

Buchbesprechung von

Buchbesprechung: Dein Bauch ist klüger als du, Gerda Boyesen, Peter Bergholz

Miko-Edition Verlag, Hamburg, 2003



Zufällig erfuhr ich vor einigen Wochen von einer alten Dame, dass ein Psychotherapeut im Aja-Textor Altenheim in Frankfurt das Buch "Dein Bauch ist klüger als du" mit einem interessanten Vortrag und 4 schönen biodynamischen Übungen vorgestellt hätte. Im Haus-Kurier erschien ein sehr ausführlicher und leicht verständlicher Artikel über die biodynamischen Prinzipien und den Zusammenhang von chronischer Angst, Kontraktion und geschlossener Peristaltik und mit welchen kleinen Massagen und sanften Bewegungen die Peristaltik geöffnet werden könnte. Ein Foto zeigt, wie sich alte Menschen berühren, ihre Rücken gegenseitig massieren, Kiefer und Becken durch kleine "gewinnende" Bewegungen lockern. Die meisten Senioren waren begeistert, wenige machten sich über die entstandene Nähe, die unvertraut und deshalb unangenehm war, lustig. Schon allein für diese zwei vergnüglichen Stunden mit den alten Menschen hat es sich gelohnt, dass das Buch geschrieben wurde.

Die Intention der Autoren (Gerda Boyesen und Peter Bergholz), ein leicht verständliches Praxisbuch zu schreiben, das viele Menschen anspricht, vor allem diejenigen 95 % der Bevölkerung, die mit Therapie nichts am Hut haben, wurde absolut realisiert. Ob diese Menschen wirklich das Buch in die Hand bekommen, ist eine andere Frage. Als Charakteristikum unserer Zeit werden genannt, die Stressanfälligkeit durch Leistungsdruck und Zeitknappheit, Lustlosigkeit, Depressionen und Ängste durch das Verbot körperlich-seelisch zu fühlen. Der mechanische Mensch (Begriff von Reich) funktioniert, der lebendige Mensch lebt mit allen Sinnen und ist in Kontakt mit seinem Libidokreislauf. Das Leben selbst verläuft bei einem psychisch gesunden, nicht schmalspurig existierenden Menschen wellenförmig, mit Schwung. Das freie Strömen der Lebensenergie soll durch die vielen einfachen Übungen stimuliert, die Aufmerksamkeit auf das eigene Wohlbefinden gelenkt werden.

Das Buch stellt sich als Ratgeber in den Dienst des Selbstmanagements und der Selbsthilfe und diese Zwecke sind durchaus auf ansprechende und lebendige Art und Weise erreicht worden. Die Übungen treten für den Leser auf der beiliegenden Video-CD konkret-sinnlich in Erscheinung. Schade, dass die äußere Gestaltung so billig daherkommt: ein weiblicher Rumpf, ohne Beine, Arme und Kopf, mit halb bedecktem Bauch. Damit wird das alte Klischee von der Frau bedient, die vor allem aus Körper besteht und nicht denkt. Dass das Wort Sex in der ersten Zeile erscheint, versteht sich, bei so offensichtlichem Tribut an die Werbestrategien des Zeitgeistes, von selbst.

Die Kritik von Peter Fürstenau an den Richtlinienverfahren (Psychoanalyse, VT, Tiefenpsychologie) in seinem Vortrag vor dem wissenschaftlichen Beirat im Jahre 2001 bezieht sich auf deren Mangel an Selbstmanagementmethoden und auf die dahinter liegende therapeutische Arroganz, nur die Experten könnten es richten. In diesem Buch präsentiert sich die Biodynamik als Therapiemethode, die reich ist an körperlich-sinnlichen Interventionen, als ressourcen-, handlungs- und übungsorientiert, ganz im Sinne der von Fürstenau geforderten Hilfe zur Selbsthilfe.

Im ersten Teil des Buches beschreibt Gerda ihren persönlichen Werdegang, von der Jasagerin zur Frau, die ihren eigenen Weg findet. Der autoritäre Vater als Vertreter der Schreberpädagogik, die Mutter eine kreative, mutige aber auch blauäugige Frau: zwischen diesen Polen reibt sich Gerda B. und findet zu ihrer Entfaltung. Das ständige Auf und Ab ihres

Lebens spiegelt sich in der biodynamischen Theorie in den Begriffen Flux und Deflux, auf- und absteigende Energie, oder auch rote und blaue Energie, wider, die sie als basale Gesetzmäßigkeiten des Lebens bezeichnet. Angst macht der Stillstand, die Leere. Dem zu entgehen, tut Gerda viel. Sie flüchtet aus dem goldenen Puppenhaus, studiert Psychologie, entdeckt irgendwann in ihrer Ausbildung als Physiotherapeutin die Psychoperistaltik, die den inneren Druck, die Restspannungen zum Schmelzen bringt. In diesem Zusammenhang wird der Neurobiologe Michael Gershon erwähnt, der 1998 in seinem Buch "The second brain" beschrieb, dass die Därme unendlich viele Nervenzellen besäßen, die autonom, ohne Verbindung zum Gehirn arbeiteten. D.h. unser Bauch besitzt ein selbständig funktionierendes Nervensystem mit mehr Nervenzellen als unser Gehirn. Diese Tatsache unterstreicht die Bedeutung von Entscheidungen, die vor allem aus dem Bauch heraus gefällt wurden. Auch der kostbare antidepressive Transmitter Serotonin würde im Darm produziert. Es muss nicht mehr alles zwanghaft ausgedrückt werden, wie es uns die Bioenergetik empfohlen hatte. Der Stress und die Kontraktionen können schmelzen, wenn wir lernen loszulassen, nicht nur körperlich, sondern auch geistig-seelisch. Was Gerda leider nicht sagt, ist, dass der Druck wiederkommt, wenn nicht auch kontinuierlich mit dem Bewusstsein und der inneren Haltung gearbeitet wird. Vor allem die zwischenmenschliche Beziehungsgestaltung bleibt weitgehend außen vor. Gerda lebt und arbeitet nach der Maxime von Masaru Emoto "Alles Leben wird durch Schwingung aufrecht erhalten, deshalb sucht das Leben instinktiv immer nach Anregungen aus seiner Umgebung." In Übereinstimmung mit der Flowpsychologie des Psychologen Csikszentmihalyi ist es für Gerda Boyesen überaus wichtig, das Leben spannend zu halten, immer wieder neue Wünsche, Aktivitäten, Ziele zu entdecken, den Hunger nach positiven Erlebnissen zu stimulieren, um in Schwung zu bleiben und Depression und Sinnentleerung zu vermeiden.

Ich denke, dass gerade für die typisch deutsche, eher ängstlich-depressive, zwanghafte Charakterstruktur das Buch von Peter Bergholz und Gerda Boyesen gute Anregungen bietet. Wenn am Ende beschrieben wird, wie dieses Buch entstanden ist, so kann ich nur sagen, dass ich in Deutschland zahllose ähnliche Erlebnisse hatte, die mir in Frankreich in dieser Art nie begegnet sind:

Peter B. und Gerda B. befinden sich auf dem Weg zum Hamburger Flughafen. Da die Sonne scheint und sie noch Zeit haben, halten sie in einem typischen Gasthof der Lüneburger Heide. Sie unterhalten sich angeregt, aber plötzlich wird ihnen bewusst, dass alle anderen Gäste nicht miteinander reden. Es ist jedoch keine behagliche Stille, sondern es herrscht eine Atmosphäre von frustrierter Anspannung. Gerda ist geschockt und meint: ein wunderschöner Tag, eine herrliche Landschaft, die Leute sind mit ihren Liebsten zusammen, aber niemand scheint sich wohl zu fühlen oder sich zu freuen.

Aus dieser Begebenheit wurde die Idee geboren, ein Buch zu schreiben, das viele Menschen erreichen sollte, auch solche, die nie auf die Idee kämen, eine Psychotherapie zu machen. Zu bezweifeln ist, dass Menschen erreicht werden, die sich schlecht fühlen und es aber gar nicht bewusst wahrzunehmen, da dieses Unzufriedensein zu ihrem Normalzustand gehört.

Für gestandene PsychotherapeutInnen ist das Buch allerdings etwas zu einfach gestrickt. Jedoch manche Übungen haben es richtig in sich...!!

Margit Grossmann

