

Grundlagen einer integralen Körpertherapie

*Prüfet alles und behaltet das Gute!
Paulus*

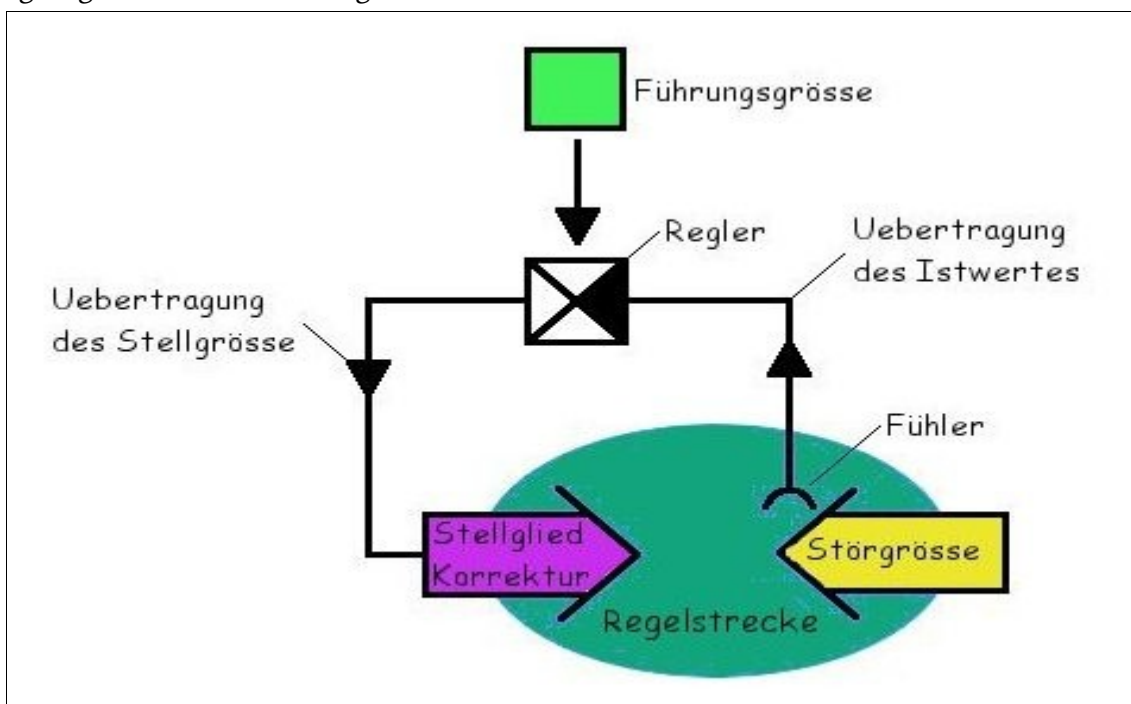
Verschiedene Formen der Körper-Therapie sind bei uns in den letzten Jahren populär geworden und bilden heute einen wichtigen Teil der Alternativ- bzw. Komplementärmedizin. Jede von ihnen wirkt auf ganz spezifische Art regulierend und damit gesundend. Und jede hat eigene Grundlagen und Praxis.

Eine Synthese dieser Grundlagen schafft eine neue, hochwirksame Form der Therapie. Voraussetzung dazu ist allerdings ein Denk-System, das uns mit einfachen Begriffen erlaubt, Gesundheit wirklich zu verstehen. Kleine Einblicke in das Modell der Wesensglieder von Rudolf Steiner und der modernen Grundregulationsforschung von Alfred Pischinger und Hartmut Heine schaffen da sehr viel Klarheit.

Diese Darstellung erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit sondern versteht sich vielmehr als offenes System. Offen soll es vor allem sein für Verbindungen zu bestehenden Systemen der Heilpraxis.

Regulation

Es gibt nichts in der Natur, das nicht irgendwie reguliert ist. Sei es Grösse, Frequenz, Lebensdauer – alles unterliegt der Regulation, oder dem „richtigen Mass“. Kein Baum kann in den Himmel wachsen. Die Technik hat das Phänomen Regulation abstrahiert und ein einfaches Modell dazu geschaffen. Die Abbildung zeigt einen einfachen Regelkreis.



Ein Beispiel dazu liefert der Thermostat. In einem Wohnzimmer - der *Regelstrecke* - überwacht ein *Sensor* die Raumtemperatur. Der eigentliche *Regler* vergleicht dessen Messwert mit der vorgegebenen *Führungsgrösse*. Sobald die Raumtemperatur unter den eingestellten Wert sinkt, schaltet der *Regler* das *Stellglied*, in diesem Fall die Heizung solange ein, bis die Solltemperatur erreicht ist.

Das Resultat ist eine in engen Grenzen auf- und abschwingende Temperatur, die – je nach Regelgüte - als konstant wahrgenommen wird. Die Regelgüte dieses Kreises bestimmt dann auch, wie stark sich *Störgrössen* wie Aussentemperatur, Durchzug und Isolation bemerkbar machen.

In natürlichen Systemen – wie beispielsweise im menschlichen Organismus - sind unzählige solche Regelkreise miteinander vernetzt, und arbeiten zum Teil so erstaunlich präzise – wie z.B. die Regulation der Temperatur und des pH-Wertes des Blutes, dass keine Technik ähnliches leisten könnte.

Dass ein Mensch gesund ist und sich wohlfühlt, hängt natürlich davon ab, dass diese Systeme innerhalb der „Normalwerte“ schwingen. Hier ist mir die Einsicht wichtig, dass die „Natur“ stets sinnvoll reguliert, wir als Therapeuten also nicht an Sollwerten schrauben, sondern die jedem System innewohnenden regulativen Kräfte (=Selbstheilungskräfte) unterstützen sollen. Das heisst für mich zum Beispiel, auftauchende Blockaden nicht einfach durch therapeutische Techniken zu beseitigen, sondern dem Organismus den Raum zu geben, dies selber zu tun. Ich werde bei den praktischen Beispielen zeigen, was ich damit meine.

Grundregulation

Alfred Pischinger, Professor für Embryologie und Histologie in Wien, hat 1975 – nach 30jähriger Forschungsarbeit - sein Werk „Das System der Grundregulation“ veröffentlicht. Er weist darin auf die zentrale Bedeutung des Bindegewebes hin. Er nennt es auch Extracelluläre Matrix ECM und weist nach, dass dieser Bereich, der wie ein dreidimensionales Netz den ganzen Organismus durchzieht, dabei sämtliche Organe umhüllt und deren Funktion reguliert. Ohne die aktive Beteiligung der ECM gelangen weder Nährstoffe vom Blut zu den Organzellen noch werden Abfallstoffe via Lymphe abtransportiert. Auch die Fasern des vegetativen Nervensystems enden stets innerhalb der ECM. Sie enthält neben spezifischen Bindegewebezellen, welche die Grundsubstanz synthetisieren d.h. aufbauen, auch Immunzellen sowie verschiedene Fasern, die dem Ganzen Stütze und Halt geben. Die Grundsubstanz selber besteht aus Riesenmolekülen, aufgebaut aus Zucker und Eiweiss, die sich elektrisch wie Flüssigkristalle bzw. wie Halbleiter verhalten und so all die hochkomplexen Regulations-Vorgänge in der Matrix kontrollieren. Auch werden darin alle Signale mit Lichtgeschwindigkeit im ganzen Organismus weitergeleitet. Das hat zur Folge, dass jeder äussere und innere Reiz jeweils den Organismus als Ganzheit beeinflusst. Eine kleine Verletzung - beispielsweise am Finger – wird nachweisbar vom ganzen Organismus wahrgenommen. Genauso natürlich ein heilender, regulativer Impuls.

Gesundheit ist also vom einwandfreien Arbeiten der ECM abhängig. Deren Funktion kann durch verschiedene Faktoren belastet sein. Das können eingelagerte Giftstoffe sein, Wasser- und Mineralstoffmangel, pathologische Mikroorganismen, physischer oder psychischer Stress. All diese Faktoren können sich summieren und die Regulation soweit verändern, dass sie als Symptom spürbar wird.¹ Somit wird verständlich, dass bei chronischen Krankheiten selten eine klare Ursache gefunden werden kann. Sie lassen sich auch nur heilen, wenn an der Grund-Belastung der ECM gearbeitet wird.

Die Wesensglieder von Rudolf Steiner

Rudolf Steiner, ein Gelehrter des frühen 20. Jahrhunderts hat die alten okkulten Begriffe der Alchemie und Theosophie systematisch neu geordnet. Er hat dabei stets die Bedeutung der Logik, d.h. der Nachvollziehbarkeit seiner Gedanken betont. Einer der vielen „Früchte“ seines Wirkens ist die Anthroposophische Medizin. Lassen Sie mich kurz mit meinen eigenen Worten eintauchen in deren faszinierenden Grundlagen: Anthroposophie heisst Weisheit des Menschen. Dieser wird verstanden als „Krone der Schöpfung“, weil er alle vier Naturreiche – Mensch, Tier, Pflanze, Mineral - in sich vereint. Neben seinem Menschsein, das ihn durch Denkkraft und Kreativität auszeichnet, hat er auch das Tier in sich mit seinen Emotionen und Instinkten und Trieben. Als lebendiges Wesen hat er auch die Pflanze, und durch seinen physischen Körper das Mineralreich in sich. Jede dieser Stufen, bzw. „Reiche“ wie Steiner sie nennt, hat ihre eigenen Gesetze. Wo zum Beispiel in physischen die Schwerkraft wirkt, wird sie im Lebendigen – zum Beispiel im Wachstum der Pflanze - mit „Leichtigkeit“ aufgehoben. Ein anderes Beispiel: Wo im Tierreich der Trieb vorherrscht, kann der Mensch wählen.

Daraus ergibt sich das Modell der Wesensglieder: Wir haben einen physischen Leib – gemeinsam mit allen erschaffenen Dingen, bestehend aus den vier Elementen Erde, Wasser, Luft. Wärme bildet den

¹ Ein Symptom bedeutet nicht etwa ein Versagen der Regulation, sondern könnte eher als Notprogramm des Organismus gedeutet werden, mit einer Teilüberlastung fertig zu werden.

Übergang zu einem nicht-physischen Lebensleib, bestehend aus Licht, Klang und Leben. Dieser wird auch Bildekräfteleib genannt und ermöglicht die Lebensfunktionen Stoffwechsel, Wachstum und Reproduktion. Der Seelenleib oder Astralleib, welcher auch wieder gegliedert erscheint, beinhaltet Gefühle und die Fähigkeit sich auf der Erde zu bewegen. Der Geistleib oder das Ich ermöglicht schliesslich Selbstbewusstheit, die nur dem Menschen zur Verfügung steht.

Gesundheit für den Menschen ist durch ein harmonisches Gleichgewicht der Kräfte dieser Wesensglieder gegeben, die in sich hierarchisch gegliedert sind: Die Kraft des „Ich“ nährt und reguliert den Astralleib bzw. Seelenleib; dieser nährt und reguliert den Bildekräfteleib bzw. Lebensleib und dieser wiederum den physischen Leib.

Angesichts der Vorstellung, dass alle Wesensglieder mindestens so komplex aufgebaut sind wie der bekannte physische Leib, lässt sich erahnen, wie gross das sich damit eröffnende Forschungsfeld ist. Das obige sind ja nur Andeutungen der Zusammenhänge. Ihre Kenntnis ist wichtig, weil Krankheit auf jeder Stufe entstehen und sich von dort ausbreiten kann. Eine wirksame und nachhaltige Therapie muss am „richtigen“ Ort ansetzen.

Wir Körpertherapeuten haben es neben dem physischen Leib hauptsächlich mit dem Bildekräfteleib zu tun. Er ist es nämlich, der die hochkomplexen Strukturen der ECM energetisch versorgt und reguliert. Ich erlebe in der Praxis immer wieder ein Aufatmen der Klienten schon nach den ersten Handgriffen. Das wird verständlich mit der Vorstellung, dass unsere Befindlichkeit primär vom Lebens- bzw. Bildekräfteleib abhängt. Egal wie bewusst ich als Therapeut damit umgehe, arbeite ich ja stets mit dem „lebendigen“ Menschen. Je besser ich verstehe, wie seine Bildekräfte „funktionieren“, desto besser kann ich ihn unterstützen, wieder gesund zu werden, bzw. gesund zu bleiben.

Ich zeige jetzt mit Beispielen aus drei Kontinenten, wie Grundregulation in der Therapie wirkt.²

Asien

In den fernöstlichen Therapien wie Akupunktur und Shiatsu spricht man von Chi oder Ki, das im Meridiansystem gleichmässig fliesst und alle Organe und Strukturen mit Energie versorgt. Durch spezifische Techniken werden Ungleichgewichte erkannt und behandelt, indem die Energie entsprechend umgeleitet wird, bis die allgemeine Harmonie wieder hergestellt ist.

Die daraus resultierende gesundende oder heilende Wirkung wird noch plausibler wenn wir die Erkenntnis der Grundregulations-Forschung berücksichtigen, dass unter den meisten sogenannten Akupunktur-Punkten ein zylinderförmiges Gebilde direkt in das unter der Körperfaszie (Unterhaut) liegende weiche Bindegewebe führt. Daraus lässt sich schliessen, dass der Lebensleib seine Chi-Energie via Akupunkturpunkte der Grundsubstanz zur Verfügung stellt. An diesen Punkten kann dann notfalls auch reguliert d.h. mehr Chi zugeführt oder gebremst werden, um spezielle chemische oder physikalische Belastungen der ECM auszugleichen.

Amerika

Die Osteopathie von Andrew Still und deren Weiterentwicklung durch William Sutherland zur Craniosacral Therapie, haben auf den ersten Blick wenig gemeinsam mit östlichen Methoden. Es geht primär um die Vorstellung, Gewebe durch manuelle Impulse wieder funktionstüchtig zu machen. Im Gegensatz zum östlichen Therapeuten hat der Osteopath eine sehr genaue Kenntnis der inneren Anatomie. Er weiss, dass „osteopathische Läsionen“³ die Funktionsfähigkeit des Organismus beeinträchtigen und behebt diese mit gezielten Handgriffen. Natürlich befinden sich diese Läsionen wiederum im Bereich des Bindegewebes, sei es in den Gelenken, im Knochen selber, in den Organfaszien oder den Gehirn und Rückenmarkshäuten. Wenn wir uns vorstellen, dass auch diese Strukturen vom Lebensleib mit Chi versorgt werden, wird der Schluss offensichtlich: Sowie östliche wie westliche Methoden erreichen letztlich dasselbe: Die Beseitigung einer Art Energieflussstörung und dadurch optimale Versorgung der ECM.

² Ich beschränke mich dabei auf ein paar Grundgedanken. Praxisbeispiele sind in der jeweiligen Literatur reichlich beschrieben.

³ „Osteopathische Läsion“ ist nicht zu verwechseln mit „Läsion“ im medizinischen Sinn. Das erste bedeutet irritiertes, gestörtes Gewebe. Das zweite meint verletztes oder zerstörtes Gewebe.

Europa

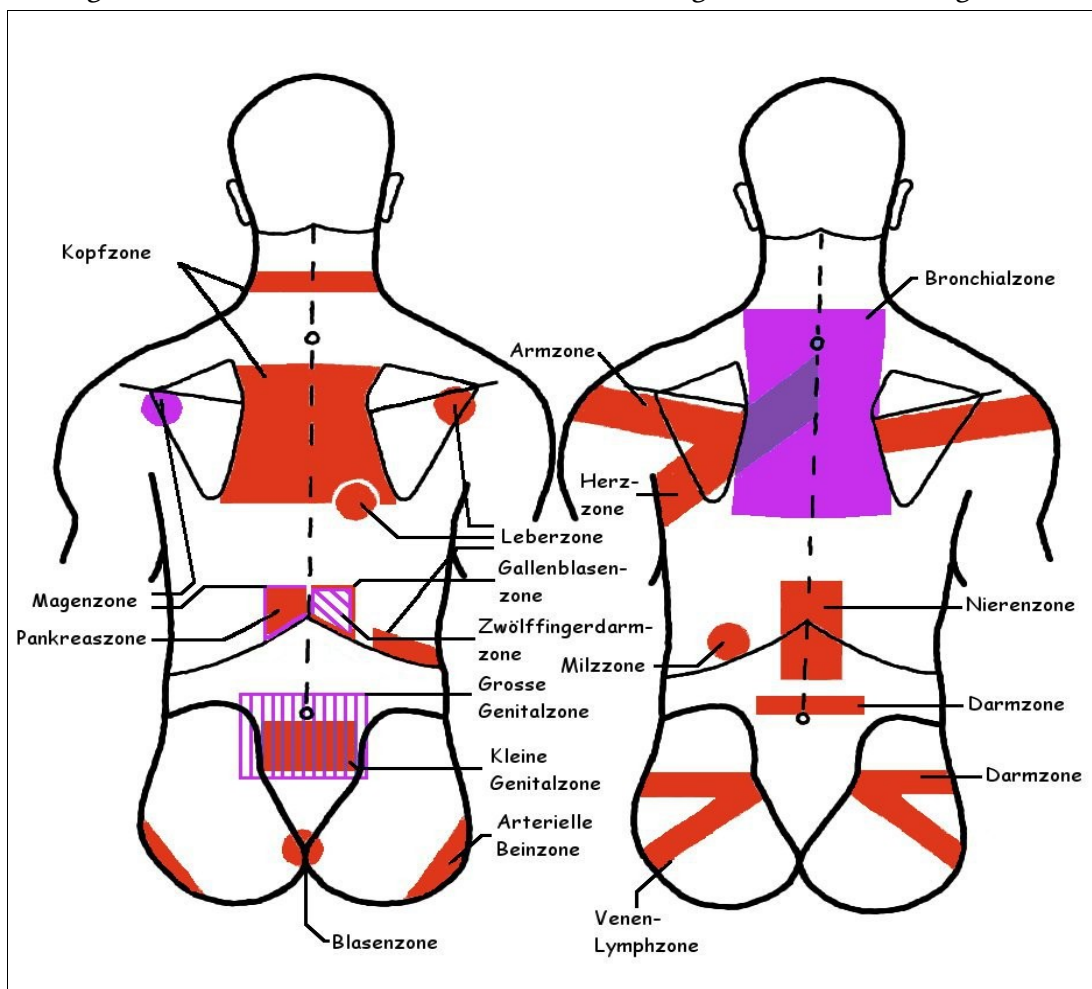
Die dritte Methode, die zu den Reflextherapien zählt, ist die Bindegewebemassage nach Elisabeth Dicke und Hede Teirich-Leube. Aus der Erkenntnis, dass alle Organe im Bindegewebe dicht unter der Haut sogenannte Reflexzonen bilden, welche den energetischen Zustand der zugehörigen Organe spiegeln, ist die Idee gewachsen, diese durch Massage zu behandeln. Die guten Erfolge in der Praxis bestätigen diese Annahme. Hier zeigt sich, dass der Lebensleib zwar den physischen Leib organisiert und mit Energie versorgt, selber jedoch nicht physischen Gesetzen gehorcht, sondern irgendwie anders ist. Zum einen ist unklar, woher seine Energie überhaupt kommt, zum anderen scheint er auch einer total anderen Raumgeometrie zu gehorchen.⁴

Christel Heidemann

Die Synthese der drei genannten Methoden und ihre Deutung durch die Grundregulations-Forschung und das Modell der Wesensglieder kann dem Körpertherapeuten neue spannende Impulse vermitteln. Sie schafft die Grundlage einer hochwirksamen Therapie-Methode, die dem Verständnis des modernen Menschen Rechnung trägt. Einen ersten Schritt in diese Richtung machte die deutsche Krankengymnastin und Lehrerin für Bindegewebemassage Christel Heidemann: Sie studierte nicht nur die Anthroposophie Rudolf Steiners gründlich, sondern auch die Meridianlehre der Akupunktur. Daraus entwickelte sie die im folgenden beschriebene Befundungstechnik – Grundlage ihrer Farb-Meridiantherapie.

Befund

Jede therapeutische Intervention braucht einen klaren Befund. Am einfachsten und klarsten erhalten wir diesen in der Regel – Ausnahmen vorbehalten – aus der Tastung des weichen Bindegewebes am Rücken.



⁴ Wie beim Hologramm bildet sich ein dreidimensionales Gebilde (Organ), auf einem fast beliebig kleinen zweidimensionalen (Haut)-Stück ab.

Auf der Abbildung sind die jeweils zugeordneten Organe und Strukturen sichtbar. Der erhaltene Eindruck ist eine reine Momentaufnahme und lässt noch wenig konkrete Schlüsse zu. Konkreter wird es jetzt, wenn wir das Meridiansystem in die Befundung mit einbeziehen. Jeder Meridian hat spezifische Punkte. Durch deren Stimulation lässt sich der ganze Meridianverlauf beeinflussen. Wenn wir einen solchen Punkt leicht mit dem Finger anstreichen, ändert sich die weiche Bindegewebestruktur wegen der neuen Energieverteilung innert Sekunden. Auf diese Weise können wir herausfinden, welcher stimulierte Punkt die bestmögliche Harmonisierung des gesamten Systems ergibt.

Das weitere Vorgehen

Als nächsten Schritt der Befundaufnahme wollen wir jetzt wissen, ob eventuell eine Energieflussstörung auf einem Meridianabschnitt vorliegt. Das könnte eine sichtbare Narbe sein, eine Gelenk-Fehlfunktion oder auch eine unphysiologische Spannung im darunter liegenden Knochen. Die Störung kann auch aus der Aura auf einen Meridianabschnitt drücken. All diese Möglichkeiten lassen sich mit wenigen Griffen prüfen – verifizieren oder ausschließen.

Oft treffen wir auf eine ganze Kaskade von Fehlfunktionen. Da gilt es zu sortieren und sich um diejenigen zu kümmern, die übergeordnet die anderen aufrecht erhalten. Wenn zum Beispiel mehrere Narben vorhanden sind, die störend wirken, muss in der Regel nur die Richtige gefunden und entstört werden, dass alle wieder durchlässig sind.

Alle bis jetzt genannten Störungen können in der Regel ganz leicht behoben werden. Etwas anspruchsvoller wird es bei viszerale Fehlfunktionen, wo es sich um Blockierungen innerer Meridianabschnitte handelt. Hier ist es wichtig, die Faszienzüge zu kennen, welche die Organe umgeben, miteinander verbinden und in ihrer Lage befestigen. Zwar ist es mit diesen anatomischen Kenntnissen leicht, die Blockaden zu beseitigen, doch sind die Organe oft emotional belastet. Deshalb müssen wir das nächsthöhere Wesensglied des Menschen berücksichtigen, den Seelenleib, sonst wird unsere manuelle Intervention nur von kurzer und ungenügender Wirksamkeit bleiben. Da gilt es den betroffenen Gefühlsbereich mit dem Klienten auch verbal anzusprechen und so gewissermaßen das Licht des Bewusstseins ins Dunkle der Emotionen zu bringen. Das Heilsame Gespräch⁵ hilft hier mit zu einer nachhaltigen Lösung.

Das Craniosacrale System

Der in meinen Augen anspruchsvollste Bereich liegt im Craniosacralen System (CSS). Die Hirn- und Rückenmarkshäute bestehen ebenfalls aus Bindegewebe, die jedoch physisch ziemlich zäh sind und viel mehr Geduld und Zuwendung brauchen, um unphysiologische Spannungen abzubauen. Gleichzeitig öffnet sich im CSS ein geheimnisvoller Raum, der alle Wesensglieder umfasst und naturwissenschaftlich noch wenig zugänglich erscheint. Spätestens im Bereich des CSS sollten wir Abstand von der Vorstellung nehmen, durch physische Manipulationen den Organismus zu besserer Funktion zu verhelfen. Jeder erfahrene CS Therapeut weiss, dass hier neben guten Kenntnissen der anatomischen Strukturen vor allem ein waches Bewusstsein gefragt ist. Umso hilfreicher ist es für die Therapeutin, mit Hilfe der Reflexzonen und Meridiane den räumlichen Ort des Geschehens eindeutig lokalisieren zu können.

In vielen Fällen manifestieren sich gesundheitliche Störungen an mehreren Orten gleichzeitig und wollen auch entsprechende Behandlung. Fast immer ist die Wirbelsäule als gelenkreichste Struktur betroffen, genauso häufig das viszerale und das Craniosacrale System. Das weiche Bindegewebe des Rückens hat Verbindung zu all diesen Teilen. Es zeigt nicht nur zuverlässig, was wo zu behandeln ist, sondern auch den Erfolg der Intervention. Sobald nämlich ein Bereich energetisch ausgeglichen, d.h. das Chi in seinem Lebensleib ungehindert fließt, zeigt sich auch der Tonus der Reflexzonen ausgeglichen und reguliert sich wieder selbständig.

⁵ Das Heilsame Gespräch – Eine vom Verfasser praktizierte und gelehrt Synthese aus Focusing und Gewaltfreier Kommunikation.

Erweiterte Anwendungen

Nun beschränkt sich die Anwendung dieses „therapeutischen Regelkreises“ nicht auf osteopathische Techniken. Grundsätzlich kann jede therapeutische Intervention so geprüft werden, weil das Ziel ja stets das gleiche ist: Die Wiederherstellung der Grundregulation. Die Methode eignet sich beispielsweise auch wunderbar zum Austesten von Lebensmitteln und Medikamenten. Ein energetisch ins Gleichgewicht gebrachter Organismus reagiert auf feinste Impulse. Bereits beim in-der-Hand-halten eines Medikaments zeigt sich dessen Wirkung im weichen Bindegewebe. Das Besondere dabei ist der Umstand, dass im Bindegewebe differenziert spürbar wird, welche Organ- bzw. Kräftebereiche unterstützt oder beeinträchtigt werden⁶.

Zusammenfassung

Die Synthese von drei wichtigen Therapierichtungen aus verschiedenen Kontinenten im Zusammenhang mit der Grundregulationsforschung und dem Modell der Wesensglieder ergibt eine neue Basis für das Verständnis, wie Körpertherapie „funktioniert“. Die vorgestellte Technik ist gut handhabbar und vereinigt in sich Durchschaubarkeit und hohe Wirksamkeit. Auch jede andere gute Therapieform lässt sich damit verifizieren und erweitern. Zudem ergeben sich verlässliche Brücken sowohl zur Schulmedizin, wie auch zu anthroposophischer Medizin, Homöopathie und Naturheilkunde. **Damit wird die Grundregulationstherapie zu einem wichtigen Baustein einer integralen Medizin.**

Jürg Burki, Komplementärtherapeut und Ausbilder lebt und arbeitet in Lenzburg. Seine **Gesundheits-Projekte *gleis1*** lassen sich verfolgen auf <http://gpg1.ch>



⁶ Es handelt sich hier um ein analoges Testverfahren; viele komplementärtherapeutischen Tests arbeiten dagegen mit ja/nein Fragen, sind also digital.