

II. Die Biodynamik Gerda Boyesens

Norbert Schrauth, Stuttgart *

1. Einführung

95 Die therapeutische Schule der Biodynamik wurde von der norwegischen Psychologin und Physiotherapeutin Gerda Boyesen entwickelt. Sie hatte Anfang der 50-er Jahre während ihres Psychologiestudiums eine Analyse bei Ola Raknes, einem norwegischen Reich-Schüler¹ gemacht. Da sie den Wunsch hatte, Körper-Physiotherapeutin zu werden, folgte sie dem Rat der Psychotherapeuten, die bei Reich gelernt hatten, und machte noch zusätzlich eine Ausbildung als Physiotherapeutin. Danach arbeitete sie bei der damals schon berühmten Physiotherapeutin Adele Bülow-Hansen. Diese hatte in Zusammenarbeit mit dem Psychiater und Psychoanalytiker Trygve Braatoy² eine neue Methode der Massagebehandlung von psychiatrischen Patienten entwickelt. Sie praktizierte und lehrte diese Methode an einem eigenen Institut in Oslo, das bis heute existiert. So hat die Biodynamik mindestens zwei Wurzeln: zum einen die aus der Psychoanalyse stammende Theorie und Praxis der charakteranalytischen Vegetotherapie von Wilhelm Reich, zum anderen die Vielfältigkeit der skandinavischen Physiotherapie noch bereichert durch die psychiatrische Physiotherapie der Adele Bülow-Hansen.

Nach etwa zehn Jahren Tätigkeit in verschiedenen psychiatrischen Kliniken und in eigener Praxis ging Gerda Boyesen dann 1968 nach London und entwickelte dort in Auseinandersetzung mit den aus Amerika über London nach Europa einströmenden Methoden der humanistischen Psychologie und Psychotherapie ihre eigenen Methoden weiter und fing an, selbst Therapeuten in ihrer Methode auszubilden. Einige Grundlagen dieser Methoden möchte ich nun im folgenden darstellen.

2. Der Schreck-Reflex

96 Adele Bülow-Hansen hatte beobachtet, daß 98 Ängste, Gefühle und Erinnerungen durch Mas-

1 Siehe: Raknes 1970.

2 Siehe auch Braatoy 1948.

* © N.Schrauth Alexanderstr 105 D-70182 Stuttgart 1987,1995

sagen aktiviert werden konnten. Auch hatte sie große psychische Veränderungen im Gefolge ihrer Massagen gesehen. Die Massagen waren besonders erfolgreich, wenn diese mit Augenmerk auf die Atmung bzw. das Zwerchfell durchgeführt wurden und wenn man auf eine Veränderung des Atemmusters hinarbeitete.

Dabei ergaben sich erhebliche Handlungsveränderungen der Patienten, die mit Änderung der inneren Haltung, also psychischen Veränderungen, einhergingen. Vor allem angstneurotische Patienten erlebten deutliche Besserungen und gar Heilungen ihres Leidens, dies allerdings häufig erst nach Durchlaufen einer Phase der vegetativen Abreaktionen, auf deren Bedeutung ich weiter unten eingehen werde. So kam Bülow-Hansen unabhängig von Reich zu der Entdeckung, daß Gefühle wohl durch Muskelspannungen und Zwerchfellkontrakturen verdrängt werden können. Sie selbst verstand sich jedoch nicht als Psychotherapeutin, und wenn ihr eine psychotherapeutische Bearbeitung der provozierten Emotionen notwendig erschien, schickte sie ihre Patienten nach der Massage zu einem Psychiater oder Analytiker. Die Massagen wurden somit als Vorbereitung einer Psychotherapie verstanden. Die Erklärung der Phänomene fußte auch nicht in tiefenpsychologischen Modellen, sondern in der Theorie des Schreckreflexes, einer Theorie ähnlich der der Alarmreaktion nach Cannon (Cannon 1915), weiter elaboriert bei Selye (Selye 1957 u. 1974). Der Schreckreflex oder das Schreckreflexmuster beschreibt die Reaktion des Körpers auf z.B. einen lauten Knall: Der Körper fährt zusammen, die Muskulatur, vor allen Dingen die Beuger, werden angespannt, der Atem wird scharf eingesogen und angehalten.

"Diese Reaktion ist modellhaft für jede akute Gefahrensituation, in der wir uns einem plötzlichen Schock, physischem, emotionalem oder psychischem Streß ausgesetzt sehen. Sie stellt einen für den Organismus unentbehrlichen Schutzmechanismus dar..." (Boyesen, 1987, S. 27).

Folgende Reaktionen vollziehen sich im Rahmen des Schreckreflexes:

- a) Verstärktes Einatmen
- b) Kontraktion der Muskulatur, vor allem der Beuger. Darauf kann dann
- c) eine der Situation adäquate Reaktion erfolgen. Daran anschlie-

