



Modul 5, Lektion 5.1

DER KÖRPERLICHE BEREICH

Der Körper im Zusammenspiel mit den inneren Bereichen

Der körperliche Bereich ist ein zentraler Teil unseres inneren Systems. Er steht in ständiger Wechselwirkung mit den anderen Bereichen.

Alle Vorgänge in unserem Körper, zum Beispiel Hormonspiegel, Muskelspannung, Herzschlag, Atmung oder Körpertemperatur, werden fortlaufend überwacht und reguliert. Diese Regulation geschieht grösstenteils unbewusst und sehr präzise.

Der Körper als Anpassungskünstler

Unser Körper ist ein Anpassungskünstler. Er reagiert permanent auf Reize von innen und von aussen. Auf Bewegung, Stress, Nähe, Distanz, Gefahr, Sicherheit. Der Körper ist dabei kein passiver Empfänger. Er speichert Erfahrungen.

Exterozeption und Interozeption

Als Exterozeption wird die Wahrnehmung aller von aussen kommenden Reize wie Sehen, Hören, Riechen, Tasten, aber auch Stimmungen und Atmosphären usw. bezeichnet.

Interozeption hingegen bezeichnet den Wahrnehmungsvorgang aller inneren Signale wie Muskelaktivität, Wärme, Kälte, Gefässdurchmesser, Schmerz, Hunger, Blasenfüllung und so weiter. Ausserdem meldet diese uns, wie unser Körper im Raum steht und gibt uns somit unser Körpergefühl.

Manche der genannten Reize nehmen wir bewusst wahr, andere wiederum sind unbewusst. Diese Wahrnehmungen sind bei Menschen sehr unterschiedlich ausgeprägt. In den folgenden Lektionen von Modul 5 werden wir das nochmals aufgreifen und vertiefen.

Wie Reize im Körper verarbeitet werden

Aufgenommen werden alle Reize – von innen und aussen – über verschiedenste Rezeptoren. Diese werden dann über unsere Nerven als elektrische Impulse an unser Gehirn weitergeleitet. Dort werden die eingehenden Signale verarbeitet und eine passende Antwort zurück an das entsprechende Organ geschickt.



Modul 5, Lektion 5.1

DER KÖRPERLICHE BEREICH

Diese Reizweiterleitung geschieht durch das sogenannte vegetative Nervensystem, das alle unbewussten Vorgänge steuert.

Die Rolle von Neurotransmittern

Die Sprache, auf die das vegetative Nervensystem reagiert, sind die sogenannten Neurotransmitter. Schüttet das Gehirn oder ein inneres Organ genügend davon aus, dann wird dieses chemische Signal in ein elektrisches übersetzt, das dann an den entsprechenden Zielort weitergeleitet wird.

Das vegetative Nervensystem gibt uns beim Bondality-Prozess wesentliche Signale in Form von Anspannungs- und Entspannungsbewegungen. Diese helfen uns zum Beispiel dabei, ein Gefühl für die Geschwindigkeit und die Kapazität des Klienten zu bekommen. Dies ist wichtig, um im Prozess nicht zu überfordern.

Ein paar wichtige Gehirnstrukturen

Das Gehirn ist unser komplexestes Organ und es braucht ein breites Wissen, um einzelne Vorgänge wirklich verstehen und einordnen zu können. Aus diesem Grund brechen wir für uns die Strukturen anwendungsorientiert weit herunter, im vollen Bewusstsein, dass hochkomplexe Vorgänge dahinter liegen. Dies soll dazu dienen, ein sehr kompliziertes Gebiet verständlich zu machen. So erhalten wir genug Orientierung, um im Prozess nachvollziehen zu können, was passiert. So haben wir mehr Kapazität, um wirklich beziehungsorientiert, wertneutral und zieloffen begleiten zu können.

Unter therapeutischen Gesichtspunkten verwenden wir folgende Begriffe:

Reptiliengehirn

Unter diesem Begriff fassen wir die Strukturen zusammen, die schon ganz früh in unserer Entwicklung vom Embryo zum Erwachsenen angelegt worden sind und die sich weitestgehend unserem Bewusstsein entziehen. Dem Reptiliengehirn ordnen wir den schützenden und den emotionalen Bereich zu. Auch werden von hier lebenswichtige Vorgänge wie unser Kreislauf und unsere Atmung gesteuert. (Wir orientieren uns bei der Benennung der Einfachheit halber am Entstehungszeitpunkt, wohlwissend, dass der Begriff Reptiliengehirn für den emotionalen Bereich anatomisch nicht ganz richtig ist.)



Modul 5, Lektion 5.1

DER KÖRPERLICHE BEREICH

Der Cortex

Das ist der am höchsten entwickelte und der neueste Teil des Gehirns, in dem das Denken, Sprechen und Bewegungen gesteuert werden und mit dem wir bewusst wahrnehmen und handeln. Hier lokalisieren wir der Einfachheit halber den kognitiven Bereich, mit dem Bewusstsein, dass auch noch andere Gehirnareale beim kognitiven Bereich mitspielen. (siehe Modul 2)

Zusammenfassung

Der körperliche Bereich ist ein anpassungsfähiges System. Er kommuniziert unter anderem mit Hilfe des Nervensystems und reagiert kontinuierlich auf innere und äussere Reize. Körpersignale sind Ausdruck von Regulation, Erfahrung und Schutz.

Stress und Trauma können Wahrnehmung, Muskelspannung und körperliche Prozesse langfristig verändern.

In Bondality wird der Körper als Teil des menschlichen Systems verstanden und in Beziehung zu kognitiven, emotionalen und schützenden Anteilen betrachtet.