ich versuche zu ignorieren... In ich der Drang meiner Beine spürt, zu stehen, die Steifheit und Resignation endlich einmal zu überwinden...

Wenden diese Impulse, die „von innen aufsteigen“, von der Therapeutin ernst genommen und ermöglicht, sich noch vollständiger auszudrücken, kann sich schnell eine Flussweise lange unverkündete Gefühle entwickeln, die zu tiefen und kraftvollen emotionalen Abreaktionen und neuen Einsichten führt. Und in den stillen Minuten am Ende einer Sitzung, wenn ich mit mir allein bin und ausruhe, können diese kreativen Momente des inneren Friedens entstehen, die ich in der hektischen Alltags oft so schwierig vermiss.

Die Biodynamische Körperpsychotherapie – beginnt von der norwegischen Diplom-Psychologin und Physiotherapeutin **Gerda Boyesen** und weiterentwickelt von ihrer Töchterin **Mona Lisa und Ebba Boyesen** – bietet verschiedene tiefenpsychologisch fundierte Methoden auf körperlicher, emotionaler und mentaler Ebene an, mit denen der Selbstheilungsprozess gefördert und damit neurotischen und psychosomatischen Symptomen die organische Basis entzogen wird. Der therapeutische Ansatz ermöglicht einen direkten Zugang zum ursprünglichen Gefühl und dem 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.

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 erlangen möchten bis hin zu tiefer Psychotherapie bei schwierigen Konflikten, neurotischen Störungen und psychosomatischen Krankheitsbildern, sowohl bei Erwachsenen als auch bei Kindern und Jugendlichen.

Der wesentlichste Beitrag der Biodynamischen Psychotherapie ist dabei die – praktisch genutzte – Erkenntnis, dass emotionaler und seelischer Stress im Verdauungssystem (durch die Darmperistaltik verdrast wird – die neuere Forschung bestätigt dies durch die Erkenntnisse, dass sich im Verdauungssystem mehr Nervenzellen befinden als im Rückenmark! Mit Hilfe der Biodynamischen Körperpsychotherapie können psychische und körperliche Blockaden allmählich gelockert und die natürlichen Selbstregulations- und Selbstheilungskräfte in uns wieder aktiviert werden, so dass sich nach der ursprünglichen Lebensfreude zurückkehren kann.

Im Verlauf meiner biodynamischen Therapie bin ich immer geschonener und außen immer geworden. Die alten Muster verlieren an Kraft, endlich kann ich wählen, ich kann damit tun oder lassen lassen, ich spüre endlich wieder, was gut für mich ist – und was nicht. ☞



Information
 Verlag und Workshop
 10465 Berlin
 mit Ebba Boyesen in Berlin
 Print und Ausarbeitung bei
 LifeArtz Germany
 030 - 342 69 24
 www.lifearts.de