

DIE BIOSYNTHESE

Grundlagen, Entstehung und Organisation

Die Biosynthese-Therapie ist eine Form der Körperpsychotherapie.

Sie wurde 1975 von David Boadella gegründet. Ihre Wurzeln liegen in der Charakteranalyse und Vegetotherapie von Wilhelm Reich, der psychologischen Synthese von Pierre Janet, sowie den pränatalpsychologischen Arbeiten von Francis Mott und Frank Lake. Seit 1985 ist Silvia Specht Boadella an der Weiterentwicklung der Methode beteiligt. Sie hat die Biosynthese um philosophische und transpersonale Aspekte bereichert.

1998 wurde die Biosynthese als eine der ersten Körperpsychotherapie-Methoden von der European Association for Psychotherapy (EAP) anerkannt.

Die 2001 in Zürich gegründete International Foundation for Biosynthesis (IFB) sorgt weltweit dafür, dass die verschiedenen Biosynthese-Lehrinstitute mit einem einheitlichen Standard lehren und forschen. Alle Institute sind mit dem International Institute for Biosynthesis (IIBS) in Heiden, Schweiz verbunden.

Grundprinzipien

Die Biosynthese steht für einen holistischen und humanistischen Ansatz im Bereich der Körperpsychotherapie. Wie der Name schon sagt, zielt die Methode auf die Integration von Prozessen im Leben ab: Das Physische mit dem Emotionalen und dem Mentalen. Die Therapeutin bzw. der Therapeut arbeitet prozessorientiert mit ihren Klient:innen, indem sie deren inneren Signale und Äußerungen des Bewegungsapparats aufgreift, ihnen folgt und ihre Entwicklung fördert. Im Zentrum stehen dabei immer die Bedürfnisse der betreffenden Person, ihre individuellen Eigenschaften und einzigartigen Ressourcen.

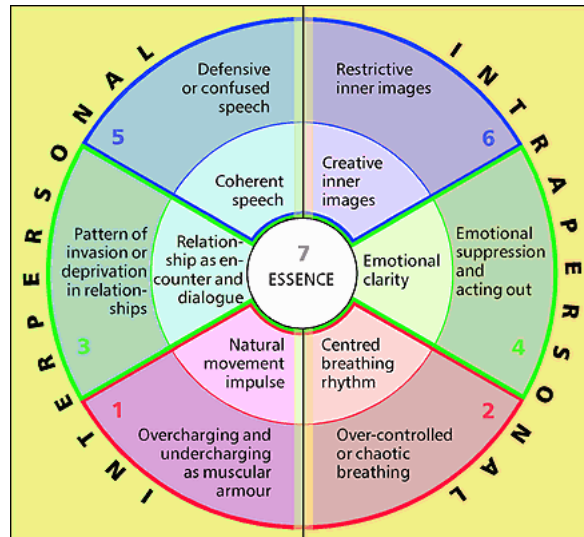
Durch ihren holistischen und integrativen Ansatz ermöglicht es die Biosynthese, die Person und ihre Lebensumstände in ihrer Vielfalt und Vielschichtigkeit zu verstehen, und die verschiedenen Aspekte miteinander zu verknüpfen. Sie umfassen neben den Ausdrucksformen des Körpers, den Emotionen und den Gedanken, auch persönliche Erkenntnisse, innere Bilder, Sexualität und Spiritualität. Weitere Bereiche, die im Fokus der Therapie liegen, sind die Beziehungen mit anderen Menschen und der Familie, sowie die wichtigen frühen Lebensabschnitte vor und nach der Geburt.

Die Biosynthese konzentriert sich nicht nur auf Krankheit und Probleme, sondern sucht auch immer die gesunden Anteile, Stärken und Möglichkeiten, die jeder Mensch in sich trägt, denn diese ermöglichen letztendlich die Heilung von Krankheit und traumatischen Erfahrungen. Zu den Ressourcen einer Person zählen neben physischer Gesundheit auch Erinnerungen, Bilder, Glaubenssätze und Überzeugungen, Werte, Fähigkeiten und Hoffnungen, sowie äußere Ressourcen wie Freund:innen, Familie, Eigentum und Arbeit.

Jeder Mensch trägt ganz eigene Ressourcen in sich. Manchmal ist sich eine Person nicht bewusst welche dies sind, oder ist nicht in der Lage mit ihnen Verbindung aufzunehmen. Dies liegt am Stress, der von traumatischen Erfahrungen ausgelöst wurde. Die Biosynthese hilft Menschen, Verbindung zu ihren eigenen Ressourcen aufzunehmen, sie zu akzeptieren und freizusetzen. Dann können sie genutzt werden, um auf allen Ebenen wieder ein Gleichgewicht herzustellen – emotionales Gleichgewicht, körperliches Gleichgewicht, mentales Gleichgewicht, und Gleichgewicht in Beziehungen und ganz allgemein im Leben.

Die Lebensfelder in der Biosynthese

Das Modell der Lebensfelder stellt in einfacher Form die menschliche Entwicklung dar, und zeigt gleichzeitig die therapeutische Arbeit, mit der Menschen geholfen wird, wieder einen guten Kontakt zu sich selbst, zu ihren inneren Impulsen und zu ihrem ureigenem Wesen herzustellen.



Im Zentrum des Diagramms befindet sich die Essenz, oder das Wesen eines Menschen, das sich in drei grundlegenden Lebens-Strömen äußert. Diese Lebensströme beruhen auf der frühesten embryonalen Entwicklung des Menschen, wenn sich Mesoderm, Entoderm und Ektoderm ausbilden. Das Mesoderm, die mittlere Zellschicht, bildet die Basis für Knochen, Muskeln, Blutgefäße und Geschlechtsorgane (Lebensstrom der Bewegungen und Handlungen, siehe rote Felder 1 und 2); das Entoderm, die innerste Zellschicht, die Basis für die Verdauungsorgane (Lebensstrom der Gefühle, grüne Felder 3 und 4); und das Ektoderm, die äußerste Zellschicht, die Basis für Nervensystem, Haut und Sinnesorgane (Lebensstrom der Auffassungskraft und mentalen Prozesse, blaue Felder 5 und 6).

Unser Wesen kann sich also auf der Ebene des Mesoderm in unserem Muskeltonus, unseren Bewegungen und der Atmung ausdrücken, auf Entoderm-Ebene in unseren Emotionen und Beziehungen, und auf Ektoderm-Ebene im Denken, in der Sprache und in inneren Bildern und Ideen. Wenn zu Beginn unseres Lebens unsere Umgebung diese Impulse begrüßt und akzeptiert können wir uns auf all diesen Ebenen spontan und frei entwickeln, wie in den inneren Feldern beschrieben. Wenn jedoch unsere Impulse auf Ablehnung, Unterdrückung, Demütigung oder Aggression treffen können in den betroffenen Lebensfeldern Blockaden entstehen, wie in den Feldern des äußeren Kreises beschrieben, weiter entfernt von unserem Wesen, das sich dort nur wie durch eine Maske – ein „falsches“ Selbst – äußern kann.

Die Biosynthese-Therapie hat zum Ziel, vom äußeren in den inneren Kreis zu gelangen.

Die 12 Themen der Biosynthese

Die Biosynthese betrachtet die Persönlichkeitsentwicklung als einen ganzheitlichen Prozess mit individuellen Phasen und dazugehörigen Themen, die an die menschlichen Entwicklungsschritte gekoppelt sind, aber auch z.B. an Körperregionen, oder verschiedene psychosoziale Aspekte. Es werden 12 Entwicklungs-Themen der menschlichen Existenz identifiziert, auf denen auch die Therapie und entsprechend die therapeutische Ausbildung aufbauen:

1. Founding – Fundamente

Dieser Bereich bezieht sich auf unsere tiefsten Fundamente und den Ursprung unserer Tendenzen im Leben. Wir erforschen unser Verhältnis zu Zeit, Raum, Energie und der Welt, sowie grundlegende Strukturen unseres Körpers und die Beschaffenheit unserer Bewegungsimpulse.

2. Grounding – Erdung

Dieser Bereich beschäftigt sich mit unserer Erdung – ganz real mit beiden Beinen fest auf dem Boden stehen, sich selbst im Körper fühlen, auf festem Grund stehen, für sich selbst gerade stehen. Auf körperlicher Ebene erkunden wir das Becken, die Beine und den unteren Teils der Wirbelsäule, wo die Grundlagen unserer Autonomie liegen. Wir vertiefen unser Verstehen von Bewegungsmustern und ihrer Bedeutung. Wir erforschen die Aspekte der waagerechten (Entspannung, Akzeptieren, Hingabe) und senkrechten (Kompetenz, Autonomie, Kontrolle) Lage.

3. Centering – Zentrieren

Hier liegt der Fokus auf dem Bauch, unserer Mitte, sowie auf unseren Erfahrung vor, während und nach der Geburt, die traumatischer Natur sein können. Wir erlernen weiterhin Prinzipien der Arbeit mit der Atmung, die z.B. flach und schwach ausgeprägt sein kann, oder auch zu stark. Dies weist auf Charaktertendenzen hin, die sich in einem Ungleichgewicht zwischen den Polaritäten Halten (containment) und Loslassen (release) äußern.

4. Holding – Tragen

In diesem Bereich beschäftigen wir uns mit Tendenzen, die im ersten Lebensjahr, der sogenannten oralen Phase, entstanden sind, gesunden Bedürfnissen einerseits und Süchten andererseits. Wir lernen Prinzipien von Berührung, also physischem Kontakt, als Form von gesunder Fürsorge und Nahrung.

5. Bounding – Kontakt

Hier liegt der Fokus auf dem Solarplexus und den Emotionen Wut und Angst. Wir untersuchen Bewegungsmuster, die auf konstruktive Aggression und Selbstverteidigung oder auch Streben nach Sicherheit hinweisen. Ein weiteres Thema sind hier Aspekte von Macht und wie wir mit ihr umgehen – in uns und in der Begegnung mit anderen.

6. Charging – Aufladung

Hier arbeiten wir mit dem Pulsieren der Lebensfreude im Körper. Wir untersuchen Einschränkungen im Beckenbereich und das Handhaben von Eros und Sexualität.

7. Bonding – Bindung

Die Aufmerksamkeit in diesem Bereich gilt dem Herzen, das im Zentrum einer Liebesbeziehung steht, sowie den Kooperationsstrukturen in einer Partnerschaft (im Gegensatz zu symbiotischem oder destruktivem Beziehungsverhalten). Ein zentraler Fokus liegt weiterhin auf der Energetik der Arme, durch die wir uns ausdrücken und Kontakt aufnehmen. Wir arbeiten mit charakterlichen Aspekten von übertriebener Aktivität oder Passivität in Beziehungen.

8. Sounding – Tönen

Hier arbeiten wir mit der Stimme, der Kehle und den Ohren. Wir untersuchen klare Kommunikationsstrukturen in der Sprache und Störungen derselben. Weiterhin erforschen wir Wege und Möglichkeiten, mit Über-Rationalität zu arbeiten, oder wenn Schwierigkeiten bestehen, Erfahrungen in Worte zu fassen.

9. Facing – Begegnen

Der Fokus hier liegt auf dem Blick nach außen und die Sicht nach innen, auf Augenkontakt und Sehvermögen. Die therapeutische Arbeit mit Blockaden im Augenbereich strebt nach der Umwandlung einer restriktiven in eine kreative Bildersprache, und danach, Ideen und Vorstellungen im Körper und in Bewegungen zu verankern.

10. Crowning – Krönen

Die Kopfkrone gilt als Tor zwischen unserer persönlichen Existenz und dem Transpersonalen. Wir arbeiten hier mit Aspekten einer gesunden Spiritualität im Gegensatz zu einer pseudo-spirituellen Flucht aus dem Körper. Wir betrachten Einstellungen zum Tod. Im Fokus liegt hier die Arbeit mit Ressourcen und den Qualitäten unserer Essenz, unseres tiefsten Wesens.

11. Trauma

Als Trauma wird der Übergriff durch einen externen Reiz bezeichnet, der Grenzen und Sicherheit einer Person verletzt und zur Fragmentierung von Erfahrungen in ihrem Erleben führt. Wir entwickeln Wege zur Unterstützung der inneren Intaktheit, und erforschen Themen von Sicherheit und Kontakt, sowie der Re-Integration von Körper, Verstand und Gefühlen.

12. Forming and Shaping – Formung und Gestaltung

Dieser Bereich schließt direkt an den vorhergehenden an. Wir untersuchen hier Störungen der Intaktheit in Psychosen, traumatischen und sogenannten Borderline Zuständen. Ein anderer Schwerpunkt liegt auf dem Prozess des Übergangs und des Abschieds, in dem auch die Ressourcen des Erntens und Neubeginns liegen.