

Bowtech

SANFTE GRIFFE ZUR AKTIVIERUNG
DER SELBSTREGULATION

Bowtech ist eine sanfte Körperarbeit, die mittels manueller Impulse an bestimmten Punkten von Muskeln, Faszien oder Sehnen die körpereigene Selbstregulation aktiviert. Die Anwendungen wirken sehr entspannend und regen mit minimalem Eingreifen die Selbstheilungskräfte an – im Sinne einer Ganzheitsmedizin, deren Ziel es ist, mit den Ressourcen zu arbeiten, die in jedem Menschen angelegt sind.



Bowtech ist eine Körperarbeit, die mittels genau definierter Griffen Störungen im Gewebe auflöst und einen Entspannungszustand herbeiführt, der den Körper, aber auch den Geist und die Seele wieder in ihren ursprünglichen harmonischen Modus bringt. Seit er in den 1950er-Jahren die Bowtech-Methode entwickelte, experimentierte *Tom Bowen* (1916–1982) unermüdlich mit den Griffen und erweiterte sein Anwendungsspektrum stetig. Er soll in Australien im Jahr bis zu 13.000 Klienten behandelt haben – mit einer Erfolgsrate von 88 %, so eine Untersuchung der australischen Regierung zu alternativen Heilverfahren im Jahr 1975. Als er starb, hinterließ er seinem Schüler *Oswald Rentsch* das Erbe der Bowen-Technik. Zusammen mit seiner Frau *Elaine Rentsch* gründete dieser 1987 die *Bowen Therapy Academy of Australia* und verbreitete so die original Bowen-Technik.

DIE BOWEN-TECHNIK

Mithilfe von sanften, rollenden Bewegungen mit den Fingern, den sogenannten Moves, schickt der Bowen-Praktiker eine gezielte Information an die Muskeln, die Faszien, die Sehnen und an das Nervensystem, damit sich diese Strukturen wieder an ihren gesunden Zustand „erinnern“.

Die schmerzfreien Griffen werden mit den Fingern zart auf der oberen Gewebeschicht und

quer zum Muskelfaserverlauf ausgeführt. Der Druck ist dabei so gering, dass er nicht tiefer reicht als bis zur Haut oberflächlicher Muskeln und zum oberflächlichen Bindegewebe. Diese manuellen Impulse dauern 2 bis 3 Sekunden.

Je ausgeglichener die einzelnen physischen, psychischen und emotionalen Anteile des Menschen sind, umso leichter finden die anderen Aspekte ebenfalls wieder zurück in ihre Balance.

Bereits nach wenigen Griffen können sich positive Effekte einstellen, die volle Wirkung wird jedoch erst durch eine Serie dieser Impulse erreicht. Während einer Sitzung folgt nach etwa 2 bis 4 Bowen-Griffen eine kurze Pause von ca. 2 Minuten, damit dieser Anreiz entsprechend verarbeitet werden kann. Wie wichtig diese Integrationsphase ist, zeigt die Tatsache, dass *Tom Bowen* immer wieder den Raum verließ, um diesen Prozess nicht zu beeinflussen. Die Pause, während der der Körper den Nervenimpuls „verdauen“ kann, ist im Bowtech essenziell und wird als Garant dafür betrachtet, dass der Klient die Veränderung mit nach Hause nehmen kann und sie nachhaltig bleibt.

In der ersten Sitzung wird das System durch eine grundlegende Grifffolge wieder in Balance gebracht, in den nachfolgenden werden gezielt bestimmte Beschwerden behandelt. Die speziellen Punkte, an denen Bowtech ansetzt, decken sich in einigen Fällen mit Punkten aus der Akupunktur, die auf Meridianverläufen liegen, bzw. mit anerkannten Triggerpunkten.

ANREGUNG DER SELBSTREGULATION DURCH EINFACHE GRIFFE

Die Bowen-Griffe bieten dem Körper einen Anreiz, aus sich selbst heraus mit den ihm zur Verfügung stehenden Ressourcen ausgleichende Regulationsprozesse auf allen Ebenen anzustoßen – seien sie physisch, emotional oder geistig. Dabei ist die genaue Wirkweise von Bowtech letztlich noch nicht ganz geklärt. Ein vielversprechender Ansatz ist jedoch das Erklärungsmodell, dass der Erfolg der Methode von dem geglückten Loslösen verklebter **Faszien** abhängt – dem Gewebe, das uns vom Scheitel

bis zur Fußsohle verbindet. Dies ist u. a. auch davon abhängig, wie viel Flüssigkeit in unserem Organismus vorhanden ist. Je optimierter der Flüssigkeitshaushalt im Gewebe ist, desto weniger „verklebt“ ist das System und desto besser kann es schwingen. Weil jegliche Struktur im Körper in das fasziale System eingebunden ist, gibt es im Bowtech für jedes Gelenk, jeden Muskel und jedes Organ Möglichkeiten, ausgleichende Impulse zu setzen. Die Griffe werden jedoch immer entweder am Muskelursprung, am -ansatz oder am -bauch ausgeführt. Dort stimuliert der Move bestimmte **Rezeptoren**, die der Messung der Muskelspannung dienen (Golgi-Sehnenorgane). Das angespannte Gewebe kann sich nun entspannen, der Energiefluss wird angeregt und das Nervensystem ausbalanciert. Eine Verbesserung der „**internen**“ **Kommunikation** einzelner Körpersysteme und damit auch der psychisch-emotionalen Ebene wird gefördert: Dazu gehören das Herz-Kreislauf-System, das Lymphsystem, die Nerven, das endokrine System, die Verdauung und das

Bowtech-Steckbrief

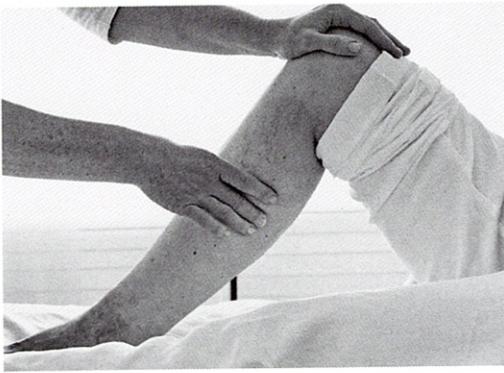


Bei welchen Beschwerden Bowen hilft:

- Rückenschmerzen (auch in der Schwangerschaft)
- Ischialgien
- akute und chronische Bandscheibenvorfälle/-wölbungen
- Schulter-, Nackenverspannungen
- Frozen Shoulder
- Schiefhals
- Tennisellenbogen
- Karpaltunnelsyndrom
- Beckenschiefstand
- Kniebeschwerden
- Schmerzen der Füße, z. B. durch Hammerzehen oder Hallux valgus
- Beschwerden durch Arthrosen
- Kieferknacken und Bruxismus

Begleitend empfiehlt es sich – auch langfristig – bei:

- körperbasierter Psychotherapie
 - chronischem Müdigkeitssyndrom (CFS)
 - fibromyalgischen Beschwerden
 - Schlafstörungen
 - Menstruationsbeschwerden
 - depressiven Verstimmungen
 - Asthma
 - Tinnitus
 - Neuralgien
 - Kopfschmerzen
 - chronischer Obstipation
 - prämenstruellen Brustschmerzen
 - allgemeinen Störungen des Lymphabflusses sowie bei akuten Infekten und Ödembildungen
- Quelle: www.bowen-academy.de



Mit sanften Griffen wird die Selbstregulation angeregt

aus der Neurobiologie bekannte enterische Nervensystem (ENS), unser „Bauchgehirn“, zudem die Verbindung zwischen rechter und linker Hemisphäre sowie zwischen Herz und Gehirn.

Die Griffe im Bowtech sprechen das **autonome Nervensystem** an und haben möglicherweise dort den tiefsten Einfluss auf die Selbstregulation, denn die Selbstheilungsmechanismen des Körpers werden hauptsächlich über den Parasympathikus* gesteuert. Die Selbstregulation findet dann statt, wenn das autonome Nervensystem vom Sympathikus auf den Parasympathikus umschaltet. Es bleibt dem Körper überlassen, in welcher Intensität und Größenordnung er diese Prozesse verarbeitet. Dabei achtet der Practitioner stets darauf, dass der Klient nicht durch diese Prozesse überfordert wird.

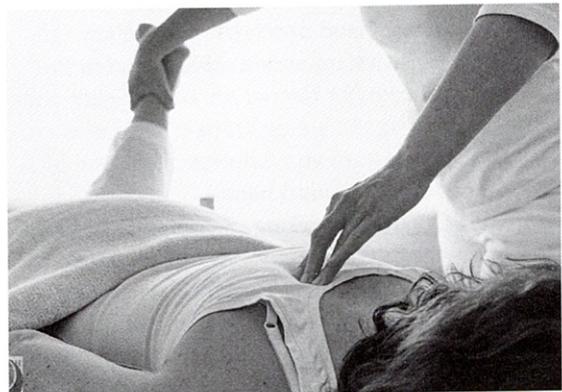
BOWTECH: EIN „RESET“ AUF ALLEN EBENEN

Abhängig von der Reaktionsfreudigkeit und der Regenerationsfähigkeit des Individuums können durch die Anwendung viele Zustände im Körper wieder in Ausgleich bzw. in Bewegung kommen: Der Stoffwechsel wird auf Organ- und Zellebene angeregt, die funktionalen Abläufe von Muskelverkettungen synchronisiert, fasziale Verklebungen können vom Körper selbst spontan gelöst werden. Die Entspannung im Muskel- und Fasziensbereich kann dazu führen, dass Wirbel, Knochen und Gelenke wieder von selbst in ihre Ausgangsposition finden. Ebenso können sich emotionale Altlasten lösen und Gedanken zur Ruhe kommen. Dadurch, dass die verschiedenen großen Organsysteme

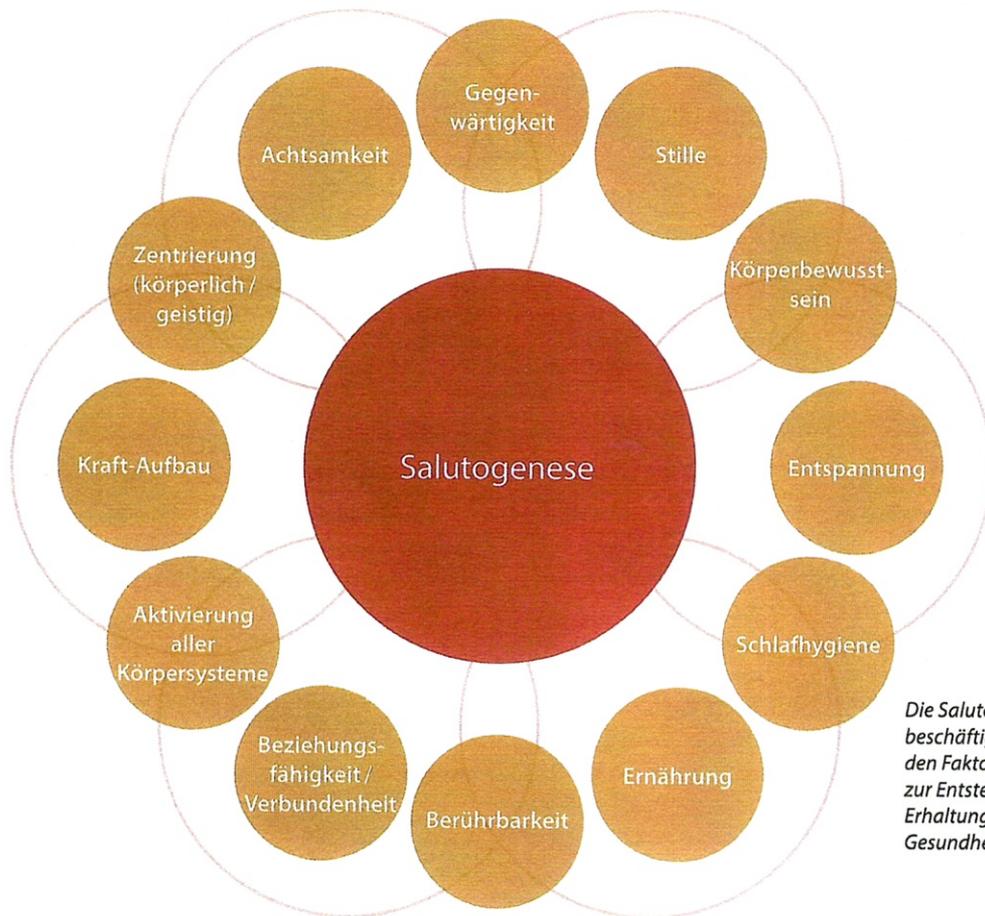
des menschlichen Körpers wieder in die Lage versetzt werden, harmonisch zu interagieren, wird ein sehr tiefes Gefühl von Verbundenheit und Stimmigkeit erzeugt. Anders ausgedrückt: Ein starkes Kohärenzgefühl entsteht. Der Biologe und Biophysiker *Prof. James L. Oschmann* schreibt dazu in seinem Buch „Energiemedizin“: „Autonome Rhythmen zwischen Sympathikus und Parasympathikus, die beide die Herzfrequenz steuern, sollten ausgleichend sein. In diesem Zustand spricht man von Herz-Kohärenz. Eine Erweiterung dieses Zustandes auf das Atemzentrum wird

Die Bowtech-Methode ist ein sehr effektives Werkzeug, das nach dem salutogenetischen Prinzip die Gesunderhaltung unterstützt und damit ausgleichend auf allen Ebenen zu Wohlbefinden, Vitalität und Lebensfreude beiträgt.

als innere Kohärenz bezeichnet. In diesem Zustand ist es möglich, in ein ruhiges, friedvolles, harmonisches und höchst intuitives Wohlgefühl zu kommen.“ Auch die Praxis zeigt, dass der Geist klar und ruhig wird. Die Emotionen sind wieder ausgeglichen und der ganze Körper wird wohligh warm durchströmt.



Bowtech kann ein tiefes Wohlgefühl hervorrufen



Die Salutogenese beschäftigt sich mit den Faktoren, die zur Entstehung und Erhaltung von Gesundheit führen

BOWTECH UND DIE SALUTOGENESE

Selten wird ein Mensch von heute auf morgen schwer krank. Die ersten Anzeichen von Unwohlsein und Unstimmigkeiten, die der Körper ausdrückt, werden häufig lange ignoriert. Manchmal gibt es auch symptomlose Krankheitsverläufe, bei denen „nur“ emotionale Missempfindungen wahrnehmbar sind. Bis eine Krankheit in unserem Tagesbewusstsein ankommt, kann sie den Körper schon lange erobert und durchdrungen haben. Oft handelt es sich um einen schleichenden Prozess, bei dem der Körper an vielen Ecken und Enden stetig ein wenig kränker wird und – in der Definition von Salutogenese – ein bisschen weniger gesund bleibt.

Mit der Wortschöpfung „Salutogenese“ (lat. *salus*: Gesundheit, Heil, Glück und griech. *genesis*: Entstehung, Entwicklung) hat der israelisch-amerikanische Medizinsoziologe und Stressforscher *Aaron Antonovsky* (1923–1994) in den 1970er-Jahren die Frage nach der Entstehung von Gesundheit und nach einer

gesunden Entwicklung des Menschen in die moderne Wissenschaft gebracht.** Der Begriff ist komplementär zu dem Begriff „Pathogenese“ (griech. *páthos*: Schmerz, Leid), der die Lehre der Entstehung von Krankheit bezeichnet. Die Bowen-Methode ist ein sehr effektives Werkzeug, das nach dem salutogenetischen Prinzip die Gesunderhaltung unterstützt und damit ausgleichend auf allen Ebenen zu Wohlbefinden, Vitalität und Lebensfreude beiträgt.

DIE AUTHENTISCHE WAHRNEHMUNG MIT BOWTECH FÖRDERN

Der Mensch ist durch sein Grundbedürfnis nach Sicherheit ein „Gewohnheitstier“ und verharrt deshalb oft in ungünstigen Lebenssituationen, obwohl er sich unwohl fühlt und eigentlich auch weiß, dass er etwas verändern müsste.

Um seine persönliche Komfortzone zu verlassen, benötigt es Motivation (Stimulanz), was dem Grundbedürfnis nach Wachstum entspricht. Allerdings birgt das, weil unbekannt,

ein gewisses Risiko. Jetzt ist es erforderlich, die richtige Entscheidung zu treffen, um in Balance bleiben zu können, damit man sich wieder rundum wohlfühlen kann. Verweilt der Mensch aus Angst vor dem Unvorhersehbaren jedoch in für ihn ungünstigen Lebensumständen und bleibt in seinem Gewohnten, missachtet also sein Unwohlsein, ist dieses Ausharren eine falsch verstandene Form der Anpassung. Langfristig kostet das Aushalten sehr viele Kraftressourcen, was sich ungünstig auf die Gesundheit auswirken kann. Es beeinträchtigt das Wohlfühlgefühl. Ein klares Ehrlich-zu-sich-selbst-Sein ist notwendig.

Spüren zu können, was wirklich gut für mich ist und was ich im Moment wirklich brauche, setzt natürlich voraus, dass ich eine gute, authentische Wahrnehmung von mir habe. Und um selbst zu verstehen, was den Körper erkranken lässt, ist es erforderlich, erst einmal klar zu erkennen, wie sich der Körper im Moment anfühlt.

Es geht um Spannungen, Schmerzen, Gefühle oder Ähnliches: Alles, was man im Alltag unbewusst mit sich herumträgt, darf sich in der Anwendung mit Bowtech zeigen. Das ist der **Ist-Zustand**, den es klar zu erfassen gilt. Hierfür ist es wichtig, eine entspannte Wohlfühlatmosphäre zu schaffen, in der äußere Reize auf ein Minimum reduziert sind, z. B. bei der Meditation oder Kontemplation. In einer Bowtech-Anwendung wird auf einen solchen „Erholungsraum“ großen Wert gelegt: gedämpftes Licht, angenehme Temperatur und größtmögliche Ruhe.

Da der Practitioner während der Anwendung immer wieder den Raum verlässt, um Ruhephasen für den Klienten zu schaffen, bekommt dieser die Möglichkeit zu einem echten Inden-Körper-Hineinhören. In dieser Ruhe und Wohlfühlatmosphäre fällt es ihm leichter, seinen Ist-Zustand zu erspüren und zu fühlen, welche Dysbalancen oder Asymmetrien vorherrschen. Das ganze System des Klienten erhält nun wieder die Chance, in seinen ureigenen Rhythmus zu kommen. Dies geschieht auf der bewussten als auch auf der unbewussten (autonomen) Wahrnehmungsebene des Körpers.

Auf die drei Säulen der Salutogenese bezogen, ist die Wirkweise von Bowtech folgendermaßen zu erklären:

• **Das 1. Prinzip der Salutogenese: Verstehbarkeit**

Viele Klienten erzählen in den Folgeterminen, mit welcher erhöhten Wahrnehmungsfähigkeit sie ihr Leben gerade beobachten können. Dies ist für das erste Prinzip der Salutogenese sehr wichtig und hilfreich: die **Verstehbarkeit** (Sense of Comprehensivity) dessen, was zum Ist-Zustand geführt hat. In der Praxis wird nach einer ersten Bowtech-Anwendung oft berichtet, wie die eigene Atmung das erste Mal seit Langem wieder authentisch wahrgenommen wird. Das hilft u. a. dem Klienten praktisch aufzuzeigen, wie weit er sich von seiner Selbstwahrnehmung entfernt hat.

• **Das 2. Prinzip der Salutogenese: Handhabbarkeit**

Das zweite salutogenetische Prinzip ist die **Handhabbarkeit** (Sense of Manageability), also die Bewältigbarkeit der Ist-Situation bzw. der Lebensumstände, die in eine Problemsituation geführt haben. Häufig entwickelt der Körper mit der Zeit durch körperliche, emotionale oder mentale Spannungen eine Blockade. Das begünstigt physische und psychische Dysbalancen. Selten ist ein Körper strukturell in Balance und die emotionale Ebene völlig im Gleichgewicht. Fehlen die Möglichkeiten des Ausgleichs, entwickelt sich eine Abwärtsspirale. Der Körper wird immer mehr eingeschränkt und unbeweglich, sowohl muskulär und organisch als auch psychisch-emotional. Damit nimmt auch die Fähigkeit ab, Lebensumstände adäquat zu bewältigen.

Je ausgeglichener die einzelnen physischen, psychischen und emotionalen Anteile des Menschen sind, umso leichter finden die anderen Aspekte ebenfalls wieder zurück in ihre Balance. Die Kompensations- und Handlungsfähigkeit eines Menschen steigt bei guter Homöostase (Gleichgewicht) des Gesamtzustandes. Die Lebensumstände sind somit besser zu bewältigen und das Gefühl der Handhabbarkeit wird aktiviert.

Das Vertrauen und die Zuversicht in die eigenen Fähigkeiten werden mit jeder gemeisterten Herausforderung gestärkt. Dies sind auch sehr gute Voraussetzungen für die endogene Produktion von Hormonen, die Motivation und Glücksgefühle fördern, wie beispielsweise Dopamin und Serotonin.

• **Das 3. Prinzip der Salutogenese: Sinnhaftigkeit**

Bei der **Sinnhaftigkeit** (Sense of Meaningfulness) geht es um das Bewusstsein, dass jedes Tun einer höheren Ordnung dient: was dem Leben und Wirken einen echten Sinn gibt – viel mehr Sinn als nur die Anforderung des täglichen Hamsterrades zur reinen Überlebenssicherung. Es ist z. B. möglich, in Krankheitszeiten während der Erholungs- und Ruhephasen die momentane Lebenssituation wie aus der Vogelperspektive (Metaebene) zu betrachten. Dadurch hat man die Möglichkeit zu erkennen, welche Veränderungen als Nächstes nötig sind. Ist erst einmal klar geworden, an welchem Punkt im Leben man sich gerade befindet, fällt es leichter, erreichbare Ziele anzustreben. So entsteht wieder ein Gefühl,

Die Griffe bieten dem Körper einen Anreiz, aus sich selbst heraus mit den ihm zur Verfügung stehenden Ressourcen ausgleichende Regulationsprozesse auf allen Ebenen anzustoßen.

Dinge gut bewältigen zu können. Die Machbarkeit ermöglicht die Erkenntnis dessen, wofür es sich zu leben, zu kämpfen und zu sein lohnt. Wenn ich erkannt habe, wodurch im Leben eine Unordnung entstanden ist und daraus resultierend auch Krankheitssymptome entstehen konnten, fällt es mir leichter, Wege bzw. Strategien auszuwählen und diese entsprechend umzusetzen. Dies schafft die Grundlage, sich mit einer größeren Eigenverantwortlichkeit aus diesen Zuständen zu befreien. Es geht

darum, Krankmachendes als Chance zu sehen und so eine Veränderung im Leben einzuleiten. Dies führt zu mehr Kohärenz und damit zu immer mehr Wohlgefühl, Vitalität und Lebensfreude. Daraus ergibt sich eine völlig neue Betrachtungsweise der Situation. Indem Bowtech auf sanfte und wohltuende Weise den Körper veranlasst, zu seinem natürlichen gesunden Grundzustand zurückzukehren, und die in jedem Menschen angelegten Selbstheilungskräfte aktiviert, kann sie – ganz im Sinne der Salutogenese – als eine ressourcenorientierte Intervention betrachtet werden. Sie ist gleichzeitig eine „Hausapotheke“, die Entlastung und Wohlgefühl bringt, und eine Methode zur Unterstützung der körpereigenen Selbstregulation.

Helmut Rachtl

Siehe auch NATUR & HEILEN:

* 12/2019 „Nervus vagus: Der Selbstheilungsnerve“

** 8/2018 „Im Einklang mit sich selbst:
Salutogenese – das Geheimnis der Gesundheit“

Über den Autor

Helmut Rachtl ist Gesundheitspraktiker mit Schwerpunkt Bowtech und Aikido in Haslach.

► Weiterführende Informationen und Practitioner-Suche:

*Bowtech-Verein Deutschland: <https://bowtech.de>
www.bowtech-akademie.de (Deutschland)
www.bowen-academy.org (Österreich, mit Link zu „Forschung“)
www.bowen-academy.com (Practitioner und Seminare weltweit)*

► Literatur

- *Manfred Zainziger und Sabine Knoll: Die original Bowtech-Methode – Sanfte Griffe für Gesundheit und Wohlbefinden. Bei Verspannungen, Schmerzen und für einen besseren Heilungsprozess. Südwest Verlag, 2005.*
- *James L. Oschman: Energiemedizin. Elsevier Verlag, 2. Auflage, 2009.*