



Gesellschaft für
Biodynamische Psychologie /
Körperpsychotherapie e.V.
Heslacher Wand 20, 70199 Stuttgart
www.gbpev.de

Wenn Energie unruhig macht ! Aus der Hilflosigkeit in die Handlungsfähigkeit

Möglichkeiten der Biodynamischen Körper- und Psychotherapie in der Arbeit mit Familien und Kindern

Kennen Sie das?

- Ihr Kind kommt mit verspannten Schultern nach Hause, der Ranzen oder Schulsorgen drücken sie.
- Die Konzentration bei den Hausaufgaben lässt nach, ihr Kind ist ständig in Bewegung.
- Ihr Kind klagt immer öfter über Kopf- oder Bauchschmerzen.
- Ihr Kind ist ständig von Erkältungskrankheiten geplagt.
- Die Kommunikation zwischen Ihnen und Ihrem Kind lässt zu wünschen übrig.
- Das abendliche Einschlafritual zieht sich in die Länge.

Die vielseitigen Belastungen unserer Kinder (in der Schule und Freizeit) werden immer mehr. Oft fühlen sich die Eltern hilflos und genervt und wissen nicht, wie sie das Pensum schaffen sollen. Wer mag schon zu Schmerzmitteln und anderen Medikamenten greifen. Die Eltern würden gerne für ihr Kind etwas tun, wenn sie nur wüssten, was!

Elternsein in einer hyper-aktiven Zeit

Für Eltern wird es immer schwieriger, ihren Kindern Schutz, Geborgenheit und innere Ruhe zu vermitteln.

Sind sie doch selbst den Ansprüchen der Gesellschaft an moderne Erwachsene ausgesetzt: immer fit, schön und gepflegt, überall aktiv, dabei beruflich erfolgreich und daneben bestens informiert zu sein! Wo bleibt Raum für ein Spüren der Bedürfnisse auf Seiten der Eltern und des Kindes und für ein Folgen der elterneigenen Intuition? Nie waren Eltern und Kinder einer solchen Flut von Angeboten, Informationen, Anleitungen, Ansprüchen und Bewertungen ausgesetzt.

Im Dschungel der Therapiemöglichkeiten ist es für Eltern oft schon eine Herausforderung, sich einen Weg zur richtigen Hilfe zu bahnen. Scham und das Gefühl, als Eltern nicht gut genug zu sein erschweren den Gang.

Ein Ausweg

Die Biodynamische Körperpsychotherapie bietet sowohl für Eltern als auch für Kinder eine Chance, dem Thema „zu Leibe“ zu rücken. Hier wird sowohl körperbezogen als auch tiefenpsychologisch fundiert gearbeitet. Dafür steht eine Fülle von unterschiedlicher Arbeitsweisen zur Verfügung. Die

**GBP e.V. Geschäftsstelle, Sabine Schmidt, Heslacher Wand 20, 70199 Stuttgart,
Tel. 0711-645 68 96 Sabine-Schmidt@freenet.de**

Bankverbindung: GBP e.V. Postbank Stuttgart, BLZ 600 100 70, Konto Nr. 378 570 – 708

1. Vorsitzende:
2. Vorsitzender:
Kassenwartin:
Beisitzerin:
Beisitzerin:

Mechthild Münch, Rosenstraße 27, 68199 Mannheim, Tel. 06 21 – 85 84 78
Wolfgang Kolbinger, Steinradermühlenberg 4 B, 23556 Lübeck, Tel. 04 51-65 973
Ulrike Lienert, Aspenweg 1, 72127 Kusterdingen, Tel. 07 071-334 46,
Hanna Maier, Kelterstraße 71, 73773 Aichwald, Tel. 07 11 – 36 24 87
Sabine Schmidt, Heslacher Wand 20, 70199 Stuttgart, Tel. 0711-645 68 96

mechthild.muench@t-online.de
W.Kolbinger@web.de
ulrike.lienert@t-online.de
MaMaier@t-online.de
Sabine-Schmidt@freenet.de

Methode ist wunderbar geeignet, nervöse Spannungen abzubauen und zu verdauen.

Durch Berührung und Entspannung wird die Selbstregulation angeregt und lässt Friede und Lebensfreude in Körper und Seele einkehren.

Wie ist psychische Spannung mit körperlicher Anspannung verknüpft?

Seelische Spannung, die nicht ausreichend aufgelöst werden kann, hinterlässt im Körper Spuren z.B. in Form von hormonellen Resten im Gewebe oder muskulärer Spannung. Die emotionale Ladung dieser Überbleibsel kann zu Unruhe, Überschussreaktionen und körperlichen Symptomen führen.

Wie kommt es zum Spannungs- oder Energiestau?

Bereits im Mutterleib ist das Kind vielen Einflüssen ausgesetzt und seine individuelle Konstitution bestimmt, wie es diese verarbeiten kann. So könnte zum Beispiel ein empfindsames Kind – aus welchen Gründen auch immer – eine sehr unruhige Zeit im Mutterleib erlebt haben. Die Geburt selbst ist für jeden Säugling ein gewaltiges Erlebnis und auch hier sind die Rahmenbedingungen selten ideal. Dies kann dazu führen, dass das Kind auf Umweltreize oder im Besonderen auf Hautstimulation besonders irritiert reagiert. Möglicherweise wird es sich dann sogar von seinen Eltern nur schwerlich beruhigen lassen. Spinnen wir den Faden weiter, so kommt es in der Folge dazu, dass die frisch gebackenen Eltern sich selbst von diesem unruhigen Kind verunsichern lassen. Die Stress-Spirale kommt in Gang: Die Nervosität der Eltern überträgt sich auf das Kind, was wieder mit Unruhe darauf reagieren wird.

Durch die intensive Bindung zwischen Mutter/Eltern und Kind in dieser Phase können wir diese Wechselwirkung nur schwer vermeiden.

Doch auch im Klein- und Schulkindalter können solche Spannungsstaus auftauchen. Das Kind hat in

seinen ersten Lebensjahren prägende Entwicklungsphasen zu durchlaufen, immer unter den ganz speziellen Umständen seiner Familie. Mit seiner gesundheitlichen Konstitution ist es zudem seinem Alter entsprechend zunehmend den Einflüssen der Umgebung ausgesetzt.

Wie wirkt Biodynamische Körperpsychotherapie?

- Folgen wir der Tatsache, dass sich bei der Embryonalentwicklung Haut und Gehirn aus dem selben Keimblatt entwickeln, erreichen wir demzufolge über die Berührung der Haut diejenigen Zonen des Gehirns, in denen reflektorische Reaktionen auf als Stress bewertete Situationen in Gang gebracht werden. Über heilsame Körpererfahrung, liebevolle und gezielte Berührungen über die Haut, können bereits festgefahrene Reaktionsmuster überdeckt werden. In kommenden Situationen lernt das kindliche Gehirn dadurch neue Reaktions- und Verhaltensweisen.
- Spannung die in den Körpergeweben in Form von Zellflüssigkeit und chemischen Stoffen lagert, kann über biodynamische Massage in Bewegung gebracht und ausgeschieden werden. Dabei werden die Reaktionen der Darmperistaltik als Rückmeldung genutzt.
- Auf spezielle Weise wird die Entwicklung des Kindes angeregt, und das Immunsystem angeregt.
- Die Massagen für Kinder sind so ausgearbeitet, dass Eltern ihre Kinder in aller Regel selbst behandeln können. Dies erlernen sie unter fachkundiger Anleitung in Kursen oder Einzelsitzungen. Eltern finden hier einen Weg aus ihrer Hilflosigkeit. Neben den Massagen lernen sie, ihre eigenen Kompetenzen wieder zu entdecken und Zusammenhänge verstehen.
- In schwierigen Fällen ist eine Behandlungsserie für das Kind empfehlenswert.

So ist es immer wieder erstaunlich, dass Kinder schon nach einer Kopfmassage wieder eine Woche ohne Kopfschmerzen sein können, Bauchschmerzen nach einer Behandlung verschwinden können, die Kinder wieder besser einschlafen und durchschlafen können und die Konzentrationsfähigkeit steigt. Bei Neurodermitis-Kindern bessert sich der Zustand der Haut, das Kratzen wird weniger, innere Ruhe kann einkehren.

Nicht immer ist eindeutig, was Heilung bringt. Sei es die intensive Nähe von Elternteil und Kind, die Massage selbst, oder die Auseinandersetzung und Klärung der Gegebenheiten. Die Eltern werden in ihren Kompetenzen gestärkt und haben ein einfaches, praktikables Handwerkszeug in ihrem „Erziehungskoffer“, mit dem sie ihrem Kind helfen können. Gleichzeitig ist zu beobachten, dass sich die Beziehungen in der Familie deutlich verbessern.

Eltern müssen den Kindern voraus gehen.

Gute Chancen für Veränderungen gibt es, wenn die Eltern zu einer engen Zusammenarbeit mit der Therapeutin bereit sind. Dies braucht Mut und Offenheit der Eltern, sich mit ihrer eigenen Befindlichkeit zu zeigen.

Wenn das Familiensystem sich nicht ändert, bleiben Fortschritte begrenzt, das Kind wird vermehrt in alte Muster zurückfallen.

Da Eltern - wie wir alle - auch verletzte, traumatisierte, hyperaktive oder depressive Seiten haben können, wird der Weg der Veränderung, den Eltern einschlagen von respektvollen und achtungsvollen Unterstützungen begleitet. Hier hilft die Grundhaltung der Biodynamischen Körperpsychotherapie: Die Geschichte und bisherige Handlungsweise der Familienmitglieder werden akzeptiert und gewürdigt. Auf dieser Basis können Symptome und Verhaltensweisen losgelassen werden, auf diesem

Boden kann der Samen keimen, Neues in der Familie entstehen.

Die Kosten für diese Therapieform müssen meist von den Eltern selbst getragen werden. Die persönliche und familiäre verbesserte Lebensqualität durch größeres Know-How, neue Erfahrungen, und lebensfrohe Beziehungen ist jedoch für viele mehr als nur ausreichender Gegenwert, sondern eine echte Bereicherung.

[Ulrike Brandl, Hanna Maier](#)

[Gesellschaft für Biodynamische
Psychologie/Körperpsychotherapie GBP e.V.
www.gbpev.de](#)

Autorinnen und Ansprechpartnerinnen:

Ulrike Brandl, Heilpraktikerin Psychotherapie
Praxis: Sophienstr. 11, 76133 Karlsruhe, 0721-38 44 216

Hanna Maier, Heilpraktikerin
Praxis: Kelterstr. 71, 73773 Aichwald, 0711 – 36 24 87