

einfach.fühlen

einfach.denken

einfach.inspiriert

einfach.ich

einfach.sein

3/2017

Der kluge Weg, sich selbst treu zu bleiben

4.90 €

Als **Kunstdruck**
im XXL-Format
→ Zum Einrahmen

Glücks- gefühle

33 Dinge, die nichts kosten und
unser Leben reicher machen



Selbst- Versöhnung

Wie Träume dabei helfen,

mein **Ich** zu stärken



Neuanfang

Warum es so wichtig ist, alte

Verpflichtungen hinter sich zu lassen



Lebensgeister

Wie es uns gelingt, das

„Immer-müde-Sein“ zu überwinden

OSTERREICH: 9,90 € | SCHWEIZ: 9,90 SFR



STECKT IN MEINEN
FUSSSPITZEN
DIE SEHNSUCHT NACH
INNERER STÄRKE?



KÖNNEN **MEINE**
SCHULTERN EINEN
ALTEN VERLUST NICHT
VERWINDEN?

•• ER-KENNEN | AUF-LÖSEN | ENT-SPANNEN

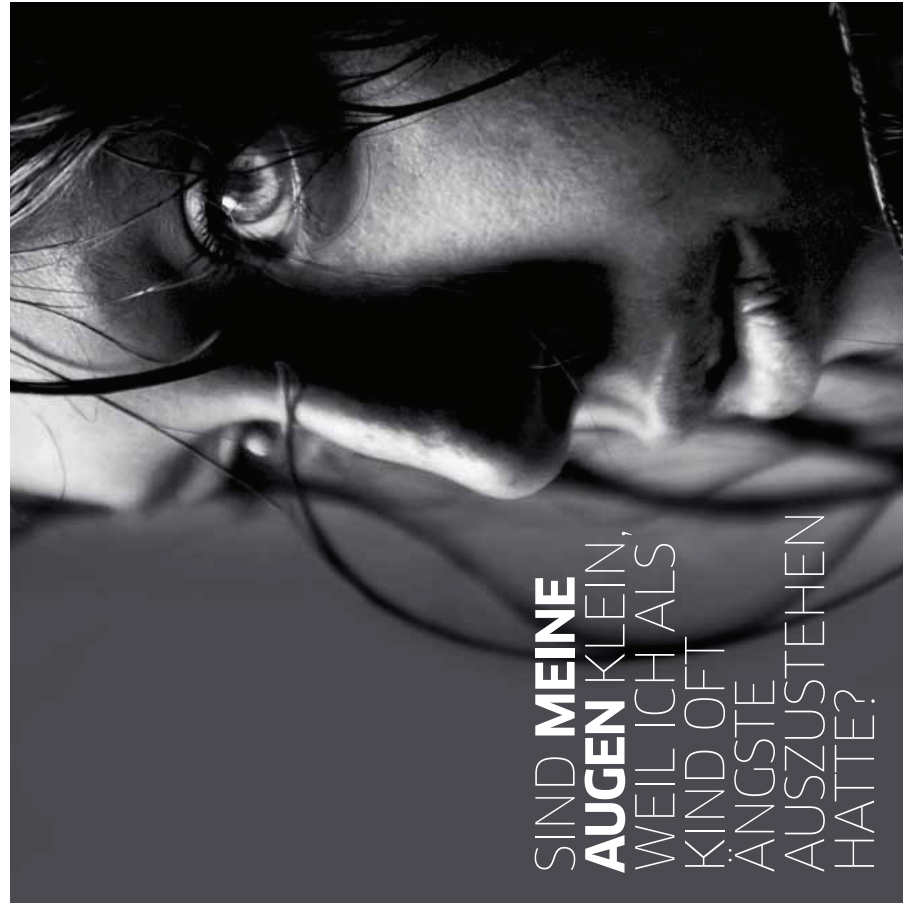
KÖRPER SPUREN

WER BIN ICH OHNE **MEINEN SCHMERZ?**

Nichts geht verloren, nichts wird vergessen. Unser Körper speichert in seinen Zellen jede noch so kleine Information. Vor allem erinnert er sich an jede Verletzung - auch an die großen und kleinen Verletzungen unserer Seele. Denn sie alle hinterlassen Spuren. Manche Menschen, wie der Körpertherapeut

Bernhard Voss, können sie lesen. **Unsere Mitarbeiterin**

Christiane S. Schönemann hat ihn besucht



SIND MEINE
AUGEN KLEIN,
 WEIL ICH ALS
 KIND OFT
 ÄNGSTE
 AUSZUSTEHEN
 HATTE?



WAS HAT MEIN BECKEN
 DAMIT ZU TUN,
 OB ICH SCHNELL
 AGGRESSIV WERDE?

DER KÖRPER ERINNERT SICH AN ALLES

Alles beginnt mit meinem Gang durchs Behandlungszimmer. Nach einem kurzen Gespräch konfrontiert mich Bernhard Voss mit folgender Diagnose: „Ihr Iliosakralgelenk bereitet Ihnen große Probleme, und Sie leiden häufig unter starken einseitigen Kopfschmerzen.“ Bis zu diesem Zeitpunkt habe ich noch kein Wort über meine Beschwerden verloren. Doch alles stimmt – fehlen eigentlich nur noch meine Fußprobleme. Als ich diese erwähne, schaut mir Bernhard Voss tief in die Augen und fragt: „Welchen Schmerz können Sie nicht annehmen? Was vermeiden Sie in Ihrem Leben am meisten?“ Ich bin sprachlos. Schließlich bin ich wegen meiner körperlichen Beschwerden hier – und nicht, um tief in meine Psyche und alte Verletzungen einzutauchen. Und es geht weiter: Ihr linkes Fußgelenk ist instabil, weil Ihre Nieren- spannung infolge eines frühkindlichen Traumas stark erhöht ist. Sie haben schon früh gelernt, Wut, Zorn und Schmerz zu unterdrücken – das hat sich auf die Leber ausgewirkt. Im Laufe der Jahre haben sich durch den Leberdruck Dickdarm und Niere verschoben – und das hat negative Folgen für Becken und Hüften. Wenn ich Ihnen dauerhaft helfen soll, müssen wir an die Wurzel des Übels gehen. Lassen Sie uns über Ihre Mutter sprechen.“

Jeder Schritt tut höllisch weh. Meine Sehne ist so entzündet, dass sie operiert werden soll. Die Bänder sind total überdehnt und bisher fünfmal gerissen – die Liste meiner Verletzungen ist lang. Und alle haben eines gemeinsam: Sie konzentrieren sich immer auf mein linkes Bein. Hinzu kommt, dass ich auch noch zwei Bandscheibenvorfälle auf dieser Körperseite habe – und alle Migräneattacken konsequent links stattfinden. Das ist wie ein roter Faden, der sich durch mein Leben zieht. Nach einer langen Odyssee sitze ich jetzt auf Anraten meines Orthopäden im Wartezimmer von Bernhard Voss, einem Therapeuten mit ganzheitlichem Konzept. Er arbeitet mit Elementen klassischer Körpertherapien, Osteopathie und Gestaltpsychologie. Aber vor allem ist er eines: Jemand, der sich auf das Lesen von Menschen versteht.

Nun erfahre ich, dass Nieren, Leber und Darm mit den Fußgelenken über die sogenannten Faszien miteinander verbunden sind. Faszien sind feine bindegewebige Hhäute, die wie ein Netz Muskeln, Organe, Knochen, Blutgefäße und Sehnen umhüllen. Jede seelische Verletzung, je größer der Schmerz und vor allem all jene unterdrückten Gefühle, die schon jahrelang in uns schlummern – sie alle hinterlassen Spuren und führen zu Verhärtungen dieser Bindegewebsstrukturen. Und diese wiederum sind, werden sie nicht behandelt und gelöst, später die Ursache für zahlreiche körperliche Beschwerden. Und das oft Jahrzehnte später. Denn:



WOHER WEISS
MEIN FUSSGELENK,
 DASS ICH
 ALS KIND OFT
 TRAUURIG WAR?

„Der Körper ist kein Zufall der Natur. Seine Struktur ist Ausdruck unserer physischen, geistigen und emotionalen Verfassung. Aussehen und Haltung sind der Spiegel unseres inneren Erlebens. Erfahrungen, Erlebnisse, aber vor allem auch seelische Verletzungen, formen den Körper in Größe, Haltung, Dimension und Ausstrahlung.“

erklärt Bernhard Voss. Ob eine Kränkung durch den Großvater, liebloses Verhalten der Eltern, Ablehnung durch den Lehrer oder Chef – alle emotionalen Verletzungen hinterlassen kleine oder große Spuren im Körper. Die eigentlichen Wurzeln meine Probleme liegen in meiner Kindheit – die Tatsache, dass ich sofort nach meiner Geburt in ein Waisenhaus kam und später adoptiert wurde, hat mein Urvertrauen offenbar bis ins Mark erschüttert. Und obwohl ich erst als Jugendliche erfahren habe, woher ich komme, habe



**VERRÄT MEIN BEIN
ETWAS ÜBER
TIEF SITZENDE
BINDUNGSÄNGSTE?**

ich schon als kleines Kind immer das Gefühl gehabt, dass etwas mit mir „nicht stimmt“. Das Trauma dieser Trennung und Ablehnung hat tiefe Spuren hinterlassen, die sich erst viele Jahre später in meinen Verletzungen manifestieren.

**UNSER GANG ZEIGT,
WIE WIR
DIE WELT SEHEN**

Im Laufe der Therapie erfahre ich, dass Frauen mit einer problematischen Mutterbeziehung oft links umknicken, ihre Bänder überdehnen und Schwierigkeiten nehmen. Das linke Sprunggelenk ist oft instabil, Knieprobleme und Schmerzen in der Lendenwirbelsäule treten gehäuft bei Menschen auf, deren „emotionale Wurzeln“ nicht stark genug ausgebildet sind. Denn unsere Beine sind die Säulen unseres Vertrauens. Wie viel Vertrauen wir in uns selbst und in die Welt haben, zeigt unser Gang. Ein Mensch, der sehr gerade und aufrecht geht, hat schon als Kind gelernt, Druck auszuhalten, und lebt nach dem Motto: „Leiste, streng dich an, setz dich durch oder kämpfe. Wer nach vorn gebeugt läuft, hat als Kind dem Druck erst nach- und später irgendwann aufgegeben. Er neigt dazu, sich anzupassen, leistet wenig Widerstand und unterwirft sich im weitesten Sinn. Menschen neigen zu Entscheidungsschwäche. Ein sehr breiter Gang mit nach außen zeigenden Fußspitzen signalisiert die Sehnsucht nach Stärke und gleichzeitig das Misstrauen in die eigene Instanzsicherheit. Gestresste Menschen driften beim Laufen nach rechts, hoffen unbewusst auf mütterliche (linke Seite) Hilfe, der sie aber ehemals nicht vertraut haben. Ein leicht nach innen gedrehter rechter Fuß zeigt den Wunsch nach Anerkennung (im Idealfall durch den Vater). Ist der linke Fuß leicht nach innen gedreht, signalisiert dies ein gestörtes Vertrauensverhältnis zur Mutter und den Wunsch nach weiblicher Anerkennung. Auch das Becken verrät eine Menge über uns – schließlich ist es der Sitz unserer Instinkte. Hier treffen Aggression und Sexualität aufeinander.



Bei Menschen, die ihre Instinkte ständig unterdrücken, kippt das Becken stark nach hinten – und das führt später zu Problemen im Bereich der Lendenwirbelsäule.

ZEIT DER HEILUNG

Wenn uns etwas als Kind das Herz bricht, wenn wir eine Trennung oder einen Verlust erlitten haben, hat das Auswirkungen. Es beeinflusst unsere Haltung, unseren Gang, unsere Stimme – und unsere Organe. Unsere Geschichte hinterlässt immer Spuren im Körper und kann ihn massiv verändern.

In der Therapie geht es darum, den Boten des Körpers zu lauschen. Sich dem Schmerz alter Verletzungen zu stellen. Zu lernen, lange unterdrückten Gefühlen endlich einen Raum zu geben, sie auszuleben – ich selbst habe geweint, geschrien, auf Kissen eingeschlagen. Und letztlich begonnen, mich mit ihnen, mit meiner Geschichte auszusöhnen. Gleichzeitig wurde ich in der Therapie von körperlichen Blockaden befreit. Wirbel wurden eingelenkt, verklebte Faszien gelockert und Organe sanft wieder an ihren ursprünglichen Platz geschoben. Es war ein langer Weg. Und er ist noch nicht zu Ende. Aber ich habe endlich Vertrauen in meine Stärke, meine Standfestigkeit – und keine Angst mehr davor, den nächsten Schritt zu tun.



Bernhard Voss, 52, lebt als Coach, Autor und Körpertherapeut in Hamburg.

Er arbeitet mit Elementen aus der IMPuls® Körpertherapie, der integrativen Gestalttherapie, systemischen Beratung und Osteopathie. Wir haben mit ihm gesprochen

Ein Patient kommt in Ihre Praxis.

Worauf achten Sie? Bernhard Voss: Wie ist der Händedruck bei der Begrüßung, wie geht jemand zu seinem Platz, wie setzt er sich. Dann frage ich: Was können wir Gutes tun? Und achte auf das, was der Klient nicht sagt. Auf seine Sprechpausen. Die meisten erwarten ja die Frage „Wo tut's weh?“ oder „Was soll besser werden?“, aber diese Frage impliziert, dass irgendwas schlecht ist. Daher wähle ich bewusst das „Wir“, weil es darum geht, zusammenzuarbeiten.

Eine Frage, die irritiert.

Genau darum geht es. Die meisten Klienten werden dadurch aus dem Konzept gebracht. Ihre unmittelbare Reaktion darauf ist sehr aufschlussreich: Wie atmet jemand, bevor er antwortet? Was macht er in der Pause? Zieht sich beispielsweise oben der Thoraxeingang zusammen und zögert mein Gegenüber kurz, deutet dies auf Trauer hin. Spannt jemand hingegen das Zwerchfell an Moment nach hinten, signalisiert er Wut und geht mit dem Oberkörper für einen und teil mir nonverbal mit: „Lass mich in Ruhe, du Blödmann“. Oder der Klassiker, der Klient schlägt die Beine übereinander – schämt sich in diesem Moment für seine Instinkte. All das verrät so viel und zeigt mir, wie ich am besten weiter vorgehe.

Ihre Eröffnungsfrage ist demnach ein Schachzug, um an wichtige nonverbale Informationen zu kommen?

Allein durch die Analyse von Händedruck, Gang und Reaktion auf meine Frage erhalte ich so viele Informationen, dass ich mir ein gutes Bild machen kann. Immerhin bestehen 93 Prozent unserer Kommunikation aus der universellsten Sprache der Welt – der Körpersprache.

Und was genau erzählt unser Körper über uns?

Fast alles. Nehmen wir beispielsweise das Gesicht: Dessen Form ist zum allergrößten Teil nicht genetisch vorgegeben. Die Breite unseres Kiefers, die Größe der Orbita, unserer knöchernen Augenhöhle – das alles formt sich durch Druck und durch Zug. Wenn ein Kind auf die Welt kommt und auf viel Ablehnung stößt, wird es tendenziell nicht sehr offen und frei in die Welt blicken. Es wird die Augen

komme, dann sind es nicht die Muskeln, die als Erstes sich schützend anspannen, sondern das Bindegewebe, das diese ummantelt. Das ist unser primäres Schutzsystem: Nerven, Arterien, die Lymphgefäße und das Immunsystem werden von Bindegewebe umhüllt. Sprich, wenn es ist, dann ist die fast logische Folge, dass zum Beispiel Organe schlechter durchblutet sind, schlechter lymphatisch entsorgt und schlechter vom Immunsystem versorgt werden. Die Folge ist: dann irgendwann eine Erkrankung.

Aber was können wir tun, damit unser Körper gesund bleibt?

Wichtig ist es, somatische Spannungen aufzufühlen und zu lösen. Sobald wir etwas erleben, das uns überfordert oder sogar traumatisiert, reagiert das Bindegewebe und dann die Muskeln, also auch Organe wie Herz und Darm, in Schallgeschwindigkeit. Wir durchleben in diesem Moment einen Angstzustand, der nichts anderes ist als ein zurückgehaltener Impuls. Denn am liebsten würden wir in einer solchen Situation weglaufen, kämpfen, schreien – doch stattdessen „frieren“ wir alles ein, indem wir den Körper anspannen. Das Problem dabei ist: Unser Bindegewebe kann solche Spannungen bis zu 40 Jahre und länger aufrecht erhalten. Es existiert also eine Korrelation, denn was wir erlebt haben, und unseren Beschwerden.

Das habe ich verstanden. Nur worin besteht die Lösung?

Nur können jederzeit auf Neustart drücken. Nehmen wir mal an, unser Gehirn ist der Prozessor und der Körper, die Muskulatur, die Muskulatur der Organe und das Bindegewebe – alle kontrahierenden Elemente in uns – sind die Festplatte. Auf dieser Festplatte sind unsere psychosomatischen Standardprogramme gespeichert. Alle weiteren Informationen sind im Bewusstsein gespeichert – das Bewusstsein ist sozusagen die Cloud. In der Therapie geht es darum, Kontakt zur Cloud herzustellen, den Prozessor so zu programmieren, dass der Patient wieder an die eigen-

lichen ursprünglichen Informationen herankommt. Da alles im Bewusstsein entstanden ist, lässt sich auch alles im Bewusstsein auflösen. Und das kann sogar in Sekundenbruchteilen passieren.

Ich bin in Sekunden geheilt! Ohne jahrelange Sitzungen, ohne Psychoanalyse?

Theoretisch lassen sich so alle Dinge lösen und heilen, wenn wir dazu bereit sind. Wir können tatsächlich neue Programme auf diese psychosomatische Festplatte laden. Die alten bleiben uns zwar erhalten, aber dank der neuen Programme haben wir plötzlich eine Wahlmöglichkeit, die vorher nicht vorhanden war. Um dauerhaft etwas zu verändern, können wir jetzt lernen, die neue Software so oft wie möglich zu nutzen. Dieser Umschaltprozess dauert nur eine Zehntelsekunde. Durch die Wiederholung rutschen die neuen Programme an die Stelle der alten, neurotischen Muster. Mit anderen Worten: Wir werden keine neuen Menschen, aber wir haben jetzt die Wahl. Wir müssen dazu nur bereit sein, uns von alten Mustern zu verabschieden und die damit verbundene Freiheit zu ertragen.

Stell sich die Frage: Wer bin ich ohne meine Fesseln, ohne meine Ängste?

Gute Frage. Die Antwort lautet: Wir sind freie Bewusstseins. Das muss man natürlich erst mal aushalten. Aber es genügt ja auch, schmerzhaft Spannungen zu lösen und manche Dinge dann einfach stehen zu lassen. Auch wenn wir sie nicht ganz aus der Cloud löschen können, müssen wir ja nicht ständig darauf schauen. Wir können lernen zu akzeptieren, was ist. Und um keine neue Spannung aufzubauen, ist es sinnvoll, sich zukünftig unseren Impulsen zu stellen. Wichtig ist: Tu etwas!

TEXT: CHRISTIANE S. SCHÖNEMANN
FOTOS: GRACE ADAMS (8); EDUARDO IZQUIERO;
PLANPICTURE/GETTY IMAGES;
SHUTTERSTOCK/PRIVAT/MD MANA GEMENT

INFO

Was passiert in der Therapie?

Der Körper ist als unser Werkzeug und ureigene Lebensgeschichte das einzige Instrument, um eigene Konflikte und Blockaden zu lösen. Elemente klassischer Körpertherapien und osteopathische Behandlungstechniken dienen als Einstieg zur Ergründung tieferer Schichten des Körpers und des Bewusstseins. Die dabei an die Oberfläche gelangenden Impulse werden im Gewebe des Körpers und durch gestalttherapeutische Interventionen bearbeitet.

Für wen ist die Therapie geeignet?

Im Prinzip für jeden, der unter chronischen Beschwerden, diffusen Ängsten, Stress, Schlafstörungen, Verspannungen oder Schmerzen leidet – oder alte seelische Traumata auflösen möchte.

Wo finde ich einen Therapeuten?

Weiter Informationen, Seminare, Beratungstermine sowie zertifizierte IMPuls®-Therapeuten/-Coaches vor Ort findet man unter: www.voss-institut.de