

Bowen Therapie

An der Schnittstelle von Körper und Bewusstsein

Wird eine Behandlungsform vorgestellt, so läuft dies meist auf lange Listen mit Symptomen hinaus, die damit kuriert werden können: Rückenschmerzen, Hexenschuss, Bandscheiben-Probleme, Muskel- und Gelenkschmerzen, Arthrosen, Kopfschmerzen ... Sicher, bei all diesen Beschwerden kann Bowen helfen. Doch die von Tom Bowen entwickelte Methode beinhaltet in ihrem Wesen mehr als das „Abschalten“ von Symptomen. Patienten verweilen während einer Sitzung in tiefer, zentrierender und erfrischender Meditation, während sie gleichzeitig eine effektive Körperbehandlung erfahren. Bowen-Therapeuten arbeiten mit dem Bindegewebe, das eine noch wenig erforschte Brückenfunktion zwischen körperlichem und seelischem Bereich innehat. Im Ergebnis können wir damit weit mehr erreichen als nur schmerzfrei zu werden.

Wer zum ersten Mal eine Bowen-Behandlung bekommt, wundert sich meist über den ungewöhnlichen Ablauf. Der Therapeut lässt einen, unter einer Decke liegend, immer wieder minutenlang in Ruhe. Dann macht er wieder ein paar dieser schiebenden, rollenden Bewegungen mit den Daumen oder ein paar Fingern in tieferen Hautschichten oder über Muskeln. „Bowen Moves“ heißt der Fachbegriff dafür. Dann lässt er seinen Patienten wieder eine Pause.

Wem es gelingt, sich darauf einzulassen, kann in eine tiefe Entspannung sinken. Manchmal wirken die Moves im Körper nach, und es fühlt sich an wie ein perlendes oder leise vibrierendes Nachklingen im Gewebe. An manchen Stellen empfindet man vielleicht ein Ziehen. Körperteile wachsen bei dem einen oder anderen in der subjektiven Wahrnehmung auf ungeahnte Größe – oft nur einseitig. Oder eine Art Schmerz taucht kurz auf und klingt wieder ab. Viele Patienten fühlen sich unmittelbar nach der Behandlung körperlich und seelisch leichter und geschmeidiger, kraftvoller und optimistischer.

Nach einer Behandlung sollte dem Körper Gelegenheit gegeben werden, sich neu zu sortieren, indem man körperliche Anstrengungen reduziert, Spitzenbelastungen vermeidet, nicht zu lange am Stück sitzt, sich genug gutes (!) Wasser zuführt und auch mal, wenn möglich, eine halbe Stunde in frischer Luft spazieren geht. Auf diese Weise bekommt der Körper die Gelegenheit, die durch die Behandlung angestoßene Selbstregulation umzusetzen. Gelingt sie, werden Symptome, welche vorhandene Funktionsstörungen angezeigt haben, überflüssig und können verschwinden.

Regulation statt Reparatur

Bowen Therapie ist weniger eine gezielte Reparatur, wie sie z.B. für ein Auto sinnvoll ist, als vielmehr ein Regulationsimpuls. Regulation macht für lebende Systeme mehr Sinn als eine mechanische Reparatur – solange alles, was zur Selbstregulation nötig ist, noch regenerationsfähig und grundsätzlich funktionstüchtig ist. Eine Reparaturmaßnahme (z.B. in Form einer isolierten Veränderung von Mechanismen durch Medikamente) greift bei Lebewesen in einen Regelkreis mit unendlich vielen unbekanntem Stellgrößen und Wirkkaskaden ein. Ein Regulationsimpuls hingegen unterstützt und stärkt die Bedingungen, die ein Lebewesen zur gesunden Funktion benötigt.

Dieser Vergleich beschreibt, wie Sie sicher festgestellt haben, die beiden Grundhaltungen der Schulmedizin und der Naturheilkunde. Gezielte Reparaturen geben einem kurzfristig mehr Kontrolle. Sie sind natürlich auch unabdingbar, wenn die Selbstregulation durch massive Schäden gar nicht mehr greifen kann. Längerfristig jedoch führen Eingriffe im Sinne von mechanistisch wirkenden Reparaturmaßnahmen zu einem dem Körper aufgezwungenen und entsprechend instabilen Zustand, der ihn immer mehr von einem natürlichen Gleichgewicht entfernt.

„Können Sie mir helfen?“

Diese Frage ist oft die erste, die mir gestellt wird. Meine Antwort lautet meistens: „Ich weiß es nicht, aber ich denke, wir sollten es versuchen.“ Die Bowen Therapie hat dazu beigetragen, mich Demut zu lehren. Denn so gern ich genau wüsste, was dabei passiert: ich weiß es einfach nicht. Wie eigentlich immer in der Medizin, gibt es keine Sicherheit, und wenn man mit Regulationsanstößen arbeitet, gilt dies erst recht. So habe ich erlebt, dass ich scheinbar nur leicht erkrankte Patienten ohne Heilungserfolg wieder ziehen lassen musste. Andererseits gab es immer wieder auch Fälle, von denen ich nie erwartet hätte, dass sich solch dramatische Veränderungen zeigen könnten. Die Symptome besserten sich so schnell, dass ich es selbst kaum glauben konnte.

Kurz vor Weihnachten im vergangenen Jahr kam eine junge Mutter zu mir. Sie erklärte, vier bis fünf Mal im Jahr habe sie einen Hexenschuss und ihr Rücken sei eigentlich immer mehr oder weniger verspannt. Jetzt, mit ihrem zehn Monate alten Nachwuchs, habe sich das Problem noch verschärft und sie erhoffe sich zumindest Erleichterung für die Feiertage. Bereits die erste Behandlung bescherte ihr Schmerzfreiheit im Kreuz und ein „total leichtes Gefühl“, das die ganze Zeit über anhielt. Allerdings beklagte sie sich nun im Januar, dass sich ein konzentrierter Schmerz an der Brustwirbelsäule zeige. Aus Erfahrung wusste ich, dass es zu Blockaden kommen kann, wenn sich die Statik im Körper neu organisiert. In solchen Fällen muss man nachfassen.

Was ich dann bei der Untersuchung fand, überraschte mich jedoch: Da war weit und breit keine Blockade und auch keine Verspannung zu ertasten. Ein Dornfortsatz der Brustwirbelsäule war jedoch ganz punktuell und oberflächlich gereizt, und ich hatte keine Erklärung dafür. Als ich der Patientin meine Erkenntnis und die damit einhergehende Ratlosigkeit mitteilte, schaute sie mich freudestrahlend an und erklärte folgendes: Da sie sich nach meiner Behandlung wieder so gut bewegen konnte, habe sie angefangen, Sit-ups und andere Körperübungen zu machen. Sie habe jedoch einen BH getragen, der genau an der bezeichneten Stelle wehtat. Sie habe diese Beschwerden auf eine tiefere Ursache zurückgeführt. Nun, da sie das Problem identifizieren könne, müsse sie die Sit-ups lediglich ohne BH durchführen. Meine Behandlung habe also noch gründlicher gewirkt als sie gedacht hatte.

Faszien - eine geheimnisvolle neue Welt

Erst seit wenigen Jahren bekommen wir mehr und mehr Hinweise auf mögliche wissenschaftliche Erklärungsansätze für die nach dem Australier Tom Bowen (1916-1982) benannte „Bowen Therapie“. Heute können wir mit großer Sicherheit behaupten, dass sich die Hauptmechanismen, die durch eine Bowen Anwendung ausgelöst werden, über das Faszienewebe im Menschen entfalten.

Auf dem ersten von mittlerweile regelmäßig stattfindenden internationalen Faszienforschungskongressen (Fascia Research Congress) wurde eine Arbeitsdefinition für den Begriff formuliert:

„Faszien sind der lockere Bindegewebsanteil des Bindegewebsystems, das den ganzen menschlichen Körper als kontinuierliche dreidimensionale Matrix in einem Stück durchzieht und als strukturelle Unterstützung desselben dient.“ Bis vor wenigen Jahren wurde dem Bindegewebe (ein Sammelbegriff, der die Faszien umfasst) wenig Bedeutung beigemessen. Es wurde in der Medizin lediglich als Füllstoff betrachtet und nicht weiter untersucht. Der Laie kennt die Faszien vielleicht am ehesten vom Fleischer. Die feinen, schimmernden bis weißlichen Häutchen am Muskelfleisch sind Faszien.

Mittlerweile haben Forscher aufregende neue Einblicke in die Rolle dieser körperlichen Verbindungsmatrix erhalten, durch die sich eine ganz neue Dimension in der Betrachtung des menschlichen Körpers und seiner Funktionsmechanismen auftut, die noch weit davon entfernt ist erschöpfend erforscht zu sein. Faszien sind Adaptionskünstler. Sie passen sich den Bewegungsmustern und der Belastungsintensität des Körpers an. Sie sind formbar und elastisch und unterstützen den jeweiligen Körper ganz individuell. Faszien reagieren dabei grundsätzlich wesentlich langsamer, damit also auch langfristiger, als die Muskulatur. Bewegt sich jemand nicht, verfilzen die Faszien im wahrsten Sinne des Wortes. Die Beweglichkeit und die Gewebsversorgung leiden beispielsweise darunter. Faszien können sich übrigens auch unabhängig von der Muskulatur anspannen - wenn der Anteil an Stresshormonen in der Gewebsflüssigkeit ansteigt.

Körper-Bewusstsein neu interpretiert

Was wir jedenfalls über rein funktionelle Zusammenhänge hinaus schon wissen, ist, dass über die Faszien ein direkter Draht zum Bewusstsein des Menschen besteht. Über so genannte interozeptive Nervenendigungen, die reichhaltig im Faszien gewebe enthalten sind, werden Signale direkt in einen bestimmten Bereich des Stammhirns geleitet, wo sie Informationen über den körperlichen Zustand geben und eng mit motivatorischen Impulsen verknüpft sind. Diese spezielle Verschaltung von Faszien gewebe ins Stammhirn hat man interessanterweise ausschließlich bei Menschen und Primaten gefunden.

Wir gelangen hier also zu einer Eigenwahrnehmung, die man beschreiben könnte als den Sinn für das eigene Wohlergehen als körperliches Wesen. Für mich liegt die Vermutung nahe, dass diese Nervenverbindung das materielle Korrelat für ein Bewusstsein ist, das über sich selbst reflektieren und zwischen dem „Selbst“ und dem Körper unterscheiden kann.

Tom Bowen - ein Praktiker

Tom Bowen wusste von all dem nichts. Wenn man seine Lebensgeschichte betrachtet, liegt es nahe zu vermuten, dass ihm theoretisches Wissen auch nicht viel bedeutet hat. Er hatte keine medizinische Ausbildung absolviert und versorgte seine Familie zunächst als Angestellter einer Zementfabrik. Lange Jahre behandelte er jeden Tag nach Feierabend Menschen bei sich zu Hause umsonst, bevor er schließlich offiziell eine Praxis in seiner Heimatstadt, dem Küstenort Geelong bei Melbourne, eröffnete. Tom Bowen konnte helfen, und das war ihm Verpflichtung genug. Er brachte ein lebendiges Interesse an Massage mit und half damit beim lokalen Football Club, zu dessen glühenden Anhängern er gehörte.

Als Bowen selbst einmal Rückenprobleme hatte, fuhr er für einige Zeit nach Melbourne. Wahrscheinlich hat er sich in der damals sehr lebendigen physiotherapeutischen Szene dazu inspirieren lassen, mit minimalistischen Manipulationen des Gewebes zu experimentieren. Seine

Gabe war es zu „sehen“, was daraufhin im Körper geschah und wo er die Moves im Einzelfall machen musste, um den Körper möglichst gut zu unterstützen. So entwickelte er nach und nach seine eigene Herangehensweise. Seine Erfolge waren so frappierend, dass er zeitweise bis zu hundert Patienten täglich aus dem ganzen Land behandelte.

Inseln in der Alltagsflut

Was aber hat nun Meditation mit Faszientherapie zu tun? Ich meine, dass wir uns kollektiv dem Menschsein widmen sollten, wenn wir nicht die Welt verlieren möchten. Ein Ziel meiner Arbeit ist es, Menschen dabei zu unterstützen aufzuwachen aus dem Traum, in dem Glück in Konsum von immer mehr und immer Neuem und in vermeintlicher Sicherheit tatsächlich erreichbar scheint. Wenden wir uns zu sehr nach außen, so gibt es für uns keinen Platz mehr, um zur Besinnung zu kommen. In der Meditation gönnen wir unserem nach außen gerichteten und von Reizen ständig überfluteten Geist eine Rast. Das ruhige Innehalten ist eine Oase des Selbst in der Wüste der Fremdbestimmung.

Wenn wir den Körper als die Fortsetzung des Geistes in die materielle Welt begreifen, dann verstehen wir, dass der Mensch davon profitieren kann, wenn er Meditation und Körperbehandlung nicht als zwei voneinander getrennte Bereiche betrachtet. Der Körper stellt sich – wenn wir in obigem Bild bleiben – dem Geist zur Verfügung, damit dieser in der physischen Welt durch ihn seinen Ausdruck findet. Der Geist, respektive das Bewusstsein, und der Körper befinden sich hierbei in einem kybernetischen Regelkreis. Anders ausgedrückt heißt das, dass sie sich wechselseitig beeinflussen. Andere Aspekte beiseite lassend, können wir also vereinfachend sagen, dass wenn der Mensch wesensgemäß lebt, dies seinen Ausdruck in körperlichem, geistigem und seelischem Wohlergehen findet.

Schnittstelle von Körper und Bewusstsein

Neben der biologischen Realität hängt das, was wesensgemäß ist, eng mit unserem immateriellen Kern, der Seele, zusammen. Die Seele braucht jedoch Pausen im Alltag, um wahrgenommen zu werden. Bowen Therapie kann dabei eine große Unterstützung sein solche Lücken zu schaffen. Wir sollten jede Gelegenheit nutzen, denn nur wenn wir unsere „Innere Wahrheit“ auch wahrnehmen, können wir unser Leben nach ihr ausrichten.

Freilich gehört zu einem wesensgemäßen Leben viel mehr, als sich regelmäßig eine bestimmte Form der Körperbehandlung zu gönnen. Dennoch ist die Bowen Therapie sehr hilfreich, weil sie den Menschen an einer Schnittstelle von Körper und Bewusstsein erreicht, von der aus sie in beide Sphären hineinstrahlen kann. Hier berühren wir den Kern des Menschlichen.

Tobias Hauser, Heilpraktiker, ist Gründer und Leiter des Deutschen Zentrums für Bowen Therapie (DZBT) seit 1999. Er ist Jg. 1968, Vater von vier Kindern und lebt in Dießen am Ammersee.