

Was ist Bodydynamic?

Bodydynamic versteht es als unseren menschlichen Antrieb die eigene Individualität und die wechselseitige Verbundenheit mit anderen stetig in bestmöglicher Balance zu halten.

www.bodydynamic.com



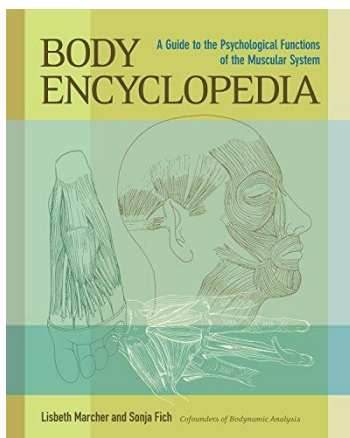
Koordination von Bodydynamic Trainings
in Rheinland-Pfalz, dem Saarland & Luxembourg
& vieles mehr!



Patricia Graul
M. Sc. Psychologin
Psychologische Psychotherapeutin
Supervisorin & Bodydynamic Bodymapper
Juli 2022

Bodydynamic ist ein ganzheitliches körper-psychologisches System mit vielseitigen Einsatz-Möglichkeiten für den Praktizierenden. Ich wähle an dieser Stelle bewusst nicht den Begriff des Therapeuten, da die Methode und ihr Wissen über uns Menschen in diversen beruflichen Anwendungsfeldern von Relevanz ist. Bodydynamic ist eine flexibel verwendbare Methode, die in vielen Anwendungsfeldern und Arbeitskontexten ihren Platz finden und eine Bereicherung darstellen kann. Sie fördert, dass wir uns als Menschen in unserer Individualität, Freiheit und Würde leben können und im Kontakt und in Verbundenheit mit anderen Menschen bzw. Gruppen sein können. Im Grunde sind wir als Menschen Rudeltiere und wie man aus verhaltensbiologischen Experimenten, wie dem Kaspar-Hauser-Versuch weiß, entwickeln wir als Menschen massive Deprivationsstörungen bis hin zum Tode, wenn wir von unseren Artgenossen isoliert werden.

Bodydynamic geht zurück auf die Entdeckung von Lisbeth Marcher (* 1940) und ihrem damaligen Team aus Dänemark. Sie bemerkten im Kontext ihrer Tätigkeit als Entspannungstherapeuten, dass ihre Klienten bei der Arbeit an bestimmten Muskel begannen, über gewisse psychologische Themen zu sprechen und dass diese Themen sich glichen, wenn man bei verschiedenen Menschen mit dem gleichen Muskel arbeitete. Dies ließ sie neugierig werden. Sie führten eine systematische Untersuchung durch und die Entwicklung des Bodydynamic Systems begann. Es folgten einige Jahre tiefgehende Erforschung der heute über 125 katalogisierten Muskeln, die wir in dem Nachschlagewerk von Lisbeth Marcher und Sonja Fich wiederfinden.



Autoren:	Lisbeth Marcher & Sonja Fich
Titel:	„Body Encyclopedia-A Guide to the Psychological Function of the Muscular System“
Jahr:	November 2010
Herausgeber:	North Atlantic Books
Format:	Taschenbuch von 568 Seiten
ISBN-10:	1556439407
ISBN-13:	978-1556439407

Verfasst von Patricia Graul, Juli 2022

Copyright: Vervielfältigung jeglicher Art ohne die Erlaubnis der Verfasserin nicht gestattet.

Das Dokument wird zum persönlichen Gebrauch zur Verfügung gestellt.

Die kommerzielle Nutzung ohne Zustimmung untersagt.

Heute leben wir in einer derart digitalisierten Welt, dass ich an dieser Stelle nochmal wertschätzend an die damals übliche Papier-und-Bleistift-Handarbeit erinnern mag. Aus Unterhaltungen mit Lisbeth Marcher hörte ich heraus, dass dies enorm viel Zeit, Konzentration und Ausdauer erforderte. Während ich mich hierüber mit Lisbeth Marcher unterhielt, so ist für mich im Kontakt mit ihr, ihre Freude, ihre Neugier, ihr Forschergeist und ihr Stolz über diese Entdeckung lebendig und im Raum spürbar. Es erzeugt in mir das Empfinden und die Fantasie als spräche sie von etwas, dass sie gerade erst gestern tat.

Diese Natur von Lisbeth ist für mich auch ein Stück weit das, was Bodydynamic ausmacht. Das unermüdliche Interesse an Menschen, diese zu verstehen und ihnen in Würde, Kontakt und wechselseitiger Verbundenheit Raum zu geben, um mit ihrer Einzigartigkeit da sein zu dürfen. Man könnte auch sagen: einbinden und willkommen heißen uns aller in unserer Einzigartigkeit, statt ausgrenzen von Menschen.

Auf weitere Einzelheiten hinsichtlich der historischen Entwicklung soll an dieser Stelle nicht näher eingegangen werden, da ich dem interessierten Leser vielmehr ein wenig sichtbar machen möchte, was Bodydynamic heute ist und was es in dieser Methode alles zu lernen, zu erfahren und anzuwenden gibt. Bodydynamic ist in Deutschland noch relativ jung vertreten. Trainings finden meines Wissens nun seit circa 7 Jahren regelmäßig statt und wurden in Deutschland von meinem Kollegen Michael Rupp (Heilpraktiker für Psychotherapie) etabliert, dem ich für dieses Engagement sehr dankbar bin. Seit dem Ende des ersten Practitioner Trainings in Deutschland im Jahre 2020, gibt es nun einen kleinen Kreis von Bodydynamic Anwendern verteilt auf ganz Deutschland. Ohne dieses Engagement wäre auch ich vermutlich nicht auf diese Form der Körpertherapie gestoßen und hätte ggf. einige andere ausprobiert, um mir so ganzheitliches körperpsychotherapeutische Kompetenzen anzueignen.

Worüber ich bei Bodydynamic - seit ich damals meine Ausbildung begonnen habe - erfreut bin, ist, dass Bodydynamic den Schwerpunkt auf der Arbeit mit unseren Muskeln und ihren psychologischen Inhalten legt. Gleichzeitig ist Bodydynamic ein derart ganzheitliches System, wie ich es bisher während meiner 15-jährigen Tätigkeit als Psychologin und später als Psychotherapeutin noch in keiner anderen Richtung erlebt

habe. Dies bedeutet konkret, dass wir in oben genannter Enzyklopädie tatsächlich alle Infos zu Kernelementen von Bodydynamic gelistet haben. Deren Anwendung zu lernen erfordert Training in Form von Workshops, Ausbildungen, Selbsterfahrung, Supervision, Eigentherapie und interkollegialem Austausch. So wird es möglich diverse Lernerfahrungen mit den Inhalten auf verschiedenen Ebenen zu sammeln. Bereichernd ist für mich dabei der interdisziplinäre Austausch mit Kollegen verschiedener Fachrichtungen, die sich in der Anwendung von Bodydynamic ausbilden lassen. Die Ausbildung geht daher unweigerlich mit persönlichem und beruflichem Wachstum einher.

Nach diesem kleinen Exkurs mag ich zurückkommen zu dem, was sich in der Enzyklopädie an Informationen über einen katalogisierten Muskel findet. Die dort aufgeführten Informationen über einen Muskel sind:

- ✓ Seine anatomische Funktion.
- ✓ Seine psychologische(n) Funktion(en).
- ✓ Die Charakterstruktur nach dem Bodydynamic Charakterstruktur-Modell
- ✓ Die Ich-Fertigkeit(en).
- ✓ Die psychisch-motorische Entwicklung des Menschen.
- ✓ Hinweise für einen geschulten Bodymapper¹ für den Muskeltest.

Auf die oben genannten Punkte und Modelle möchte ich nachfolgend vereinfacht eingehen. Ich bitte den Leser sich im Bewusstsein zu halten, dass man zu jedem einzelnen dieser Punkte mehr als ein Buch verfassen könnte. Um die Punkte dieser Liste präzise zu verdeutlichen, mag ich anhand eines Beispielmuskels diese Elemente gerne einmal durchgehen, sodass es hoffentlich für Menschen, die sich noch nicht mit Bodydynamic befasst haben, konkret und darüber damit anschaulicher und – was mir am meisten am Herzen liegt - greifbarer wird.

Als Beispiel wähle ich den Muskel Nummer 5 der Bodydynamic-Katalogisierung. Jeder Muskel hat seine eigene Ziffer zugeordnet bekommen. Muskel 5 ist der *Musculus*

¹ Bei einer Bodymap werden die über 125 Teststellen an den katalogisierten Muskeln auf ihre Muskel-Antwort hin getestet und dann in Karten eingetragen. Aus diesen können dann Themen anhand der Muskelantworten als Hypothesen formuliert werden. Deren Überprüfung findet selbstverständlich im Klienten-Kontakt statt.

*Teres Major*². Ins Deutsche übersetzt bedeutet dies „großer runder Muskel“. Dieser Muskel ist ein Skelettmuskel am Oberarm und er befindet sich auf der Rückseite unseres Körpers. Er verläuft von der unteren „Spitze“ oder Ecke unseres Schulterblattes hinüber zur Vorderseite unseres Oberarmknochens (vgl. Abbildung 1, nächste Seite).

Der Muskel ist damit daran beteiligt körperlich die Achselhöhle zu bilden. Ich hoffe Sie können sich nun vorstellen und hineinspüren, wo im Körper dieser Muskel ist. Prüfen können Sie dies, indem Sie ihren Arm im Schultergelenk in Richtung ihrer Körpermitte drehen (die Handfläche zeigt dabei nach hinten) und den Arm strecken. Soweit die Kurzfassung der anatomischen Funktion und der Aktivierung dieses Muskels.

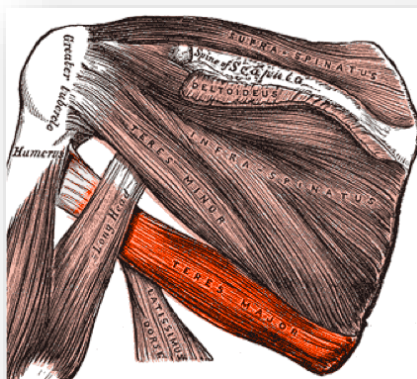


Abbildung 1: *Teres Major*, linke Körperseite, Ansicht von hinten³

Dieser Muskel **unterstützt uns psychologisch** dabei unsere Außendarstellung beeinflussen zu können. Präziser bedeutet dies, dass wir etwa unsere Emotionen nicht von außen lesbar in Erscheinung treten lassen (willentlich) oder dass wir in der Lage sind ein Geheimnis zu wahren. Erstmals bewusst wird uns dieser Muskel, wenn wir in einer Entwicklungsphase sind, die ins 2.-4. Lebensjahr fällt. In diesem Alter lernen wir in unsere volle Kraft zu kommen, das Eigene und das des Anderen zu unterscheiden (Deins, Meins). Üblicherweise haben Kinder in diesem Alter viel Freude daran stetig

² Lisbeth Marcher & Sonja Fich. (2010). *Body Encyclopedia – A Guide to the Psychological Functions of the Muscular System*. North Atlantic Books: Berkeley: California.

³ Grafik frei verfügbar über Wikipedia Commons, eingefärbt von Michael Gasperl:

<https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Teres-major.png> – zuletzt aufgerufen am 14.07.2022.

„Nein“ mit voller Kraft zu sagen. Manchmal sogar schneller als sie möchten, zum Beispiel, wenn sie eigentlich „Ja“ sagen wollen. Wie beispielsweise auf die Frage, ob sie auch ein Eis essen möchten, wenn wir mit ihnen im Sommer in der Innenstadt unterwegs sind.

Wenn in dieser Entwicklungsphase deutliche Prägungen entstehen (in Bodydynamic nennen wir dies **Kodierungen**) oder wenn Traumatisierungen auftreten, so sprechen wir im Bodydynamic **Charakterstruktur-Modell** davon, dass eine erwachsene Person über eine **Willensstruktur** verfügt. Anhand gewisser erwachsener Verhaltens- und Erlebensmuster sowie anhand der Muskelantwort können wir in Bodydynamic bestimmen, ob ein Mensch Themen aus diesem Alter eher zurückhält und nicht ausdrückt oder ob er sie nicht ausdrückt, weil er sie aufgegeben oder nicht entwickelt hat. Und auch darüber, ob ein Thema ausbalanciert entwickelt und gelebt werden kann, können wir anhand der Muskelantwort bestimmen. All dies schlägt sich in der Gesamthaltung der Person wieder, in der dann letztendlich alle Prägungen gemeinsam sichtbar werden.

Psychomotorisch entwickeln Kinder in der Willens-Phase die Fähigkeit einen großen Ball fangen zu können. Da der Muskel das Schultergelenk zunehmend stabilisiert, können Kinder nun – in Relation zu ihrer Körpergröße – deutlich schwerere Dinge anheben. Auch dem Unterhand-Wurf gibt dieser Muskel mehr Kraft und das Kind kann nun auch den Überhand-Wurf üben/ausführen.

Wie weiter oben erwähnt ist die **psychologische Funktion** dieses Muskels, dass wir in der Lage sind zu dosieren, was wir nach außen hin zeigen und eben diese **Ich-Fertigkeit** erlernen wir bei einer gesunden seelisch-motorischen Entwicklung zwischen unserem 2. und 4. Lebensjahr, wenn wir von unserer Umwelt angemessen wahrgenommen, gespiegelt und unterstützt werden. Die mehr als 125 psychologischen Funktionen, die in unserem Körper gespeichert und angelegt sind, hat Bodydynamic in 11 Ich-Fertigkeiten gebündelt und im **Ich-Fertigkeiten-Modell** mit **Über- und Unter-Ich-Fertigkeiten** zusammengeführt. Im hier beschriebenen Beispiel am M. Teres Major wird die psychologische Funktion des Muskels der **Ich-Fertigkeit** „Soziale Balance“ zugeordnet und befindet sich dort in der **Unter-Fertigkeit (c)** „Grad der „Fassade“ und die eigene Stirn wahren“.

Ich hoffe mit diesem Beispiel gezeigt zu haben, wie viele Informationen in einem Muskel gespeichert sind und wie diese Informationen in Form von zwei großen

Modellen: dem Charakterstruktur-Modell und dem Ich-Fertigkeiten-Modell von Bodydynamic modelliert wurden. Eventuell erahnen sie nun, dass es weitere Muskeln gibt, die wir als Ressourcen haben und aktivieren können, um genau diese psychologische Funktion und Ich-Fertigkeit für unseren Alltag zu aktivieren. Abrunden möchte ich dieses Beispiel mit der Frage: *Hätten Sie zuvor gedacht, dass ein Muskel an der Hinterseite unseres Körpers, der daran beteiligt ist die Achselhöhle zu bilden, uns Menschen darin unterstützt unsere Fassade zu wahren und willentlich zu steuern, wie viel wir an emotionalen Informationen von uns Preis geben?*

Dieser Text stellt keinen Anspruch auf Vollständigkeit und kann lediglich den Fokus auf einen Ausschnitt des differenzierten Bodydynamic Systems legen. Er stellt für mich anhand eines Beispiels das Alleinstellungsmerkmal und die Entdeckung hinsichtlich der Einheit von Körper und Psyche dar und zeigt die ganz exakte muskuläre Verortung. Im Bodydynamic System existieren noch eine ganze Reihe weiterer Modelle, mit denen gearbeitet wird.

Hierunter befinden sich Modelle zur:

- ✓ Kommunikation.
- ✓ Zu Lebensstilen.
- ✓ Zur Führung von Verhandlungen.
- ✓ Zur Konfliktlösung.
- ✓ Zu unserem Ich (Identität).
- ✓ Zu verschiedenen Arten von Traumatisierungen (Bindungs-, Schock- und Entwicklungstrauma).
- ✓ Zu posttraumatischem Wachstum.
- ✓ Zur Entwicklung von Bindung.
- ✓ Zu Emotionen
- ✓ Zum Denken.
- ✓ Zu Energiefelder
- ✓ Zur Spiritualität.
- ✓ Zu Beziehungs- und Systemgefügen.
- ✓ ...

Gearbeitet wird in der Anwendung im ergebnisoffenen-erforschenden Dialog und mit Übungen, bei denen genau erspürt wird, was und wie viel gerade für jemanden möglich ist. Reisen in neues Terrain folgen dabei dem Prinzip: *Neues sollte herausfordernd, und erfolgreich sein.*

Während die Arbeit mit Übungen an der Muskulatur uns in der Regel aus dem Alltag eher vom Sport geläufig ist, wird in der Bodydynamic Arbeit geschaut, was ein Muskel für eine Antwort im Kontakt zeigt und was ihm in diesem Rahmen des Kontaktes möglich ist. Eine wichtige Prämisse stellt hier dar, dass stets mit der nächsten, möglichen Entwicklungszone gearbeitet wird. Hier setzt Bodydynamic gezielt das Prinzip der *Zone der proximalen* Entwicklung nach Lew Semjonowitsch Wygotski um und bezieht sich an dieser Stelle auch bewusst auf diesen Wissenschaftler.

Neben der Hauptentdeckung der psychologischen Informationen innerhalb unserer Muskulatur und dem konkreten Zusammenhang von motorischer und psychischer Entwicklung ist es Bodydynamic meines Erachtens nach erfolgreich gelungen sich in Bezug auf seine zahlreichen Modelle stets zu entwickeln und auf Basis neuer wissenschaftlicher Erkenntnisse aus Neurowissenschaften, Medizin, (Verhaltens-) Biologie und anderen Disziplinen die eigenen Modelle zu überarbeiten.

Ich persönlich sehe und habe erlebt, dass die Trainings persönliches und berufliches Wachstum fördern. Menschen, die sich für die Komplexität unseres Seins, Wissenschaft, Differenzierung und interdisziplinäre Arbeit interessieren und begeistern sind im Bodydynamic Training genau richtig. Freude am ganzheitlichen Lernen und der eigenen Entwicklung sind im Training garantiert und stellen eine unvermeidbare Nebenwirkung dar!

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

Bei Fragen und Anregungen nehmen Sie gerne Kontakt mit mir auf:

graul@panambi.de

