



Praxis für
Präventive Medizin

Hellmuth Putze und Team

Körpertherapeut und Heilpraktiker

Langenbielauer Weg 6 40627 Düsseldorf

Telefon: (0211) 361 82 555 Mobil: (0172) 95 85 895

praeventivmedizin.de email: info@praeventivmedizin.de

TEXT: HELLMUTH PUTZE. Layout by Tom O'ROSC/41192

Praxis für
Präventive Medizin



Körperarbeit

Liebe Patienten, Liebe Freunde,

oft werde ich bei Gesprächen und auch in der Praxis gebeten, kurz zu erläutern was Körperarbeit ist. Das lässt sich durchaus machen, die zugrundeliegende Thematik ist allerdings weitaus umfangreicher.

Die Körperarbeit verhilft dem Klienten aufgrund energetischer Prozesse mit seinem Körper bewusster umzugehen. Es besteht eine nahe und unmittelbare Beziehung zwischen verschiedenen Persönlichkeitsfunktionen (Ich, Denkprozesse, Gefühle/Emotionen, Bewegung/Handlung) und energetischen Vorgängen.

Energie → Bewegung → Gefühl → Denken, diese Bezugslinie soll als Beispiel zeigen, wie durch Energie Bewegung produziert wird, die unsere Gefühle wecken und zu Gedanken führen. Das lässt erkennen, dass wir alle Persönlichkeitsfunktionen durch eine Änderung der energetischen Prozesse des Körpers positiv beeinflussen können. Sobald wir unsere Energie steigern, wirkt sich das unverzüglich auf unsere Persönlichkeit aus. Es fördert unsere Spontaneität, erhöht die Sensibilität und schärft unser Denken. Ein reduzierter Energiespiegel verlangsamt alle Persönlichkeitsfunktionen. Energie können wir als Lebenskraft bezeichnen, sie ist die Leidenschaft mit der wir unser Leben kreativ und lustvoll gestalten. Aber was ist diese Energie genau und woher kommt sie?

Lebenskraft - Die Urkraft allen Lebendigen »Seins«

Lebenskraft wird wissenschaftlich als Lebensenergie bezeichnet. Sie ist als ein elektromagnetisches Phänomen feststellbar, das nicht nur in unserem physischen Körper durch sämtliche Gewebe, Organe, Blut und Nerven fließt; sie verbindet darüber hinaus alle drei Existenzebenen (Körper, Geist und Seele) miteinander und belebt diese untereinander.

Wir nehmen die Lebensenergie durch den Atem in unseren Körper auf. Hippokrates nannte sie »vis medicatrix naturae«, sie ist allen Lebewesen zu eigen und ist Ausdruck

der Heilkraft der Natur. Paracelsus sprach von ihr als »archaeus«, der Chinese nennt sie »Chi« - kosmischer Atem, oder die Vitalkraft, die alles unter der Sonne nährt und durchdringt.

In unserem Inneren ist diese Kraft mit bloßem Auge nicht sichtbar. Sie kann jedoch gefühlt und in ihrer Wirkung auf den gesamten Organismus wahrgenommen werden. Lebensenergie ist es, die uns nicht nur körperlich gesund erhält, sie ermöglicht uns seelisches und geistiges Wachstum. Sie ist der ausschlaggebende Motor für Kreativität und Lebensfreude.

Lebensqualität und Realität

Wir befinden uns heute in einer Krise des Naturverständnisses. Viele benutzen ihren Körper als Ausbeutungsgegenstand. Forscher kommen heute zu dem Ergebnis, dass ein Viertel aller Krankheiten auf schlechtes Erbmateriale zurückzuführen sind, hingegen mehr als die Hälfte auf Grund einer verschleißenden Lebensweise.

Der erste Schritt gesund zu leben oder eine Krankheit zu heilen, ist das Bewusst-Werden dem eigenen Körper gegenüber. Er stellt eine unserer Lebensgrundlagen dar, auf dessen Fundament Bewusst-Sein wachsen kann. Lassen wir die Faktoren unbeachtet, die das Fühlen und die emotionalen Reaktionen bestimmen, verlieren wir nicht nur menschliche sondern auch spirituelle Qualitäten; welche unserem Leben den eigentlichen Sinn geben. Lebensenergie die wir für tägliche Aufgaben benötigen steht nicht unbegrenzt zur Verfügung und sie erneuert sich auch nicht von selbst. Die Verantwortung für unsere Vitalität liegt bei uns selbst!

Eine dynamische Betrachtung, die das Leben als vitales Ganzes begreift, ermöglicht uns ein tieferes Verständnis für einen liebevollen Umgang mit unserem Körper. Wir können wahrnehmen, das was wir »Seele« nennen zu integrieren um dem Geist näher zu »Sein«.

Der Körper als Träger von Bewusst-Sein

Mit Körperbewusstsein ist das Wissen darum gemeint, dass die physischen, emotionalen und mentalen Aspekte eines Menschen zusammengehören. Wissenschaftler und Ärzte hätten vor nicht all zu langer Zeit noch bestritten, dass sich unser Fühlen und unsere Denkweise auf unseren Körper auswirkt (und umgekehrt); dass der Körper unsere Gefühle beeinflusst und die Gefühle unseren Körper. Inzwischen ist dies jedoch ausreichend bewiesen.

Es ist zu vermuten, dass jemand, der sich in seinem Körper nicht zu Hause fühlt, sich auch nirgendwo anders auf der Welt heimisch fühlen wird. Integration kann nicht außerhalb des Körpers beginnen. Eine ganzheitliche Sicht auf die Gesellschaft beginnt mit einer ganzheitlichen Sicht auf das eigene Leben. Wie kann ein Mensch, der sich selbst nicht respektiert, erwarten von anderen respektiert zu werden? Selbstrespekt bedeutet, dass man den eigenen Körper annimmt, egal wie er aussieht und wozu er fähig ist.

Du bist dein Körper

Das Leben bringt neben den Erlebnissen von Freude und Glück auch Verletzungen und Schmerzen mit sich, die als Erinnerungen in der Psyche und im Körper gespeichert werden. Schmerzliche Erfahrungen, die wir über einen längeren Zeitraum erlebt haben, beeinflussen nicht nur unsere Gefühle, sondern auch verschiedene Gewebs- und Muskelstrukturen unseres Körpers.

Chronische Muskelverspannungen im Kiefer-, den Hals- und Schultermuskeln, den Muskeln des Brustkorbs und der oberen Rückenpartie sowie in den Bauch- und Beckenmuskeln, behindern die freie Atmungsbewegung des Körpers. Sie sind das Resultat emotionaler Konflikte, die bis in die Kindheit zurückreichen können und Gefühlsimpulse blockieren oder kontrollieren sollen, die man nicht akzeptieren, mit denen man sich nicht auseinandersetzen will. So sollen z.B. angespannte Kinnbackenmuskeln den Impuls

zu beißen und zu saugen bändigen, während verspannte Halsmuskeln den Impuls zu schreien oder zu schlagen abwehren. Derartige Impulse werden nicht nur unterdrückt, sondern sogar aus dem Bewusstsein verdrängt, indem man die Intensität seiner Gefühle reduziert: man hat nicht das Bedürfnis zu schreien, weil man nicht zornig wird; nicht das Bedürfnis zu weinen, weil man nicht traurig wird; kein Verlangen einen anderen Menschen zu berühren, weil man keine Liebe fühlt. Gefühle werden reduziert, indem man den Energiepegel niedrig hält. Kinder lernen schon früh, dass man schmerzliche Gefühle abschwächt oder einfach ausschaltet, indem man den Atem anhält.

Der Körper braucht jedoch sein energetisches Gleichgewicht. Energetische Ladung will der energetischen Entladung entsprechen. Die Energiemenge, die ein Mensch durch Atmung und Stoffwechsel entwickelt, kann daher nicht größer sein als die Menge von Gefühlen, die er tolerieren oder ausdrücken kann. Übermäßige Energie führt zu Angst.

Aus therapeutischer Sicht kann man beobachten, dass der Mensch durch den Versuch der Kompensation (Verdrängung) zu stärkeren Anpassungsleistungen getrieben wird um einen Ausgleich zu schaffen. Dieses Verhalten wirkt sich in Form von frühzeitigem körperlichen Verschleiß, Anspannung und Stress auch unmittelbar auf sein seelisches Wohlbefinden aus.

Der Organismus sucht mit seiner energetischen Dynamik nach einem Ventil in Form von psychischen Symptomen wie Unwohlsein, Nervosität, Schlaflosigkeit oder Erschöpfung und Müdigkeit. Er weist uns darauf hin, dass in unserem Inneren etwas nicht stimmt.

Durch körperliche Symptome, die sich oberflächlich an der Haut zeigen oder sich durch Schmerzen und Verspannungen der Muskulatur und den Gelenken bemerkbar machen können, drängt er uns zur Aufmerksamkeit.

Die Flexibilität geht verloren und spezifische Bewegungs- und Haltungsmuster werden geprägt. Der Körper verliert langsam aber sicher sein natürliches Gleichgewicht.

Der Schmerz ist unser Freund nicht unser Feind

Der Versuch den Körper mit Schmerzmitteln zu unterdrücken oder mit Vitaminpräparaten aufzuputschen bringt nur vordergründige Entlastung. Die Probleme werden in die Tiefe des Körpers oder in die Psyche verdrängt und machen früher oder später chronisch krank.

Der Körper, unser Da-Sein ist ein Geschenk von unschätzbarem Wert. Aus dem indischen **Ayurveda**¹ kommt die Bemerkung: »Mein Körper ist mein Tempel«. Dieser Ausspruch verdeutlicht die Achtung vor dem inneren Reichtum unserer »Körperräume« mit seinen komplexen Organ- und Energiesystemen und dessen äußerer Präsenz mit Offenheit zu begegnen. Unser Körper stellt keinen Mechanismus dar den es zu reparieren gilt. Er spiegelt vielmehr die essentielle Einheit des Geistes und unserer Wesenhaftigkeit wider. Durch ihn können wir zu jeder Zeit einen Zugang zu unserer natürlichen Lebenskraft erfahren.

Die Sprache des Körpers

Bei der therapeutischen Arbeit kommt es darauf an, den Energiepegel eines Menschen konkret zu diagnostizieren. Die Energiemenge, die er besitzt, spiegelt sich in seinen Augen, seiner Haut, seiner Stimme und seinen Bewegungen wider. Jeder Mensch entwickelt im Laufe des Lebens seine eigene »natürliche Körpersprache« und Körperhaltung. Sprache und Haltung des Körpers geben dem ganzheitlich

¹Ayurveda uralte medizinische Wissenschaft Indiens. Es ist ein immerwährendes System, das bereits im 7. Jahrhundert v. Chr. in Niederschriften von Ärzten, acht Gebiete der Heilkunde - von der Pflanzenheilkunde über die Chirurgie bis zur Psychologie integriert hatte. Es beinhaltet unter anderem »Das Wissen vom gesunden Leben«.

arbeitenden Therapeuten - unabhängig davon, ob er sie zum Zweck der Gesundheitsförderung oder der Krankheitsnachsorge einsetzt - die entscheidenden Hinweise für eine individuelle Behandlung.

Eine offene Körperhaltung unterstützt das richtige Atmen und ermöglicht eine optimale Energiezufuhr. Ein Mensch mit hohem Energieniveau bewegt sich geschmeidig und leicht, harmonisch und gelassen. Er funktioniert mühelos und ohne Anspannung, weil er große Kraftreserven hat. Menschen mit niedrigem Energieniveau müssen sich ständig einen Ruck geben, ihre Bewegungen wirken abgehackt und hektisch. Sie sind oft hyperaktiv oder zappelig, immer auf dem Sprung und scheinen eine Menge zu schaffen. Sie gleichen dem überaktiven Kind, das erst ruhig wird oder aufhören kann, wenn es eine zornige Reaktion seiner Eltern provoziert hat und dann buchstäblich zusammenbricht und weint. Erst jetzt kann es leicht einschlafen. Man hört viele Menschen sagen, dass sie nicht langsamer werden können, weil sie Angst haben, dann gar nicht wieder in Gang zu kommen. Bei Erwachsenen ist diese Hyperaktivität in vielen Fällen ein Abwehrmechanismus gegen eine ursächliche Depression. In unserer Zivilisation gibt es zu viele Menschen, die auf einem niedrigen Energieniveau funktionieren und gegen Müdigkeit und Frustration ankämpfen.

An dieser Stelle möchte ich noch einmal betonen, dass es sich bei dieser Arbeit nicht um die Bewertung menschlicher Verhaltensweisen, sondern um die Differenzierung zwischen Körperzustand und Energieressourcen handelt.

Behandlungsverfahren

Die Steigerung des Energieniveaus ist eine therapeutische Aufgabe der Körperarbeit. Eine andere Intervention ist das Bewusst-Machen von Fixierung traumatischer Erlebnisse aus der Vergangenheit, die sich in der Form von Verkrampfungen und chronischen Spannungen im Körper

manifestiert haben. Ziel dieser spezifischen Arbeit ist die Entwicklung und Entfaltung der Persönlichkeit zu einem gesunden und vitalen Menschen.

Um »Gesundheit und Vitalität als mögliches Ziel« erreichen zu können, muss der Mensch sich seiner inneren Spannungen bewusst werden. Er sollte seinen gegenwärtigen Zustand »fühlen« und seinen früheren Zustand »kennen«. Fühlen lässt sich maximal durch unmittelbare Arbeit mit dem Körper erreichen, wobei Energie durch Atmen, Bewegen und durch das Ausdrücken bestimmter Gefühle sowie bewusst erlebter Entspannung mobilisiert wird. Wir haben dafür spezielle Übungen und Techniken aus verschiedenen Behandlungsverfahren fernöstlicher und klassischer Medizin übernommen und weiterentwickelt. Die speziell für die Körperarbeit angewendeten Techniken wie Akupressur, Akupunktur, Chi Nei Tsang-, Meridian-, Fußreflexzonen- und Klassische Massagen sowie Strukturelle Osteopathie und Chiropraktik unterstützen die Öffnung und Entspannung des Körpers und fördern dessen Gesundheit.

Eine weitere Aufgabe der Körperarbeit besteht darin den natürlichen Kontakt zur eigenen Vergangenheit herzustellen. Dies stellt einen wichtigen analytischen Prozess dar, der klassische Methoden der Bioenergetischen Psychoanalyse nutzt. Sie beobachtet Abwehr und Übertragung sowie die Bedeutung von Verhalten und Träumen. Beide Ansätze, der körperliche und der psychologische, sollten eine Einheit bilden, wenn man echte Fortschritte erzielen will.

Diagnoseverfahren

Ausschlaggebend für eine erfolgreiche Behandlung ist die medizinische Diagnostik. Sie gliedert sich in drei, eng miteinander verknüpfte Teilbereiche.

Die psychologische Diagnostik zeigt, welche kreativen Möglichkeiten innerhalb der Person angesiedelt sind.

Sie veranschaulicht berufliche und persönliche Fähigkeiten, Neigungen, Gaben und Talente und klärt über Charakter, Verhalten sowie innere Wesenszüge auf.

Die pathologische Diagnostik erleichtert das Erkennen und Verstehen von Konstitution, Disposition, Krankheitsursachen, sowie gestörten Organsystemen und konkretisiert das Behandeln von chronischen Krankheiten. Zu diesen Themen finden Sie ausführlichere Informationen in der Broschüre: Gesundheit und Krankheit im Spiegel der Zeit.

Die energetische Diagnostik untersucht den Energiefluss der einzelnen Funktionskreisläufe (Meridiane) im Körper. Sie veranschaulicht die Vernetzung von Gefühlen und körperlichem Ausdruck.

Die Kombination dieser Diagnoseverfahren bietet die Grundlage für ein ganzheitliches Therapiekonzept ohne aufwendige Technik und große Apparaturen.

Energietechniken

Energie bedeutet maximale Bewegung. Damit ist nicht nur die körperliche Bewegung gemeint, sie umfasst wie oben bereits erwähnt auch die inneren Zusammenhänge der emotional-mentalenen Bereiche. Beide Teilaspekte gemeinsam können wir als die grundlegende Rhythmik des Lebens bezeichnen.

Die Kinesiologie ist eine Methode zur Aufdeckung von emotionalem Stress und dessen Hintergründen. Anhand einfacher Muskeltests kann man Informationen über die körperliche Verfassung und den emotional-psychischen Gesundheitszustand des Gesamtorganismus gewinnen.

Des Weiteren werden Techniken des Fünf-Elemente-Systems der traditionellen chinesischen Medizin sowie das alte Wissen der Ayurvedischen Medizin genutzt.

Um Innere Wachstumsprozesse zu fördern, wird die Arbeit mit Chakren ebenso wie das dynamische Einsetzen von Farben und Tönen bei der Öffnung blockierter

Emotionen nützlich sein. Das Erlernen spezieller Energietechniken für den Einzelnen, dient nicht nur zur »Prävention« sondern auch zur Krankheitsnachsorge.

Entspannung

Entspannung bedeutet nicht Müdigkeit und Trägheit, sondern ist wache, bewusst genossene Passivität. Sie kann ein guter Anfang für die Beratungssitzung sein. Eine effektive Erholungspause für den Interessierten und eine effiziente Möglichkeit der einfachen und sanften Körperdiagnose für den Therapeuten.

Ein entspannter Körper hilft in uns zu ruhen; unsere wirklichen Bedürfnisse und wahren Gefühle zu erkennen. Konzentrieren wir unsere Aufmerksamkeit nacheinander auf die verschiedenen Teile des Körpers, so spüren wir jede Verspannung. Benutzen wir bewusst das Ausatmen dazu, diese Spannungen loszulassen, wird der Körper allmählich lockerer und kann sich später durch die Erinnerung schneller und besser entspannen.

Das bewusste Atmen

Eine der wichtigen Basistechniken bei der Körperarbeit ist das Beobachten der Atmung. Durch stetes einüben, lässt man die Atmung nach und nach in den Unterleib sinken und erreicht damit eine entspannte und tiefe Atmung. Die eigene Atmungskontrolle ist eine sehr wichtige Hilfe im Umgang mit Gefühlen, wie zum Beispiel bei unerwünschter Aufregung oder Ängsten.

Das Einsetzen dieser Techniken erfolgt entweder als natürliche Sequenz der Ereignisse während der Arbeit oder ist Gegenstand eines Lernprozesses innerhalb einer Behandlungsserie. Dies führt mit der Zeit und mit den Übungen, automatisch zu einem tiefen und langsameren Atemrhythmus.

Körperarbeit ist eine Methode den Zustand und die Gefühle des Körpers und der Seele wahrzunehmen. Sie konzentriert sich ausschließlich auf die Erfahrung, persönliche Bedürfnisse zu spüren, auf Körper und Atmung zu achten und den Kontakt zu »uns selbst« wieder herzustellen.

Körperarbeit ist mehr als ein medizinisches Behandlungsverfahren oder eine wohltuende Massage, sie ermöglicht die Bewusstwerdung körperlich seelischer Prozesse. Mit Hilfe der speziellen Energietechniken werden die Selbstheilungskräfte im Organismus aktiviert und können wirksam werden.

Körperarbeit unterstützt innere Wachstumsprozesse, sie führt zu Veränderungen von Gewohnheiten und verhilft in die Ursprünglichkeit innerer Zufriedenheit zurückzufinden.

»Wenn Energie ungehindert durch unseren Organismus fließt, besitzen wir den Mut zur Wahrheit dem eigenen Körper gegenüber, wir nehmen unsere Gefühle an und leben unsere Sexualität lebendig und frei. Wir respektieren Menschen im Allgemeinen und das Phänomen des Lebens, in welcher Form es sich auch manifestiert. Wir besitzen ein offenes Herz und geben uns denen ganz, die wir lieben, wir leben für einen Geist, der frei und unabhängig ist und auf das Leben antworten kann.«

Alexander Lowen

Mit besten Wünschen für Gesundheit und Lebensfreude

Literatur:

Wilhelm Reich: Charakteranalyse, Typenlehre u. muskuläre Panzerung / Die bioelektrische Untersuchung von Sexualität und Angst / Der Krebs
 Alexander Lowen: Der Verrat am Körper u. wie er wieder gut zu machen ist / Bioenergetik, Therapie der Seele durch Arbeit mit dem Körper
 Pia Melody: Verstrickt in die Probleme anderer / Wege aus der Co-Abhängigkeit
 Dr. John Diamond: Kinesiologie, Die heilende Kraft der Emotionen
 Mantak Chia: TAO Yoga der heilenden Massage