



Unsere Themen in dieser Ausgabe :

Aja's Gartenhaus - Stand September 2004
Abschlussbericht: „Glücklich leben trotz Demenz“
Lisa Grund - Erinnerungen
Serie: Die Schwalben

„Dein Bauch ist klüger als du!“

Kursraum 4, im Untergeschoss des Rudolf Steiner Hauses, war am Nachmittag des 13. August um 15 Uhr bis zum letzten Platz gefüllt mit Bewohnerinnen und Bewohnern, Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern, Auszubildenden und Gästen, die gespannt auf Herrn Peter Bergholz warteten, den Referenten zu dem angekündigten Thema: „Dein Bauch ist klüger als du!“

Der Diplom-Psychologe Peter Bergholz, u. a. Vorsitzender der Deutschen Liga für Angst- und Stresslösung und Leiter eines Seminarhotels im Odenwald, kam auch gleich zu Beginn seiner Ausführungen, die die Anwesenden für die nächsten neunzig Minuten fesseln sollten, auf eines seiner zentralen Themen, nämlich die Angst als lebenshemmenden Faktor, zu sprechen. Immerhin leiden nicht weniger als fünf- und zwanzig Millionen Bundesbürger erheblich unter Angstzuständen.

In seiner 1977 aufgenommenen Tätigkeit als Leiter einer großen Beratungsstelle des Diakonischen Werks wurde er natürlich mit den verschiedensten Ängsten konfrontiert. Da waren Menschen, die Angst hatten, überhaupt zuzugeben, dass es in ihren Familien Probleme gab, oder die Mitglieder anderer sogenannter „Harmoniefamilien“, in denen alle Probleme „ausdiskutiert“ wurden; Menschen, die generell gehemmt durch „innere Bremsen“, unfähig waren, sich über irgendetwas zu beschweren; Frauen, die Angst hatten, auf die Straße zu gehen und sich den Blicken anderer Menschen auszusetzen; junge Menschen, die bereits Angst vor Veränderungen in ihrem Leben hatten, und Eltern, die versuchten, ihre Kinder „in Watte zu packen“, aus Angst, ihnen könne etwas passieren.

Neben solchen Fällen, wo Menschen sich vor Ereignissen fürchten, die vielleicht eintreten könnten, gibt es natürlich auch Situationen, in denen wirklich Druck auf uns ausgeübt wird, sei es z. B. bei Prüfungen, sei es durch Arbeitskollegen (z. B.

beim so genannten „Mobbing“), durch Vorgesetzte, aber auch durch den Lebenspartner. Der auf diese Weise erzeugte Druck kann durchaus ganz fein sein, so dass wir nicht unter ihm leiden, sondern ihn „wegstecken“ – aber um den Preis, dass unser Leben dann immer schmalspuriger wird.

Anspannung, so Herr Bergholz, ist die neue Massenstörung, und sie kommt, als unsere Reaktion auf Angst bedingende Situationen, nicht von außen, sondern wir machen sie selbst, oder, besser gesagt, sie entsteht in uns, in unserem emotionalen Zentrum, dem Verdauungstrakt, dem „Bauch“.

1981, vier Jahre nachdem er die Leitung der o. g. Beratungsstelle übernommen hatte, traf Herr Bergholz mit Gerda Boyesen zusammen.

„Die norwegische Diplom-Psychologin und Physiotherapeutin Gerda Boyesen hat schon vor Jahren herausgefunden, dass der größte Teil seelisch kranker Patienten eine stark abgeschwächte Darmperistaltik besitzt. Sie entwickelte daraufhin die „Biodynamische Körper-Psychotherapie“, ein wissenschaftlich anerkanntes tiefenpsychologisch fundiertes Verfahren, das auf den Erkenntnissen der dynamischen Physiotherapie der Norwegerin A. Bülow-Hansen, den frühen Libidotheorien Freuds, der Arbeit C. G. Jungs und der Orgonomie sowie der Vegetotherapie W. Reichs aufbaut.

Sie entdeckte, dass der Darmtrakt nicht nur Nahrung, sondern auch nervöse Spannungen, emotionale Erlebnisse, seelischen Stress und deren hormonelle Restbestände verdaut. Sie nannte diese umfassende Verdauungsarbeit „Psychoperistaltik“ und fand einen Weg, diese durch Berührung, Massage und Entspannung anzuregen. Diese Technik wird als „Deep Draining“ bezeichnet und bewirkt einen Abtransport der neurovegetativen Stauungsflüssigkeit aus den verschlackten Gewebeschichten

und verspannten Muskelpartien. Dadurch kommt es zu einer Wiederherstellung der natürlichen Zirkulation der Lebensenergie. Auch die Atmung erlangt so ihren natürlichen Wellencharakter zurück. Diese Prozesse führen zu einer Stimulierung der Selbstregulation und Selbstheilung des Organismus.“ (Zit. nach: Matthias Pfleger, Emotionale Intelligenz, Diplomarbeit, Heidelberg 2003, S. 27 f.)

Nicht nur die Atmung, das Leben selbst verläuft bei einem psychisch gesunden, also nicht nur „schmalspurig“ existierenden Menschen wellenförmig, also mit „Schwung“. Voraussetzung dafür ist aber das freie Strömen der Lebensenergie, und eben dieses soll durch die Übungen, die die Anwesenden unter Herrn Burgholz' Leitung sehr bereitwillig durchführten, ermöglicht werden.

Und ist es in der Tat nicht ganz leicht, die flache Hand im Uhrzeigersinn auf dem Bauch kreisen zu lassen? Und doch erreicht man so etwas ganz Entscheidendes: Man nimmt der Angst, die sonst die Wellen unserer Lebensenergie blockiert, die Kraft – und unser Denken, Fühlen und Handeln werden wieder frei! Die „Sprache“ dieser Hand „versteht“ auch unser Bauch, der ansonsten unseren Kopf nicht mit sich „reden“ lässt.



Bei der nächsten Übung, auch sie ganz leicht, wirkt man auf Verspannungen ein, die zwar im Verdauungstrakt ausgelöst werden, sich jedoch überall im Körper bilden können. Mit den Fingerknöcheln der zu Fäusten geformten Hände klopft

man leicht von hinten auf die Schulterpartie seiner Partnerin bzw. seines Partners; die dabei gelösten Verspannungen werden mit Bewegungen der flachen Hand „ausgestrichen“.

Auch so wird das „innere Strömen“ angeregt, das sich dann oft in einem angenehmen Wärmegefühl äußert.

Aus drei Phasen bestand die dritte Übung: Zunächst aus einer Anstrengung, bei der man z. B. die beiden Handflächen fest gegeneinander presst, so, als wolle man etwas zwischen ihnen zerdrücken; dann aus der sich anschließenden Entspannung und der abschließenden Phase mit kleinen, lockeren Bewegungen.

Werden bei diesen Übungen Geräusche aus der Magengegend hörbar, so soll man sich dieser nicht schämen, sondern sie als Signale willkommen heißen, die uns anzeigen, dass unser „Bauchgehirn“ – ein Nervenzentrum mit mehr als hundert Millionen Nervenzellen – anfängt, sich wohl zu fühlen, d. h., diese Töne sind durchaus erwünscht!

Bei der vierten Übung konnte man sich geistig mit schwer stressgeplagten Hamburger Polizisten verbunden fühlen, die diese ebenfalls praktizieren: Man macht, wenn möglich mit Musik, kleine Lockerungsbewegungen mit dem Kiefer oder dem Becken: Nach spätestens fünf Minuten stellt sich ein Wohlgefühl ein. Das Ganze nennt man wegen der dabei entstehenden Alpha-Wellen auch den „Alpha-Blues“.

Ganz besonders intensiv wurde der Kontakt zur jeweiligen Übungspartnerin bzw. zum jeweiligen Übungspartner bei der letzten Übung, „Rücken an Rücken“! Wie der Name es schon sagt, drücken die Partner dabei ihre Rücken gegeneinander, wobei sie den Schulter- und Beckenbereich kräftig bewegen!

Nach dieser Übung hatte wohl jeder die belebende Wirkung einer bewussten Kontaktaufnahme mit dem eigenen „Bauchgehirn“ erfahren, und ein Raum voller ange



regter und gutgelaunter Teilnehmerinnen und Teilnehmer dankte dem Referenten seine aufschlussreichen Ausführungen mit – wie er es sich erwünscht und erhofft hatte – „glänzenden Augen“ – und lebhaftem Applaus.

Christian Schirmbeck

Für alle, die sich mit dieser interessanten Materie noch eingehender beschäftigen möchten, gibt es bei der Miko-Edition unter ISBN 3-935436-13-0 das Buch von Gerda Boyesen und Peter Bergholz mit dem Titel. „Dein Bauch ist klüger als du“, gut lesbar, mit zahlreichen Abbildungen, 256 Seiten und einer Video-CD, für 24,90 Euro.

Benefiz-Konzert für „Aja's Gartenhaus“ mit Johannes Ziemann – Violoncello

Der Klavierpartner hatte sich den Arm gebrochen, so hörten wir am 29. August für Solo-Cello: Drei Suiten von Johann Sebastian Bach (1685-1750) und eine Suite von Max Reger (1873-1916).

Beide Komponisten schufen die Solo-Suiten als Hofkapellmeister: Bach im Jahr 1722 in Köthen und Reger im Jahr 1914 in Meiningen.

Die Suite ist eine Folge von mehreren Sätzen.

Die Kernsätze (Tänze)

Allemande (langsam)

Courante (schnell)

Sarabande (sehr langsam)

Gigue (sehr schnell)

Sie können erweitert werden durch: Ouvertüre, Präludium, Menuett, Bourrée und anderes.

Johannes Ziemann schenkte uns ein sehr anspruchsvolles Programm. Wir lauschten aufmerksam, um die einzelnen Stimmen zu verfolgen und den Zusammenklang der Doppelgriffe und Arpeggien zu genießen. Starken Eindruck hinterließ die schmerzliche Resignation der Sarabanden von Bach, die romantischen Gefühlsausbrüche in Regers Musik und besonders dies erfrischende und prachtvolle dritte Suite in C-Dur von Bach.

Johannes Ziemann erhielt dankbaren Beifall für diese Solo-Suiten.

Die klingenden Noten waren für uns eine „Wohltat“. Mögen die gespendeten Banknoten als Dank für das Benefiz-Konzert kleine Bausteine für Aja's Gartenhaus werden.

Erika Balzer

Anmerkung der Redaktion:

Bei der anschließenden Sammlung kamen 318,00 € zusammen!