

# Von der Kunst sich aufzurichten

## Die Strukturelle Körpertherapie (SKT)

Die Seele atmet durch den Körper“, betont der italienische Hirnforscher Antonio Damasio. Damit drückt er aus, was im praktischen Therapiealltag eigentlich große Bedeutung einnehmen müsste, nämlich die Verbindung von Körper, Geist und Seele. Doch viele Körpertherapien erscheinen wie Reparaturbetriebe, und Psychotherapien täten gut daran, den Ausdruck der Psyche über den Körper in ihre Behandlung mit einzubeziehen und damit auch die Einflussnahme auf die Psyche über die Behandlung des Körpers.

Seit einigen Jahren gibt es eine Therapieform, die Therapie mehr als eine Kunst der richtigen Lebenshaltung denn als eine Krankenbehandlung versteht – die Strukturelle Körpertherapie (SKT). Entwickelt wurde die SKT Anfang der 90er Jahre aus einer Reihe bekannter methodischer Ansätze der somatischen Therapien: aus Elementen der Rolfing-Methode und der Hakomi-Psychotherapie, der somatischen Trauma-Therapie (nach Dr. Peter Levine) sowie aus verschiedenen sensomotorischen Bewegungsansätzen. In der SKT sind der Körper und seine Ausdrucksformen das künstlerische Betätigungsfeld. „Künstler“ gibt es zwei: den Therapeuten und den Klienten, denn nur in ihrer Zusammenarbeit, ihrem Miteinander kann das Werk entstehen: eine neue innere Haltung und Körperstruktur.

Das zentrale Anliegen der Strukturellen Körpertherapie ist es, die menschliche Aufrichtung in ihrer psychosomatischen Komplexität zu verstehen.

Aber was ist eigentlich Aufrichtung? Hat Aufrichtung etwas zu tun mit einer geraden Körperhaltung, also einem körperlichen Ideal? Oder hat es etwas zu tun mit einer inneren Haltung, einem Bewusstwerdungsprozess? In meiner inzwischen über zwanzigjährigen Beschäftigung mit der Aufrichtung, sei es als Aikidolehrer, als Körper- und Psychotherapeut oder als Seminarleiter, bin ich vielen Facetten der Aufrichtung begegnet. Es war vor allem die Arbeit von Dr. Ida Rolf, eine Querdenkerin und die Begründerin der Rolfing-Methode, die mich lehrte, immer wieder neue Perspektiven

in der Körpertherapie zu entwickeln. Sie beschrieb mit ihrer Arbeit einen Paradigmenwechsel von der reinen Symptombehandlung, die nur auf anatomischen und biomechanischen Gesetzen beruht, hin zu einer Körpertherapie als einer Art Kunstfertigkeit. Die Aufrichtung im Kontext der Kunst zu betrachten, liefert eine Reihe von Vorteilen, wobei die größte Freiheit darin besteht, dass Kunst ein offenes System ist. Ihre Konzeptionslosigkeit schafft Freiräume und widerspricht dem oft engen Regelwerk der Wissenschaft. So kommen in der Kunst eher Prinzipien als Regeln vor, geht es eher um Originalität und universelle Formen als um Formeln und Wiederholungen.

Ein bekannter Künstler der Postmodernen, Alex Katz, hat einmal gesagt: „Wenn ich male, interessiere ich mich nicht für Psychologie, sondern für Physiognomie. Psychologie ist die vorweggenommene Wertung eines Menschen.“ Wenn ich auch bei der Beurteilung der Psychologie nicht so weit gehen würde, glaube ich dennoch, dass hier eine essenzielle Aussage enthalten ist: Die „konzeptionslose“ und urteilsfreie Wahrnehmung ermöglicht es, zum „Wesentlichen“ vorzudringen.

Besonders deutlich wird dies zu Beginn einer Begegnung, z. B. am Anfang einer Therapie. Sicherlich ist dies die wichtigste Phase, denn hier entscheidet sich, ob die Türen für notwendige Veränderungen aufgehen oder geschlossen bleiben. Es besteht eine Tendenz, Dinge, die wir wahrnehmen, allzu schnell zu bewerten. So kennen wir alle die Blicke, die uns beurteilen oder die uns verletzen können. Unzweifelhaft ist das Sehen eine Berührung aus der Distanz, und wir können uns fragen, wie wir unser Gegenüber „berühren“ wollen. Gerade die sehr intime körpertherapeutische Arbeit erfordert ein hohes Maß an Neutralität und Grenzen, damit wir uns für die Situation öffnen können. Auf diese Weise erfahren wir unser Sehen nicht nur als ein optisches Sehen, es wird zu einer behutsamen energetischen Kontaktaufnahme mit der charakteristischen Art eines Menschen, und es entfalten sich Geheimnisse, die wir im wahrsten Sinn des Wortes berühren können.



**Dr. Herbert Grassmann,**  
Körperorientierter  
Psychotherapeut in  
eigener Praxis. Leiter  
und Begründer des  
Instituts für  
Strukturelle Körper-  
therapie. Trainer in  
Wirtschaftsunterneh-  
men. Zertifizierter  
Hakomi Therapeut  
(Pat Ogden + Halko  
Weiss), Strukturelle  
Integration nach Ida  
Rolf (Advanced  
Training bei E. Hutchins  
+ P. Melchior, USA)  
und Traumatherapeut  
(Dr. Peter Levine + Dr.  
Eric Wolterstorff, USA).  
Autor des Buches: Zwei  
im Einklang (Kreutz  
Verlag, 2004)

[www.strukturellekoerpertherapie.de](http://www.strukturellekoerpertherapie.de)

### Somatische Aufrichtungsebene

Wenn wir die Aufrichtung und die Gleichgewichtssuche des Menschen mit der physikalischen Brille betrachten, müssen wir zwangsläufig die Schwerkraft als übergeordnetes Prinzip anerkennen. Die Schwerkraft formt uns und in ihr wird die verloren gegangene Ordnung einer Körperstruktur sicht- und spürbar. Das Ziel der SKT ist es, die Ordnung in der Körperstruktur wiederherzustellen, in der die Schwerkraft nicht mehr als belastende, sondern als unterstützende Kraft wirken kann. In einer Serie von zehn Sitzungen wird der somatische Aspekt der Aufrichtung nach festgelegten Kriterien verfolgt. Ein Kriterium ist die strukturelle Neuorganisation des Körpers.

Erreicht wird dies durch ein bewusstes Einwirken auf eingeübte motorische Muster, d. h. die Auflösung muskulärer Bindungen durch gezielte Grifftechniken. Anatomisch wird die Struktur des Menschen vor allem durch das Bindegewebe (Faszien) bestimmt, einer teils gallertartigen, teils faserigen Substanz. Neben den Knochen, Muskeln und Sehnen verbindet gerade das Bindegewebe, als „Organ der Form“, die einzelnen Körperteile zu einem einheitlichen und kommunikativen Ganzen.

Die nachhaltige Wirkung dieser Arbeit hängt von dem „sensomotorischen Lernen“ der Aufrichtung ab. In der Praxis beeinflussen wir gezielt Lernmuster, um sie anstrengungslos zu gestalten. Oft wird übersehen, dass Stress eine Alarmreaktion des Körpers ist. Wenn unser Organismus in der Lage ist, Stress positiv zu regulieren, kommt er in die Entspannung und in den Wohlfühlbereich. Die Erfahrung von Mühelosigkeit oder einer spontanen Leichtigkeit, wie sie einer motorischen Versunkenheit entspringt, erleben wir z. B. beim

Laufen. Wenn das Laufen nicht mehr als anstrengend erlebt wird und wir einfach nur laufen, kommen wir in eine Art „kinästhetische Melodie“.

Die Kunstfertigkeit des Therapeuten liegt nicht allein in dem notwendigen Handwerk der Faszienmanipulation oder im Bewegungsverständnis, sondern hängt von der inneren therapeutischen Haltung und der Intention der Berührung ab. Suchen wir nach einer schnellen Lösung der Blockaden oder wollen wir Symptome abschaffen, bleiben wir auf der Ebene des Handwerks. Ähnlich einem Kunstwerk, das sich dem Betrachter offenbaren möchte, wollen Störungen und Krankheiten als ein Beitrag der Selbstorganisation und Selbstregulation verstanden werden.

### Psychosomatische Aufrichtungsebene

Neben der oft vergessenen Herausforderung, die ein Organismus in der Schwerkraft meistern muss, prägen emotionale Krisen sowie traumatisierende Erfahrungen die Körperstruktur. Wir beschäftigen uns dementsprechend mit der psychologischen Welt und ihrer Wirkung auf den Körper. Das Paradigma der Einheit besagt, dass Körper und Geist eine untrennbare Einheit bilden. In der Praxis bedeutet dies, dass die Art und Weise, wie wir mit unserem Körper kommunizieren, unsere Einstellung zu uns und zur Welt widerspiegelt.

Wir können im körperlichen Ausdruck erkennen, wie ein Mensch in der Welt ist. Es gibt beispielsweise Menschen, die ihre Schultern gleichzeitig nach vorn und oben ziehen. Sie ziehen also regelrecht den Kopf ein. An dieser Haltung können wir sehen, dass auf der seelischen Ebene ein ängstlicher Rückzug stattfindet. Vielleicht steht dahinter auch die Angst, bestraft zu werden, oder mangelnde Selbstbehauptung.

Diese Haltung ist also nicht nur eine funktionelle Fehllhaltung, sondern ein Ausdruck, ein Spiegel der Einstellung zu sich und der Welt.

In unserer täglichen Praxis als SKT-Therapeuten sind wir dabei versucht, nach den Spuren des Dramas und ihrer Inszenierung zu suchen und dabei jenen Teil zu vernachlässigen, der sich trotz aller Abgründe aufrichtet! Anstatt zu fragen, was uns „limitiert“, könnten wir fragen, was uns aufrichtet. In der deutschen Sprache gibt es offensichtlich viele Ausdrücke für den „Weltschmerz“, aber nicht sehr viele Ausdrücke für das Glück. Im Sanskrit, der Sprache des alten Indiens, gibt es etwa ein gutes Dutzend Worte für die verschiedenen Weisen, Glück zu empfinden.

Das Glück, das eine angenehme Empfindung bereitet, wird „sukha“ genannt, für die Befriedigung, nachdem man etwas vollbracht hat, gibt es das Wort „krtarthata“, für freudige Glückseligkeit „ananda“, für das angenehme Körpergefühl nach einer Yogaübung das Wort „sampad“, und es gibt sogar ein Wort für das erregende Glück nach einem erschreckenden Anblick der Gottheit „harsa“.

Für mich hat Aufrichtung viel zu tun mit der Hinwendung zu unseren Ressourcen und Möglichkeiten. In der englischen Sprache gibt es dafür das Wort „Empowerment“, es weist darauf hin, dass es um die eigenen Stärken geht. Pat Ogden, eine wichtige Lehrerin und Mitbegründerin der Hakomi-Methode, hat es folgendermaßen ausgedrückt: „Wir alle besitzen sowohl Kernüberzeugungen, die uns limitieren, so genannte ‚limiting beliefs‘, aber auch einen ‚expansive core‘, ein Grundvertrauen in unsere ‚Selbstorganisation‘.“



### Das Paradigma der Selbstorganisation

Die Tatsache, dass bei jeder kleinen Wunde sofort die Selbstheilungskräfte des Organismus in Aktion treten, also ordnende Kräfte am Werk sind, besagt, dass lebende Systeme über eine besondere Fähigkeit verfügen, die ihnen die Möglichkeit gibt, in einer Umgebung der Entropie innere Strukturen aufrechtzuerhalten. Sie schaffen sich eine Grenze zu ihrer Umwelt – die Membrane einer einzelnen Zelle genauso wie die Haut eines Menschen –, die das Netz von Stoffwechselprozessen schützt.

Lebende Systeme sind ununterbrochen damit beschäftigt, die inneren Strukturen, die sie sich selbst geschaffen haben, zu erhalten und sich selbst zu heilen. Diese Fähigkeit, Innen und Außen zu unterscheiden, im Inneren andere Strukturen gelten zu lassen als im Äußeren, die Bausteine, aus denen etwas besteht, selbst zu erzeugen und sich selbst zu heilen, ist Kennzeichen des Lebendigen.

Nur lebende Organismen schaffen es, aktiv und aufgrund eigener Entscheidungen die Schwerkraft zu überwinden und einen Berg hinaufzugehen statt ihn hinunterzurollen, auf einem Seil zu balancieren, gegen den Strom zu schwimmen, sich überhaupt in Bewegung aufrecht zu halten oder freiwillig eine Weile auf dem Kopf zu stehen. Sie schaffen eine gewisse Zeit lang das Wunder, trotz der Gesetze der Entropie, gesund zu bleiben oder trotz extremer Belastungen nicht zusammenzubrechen.

Als SKT-Therapeuten sehen wir unsere Hauptaufgabe darin, den internen Prozess der Selbstorganisation zu studieren und zu unterstützen. Wir tun dies hauptsächlich durch die Kultivierung der Achtsamkeit.

### Innere Achtsamkeit als Mittler zwischen Körper und Seele

Bei einer Fokussierung der Aufmerksamkeit auf den Prozess des Achtsamwerdens entwickeln wir einen nach innen gerichteten und intensiven Bewusstseinszustand. Dieses „in sich hineinspüren“ und „innerlich loslassen“ nennen wir in der Strukturellen Körpertherapie den „Zustand innerer Achtsamkeit“.

Dieser Begriff ist aus dem Buddhismus entlehnt und wurde von Ron Kurtz, dem Begründer der Hakomi-Therapie, in die Psychotherapie eingeführt. Er bedeutet ein verlangsamtes bewusstes Hinwenden zu dem, was im Augenblick im Klienten stattfindet, in seinem Körper, in Gefühlen, Bildern, Erinnerungen und Gedanken. Der Therapeut spricht diese inneren Zustände an und vertieft sie dadurch, berührt sie behutsam mit seinen Händen und schafft Raum für das, was gerade da ist. Der Klient kann in diesem tiefen inneren Zustand des Geschehens mit seinem inneren Wesenskern in Kontakt kommen, was heilend, entlastend und befreiend wirkt.

Der Klient kann alte Anschauungen und

Glaubenssätze erkennen, die sein Dasein geprägt, aber auch eingeengt haben. Er kann die im Gewebe gespeicherten Kindheitserfahrungen aus der sicheren Distanz des „Inneren Zeugen“ spüren und wird dabei durch Trost, Zuwendung und Präsenz des Therapeuten unterstützt.

Um diese neuen Gefühlslebnisse dauerhaft im Bewusstsein des Klienten zu verankern, müssen sie erst wieder auf die körperliche Ebene zurückgeführt werden. Durch energetischen Kontakt und gezielte Berührung können jetzt die alten im Gewebe gespeicherten Themen durch neue Impulse ersetzt werden. In diesen Momenten von innerer Aufmerksamkeit und Konzentration öffnen sich die Schranken zwischen Körper und Seele und beide manifestieren sich als das, was sie sind: zwei Seiten ein und derselben Medaille.

### Neuregulation des Nervensystems und Stressbewältigung

Die neurobiologischen Forschungen der letzten Jahre deuten darauf hin, dass die Entwicklung unserer Persönlichkeit eng mit den Fähigkeiten zusammenhängt, wie sich unser Nervensystem reguliert und wie wir Stress bewältigen. Aufgrund der bemerkenswerten Forschungen des Neurobiologen Allan N. Schore (2003) auf dem Gebiet der Bindungstheorie, der Affektregulation und der Bildung des Selbst, müssen wir davon ausgehen, dass Stress nicht etwas ist, was sich nur im Inneren eines Menschen abspielt, sondern das Ergebnis einer lebenslangen Beziehung zwischen dem Individuum und seiner Umwelt



ist. Von der Geburt an nutzt das sich entwickelnde Kind seine Stressbewältigungskapazität für die Interaktion mit der Umgebung.

Eine Beziehung, die im positiven Sinne Fähigkeiten und Ressourcen entwickelt, aber auch eine Beziehung, in der sich die betreffende Person überfordert oder bedroht fühlen kann. Diese zwischenpersönlichen Anpassungsversuche haben auch eine tiefe Wirkung auf die Struktur des sich entwickelnden Gehirns und unsere Persönlichkeit selbst.

Die notwendige Offenheit des sich entwickelnden Gehirns für strukturierende Einflüsse aus der äußeren Welt hat zwangsläufig zur Folge, dass das Gehirn auch Einflüssen ausgesetzt werden kann, die die Integrität seiner inneren Struktur und Organisation bedrohen. Die Strukturelle Körpertherapie liefert zur Bewältigung von traumatisierenden Lernerfahrungen ein biologisch-orientiertes Modell: Biologisch deswegen, weil in einer Stress- oder Traumasituation gerade unsere instinktiven Fähigkeiten bedroht werden oder verloren gehen. Neben der somatischen und psychologischen gibt es innerhalb der SKT dementsprechend auch eine neurobiologische Perspektive der Aufrichtung, diesen Ansatz nennen wir TraumaSomatics.

Während die somatische Aufrichtungsebene unsere Gewohnheitserinnerung anspricht, also alle erlernten strukturellen Muster, verändert die psychosomatische Herangehensweise unsere Einsichtserinnerung. Damit sind hauptsächlich unsere Glaubenssysteme und Einstellungen gemeint. Schließlich beeinflussen wir die Stressgewohnheiten durch die Entkopplung von Angstgefühlen und Immobilität. Wir reorganisieren damit die Ereigniserinnerung. Die Angst verhindert zunächst eine weitere Beschäftigung mit ihrem physiologischen Mitspieler. Durch geeignete therapeutische Interventionen, die zunächst für einen sicheren und vertrauensvollen Rahmen sorgen, können wir uns behutsam der Ressourcenarbeit zuwenden.

Wir sehen einen therapeutischen Weg darin, dass wir mit viel Achtsamkeit die physiologischen Symptome des Traumas in ihrem somatischen Orientierungs- und Schutzverhalten studieren. Die Verarbeitung von potenziellen Stressoren, wie die erfolgreiche Bewältigung kleiner angemessener Stimuli und der entsprechenden Körperreaktionen, führen uns zu unseren Selbstheilungskräften und

begleiten uns bei den innerlichen Entkopplungs- und Lösungsprozessen.

Hierbei begeben wir uns mit dem Klienten in einen oft vollkommen neuen körperlichen Entdeckungsprozess. Die Fähigkeit des gesamten Organismus, d. h. von Körper und Geist, auf Belastungen und Anforderungen mit allen verfügbaren Mitteln reagieren zu können, wird als grundlegende Fähigkeit zur Anpassung verstanden. Fehlgeschlagene Anpassungsversuche oder eine zu geringe „Elastizität“, mit Stresserfahrungen umzugehen, führen dazu, dass Krankheiten ausgelöst werden – weil diese gescheiterte Anpassung die energetischen Grundlagen für psychosomatische Symptome liefert.

### Folgendes Beispiel veranschaulicht die traumatherapeutische Vorgehensweise in der SKT-Praxis:

Anne P. (Name geändert), Kindergärtnerin, kam zu mir, weil sie über tief liegende Verspannungen und chronische Kopfschmerzen klagte. Sie war aus diesem Grund bei einem Arzt in Behandlung, der aber organisch nichts Besonderes feststellen konnte. Er überwies sie zu mir für eine strukturelle Behandlung. Nach einem Vorgespräch verabredeten wir, mit den zehn somatischen Sitzungen in Struktureller Körpertherapie anzufangen, um zu sehen, ob damit eine Verbesserung ihrer Situation möglich ist. Die ersten sechs Sitzungen verliefen normal. In der siebten Sitzung, also der Sitzung, bei der wir besonders im Kopfbereich arbeiten, tauchten alte Erinnerungen über schmerzliche Zahnarztbehandlungen auf. Mit dieser Erinnerung gingen körperliche Symptome einher, die stark an ein Trauma erinnerten. So war bei Anne eine Überwachsamkeit in den Augen, ein ständiges Hin- und Herschauen, als gäbe es eine Gefahr, zu beobachten. Ferner ein Zittern der Augenlider, kalte Hände und Füße, Vibrieren des Kiefers, Gefühle der Unwirklichkeit mit gleichzeitiger Verlust der Körperwahrnehmung.

Wir beschlossen während der siebten Sitzung, an diesem offensichtlichen Trauma zu arbeiten. Ich fing damit an, sie nach ihren Erinnerungen bezüglich der Zahnarzt-Situation zu befragen. Anne berichtete von einer routinemäßigen Untersuchung beim Zahnarzt, aus der im weiteren Verlauf eine schwierige Zahnbehandlung wurde. Als sie sich erinnerte, wie sie damals in diesem Zahnarztstuhl saß, und ihr im Weiteren diese ganze Zahnbehandlung wieder bewusst wurde, kamen Panikgefühle auf und sie verlor allmählich den Kontakt zu ihren Gefühlen und zu ihrem Körper. Ich bestätigte ihr, dass diese

Erinnerung sehr tief greifende Folgen für sie hatte, und fragte sie, ob sie sich ähnlicher Situationen im Verlauf ihres Lebens bewusst sei.

Sie erinnerte sich an eine Situation, als sie acht Jahre alt war und von einem Baum fiel. Dabei war sie kurz ohnmächtig, und sie erinnerte sich nur noch daran, wie sie von ihrer Mutter ins Haus getragen wurde, sonst aber keine ernsthaften körperlichen Beschwerden hatte. Darüber hinaus konnte sie sich nicht daran erinnern, jemals eine so tief greifende Erfahrung gehabt zu haben wie damals im Zahnarztstuhl. Ich erklärte ihr, dass starke Gefühle wie beispielsweise Angst dazu führen könnten, das Bewusstsein zu verlieren. Ich sagte ihr auch, dass es möglich wäre, sich dieser Gefühle, die vor der Ohnmacht auftauchen, wieder bewusst zu werden, und dass sich dadurch diese Gefühle auch ändern können, indem wir die körperlichen Reaktionsmuster auf dieses Ereignis ändern.

Anne wurde neugierig und wollte mehr darüber erfahren.

Was nun folgt ist ein Ausschnitt aus einem Gesprächsprotokoll, um die wesentlichen Punkte dieser Traumaaarbeit zu erläutern. Die Trauma-Sitzung dauerte etwa 50 Minuten.

Ich bitte Anne, sich noch einmal vorzustellen, wie es damals war, im Zahnarztstuhl zu sitzen:

**H. G.:** Wie ist es jetzt, in diesem Stuhl zu sein?

**A.:** (längere Pause)

**H. G.:** Fühlst du irgendetwas?

**A.:** (längere Pause) Ich werde nervös.

**H. G.:** Du wirst nervös. Und wenn du nervös wirst, wo in deinem Körper fühlst du diese Nervosität?

**A.:** In meinem Bauch.

**H. G.:** In deinem Bauch. Und was für ein Gefühl ist das in deinem Bauch?

**A.:** Es fühlt sich verkrampft an.

**H. G.:** O.k., bleib mal ein klein wenig bei diesem Gefühl.

(längere Pause)

**H. G.:** Fühlst du es immer noch?

**A.:** Ja.

**H. G.:** Gut, bleib einfach dabei.

(längere Pause)

**H. G.:** Fühlt sich dein Bauch immer noch verkrampft an?

**A.:** Es hat sich verändert.

**H. G.:** Es hat sich verändert. Und wie hat es sich verändert?"

**A.:** Es fühlt sich ruhiger an.

**H. G.:** Sehr gut, das ist ein erster wichtiger Schritt, den wir getan haben. Ich möchte mit dir gerne noch mal zurückkommen zu dem Zahnarztstuhl. Lass uns mal sehen, was jetzt

passiert, wenn du dir den Zahnarztstuhl vorstellst, das Licht spürst und die Zahnarztinstrumente siehst. – Was passiert jetzt in deinem Bauch? (längere Pause)

**H. G.:** Spürst du deinen Bauch oder was fühlst du jetzt?

**A.:** Mein Kopf fühlt sich komisch an.

**H. G.:** Beschreibe das bitte, achte darauf, wie es sich in einem Kopf anfühlt.

**A.:** Es fühlt sich an, als wenn irgendjemand gegen beiden Seiten meines Kopfes kräftig drückt.

**H. G.:** Druck auf beiden Seiten des Kopfes. Gut. Bleibe bitte bei diesem Gefühl. Wenn du magst, schließe die Augen und spüre diesem Druck an deinem Kopf nach. (längere Pause)

**H. G.:** Bemerkst du irgendwelche Veränderungen, wird der Druck stärker oder schwächer? – Du hast gerade tiefer geatmet – wie fühlt es sich nun an?

**A.:** Ich fühle mich leichter.

**H. G.:** Du fühlst dich besser. Gut. Was spürst du in deinem Kopf jetzt?

**A.:** Weniger Druck.

**H. G.:** Gut. Sowohl in deinem Bauch als auch in deinem Kopf fühlst du dich jetzt bes-

ser. Du hast nichts anderes gemacht, als einfach bei den Gefühlen zu bleiben, und es hat sich etwas verändert.

Wie in der obigen Sitzung zu beobachten war, tritt in jedem Zyklus eine neue Schicht von Körperreaktionen zu Tage. Auf diese Weise arbeiteten wir Schritt für Schritt an körperlichen Symptomen wie Magenkrämpfe, Druckgefühl im Kopf, das Erstarren in den Beinen; im weiteren Verlauf der Sitzung: Schweißausbrüche und schließlich das Spüren der Nadel, Stechen, Schmerz und das Pulsieren im Körper.

Was hier wie eine relativ leichte Übung aussieht, hat einen wichtigen Hintergrund: Durch das behutsame Hinführen an die traumatische Situation werden die einzelnen Symptome deutlich. Das erfolgreiche Bewältigen kleiner angemessener Stimuli und der entsprechenden Körperreaktionen macht die gesunden Potenziale (Ressourcen) wieder zugänglich. Anstatt im Trauma stecken zu bleiben, können wir angemessen auf die Situation reagieren. Wir werden dann einen Zahnarztbesuch zwar als unan-

genehm, aber nicht mehr als schockauslösend erleben.

Die Strukturelle Körpertherapie wird eingesetzt im gesundheitlich präventiven Bereich, bei körperlich-chronischen Verspannungen wie Rückenbeschwerden, bei der Bewältigung von Stress- und Traumasymptomen sowie bei psychosomatischen Störungen. Inzwischen hat sich dieser Ansatz über Deutschland hinaus verbreitet. Über 150 Therapeuten, Ärzte, Psychologen, Krankengymnasten und Physiotherapeuten arbeiten mit dieser Körper-Psyche-Methode. Eine Vielzahl von Artikeln in Fachzeitschriften belegt die Resonanz unter Fachkollegen.

**DR. HERBERT GRASSMANN**

#### Literatur:

Ron Kurtz/Hector Pretera: Botschaften des Körpers (Kösel Verlag), Ron Kurtz/Hector Pretera: Hakomi – Körperzentrierte Psychotherapie (Synthesis Verlag), Peter A. Levine: Trauma-Heilung. Das Erwachen des Tigers (Synthesis Verlag), Ida Rolf: Rolfing, Strukturelle Integration, Wandel und Gleichgewicht der Körperstruktur (Hugendubel Verlag)

**Peter Schad** ist Heilpraktiker, seit 2001 in eigener Praxis. Ausbildungen in Dorn-Therapie, Neuraltherapie, Akupunktur (in Shanghai), Homöopathie, Familienstellen nach Hellinger und Psycho-Kinesiologie. Er ist der Überzeugung: „Wenn der Mensch auf physischer Ebene gesund sein möchte, wird er sich mit den Themen Geist, Gefühle und Gedanken wieder mehr beschäftigen müssen.“

Kontakt:  
p.schad@  
geistkoerper.de

## Heilsames Licht

### Die Prisma-Spektral-Behandlung

Die Prisma-Spektral-Behandlung ist eine Methode, bei der mit farbigem Licht der Körper auf seinen feinstofflichen Ebenen behandelt werden kann. Sie dient der Auflösung von energetischen Blockaden und so genannten unerlösten seelischen Konflikten, wodurch der Körper seine Regulationsfähigkeit wiedergewinnt und seine Selbstheilungskräfte aktivieren kann.

In der Literatur zum Thema ist vielfach zu lesen, dass wir Menschen nicht nur aus einem physischen Körper, sondern auch aus einem Energiekörper bestehen. Viele Menschen können diesen Energiekörper ihres Gegenübers sehen, fühlen, auf verschiedenste Art und Weise wahrnehmen. Von diesen medial begabten, sehr feinfühligsten, sensitiven Menschen stammen die zahlreichen Beschreibungen unseres Energiekörpers. Auch wenn diese sensitiven Menschen aus den unterschiedlichsten Ländern und Kulturen stammen: Sie sind sich einig, dass es einen „Energiekörper“ gibt!

#### Chakra

„Chakra“ heißt so viel wie Energierad, das Wort hat seinen Ursprung in der indischen Mythologie. Die Chakren befinden sich in wirbelnder Bewegung entlang der Wirbelsäule. Sie selbst sind ein Teil unseres Körper-Energiesystems. Für sehr mediale Menschen sind sie zum Teil auch sichtbar. Unsere ganze Körperenergie durchströmt diese Energieräder, wird dort gesammelt und weitergeleitet. Somit verbinden die Chakren Körper, Seele und Geist. Es gibt eine ganze Literatur, die beschreibt, dass Chakren die Verbindung des physischen Körpers mit einer „Informationsdatenbank“ außerhalb des physischen Körpers seien. Wenn dem so ist, sind unsere Gefühle, Emotionen und Glaubenssätze vielleicht gar nicht in unserem physischen Körper vorhanden, sondern außerhalb von ihm.

Fließt die Energie der Chakren frei, fühlen wir uns wohl und harmonisch. Dies könnte man als Gesundheit bezeichnen. Ist der Energiefluss der Chakren „blockiert“, fühlen wir uns seelisch und/oder körperlich „missgestimmt“, was sich dann auch an Symptomen zeigt.

Alle Chakren haben Zuordnungen zu Organen und Organsystemen und stehen mit unserem ganzen Körper-Energie-System in Verbindung. Die einzelnen Chakren entsprechen unterschiedlichen Schwingungsmustern, also verschiedenen Frequenzen. Zu diesen Schwingungsmustern gehören u. a. auch Farben, welche ihre eigene Frequenz haben und somit ihre eigene Schwingung. Diese Schwingung führt in unserem Körper-Energie-System zu ganz bestimmten Reaktionen.

#### Die Aura

Unser physischer Körper ist von einer Energiehülle umgeben, deshalb wird dieser auch Energie-Körper oder Aura genannt. Für medial begabte Menschen ist diese den Körper umgebende Energie sichtbar. Sie sagen dann: „Ich sehe deine Aura.“ Es gibt heute auch schon fotooptische Geräte, die diese Energie, die sich als farbiges Licht darstellt, sichtbar machen.

Dass unser physischer Körper Licht abstrahlt, ist nichts Unbekanntes mehr, seitdem die Biophotonen-Forschung festgestellt hat, dass jede lebende Zelle Licht in Form von Photonen abstrahlt. Da der „lebende“ Mensch fast ausschließlich aus lebenden Zellen besteht, strahlen seine Zellen eben dieses Licht ab, weswegen auch seine Aura als Lichtkörper bezeichnet wird. Wir sind demnach, wenn man den Menschen als Wesen bezeichnet, alle Lichtwesen!

#### Die Farben des Lichts

Nun kennt jeder den Effekt, wenn nach einem Regenschauer im Sommer wieder die Sonne scheint und noch ein paar feine Wassertröpfchen am Himmel sind. Es bildet sich ein Regenbogen in den wunderbarsten Farben, Spektralfarben genannt. Das Gleiche passiert, wenn Licht durch ein Glasprisma wie z. B. durch eine Feng-Shui-Kugel fällt. Dahinter leuchten die Spektralfarben vielleicht am Fußboden oder an der Wand.

Dieses „farbige Licht“ hat, wie die Sonne selbst, auf unseren Körper eine ganz besondere Wirkung. Spätestens bei den ersten warmen Sonnenstrahlen im Frühjahr spüren wir, wie sehr wir

### Buchhinweise

■ Dr. Harald Wiesendanger (Hg.)

#### WIE JESUS HEILEN

Wie einst Jesus, so nehmen sich Geistheiler heutzutage Kranker an:

Sie legen ihre Hände auf, sprechen Fürbitten, exorzieren manchmal.

Erfüllen Sie damit nicht den Heilungsauftrag des Gottessohns?

Sollte ihnen daher nicht die Unterstützung der Kirche in ihrem Bemühen um gesellschaftliche Anerkennung, um Integration ins Gesundheitswesen sicher sein? Sollten sie nicht in Pfarrgemeinden und kirchlichen Einrichtungen mithelfen dürfen, Leid zu lindern?

Mit Beiträgen von:

Gertrud Emde, Pfr. Hansruedi Felix, Pfr. Jürgen Fliege, Pfr. Otto K.

Fischer, Pfr.. Roman Grüter, Rainer & Elisabeth Gutsche, Pfr. Dr. Wolfgang Habel, Pfr. Daniel Hari, Klaus-Hendrik Herr, Dr. Dr. Adolf Holl,

Prof. Dr. Walter J. Hollenweger, Prof. Dr. Manfred Josuttis, Thomas

Köb, Pfr. Dr. Gerhard Maier, Ute Sautter, Pfr. Fritz Christian Schneider,

Dr. med. Wolf S. Schriewersmann, Prof. Dr. phil. habil. Erika Schuchardt,

Pamela Sommer-Dickson, Prof. Dr. Theo Sundermeier, Pfr. Esther R. Suter



LEA VERLAG  
ISBN 3-930147-22-X  
25,00 EUR (D)\*

■ Elisabeth Bond

#### DAS BLAUE HEILLICHT DER SEELE

Diese neue Publikation zum Thema „spirituelles Heilen“ ermutigt seine Leser, das innere Heilerbewusstsein zu entwickeln und die eigene seelische Heil-Kraft zu erforschen. Von Natur aus sind die Fähigkeiten des Heilens allen mitgegeben und jeder, der das möchte, kann sie aktivieren.

Über unsere inneren, elektromagnetischen und ätherischen Netze können wir sofort erkennen, wenn ein Seelen-Familienmitglied Hilfe benötigt. Diejenigen, die sich physisch in der Nähe befinden oder die sich über die Situation geistig bewusst sind, erhalten über das blaue Netz einen inneren Ruf, um Unterstützung zu leisten. Dies kann bei Krankheit, bei einem Unfall, bei einer psychischen oder materiellen Notlage geschehen.

In ihrem ruhigen Ton, mit erhellenden Informationen und prägnanten Aussagen liefert uns Elisabeth Bond eine Kostbarkeit aus der Schatzkammer der Heilkunst.



LOKWORT-VERLAG SCHWEIZ  
ISBN 3-906786-74-9  
9,00 EUR (D)\*

uns nach der Sonne sehnen. Was also in ihrem Licht steckt, muss etwas ganz Besonderes sein, das von Wohlgefühl bis hin zur Besserung oder Heilung von seelischen Missempfindungen oder Körpersymptomen führen kann. Diese so genannten Spektralfarben haben auf unseren Körper eine besondere Wirkung. Schon Goethe hat die Wirkung von Farben auf unseren Körper und unsere Psyche beschrieben. Auch der Inder Dinsha P. Ghadiali hat vor hundert Jahren mit Farben experimentiert und entwickelte die „Spectrochrom Farben“, mit denen er damals auch schon therapierte. Das Thema Licht, Farbe, Körper und Gesundheit scheint so alt zu sein wie die Menschheit selbst.

### Das Beleuchten des Körpers

Da es sich bei der Prisma-Spektral-Behandlung um das Beleuchten des Körpers mit Farbe und Licht handelt, findet also kein Eingriff in den Körper statt. Einige werden jetzt argumentieren: „Ja, wenn der Körper bestrahlt wird, geht das Licht doch durch die Haut und kann dort zu Reaktionen in den Zellen führen, die ihrerseits wieder zahlreiche Reaktionen hervorrufen können.“

Das mag insoweit richtig sein, dass der „nackte“ Körper oder irgendein Körperteil, das frei von Kleidung ist, bestrahlt wird. Das bekannteste Beispiel ist wahrscheinlich das Infrarotlicht, das auf der entsprechenden Stelle für angenehme Wärme sorgt. Oder auch ein Saunarium ist vielleicht zu nennen, also eine Sauna, in der man bekanntlich nackt auf seinem Handtuch liegt, und an der Decke gehen nacheinander verschiedenfarbige Lichtstrahlen an. Eine Wohltat für die Sinne!

Bei der Prisma-Spektral-Behandlung hingegen bleibt der Körper bekleidet. Der Klient zieht lediglich die Schuhe aus, da es sich auf der Liege ohne Schuhe bequemer liegt. Sogar die Hände liegen unter einer Decke versteckt, und auf den geschlossenen Augen liegt eine schwarze Binde, damit der Klient nicht von äußeren Dingen abgelenkt ist und sich völlig auf seine Körperwahrnehmungen einstellen kann. Jetzt bleibt also nur noch die Nasen-Mund-Partie als einzige Hautstelle, durch die Licht eindringen könnte, was das Tageslicht oder die Praxisbeleuchtung auch tut. Ganz sicher ist, dass dieses wenige, was noch an Hautfläche zu sehen ist, gar nichts mit der Wirkung der Prisma-Spektral-Behandlung zu tun hat.

### Die Behandlung

Ein Klient hat ein Anliegen, welches ein körperliches Symptom oder auch psycho-emotional sein kann. Vielleicht sind es Ängste oder destruktive Gefühle aus traumatischen Erlebnissen. Oder auch Themen aus seinem Glaubenssystem, wie z. B.: „Ich gelange immer an die falschen Partner“ oder „Seit meinem Unfall/ Krankheit/Umzug/Schwangerschaft/ Trennung ist dieses Symptom aufgetreten.“ Alles mögliche Gründe für einen Therapiewunsch. Zu uns kommen auch Mütter mit ihren Kindern und deren unterschiedlichen Symptomen, von der Allergie bis zum Zähneknirschen.

### Wir arbeiten zusammen

Am Anfang steht die kinesiologische Austestung. Die Kinesiologie ist ein so genannter Muskeltest, der z. B. über den Oberarmmuskel durchgeführt wird. Dies ist notwendig, um festzustellen, ob die Regulationsfähigkeit des Körpers vorhanden ist.

Genauso kann man die evtl. Ursachen herausfinden, die den Körper in seiner Regulationsfähigkeit beeinträchtigen und somit unserem Körpersystem sehr viel Energie abverlangen. Eine offene Regulation bzw. die Regulationsfähigkeit des Körpers ist deshalb so wichtig, damit der Körper auf alle Einflüsse, denen er ausgesetzt ist, entsprechend und angemessen reagieren kann. Ist dies nicht der Fall, bleibt ihm nur eine Alternative: Er reagiert „über“, hat also Stress. Würde er gar nicht mehr reagieren, würde das den Tod bedeuten.

Wenn unser System laufend überreagiert, also mit seiner Energie stän-

dig am oberen Limit läuft, kann man sich sehr gut vorstellen, wie schnell die Batterien leer sind oder auch Teile des Systems – und somit unser Körper – krank werden kann.

Ist die Regulation des Klienten offen, beginnt die Bestrahlung mit farbigem Licht. Dabei wird ein Lichtprojektor neben dem Klienten aufgestellt und sein Körper bzw. die Decke, die auf ihm liegt, mit insgesamt 17 wechselnden Farben angestrahlt. Das Licht wird sozusagen in seine Aura oder seinen Energiekörper projiziert. Hat der Klient seine Augen geschlossen und eine Augenbinde auf, ist er ganz auf sich konzentriert und kann dadurch zahlreiche Reaktionen in seinem Körper wahrnehmen. So kann es sein, dass er Bilder sieht, reale oder auch Fantasiebilder. Evtl. bekommt er Körperreaktionen, z. B. wird das rechte Knie heiß und die linke Schulter ganz schwer. Er kann einen Kloß im Hals fühlen oder vielleicht nimmt er wahr, wie sein Brustkorb enger wird, oder es in seinem Unterbauch zieht. – Alles, was der Klient erlebt und erzählt, wird dokumentiert.

### Ein Beispiel:

*Eine Klientin hat nach häufiger Antibiotika-Einnahme, aufgrund eines Scheidenpilzes, immer noch das Gefühl, dass sie nicht vollständig symptomfrei ist. Beim kinesiologischen Austesten kommen wir in ihrem Glaubenssystem auf das Gefühl „sich schämen“, das sich in ihrer frühesten Kindheit bei ihr manifestiert haben kann.*

*Beim Bestrahlen des Körpers kamen folgende Reaktionen:*

**1. Farbe:** *Ich habe sofort kalte Füße bekommen, ich spüre meinen Herzschlag wie ein Pochen an den Eierstöcken. Das Pochen lässt nach, jetzt ist nichts mehr.*

**2. Farbe:** *Meine Füße werden kalt, ich spüre wieder den Schmerz vom Samstag im Knie.*

**4. Farbe:** *Die Zähne im Mundbereich, es ist, als würden sie mir alle ausfallen; ich bin total müde.*

**6. Farbe:** *Nase, Stirn, ein leichtes Druckgefühl. Links vom Bauchnabel zieht es, ein Bizeln in den Fußsohlen.*

**7. Farbe:** *Jetzt zieht es rechts vom Bauchnabel. Eine leichte Übelkeit im Hals, ein Gefühl wie: es steht mir Oberkante Unterlippe.*

**8. Farbe:** *Oberkiefer, Schneide- und Eckzähne tun weh.*

**9. Farbe:** *Der Unterkiefer wird ganz schwer.*

**10. Farbe:** *Die ganze linke Seite bis zu den Nieren tut weh, und das Sprechen fällt mir total schwer (sie lallt nur noch).*

**11. Farbe:** *Links vom Bauchnabel zieht es.*

**12. Farbe:** *Links unter der Rippe ein Druckgefühl, rechts vom Bauchnabel zieht es wieder, Druck im Hals beim Schlucken.*

**13. Farbe:** *Jetzt wieder links vom Bauchnabel.*

**14. Farbe:** *Da atme ich irgendwie anders, viel intensiver.*

**16. Farbe:** *Druck im Hals, ich bin total müde.*

Bei den nicht genannten Farben kam keine Reaktion, sodass ihr System mit diesen Farben auch nicht in Resonanz gegangen ist.

Der Ausdruck „ich bin total müde“ kann schon auf das Ende der Behandlung hinweisen. Die Klientin war am Ende der Behandlung in einem sehr tiefen 32fachen Yin-Zustand.

### Der Yin-Zustand

Der Yin-Zustand ist ein tiefer Entspannungszustand. Er könnte auch die Höhe der Spannung, die in unserem Unterbewusstsein wirkte, widerspiegeln. Auf die Frage: „Wie kann ich den Yin-Zustand verstehen?“, bringe ich den Vergleich mit zwei Mannschaften, die ein Seil ziehen. Bei der obigen Klientin hätten demzufolge 32 Mann auf der einen und 32 Mann auf der anderen Seite gezogen. Durch die Behandlung wird der einen Mannschaft die Spannung entzogen, das heißt, sie lassen los. In dem Moment haut es die anderen 32 Männer sozusagen „in die Ecke“.

Durch diese Metapher können sich die Klienten ein Bild machen, was in ihnen passiert ist bzw. wie hoch ihre Anspannung war. Das, was da so tief entspannt, ist unser parasympathischer Anteil, der in der Regel in der Nacht aktiv ist, also für unsere Entspannung, unseren Stoffwechsel und unsere Regeneration zuständig ist und in dieser Entspannung normalerweise seine „reparierende oder heilende“ Aufgabe erfüllen sollte. Kommt der parasympathische Anteil aus irgendeinem Grund nicht in die Entspannung, z. B. weil der Sympathikus (das ist der aktive Anteil, der tagsüber für unsere notwendige Anspannung, also somit auch für unseren Stress zuständig ist) noch an irgendeinem Thema festhält, kann der Parasympathikus nicht zu 100% in die Entspannung gehen und dadurch evtl. seine Aufgabe nicht ganz erfüllen. Dies könnte

dazu führen, dass wir unter Umständen über einen großen Zeitraum ein sehr großes Spannungspotenzial aufbauen.

Und genau dieses Verschwinden des Spannungspotenzials ist am Ende der Behandlung erkennbar.

### Was weiter passiert

Dieser Yin-Zustand kann bis zu drei Tage anhalten. Die Klienten sind dabei nicht müde, aber sie fühlen sich sehr leicht nicht entspannt. Sie erzählen mir später von ihren Erlebnissen, im Innen und im Außen. Dass etwas in ihnen „wirkt“, ganz sanft und leise, aber sie können nicht beschreiben, was es genau ist. Eine energetische Blockade scheint aufgehoben, der Körper kann wieder in seine Selbstregulation gehen und somit seine Selbstheilungskräfte aktivieren. Damit verbunden können natürlich viele große und auch kleine Veränderungen im Körper stattfinden.

### Das besondere an der Prisma-Spektral-Behandlung

Über das kinesiologische Austesten kann der Glaubenssatz oder die Emotion, die hinter dem Symptom zu stecken scheint, erfragt werden.

Wie schon oben beschrieben, wird lediglich farbiges Licht auf den bekleideten Körper gestrahlt, also ist es ein Arbeiten mit unserem Energiekörper, auch Aura genannt. Was unser Unterbewusstsein möchte, ist, dass sich das Erlebte in „Licht und Liebe“ auflöst. Schön ist, dass man keine Situationen aus der Vergangenheit ausgraben muss. Man fängt an zu arbeiten, ein Gefühl oder ein Glaubenssatz meldet sich, und die Spannung, die vielleicht durch ein unterdrücktes, nicht gelebtes Gefühl im Körper aufgebaut wurde, kann mit Hilfe von farbigem Licht gelöst werden.

Die Prisma-Spektral-Behandlung ist (heute) noch nicht bis in alle Einzelheiten wissenschaftlich erklärbar. Die Biophotonenforschung könnte eine Antwort darauf finden, welchen enormen Informationsspeicher wir in uns tragen. (Oder um uns herum?) Im so genannten Bewusstseinszeitalter kann die Prisma-Spektral-Behandlung eine Möglichkeit sein, einen anderen, neuen Weg zu beschreiten. Ein Weg, der uns als Menschen und somit als Teil der Schöpfung vielleicht zum Ursprung des Lebens zurückführt. Denn der Ursprung war Licht, ist Licht und wird immer Licht sein!

PETER SCHAD