

## **Was ist Biodynamische Psychologie?**

Biodynamische Psychologie, die von der norwegischen Psychologin und Psychotherapeutin **Gerda Boyesen** entwickelt wurde, untersucht und behandelt psychologische Prozesse im Kontext der gesamten Spannweite der Lebensprozesse eines Menschen. Die Prozesse des Denkens (mind) und des „Körpers“ werden als sich wechselseitig beeinflussende und integrierende Aspekte der einen biodynamischen Entwicklung betrachtet.

### **Die verkörperte Neurose**

Daher umfasst Biodynamische Psychotherapie viel Arbeit mit den körperlichen Spannungen und Begrenzungen - wobei spezielle Massage- und Bewegungstechniken angewandt werden - und widmet dem körperlichen Ausdruck eines Menschen besondere Aufmerksamkeit.

Denn Neurose stellt ebenso sehr eine physiologische wie eine psychologische Entwicklung dar: ein Mensch verkörpert buchstäblich seine Neurose!

Jede Emotion, jeder Schock, jede Frustration zeitigt genauso wie eine psychologische auch eine physiologische Wirkung in einem Menschen. Wenn Emotionen wiederholt nicht ausgedrückt und Konflikte nicht gelöst werden, werden diese Effekte chronisch. Stress baut sich auf, Schicht um Schicht, bis sich neurotische Symptome entwickeln - in einigen Fällen hauptsächlich auf körperlicher Ebene, in anderen hauptsächlich auf der Verhaltensebene. Dies wirkt sich besonders gravierend in den frühen Lebensjahren aus, in denen es sowohl die psychische als auch die geistige und emotionale Entwicklung des heranwachsenden Kindes beeinträchtigen wird.

### **Die „Primärpersönlichkeit“ und der Muskelpanzer**

Nur allzu oft wird dieser „lebendige Kern“ oder die „Primärpersönlichkeit“ unter einer „Sekundärpersönlichkeit“ begraben, die das heranwachsende Kind entwickelt, um einer nicht allzu wohlwollenden Umwelt besser gewachsen zu sein.

Dieses Konzept der „Sekundärpersönlichkeit“ korrespondiert zu Wilhelm Reichs Begriffen des Charakter- und Muskelpanzers, mit denen ein Mensch sich nicht nur vor den Angriffen der äußeren Umwelt, sondern auch vor seinen eigenen unwillkommenen Emotionen schützt - unwillkommen, weil die Umwelt sie nicht akzeptieren kann.

Beispielsweise kann ein Kind, das oft dafür bestraft wurde, wenn es seiner Wut Luft machte, diese Wut durch Muskelanstrengung buchstäblich „niederhalten“. Schließlich wird dieser Prozess des Niederhaltens Teil der Körperstruktur (Muskelpanzer) und das Kind fühlt seine Wut nicht einmal mehr (Charakterpanzer). Gerda Boyesen hat diese Vorstellung mit ihren Konzepten des Eingeweide- (oder Viszeral-) Panzers und des Gewebepanzers weitergeführt.

### **Emotionale Zyklen und Psychoperistaltik**

Zentral in Biodynamischer Psychologie ist das Konzept des emotionalen Zyklus, verstanden nicht nur unter psychologischem Blickwinkel, sondern als ein körperlicher Prozess. Das Anschwellen und Abebben einer jeden Emotion bringt eine weit gefächerte Sequenz physiologischer Veränderungen mit sich, bis hinunter zur mikroskopischen Ebene und einschließlich vasomotorischer Reorganisation (der „emotionale Blutkreislauf“).

Ist das emotionale Ereignis vorüber, so sollten diese körperlichen Prozesse wieder auf ein normales Niveau zurückgehen - und in einem gesunden Organismus geschieht dies auch. Unter der Voraussetzung, dass die körperlichen Effekte der Emotion aus dem Organismus buchstäblich heraus„geklärt“ werden, kann man das emotionale Ereignis vollständig überwinden.

Nach Gerda Boyesens Theorie spielen die peristaltischen Prozesse der Eingeweide (d.i. Magenknurren und ähnliche Bauchgeräusche) eine entscheidende Rolle in diesem Klärungsprozess. Genauso wie sie eine Rolle im Verdauungsprozess spielen, treten peristaltische Wellen auch als Reaktion auf mit Stress verbundenem organischen Druck auf. Für diesen Aspekt ihrer Funktion hat Gerda Boyesen den Begriff „Psychoperistaltik“ geprägt.

Die Psychoperistaltik „klärt“ buchstäblich die Resteffekte, die von einem emotionalen Ereignis zurückbleiben, aus dem Körper heraus. Aber diese psychoperistaltische Phase, durch die sich der emotionale Zyklus vollenden sollte, kann nur unter den Bedingungen des Friedens und der Sicherheit geschehen, wenn der Organismus sich nicht mehr in Alarmbereitschaft hält.

### **Eingeweidepanzer und Gewebepanzer**

Wenn Menschen in einer von Stress und Konflikt geprägten Atmosphäre leben und sich nie wirklich sicher fühlen können, wird die Psychoperistaltik gehemmt. Schließlich werden die Eingeweidemuskeln sogar ihre Fähigkeit verlieren, auf die Druckerscheinungen zu reagieren, die die psychoperistaltische Tätigkeit stimulieren sollten. Wenn diese selbstregulierende Fähigkeit verloren wurde, ist der Körper nie vollständig frei von Stresseffekten. Ist die psychoperistaltische Funktion inadäquat, dann ist auch der Kreislauf der Körperflüssigkeiten inadäquat und somit werden die Körpergewebe nicht richtig gereinigt. Bioenergie kann dann nicht ungehindert fließen, um die Zellen zu vitalisieren und Funktionen auf zellulärer Ebene werden beeinträchtigt. Dies ist der Gewebepanzer.

### **Biodynamische Therapie**

Biodynamische Therapie variiert mit den Bedürfnissen des einzelnen Klienten. Oft mag der Therapeut mit speziellen Massagetechniken arbeiten, um den Körperpanzer (Muskel-, Viszeral- und Gewebepanzer) aufzulösen. Durch die Verwendung eines Stethoskopes auf dem Unterleib des Klienten kann der Therapeut die psychoperistaltischen Geräusche während der Massage bis ins Detail verfolgen. Diese Geräusche sind von erstaunlicher Vielfalt - eine komplette Sprache für sich - und sie treten als Reaktion auf die verschiedenen Formen der Berührung durch den Therapeuten auf. Diese Geräusche zeigen an, dass es dem Therapeuten durch Berührung eines bestimmten Teils des Körpergewebes, in dem die Energie einer vergangenen Emotion unterdrückt und einbehalten wurde, nun gelungen ist, diese Energie für die physiologische Entladung durch die Psychoperistaltik freizusetzen. Dadurch, dass der Therapeut darauf hinarbeitet, ein Maximum an psychoperistaltischen Geräuschen zu erzielen, reinigt er fortschreitend das Körpergewebe von den „Stressüberresten“ alter, unabgeschlossener emotionaler Zyklen.

Sobald der Körperpanzer sich, Schicht für Schicht, aufzulösen und die Bioenergie wieder freier zu fließen beginnt, wird sich ein „biodynamischer Auftrieb“ (updrift) von bis dahin unterdrückter Energie einstellen. Ist dieser Energieauftrieb stark genug, kann der Therapeut, anstatt mit der Massage fortzufahren, den Klienten ermutigen, seine eigenen „Stimuli von innen“ zu erkennen und diese sich entwickeln und ausdrücken zu lassen. Diese „Stimuli von innen“ sind die Regungen des lebendigen Kerns im Menschen, die nun buchstäblich nach Anerkennung drängen.

Die „Stimuli von innen“ können in jeder Form auftreten, von den kleinsten Muskelzuckungen oder schwächsten Erinnerungsspuren bis hin zu einem gewaltigen expansiven Atemzug oder tiefen Gefühlsausbrüchen. Zuweilen treten längst vergessen geglaubte Ereignisse und vergangene Gefühle, die im Körperpanzer unterdrückt und begraben waren, nun wieder an die Oberfläche des Bewusstseins, was zu vielen Einsichten und einer tiefgehenden psychologischen Reinigung führt. Zuweilen spielt sich der therapeutische Prozess hauptsächlich auf der organischen Ebene ab.

In beiden Fällen ist Biodynamische Therapie ein Prozess grundlegender biologischer Reinigung: im selben Maß, in dem die Neurose aus dem Körper heraus „geklärt“ wird, befreit sich der lebendige Kern des Organismus von seinen Begrenzungen und die nicht-neurotische, primäre Persönlichkeit wird freigelegt, wiederentdeckt und kann sich nun endlich behaupten und ausdrücken.

Übersetzt von Peter Freudl aus:

International Foundation of Biodynamic Psychology „What is Biodynamic Psychology?“, Journal of Biodynamic Psychology, No. 1, Spring, 1980, London, 1980