

## **Wie Gesundheit entsteht**

**Die Bowen Technik greift den ganzheitlichen Ansatz der Salutogenese auf:  
sanfte Griffe lassen Körper und Seele regenerieren**

**Nürnberg, 3. Dezember 2018. Was erhält Menschen gesund? Diese Frage war der Ausgangspunkt für den Medizinsoziologen Aaron Antonovsky, der in den späten 1970er Jahren das Konzept der Salutogenese entwickelte. Diesen Ansatz verfolgen auch ganzheitliche manuelle Methoden wie etwa die Bowen Technik.**

Kerngedanke der Salutogenese ist, dass ein Mensch oder Organismus mit guten Abwehrkräften auch starken (Erreger-)Angriffen standhalten kann, während ein geschwächter Organismus (mit offenen Türen und Toren) oder ein Organismus mit wenigen Bewältigungsmöglichkeiten (Ressourcen) auch bei kleinen, alltäglichen Anforderungen oder Angriffen in die Knie geht.

Es ist vor allem die Ausrichtung auf die eigenen Ressourcen des Menschen, die die Salutogenese mit der Bowen Technik (kurz: Bowtech) verbindet. Dabei gilt es, „allgemein die 'gesunden Anteile' des Patienten zu wecken, d. h. die persönlichen Ressourcen aufzufinden und zu fördern.“ (1) Auch die Bowen Technik baut auf die Selbstheilungskräfte des Körpers und aktiviert diese: Sie veranlasst den Körper, sich wieder nach seinem Bauplan auszurichten und einen Zustand der Gesundheit zu erzeugen. (2)

### **Präzise Griffe und Regenerationspausen**

Der Autodidakt Thomas A. Bowen (1916-1982) entwickelte die nach ihm benannte Methode in Australien. Eine Bowen-Anwendung besteht aus einer Reihe genau definierter, präziser Griffe an bestimmten Körperpartien und aus kurzen Regenerationspausen, in denen der Körper die Impulse verarbeitet. Die schmerzfreien Griffe, die mit den Daumen und Fingern sanft auf der oberen Gewebsschicht ausgeführt werden, reichen nicht tiefer als bis zur Muskelhaut oberflächlicher Muskeln und oberflächlichen Bindegewebes.

### **Tiefenentspannung verstärkt Selbstwahrnehmung**

Die gezielten Griffe setzen sanfte Impulse und vor allem das vegetative Nervensystem wird angesprochen und der Körper in eine Tiefenentspannung versetzt. Diese wiederum bewirkt eine sehr verstärkte Selbstwahrnehmung: „Es geht darum, den im Alltag oft verdrängten Ist-Zustand anzuerkennen und adäquate Impulse zu setzen, die nach den salutogenetischen Prinzipien zur positiven Veränderung der Situation verhelfen“, erklärt der Bowtech-Practitioner Helmut Rachl. Der Gesundheitspraktiker ist eines von rund 600 Mitgliedern im Anwenderverein BOWTECH Deutschland e.V. Für die neunmonatige Ausbildung zum Bowtech-Practitioner ist die BOWTECH Akademie Deutschland verantwortlich.

Zitierte Quellen:

- (1) Vortrag von Prof. Dr. Dr. Jürgen Bengel bzw. Dr. Regine Strittmatter, in: Bengel J, Strittmatter R, Willmann R (2001). Was erhält Menschen gesund? Antonovskys Modell der Salutogenese – Diskussionsstand und Stellenwert. Erweiterte Neuauflage, BzGA
- (2) Manfred Zainzinger, Sabine Knoll. Die original BOWTECH Methode, Südwest Verlag 2005

Bildtext zum Pressefoto:

Eine Bowtech Anwendung setzt mit gezielten sanften Griffen Impulse für die Selbstregulierung des Körpers. Sie sorgt für eine Tiefenentspannung, die erholsam auf Körper und Psyche wirkt.

(Bildnachweis: BOWTECH Deutschland e. V.)

**Bowen Therapy Academy of Australia (BTAA)**

ist die weltweite Vereinigung, die die Lehre von Tom A. Bowen weitergibt und BOWTECH Lehrerinnen und Lehrer ausbildet. Weltweit sind etwa 80 BOWTECH Lehrerinnen und Lehrer und über 30.000 BOWTECH Practitioner in über 30 Ländern tätig.

**Der Verein BOWTECH Deutschland e.V.**

wurde 2002 gegründet und ist von der Bowen Therapy Academy of Australia anerkannt. Zurzeit hat der Verein ca. 600 Mitglieder, die meisten davon sind als ausgebildete BOWTECH-Practitioner im Internet zu finden: unter [www.bowtech.de](http://www.bowtech.de).

**BOWTECH Akademie Deutschland**

ist die von der Bowen Therapy Academy of Australia legitimierte Ausbildungsstätte für BOWTECH Practitioner in Deutschland. Für Deutschland sind zurzeit (12/2018) fünf BOWTECH Lehrerinnen und Lehrer tätig. Ausbildungsmöglichkeiten, Seminarorte und Seminartermine sind im Internet unter [www.bowtech-akademie.de](http://www.bowtech-akademie.de) zu finden.

Weitere Informationen:

**BOWTECH Deutschland e. V.**

Ralf Lösch, 1. Vorsitzender  
Stuttgarter Straße 13, 90449 Nürnberg  
Telefon: 0171-2232277  
E-Mail: [1.vorsitzender@bowtech-verein.de](mailto:1.vorsitzender@bowtech-verein.de)  
Internet: [www.bowtech.de](http://www.bowtech.de)

**Bowtech Akademie Deutschland**

Ansprechpartner: Ute Grams  
Björnsonstr. 30  
24939 Flensburg  
Tel. +49 (0)461-48 16 09 65  
Fax: +49 (0)461-84 03 507  
E-Mail: [info@bowtech-akademie.de](mailto:info@bowtech-akademie.de)  
Internet: [www.bowtech-akademie.de](http://www.bowtech-akademie.de)

**Pressekontakt:**

Bodo Woltiri / facesso GmbH  
Gotenstraße 23  
53175 Bonn  
Tel. 0228 - 377 273 – 0245  
E-Mail: [b.woltiri@facesso.net](mailto:b.woltiri@facesso.net)