



Mit Klebebändern Impulse setzen

Emotional Taping

Um die Bedeutung des Emotional Taping zu erfassen, schauen wir uns zunächst die Entwicklung seitens der beiden Disziplinen Psychotherapie und Medizin an, die in diese Methode münden.

Seele trifft Körper

Der Psychoanalytiker Wilhelm Reich stellte in den 1930er Jahren die klassische »Redekur« von Sigmund Freud infrage. Reich ging davon aus, dass die körperlichen Vorgänge wirksam in die Psychotherapie einbezogen werden können und sollten. Er begründete auf dieser Idee die Vegetotherapie und schuf damit einen wichtigen Eckpfeiler für die Entwicklung zahlreicher Körperpsychotherapien (Signal 3/2013).

Alexander Lowen kam 1940 mit Wilhelm Reich in Kontakt, absolvierte bei ihm Seminar und Lehrtherapie und arbeitete danach als Psychotherapeut. Im zweiten Schritt entschied er sich für ein Medizin-Studium. Später entwickelte Dr. Lowen die Bioenergetische Analyse, die sich stark am Körperlichen orientiert. Er fand heraus, dass sich bestimmte seelische Konflikte bei verschiedenen Patienten immer an identischen Stellen im Körper als Verspannungen manifestierten.

Körper trifft Seele

Bei den Medizinern spielten sich ähnliche Prozesse in umgekehrter Richtung

ab. Wir profitieren heute von den Methoden, die ganzheitlich denkende Ärzte entwickelt haben, wie das Visualisieren nach Simonton oder die Kinesiologie von Dr. Goodheart. Ein weiteres Beispiel ist der Weg, den das von Dr. Winfried Weber entwickelte Emotional Taping genommen hat. Als Arzt galt Dr. Webers Aufmerksamkeit zunächst dem Körper. Er nutzt seit drei Jahrzehnten Thermografie. Hochentwickelte Geräte messen Temperaturunterschiede auf der Haut und werten aus, ob diese von der normalen Wärmeverteilung abweichen. Kalte Zonen sind Zeichen mangelnder Durchblutung durch Verspannungen. Und chronische Verspannungen wirken sich in vielfältiger Weise negativ auf die Patienten aus. Als Gynäkologin war Dr. Weber in seiner Praxis mit unfreiwilliger Kinderlosigkeit ebenso konfrontiert wie mit schmerzhaftem Geschehen rund um den weiblichen Zyklus und vielen anderen Beschwerden. Als Dr. Weber auf Dr. Lowens Erkenntnisse stieß, war er zunächst skeptisch. Bei den Thermografie-Untersuchen waren allerdings die Korrelationen bestimmter Seelenthemen mit Verspannungen in den immer gleichen

Körperpartien auffallend. Und letztlich hat er, ohne dass er das anfänglich im Sinn hatte, Dr. Lowens Theorie mithilfe der Thermografie belegt.

Anspannung als Schutz

Der menschliche Organismus reagiert instinktiv und reflexartig mit einer Art »Körperpanzer« in der Region, die für das jeweilige Seelenthema am besten zum Schutz geeignet erscheint. Chronische Verspannungen bilden daher seelische Belastungen im Körper ab. Therapeutisch nutzt man diesen Zusammenhang, um auf der Körperebene Impulse zu setzen, die vordergründig die zugehörige Verspannung lösen und parallel dazu Türen für seelische Prozesse öffnen. Oft tragen wir unbewältigte Konflikte so lange (unbewusst) mit uns herum, dass wir die damit verbundene Anspannung gar nicht mehr wahrnehmen oder für normal halten. Die innere Haltung hält die äußere Spannung aufrecht und umgekehrt.

Der Ausstieg aus diesem Kreislauf kann von beiden Seiten her geschehen. Eine Entlastung auf körperlicher Ebene ist ein guter Anfang, um sich dann aus entspannter Perspektive heraus bewusst seinen Seelenthemen zu nähern.

Nicht nur da, wo es schmerzt

Muskuläre oder bindegewebige Verspannungen wirken sich nicht nur an den Stellen aus, wo sie ursprünglich auftreten.

Die betroffenen Areale stehen nervlich über die Abschnitte der Wirbelsäule mit entfernten Hautpartien und inneren Organen in Verbindung. Solche segmentalen Projektionen kennen wir z. B. von den Hey'schen Hautzonen, der Fußreflexzonentherapie oder der Ohrakupunktur. Beim Emotional Taping spricht man von Verspannungs-, Projektions- und Tapingzonen.

Wer kein Thermografie-Gerät zur Verfügung hat, findet die Verspannungszonen mithilfe von zwei einfachen Tests: Ist die Haut beim Darüberstreichen leicht verschieblich gegen das Untergewebe oder lassen sich die oberen Hautschichten zwischen Daumen und Zeige-/Mittelfinger nehmen und leicht abheben, liegt hier keine Verspannung vor.

Taping – einfach und schnell

Um Verspannungen aufzulösen suchte Dr. Weber nach einer einfachen und schnell wirksamen Methode. Das in der Physiotherapie bewährte Taping dient dafür als

Grundlage. Dabei werden therapeutische Bänder auf den Körper aufgeklebt und dort bis zu einer Woche belassen.

Zur Verwendung in der krankengymnastischen Praxis gibt es beim Emotional Taping ein paar wesentliche Unterschiede. Die Haut wird beispielsweise vor dem Aufkleben nicht gespannt. Beim Emotional Taping verwendet man keine blauen Tapes, da diese die Durchblutung mindern. Gelbe Tapes werden ausschließlich auf den Rücken geklebt, meist kommen rote Bänder zum Einsatz.

Das Tape darf keinesfalls auf offenen oder wunden Hautstellen angebracht werden. Die Bänder werden nie um den gesamten Körper herum gewickelt, da sonst die Gefahr von Stauungen besteht. Manchmal kommt es zu allergischen Reaktionen auf den Kleber. In diesem Fall wartet man, bis die Haut sich beruhigt hat, dann wird ein spezielles Spray oder Gel aufgetragen, bevor man ein neues Tape anbringt. Die Tapes können wöchentlich erneuert und als Kur für etwa fünf Wochen angewendet werden.

Möglichkeiten und Grenzen

Dr. Weber nutzt seine Methode auch bei Rücken- und Kopfschmerzen und diversen Befindlichkeitsstörungen wie Müdigkeit, Erschöpfung und Kraftlosigkeit oder bei Schlafproblemen. Selbst organische Beschwerden wie Verdauungsstörungen und Reizblase reagieren auf die Impulse der bunten Bänder. Zu den Kontraindikationen gehören Entzündungen und Infektionen. Gesundheitliche Beschwerden, die andere medizinische oder psychotherapeutische Maßnahmen erforderlich machen, sollten natürlich nicht allein mit Emotional Taping behandelt werden. Oft lassen sich aber konventionelle Verfahren der Schulmedizin oder naturheilkundliche Methoden mit Emotional Taping gut unterstützen oder ergänzen. ■

Wir danken Herrn Dr. Winfried Weber für seine Unterstützung.

Text: PetRa Weiß