

**BOWTECH® & Salutogenese**  
*The Original Bowen Technique*

***Gesundheit fördern –  
statt Krankheit bekämpfen***

**Von Helmut Rahl, Gesundheitspraktiker**

[info@energieimfluss.de](mailto:info@energieimfluss.de)

**©2019 alle Rechte vorbehalten**

## **Inhaltsverzeichnis**

Warum dieser Artikel? .....	3
Die körperlichen Voraussetzungen.....	4
Die geistige Motivation .....	4
Praxis & Theorie.....	4
Grundsätze der Salutogenese.....	5
Gesundheit braucht langfristiges Denken.....	6
Die authentische Wahrnehmung mit BOWTECH® fördern.....	8
Das erste Prinzip der Salutogenese .....	9
Das zweite Prinzip der Salutogenese .....	10
Das dritte Prinzip der Salutogenese .....	11
Ausgleich mit BOWTECH® schaffen.....	12
Vorbeugen ist besser als Heilen.....	14
Schlusswort.....	15
Literaturverzeichnis und Quellennachweis .....	16

## Warum dieser Artikel?

In diesem Artikel möchte ich die Zusammenhänge von BOWTECH® - „die original Bowen Technik“ - mit den Prinzipien der Salutogenese erörtern.

BOWTECH® ist eine von Tom A. Bowen (1916-1982) entwickelte, sehr sanfte Körperarbeit. Mittels manueller Impulse (Moves) über das muskuläre Bindegewebe (Faszien) wird an ganz spezifischen Punkten ein sehr sanfter Reiz gesetzt. Anschließend wird dem Körper eine kurze Pause von ca. zwei Minuten gegeben, um diesen Impuls zu verarbeiten. (1)

Mit der Wortschöpfung Salutogenese (lat. *salus* = Gesundheit, Heil, Glück und griech. *génésis* = Entstehung, Entwicklung) hat der israelisch-amerikanische Medizinsoziologe und Stressforscher Aaron Antonovsky (1923-1994) in den 1970er Jahren die Frage nach der Entstehung von Gesundheit und nach einer gesunden Entwicklung des Menschen in die moderne Wissenschaft gebracht. Der Begriff ist analog und komplementär gebildet zu dem Begriff Pathogenese (griech. *páthos* = Schmerz, Leid), der die Lehre der Entstehung von Krankheit bezeichnet. (2)

Im Jahre 2010 lernte ich BOWTECH® kennen, durchlief die Ausbildung und erhielt nach bestandener Prüfung mein Diplom. Seither praktiziere ich sehr erfolgreich damit und helfe Menschen, ganz im salutogenetischen Sinne ihre Gesundheit zu erhalten. Damit unterstütze ich sie in ihrem Selfnessprozess, einer wichtigen Komponente in der selbstverantworteten Gesundheitsvorsorge.

Ich denke, mit Antonovskys Denkmodell ist die Wirkungsweise von Tom Bowens BOWTECH® sinnhaft auf einer Metaebene zu erklären.

Mit größtem Respekt gegenüber allen Frauen und divers geschlechtlichen Menschen schreibe ich diesen Artikel in maskuliner Form, um den Lesefluss für Sie als Leser zu erleichtern.

## Die körperlichen Voraussetzungen

Als ehemaliger Gärtnermeister mit diagnostizierter doppelter in sich verdrehter Skoliose (Krümmung) der Wirbelsäule, einem Morbus Scheuermann (Abnutzung der Wirbelkörper) sowie Spondylose (degenerative Veränderung) der Wirbelkörper, musste ich von Anbeginn meiner beruflichen Laufbahn ausgleichende Möglichkeiten finden, um überhaupt schmerzfrei leben und arbeiten zu können.

## Die geistige Motivation

In England begann ich 1998 mit asiatischen Kampfkünsten und Yoga. 2003 musste ich mit einem Spontanpneumothorax (Zusammenfallen eines Lungenflügels) in der Klinik notoperiert werden. Daraufhin begann ich mich sehr intensiv mit sanften Heilmethoden und Qigong auseinander zu setzen. Sieben Jahre später begegnete ich meiner ersten BOWTECH®-Ausbilderin, zeitgleich besuchte ich eine Grundausbildung bei MeDiKom (heute Encephalon - medicine media production), einem privaten Institut zur medizinischen und psychologischen Bildung unter der Leitung von Dr. Dr. Damir del Monte und Team.

## Praxis & Theorie

Als Gesundheitspraktiker ist es mein Anliegen, die Gesundheit meiner Klienten nach dem salutogenetischen Prinzip zu stärken und zu erhalten. Die Diagnose einer Krankheit und deren Therapie ist den Berufsständen der Heilkundigen (Ärzten und Heilpraktikern) vorbehalten. Dafür schätze ich diesen Berufsstand sehr. Wäre ich doch ohne diesen heute selbst nicht mehr am Leben. Die Pathologie (Lehre der Krankheiten) wird gerne, wie schon erwähnt, als Pendant zum salutogenetischen Prinzip gesehen.

Antonovsky ist ein Kritiker der Dichotomie (Zweiteilung) von *Krank* und *Gesund*.

Er sagt: *“Wenn man sein Denken, Forschen und Handeln ausschließlich pathogenetisch orientiert und die Grundlagen gesunder menschlicher Entwicklung gänzlich aus den Augen verliert, wie es zur Zeit bei großen Teilen der Schulmedizin der Fall ist, dann besteht die Gefahr, dass man sich gegen die gesunde Entwicklung der Menschen richtet und selbst Krankheiten produziert.“* (3)

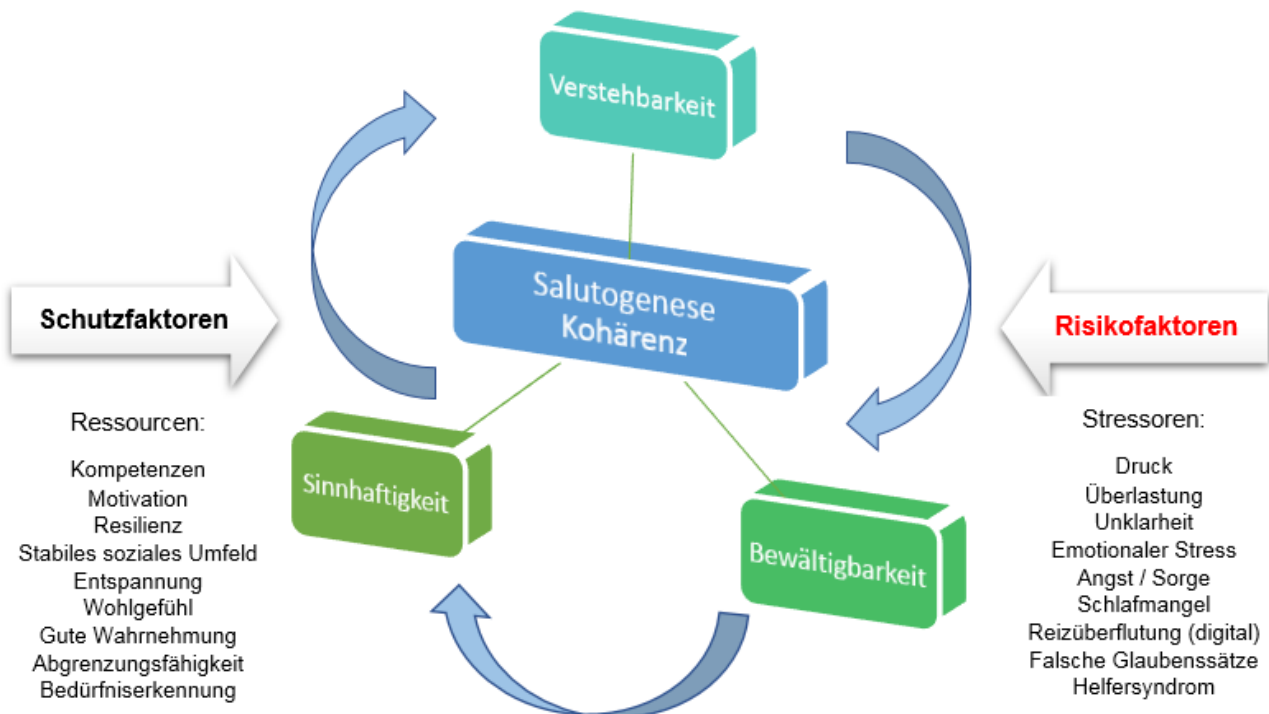
# Grundsätze der Salutogenese

Im salutogenetischen Prinzip nach Aaron Antonovsky gibt es kein „ganz gesund“ oder „ganz krank“, sondern nur einen stetig währenden Prozess zwischen den beiden Polen, welchen er als Kontinuum bezeichnet. Risikofaktoren für Krankheiten stehen mit Schutzfaktoren für die Gesundheit in einer Wechselwirkung. (4)

Antonovskys Lehre der Salutogenese ist auf drei wichtigen Grundpfeilern aufgebaut:

- 1) Dem Gefühl von **Verstehbarkeit** (sense of comprehensibility)
- 2) Dem Gefühl von **Handhabbarkeit bzw. Bewältigbarkeit** (sense of manageability)
- 3) Dem Gefühl von **Sinnhaftigkeit bzw. Bedeutsamkeit** (sense of meaningfulness)

Der momentan vorherrschenden Lebensumstände. (Anm. d. Autors)



## Gesundheit braucht langfristiges Denken

Selten wird ein Mensch von heute auf morgen schwer krank. Es werden eher die ersten Anzeichen von Unwohlsein und Unstimmigkeiten, die der Körper ausdrückt, lange ignoriert. Manchmal gibt es jedoch auch symptomlose Krankheitsverläufe, bei denen „nur“ emotionale Missempfindungen wahrnehmbar sind. Bis eine Krankheit in unserem Tagesbewusstsein ankommt, kann sie den Körper schon lange erobert und durchdrungen haben. Dies ist eher ein langer, schleichender Prozess, bei dem an vielen Ecken und Enden im Körper stetig ein wenig mehr krankhaft wird und ein bisschen weniger gesund bleibt.

Der Mensch als organisch-biologisches Wesen ist Teil des Ökosystems der Erde und eingebunden in die natürlichen Prinzipien und Rhythmen der Natur. Er verfügt über riesige Ressourcen, Kapazitäten und Selbstregulations-Mechanismen.

Prinzipien, denen der menschliche Körper unterliegt, sind das stetige Zusammenspiel von Leben und Tod, Körpergewebe wird auf- und abgebaut, Körperstruktur verändert sich aufgrund Interaktion und Reaktion auf umgebende (Umwelt-) Faktoren. Des Weiteren wirken die natürlichen Rhythmen wie Licht / Dunkelheit, Wärme / Kälte, Ruhe und Bewegung auf den Körper und beeinflussen dessen Entwicklung von Gesundheit und Krankheit.

Mitte der 1990er Jahre arbeitete ich im Heilpflanzengarten der Firma WALA Heilmittel GmbH bei Stuttgart. Die Firma produziert Heilmittel sowie Naturkosmetik. In den 1920er Jahren sagte der Philosoph Rudolf Steiner zum Gründer der WALA Heilmittel GmbH, dem Chemiker Rudolf Hauschka: *„Studieren Sie die Rhythmen, Rhythmus trägt Leben.“* (5) Daraufhin entwickelte Hauschka ein Verfahren, pflanzliche Wirkstoffe in einem wässrigen Auszug, also nur mit reinem Quellwasser für 30 Jahre haltbar zu machen, ohne jegliche Konservierungsstoffe wie Alkohol. Das Verfahren basiert auf der praktischen Anwendung der natürlichen Rhythmen wie oben erläutert. Auch neuere Forschungen der Neurobiologie weisen darauf hin, dass unser Gehirn nur geordnet funktionieren kann, weil ein Zusammenspiel der Milliarden von Gehirnzellen durch rhythmische Wellenbewegungen von Feinströmen stattfindet.

Der Komponist Wolfgang Amadeus Mozart schrieb Musikstücke, die in der Frequenz von 432 Hz schwingen und somit herzkohärent sind. Beim Hören dieser Musik soll das autonome Nervensystem aufgrund von Resonanz im Körper des Hörers mit Kohärenz reagieren. (6)

Der Mensch ist durch sein Grundbedürfnis nach Sicherheit ein „Gewohnheitstier“ und verharrt deshalb oft in ungünstigen Lebenssituationen, obwohl er sich unwohl fühlt und eigentlich auch weiß, dass er etwas verändern müsste.

Um seine persönliche „Komfortzone“ zu verlassen, benötigt es Motivation (Stimulanz), was dem Grundbedürfnis nach Wachstum entspricht. Allerdings birgt das, weil unbekannt, ein gewisses Risiko. Jetzt fordert es die richtige Entscheidung, um in Balance bleiben zu können, damit er sich wieder richtig wohlfühlen kann.

Verweilt der Mensch aus Angst vor dem Unvorhersehbaren in für ihn ungünstigen Lebensumständen und bleibt er in seinem Gewohnten, missachtet also sein Unwohlsein, ist dieses Ausharren eine falsch verstandene Form der Anpassung. Langfristig kostet dieses Aushalten sehr viele Kraftressourcen, was sich ungünstig auf die Gesundheit auswirken kann. Es beeinträchtigt sein Wohlfühlen. Es benötigt ein klares Ehrlich-zu-sich-selbst-Sein.

Die Kunst besteht darin, zu erkennen, in welchem Zustand er sich gerade befindet und welche Intervention/Aktion gerade erforderlich ist. Es geht darum, im richtigen Moment in die notwendige Anspannung zu gehen (aktiv) und dann wieder entsprechend loszulassen (passiv). Ähnlich den Prinzipien fernöstlicher Kampfkünste. Wichtig ist also herauszufinden, wann eine Aktivierung oder Entspannung dem Leben förderlich ist, wann hinderlich.

Sich Wohlfühlen sehe ich als eine Grundvoraussetzung um gesund zu bleiben. Inzwischen bin ich davon überzeugt, dass es wichtiger ist „sich wirklich wohl zu fühlen“, als „ganz gesund“ zu sein. Wie bisher deutlich wurde, ist ein Körper ja eigentlich nie nur ganz gesund oder ganz krank.

Körperlicher Schmerz wird immer vor einen emotionalen Schmerz geschaltet, um unsere Seele vor traumatischen Erlebnissen zu schützen. Damit wird eine Situation emotional ohne großen Schaden „überlebt“. Der amerikanische Herzspezialist und Erfinder des Defibrillators, Dr. Bernard Lown, beschreibt in seinem Buch „Die verlorene Kunst des Heilens“, wie er in verständnisvollen Gesprächen mit seinen Patienten „Behandlungserfolge“ verzeichnen konnte, ohne eine aus seinen Augen „richtige“ Behandlung durchgeführt zu haben. Er half, ohne es überhaupt zu beabsichtigen, emotionale Spannungen in „Herzensangelegenheiten“ von Menschen zu lösen, die vorher nie den geschützten Rahmen hatten, sich ehrlich ihre drückenden Probleme buchstäblich „vom Herzen“ zu reden oder sich derer bewusst zu werden. (7)

## Die authentische Wahrnehmung mit BOWTECH® fördern

Um spüren zu können, was wirklich gut für mich ist und was ich im Moment wirklich brauche, setzt natürlich voraus, dass ich eine gute, authentische Wahrnehmung von mir habe. Um selbst zu verstehen, was den Körper erkranken lässt, ist es erforderlich erst einmal klar zu erkennen, wie sich der Körper im Moment anfühlt.

Es geht um Spannungen, Schmerzen, Gefühle oder Ähnliches: Alles, was man im Alltag unbewusst mit sich herumträgt und was sich jetzt zeigen kann und möchte.

Ich nenne das: Den „Ist-Zustand“ klar zu erfassen. Hierfür ist es wichtig, einen Raum zu schaffen, in dem äußere Reize auf ein Minimum reduziert sind. Eine entspannte Wohlfühl-Atmosphäre wie beispielsweise in der Meditation und Kontemplation.

In einer BOWTECH®-Anwendung wird auf einen solchen „Erholungsraum“ großen Wert gelegt: Gedämpftes Licht, angenehme Temperatur und größtmögliche Ruhe.

Die sanften, schmerzfreien BOWTECH®-Impulse in das fasziale Bindegewebe laden den Körper ein, physisch, emotional und psychisch zu entspannen.

Der BOWTECH® Anwender verlässt dabei immer wieder den Raum, um Ruhephasen für den Klienten zu schaffen. So bekommt dieser die Möglichkeit zu einem echten „In-den-Körper-hinein-hören.“

In dieser Ruhe und Wohlfühlatmosphäre fällt es dem Empfänger der Anwendung leichter, seinen Ist-Zustand zu erspüren und zu fühlen, welche Dysbalancen oder Asymmetrien vorherrschen.

Das ganze System des Klienten erhält nun wieder die Chance, in seinen ureigenen Rhythmus, sein Kohärenzgefühl zu kommen. Dies geschieht auf der bewussten als auch auf der unbewussten (autonomen) Wahrnehmungsebene des Körpers.



## Das erste Prinzip der Salutogenese

Viele meiner Klienten erzählen mir in den Folgeterminen, mit welcher erhöhten Wahrnehmungsfähigkeit sie ihr Leben gerade beobachten können. Dies ist für das **erste Prinzip der Salutogenese** sehr wichtig und hilfreich. Die *Verstehbarkeit* dessen, was zum jetzigen IST-Zustand geführt hat.

*„Das Gefühl von Verstehbarkeit meint die Fähigkeit von Menschen, bekannte und auch unbekannte Stimuli als geordnete, konsistente, strukturierte Informationen verarbeiten zu können.“ (8)*

Mir wird oft berichtet, wie in einer ersten BOWTECH®-Anwendung die eigene Atmung das erste Mal seit langem wieder authentisch wahrgenommen wird. Das hilft unter anderem, einem Menschen praktisch aufzuzeigen, wie weit er sich von seiner Selbstwahrnehmung entfernt hat.

Leider kann ich das aus meiner eigenen Lebensgeschichte bestätigen. Bin ich doch selbst drei Wochen mit einem zusammengefallenen Lungenflügel (nach einem Spontanpneumothorax) herumgelaufen, ohne auch nur eine Idee davon zu haben, dass ich nur noch mit einer Lunge atmete. Einer meiner damaligen Glaubenssätze bestand darin, auf meiner Arbeitsstelle unabkömmlich zu sein. Hier kam das Konzept eines Körpers, der funktionsuntüchtig ist, überhaupt nicht vor.

Ich erinnere mich noch sehr gut an den Moment, in dem mir der Lungenfacharzt damals sagte: *„Herr Rachi, sie müssen jetzt sofort operiert werden, die Situation ist lebensbedrohlich.“* Nur unter Protest ließ ich mich mit einem Taxi ins nächstgelegene Krankenhaus fahren. Für mich fühlten sich das bisschen Husten und die Schmerzen im Brustkorb doch gar nicht so schlimm an. War ich doch von meinem Rückenleiden anderes gewohnt. Völlig unbewusst ist mir jedoch gewesen, dass ich eine stark eingeschränkte Atemkapazität hatte.

Eh ich mich versah, lag ich im OP und wurde örtlich betäubt. Der Chirurg führte einen Entlastungsschlauch in meinen Brustkorb ein und schlagartig entfaltete sich mein rechter Lungenflügel. In dem Augenblick, als mir nach drei Wochen zum ersten Mal wieder beide Lungenflügel und damit auch wieder meine volle Atemkapazität zur Verfügung standen, kam es mir vor, als würde ich zum ersten Mal im Leben richtig atmen. Es war wie ein Erwachen aus einem langen Schlaf. Erst jetzt wurde mir klar, was mir die ganze Zeit über gefehlt hatte. Und ich realisierte: Dieses Gefühl lasse ich mir unter keinen Umständen mehr nehmen.

In den Wochen danach lernte ich bald, welche Situationen in meinem Alltag dazu führten, mir meinen Atem zu rauben. Ich erkannte, wo ich mich da hineingelegt hatte. Dadurch verstand ich die Notwendigkeit langfristiger Veränderungen und begab mich auf meinen Selfness-Weg, der langen Reise zu mir selbst, nach dem ersten salutogenetischen Prinzip, der Verstehbarkeit.

## Das zweite Prinzip der Salutogenese

Das **zweite salutogenetische Prinzip** ist die *Handhabbarkeit*, beziehungsweise die Bewältigbarkeit der Ist-Situation, respektive der Lebensumstände, die in eine Problemsituation geführt haben. Aus meiner Sicht blockiert der Körper mit der Zeit durch körperliche, emotionale oder mentale Spannungen.

Das begünstigt physische/psychische Dysbalancen und physiologische Dysfunktionen im Körper. Selten ist ein Körper strukturell in Balance und der Rest (also psychisch-emotional) im völligen Gleichgewicht. Fehlen die Möglichkeiten des Ausgleichs, entwickelt sich eine Abwärtsspirale. Diese führt in immer mehr Einschränkung und Unbeweglichkeit im Körper (strukturell & organisch) sowie auf der psychisch-emotionalen (Geistes-) Ebene. Damit nimmt auch die Fähigkeit ab, Lebensumstände adäquat zu bewältigen.

Je ausgeglichener die einzelnen physischen, psychischen und emotionalen Anteile des Menschen sind, umso leichter finden die anderen Aspekte ebenfalls wieder zurück in ihre Balance. Die Kompensations- und Handlungsfähigkeit eines Menschen steigt bei guter Homöostase (Gleichgewicht) des Gesamtzustandes. Die Lebensumstände sind somit besser zu bewältigen und das Gefühl der Handhabbarkeit wird aktiviert.

Das Vertrauen und die Zuversicht in die eigenen Fähigkeiten werden mit jeder gemeisterten Herausforderung gestärkt. Dies sind sehr gute Voraussetzungen für die endogene Produktion von Hormonen, die Motivation und Glücksgefühle fördern, wie beispielsweise Dopamin und Serotonin.

Aus eigener Erfahrung berichte ich gerne über ein Erlebnis, durch welches ich mein eigenes Selbstvertrauen stärken konnte, indem ich ein selbst gestecktes Ziel erreichte.

Zu meinem 40. Geburtstag beschenkte ich mich mit einem Ritual, dem Feuerlauf. Ich lief barfuß über glühende Kohlen. Was ich vorher für unmöglich hielt, wurde plötzlich erfahrbare Realität. Auch im Nachhinein ist es für mich unfassbar, wie ich das Ganze ohne eine einzige Brandblase überstand. In der darauffolgenden Zeit gab es sehr viele Dinge, die mir plötzlich so viel leichter fielen als zuvor. Durch diese physikalisch nicht erklärable Aktion konnte ich mein Unterbewusstsein darauf programmieren, etwas scheinbar Unmögliches möglich gemacht zu haben. Welches das zweite salutogenetische Prinzip, die Bewältigbarkeit widerspiegelt.

## Das dritte Prinzip der Salutogenese

Das **dritte Standbein der Salutogenese** ist die *Sinnhaftigkeit*. Es geht hier um das Bewusstsein, dass jedes Tun einer höheren Ordnung dient: was dem Leben und Wirken einen echten Sinn gibt - allerdings viel mehr Sinn als nur die Anforderung des täglichen Hamsterrades zur reinen Überlebenseicherung. Was bedeutet das konkret?

Anhand meines eigenen Beispiels möchte ich dies kurz aufzeigen: In jeder meiner Krankheitszeiten konnte ich durch die Erholungsphasen und die Ruhe, die dort entstanden sind, meine momentane Lebenssituation wie aus der Vogelperspektive (Metaebene) betrachten. Dadurch bekam ich die Möglichkeit zu erkennen, welche Veränderungen als nächstes nötig waren. Manche Probleme lösten sich schon alleine dadurch in Luft auf, dass ich wegen meiner Krankheit im Moment einfach schlichtweg nicht zur Verfügung stand.

Ist erst einmal klar geworden, an welchem Punkt im Leben man sich gerade befindet, fällt es leichter, erreichbare Ziele anzustreben. So entsteht wieder ein Gefühl, Dinge gut bewältigen zu können. Die Machbarkeit ermöglicht die Erkenntnis dessen, wofür es sich zu leben, zu kämpfen und zu sein lohnt. Dadurch entsteht ein klares „WARUM.“

Wenn ich erkannt habe, wodurch im Leben eine Unordnung entstanden ist und daraus resultierend auch Krankheitssymptome entstehen konnten, fällt es mir leichter, Wege bzw. Strategien auszuwählen und diese entsprechend umzusetzen. Hiermit ist die Grundlage geschaffen, sich mit einer größeren Eigenverantwortlichkeit aus diesen Zuständen zu befreien.

Es geht darum, Krankmachendes als Chance zu sehen und so eine Veränderung im Leben hervorzurufen. Diese führt zu mehr Kohärenz und damit zu immer mehr Wohlfühl, Vitalität und Lebensfreude. Dies ergibt eine völlig neue Betrachtungsweise der Situation, Krankheiten verlieren dadurch ihren Schrecken. Hier setzen die Grundlagen der Deutschen Gesellschaft für alternative Medizin (DGAM) mit Sitz in Hannover an, in der viele BOWTECH®-Anwender als Gesundheitspraktiker Mitglied sind.

Die Zielsetzung hin zu aufbauenden und positiven Lebensinhalten wird in der Gesundheitsförderung als „Empowerment“ beschrieben: ein Arbeitsansatz ressourcenorientierter Intervention. Es geht darum, für die Gestaltung seines eigenen Lebens die Verantwortung zu tragen und nicht als Opfer dem Leben als unbeeinflussbares Schicksal unterworfen und den Umständen ausgeliefert zu sein. (9)

## **Ausgleich mit BOWTECH® schaffen**

Im BOWTECH®-System gibt es für jedes Gelenk, jeden Muskel und alle Organe Möglichkeiten, ausgleichende Impulse zu setzen und so gesundheitsfördernd zu intervenieren. Ich nenne das: die KSR (körpereigene Selbstregulation) anregen. Der Körper wird eingeladen, aus sich selbst heraus mit ihm zur Verfügung stehenden Ressourcen auf allen Ebenen des Seins (physisch, emotional, psychisch, geistig) ausgleichende Regulationsprozesse in Gang zu setzen. Dabei wird vermieden, dass ein Mensch durch diese Prozesse überfordert wird.

In herkömmlichen Therapien bestimmt vielfach der Therapeut, in welche Richtung ein Regulationsprozess in Gang gesetzt werden soll. Im ungünstigsten Fall kann eine solche Vorgehensweise den Patienten übermäßig belasten, da ihm im Moment die geforderten Ressourcen der Kompensation fehlen.

Eventuell trägt dieser noch eine Schutzspannung, die ihm dabei hilft, die momentane Lebenssituation mit seinen ihm zur Verfügung stehenden Mustern und Kapazitäten überhaupt zu ertragen. Nimmt man ihm jetzt von außen zu viel von diesem „Schutz“, kann es passieren, dass es zu statt einer Verbesserung zu einer noch stärkeren Belastung des Patienten kommt.

In der BOWTECH®-Anwendung wird der Körper auf eine sehr sanfte, gefahrenfreie Art und Weise eingeladen, seine Selbstregulationsmechanismen zu aktivieren, die hauptsächlich über den Parasympathikus „Chill-Nerv“ (vegetatives NS) gesteuert werden. Es bleibt dem Körper überlassen, in welcher Intensität und Größenordnung er diese Prozesse verarbeitet und inwieweit er in seinen Grundfunktionen wieder Ausgleich schaffen kann. Hierin sehe ich den großen Unterschied zu den herkömmlichen Therapieformen.

Eine Verbesserung der „internen“ Kommunikation einzelner Körpersysteme und damit auch der psychisch-emotionalen Ebene werden gefördert. Um hier einige zu nennen: Das Herz-Kreislaufsystem, Lymphsystem, die Nerven, endokrines System, Verdauung, ebenso das aus der Neurobiologie bekannte enterische Nervensystem (ENS), unser „Bauchgehirn“, ausgehend vom Meissner- und Auerbachplexus (10). Des Weiteren rechte und linke Hemisphäre, sowie Herz-Hirnkohärenz etc.

Abhängig von der Reaktionsfreudigkeit und der Regenerationsfähigkeit des Individuums können dadurch sehr viele Zustände im Körper wieder in Ausgleich / Bewegung kommen. Der Stoffwechsel wird auf Organ- und Zellebene angeregt, die funktionalen Abläufe von Muskelverkettungen synchronisiert, fasziale Verklebungen können vom Körper selbst spontan gelöst werden. Ebenso können sich emotionale Altlasten lösen und Gedanken zur Ruhe kommen. Die verschiedenen großen Organsysteme des menschlichen Körpers werden in die Lage versetzt, wieder stimmiger zu interagieren. Dies erzeugt ein sehr tiefes Gefühl von Verbundenheit und Stimmigkeit. Anders ausgedrückt: ein sehr starkes Kohärenzgefühl.

Oschmann schreibt dazu in seinem Buch „Energiemedizin“: *„Autonome Rhythmen zwischen Sympathikus & Parasympathikus, die beide die Herzfrequenz steuern, sollten ausgleichend sein. In diesem Zustand spricht man von Herz-Kohärenz. Eine Erweiterung dieses Zustandes auf das Atemzentrum wird als innere Kohärenz bezeichnet. In diesem Zustand ist es möglich, in ein ruhiges, friedvolles, harmonisches und höchst intuitives Wohlgefühl zu kommen.“* (11)

Antonovsky spricht hier vom Kohärenzkonzept oder „SOC“, aus dem Englischen: „sense of coherence“ oder auch „stimmige Verbundenheit.“

Durch diese Kohärenz, so habe ich es selbst in meiner ersten BOWTECH® - Anwendung erfahren, entsteht ein sehr tiefes Wohlgefühl im ganzen Körper. Vorher kannte ich diesen Effekt nur aus Akupunktur und QiGong. Meine persönliche Definition dafür ist: *„Der Geist wird klar und ruhig. Die Emotionen sind ausgeglichen und der ganze Körper wird wohligh warm durchströmt.“*

Hierzu passt auch der Begriff der „Euthymia“ (wörtlich: *Wohlgemutheit*), den schon 400 Jahre v. Chr. Demokrit, der lachende Philosoph aus Griechenland definierte und sagte: *„Die Wohlgemutheit ist das höchste Gut.“* (12)

In meiner täglichen Praxis berichten meine Klienten sehr oft von diesen wohltuenden, ausgleichenden Effekten der BOWTECH®-Anwendung. 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.

In der Psychologie spricht man hier auch von Resilienz (von lateinisch *resilire*, „zurückspringen“, „abprallen“), (13) also der Widerstandsfähigkeit. Es geht darum, mit den Belastungen des täglichen Lebens leichter und besser umgehen zu können.

Hat man verstanden, dass das Wort „Problem“ im lateinischen für „das Vorgelegte“ steht, wird klar warum Johann Wolfgang von Goethe sagte: *„Auch aus Steinen, die einem in den Weg gelegt werden, kann man Schönes bauen.“* (14)

BOWTECH® ist also ein sehr effektives Werkzeug, das nach dem salutogenetischen Prinzip die Gesunderhaltung unterstützt und damit ausgleichend auf allen Ebenen zu Wohlbefinden, Vitalität und Lebensfreude beiträgt.

## Vorbeugen ist besser als Heilen

Oft ist der Zeitpunkt der Intervention am wichtigsten. Ich selbst hole mir inzwischen, was ich zum Wohlfühlen und Gesundsein brauche, bevor meine Ressourcen ganz erschöpft sind. Langfristig sichere ich mir damit eine kontinuierliche Leistungsfähigkeit und einen liebevollen, lebendigen, schöpferischen Alltag, der nie „alltäglich“ ist.

Aus meiner Sicht als Gärtnermeister im biologischen Gemüseanbau möchte ich ein Beispiel aus der Beikraut (früher Unkraut) -Bekämpfung anführen. Hier gilt das Prinzip: „Beikraut wird am effektivsten bekämpft, bevor man es sehen kann.“ Werden die Kulturen regelmäßig mit biotechnischen Maßnahmen, mechanisch oder thermisch bearbeitet, werden die störenden Beikräuter so lange in ihrer Entwicklung gehemmt, bis sie keine Konkurrenz mehr für die Gemüsekulturen darstellen. Es erfordert mehr Achtsamkeit und mehrere Arbeitsgänge, die allerdings im gesamten Kulturverlauf viel günstiger sind, als den Schaden in Kauf zu nehmen, der durch ungepflegte Kulturen entsteht. Die Kunst ist also, so lange Vorteile für die Kulturpflanzen zu schaffen, bis diese widerstandsfähig genug sind, ihr volles Potenzial zu entfalten.

Bezogen auf uns Menschen sehe ich hier den Zusammenhang, dass langfristig präventive Maßnahmen viel effektiver und günstiger sind, als zu warten, bis sich Krankheiten manifestiert haben, und dann erst mit Maßnahmen zu intervenieren, welche die Gesundheit wiederherstellen sollen. Vorbeugung ist übrigens nicht nur auf der körperlichen Ebene gemeint, sondern auch im integralen Sinn, auf der psychisch/emotionalen und der Mentalebene.

Lebenssituationen, Gesundheit, Krankheit und Tod als natürliche Prozesse zu sehen, lernen diese hinzunehmen, als Signal zu deuten oder als Herausforderung zu meistern, um daran zu wachsen und zu reifen: Das alles Teil ist einer natürlichen Ordnung, in welcher der Mensch als natürlich biologisches System eingebunden ist.

Der Mensch ist keine Maschine, deren Funktionsabläufe einer berechenbaren Funktionsablauf-Theorie unterliegen: Wo einzelne Bauteile einfach ausgewechselt werden können, um die ursprüngliche Funktion wiederherzustellen. Der menschliche Organismus ist ein offenes biologisches System, das sehr komplexen Funktionsprinzipien unterliegt. (15)

Jeder Eingriff in das System hat sehr vielschichtige, nicht überschaubare Auswirkungen und Konsequenzen auf das gesamte „System Mensch“. Aristoteles sagt: „Das Ganze ist immer mehr als die Summe seiner Teile.“ (16)

Der US-amerikanische Entwicklungsbiologe und Stammzellforscher Bruce Harold Lipton beschreibt in seinem Buch: „Die Intelligenz der Zellen“, dass nicht die Gene die Entstehung neuer Zellen steuern, sondern dass die Gene, durch die Umgebung beeinflusst, entsprechend die Zellen aufbauen. (17)

In diesem Sinne ist es für unsere Gesundheit das Allerwichtigste, eine förderliche Umwelt zu schaffen, in der eine gute, salutogenetische Entwicklung möglich ist.

## Schlusswort

BOWTECH® ist das Geschenk von Tom Bowen aus Geelong, Australien, an die Menschheit: eine Umwelt zu gestalten, in der solche förderlichen Bedingungen geschaffen werden. Das Körpersystem (übrigens bei Menschen und Tieren) wird eingeladen, auf eine sanfte, wohltuende Weise zu regenerieren. Die Gesunderhaltung wird somit langfristig gefördert. Für mich ist BOWTECH® der schnellste und effektivste Weg, den Körper und das Körperenergiesystem auszugleichen.

Dafür bin ich Tom Bowen von Herzen dankbar, hat doch sein Lebenswerk mein eigenes Leben in einer Tiefe und Nachhaltigkeit geprägt, die ich nie für möglich gehalten hätte. Seit fast zehn Jahren begleitet mich nun diese Arbeit dabei, die Prinzipien der Salutogenese in meinem eigenen Leben umzusetzen. Ebenso darf ich andere Menschen dabei unterstützen, wieder ganz zu sich selbst zu kommen und eigenverantwortlich für ihr Wohlergehen (Selfness) zu sorgen. So steht es auch auf der Rückseite meiner Visitenkarte:

*„Einfach zu mir kommen!“*

Haslach am 30.03.2019

Helmut Rachl

[www.energieimfluss.de](http://www.energieimfluss.de)



Gesundheitspraktiker  
AIKIDO & BOWTECH®

Helmut Rachl  
Kirchgasse 2  
77716 Haslach i. K.  
☎ 07832-9660998  
[info@energieimfluss.de](mailto:info@energieimfluss.de)  
[www.energieimfluss.de](http://www.energieimfluss.de)

## Literaturverzeichnis und Quellennachweis

- 1) [www.energieimfluss.de /faq/was-ist-bowtech](http://www.energieimfluss.de/faq/was-ist-bowtech)  
letzter Aufruf: 28.02.2019 um 20.30 Uhr
- 2) <http://www.salutogenese-zentrum.de/cms/main/wissenschaft/a-antonovsky.html>  
letzter Aufruf: 31.01.2019 um 15.30 Uhr
- 3) <http://www.salutogenese-zentrum.de/cms/main/wissenschaft/a-antonovsky.html>  
letzter Aufruf: 08.02.2019 um 07.30 Uhr
- 4) <http://www.salutogenese-zentrum.de/cms/main/wissenschaft/a-antonovsky.html>  
letzter Aufruf: 01.01.2019 um 15.00 Uhr
- 5) [https://anthrowiki.at/Wala\\_Heilmittel](https://anthrowiki.at/Wala_Heilmittel) letzter Aufruf: 08.02.2019 um 08 Uhr
- 6) <https://www.naturklangmusik.com/cd-s-und-musikbeispiele-mp3/432-hertz/>  
letzter Aufruf: 08.02.2019 um 20 Uhr
- 7) Dr. Bernard Lown, Die verlorene Kunst des Heilens,  
Schattauer Verlag Stuttgart 2006, 2. Auflage.
- 8) <http://www.dr-walser.ch/salutogenese/>  
letzter Aufruf: 20.01.2019 um 15.30 Uhr
- 9) <https://de.wikipedia.org/wiki/Empowerment> letzter Aufruf am 30.12.2018 um 16 Uhr
- 10) [https://flexikon.doccheck.com/de/Enterisches\\_Nervensystem](https://flexikon.doccheck.com/de/Enterisches_Nervensystem)  
letzter Aufruf: 03.02.2019 um 16.30Uhr
- 11) Energiemedizin, James L. Oschman 2.Auflage 2009 S.183
- 12) <https://de.wikipedia.org/wiki/Demokrit> letzter Aufruf: 31.01.2019 um 15 Uhr
- 13) [https://de.wikipedia.org/wiki/Resilienz\\_\(Psychologie\)](https://de.wikipedia.org/wiki/Resilienz_(Psychologie))  
letzter Aufruf: 20.01.2019 um 17.30 Uhr
- 14) <http://zitate.net/stein-zitate> letzter Aufruf: 28.02.2019 um 17.30 Uhr
- 15) Das System der Grundregulation, Dr. Alfred Pischinger 11. Auflage 2010 S.21
- 16) <https://de.wikiquote.org/wiki/Aristoteles> letzter Aufruf: 10.02.2019 um 12.30 Uhr
- 17) Intelligente Zellen: Wie Erfahrungen unsere Gene steuern,  
Bruce Harold Lipton 12.Auflage, 2013 S.52