

David Boadella  
Befreite Lebensenergie

Forum Körperpsychotherapie · Band 8

David Boadella

# **Befreite Lebensenergie**

**Einführung in die Biosynthese**

Aus dem Englischen von Bernhard Maul

Psychosozial-Verlag

Für Stanley Keleman, der mich lehrte,  
dem formbildenden Prozess zu folgen und ihn zu gestalten

Die Originalausgabe erschien unter dem Titel *Lifestreams. An Introduction to Biosynthesis*  
bei Routledge & Kegan Paul Ltd., London und New York © David Boadella 1987

Die vorliegende Ausgabe entspricht der 2009 im Schirner Verlag Darmstadt erschienenen  
Ausgabe, die auf der deutschen Übersetzung basiert, die 2002 im Kösel-Verlag  
erschieden und für die Neuauflage im Jahr 2009 von Dr. Silvia Specht Boadella  
aktualisiert worden ist.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation  
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten  
sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Unveränderte Neuauflage der Ausgabe von 2009 (Darmstadt, Schirner)  
© 2019 Psychosozial-Verlag, Gießen  
E-Mail: [info@psychosozial-verlag.de](mailto:info@psychosozial-verlag.de)  
[www.psychosozial-verlag.de](http://www.psychosozial-verlag.de)

Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form  
(durch Fotografie, Mikrofilm oder andere Verfahren)  
ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert  
oder unter Verwendung elektronischer Systeme  
verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Umschlagabbildung: Sophie Taeuber-Arp, *Passion de lignes*, 1941 (Foto: Peter Schälchli)  
Autorenfoto auf der Umschlagrückseite von Anita Ledergerber  
Umschlaggestaltung nach Entwürfen von Hanspeter Ludwig, Wetzlar  
ISBN 978-3-8379-2909-6  
ISSN 2567-5745

# Inhalt

Einführung	7
1 Emotionaler Ausdruck und der Körper <i>Die Sprache der Lebensenergie in der Biosynthese</i>	11
2 Zentrieren, Erden und Anschauen <i>Embryologie und Therapie</i>	25
3 Verkörperung vor der Geburt <i>Das Leben in der Gebärmutter</i>	34
4 Übergänge zu einem Platz im Leben <i>Erste Eindrücke von der Welt</i>	55
5 Kopf, Herz und Hara <i>Die dynamische Morphologie des Körpers</i>	85
6 Wellen der Atmung <i>Rhythmen von Atmen und Fühlen</i>	100
7 Erden als Kommunikation <i>Schritte der Umgestaltung</i>	119
8 Anschauen und Stimmqualität <i>Blickkontakt, Stimme und Sprache</i>	135

9	Borderline-Patienten und Grenzen <i>Am Rand der Psychose</i>	155
10	Der innere Grund in der Biosynthese <i>Essenz und Existenz</i>	187
11	Mutterleib und Geist <i>Vom Leben jenseits des Körpers</i>	210
	Anhang	
	Joseph Breuers frühe Einsichten	260
	Literaturnachweise	265
	Informationen zur Biosynthese®	275
	Register	280

## Einführung

Die Biosynthese ist eine ganzheitliche Körperpsychotherapie. Sie ist Ressourcen orientiert und tiefenpsychologisch fundiert. Das Wort »Biosynthese« bedeutet »Integration des Lebens«. Die Biosynthese-Therapie verbindet die drei wesentlichen Bereiche des Menschseins:

- die körperliche Existenz,
- die psychische Erfahrung und
- die spirituelle Essenz.

Dieses Buch wird Sie in ein bewährtes Spektrum von Arbeitsmethoden einführen, mit denen Körper, Seele und Geist integriert werden können und blockierte Lebensenergie in all diesen Bereichen wieder befreit werden kann.

Die Biosynthese geht von drei fundamentalen Energie- oder Lebensströmen im Körper aus. Diese Lebensströme äußern sich als Bewegungsfluss durch die Muskeln, als Fluss von Wahrnehmungen, Gedanken und Bildern durch das Nerven- und Sinnessystem und als Fluss emotionalen Lebens durch die inneren Organe des Körpers. Stress vor und während der Geburt, in Kindheit und Jugend, aber auch im Erwachsenenleben, kann die Integration dieser drei Lebensströme behindern oder unterbrechen.

Die therapeutische Re-Integration in der Biosynthese arbeitet mit der Neuformung des Muskeltonus und dem Erden

(grounding), dem Anschauen und der Neu-Gestaltung von Erfahrung (facing), sowie mit der Befreiung des Atems und dem emotionalen Zentrieren (centering).

Die spirituelle Grundlage der Biosynthese betont den zentralen Aspekt des Mitgefühls – für sich selbst wie für den anderen. Sie basiert auf der Einsicht, dass die Qualitäten unserer Essenz in der Realität des Alltags geerdet werden müssen. Die Biosynthese ist ein prozessorientierter Entwicklungsweg. Sie anerkennt das Individuum als einzigartig und multidimensional und fördert sein breites Spektrum von Wachstumsmöglichkeiten. Wir versuchen in der Biosynthese, im Rahmen unseres somatischen, tiefenpsychologischen und transpersonalen Verstehens auf den Menschen einzugehen, ohne normativ oder interpretierend zu werden, was und wie ein Mensch sein sollte.

In der Biosynthese beschreiben wir die menschliche Natur als drei Bereiche, die nicht aufeinander reduzierbar sind:

- Die biologische Natur des Menschen:

Die holistische Biologie hat uns zu verstehen gegeben, dass der Organismus nicht nur eine Ansammlung von Teilen ist, sondern sich aus der Kommunikation und Koordination zahlloser Atome und Moleküle zu Organellen, Zellen und Organsystemen bildet.

- Die psychosoziale Natur des Menschen:

Der formative Prozess des Menschen, der Prozess in welchem der Mensch geprägt und geformt wird, entwickelt sich im Kontext des organisierenden Feldes seiner Beziehungen mit nahe stehenden Familienmitgliedern, mit anderen Personen aus seiner Gemeinschaft und seines Umfeldes. Dieses Feld der intersubjektiven Beziehungen macht sichtbar, wie Menschen denken, fühlen und handeln.



- Die transpersonale Natur des Menschen:

Jenseits der biologischen und psychosozialen Komponenten, die das Menschsein ausmachen, anerkennt die Biosynthese transpersonalen Bezüge, welche die biologischen und sozialen Aspekte einer Person transzendieren und sich nicht auf diese reduzieren lassen.

Zu seinem Wachstum braucht ein Mensch in jeder Lebensphase kontaktvolle Bezugspersonen, die ihm als organisierendes Feld dienen. Die wichtigste Grundlage in der Biosynthese-Therapie ist die empathische, lebendige und antwortende Gegenwart eines anderen Menschen: die therapeutische Präsenz. Sie ist das organisierende Feld, in dem der formbildende Prozess einer heilsamen Kraft entstehen kann: Darin geschieht die Integration von Körper, Geist und Seele.

Freud glaubte, die Psychoanalyse werde eines Tages ihre organischen Wirkungsweisen entdecken. In meinem Buch über Wilhelm Reich<sup>1</sup> habe ich dargestellt, wie Reich genau diese organischen Grundlagen erarbeitete. Er zeigte sie auf in einer konsequenten Entwicklung von der Charakteranalyse zur von ihm so genannten »Vegetotherapie«, einer Therapie, die sich mit den physiologischen Wurzeln der Neurose im Körper beschäftigt. Reich legte den Grundstein für eine somatische Psychotherapie. Er hat den Weg für alle gegenwärtigen Therapien bereitet, die Psyche und Soma verbinden. Fritz Perls, Patient und Schüler von Reich, begründete die Gestalttherapie. Die beiden Ärzte Alexander Lowen und John Pierrakos wurden von Reich ausgebildet. Gemeinsam begründeten sie 1956 in New York die Bioenergetische Analyse. Gerda Boyesen eröffnete 1970 in London ihr Zentrum für Biodynamische Psychologie. Sie entwickelte die therapeutische Arbeit weiter, die Reich in Skandinavien begonnen hatte.

Vor 50 Jahren begründete ich die Biosynthese. Ihre frühen Wurzeln hat sie in der Charakteranalyse und Vegetotherapie von

Wilhelm Reich, der psychophysiologischen Synthese von Pierre Janet, der britischen Objekt-Beziehungsschule von John Bowlby und Ian Suttie und im psychodynamischen, prä- und perinatalen Ansatz von Otto Rank, Francis Mott und Frank Lake.

In ihrem naturwissenschaftlichen Konzept bezieht sich die Biosynthese auf die Erkenntnisse des Quantenphysikers David Bohm zur Soma-Signifikanz und des Biologen Rupert Sheldrake zu den morphogenetischen Feldern. Seit 1985 wird sie von Dr. Silvia Specht Boadella mitentwickelt, vor allem auch in ihren philosophischen und transpersonalen Aspekten. Aus all diesen Themenbereichen wurde in der Biosynthese eine Brücke zwischen naturwissenschaftlichen und geisteswissenschaftlichen Grundkonzepten geschaffen.

Ich möchte Courtney Young für seine unschätzbare Hilfe bei der Vorbereitung und Redaktion des englischen Manuskripts und für seine wertvollen Ratschläge und Ermutigungen während vieler Phasen seiner Entstehung danken.

Mein tiefer Dank gilt meiner Frau Silvia Specht Boadella für die Vorbereitung der deutschen Ausgabe. Ihre praktischen Impulse, ihr Reichtum an kreativen Vorschlägen und ihre beständige Unterstützung ermöglichten erst die Veröffentlichung in deutscher Sprache.

David Boadella  
Internationales Institut für Biosynthese IIBS  
Forschung Ausbildung Fortbildung  
Benzenrüti 6  
CH-9410 Heiden/Schweiz  
Tel. 00 41-(0)71 891 68 55  
Fax 00 41-(0)71 891 58 55  
E-Mail: [info@biosynthesis.org](mailto:info@biosynthesis.org)  
[www.biosynthesis.org](http://www.biosynthesis.org)