

Conscious Body: Körperliche Symptome durch Verstehen heilen

von *Theres
Grau*



Judith Hendin (PhD) ist Körpertherapeutin und Senior International Voice Dialogue Teacher nach Hal & Sidra Stone. Sie entwickelte Conscious Body auf der Basis von Voice Dialogue, Körperarbeit, Energiearbeit und Bewegung.



Theres Grau arbeitet als Certified Rolfier und Voice-Dialogue-Begleiterin in Berlin (Prenzl. Berg). Sie ist Mitinitiatorin der Ausbildungsreihe Voice Dialogue in Berlin und betreibt die Plattform www.voice-dialogue-europe.net.

Literatur: Judith Hendin: *The Self Behind the Symptom: How Shadow Voices Heal Us*, 2008. Zu beziehen über www.consciousbody.com

Seminar mit Judith Hendin am 18.-20. Juni 2010 in Berlin

Info und Anm.:
Theres Grau, Tel.:
030 - 231 801 89 oder
info@theres-grau.net
www.theres-grau.net

Krankheiten und körperliche Symptome sind oft Ausdruck tiefer seelischer Konflikte. Auf Basis von Voice Dialogue hat die Körpertherapeutin Judith Hendin eine Methode entwickelt, mit der wir die Botschaften des Körpers besser verstehen und Heilungsprozesse unterstützen können.

Das Wissen um den Einfluss der Seele auf die körperliche Gesundheit ist so alt wie die Medizin. Und trotzdem gelingt es uns selten, Schmerzen, Krankheiten und körperliche Symptome als das zu verstehen, was sie oftmals sind: Wortmeldungen unserer Psyche. Die amerikanische Körpertherapeutin und Voice-Dialogue-Begleiterin Judith Hendin hat mit Conscious Body eine faszinierende Methode entwickelt, um die "Stimmen hinter den Körpersymptomen" sichtbar zu machen. In ihrem Ansatz verbindet sie Voice Dialogue mit Elementen der Körper-, Energie- und Bewegungsarbeit.

Voice Dialogue oder "die Psychologie der Selbst" wurde in den siebziger Jahren des vorigen Jahrhunderts von den amerikanischen Psychologen Hal und Sidra Stone begründet. Die Methode geht von der Vorstellung aus, dass sich unsere Persönlichkeit aus vielen verschiedenen, zum Teil widersprüchlichen Stimmen zusammensetzt. Stimmen, die jede für sich ein eigenes Körpergefühl, eigene Emotionen und Energien besitzen.

Einige dieser Persönlichkeitsanteile, die "Hauptstimmen", bilden die "innere Regierung", sie bestimmen unbewusst unser Denken, unser Handeln und unsere Gefühle. Andere Stimmen werden unterdrückt und führen ein regelrechtes Schattendasein. Beim Voice Dialogue tritt das "Bewusste Ich", eine neutrale Bewusstseinsinstanz, mit diesen inneren Stimmen in Dialog. Es lernt die Gründe für das Verhalten der unterschiedlichen Persönlichkeitsanteile kennen und löst sich aus der Dominanz einzelner, starker

Stimmen. So entsteht Raum für bisher verdrängte Anteile.

Die Stimmen hinter den Symptomen

Verdrängte Anteile verschwinden nicht, auch wenn sie im Alltag nicht präsent sind. Sie leben im Untergrund, tauchen manchmal überraschend auf oder erzeugen eine unerklärliche Unruhe, innere Disharmonie und das Gefühl von Zerrissenheit. Werden sie über einen langen Zeitraum unterdrückt und in ihrem Energiefluss blockiert, beginnen sie oft, sich über den Körper bemerkbar zu machen, zum Beispiel in Form von Krankheiten und körperlichen Symptomen. Genau hier setzt Conscious Body an, folgt der Energie, die sich in diesen Symptomen zeigt, und tritt in Dialog mit den Stimmen, die sich bisher nicht entfalten durften.

Doch der Weg zu den verschütteten Stimmen der Persönlichkeit wird gut bewacht. Und zwar von den "Gatekeepers", unseren inneren Wächtern, die sich oft zunächst gegen die Auseinandersetzung sperren, um unseren verletzlichen Kern zu schützen. Diese Stimmen müssen unbedingt in die Arbeit einbezogen werden: "Wir tauchen tief in die Psyche ein, auch in weit zurückliegende Themen – dafür brauchen wir die Zustimmung der Gatekeepers", erklärt Hendin.

Erst wenn die Stimme des Gatekeepers sich bereit erklärt, kann die Arbeit mit den Körpersymptomen beginnen. Dann bittet Hendin ihre Klienten, sich in einer liegenden Position zu entspannen und auf die Energie zu konzentrieren, die von

den körperlichen Symptomen ausgeht. Klient und Begleiterin folgen dieser Energie und nehmen jede Botschaft auf, die von ihr ausgeht: Das können Bilder, Töne, Emotionen, Bewegungen oder Körperempfindungen sein, in denen sich ein unterdrücktes Selbst artikuliert.

Heilung und inneres Wachstum

Oft verbergen sich hinter den Symptomen extreme Gegensätze, Stimmen, die der Persönlichkeit scheinbar völlig widersprechen. Verhält sich eine Person zum Beispiel besonders selbstlos, hilfsbereit und aufopferungsvoll, kann hinter dem Körpersymptom eine verdrängte Stimme auftauchen, die gerne durch und durch egoistisch wäre. Aber auch verborgene verletzliche Anteile aus der Kindheit, vernachlässigte Emotionen oder verdrängte Traumata können sich durch den Körper äußern.

Bei vielen hundert Klienten hat Hendin beobachtet, dass die körperlichen Symptome abklingen oder sogar verschwinden, wenn die Energie der verschütteten Selbst wieder fließen kann. Wenn das bewusste Ich die verdrängten Stimmen wahrnimmt und als Teil der facettenreichen Persönlichkeit akzeptiert, beginnt der Körper oft, sich selbst zu heilen.

"Conscious Body ist eine phantastische Methode, um therapeutische oder spirituelle Prozesse zu begleiten", sagt Judith Hendin. "Die Arbeit mit den Energien der Körpersymptome gibt uns die Möglichkeit für inneres Wachstum. Ein positiver Einfluss auf den körperlichen Heilungsprozess ist der Bonus." ●

