Die beste Heilmethode, die ich je erlebt habe

Inga Sprünken

Es ist keine Massage, keine Akupressur, keine Chiropraktik und keine Physiotherapie – trotzdem wirkt es, und zwar richtig gut. Die Rede ist von Bowtech. Der Name hört sich technisch an, doch weit gefehlt, denn es handelt sich um eine ganzheitliche Methode der Muskel- und Bindegewebsstimulierung.

Mit sanften Griffen werden die Selbstheilungskräfte des Körpers aktiviert – ganz im Sinne der Ursachen-, statt der Symptombekämpfung. Über das Bindegewebe und die Muskeln werden die Faszien angeregt. Und die sind für vielerlei Dinge im Körper verantwortlich.

Bowtech wirkt

Dass und wie gut Bowtech wirkt, konnte ich am eigenen Körper feststellen. Denn anfangs war ich eher skeptisch, hatte ich doch noch nie etwas von dieser in den USA und Australien weit verbreiteten und anerkannten Methode gehört. Doch ich habe es einfach mal ausprobiert – und war total überrascht.

Nach der ersten Anwendung waren meine ständigen Kopfschmerzen

morgens nach dem Aufstehen, die von einem verschobenen Atlas-Wirbel herrührten, komplett verschwunden. Stattdessen hatte ich plötzlich Schmerzen im unteren Lendenwirbelbereich. „Na klasse“, dachte ich. „Das ist völlig normal, dass eine Erstverschlimmerung auftritt. Das zeigt, dass der Körper arbeitet“, sagte meine Therapeutin, die Mucher Präventologin Bettina Gobbers-Gaul.

Rückenschmerzen sind verschwunden

Und sie hatte recht. Am nächsten Tag waren die Rückenschmerzen so gut wie verschwunden, am darauffolgenden Tag ganz weg. Der Schmerz war von meiner Halswirbelsäule nach unten abgewandert. Trotzdem war ich nochmal bei der Therapeutin, hatte ich doch auch Magenprobleme und dank meines exzessiven Sports Probleme mit einem verhärteten Oberschenkelmuskel, Knieschmerzen und der Achillessehne.

„Man braucht mehrere Sitzungen“, sagte die Präventologin und legte los. Das Ergebnis zeigte sich bereits nach der zweiten Behandlung, denn als ich das nächste Mal auf meiner Laufstrecke unterwegs war, vermisste ich meine sonst üblichen Knieschmerzen.

Der Ablauf einer Bowtech-Anwendung

Die Impulse der Bowtech-Griffe wirken auf das Autonome Nervensystem und führen zu einer strukturellen und funktionellen Neuorientierung. Sie regen den Körper an, Spannungen in der Muskulatur auszugleichen und seine optimale Haltung wiederzufinden. Die Griffe sind eine quer zum Faserverlauf durchgeführte Stimulation. Darum macht die Therapeutin, die im Bowtech-Jargon Practitioner heißt, nach jedem Griff eine Pause und verlässt den Raum.

So erhält der Körper Zeit, die Information aufzunehmen und umzusetzen. Insgesamt gibt es viele Berührungspunkte am gesamten Körper bei diesem komplementären Verfahren, das den Energiefluss wieder anregt und Blockaden löst. Für ein positives Ergebnis sind in der Regel aber nur einige wenige Griffserien erforderlich.

Gezielte Griffe

Bei der Anwendung liegt man in Unterwäsche bäuchlings auf einer weichen Massageliege, gewärmt von Decken und einem Rotlicht in dem sanft beleuchteten Therapie-Raum. Die Therapeutin betritt den Raum, schlägt die Decken beiseite und setzt gezielte Griffe an den Beinen, dem Rücken, den Füßen. Diese wirken sehr angenehm und entspannend – die ganze Prozedur dauert knapp eine Stunde. Dabei wirken die Anwendungen jedes Mal anders.

War ich zuvor müde, werde ich fit oder umgekehrt. Eine Klientin, die mit dem Fuß umgeknickt war, hatte in der Nacht nach der ersten Anwendung starke Schmerzen, am darauffolgenden Tag war der Fuß wieder völlig hergestellt und belastbar. Wichtig für den Erfolg ist jedoch, dass man sich in den folgenden 24 Stunden schont und weder kraftraubenden Sport, noch Sauna-Gänge oder schwere Arbeiten verrichtet.

Die Entwicklung von Bowtech

Die Bowen-Technik ist ein Konzept in der manuellen Körperarbeit und besticht durch Einfachheit, Effektivität und Nachhaltigkeit. Im Gegensatz

zu vielen anderen Praktiken, die am Gewebe ansetzen, setzt Bowtech sanfte Impulse. Dabei übernimmt nicht der Therapeut die eigentliche Arbeit, sondern der Körper selbst.

Erfunden wurde die Technik, die auch große Erfolge in der Tiermedizin, etwa bei Pferden, feiert, von einem Australier – der Grund warum das Verfahren dort deutlich stärker verbreitet ist, als in Deutschland. Der in Melbourne lebende Tom Bowen (1916-1982), war davon überzeugt, dass Funktionsstörungen des Körpers aus Störungen im Gewebe resultieren, sodass die universelle Lebensenergie, nicht frei fließen kann.

Der Erfinder

Als Sohn britischer Auswanderer der Arbeiterklasse konnte er seinen Traum, sich der Medizin zu widmen, nicht realisieren. Anfang der 1940er Jahre zog die Familie nach Geelong in Viktoria. Der mittlerweile über Zwanzigjährige arbeitete in verschiedensten Jobs und widmete sich in seiner Freizeit diversen Sportarten. 1941 heiratete er Jessie McLean, mit der er zwei Töchter und einen Sohn hatte.

In den 1940er und 50er Jahren arbeitete er in einer Zementfabrik und behandelte abends verletzte Sportkollegen mit verschiedenen Griffen sehr erfolgreich. Selbst seiner Ehefrau, die unter Asthma litt, konnte Tom Bowen mit selbst entwickelten Grifftechniken helfen und sie dauerhaft von ihrem Leiden befreien. In den darauffolgenden Jahren arbeitete er unermüdlich an der Vervollkommnung seiner Therapieform durch Versuch und Irrtum und ständiger Beobachtung.

Erste Praxis eröffnet

Ende der 1950er Jahre eröffnete Bowen seine erste Praxis, in der er auch Hunde, Katzen, Kühe, Schweine und Pferde behandelte. Er wurde weit über die Grenzen der Region hinaus zu einem anerkannten und begehrten Therapeuten, der über 13.000 Klienten pro Jahr behandelte. Sein Wissen gab er weiter an den Masseur und Osteopathen Oswald Rentsch, den er 1974 kennenlernte. Dieser dokumentierte zusammen mit seiner Ehefrau

Elaine die Methode und führte sie in einer eigenen Praxis nach Bowens Tod 1982 weiter.

1986 gab es die ersten Ausbildungsseminare in Perth und 1987 wurde die Bowen Therapy Academy of Australia für „BOWTECH – Die originale Bowen Technik“ gegründet. Sie ist seit den 1970er Jahren ein fester Bestandteil des australischen Gesundheitssystems und als eigenständige Behandlungsmethode anerkannt. Weltweit wird Bowtech in 31 Ländern praktiziert.

Für wen ist Bowtech geeignet?

Geeignet ist das ganzheitliche Aktivierungssystem der körpereigenen Kräfte für jedes Alter und jeden Konstitutionstyp. Es wirkt im Bereich der Muskeln, des Skelettsystems und der inneren Organe, so dass – wie bei mir – auch Magenschmerzen erfolgreich behandelt werden können. Sportverletzungen jeglicher Art, physische und psychische Störungen und sogar Allergien sind mit den gezielten Griffen erfolgreich zu therapieren.

Sie regen den Körper an, sich selbst zu regulieren und zu stabilisieren und stellen die einwandfreien Funktionen wieder her. Und da Körper und Geist zusammen gehören, wirkt sich die Anwendung auch auf das psychologische Wohlbefinden aus.

Beim Verein Bowtech Deutschland mit Sitz in Nürnberg gibt es ein Therapeuten-Verzeichnis. Die nächsten Therapeuten finden sich in Düsseldorf, Leverkusen, Bonn, Waldbröl und in Much: Bettina Gobbers-Gaul.