

Wahre Entspannung beginnt im Kopf - darum hat die Bowen-Technik auch Griff-Folgen, die dort für Ruhe sorgen und Schmerzen lindern



Bowen-Technik

Die Technik, die unseren Körper daran erinnert, was Entspannung ist

Sie lässt sich mit keiner anderen Form der Körpertherapie vergleichen: Bei der Bowen-Technik wird nichts wieder eingerenkt oder wegmassiert. Wenige, sanfte Griffe sollen dem Körper vielmehr dabei helfen, wieder von selbst in seinen gesunden, entspannten Urzustand zu finden. Dabei spielen die Faszien eine ganz besondere Rolle. Good Health hat sich in die Hände einer Bowen-Praktikerin begeben...

Tief sinke ich in die Liege ein, als würde eine unsichtbare Ruhe-Decke über mir ausgebreitet. Als wäre mein Körper erst jetzt, nach so vielen Jahren, bereit, endlich zu entspannen. *Wirklich* zu entspannen, nicht einfach nur auszuruhen. Ich liege auf dem Bauch, eine Position, die ich eigentlich nicht mag. Aber im Moment ist mir das vollkommen gleich. Zwei-, dreimal scheint es, als wäre auch meinem Körper dieser gänzlich entspannte Zustand nicht ganz geheuer. Ich spüre leichte Panik in mir aufsteigen, so als wolle mein Nervensystem seine vertraute Grundspannung nicht verlieren, an ihr festhalten. Doch diese Panik verfliegt so schnell, wie sie gekommen ist. Sanft spüre ich die Berührungen der Therapeutin: Am unteren Rücken verharren zwei Finger kurz. Üben leichten Zug auf meine Haut aus, dehnen sie – und mit ihr alles, was darunterliegt. Bindegewebe. Muskeln. Sehnen. Nach ein paar Augenblicken lassen sie los. Und ich mit ihnen. Und dann warten wir. Die Therapeutin zieht sich leise auf ihren Platz zurück. Und ich bleibe so liegen. Es passiert scheinbar nichts. Doch in meinem Körper vollzieht sich in diesen Pausen etwas ganz Besonderes ...

Zwei Minuten machen den entscheidenden Unterschied

Was passiert in diesen zwei Minuten des Wartens, die für die Bowen-Technik so unerlässlich sind? Die Information, dass an einer bestimmten Stelle gerade eine Dehnung stattfand, wird über Nerven zum Rückenmark und weiter zu den verschiedenen Bereichen des Gehirns geleitet. Forschungen haben bestätigt, was Tom Bowen schon beobachtet hatte: Es dauert etwa zwei Minuten, bis Muskeln und Gewebe auf diesen speziellen Reiz antworten. Eine Zeit, die Muskeln tagsüber nicht bekommen, um sich auf die Unmengen von Informationen aus Bewegungen, Stellungen, Belastungen zu reagieren. Sie passen sich vielmehr an die Gegebenheiten an – und reagieren mit Fehlhaltungen, Verkrampfungen, Schmerzen. Auch nachts hat dieses System der unablässigen Adaption nur wenig Gelegenheit zur Regeneration. Und hier gerät unser Körper in eine Sackgas-

se, aus der er selbst nicht mehr herausfindet. „Unser Körper sinnt natürlicherweise in jedem Moment nach seinem bestmöglichen Zustand“, erklärt Heilpraktikerin Stefanie Romeike, die Bowen-Behandlungen in Hamburg anbietet. „Es ist ungünstig, wenn der Körper denkt, der gerade bestmögliche Zustand sei etwa Schmerz oder Fehlhaltung. Etwa durch das Trauma eines Unfalls, bei dem er sich verletzt. Der Körper bleibt auf einem Level, das er als annehmbar und nicht mehr unmittelbar als bedrohlich empfindet. Geht dann mitunter aber nicht wieder zurück auf den Zustand von vor dem Ereignis.“

Er beharrt dann entsprechend auf seiner Schonhaltung, auch wenn die wehtut. „Dabei braucht er manchmal nur ein kleines Signal, um das schmerzende, versteifte Muster wieder überwinden zu können“, sagt Stefanie Romeike. Die Signale, die setzen bei der Bowen-Technik Griffe an Schlüsselpunkten, die das Gehirn als natürliche Referenzpunkte zur Körperhaltung nutzt. Sprich: Das sind genau die Punkte, die der Körper seit seiner Entstehung als die für ihn optimale Haltung abgespeichert hat. Und eben jene zwei Minuten Zeit, die es ihm erlauben, sich wieder an seinen gesunden Zustand zu erinnern und wieder dahin zu orientieren.

Was Körperstörungen mit Faszien zu tun haben

Ein solches System von Berührungen und Signalen entwickelt vor mehr als einem halben Jahrhundert der Australier Tom Ambrose Bowen. Bowen hat kei-

nerlei medizinischen Hintergrund, ist jedoch sehr am Wohl seiner Mitmenschen interessiert und beobachtet sie genau. Ihre Statur, ihre Bewegungen, die häufig auf körperliche Probleme hinweisen. Irgendwann kommt er darauf, dass man an bestimmten Stellen Impulse setzen könnte und müsste, um schädigende Bewegungsmuster loslassen zu können. Intuitiv entwickelt Bowen Griffe für verschiedene Beschwerdebilder, findet Punkte, von denen wichtige Heilungsimpulse ausgehen. Er probiert vieles aus, verwirft einiges wieder, entwickelt Erfolgversprechendes weiter. Dabei erkennt Bowen, dass krankhafte Körperzustände eng mit Verspannungen im Bindegewebe, den Faszien zusammenhängen. Solche Funktionsstörungen im Gewebe drücken sich nicht nur in Schmerzen und Haltungstörungen aus, sondern früher oder später auch in systemischen Erkrankungen. Hier setzen die Griff-Folgen der Bowen-Technik an: „Der Griff selbst wird auf Muskeln, Sehnen oder Nerven ausgeübt“, erklärt Stefanie Romeike, „Aber das, was den Impuls, das Signal, das ich an dem Punkt setze, weiterleitet, das sind die Faszien – das Bindegewebe. Es ist das Gewebe, aus dem der Mensch schon bei seiner embryonalen Entwicklung mitsamt Organen, Muskeln und Knochen entsteht. Und was letztlich auch all dies miteinander verbindet.“ Dass wir bei Beschwerden im Bewegungsapparat, aber auch bei Überlastung, Stress und Schmerzen primär dieses körpereigene Kommunikationssystem, die Faszien, behandeln sollten, das wissen Mediziner und Thera-



TOM AMBROSE BOWEN

(1916-1982) Seine Technik widerspricht der damals gängigen Lehrmeinung, dass die Anstrengung, die der Therapeut (etwa bei Massagen oder in der Chiropraktik) ausübt, umso größer sein müsse, je tiefer das Problem des Patienten liege. Statt etwa verspannte Muskeln extra fest weiczukneten, reichen Bowen sanfte Impulse, um den Körper nachhaltig zur Selbstheilung zu animieren. Warum seine Methode wirkt, hat den Australier nie interessiert – ihm ist es nur wichtig, dass sie wirkt.



Ist die Schulter beweglich? Die Therapeutin untersucht das ganz genau, sorgt dann in Kopf und Nacken für Entspannung



Zwei Minuten Pause zwischen Griff-Folgen werden mit der Sanduhr abgemessen. Es gibt auch Griffe für Füße, Knie, Becken...



BOWEN-TECHNIK: Gut zu wissen

Für wen geeignet?

Die Bowen-Technik richtet sich an Patienten mit Beschwerden des Bewegungsapparates (Rücken, Schulter, Becken, Knie etc.), der Organe (z. B. Verdauungs- und Atemwegsbeschwerden) und wirkt regulierend auf Stress- und Spannungszustände. Sie eignet sich für jedes Alter, auch Säuglinge können behandelt werden.

Wie wirkt sie?

Die Impulse der Griffen wirken auf das Autonome Nervensystem, regen den Körper an, Spannungen in der Muskulatur auszugleichen und seine optimale Haltung wiederzufinden. Die an unterschiedlichen Gewebetypen ansetzenden, präzisen Griffen sind eine quer zum Faserverlauf durchgeführte Stimulation. Nach bestimmten Griffen erfolgt eine Pause von 2-5 Minuten, um dem Körper Zeit zu geben, die Information aufzunehmen und umzusetzen.

Und danach?

Direkt nach einer Behandlung keinen Sport treiben, auch Extremtemperaturen wie in der Sauna oder durch ein Coolpack meiden. Wichtig: Viel Wasser trinken, um die Faszien feucht zu halten. In Deutschland gibt es ca. 1500 Bowen-Praktiker. Die Behandlung (pro Sitzung/ca. 20-45 Min.: ca. 40-90€) wird von den gesetzlichen Krankenkassen in der Regel nur unter bestimmten Voraussetzungen übernommen. Mehr Infos und eine Suchfunktion für Bowen-Praktiker in Ihrer Nähe gibt's im Netz unter www.bowen-academy.de

peuten erst seit ein paar Jahren. Das Bindegewebe reagiert auf Fehlhaltungen oder einseitige Belastungen mit Verspannungen und Verhärtungen, die Schmerzen verursachen. Viele Therapien zielen genau darauf ab und lockern Faszien etwa mithilfe von harten Rollen, auf denen Übungen gemacht werden.

Den Körper an seinen Urzustand erinnern

Die Bowen-Technik geht einen etwas anderen, einen kaum wahrnehmbaren Weg zur Entspannung: „Viele wundern sich über die Sanftheit, über die Pausen zwischen einzelnen Griffen. Aber im Prinzip ist es Physik: Druck erzeugt Gegendruck. Deshalb üben wir keinen Druck aus, damit vom Körper kein Gegendruck entsteht“, sagt Stefanie Romeike. Die Bowen-Technik will nicht manipulieren, den Menschen nicht in eine Form bringen, die Anatomie-Bücher vorgeben. Denn niemand ist gänzlich ausbalanciert und symmetrisch. Bei mir erkennt Stefanie Romeike, dass meine linke Schulter etwas höher steht als die rechte. Das ist mir selbst nie aufgefallen. Sie sagt, das passe zu meinem leichten Hüft-Schiefstand, was hinwiederum damit zusammenhängen könnte, dass mein linkes Bein etwas kürzer ist als das rechte. Zumindest Letzteres war mir bekannt. Bowen-Praktiker sehen sich ihre Klienten genau an – doch ihnen fehlt, das bekennt Stefanie Romeike freimütig, eine wesentliche Information: „Wir wissen nicht, wie die Patienten waren, bevor sie zu uns gekommen sind. Bevor sie krank geworden oder verunfallt sind. Wir wissen nicht, wo der Körper eigentlich hin will oder wo er mal war. Und wir versuchen daher auch nicht, ihn in eine Richtung zu manipulieren. Mit den Signalen aus dieser Technik geben wir dem Körper die Möglichkeit, selber wieder dahin zu gehen.“ Sprich: Der Körper bekommt ein Signal und wagt es, eine Schwelle zu überwinden, um sich wahrhaft zu entspannen. Eine Schwelle, über die er sich alleine nicht getraut hätte oder gar nicht mehr wusste, wie. So hat er vergessen, dass es einen noch entspannteren Zustand gibt als den, den er heute als das Optimum zu

kennen glaubt. „Durch die Entspannung, die der Körper in der Bowen-Technik findet, kann er sich selbst wieder regulieren. Es geht um Selbstregulation durch die Impulse, die gesetzt werden“, sagt die Heilpraktikerin.

Die Faszien speichern Schmerzen und Stress

Sie erzählt, dass Menschen mit Rücken-, Schulter- oder Nackenbeschwerden zur Bowen-Technik finden. Leute, die häufig schon einen langen Leidensweg hinter sich haben. Die ihren Arm nicht mehr richtig heben können. Einige kommen auch mit Schwindel, andere mit Verdauungsproblemen. Und was ist mit Stress? „In der Essenz ist die Bowen-Technik eine Technik, die zu tiefer Entspannung führt. Das kann man für bestimmte Körperregionen erreichen, aber auch für den gesamten Körper“, sagt die Expertin. Stress ist eine Körper-Reaktion auf gefährliche Außenreize – heute sind das etwa Leistungs- und Zeitdruck. Sie führen aber zu denselben Körper-Reaktionen, die auch schon den Urmenschen angesichts von Raubtieren in Alarmbereitschaft versetzt haben. „Die Bowen-Technik ist wie der Schalter, der es schafft, zwischen Stress- und Ruhesystem umzuschalten“, sagt Romeike, „Das Faszien-gewebe speichert Schmerz- wie auch Stresserinnerungen.“ Nach einer halben Stunde, während der Stefanie Romeike vier Griff-Folgen – für den oberen, den unteren Rücken und den Nacken – an mir ausübt, fühle ich mich müde, schwer und seltsam wohliger. Um die Reaktionen des Körpers auf die Impulse zu festigen, empfiehlt Stefanie Romeike zu Beginn drei Behandlungen – bei Schmerzen und chronischen Erkrankungen seien oft mehr nötig. „Die erste Nachtruhe nach einer Behandlung ist wichtig für den Umstellungsprozess, damit sich nachhaltige Entspannung einstellt“, sagt sie. Und tatsächlich: Ich schlafe in dieser Nacht so tief wie lange nicht mehr. Ob mein Körper die hohe Schwelle zur Entspannung gemeistert hat? Einen bedeutenden Impuls hin zu diesem „Wagnis“ hat er auf jeden Fall bekommen. ☐