

PRESSEMITTEILUNG

Die Ruhe bewahren

Resilienz in Zeiten extremer Veränderung: die körpereigenen Ressourcen mobilisieren und die innere Stabilität stärken

Nürnberg, 20. April 2022. Krieg in der Ukraine, Energie- und Klimakrise, die Pandemie: Das sind aktuelle Krisen, die unsere Fähigkeit herausfordern, mit extremen Veränderungen umzugehen. In diesem Zusammenhang fällt immer wieder der Begriff der Resilienz. Es geht darum, die inneren Ressourcen zu mobilisieren und so die körpereigenen Abwehrkräfte zu stärken.

„Resilienz ist die Fähigkeit, mit Krisen umgehen zu können, ohne die interne Systemstabilität zu gefährden“, erklärte der Bonner Politologe Prof. Clemens Albrecht bei einem UKB-Patientenkolloquium Ende März 2022. Thema des Kolloquiums: *„Resilienz – Ruhe bewahren in schwierigen Zeiten“*. (1)

Ruhe bewahren, das empfiehlt auch die Autorin Anne Devillard: „Wir sollten alles tun, was unser Nervensystem beruhigen kann“ und der Seele guttue, wie etwa Massage, Meditation oder Entspannung. (2) Eine nachhaltig wirkende Entspannungsmethode ist die Bowen Technik (Bowtech). Sie besteht in einer Reihe genau definierter, präziser Griffe an bestimmten Körperpartien und aus kurzen Ruhepausen, in denen der Körper die Wirkung der Griffe „verarbeiten“ kann. Diese sprechen vor allem das vegetative Nervensystem an und bringen den Körper in eine Tiefenentspannung.

Der Gesundheitspraktiker Helmut Rachl beschreibt die Wirkung dieser Entspannungsmethode an einem Beispiel aus seiner täglichen Praxis: „Ich höre Geschichten wie die eines Klienten, der kurz vor der Geschäftsaufgabe stand. Nach nur drei Anwendungen fühlte er sich wieder ganz als ‚Herr der Lage‘ und brachte die Geschäftsaufgabe gut über die Bühne.“ (3) Es geht darum, mit den Belastungen des täglichen Lebens leichter und besser umgehen zu können, so Rachl. Anne Devillard beschreibt es so: „Menschen, die resilient sind (...), entscheiden sich, zu leben, anstatt vom Leben gelebt zu werden.“

Quellen und weitere Informationen zum Thema:

(1) *„Resilienz – Ruhe bewahren in schwierigen Zeiten“*, Patientenkolloquium am 31. März 2022, Universitätsklinikum Bonn; Link zur Veranstaltung: [UKB NewsRoom | Ruhe bewahren in schwierigen Zeiten](#).

(2) Anne Devillard: *7 Schlüssel in der Krise*, in: *natur & heilen* März 3/2022.

(3) Helmut Rachl: *Bowtech und Salutogenese - Gesundheit fördern statt Krankheit bekämpfen* (2019), Kostenloser Download unter: [Salutogenese-Bowtech.pdf](#)
Bildtext zum „Pressefoto_Bowtech“:

Bildtext zum Pressefoto: Während einer Bowtech-Anwendung kommt der Klient zur Ruhe, die Abwehrkräfte des Körpers werden mobilisiert.

(Bildnachweis: Bowtech Deutschland e.V.)

Der Verein Bowtech Deutschland e.V.

wurde 2002 gegründet und ist von der Bowen Therapy Academy of Australia anerkannt. Zurzeit hat der Verein ca. 500 Mitglieder, die meisten davon sind als ausgebildete Bowtech-Practitioner im Internet zu finden unter: www.Bowtech.de.

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. Internet: Bowtech.com.

Bowen Academy Europe

Der Europäische Bowen Verein wurde 1999 gegründet und ist anerkannt von der BTAA. Er hat Mitglieder in über 20 europäischen Ländern. Die Ausbilder der Bowen Academy Europe halten Seminare in Österreich, Deutschland und der Schweiz. www.bowen-academy.de.

Die Bowtech Akademie Deutschland

ist die von der BTAA legitimierte Ausbildungsstätte für Bowtech-Practitioner in Deutschland. Hier sind vier Bowtech Lehrerinnen und Lehrer tätig. Ausbildungsmöglichkeiten, Seminarorte und -termine im Internet unter www.Bowtech-akademie.de.

Weitere Informationen:

Bowtech Deutschland e. V.

Ralf Lösch,
1. Vorsitzender
Stuttgarter Straße 13,
90449 Nürnberg Telefon: 0171-22 32 277
E-Mail: 1.vorsitzender@Bowtech-verein.de
Internet: www.bowtech.de

Pressekontakt:

Bodo Woltiri
Heisterbachstraße 40 / 53175 Bonn
mobil: 0157 55 44 53 51
E-Mail: Zeitung@bowtech-verein.de