

**Christian Weiss** lic. phil. Psychotherapeut SPV Psychologe FSP  
Biosynthese® Psychotherapie – körperbezogen, tiefenpsychologisch fundiert, spirituell ausgerichtet  
Trollstrasse 32 8400 Winterthur T/F 052 212 54 17 mail@weiss-praesenz.ch  
www.weiss-praesenz.ch

# Präsenz.

## *Biosynthese<sup>®</sup>-Psychotherapie*

Körper-orientierte und tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie  
Weg der Achtsamkeit, der Selbst-Regulation und des Essenz-Kontaktes

## ***Biosynthese®-Psychotherapie***

Körper-orientierte und tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie  
Weg der Achtsamkeit, der Selbst-Regulation und des Essenz-Kontaktes

### ***Einführung***

Biosynthese® ist eine körper-orientierte Psychotherapie-Methode, begründet von David Boadella und weiterentwickelt von David und Silvia Boadella. Sie umfasst neben Psyche und Körper auch den Ausstrahlungs- oder Energiekörper. Sie integriert die Forschungen von **Anni und Bob Moore** über Energieflüsse, Verbindungen zwischen physischem und energetischem Körper sowie der Bedeutung des Essenz-Kontaktes.

### ***Anni und Bob Moore***

Anni und Bob Moore begründeten das **Psykisk Center Aps**. Es entstand als Gefäss für die Weitergabe ihrer Beobachtungen des menschlichen Energiefeldes mit seiner exakten energetischen Anatomie und dessen Verbindungen zu Körper, Gedanken, Gefühlen und Essenz und stärkt mit wirksamen Energie-Meditations-Übungen diese Verbindungen, was zu vermehrtem Lebensenergie-Fluss führt. Da Anni und Bob Moore ihre Forschungen und Erfahrungen nur mündlich weitergegeben haben, existiert weder direkte Literatur von ihnen noch eine Website. Zu empfehlen sind aber das Buch von Helen Gamborg: Das Wesentliche ist unsichtbar sowie das Buch von A&A Mauthner: Conversations with Bob Moore (genauere Angaben in der Literatur-Liste von weiss-praesenz.ch).

### ***Verbindung Körper, Psyche und Essenz***

Die Methode schafft es, durch allgemeine und immer wieder neu entstehende, der individuellen Situation angepasste, einfache Interventionen – körperliche, energetische, atembetonte, meditative, expressive, sammelnde, beziehungs-stiftende - Verbindungen zu schaffen zwischen Körper, Psyche und Essenz. Dadurch werden Gesundungs- und Selbst-Findungs-Prozesse angeregt.

### ***Ziel***

Ziel ist es, durch Schaffung von Balance zwischen Körper und Psyche zu mehr innerer Ruhe und Kraft zu finden als Voraussetzung eines Lebens in den Seins- oder Essenz-Qualitäten, was mehr innere Sicherheit durch ein Leben in tiefem innerem Gefühlskontakt bedeutet.

### ***Biosynthese®-Prinzipien***

Biosynthese® versteht menschliches Leben als Pulsation und als Fliess-Balance. Diese Prinzipien durchwirken das ganze menschliche Sein: Körper, Psyche und Essenz.

### ***Körper, Gefühle, Gedanken, Vergangenheit***

Durch Beobachtung von Körperhaltung, -bewegung, -spannung, -vermeidung oder -überbetonung werden in der Vergangenheit gelernte Lebensmuster erfahrbar gemacht. Auch der Umgang mit Gefühlen ist verkörpert und zeigt sich in der emotionalen Ladung, im Atemfluss, im Ausdruck über Stimme, in Körperspannung, Mimik, Gestik und mit Worten. Das Gedankengeschehen mit seinen Denkmustern reflektiert sich im Körper durch Spannungs- und Entspannungs-Zustände. Biosynthese® sieht so die Vergangenheit im Körper gespeichert.

### ***Die Rolle der Berührung***

Im Wissen um die Bedeutung von Berührung im Zusammenhang mit Verbundenheits- und Bindungs-Erfahrungen kennt Biosynthese® verschiedene Arten von Berührung, um die Prozesse zu vertiefen (therapeuti-

# Präsenz.

sche Berührung fördert die Ausschüttung des Bindungs-Hormons Oxitocyn): Körperliche Selbst-Berührungen sowie Berührungen durch die Psychotherapeutin oder den Psychotherapeuten. Es werden vier Elemente der Berührung unterschieden:

*Die Erd-Berührung* – sie dient der Verstärkung des Erlebens des körperlichen Daseins mit seinen physischen und psychischen Grenzen, der Festigkeit, der Stabilität, des Ankerns;

*die Wasser-Berührung* – sie soll ein Gefühl der Entspannung vermitteln, sie bietet Unterstützung an beim Emotions-Fluss, der inneren Pulsation, bei der Unterscheidung zwischen willkürlicher (Wille), halbwillkürlicher (Beispiel Gähnen) und unwillkürlicher Bewegung (innere Organe);

*die Luft-Berührung* – sie unterstützt die Atem-Prozesse und dadurch die energetische Ladung, sie hilft beim Finden von Rhythmus;

*die Feuer-Berührung* – sie bietet Wärme, Kontakt und Energie an und kann so helfen, gefrorene Zustände anzutauen. Es ist an dieser Stelle zu betonen, dass Berührung in der Biosynthese® als **eine** Möglichkeit zur Verfügung steht, die selbstverständlich nur mit dem Einverständnis der zu behandelnden Person zur Anwendung kommt.

## ***Die Rolle der Sprache***

Die in den einzelnen Schritten der Therapie-Sitzungen gemachten Erfahrungen in Worte zu fassen ist ein wichtiger Bestandteil der Arbeit. Die Sprache wird auch sonst intensiv gebraucht. Einige Beispiele: Sprache braucht es zum Äussern von Bedürfnissen, zum Erzählen von Träumen, zum Schildern von kürzer oder länger zurückliegenden Vergangenheits-Erlebnissen, zum Mitteilen von Gefühlen oder Empfindungen des gegenwärtigen Geschehens, zum Verhandeln bei unterschiedlichen Beziehungs-Bedürfnissen, zum Erzählen von eigenen Ressourcen, vom eigenen Potenzial, zum Formulieren von Schwierigkeiten.

## ***Die Rolle von Ressourcen***

Biosynthese® sucht, parallel zu den Schwierigkeiten, immer nach Ressourcen: Im Körper, im Denken, in den Gefühlen, Handlungen, Beziehungen, im Kontakt zum höheren Selbst, zur Seele oder Essenz.

## ***Erkennen von Mustern und Haltungen, destruktive und konstruktive Muster***

Durch Wiederholung werden Haltungen und Muster eingeschliffen. Biosynthese® sucht in allen menschlichen Bereichen nach Mustern, sei es in der Atmung, der Bewegung, der Sprache, den inneren Bildern, den Gefühlen, den Beziehungen, um sie auf ihre Wirkungsweise zu untersuchen. Bei den aufgefundenen Mustern wird die Fähigkeit entwickelt, zwischen destruktiven und konstruktiven zu unterscheiden und die zerstörerischen durch aufbauende zu ersetzen.

## ***Erforschung und Vermittlung von Werkzeugen***

Gestützt auf die Erfahrungen der Hirnforschung, dass Erkennen von Ursachen in der Regel nicht genügt, um eine dauerhafte Veränderung zu bewirken, hat sie einfache Werkzeuge entwickelt, um zu helfen, lebendiger und freier zu werden.

## ***Biosynthese® als Weg der Achtsamkeit und des Essenz-Kontaktes***

Ihre Forschungen zeigen die Wichtigkeit einer bestimmten Art von Konzentration, Achtsamkeit genannt, sowie des vertieften Selbst- oder Essenz-Kontaktes als Voraussetzung für Gesundheit und Gesunderhaltung. Biosynthese® ist demnach auch ein Weg der Achtsamkeit und der Pflege des Essenz-Kontaktes. Ihn zu beschreiten bedeutet eine Zunahme an Gefühlen von wahrer Sicherheit und Stabilität, tiefem Vertrauen, Stille und Mitgefühl.

## ***Für wen Biosynthese® sich eignet***

Ihre Methoden eignen sich für einzelne Menschen sowie für Paare, Familien, Gruppen oder Organisationen. Mein Schwerpunkt liegt in der Arbeit mit Erwachsenen, Paaren und Gruppen.