

# Über den Körper *zum Glück finden*



Die **Vegetodynamik®** ist mehr als eine Massagemethode. Denn über den Körper wird auch die Seele entlastet. Durch achtsame Berührungen werden Nervenzellen aktiviert und Blockaden gelöst. Das Resultat: unbändige **Lebensfreude und ein wunderbares Wohlfühl**

Jeder kennt die Momente tiefer Entspannung; Momente, in denen jede Belastung von uns abfällt, in denen wir uns getragen fühlen, Raum und Zeit vergessen ist, wir mit dem Universum eins sind. Und plötzlich spüren wir wieder, wie das Leben in uns strömt. Und endlich wissen wir nicht nur, sondern erfahren wieder: Ja, das Leben ist kostbar. Manche erleben dies, wenn sie Musik hören, andere, wenn sie wie Kinder in den Wellen springen, einige, wenn sie einer kreativen Tätigkeit nachgehen. „Floating“ oder „Strömen“ wird dieser besondere Zustand genannt. Doch diese Momente sind selten. Je seltener sie sind, desto unglücklicher werden wir. Denn unsere Lebensenergie fließt nicht mehr, ist blo-

ckiert. Wie kommt es aber dazu? Während Kinder jeden Impuls noch unmittelbar körperlich ausdrücken, sei es, dass sie mit den Füßen trampeln oder mit den Händen reden, bewegen sich Erwachsene oftmals nicht genug.

## Momente der Entspannung, in denen wir uns mit dem Universum eins fühlen

Unsere Lebensenergie will sich ausdrücken, und zwar in Bewegung, Gefühlen und Handlungen. Unterbleibt der Ausdruck, entsteht im Laufe des Lebens ein „Muskel-, Gewebs- und Eingeweide-Panzer“. „Und zwar gelegentlich bis in

die Knochen hinein“, erklärt Margot Esser, die seit drei Jahren die Ausbildung zur Vegetodynamik® anbietet. Der Begriff des Muskel-Panzer wurde vom Freud-Schüler, Wilhelm Reich (1887 – 1957) geprägt. Diese „Panzerung“ macht sich nicht nur durch körperliche Beschwerden und Krankheiten bemerkbar, sondern bestimmt auch die Körperstruktur und -haltung. „In unseren Körperzellen sind alle Gefühle und Ereignisse gespeichert und begründen unsere Verhaltensweisen“, stimmt Margot Esser zu. Mit der von ihr entwickelten neuen Massagemethode sollen die entstandenen Blockaden gelöst werden. „Unser Ansatz ist, den Menschen aus der Starre zu holen, ihn wie eine Zwiebel zu

schälen, eine Verbindung mit der eigenen tiefen inneren Kraftquelle zu schaffen.“ So könne der Mensch dann wieder über den Körper Freude spüren und Glück empfinden, erklärt die 55-Jährige weiter. Das klingt vielversprechend. Ulrike Paul, die als eine der ersten Teilnehmerinnen bei Margot Esser eine Ausbildung zur Vegetodynamikerin absolvierte und seit drei Jahren vegetodynamische Behandlungen durchführt, bestätigt den Erfolg dieser Methode: „Bisher ist jeder Klient wieder gekommen.“ Die Behandlungs-Abstände können dabei ganz unterschiedlich sein. Die einen kommen einmal alle drei Monate, andere einmal in drei Wochen. Einschränkend fügt die Kosmetikerin und Heilpraktikerin hinzu: „Wir können nicht zaubern und erfüllen keine Erwartungen. Wir schauen, wozu ist der Körper bereit.“ Wie in der traditionellen chinesischen Medizin geht es auch bei der vegetodynamischen Massage darum, durch Berührung das Chi, die Lebensenergie, wieder zum Fließen zu bringen. Doch im Gegensatz zu den bekannten asiatischen Techniken arbeitet diese neue Methode nicht mit Meridianen, sondern mit den Nervenzellen.

### Alle fühlen sich wieder lebendiger und leichter

Durch achtsame, sanfte Berührung kann sich das Nervensystem zunächst einmal entspannen, dann werden Nervenzellen wieder „geweckt“ und so körperliche und seelische Schlackenstoffe mobilisiert und ausgeleitet. „Nach der Massage wird vielen Klienten erst einmal bewusst, was ihnen gefehlt hat“, berichtet Paul. Die Reaktionen sind vielfältig: „Manche gehen vollkommen erschöpft von der Liege, kommen aber schon einen Tag später in die

Kraft. In anderen steigt eine Wut auf. Bei anderen fließen Tränen, manche fühlen sich sofort wohl oder sind energiegeladener. Doch schon nach kurzer Zeit fühlen sich alle lebendiger und leichter.“ Viele Klienten genießen die Stille nach der 60 bis 90 Minuten dauernden Massage. Bei Bedarf ist jedoch auch Raum für ein Gespräch vorhanden. „Ich gehe aber mit den Leuten nicht ins Drama oder in eine Therapie, das wird bereits oft genug kultiviert. Sie sollen nicht immer nur das Jammertal sehen. Eher geht es darum, den Schmerz loszulassen, aus dem Korsett herauszukommen, und dann kommen Momente des Glücks und eine große Zufriedenheit“, erläutert Esser ihren ganzheitlichen Ansatz. In dieser Hinsicht ist Margot Esser von ihrer Lehrerin, der bekannten Diplom-Psychologin und Psychotherapeutin Gerda Boyesen

„Bei der vegetodynamischen Massage geht es darum, durch Berührung die Lebensenergie – das Chi – wieder zum Fließen zu bringen“

(geboren 1922 in Bergen, gestorben 2005 in London), stark inspiriert worden. Die frühere Marketingleiterin Esser hat ihre Ausbildung Mitte der 80er Jahre an Boyesens Biodynamischem Zentrum in London absolviert. In den 60er Jahren hatte Boyesen die Grundlagen für eine neuartige körperbezogene Psychotherapie entwickelt. Sie basiert unter anderem auf der Überzeugung, dass die Seele ohne ihre körperliche Verwurzelung nicht angemessen verstanden werden kann. Im Gegensatz zu vielen anderen Therapeuten bestand sie bei ihrer Methode auf Sanftheit und lehnte brachiale und provozierende Methoden ab. „Ich mag nicht einsehen, dass die Aufarbeitung frühkindlicher Traumata mit Schmerzen verbunden sein sollte“, hatte die Begründerin der biodynamischen Psychotherapie einmal erklärt. „Wir helfen dem Patienten, das zum Vorschein zu bringen, was in seinem Unterbewusstsein und in seinem Körper eingeschlossen ist.“ Boyesen ging davon aus – wenn psychi-

sche Symptome sich über den Körper ausdrücken – dass es umgekehrt möglich ist, die Seele über den Körper zu erreichen. „Dabei wird die Massage zum analytischen Prozess“, erklärte Gerda Boyesen. Frühe Verletzungen aus der vorsprachlichen Entwicklungszeit können sanft und gänzlich „schmerzfrei“ offengelegt und anschließend abgearbeitet werden. Ziel ist es, den organischen Kreislauf wieder in Gang zu setzen. Das Ziel der vegetodynamischen Massage® ist es, Körper, Geist und Seele wieder miteinander in Verbindung zu bringen und dabei das vegetative Nervensystem zu harmonisieren.

### Sie erleben Momente des Wohlfühls

Mittlerweile gibt es hierzulande bereits 54 ausgebildete Vegetodynamikerinnen. Weitere achtzig sollen im nächsten Jahr von Margot Esser und ihrem Team intensiv geschult werden. Vor kurzem wurde im Hotel „Rogner-Bad Blumau“ das erste Zentrum für Vegetodynamik® eröffnet. Acht Therapeuten stehen dem Kunden in dem hoteleigenen Gesundheits- und Therapiezentrum zur Verfügung. Viele Gäste sind begeistert. Da alle Theorie bekanntlich grau ist, erfährt man die Massage am besten am eigenen Leib, egal ob nun im luxuriösen Ambiente oder bei einer praktizierenden Vegetodynamikerin – Hauptsache: Sie erleben jene Momente des „Strömens“ und des Wohlfühls. Eva van Wingerden

### INFOS BEI:



Margot Esser  
Hechenrainer  
Straße 14  
D-82449  
Uffing am Staffelsee

Tel. (08846) 92 13-0  
info@vegetodynamik.de  
www.vegetodynamik.de