



## Salutogenese und Bowen Technik

Von *Bowtech\_D*

Erstellt am 3 Dez 2018 - 15:52

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

### 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) [1]  
Internet: [www.bowtech.de](http://www.bowtech.de) [2]

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) [3]  
Internet: [www.bowtech-akademie.de](http://www.bowtech-akademie.de) [4]

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) [5]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

**Quellen URL (aufgerufen am 30 Dez 2020 - 22:31):** <http://medkom24.eu/node/23635>

### Links:

- [1] <mailto:1.vorsitzender@bowtech-verein.de>  
[2] <http://www.bowtech.de>  
[3] <mailto:info@bowtech-akademie.de>  
[4] <http://www.bowtech-akademie.de>  
[5] <mailto:b.woltiri@facesso.net>