## Das Meer der Flüssigkeiten oder das Meer der Flüssigkeiten in uns

Wir bestehen hauptsächlich aus Flüssigkeit, zu ca. 80 % - wovon sich der größte Teil innerhalb unserer Zellen befindet und der Meeresflüssigkeit in seiner Zusammensetzung sehr ähnlich ist.

Die körpertherapeutische Sichtweise, die Sichtweise von Body-Mind Centering, ist immer am lebendigen Körper interessiert und an den Auswirkungen, die ein bestimmtes Körpersystem für uns hat. Die Flüssigkeiten unterstützen uns darin, in Fluss zu sein, uns anpassen zu können an die unterschiedlichsten Gegebenheiten, sie helfen den Körper zu reinigen und uns zur Verfügung zu stellen, was wir für unsere Aktivitäten brauchen. Sie stehen in enger Beziehung zu Themen von Spannung und Entspannung, Ausruhen und Handeln.

Es gibt erstaunlich viele Flüssigkeiten im Körper, die sich wandeln können und auch wandeln, je nach Notwendigkeiten. So wird arterielles Blut zu venösem Blut und zu Lymphe, Zellflüssigkeit wird zu Zwischenzellflüssigkeit, indem es durch die Membran der Zelle wandert.

Im Body Mind Centering widmen wir uns der Verkörperlichung (Embodiment) von Zellflüssigkeit und Zwischenzellflüssigkeit, von Blut, Lymphe, von Cerebrospinaler Flüssigkeit (CSF) und Gelenkflüssigkeit. Verkörperlichung ist ein Begriff der somatischen Arbeit und heißt, sich etwas zu eigen machen – die Qualitäten, die z.B. mit dem arteriellen Blut verbunden sind, tatsächlich zu leben.

Die Flüssigkeit innerhalb der Zelle heißt zelluläre Flüssigkeit. Alle anderen Flüssigkeiten nennt man extrazelluläre Flüssigkeiten, die verschiedene Funktionen erfüllen.

Das arterielle Blut bewegt sich in vorgeschriebenen Bahnen vom Herzen weg in die Peripherie bis zur Zelle, um sie mit Nährstoffen zu versorgen – das venöse Blut hat seine Richtung aus der Peripherie in die Venen zurück zum Herzen, mit den restlichen Nährstoffen und den Nebenprodukten des Zellstoffwechsels.

Die Lymphe dienen auch als Rücktransportsystem. Die großen Proteine und Fremdkörper gehen über das Lymphsystem zu den Lymphknoten oder lymphatischen Geweben wie Mandeln, Milz etc. und kommen dann als gereinigte Lymphe zurück zum Herzen.

Das CSF ist die Flüssigkeit des Nervensystems, wo es die Reinigungs- und Schutzfunktion hat. Sie wird in den Kammern des Gehirns produziert.

Und die Gelenkflüssigkeit ist die Flüssigkeit des Skelettsystems und wird in den Gelenken selbst produziert. Sie schmiert und nährt die Gelenke.

In meiner Arbeit als somatische Bewegungstherapeutin spielt die Arbeit mit den Flüssigkeiten immer wieder eine wichtige Rolle. Ich habe die Möglichkeit, Verbindungen zwischen bestimmten Themen, die meine Klienten beschäftigen, und einer spezifischen Flüssigkeitsart herzustellen.

Die Gelenkflüssigkeit ist zum Beispiel richtungslos, sie strebt nirgendwohin. Sie hat viel Verbindung zu unserer Leichtigkeit, zu dem Spiel unserer Gelenke. Schütteln bringt die Gelenkflüssigkeit in Bewegung – ,einfach nur schütteln' ist für einen kontrollierten Menschen eine große Herausforderung. Insgesamt gibt es

## SUSANNE KUKIES

## Somatische Bewegungstherapie



bei einem 'steifen' Menschen in jedem Fall Themen, die mit den Flüssigkeiten verbunden sind - mit den Aspekten der Flüssigkeiten, die Bewegung und Fluss frei setzen.

Auf der anderen Seite können wir überflutet werden. Es bestehen zu wenig Grenzen, die Emotionen überrollen uns.

Energetisch betrachtet ist das zweite Chakra dem Wasser, der Flüssigkeit, dem Wandel zugeordnet - auch dem Spiel, der Leichtigkeit, der Sexualität, der Kreativität und unseren Emotionen.

Bei einem Gefühl der Überflutung hilft es, sich den Membranen der Flüssigkeiten zuzuwenden. Jede Zelle hat eine Membran, die die Zellflüssigkeit hält und trennt vom Meer der extrazellulären Flüssigkeiten. Die Arterien, die Venen und die Lymphe haben klare Richtungen und sind gehalten in Gefäßbahnen. Es ist möglich, diese Membranen bewusst zu machen, an diese Übergänge zu gehen und Erfahrungen zu machen, ob diese Grenzen für mich z.B. stark genug sind. Die Flüssigkeiten schwimmen nicht alle chaotisch in uns durcheinander, sondern es existiert Ordnung, und diese Ordnung können wir bewusst nutzen, um unsere Emotionen zu kanalisieren.

## **Fallbeispiel**

Ein Klient kommt mit einer großen Erschöpfung und gleichzeitigen inneren Unruhe. Im Gespräch wird ein großer Wunsch nach Ruhe deutlich, die er allein nicht mehr finden kann. Es gibt so viele Anforderungen im Leben, die erledigt werden müssen und die er auch gerne erledigen möchte. Wir einigen uns darauf, den Wechsel von Ruhe zu Aktivität zu untersuchen.

Der Klient sucht einen Platz am Boden im Liegen. Ich beginne, ihn verbal und durch Berührung zur Zellatmung, zu der zellulären Flüssigkeit hinzuführen. Diese unterstützt das "Sosein" – die Zelle als eigenständige Intelligenz, die sich im Körper nimmt, was sie braucht und auch wieder abgibt, was sie nicht mehr benötigt. Allmählich kann sich eine Ruhe ausbreiten. Meine Hände liegen einfach präsent an unterschiedlichen Stellen des Körpers – ohne zu fordern, ohne etwas zu wollen. Anschließend führe ich über Berührung und über geführte Imagination allmählich zum arteriellen Blut – dort liegen wiederum Kraft und Impuls, gekoppelt mit Rhythmus. Aus der Ruhe sucht der Klient allmählich Bewegung, die getragen ist von dieser Impulskraft. Ich gebe Hilfe durch Berührung und verbale Begleitung. Meine eigene Verkörperlichung, durch jahrzehntelanges Beschäftigen mit dieser Materie, mein Bewusstsein zu einem bestimmten Aspekt, hilft dem Klienten Zugang zu finden zu bisher nicht gelebten oder gespürten Aspekten. Hier geht es darum, Kraft und Bewegung zu finden ohne die Verbindung zum "zellulären Sein" zu verlieren. Zuerst gelingt nur ein Entweder-Oder. Entweder Ruhe oder Aktivität. Wir halten immer wieder in der Bewegung inne, um Kontakt zur Zellatmung herzustellen. Allmählich entsteht mehr Verbindung zwischen Innen und Außen, und der Klient fühlt sich am Ende der Stunde wach und gleichzeitig ruhig.

Nach meinen Erfahrungen ist die Verknüpfung zur konkreten, körperlichen Ebene im Alltag sehr hilfreich – sie wirkt als Anker, auf den ich mich immer wieder beziehen kann.

Den Körper trage ich immer mit mir. Auf meinen Körper kann ich mich immer beziehen, wenn ich lerne, mit ihm im Kontakt zu sein. Mein Körper kann mir immer wieder Signale darüber geben, wo ich stehe, wenn ich es ihm erlaube und ihn zu meinem Freund mache. Das ist letztlich Ziel einer körpertherapeutischen Arbeit.