



Die Seele berühren: Deep Draining & Integrative Behandlungsmethoden

Die blaue Essenz:

Vor einigen Jahren begegnete Gerda Boyesen mir im Traum in einem Kloster im Gebirge. Sie hatte gerade ihrer Tochter und Kollegin Ebba Boyesen eine Behandlung gegeben. Ich befand mich in Begleitung meiner Tochter. Gerda zeigte mir ein sehr hübsch verziertes Fläschchen mit einer strahlend blautürkisen Flüssigkeit mit den Worten „Dies ist die Essenz meiner Arbeit“. Im Traum wusste ich, dass sie damit nur das Deep Draining meinen kann. Das strahlende Türkis symbolisiert Unendlichkeit und Klarheit wie etwa die Farbe eines weiten und tiefen Ozeans oder die Farbe des Himmels an einem strahlenden Sommertag. Die Flüssigkeit erinnert mich an die gereinigte und mit Orgon geladene Zellflüssigkeit, Ziel der Deep Draining Behandlung. Typischer Weise, gibt der Traum den spirituell, weiblich/ matriarchalen Hintergrund der Biodynamischen Psychotherapie an, auf den ich schon ausführlich in meinem Artikel: „Weibliche Individuation und Selbstfindung“*, eingegangen bin.

Deep Draining , die Psychoanalyse am Körper

Der Begriff Deep Draining bezeichnet die tiefe Drainage, also den Abtransport, der neurovegetativen Stauungsflüssigkeit aus den verschlackten Gewebeschichten und den kontrahierten Muskelpartien. Systematisch wird, mittels des Stethoskops, in der Behandlung, der Körper auf Knochen, Bindegewebe, Muskel, Haut und Aura von der verkörperten Neurose, gereinigt. Die gesunde Atemwelle wird durch Atemimpulse angeregt und die gesunde Körperhaltung wiederhergestellt.

„Es entsteht ein leiblicher, nonverbaler Dialog mit der Körper-Seele-Einheit, der einen Zugang zu tiefen Schichten der Persönlichkeit, insbesondere zu frühen Verletzungen aus der vorsprachlichen Entwicklungszeit ermöglicht“ (Zitat Dr. Dieter Rohrbach). Durch Anregung der vegetativen Selbstregulation (Psycho Peristaltik), einer gezielten Behandlung der kontrahierten Skelettmuskulatur und der, durch den Schreckreflex gestörten Atemwelle, werden Muskeltonus, Körperpostur, Gewebe- und Muskelpanzer reguliert und die Homöostase wiederhergestellt. Die sich ent-faltende Psychodynamik wird mit tiefenpsychologisch fundierten, psychotherapeutischen Methoden unterstützt und integriert.

Deep-Draining- weit mehr als Biodynamische Massage

Die Deep Draining Behandlung ist eine körperpsychotherapeutische, tiefenpsycho-logisch fundierte Methode und keinen falls mit den, ansonsten meist harmonisierenden Biodynamischen Massagen gleich zu stellen. Die Deep Draining Therapeuten müssen adäquat mit der aufsteigenden Psychodynamik, die zwangsläufig aus diesem Prozess hervorgeht, umgehen können. Dies verlangt fundierte psychotherapeutische Kenntnisse, zu denen die eigene Psychotherapie sowie die Erfahrung des eigenen Deep Draining Prozesses gehört. Erst so wird die sichere Grundlage geschaffen, um mit der, teilweise, heftigen Körper-Psycho-Dynamik und der begleitenden üblichen Übertragung/ Gegenübertragung, therapeutisch sinnvoll umgehen zu können und Re-Traumatisierung zu vermeiden.

Mein eigenen Prozesserleben

Als ich 1987 nach bereits 5 Jahren Ausbildung in Biodynamischer Körperpsychotherapie, davon 3 Jahren Vollzeitausbildung am Gerda Boyesen Institute London, das Deep Draining von Gerda Boyesen und Alice Jacobus erlernte, erfasste ich auf einer sehr viel tieferen Verständnis- und Erlebensebene als bisher, Sinn, Qualität und Tiefe der Biodynamischen Körperpsychotherapie. Es erging mir ähnlich wie vielen vor mir: Alles was ich bisher gelernt und erfahren hatte, fiel plötzlich auf seinen Platz!

Mein zweijähriger Behandlungsprozess als Klientin, ein obligatorischer Bestandteil der Deep Draining Weiterbildung, der in einer Gruppen- Behandlungs-Kette stattfand, ermöglichte mir in kürzester Zeit den Begriff *Körper-Psycho- Dynamik(up drift)*“, nicht nur umfassend zu verstehen, sondern diesen Prozess wöchentlich am eigenen Leib, nebst seinen Auswirkungen, zu erleben.

Ich war begeistert, von der Intensität und Schnelligkeit dieses *Prozesses* des aufsteigenden, verdrängtem psychischen Material, unterbrochener Vasomotorischer Zyklen und fühlte mich zurückerinnert an die tiefen Erlebnisse und teilweise kathartischen Zustände meiner bioenergetischen Gruppenerfahrung. Anders als zur Zeit meiner Bioenergetischen Gruppentherapie, wurde ich mit diesem Material nicht mir selbst überlassen, sondern es wurde im tiefenpsychologisch fundierten

psychotherapeutischen Rahmen, durch Gespräche, Vegeto-, oder bioenergetischen Übungen integriert.

Das jahrelange Ringen Gerda Boyesens, die Sequenz und damit die Wirkung der Behandlung weiter zu modifizieren, um sie auch für die hypersensiblen Prinzessinnen und Prinzen auf der Erbse, Menschen mit schizoidem- oder oralen Charakter, (Frühe Störungen) zugänglich zu machen, fand mein vollstes Verständnis. Auch ich fühlte mich durch das schnell aufsteigende körperlich- psychisch Material wie getrieben und war sicher mehr als einmal in dieser Zeit der Gefahr ausgesetzt, von der, aus dem Körperpanzer freigesetzten Triebenergie, überschwemmt zu werden.

Wie also bewirkt diese Behandlung solch tiefe Körper-Seelen-Prozesse?

Historischer Rückblick

Die Deep Draining Behandlung wurde von Gerda Boyesen in den frühen 50ziger Jahren entwickelt und ist *die Urform der Biodynamischen Körperpsychotherapie*.

Alle anderen Biodynamischen Massagemethoden wurden in die Biodynamik später integriert, um die Deep Draining Behandlung zu modifizieren und damit auch KlientInnen mit frühen Störungen behandeln zu können.

Im Anschluss an das Studium der Psychologie und der analytisch Therapie bei Olav Raknes, machte Gerda Boyesen eine Ausbildung bei der dynamischen Physiotherapeutin *Adele Bülow Hansen*. Diese hatte in Zusammenarbeit mit einem Psychiater eine Methode der Massagebehandlung von psychiatrischen Patienten entwickelt und lehrte diese an einem eigenen Institut in Oslo. Frau Bülow- Hansen beobachtete, dass Ängste und andere Gefühle, auch Erinnerungen, durch Massage aktiviert werden konnten. Die Massagen waren besonders erfolgreich, wenn sie mit der Intention das Atemmuster zu verändern, durchgeführt wurden. Im Laufe der Behandlung kam es bei den KlientInnen zu Veränderung der Körperstruktur, das heißt, der Körperhaltung, was mit einer psychischen Handlungsveränderung einher ging. Besonders günstig verlief der Heilungsprozess bei PatientInnen mit einer vegetativen Abreaktion wie z.B. Schweißausbruch, Übelkeit, Fieber, Diarrhö.

Chemostase- Gewebspanzer- Muskelpanzer

Grundlegende Konzepte der Deep Draining Behandlung

Erklärbar wurde dieser Prozess erst durch Gerda Boyesens grundlegende Konzepte über die neurovegetative psychoperistaltische Verdauung und ihre umfassende Erkenntnis der verkörperten Neurose auf der Basis der *Chemostase und des daraus entstehenden Gewebs- und Muskelpanzers*. Zur Auffrischung der grundlegenden Konzepte hier ein kurzer Exkurs: Auf eine emotionale Anspannung reagiert der Körper mit Erhöhung des Blutdrucks und dem Ausstoß von Stresshormonen, mit einer sogenannten emotionalen Blutzirkulation: So entsteht, entsprechend der Stärke der Emotion, ein Flüssigkeitsdruck im Gewebe (Schwellungsdruck) Dieser Schwellungsdruck baut sich bei Entspannung wieder ab und auch die hormonellen Restprodukte werden durch die psychoperistaltische Tätigkeit beseitigt. - Die Homöostase ist hergestellt.

Wird dies jedoch durch Rest-Angstspannung nach der emotionalen Erregung verhindert, bleibt ein Flüssigkeitsdruck im Gewebe bestehen. Diesen Zustand bezeichnet Gerda Boyesen als Chemostase. Die physiologische Komponente, die Freuds „Restaffekt“ zu Grunde liegt. Der unterbrochene Ablauf des Reiz-Reaktions-Zyklus bewirkt, dass der Körper die sogenannten Schreckreflexreste in Form von biochemischen, hormonellen Schlackenstoffen in Muskeln und Gewebewänden ablagert. Es entsteht eine chronische Membrankontraktion, die die natürliche Zirkulation von Körperflüssigkeiten behindert. Ebenfalls bleiben die geschwollenen Membrane energetisch mit dem emotionalen Affekt geladen. Häufen sich die unterbrochenen Vasomotorischen Zyklen, so werden die beschriebenen Änderungen chronifiziert. Gewebe und Muskulatur verschlacken immer mehr. Zwar verringert sich nach und nach der Druck im Gewebe. Die hormonellen Reste jedoch lagern sich zusammen mit den Stoffwechselprodukten im Gewebe an, verfestigen es und verändern dadurch seine Struktur (Transudationsdruck). Häufig erscheint das Gewebe dann grau und leblos, da der Austausch von Blut und Lymphe reduziert ist.

Ähnliche Erkenntnisse sammelte auch der Dänische Arzt Dr. Oelsen. Er vertritt ebenfalls die Erkenntnis, dass die meisten somatischen Störungen und nervöse Zustände in einer Fehlfunktion des venösen Blutkreislaufes zu finden sind. Ein Überfluss an giftigen Abfallprodukten, die durch den

normalen Stoffwechsel entfernt werden müssen, wird nicht restlos beseitigt und erzeugt Störung im Kreislaufsystem. Dies beeinflusst alle Gewebe im Organismus und kann an der Gesichtshaut an verschiedenen Graden von Ödemen beobachtet werden. Dr. Oelsen entwickelte auf diesen Erkenntnissen eine spezielle Massage, die die Blut- und Lymphzirkulation mobilisiert und ödematöse Verquellungen von Haut- und Bindegewebe abbaut.

Der Aufbau des Muskelpanzers

Normalerweise besteht in der Skelettmuskulatur zwischen den Beugern und Streckern Gleichgewicht.

Zur Muskelverkürzung kommt es erst durch den Repressionsprozess im Körper auf Grund von Konflikten, verhinderter Abreaktionen und Atemhemmung.

Im Laufe des Chronifizierungs Prozesses verschwindet das Gefühl für emotionale oder körperliche Spannung aus dem Bewusstsein und werden auch körperlich verdrängt. Die Verkürzung der Beugemuskeln wirkt auf die schmerzhafte Dauerspannung im Laufe der Jahre selbst auf den Knochenbau ein, das heißt, das ganze Skelettsystem passt sich gezwungenermaßen den veränderten Spannungsbedingungen an. Es entsteht eine neurotische Körperhaltung als Ausdruck der verkörperten Schreckreflexe, die mit der psychoneurotischen inneren Haltung verglichen werden kann. Durch die gezielte Arbeit an der kontrahierten, verkürzten Muskulatur und dem gestauten Gewebe, die Entspannung der Atemkontraktion, steigt meist auch die physisch und psychologisch verdrängte Affektenergie des früheren Konfliktes mit auf. Dieser kann jetzt psychotherapeutisch bearbeitet und später verdaut werden.

Zur Methodik des Deep-Drainings

Zu Beginn der Deep Draining Behandlung, steht immer ein Body Reading:

Unter dem Aspekt, wo wird der Schreckreflex im Körper sichtbar, wird der Klient oder die Klientin, angeschaut. Sehr deutlich zeigt sich über lange Jahre, der chronisch gewordene Schreckreflex in den Verspannungen des Schulter-, Nackensegments, oder an Verspannungen der Hand-, Fußgelenke, mit Kontraktion der Finger, der Zehen und des Beckenstands. Diagnostiziert wird ebenfalls, wie der energetische Fluss im Körper verläuft, welche Körperteile sehen gestaut, welche unterversorgt aus? Wie ist der Zustand des Gewebes, die Symmetrie des Körpers, die Harmonie der einzelnen Segmente, sowie der Ausdruck von Stärke und Schwäche im Körper. Persönlich schaue ich auch gerne, wie sich die kindlichen psychosexuellen Entwicklungsstufen im Körper formiert haben. Nach dieser „Bestandsaufnahme“, wird ein individuelles Behandlungsprofil erstellt. Wo braucht dieser Mensch ganz gezielte Arbeit, damit die Bioenergie wieder ungehindert und frei fließen kann?

Die Deep Draining Behandlung selbst, verläuft in einer, sich immer wiederholenden Sequenz, die der heutigen Biodynamischen Grundmassage (Basic Touch) ähnelt. Der Behandlungsrhythmus ist im vitalen Walzertakt und nicht wie bei vielen Biodynamischen Behandlungen ozeanisch fließend, sondern im „hier und jetzt“, (matter of fact), konfrontativ, ja fast gnadenlos. Es wird die gesamte tragende Skelettmuskulatur, erst die Beuger, dann die Strecker behandelt. Die Effektivität der Behandlung wird durch genaues Wissen über den Verlauf der einzelnen Muskeln, mit Ursprung und Ansatz, sowie die psychobiologische Bedeutung der Körperebenen und der Segmente, erzielt. Die verschiedenen Muskelgruppen werden durch Palpation in den ersten Ausbildungsseminaren ertastet und somit erfahrbar gemacht. Wichtig ist auch, die verschiedenen Muskelkonsistenzen, hyperton, hypoton oder euton diagnostizieren zu können. Bei der Behandlung wird der Muskel an sich, nochmals in Muskelkörper, Sehne und Muskelfaszie unterschieden.

Das gastrointestinale Feed back, in Form der psychoperistaltischen Töne, leitet die/ den TherapeutIn durch die Behandlung, in der durchaus die Körperebenen von Periost, zu Muskelfaszie, Bindegewebe, Sehne, hypotoner Muskelfaser, Haut oder Aura, wechseln kann. Je nach Reife, die sich im Stethoskop ausdrückt, werden Körperregionen unterschiedlich intensiv behandelt. Dabei werden immer wieder Atemimpulse gesetzt, die spontane Atemzüge auslösen und die, durch den Schreckreflex in Einatemstellung gehaltene, Zwerchfellmuskulatur befreien.

Die verschiedenen Körpersegmente werden turnusmäßig mit dem Ausatem gedehnt, da ja insbesondere in den Sehnen und Gelenken die Spannung des Schreckreflexes gehalten ist. Es wird hier deutlich, dass diese Methode nicht mechanisch anwendbar ist.

Die Deep Draining Behandlung des Kopfes

Bild 1



Um Einblick in einen lebendigen Deep Draining Prozess zu geben, möchte ich die körperpsycho-therapeutischen Behandlungsmöglichkeiten an Hand der Schädel- Gesichtsbehandlung näher erläutern. Der Kopf- und Gesichtsbereich gemeinsam mit Nacken, Kieferuntergrund und Hals wird in der Sequenz meist ganz zum Schluss behandelt. Dies ist in der Klassischen Massage untypisch, da nach Behandlung der Füße, die zarten Gesichtspartien berührt werden, was als unhygienisch gilt. In der psycho- posturalen Behandlung ist es aber wichtig, da der Kopf in der Statik des Körpers ein ausgleichendes Element bildet. Haben sich Verspannungen während der Behandlung im Körper gelöst, verändert sich dadurch die Statik. Der Kopf kann sich in diese Handlungsveränderung

während der Behandlung, entspannt einpendeln. Ein winzigere Millimeter Handlungsveränderung löst eine statische Kettenreaktion im gesamten Körper aus und aktiviert auch den in den Bogengängen des Ohr gelegenen Gleichgewichtssinn, der im Zusammenspiel mit Auge und Ohr wieder für die richtige Balance sorgt. Die körperliche Handlungsveränderung, die mit einem veränderten bioenergetischen Fluss einhergeht, zieht unweigerlich auch eine psychische Handlungsveränderung nach sich. Die Sequenz ähnelt der Sequenz der Biodynamischen Grundmassage. Die Arbeit an Kehle und Hals jedoch ist sehr differenziert, effizient und provokativ. Sie verlangt gezielte fachliche Anleitung und wird daher in dem Rahmen dieses Artikels nicht vorgestellt.

Der Kopf ist zusätzlich zu seiner wichtigen Funktion in der Körperbalance auch Schalt- und Steuerungszentrale unseres gesamten Organismus. Allein vier Körpersinne befinden sich im Kopfbereich: Sehen, hören, schmecken, riechen. Für die Deep Draining Arbeit am Kopf ist es grundlegend, uns eingehend mit der Verknüpfung dieser Sinnes- und Segmentfunktion und der Psyche zu beschäftigen. Erst fundiertes psychodynamisches Wissen, ermöglicht eine gezielte Behandlung!

Die Augen:

Das Auge gehört, ebenso wie das Ohr und die Nase, zum ersten Reichianischen Segment, das damit der Sitz der drei Sinne, Sehen, Hören und Riechen ist. Bei der Geburt müssen sich diese sensorischen Funktionen sanft koordinieren und integrieren. Geschieht dies nicht, das heißt, bestehen für den Säugling ungünstige Einflüsse, besteht die Gefahr, dass die Einheit aus Soma und Psyche, der fundamentale Kern der Ich-Bildung, misslingt.

Die Blockierung der Augen, der später kalte und leblose Blick, ist dann die sekundäre Reaktion des Neugeborenen auf ein primäres Angstgefühl, das durch die Atmosphäre der Zurückweisung und der Destruktivität ausgelöst wird, die es bei seiner Geburt vorfindet und die meist auch schon das uterine Klima bestimmte. Reich sprach von einer Blockierung der Basis des Gehirns, die mit der Blockierung der Augen einhergeht. Als Folge der Angstreaktion entsteht eine chronische Hypertonie der Muskelwände der Grundarterien des Gehirns, die ebenfalls die gute energetische Vernetzung des rechten und linken Hirnareals verhindert. Gerda Boyesen schreibt dieser Blockierung die ungenügend energetisch Versorgung des gesamten Mittellinienmeridians zu: Der Körper wirkt unkoordiniert, unintegriert, Gesichts- und Körperhälften wirken asymmetrisch, passen nicht zusammen. Auf der psychischen Ebene wird die Basiserfahrung „nicht willkommen zu sein“, später auf die Umwelt projiziert. Als Folge davon, formiert sich eine nicht integrierte sekundäre Negativität: Feindseligkeit, Misstrauen, Aggression, begleitet von brüchigen Ich Grenzen, Angst vor Hingabe und Nähe, Abspaltung von Emotionen.

Die Ohren

Von der Neuropsychologie ausgehend können wir abschätzen, bis zu welchem Punkt, die Persönlichkeit mit der Funktion der Ohren verknüpft ist. Der Kern des akustischen Nerven befindet sich im Schläfenlappen des Gehirns, dort, wo sich auch die Assoziationsstränge des Sehens befinden. Das Ohr wird innerviert durch den akustischen Nerv, der aus zwei Strängen besteht : dem

Cochlear(Schneckenhaus)- nerv und dem Vestibularnerv (Träger des Gleichgewichtssinn). Der Cochlearnerv ist zuständig für die Wahrnehmung von Tönen. Während des fötalen Lebens werden bereits die Töne wahrgenommen, wenn auch durch das Fruchtwasser gedämpft. Der Fötus hört den Herzschlag der Mutter, ihre Stimme und ebenso die lautesten Geräusche, die von außerhalb kommen. Man hat feststellen können, dass Taubheit angeboren ist, wenn der Kontext (Gesamtumstände) gewalttätig und frustrierend ist.

Der Ton ist eine energetische Vibration, und der Fötus kann den Klang der Stimme, sowohl als liebevoll zugewandt, oder aber als kalt und ablehnend wahrnehmen, deren Widerhall auf die Zirkulation eine Blockierung der ersten Stufe verursachen kann. Der Vestibularnerv ist für die Kontrolle der Haltung und des Gleichgewichts verantwortlich. Seine Verknüpfung im Temporallappen (Schläfenlappen) und mit dem Kleinhirn erklären die funktionelle Verbindung zwischen den Augen und den Ohren, die für das Gleichgewicht nötig ist. Tatsächlich haben alle Blockierungen der Augen eine Auswirkung auf die Ohren und umgekehrt. Wie für die Augen, so existiert auch für die Ohren ein Äquivalent zum Gesichtsfeldausfall: Jemand, der unbewusst zu verstehen sich weigert... wird taub.

Die Nase

Die Stimulierung des olfaktiven Apparats ist mit dem Riechen und der Einnahme von Nahrung verbunden und stellt eine oft unterschätzte Stimulans in der Psychomotorik des Gefühlslebens dar. Vom ersten Atemzug bei der Geburt kommt der Geruchssinn ins Spiel: Um zu riechen, muss geatmet werden. Da das Einatmen den Geruchssinn in Gang bringt, impliziert dieser das Kennenlernen der Realität durch den mütterlichen Körper. Jeder Mensch trägt einen ganz speziellen Geruch: Mütter haben mit verbundenen Augen ihr Kind am Geruch erkannt, und Babys, denen man mit verschiedenen Gerüchen imprägnierte Kleidungsstücke anbot, beruhigten sich, sobald sie den mütterlichen Geruch wiederfanden. Aufgrund des Geruchs nähern wir uns oder entfernen uns von einem Objekt oder einem Subjekt. Diese Funktion trägt zur Expansion oder zur Kontraktion des Individuums bei. Kann die Gesamtheit des Empfindungsapparats zur Reife gelangen in der frühkindlichen Entwicklung ist dies die Basis für eine gesunde Genitalität. Die Nase hat zwar keine genitale Funktion, aber sicherlich eine erogene, sexuelle: Nasenhöhle und -wände sind von einer erigiblen Schleimhaut überzogen, das selbe erigible Gewebe, aus dem auch die Vagina und der Penis überzogen sind. Ebenso wie das Gehör ist der unblockierte Geruchssinn für die Formation einer offenen, disponiblen und aufnahmebereiten Persönlichkeit verantwortlich und hat die Tatsache, zur Voraussetzung, das sich während des fötalen Lebens das Fruchtwasser in die Körperöffnungen Nase, Ohr, Mund eindringt und der Fötus dieses Eindringen akzeptiert, ohne behindert zu sein.

Der Mund- das orale, zweite Segment

Zum orale Körpersegment gehören neben der Kiefer- und Schläfenmuskulatur auch die Muskeln zwischen Zungenbein und Kiefer sowie die Kehlkopfmuskeln. Der Mund erlaubt es, dank der Funktion des Geschmacks, sich die Außenwelt einzuverleiben, sie hineinzunehmen oder zurückzustoßen, was beim Stillen erlebt wird . Wird der Vorgang des Stillen als lustvoll und befriedigend, als inniger Kontakt zwischen Mutter und Kind erlebt, breitet sich der libidinöse Fluss wellenartig über den gesamten Körper aus. Kiefer, Lippen und Zähne können sich in der folgenden Entwicklung gut ausbilden und zeigen im Zusammenspiel mit dem Gesicht eine gewisse Harmonie. Ebba Boyesen unterscheidet in ihrer Emotionalen Landkarte des Kopfes, drei verschiedene Traumatisierungen im oralen Stadium, die spezielle Kieferentwicklungen ausgelöst haben:

Orale Frustration:

Große Lippen bei normalem Kiefer(Brigit Bardot). Das Stillen war befriedigend, wurde aber unterbrochen. Der energetische Fluss wurde angeregt, dann aber frühzeitig gestoppt .

Orale Deprivation:

Die Oberlippe tritt hervor, Unterlippe, Zähne und Kiefer sind zurückgehalten. Die Lippen sind dünn und schlecht ausgebildet. Das Saugen war unbefriedigend oder hat kaum stattgefunden, Lippen und Kiefer sind schwach entwickelt.

Orale Aggression:

Zusammengebissene Wangen zeigen den Widerstand gegen das orale Brauchen, saugen, trinken und damit verbunden den späteren Widerstand gegen das Bedürfnis genährt zu werden.

Augen, Nase und Kiefer lassen sich körpertherapeutisch zwar gut behandeln, indem die verspannte Muskulatur massiert wird, die Lockerung und Lösung der Panzerung wird jedoch wesentlich vertieft, indem die Abreaktion der Psychodynamik mit Bioenergetischen Übungen unterstützt wird.

Einige Psychodynamische Übungen für das erste und zweite Segment:

Übungen zur Lockerung und Lösung des Augenblocks:

Augenuhr:

Der Klient oder die Klientin liegt auf dem Rücken und visualisiert dicht über sich eine Uhr, deren beide Zeiger auf 12 Uhr stehen. Die Augen folgen dem Zeiger in 5 Minuten Abständen. 12.05 h, 12.10h u.s.w. dabei ist es wichtig, die Augenmuskeln soweit als möglich in extreme Positionen zu bringen. Die Übung wird in entgegensetzter Richtung wiederholt.

Stimulation der Augen mit einer Stablampe:

Mittels einer kleinen Stablampe werden über der in Rückenlage liegenden Klienten in unterschiedlichem Abstand Kreise über beiden Augen in Form einer liegenden Acht gezogen. Der Raum sollte dabei verdunkelt sein.

Die Arbeit mit dem gebündelten Lichtstrahl hat sich als hervorragende Möglichkeit bewährt, den Muskelblock des Gehirnparenchyms zu lösen und die blockierten Augenmuskulatur zu mobilisieren.

- a) wirkt der Lichtimpuls direkt auf die kontrahierte Gehirnareale
- b) wird der/ die KlientIn in bioenergetischer Weise, über die visuelle und muskuläre Hemmschwelle stimuliert, emotionale Abreaktionen werden provoziert, sodass eine tiefe Entspannung folgen kann

Oft kommt es nach der Übung zu spontanen emotionalen Abreaktionen der im Augenblock gehaltenen unbewussten Impulse, oftmals reifes Material, dass nahe der Ego- Schicht gehalten wurde und gut integrierbar ist.

Dynamisch regressive Augenübung

Die Klientin oder der Klient liegt in Rückenlage. Die Therapeutin sitzt dahinter und hält Augenkontakt. Oft können sich in dieser Übung zurückgehaltene Emotionen wie Wut, Trauer, Liebe, Sehnsucht, lösen und zum Ausdruck kommen. Dies wirkt auf die tiefen muskulären Spannungen des Augenblocks extrem befreiend. Obwohl oft während der Übung verschiedene Zyklen durchlaufen werden, kann in einem Zyklus häufig ein regressives-, frühes-, non verbales Stadium bearbeitet werden.

Psychodynamische Übungen mit den Ohren:

Die den Deep Draining Prozess unterstützende Vegetotherapie, kann mittels der Arbeit mit den Ohren, direkt mit der fötalen Lebensphase arbeiten, indem der Klientin oder dem Klient für eine gewisse Zeit beide Hände über die Ohren gelegt werden. Dies versetzt sie oder ihn in eine gedämpfte Atmosphäre, die Zugang zur fötalen Periode schafft, die nun psychodynamisch bearbeitet werden kann.

Da die Ohren eine direkte Verbindung zum Herzen, also zur primären Kernschicht haben, bewirken liebevoll und stärkende Worte während eines tranceinduzierten Entspannungszustandes eine heilende, egostärkende Stimulation. In der Hakomi Körperpsychotherapie nach Ron Kurz, wird diese als therapeutische Intervention

(Sonden setzen) gezielt angewandt. Diese Stimulation aktiviert die Fähigkeit der Klienten aktiv zu hören anstatt nur passiv aufzunehmen und entsprechend der eigenen Bedürfnisse zu antworten.

Psychodynamische Übungen mit der Nase:

Leider gibt es wenig olfaktorisch-, dynamische Übungen. Wichtig ist aber sicherlich, dass der therapeutische Raum und der Körper der Therapeutin oder des Therapeuten, frei von starken Gerüchen ist. Dazu gehören starke Parfüms genauso wie Nikotin-, Schweiß-, oder Essgerüche. Eine angenehme Matrix kann durch leichte ätherische Essenzen hergestellt werden. In meiner Praxis hat sich Rosenessenz bewährt, da diese positiv auf das Herzchakra wirkt.

Psychodynamische Übungen mit dem oralen Segment:

Kirschen pflücken:

Die Klientin oder der Klient liegt in Rückenlage und imaginiert vor dem Mund eine große, reife Kirsche, die mit den Lippen gepflückt werden soll. Oft löst diese bioenergetische Übung die Gefühle früher oraler Frustration aus, die die unbefriedigende Suche nach der Mutterbrust hinterlassen hat. Früher war es eine gängige Praxis den Prozess des Abstillens zu beschleunigen, indem Mütter ihre Brustwarzen mit Senf oder andere abschreckende Substanzen einrieben. Die im oralen Segment unbewusste Frustration und die entsprechende Aggression kann somit durch Abreaktion bearbeitet werden.

Beißen :

Damit die in der Kiefermuskulatur gehaltenen aggressiven Impulse sich entladen können, wird ein Tuch zwischen die Zähne gelegt und die Klienten ermutigt, ihren Beißimpulsen zu folgen. Dabei ist es wichtig Augenkontakt herzustellen, damit die ebenso im Augensegment gehaltene, frühen Wut ausgedrückt werden kann.

Hundeübung:

Ein Tuch wird von zwei GruppenteilnehmerInnen (Hunden) mit den Zähnen gehalten. Bei dem Kampf um das Tuch wird Augenkontakt gehalten und die aufsteigende Dynamik mit aggressiven Lauten stimuliert.

Wutübung:

Die Klientin oder der Klient liegt in Rückenlage, der Unterkiefer wird begleitend mit einem Ton vorgeschoben auch hierbei wird Augenkontakt gehalten. Die Therapeutin oder der Therapeut sitzt hinter dem Kopf wie in der Dynamisch regressiven Augenübung. Kommen verstärkt aggressive Beißimpulse wird, wie in der Beißübung, ein Tuch zum Beißen zwischen den Kiefer geschoben.

Würgereflex:

Obligatorisch zu Beginn jeder Bioenergetischen Körperpsychotherapie werden die Klienten ermutigt den Würgereflex auszulösen, ohne jedoch dass Mageninhalt erbrochen wird. Die Auslösung dieses Reflexes entspannt die Kehle und Halsmuskulatur und ermutigt, unterdrückte, „heruntergeschluckte“ Emotionen zum Ausdruck zu bringen.

Libidinöses Saugen:

Sind die aggressiven Impulse und die frühe Wut der oralen Deprivation, Frustration und Aggression befreit, können die Klienten ermutigt werden am eigenen Daumen oder an einer Babyflasche mit warmer Milch zu saugen. Das tiefe, erfüllte Saugen stimuliert über die Mund- und Kiefermuskulatur hinaus, die tieferliegende Unter-zungen- und Kehlkopfmuskulatur bis zur Lockerung des Occipitalen Muskelrings.

Die Dynamik des Heilungsprozesses

Der Heilungsprozess, den die Deep Draining Körper-Psycho-Dynamik auslöst verläuft völlig individuell und ist von der unterschiedlich energetischen Durchlässigkeit der verschiedenen Körper- und Charaktertypen sowie der speziell verlaufenden Traumatisierung abhängig.

Die Behandlung eignet sich besonders für den neurotischen Klientenkreis. Die Behandlung von BorderlinerInnen oder PsychotikerInnen ist möglich, sollte auf jeden Fall sehr erfahrenen KörperpsychotherapeutInnen überlassen werden. Gerade die Behandlung von energetisch sehr durchlässigen Menschen wie die von Gerda Boyesen beschriebenen Prinzessinen und Prinzen auf der Erbse verlangt, dass die

Behandlung immer wieder modifiziert wird, sodass die aus dem Unbewussten gelöste Triebenergie, energetisch mehr als muskulär, integriert werden kann.

Die Arbeit mit dem Stethoskop ist für die Behandlung unerlässlich, da sie uns als einziges Körperpsychotherapeutisches Verfahren ein Hilfsmittel gibt, die dynamische Ladung der Triebenergie zu entschärfen und der neuro-vegetativen Verdauung zuzuführen, vegetative Reaktionen zu mildern und unsere Klienten vor De- Kompensation, das heißt, Prä -Psychotischen oder Psychotischen Zuständen zu schützen.

Ebenfalls ist es nach meiner Erfahrung sehr wichtig darauf zu achten, dass neben der körpertherapeutischen Massage Behandlung, Raum für psychodynamische Prozesse gelassen wird. Im Laufe meiner langen Erfahrung habe ich es immer wieder erlebt, dass gerade Menschen mit einer depressiven Struktur sich sehr gerne massieren (füttern) lassen, ohne aber dabei ein unabhängiges Wohlergehen zu entwickeln. Themen wie Orale Wut und Aggressionen werden dabei geschickt vermieden und können erst verarbeitet werden, wenn die „gute Mutter“ (Therapeutin), Grenzen setzt.

Lässt sich die Therapeutin dazu verführen nur zu „füttern“, kann ein regressiver Prozess ausgelöst werden, der im realen Leben zu großen Behinderungen in Form von jeglicher Leistungsverweigerung führen kann. Wichtig ist es auf die eigene Gegenübertragung zu achten. Spüre ich Wüt, weil ich immer nur „füttere“, aber keine tragende Ego Basis entsteht, ist dies der geeignete Moment, Grenzen zu setzen und damit dem Prozess in neue Bahnen zu helfen.

Der heutige Deep Draining Prozess, so wie ich ihn hier beschrieben habe, entspricht in einigen Teilen sicher nicht mehr der Urform, die ich vor mehr als 15 Jahren erlernt habe, sondern meiner eigenen Entwicklung. Bleibend ist aber ganz sicherlich, dass die Tiefe und die damit verbundene Effektivität dieser Behandlung, mit der persönlichen und therapeutischen Entwicklung der Therapeutin und des Therapeuten eng verknüpft ist: Grundlegend dafür ist, wie eh und je:

Eine gute körperpsychotherapeutische Grundausbildung,
ein wohlsortiertes Handwerkszeug, das „methodenübergreifend“ ist,
ein eigener therapeutischer, selbstreflektierender, psychotherapeutischer Prozess und eine gut entwickelte, geerdete Spiritualität.

Literaturangabe:

Man In The Trap
Elsworth F. Baker
Collier Books

Die Sieben Stufen Der Gesundheit
Federico Navorro
Nexus 1986

The Emotional Chart Of The Body
Ebba Boyesen
Archiv für Körperpsychotherapie / Peter Freudl

Ausbildungsprotokoll / Muskelbild
Stuttgart 1999/ 2000

