

---

Durch Posturale  
Integration ins  
richtige Lot  
kommen

**Verspannungen,**

**Verblüffende  
Erfolge durch  
ganzheitliche  
Körperarbeit**

*Die Zahl der von Rücken-  
schmerzen Geplagten ist heute Legion.*

*Kaum einer, der von Bandscheibenproblemen verschont bleibt. Die Diagnosen der Ärzte sind häufig frustrierend. Gibt es wirklich keinen Ausweg aus der Misere? Ist es wirklich nur der Rücken, der behandelt werden muß, wenn die Wirbelsäule Beschwerden macht? Eine Methode mit dem etwas sperrigen Namen „Posturale Integration“ verspricht in vielen Fällen Abhilfe. Mit ganzheitlicher Körperarbeit können blockierte Gefühle und Empfindungen gelöst und Energien wieder zum Fließen gebracht werden. Denn die wahren Ursachen für Rückenprobleme, für unsere vielfältigen „Schiefbaltungen“, liegen oft tief im Geistig-Seelischen verborgen. Bernhard Tabur Schlage, Autor dieses Berichts, hat dies am eigenen Leib erfahren*



### Was Posturale Integration leisten kann

In einer Kultur, die stark von materiellen Werten und Leistungsdruck gekennzeichnet ist, bietet PI seinen KlientInnen die Möglichkeit, in tiefgehenden emotionalen Prozessen alltägliche persönliche Schwierigkeiten zu verarbeiten.

Durch den technologischen Wandel, die Reduktion körperlicher Arbeit und die Zunahme der psycho-mentalenen Belastung häufen sich Störungen des Muskel- und Nervensystems, die durch gesteigerte körperliche Selbstwahrnehmung bewußt gemacht und im Sinne körperlichen Wohlbefindens aufgelöst werden können.

Eine immer größere Zahl von Krankheiten kann mit ausschließlich medikamentöser Behandlung nur mehr auf einem Status quo gehalten werden, bei teilweisem oder gänzlichem Verlust des positiven Lebensgefühls. Hier können die vielseitigen Hinweise aus der chinesischen Medizin und der Akupressur helfen, die aus der Körperarbeit gewonnenen Einsichten in Veränderungen Ihres Lebensstils umzusetzen.

Im Zeitalter der digitalen Kommunikation, in der in den deutschen Großstädten mittlerweile fast jeder zweite Haushalt ein Single-Haushalt ist, unterstützen die Methoden der Gestalttherapie ein Erweitern der kommunikativen Fähigkeiten der Menschen.

**A**ls ich das erste Mal zu einer Behandlung in Posturaler Integration ging, hatte ich mit einer Reihe von Verspannungen zu tun. Auch wiederholte Besuche bei Krankengymnasten und Masseuren konnten diese Beschwerden nicht langfristig in den Griff bekommen.

Mein erster Krankenhausaufenthalt wegen schmerzhafter Schwierigkeiten

in den Knien und ein Bandscheibenvorfall hatten mich ebenso demoralisiert wie die Aussagen meines Orthopäden über den Zustand meiner Wirbelsäule.

Ich befand mich außerdem in einer Partnerschaft mit Handicaps, wie man neudeutsch sagt, und meine Einschätzung der Zukunft - meiner persönlichen wie der allgemeinen - war überaus fatalistisch.

In dieser allgemein nicht rosigen, aber in unserer Zeit dennoch weit verbreiteten psycho-physischen Verfassung suchte ich nach Möglichkeiten zu mehr Orientierung und Wohlbefinden. Durch Zufall erhielt ich von Bekannten einen Tip über einen Experten der Posturalen Integration in meiner Nähe und meldete mich für einen Termin an.

Bald darauf lag ich auf einer Massagebank. Ich spürte langsame und feinfühlig Berührungen auf meiner Haut. Das war keine Massage. Es war mehr, als suche der Therapeut nach bestimmten Strukturen oder Ereignissen in meinem Gewebe. Schließlich schien er sich eine unendlich dauernde Weile überhaupt nicht mehr zu bewegen.

Plötzlich vertiefte sich meine Atmung unwillkürlich

# Rückenschmerzen?



## Was ist Posturale Integration?

Posturale Integration (PI) setzt sich aus dem englischen Wort „posture“ für unsere körperliche, emotionale und geistige Haltung und dem Wort „integration“ für Wiederherstellung eines Ganzen zusammen. Es enthält auch die lateinische Wortwurzel für „unversehrt“.

Posturale Integration heißt demnach sinngemäß: das Wiederausammenfügen körperlicher, emotionaler und geistiger Aspekte unserer Haltung zu ihrer ursprünglichen Einheit.

Das PI-Symbol mit seinen drei Tropfen - für die Elemente Erde, Feuer und Wasser - ist eine altüberlieferte Form des Taoismus, deren Bedeutung „balancierte Kraft“ ist. Wir erreichen eine größere Harmonie und Ausgeglichenheit des Gesamtorganismus durch den Ausgleich der drei genannten Elemente unseres Seins.

und ein warmes Strömen stieg aus der berührten Stelle in meinem Bein, meinem Bauch auf. Es war beunruhigend zu merken, wie mit meinem Körper etwas völlig Ungewöhnliches geschah. Doch gleichzeitig waren die erlebten Empfindungen zutiefst angenehm.

Als ich mich dann vom Rücken auf den Bauch drehte, gab es Berührungspunkte, bei denen es mir ganz heiß im Kopf wurde oder Schauer über den Rücken jagte. Für eine gewisse Zeit kämpfte ich damit, nicht einzuschlafen. Doch dann erlebte ich, wie sich eine warme weiche Welle über meinen Rücken bewegte - als würde Honig durch das Gewebe neben der Wirbelsäule fließen.

Auf meine verwunderten Fragen erklärte man mir, daß es im Zusammenhang mit meiner vertieften Atmung und der Berührung zu schmelzenden Veränderungen im Gewebe gekommen sei, die diese Sensationen bei mir auslösten.

Ich fühlte mich wie erlöst. Endlich war da einer, der mit zuversichtlichen Worten aufmunterte, anstatt mich mit erschreckenden Diagnosen zu konfrontieren.

Mit einem Mal begann mein Unterkiefer zu zittern und ehe ich ihn festhalten konnte, lud mich der Praktizierende dazu ein, locker zu lassen. Diese Empfindungen in mir zuzulassen.

Auf stille Art wurden mir die Augen feucht, und ich fühlte mich das erste Mal seit langem menschlich verstanden und berührt. Und das von einem mir völlig fremden Menschen, in einer völlig ungewohnten Situation.

Schon nach ein paar Sitzungen waren meine Bein- und Rückenbeschwerden völlig abgeklungen. Heute, nach 13 Jahren, bin ich noch immer von Wirbelsäulenproblemen verschont. Kein Wunder, daß ich mich damals mit voller Begeisterung der Ausbildung zum PI-Körpertherapeuten widmete. Seit 1984 nun besitze das Zertifikat zum PI-Praktizierenden und bin jetzt selbst Ausbilder. Mittlerweile habe ich etwa zehntausend Stunden Einzelarbeit gegeben.

## Wie Sie behandelt werden

Nehmen Sie sich doch einmal Zeit, Ihre Wirbelsäule wahrzunehmen. Jetzt in diesem Moment, in dem Sie hier sitzen und in diesem Magazin lesen!

Wo spüren Sie ihren Rücken? Mehr oben an den Schultern oder mehr unten im Kreuz? Welche Partien Ihrer Wirbelsäule berühren die Rückenlehne Ihres Sitzes? Fühlen sich die Berührungspunkte hart an, oder weich und

warm? Wenn Sie es Ihrem Rücken bequemer machen würden, wie müßten Sie dazu ihre Sitzhaltung verändern? Probieren Sie es ruhig einmal aus!

Können Sie spüren, wie sich Ihre Atmung verändert, wenn Sie auf diese Art bequemer sitzen? Fühlen Sie sich so wohler und ist Ihr Kontakt zur Stuhllehne anders als vorher?

So oder so ähnlich könnte eine Sitzung in Posturaler Integration beginnen. Vielleicht würde ich Sie anschließend bitten, einmal aufzustehen und die Beweglichkeit Ihres Rückens im Stehen oder Gehen zu erkunden.

**„Die bei der Posturalen  
Integration von  
der Körperhaltung ausgehende Arbeit mit der Gesamtpersönlichkeit  
gründet auf  
der Erkenntnis, daß zugleich mit dem  
Berühren des Körpers auch Gefühle und Gedanken ausgelöst werden.  
Und daß diese beim Anregen körperlicher  
Veränderungen zum Ausdruck gebracht werden müssen.  
Die PI-Praktizierenden und ihre  
KlientInnen arbeiten  
gleichzeitig auf allen Ebenen zusammen: teils mit dem Atem, teils mit  
dem Bindegewebe, teils mit Lauten oder Worten;  
dann wieder mit Gefühlen und inneren  
Bildern, dann wieder mit Bewegungen und so weiter.  
Immer im Bewußtsein der physischen, emotionalen, kognitiven und  
spirituellen Einheit des Geschehens.“**

*Jack Painter*





daß sie nichts mit Massage zu tun hat. Vielmehr bewegen wir unsere Hände sehr langsam am Körper. Wir suchen nach Bewegungen in Ihrem Bindegewebe. Sei es, indem wir lange genug einen kräftigen Druck auf eine schmerzhafteste Partie ausüben und dadurch eine Art Schmelzprozeß in der collagenen Struktur des Gewebes auslösen (thixotropischer Effekt), der zu sehr angenehmen warmen und strömenden Empfindungen führen kann.

Sei es, daß der Praktizierende Sie ermutigt, Töne von sich zu geben, die den Gefühlen in der berührten Partie entsprechen. Das kann ein Stöhnen, Seufzen oder Aufatmen sein.

Menschen mit Skoliosen erleben oft in solchen Sitzungen, wie sehr sie sich in ihrem Leben unter Druck fühlen, und nachdem sie ihre Not und vielleicht auch ihre Wut stimmlich zum Ausdruck gebracht haben, fühlen sie auch wieder ihre weichen und liebevollen Empfindungen.

Lassen Sie mich hier ein Modell erwähnen, nach dem wir in der Posturalen Integration arbeiten: Bei einer normalen Behandlung beim Masseur wird im besonderen jene Partie behandelt, in der Sie Beschwerden haben. Sie tragen also Ihre Beschwerden vor und der/die Behandelnde übt dann seine Methode an Ihnen aus. Vielleicht sprechen Sie dabei über das Wetter oder Ihre Schwiegermutter, aber Ihr Denken und Fühlen wird nicht in die Arbeit einbezogen. Bei genauerer Wahrnehmung wird Ihnen nicht entgangen sein, daß die Behandlungen weniger wirkungsvoll waren, wenn Ihnen Ihr/e MasseurIn unsympatisch war.

In der klassischen krankengymnastischen Behandlung wird normalerweise kein besonderes Augenmerk auf die Beziehung zwischen Ihnen und dem Behandelnden gelegt. In der Posturalen Integration dagegen arbeiten wir orientiert an Ihren Bedürfnissen und integrieren auch Ihre gedanklichen oder



Der erste Teil einer PI-Sitzung besteht immer darin, daß wir auf eine einzigartige Weise mit den KlientInnen Kontakt aufnehmen. Dabei steht keine Technik im Vordergrund. In dieser ersten Phase ist entscheidend, daß Sie Raum bekommen, Ihre Situation genauer zu erkunden und daß ich als PI-Praktizierender verstehen kann, worum es für Sie geht.

Anschließend versuchen wir durch Fragen oder Bewegungen Kontakt zu jener Partie Ihres Körpers zu finden, deren Behandlung Sie bedürfen.

Was spüren Sie in jener Partie Ihres unteren Rückens, in der Sie immer wieder diese Schmerzen haben? Ist es dort kalt? Ist der Schmerz dumpf oder eher stechender Art und was können Sie nicht mehr tun, wenn Sie diese Schmerzen spüren? Was nimmt Ihnen der Schmerz also in gewisser Weise ab? Zum Beispiel: Müssen Sie nicht mehr den Boden schrubben und fällt es Ihnen leichter, Ihren Partner darum zu bitten, Ihnen im Haushalt behilflich zu sein?

Im dritten Teil der Sitzung arbeiten wir direkt am Körper. Es kann sein, daß wir mit etwas Akupressur beginnen: Gouverneursgefäßmeridian 13 wäre angemessen - der heißt „Hundert Mühen“ und könnte Erleichterung verschaffen. Oder wenn Sie so richtig in Ihren Problemen versackt sind, vielleicht etwas Akupressur auf dem sogenannten „Fenster zum Himmel“, einem Sammelpunkt mehrerer Meridiane an Ihrer Wirbelsäule. Ihre Atmung würde sich vertiefen und entspannen und Sie

würden sich vielleicht etwas bequemer auf der Behandlungsliege hinlegen wollen.

### Die gravierenden Unterschiede

In der Posturalen Integration arbeiten wir am Bindegewebe, aber wer auch immer diese Berührung einmal erlebt hat, wird bemerken,

### Wie sich PI entwickelte

Die Vorstellung, daß die Berührung durch kundige Hände von bedeutsamem therapeutischen Wert sein kann, ist alles andere als neu. Sie findet sich im „Klassischen Buch der Inneren Medizin“ des gelben Kaisers (etwa 2.500 v.Chr.), aber auch im Chirurgiebuch des französischen Arztes Guy de Chauliac (etwa 13. Jahrhundert). Bei Paracelsus galt sie als unverzichtbare Methode.

Mit der Verfolgung der Weisen Frauen im Mittelalter erfährt die ganzheitliche Körperarbeit ihre Trennung in eine körperliche Behandlung (Medizin), die emotional-seelische Behandlung (Kirche, Religion) und eine geistige Orientierung durch die mechanistische Wissenschaft.

Erst Anfang dieses Jahrhunderts entwickeln sich allmählich wieder jene ganzheitlichen Modelle von Körperarbeit, die diese drei Aspekte menschlichen Seins verbinden.

In dieser Tradition wurde PI Anfang der siebziger Jahre von dem amerikanischen Professor Jack Painter in Kalifornien entwickelt. Es verbindet Ansätze aus der tiefen Bindegewebsarbeit von Ida Rolf mit der energetischen Arbeit Wilhelm Reichs, Akupressur und Gestaltherapie zu einer einheitlichen Methode, die in besonderer Weise den komplexen Anforderungen der Menschen des zwanzigsten Jahrhunderts gerecht wird.







emotionalen Anliegen in die Arbeit. So ist PI ein intensiver Kontakt auf mehreren Ebenen Ihres Seins und weniger eine Behandlung scheinbar getrennt von Ihnen existierenden Symptomen (KlientInnenorientiert).

Wir verstehen Ihre „schiefe Haltung“ nicht nur als ein Mißverhältnis Ihrer Knochen, das auf dem Röntgenbild diagnostiziert werden kann und dann mechanisch wieder gerichtet wird. Ein „schiefer Rücken“ hat ursächlich ja nur wenig mit Ihren Knochen zu tun. Diese kann der Orthopäde auf dem Röntgenbild zwar erkennen. Aber jene Strukturen, die diese Knochen aus dem Lot ziehen, die die erkennbaren einseitigen Abnutzungen Ihrer Wirbel bewirken, sind von keinem Röntgengerät zu sehen. Es sind Ihre Muskeln, Bänder und Sehnen. Es ist Ihr Nervensystem, das diese physischen Aspekte Ihres Seins dirigiert. Und dieses Nervensystem handelt auch nach psychischen Kriterien.

So ist Ihre Haltung ein Ergebnis Ihres Befindens und Ihrer Biographie und jemand mit einem „krummen Rücken“ wird auch Erlebnisse gehabt haben, in denen er sich gekrümmt und gewunden hat, um auf gute Weise zu überleben (systemischer Therapieansatz).

Eine Diskussion der psycho-neuro-collagenen Zusammenhänge sogenannter degenerativer Erkrankungen der Wirbelsäule würde hier zu weit führen.

Das Modell, mit dem wir in der Posturalen Integration arbeiten, ist das der Tensegrität. Wir gehen davon aus, daß Sie mit der Spannung (engl. tension) Ihres Bindegewebes versuchen, Ihre Integrität (Tense-grität) aufrecht zu erhalten. Nun werden Sie fragen, warum jemand versucht, seinen Körper offensichtlich zu verdrehen, um seine persönliche Integrität zu sichern?

Kehren wir zu einem praktischen Beispiel zurück: Sie stehen neben der Liege des PI-Praktizierenden und nach der Arbeit am Rücken wirken Sie schiefer als vorher. Ich werde Sie bitten, sich wieder auf die Liege, diesmal aber auf den Rücken zu legen. Und nach einigen suchenden Fingerbewegungen und der Unterstützung Ihrer Atmung werden Sie vielleicht ein überraschend weiches Gefühl in Ihrem Brustkorb entdecken.

Vielleicht fällt Ihnen das erste Mal seit Jahren auf, wie groß Ihre Sehnsucht danach ist, wirklich geliebt zu werden und wie weich Ihr

Herz sich dabei anfühlt. Unter der Spannung in Ihrem vorderen Rumpf haben Sie all die Jahre, in denen Sie Ihre Wirbelsäulenbeschwerden hatten, Ihre Sehnsucht verborgen.

Hier finden wir die einfache Antwort: In vielen Fällen nehmen wir skurrile körperliche Haltungen ein, um uns dabei zu unterstützen, bestimmte Gefühle nicht mehr wahrnehmen zu müssen. Sei es, weil wir uns bedroht fühlen oder weil wir die Reaktionen der Mitmenschen auf unsere Gefühle fürchten. Auch deshalb, weil wir nicht die Kraft haben, uns für die Verwirklichung unserer Bedürfnisse einzusetzen.

Wir kommen zum Ende unserer rund ein- einhalbstündigen Sitzung. Vielleicht bearbeite ich noch einige Akupressurpunkte, um Ihre Kräfte wieder zu sammeln - da gibt es ein paar sehr wohltuende Punkte auf dem Lebermeridian. Oft ist es auch sinnvoll, in einem abschließenden Rollenspiel zu üben, wie Sie Ihre Bedürfnisse zum Beispiel Ihrer Familie gegenüber artikulieren können, ohne sich Rückenschmerzen zuziehen zu müssen.

Posturale Integration ist dabei nicht im Sinne einer Suche von Ursachen Ihrer Probleme in der Vergangenheit psychoanalytisch orientiert, sondern auf praktische Lösungen gerichtet. Das kann beinhalten, daß auch ungelöste Konflikte aus Ihrer Biographie bearbeitet wer-

den, wobei aber stets die gewünschte Veränderung des Befindens im Auge behalten wird. PI arbeitet also lösungsorientiert.

Posturale Integration beginnt mit einem einfachen, menschlichen Kontakt, der eine Übereinstimmung über ein von Ihnen gewünschtes Ziel ermöglicht. Wir suchen immer nach der körperlich-emotional-geistigen Einheit Ihrer Fragen. Wir verharren nicht in Gesprächstherapie, sondern erkunden die in Ihren Zellen, in Ihren körperlichen Erinnerungen gespeicherten Potentiale Ihres Bewußtseins. Wir arbeiten also erfahrungsorientiert.

Durch das besonders umfassende Herangehen an die Problematik mit verschiedenen Methoden, beinhaltet Posturale Integration die Möglichkeit, daß Empfindungen oder Gefühle und Gedanken (wieder) bewußt werden.

Nähere Infos über PI-Praktizierende oder Ausbildungsmöglichkeiten in ihrer Nähe erhalten Interessierte über den BIO-Leserservice

**Literatur:** • Jack Painter: Körperarbeit und persönliche Entwicklung, Kösel Verlag München 1984, MTV Taschenbuch • PI - eine Methode ganzheitlicher Körperarbeit, Berlin 1992, Sondernummer der Zeitschrift der Gesellschaft für Posturale und Energetische Integration • Deane Juhan: Körperarbeit, Droemersch Verlagsgesellschaft München 1992

## Die Wirbelsäule und ihre Verbindungen zu den Geweben, Drüsen und Organen



Illustration aus: j.v. cerney; akupunktur ohne nadeln; freiburg 1984

