

Hauterkrankungen in der bindungsenergetischen Praxis

In meiner langjährigen Praxistätigkeit als Heilpraktiker und als Fachlehrer für u. a. Dermatologie an einer Hamburger Heilpraktikerfachschule bin ich vielen Patienten mit Hautproblemen begegnet. Ich war mit Neurodermitis, Psoriasis, Knötchenflechte, aber auch einer Vielzahl nicht genauer bezeichneter Hautstörungen konfrontiert.

Meine damaligen therapeutischen Möglichkeiten der klassischen Naturheilkunde wie Aus- und Ableitungsverfahren, Darmsanierung, Entgiftungen, Homöopathie, Pflanzenheilkunde, Bioresonanztherapie usw. brachten oft Linderung, manchmal auch ein Verschwinden der Symptome.

Trotz dieses breiten Spektrums an heilerischen Interventionen blieb oft ein vages Gefühl von „hier ist noch etwas anderes im Busch“ zurück. Selbst wenn ich es benennen konnte, hatte ich noch keine „Technik“ zur Hand, um adäquat damit arbeiten zu können.

Ich hatte oft das Gefühl, die Haut des Patienten möchte mir etwas sagen, ohne dass ich es verstanden hätte oder gar direkt therapeutisch hätte Einfluss nehmen können. So blieben in meiner Arbeit offene Fragen bestehen.

Meine Erfahrung in der täglichen Praxis war, dass liebevolle Zuwendung und Berührung, z. B. in Form von Massagen, gut tun, aber natürlich nicht allein heilen können.

Die Bindungsenergetik, eine moderne Form der Körperpsychotherapie, gibt mir nun endlich die Möglichkeit an die Hand, mit Klienten und ihren Hauterkrankungen zu arbeiten. Mein so gut bekanntes Gefühl „es ist noch etwas im Busch“ hat mit der Bindungsenergetik eine Form gefunden, mit der der Klient und ich uns seiner Haut mit ihren Informationen (Symptomen) nähern können.

Ausgehend von der Annahme, dass sich in einer Hautsymptomatik unverarbeitete und unbewusste seelische Konflikte zeigen, nähern wir uns direkt dieser Form und erfahren über eine spezielle Herangehensweise mehr darüber.

In der Haut finden wir so genannte Muster, die persönliche Berührungserfahrungen widerspiegeln. Eigentlich sind es Erregungsmuster im Gehirn, die, weil sie so gut ausgebaut sind, frühere Erfahrungen im Heute, z.B. mit einem Partner, wiederholen. Da diese Erfahrungen aber in der Regel nicht mehr bewusst sind, reagiert die Haut, scheinbar grundlos, mit verschiedenen Symptomen.

Mit dieser Form der Körperpsychotherapie möchte ich Klienten mit einer Hautsymptomatik darin unterstützen sich selbst noch besser zu verstehen, alte Fühl- und Empfindungsmuster zu verlassen und sich wieder in der Haut wohl zu fühlen.

Im Weiteren finden Sie einen Artikel über **Hauterkrankungen aus bindungsenergetischer Sicht**. Für weitere Informationen stehe ich Ihnen selbstverständlich gern zur Verfügung.

Bindungsenergetik

Hauterkrankungen aus bindungsenergetischer Sicht

von Dirk Toboll

Unsere Haut ist der Spiegel unserer Seele

„Ich fühle mich wohl in meiner Haut.“

Was ist Bindungsenergetik?

Bindungsenergetik ist ein moderner Ansatz der Körperpsychotherapie. Im Zentrum der Therapie steht das Herz. Bindungsenergetik stärkt die Kraft unseres Herzens, lehrt uns seine Informationen für das eigene Leben nutzbar zu machen und die eigenen Herzbeziehungen (z.B. die Bindungen zur Familie, zur Partnerin/zum Partner oder zu sich selbst) zu erfahren und zu steuern. Die Wurzeln der Bindungsenergetik liegen in der Bindungsforschung, der Gehirnforschung und der Reichianischen Körperpsychotherapie. Aus den genannten Strömungen entwickelte der Dipl. Psychologe Michael Munzel einen bindungsorientierten, herzgeleiteten Therapieansatz. Die Energetik des Herzpulses und seine dauerhaften Beziehungen (die Bindungen) geben der Bindungsenergetik ihren Namen.

Das Herz als Kernstück der Therapie. Darauf aufbauend erfolgt eine therapeutische Ausrichtung in Richtung der **Herzstärkung** (dies schließt eine Reduzierung der herzschwächenden inneren Dynamiken, emotionaler Zustände, kognitiver Einstellungen, aktueller Beziehungen oder anderer sozialer Umstände usw. mit ein.). Im therapeutischen Prozess haben wir immer den Aufbauprozess im Auge und fördern diesen.

In diesem Zusammenhang rückt der therapeutische Schwerpunkt in den Vordergrund: die Einheit und das **Gleichgewicht von energetischen Phänomenen und damit einhergehenden Informationsprozessen**. Wir folgen in diesem Zusammenhang dem Prinzip des Gleichgewichts in der Hinsicht, dass Energie und Information im Heilungsprozess sich einheitlich entwickeln. Auch hier spielt die Pulsationsfunktion des Herzens eine entscheidende Rolle: Die Förderung des Herzpulses bringt heilende Energie und Information in den Selbstregulationsprozess.

Die Wirkung des Herzpulses auf das Gehirn und seine Funktionen führen zum dritten bindungsenergetischen Schwerpunkt: Die **Entlastung des Gehirns** und der daran

geknüpften Funktionen. Dafür wenden wir die spezielle bindungsenergetische Gesprächsführung an.

Bindungsenergetik unterstützt also durch:

Stärkung des Herzpulses, Entlastung des Gehirns, Bindung zum Therapeuten, Stärkung der Bindung zum eigenen Herzen und zu den Herzen anderer.

Am Beispiel der Haut möchte ich ein grundlegendes Verständnis der Bindungsenergetik und ihrer Arbeitsweise vermitteln.

Die Haut ist, wie unser Herz, ein wichtiges Bindungsorgan und ungünstige Bindungserfahrungen können sich an der Haut als Erkrankungen bemerkbar machen. Sie führen, weil oft sofort sichtbar, schnell zu sozialer Isolation. Neurodermitis, Psoriasis, Knötchenflechte und andere Symptombilder gehören mit zum therapeutischen Alltag.

Zunächst möchte ich einen Einblick geben in das Organ Haut – seine Entwicklung, den allgemeinen Aufbau sowie seine Funktionen. Der besondere Schwerpunkt liegt dabei in der Funktion als Sinnes- und Bindungsorgan.

Entwicklung der Haut

Haut und Gehirn entstehen aus den gleichen Urzellen. Die Perspektive entscheidet, ob die Haut die äußere Oberfläche des Gehirns oder das Gehirn die tiefste Schicht der Haut ist. Oberfläche und innerster Kern entstehen aus dem gleichen Keimblatt (Ektoderm) und funktionieren als Einheit. Jede Berührung bringt eine Vielfalt geistiger Reaktionen ins Rollen; an keiner Stelle existiert eine scharfe Trennung zwischen einer Peripherie, die nur reagiert, und einem Zentralnervensystem, das nur denkt. Meine Tasterfahrungen sind von ebenso großer Bedeutung für meine Denkvorgänge, wie Sprachfähigkeit und logisches Denken. In der dritten und vierten Woche der embryonalen Entwicklung differenziert sich das Ektoderm in Haut- und Neuralgewebe. Die Hautschicht trennt sich vom zentralen Nervenkanal und wandert nach außen, vom Keim immer weiter verdrängt von den sich entwickelnden Muskeln, Knochen und Organen. Trotz der wachsenden Distanz spielen die Eigenschaften der Haut weiterhin eine große Rolle in der Entwicklung und Organisation des Zentralnervensystems.

Vieles deutet darauf hin, dass die Entwicklung des Nervensystems von der Peripherie ausgeht. Zwar folgen die Nervenbahnen den Blutgefäßen, jedoch bestimmen die lokalen Eigenschaften von Haut, Gelenken und tiefen Geweben die Markierung der Nervenendigungen, mit der sie in Kontakt stehen. Durch diese Markierungen werden periphere Eindrücke in Richtung Rückenmark und Gehirn gelenkt. Es handelt sich um einen hoch spezialisierten Prozess. Der Vorgang ist alles andere als ein Produkt von Zufall, oder Versuch und Irrtum. Er verläuft hoch spezialisiert, und die Peripherie ist es, die an der Organisation der Verbindungen im Zentralnervensystem mitwirkt, nicht etwa ein organisiertes Zentralnervensystem, das sich ausdehnt, um die Peripherie zu

innervieren. Häufig benutzte Bahnen werden dabei stabilisiert und ausgebaut, wenig benutzte dagegen wieder abgebaut.

Allgemeiner Aufbau und Funktionen

Die Haut ist, neben dem Darm und der Lunge, das oberflächengrößte Organ des Körpers. Bei einem erwachsenen Mann bedeckt sie durchschnittlich eineinhalb Quadratmeter und wiegt etwa drei Kilogramm - sechs bis acht Prozent des Körpergewichts. Die Anzahl und Vielschichtigkeit ihrer Funktionen sind enorm. Ein Quadratmeter Hautfläche enthält etwa drei Millionen Zellen, hundert Schweißdrüsen, fünfzig Nervenendigungen, neunzig Zentimeter Blutgefäße und fast ebenso viele Lymphgefäße. Die gesamte Haut enthält etwa 640 000 Sinnesrezeptoren, die über eine halbe Million Nervenfasern mit dem zentralen Nervensystem verbunden sind. Zwischen sieben und 135 Tastpunkte bedecken einen Quadratmeter Haut. Die Haardichte reicht von Null auf den Lippen bis 135 000 auf der Kopfhaut. Am dünnsten - etwa ein zehntel Millimeter - ist das Haarfollikel auf den Augenlidern, am Unterbauch und an den äußeren Geschlechtsteilen, am dicksten - drei bis vier Millimeter - auf dem Handrücken und an den Füßen.

Die Aufgaben der Haut:

1. Sie **schützt** alle inneren Strukturen vor physikalischen, thermischen, chemischen und infektiösen Einflüssen. Dabei ist sie wasserdicht und reißfest (sie schützt vor dem Eindringen von Fremdstoffen und übermäßigem Flüssigkeitsverlust).
2. Sie regelt auch die **Körpertemperatur** durch die Steuerung der Hautkapillarnetze. Die Aktivierung und Erweiterung ermöglicht die Abgabe von Wärme. Unterstützt wird die Haut dabei von den Anhangsgebilden, den Schweißdrüsen. Die Kontraktion der Gefäße sorgt für den Erhalt der Körperwärme.
3. Als Teil des **Immunsystems** sorgt sie im Falle der Verletzung der Haut, durch die Anwesenheit von Abwehrzellen (Leukozyten, Lymphozyten, Mastzellen, Histiozyten) und die Aktivität von chemischen Stoffen, für eine Begrenzung des Schadens und Heilung. (Klassische Zeichen einer Entzündung: Rötung, Schwellung, Hitze, Schmerz und Funktionseinschränkung)
4. Die Haut als **Stoffwechselorgan**: Speicherung und Abbau von Fett, Lagerung von Stoffwechselendprodukten, Entgiftung durch Schweißabsonderung, Wasserhaushalt.
5. **Nahrungs- und Wasserspeicher**;
6. **Vitamin-D-Synthese**,
7. **Ermöglichen des** Gasaustausches in beiden Richtungen; hier wird bereits die Beziehung von Haut und Lunge deutlich. (Neurodermitis/Asthma bronchiale),
8. **Blutdruck-Steuerungsorgan** - das Öffnen und Schließen der Kapillaren kann bei großen Umstellungen von Durchblutung und peripherem Gegendruck mitwirken;

9. **Die Haut als Sinnesorgan:** Fingernägel (wichtig als Widerlager für die Fingerbeeren), Sensibilität, Berührbarkeit, Präsenz, Vertrauen, Sicherheit, Geborgenheit, Nähe, Intimität, Lust, Selbstkontakt, Haut-Gesichtskontakt, Gesichtsfelderfahrungen in Verbindung mit den Augen, Objektkonstanz, Trost, Schmerz, Juckreiz, Beruhigung, Orientierung. Um nur einige der Empfindungen, die über die Haut vermittelt werden, zu nennen.
10. **Formenbildung** - Unsere Haut definiert unsere Größe, Erscheinung und Körpergestalt. Sie ist der Spiegel unserer Seele und zeigt uns auch, wer wir sind.
11. **Grenzorgan** Wahrung der Integrität, Innen / Außen, Ich / Du. Die Abgeschlossenheit ist von zentraler Bedeutung für jede einzelne Körperzelle und für unseren Organismus als Ganzheit. Die äußere Oberfläche ist die Schnittstelle zwischen den Lebensvorgängen im inneren und der Umwelt - eine Trennungslinie zwischen dem „Ich“ und dem „Nicht-Ich“ jedes Lebewesens.
12. Als emotionales **Ausdrucksorgan** verleiht die Haut uns Lebendigkeit. Angst, Aggressionen, Scham, Schock, sind einige der Emotionen die wir ausdrücken können über die Haut.
13. Innere Erkrankungen wie Gelbsucht, Gicht, Herzerkrankungen zeigen sich an der Haut. Sie ist also auch **Symptomträger**.

Die Haut als Sinnesorgan

Im menschlichen Körper ist die Haut das größte Empfindungsorgan. Die meisten Aufgaben der Haut sind offensichtlich von entscheidender Bedeutung für unser Überleben; ohne den Schutz vor körperfremden Dingen, ohne ihre Stoffwechsellätigkeit, Temperatursteuerung, Abwehrleistungen und Ausscheidungsfunktion würde der Organismus rasch zugrunde gehen. Die meisten dieser Prozesse laufen automatisch ab, ohne dass sie unser Bewusstsein weiter belasten würden.

Die Empfindungen der Haut sind jedoch wesentlich bewusster. Während unseres ganzen Lebens, ja schon vor der Geburt, erhalten wir Informationen über uns und unsere Umwelt. Selbst im Tiefschlaf halten Hautsensoren Wache und informieren uns über ungewohnte Empfindungen.

Nur der Tastsinn erfasst den ganzen Körper und erkennt eine Fülle von Empfindungen – von lustvollen bis zu schmerzhaften. Er ist der erste Sinn in Funktion und bildet in der Evolution der Sinneswahrnehmung zweifellos den Anfangspunkt.

Bei der Amöbe etwa, einem einzelligen Urtierchen, ist er sehr gut entwickelt. An dieser Stelle sei an die Versuche Wilhelm Reich`s mit Amöben erinnert: Er stimulierte sie mit einer Zuckerlösung und nachdem sie sich lustvoll der Lösung näherten, versetzte er ihnen einen Stromschlag. Mit jeder Wiederholung dieses Vorganges, expandierten die Amöben weniger – bis zur Erstarrung. Die Erfahrung der Amöbe ist also: wenn ich mich

lustvoll ausstrecke, erfahre ich einen unangenehmen Stromschlag. Ihr Lerneffekt ist es sich nicht mehr lustvoll auszustrecken.

Jeder von uns kennt ähnliche Erfahrungen aus seinem Leben. Beim menschlichen Embryo erwacht der Tastsinn nach sechs Wochen, bei kaum mehr als einem Zentimeter Größe. Eine leichte Berührung der Oberlippe löst in dieser Zeit einen starken Fluchtreflex aus, Hals und Oberkörper biegen sich rückwärts.

Stärker als jede andere Sinneswahrnehmung definiert Berühren unser Gefühl für die Realität.

„Das geht unter die Haut, tief berührt werden, kalt lassen,...“ sind einige Empfindungsqualitäten. Kein anderer Sinn teilt uns soviel über die Welt mit. Den Ausfall der anderen Sinne können wir relativ leicht kompensieren, doch die Blockade aller Tastempfindungen löst eine tiefe und beständige Desorientierung aus, die rasch in eine Psychose münden kann.

Wann immer ich etwas berühre, nehme ich sowohl dasjenige Teil von mir wahr, das die Berührung vornimmt, als auch das Objekt, das ich berühre. Diese Tasterfahrungen verraten mir ebensoviel von mir selbst wie von allem, womit ich Kontakt aufnehme. Ohne Berührung bleibt das Gefühl für meine äußere Oberfläche sehr verschwommen. Im Moment der Berührung laufen parallel zwei Informationsströme: Informationen über das Objekt, vermittelt durch meine Sinne, und Aufschluss über meinen Körper, vermittelt durch die Interaktion mit dem Gegenstand. Die Herstellung und Aufrechterhaltung des Selbstgefühls ist beinahe die wichtigste Aufgabe der Haut mit dem Tastsinn. Meine taktile Oberfläche ist also nicht nur die Schnittstelle zwischen Körper und Welt, es ist auch die Schnittstelle zwischen meinen psychischen Prozessen und meiner körperlichen Existenz

Diese Dialektik waltet lebenslang, und ihre Form gebende Kraft kann man nicht nachdrücklich genug hervorheben. Sie begründet Vorlieben und Abneigungen, Gewohnheiten und Verzicht, verwandelt sich in den Grundstoff, in den sich geistige Einstellungen einprägen. Das Empfinden in meiner Haut und die Gefühle in meinem Herzen sind miteinander verbunden, bedingen sich gegenseitig und sind zeitlebens formbar – in beide Richtungen. Daraus ergibt sich die enorme Bedeutung der Haut für die Entwicklung von Lebenseinstellungen und Verhalten. Zwar denkt die Haut nicht, aber ihre Sinnesempfindungen beeinflussen maßgeblich unser Denken und Handeln.

Die Haut als Bindungsorgan

Die Berührung ist Nahrung und sehr wesentlich für unser körperliches und seelisches Wohlbefinden. Über die Haut, sprich den Tastsinn, nehmen wir Bindung zur Welt auf und erfahren die Welt und uns selbst.

Alexander Lowen hat betont, dass die zentrale Krise aller Formen der Schizophrenie ein Verlust der Identität von Ich und Körper ist:

Das Gefühl der Identität erwächst aus einem Gefühl des Kontakts mit dem Körper. Um zu wissen, wer man ist, muss die Person dessen gewahr sein, was sie fühlt. Genau dies ist bei einem Menschen, der an Schizophrenie leidet, nicht der Fall. Es besteht ein Mangel an Körperkontakt in solchem Maße, dass der Schizophrene, im weitesten Sinn gesprochen, nicht weiß, wer er ist.

Die Haut gibt uns einen hervorragenden Zugang in die Hand, um innerliche Prozesse zu beeinflussen. Sie verbindet die Oberfläche und ihr Inneres.

Geistige und körperliche Zustände wirken sich direkt auf der Haut aus - akut oder chronisch. Akute Stimmungen zeigen sich, z. B., in Erblässen, Erröten oder Gänsehaut. Chronische Angstzustände und Erschöpfung färben sie unter den Augen dunkelblau bis schwarz. Ein gesunder Kreislauf färbt die Oberfläche rosig und wärmt sie. Fehlernährung kann sie zu trocken oder zu fettig machen. Akute emotionale Zustände können zur Eruption einer Vielfalt von Ausschlägen, Pusteln und Pickeln führen. Neurosen können sie sowohl fast taub wie überempfindlich machen. Eine Allergie als körperlicher Ausdruck einer Übertragung?!

Andersherum können Zustand und Empfindungen der Haut gleich starke Wirkungen auf Organe, Kreislauf, Stimmung und Persönlichkeit ausüben. Jeder kennt die beruhigende Wirkung von Berührung, die Entspannung durch Massage oder die Schmerzlinderung durch Kühlung. Die Naturheilkunde nutzt die Haut in der Reflexzonen-therapie als Zugang zu inneren Systemen.

Der bindungsenergetische Therapieansatz bei Hauterkrankungen

In der Bindungsenergetik arbeiten wir mit Hautberührung. In einer vertrauensvollen Beziehung mit dem Klienten, vermittelt durch den „Haut zu Haut – Kontakt“, nehmen wir Kontakt zur Haut auf. Wir, d.h. der Klient und der Therapeut, „klinken“ sich in die Hautwelt des Klienten ein. Bindungserfahrungen, gleich welcher Art, machen sich in der Haut als Muster bemerkbar. Unter einem Muster verstehen wir ein Erregungsmuster, dass schnell abrufbar ist. Diese Muster wirken unbewusst und führen, im Leben des Erwachsenen, zu ständigen Wiederholungen kindlicher Berührungserfahrungen mit entsprechenden Problemen z.B. in der Partnerschaft.

Das lässt mich kalt.

Das berührt mich nicht.

Tangiert mich peripher.

Fass mich nicht an.

Da krieg ich Pickel.

Komm mir nicht zu nahe.

Aus der Haut fahren.

...sind nur einige auffindbare Muster. In jedem Muster stecken, oft verdrängte, Erfahrungen. Berührung tut zweifellos gut – jedoch, sie allein heilt nicht. Unsere Erfahrungen bleiben zeitlebens unsere Erfahrungen und kein Partner wird einen früh erlittenen Berührungsmangel jemals ausgleichen können. Keine Therapie wird die Vergangenheit ändern, aber wir können Hautmuster, die heute die Vergangenheit repräsentieren und wiederholen, ändern. Wenn wir uns in die Hautwelt einklinken, also eine gute Bindung dazu haben, entsteht ein Informationsfluss. In dessen Verlauf kommen Erfahrungen, Zustände und Erinnerungen an die Oberfläche. Im Laufe der Therapie verlieren sie an Kraft und Bedeutung und die Hautmuster ändern sich. Aus „das berührt mich nicht“ wird eine Haut die empfänglich ist für Berührung, ja, der Klient wird empfänglich für die Welt. Wie ganz am Anfang erwähnt, unterstützen wir diesen herzpositiven Aufbauprozess.

In der Bindungsenergetik ist es nicht notwendig diese alten Erfahrungen durch zu arbeiten. Wir fokussieren auf den Formenfluss jetzt und vertrauen dabei auf die Selbstheilungskräfte des lebendigen Organismus. Wichtiger als die alten Zustände und Erfahrungen ist das Heute, in dem der Klient über die Berührung, z.B. Verlässlichkeit und Konstanz – schlicht Bindung, erfährt und sich wieder Vertrauen entwickelt. In meiner Arbeit ist mir noch kein Klient begegnet, der an einem Übermaß an Vertrauen gelitten hätte. Die Bindung ist die Voraussetzung und das Mittel zur Formentfaltung – sie sind funktionell identisch. Wir arbeiten mit dem Gleichgewicht von Energie und Information, d.h. entfaltet sich Energie (z.B. Hitze), entstehen Informationen (z.B. Lust) und entfalten sich Informationen (z.B. aus der Haut fahren), setzt sich Energie frei (z.B. Wut). Die vertrauensvolle Bindung zwischen Klient und Therapeut, vermittelt durch Berührung und den Austausch über den Informationsfluss, ermöglicht die Entfaltung dieser erstarrten Formen (Muster) und die Rückkehr zu einer Haut in Funktion.

Sich in seiner Haut wohl fühlen ist ein schönes und lohnendes Therapieziel und Ausdruck von Herzenergie in der Haut. Niemand kann sich der Herzenergie, sprich der Liebe, von Kleinkindern entziehen und nur schwer der Versuchung widerstehen, sie zu berühren. Herzenergie ist attraktiv und jemand der sich in seiner Haut wohl fühlt ist ein schöner Mensch. Schönheit kommt nun mal von innen, sprich vom Herzen.

Ziel dieses Artikels ist es einen Einblick in unsere Haut und eine Einführung in die bindungsenergetische Arbeit mit der Haut zu vermitteln. Selbstverständlich kann dieser Artikel weder Hautprobleme in ihrer Gesamtheit erfassen, noch die Bindungsenergetik, als körperpsychotherapeutische Methode, vollständig erklären.