

BERÜHRUNGS MEDIZIN



PSYCHOAKTIVE MASSAGE

EMBODIMENT IN PRAKTISCHER UMSETZUNG

Embodiment in praktischer Umsetzung

Embodiment beschreibt das Zusammenspiel von Körper, Psyche und Umwelt. Die damit gemeinte "Verkörperung" weist darauf hin, dass neben der Speicherung im Großhirn alles Erleben und alles Erfahrene auch in den Körperzellen gespeichert wird.

Die Psychoaktive Massage

Die Psychoaktive Massage nach GMK® ist eine integrativ-komplementäre Massagetherapie und integriert die Erkenntnisse vieler Studien zur affektiven Berührung.

Sanfte Streichungen, in der Fachsprache "Effleurage" genannt, großer Körperpartien wechseln sich mit intensiveren, mittelstarken Streichungen ab, so dass ein konstant fließendes Berührungserlebnis entsteht.

PAM GMK® zielt immer darauf ab, die Erfahrung eines vollständig lebendigen Körpers zu schaffen.

Studienlage

Einige Studien unterstreichen die Hypothese (1), dass zusätzlich zu den bekannten Effekten der Massagetherapie, wie erhöhte Oxytocin-Produktion und Aktivierung der CT-Fasern, die Psychoaktive Massage gestörte interozeptive Prozesse insbesondere bei depressiven Menschen wiederherstellen könnte.

Die Schlafqualität wurde auch nach 14 Tagen danach als verbessert befunden.



PAM GMK®
Psychoaktive Massage



WAS WIR WISSEN



BERÜHRUNG - EIN GRUNDBEDÜRFNIS

Ergebnisse der Berührungsforschung belegen, dass Berührung für ein psychophysisch gesundes, soziales und bindungsfähiges Leben unabdingbar ist.

Therapeutische, heilsame Berührungen können dem Grundbedürfnis gerecht werden und das Erleben einer erfüllten Gegenwart, welches mit einer Belebung der Sinne einhergeht, ermöglichen.



STÄRKUNG DER EVIDENZ

Auf der Suche nach weiteren evidenzbasierten, therapeutischen Maßnahmen ermöglicht die PAM GMK® als integrativ-komplementäre Therapie eine individuell abgestimmte Behandlung, die zu einer nachhaltigen, ganzheitlichen Verbesserung des Gesundheitszustandes führt.



EMBODIMENT IN PRAKTISCHER UMSETZUNG

Gabriele Mariell Kiebgis hat in über 27 Jahren die wissenschaftlich begründete PAM GMK® entwickelt.

In dieser Broschüre stellen wir Ihnen diese integrativ-komplementäre Begleittherapie vor.

WAS WIR KÖNNEN



HEILSAME WIRKUNG

Prof. Dr. med. Bruno Müller-Oerlinghausen ist Vorsitzender der in 2022 gegründeten Deutschen Gesellschaft für Berührungsmedizin e.V. (www.dgfbm.de).

Ziel dieser Gesellschaft ist die Entwicklung einer neuen medizinischen Fachdisziplin, der Berührungsmedizin, voranzutreiben.

Berührung zählt zu den Grundbedürfnissen. Sie harmonisiert das Kohärenzgefühl, fördert die psychophysische Gesundheit und stabilisiert das Immunsystem (2).

WISSENSCHAFTLICHE STUDIEN

Wissenschaftliche Studie, u.a. aus den Arbeitsgruppen von Prof. Bruno Müller-Oerlinghausen, belegen die Wirksamkeit therapeutischer Berührungen. Sanfte, achtsam ausgeführte Berührungen können die inneren Wahrnehmungsräume öffnen.

Das damit einhergehende Selbsterleben ermöglicht, die Zusammenhänge eigener Verhaltensweisen zu verstehen. Dies kann das eigene Handeln fördern und zur Genesung beitragen.



THERAPEUTISCHE BERÜHRUNGEN

Therapeutische Berührungen sind professionelle Zuwendungen, die mit Achtsamkeit, Akzeptanz und Wertschätzung ausgeführt werden. In ihren Ausführungen vermitteln sie liebevolle Anerkennung - insbesondere für die aktuelle Lebensphase.

WISSENSCHAFTLICHE GRUNDLAGEN

PSYCHONEUROIMMUNOLOGIE

Die körpertherapeutische Beziehung zwischen Berührungspraktiker*in und Massagenehmer*in kann ein emotionales kohärentes Gleichgewicht herstellen.

Die körperlich-seelische Erfahrung während der Behandlung kann das Selbstwertgefühl fördern und als heilsamer Prozess erlebt werden.

LEIB & KÖRPERGEDÄCHTNIS

Die Aufmerksamkeit für das eigene innere, aktive Beobachtungssystem und die dadurch mögliche Reflexion der persönlichen Körperhaltung, der Gedankenwelt und der gelebten Emotionen kann in einem vor- und nachsorglichen Dialog einfach und verständlich vermittelt werden.

HAUT & GEHIRN

Über Rezeptoren in der behaarten Haut, den C-taktilen Afferenzen, werden spezielle Berührungsreize aufgenommen. Diese Signale werden in das limbische Gehirn weitergeleitet; dort werden Botenstoffe für das Wohlfühl ausgeschüttet.

INTEROZEPTION

Die therapeutischen Berührungen in der psychoaktiven Massageanwendung unterwerfen sich der Körperordnung und bedienen das Wissen über die emotionale Anatomie und die psychologische Bedeutung einzelner Körperbereiche. Dadurch können Körperwahrnehmungen sensibilisiert und interozeptive Disharmonien harmonisiert werden.

EMOTIONALE ANATOMIE

Die emotionale Anatomie spiegelt die verkörperte Biografie wieder. Mit therapeutischen Berührungen können körperliche und emotionale Verpanzerungen behutsam und im Kontext des Wohlbefindens gelöst werden.

ENTWICKLUNG DER PAM GMK®



1990

Die Psychoaktive Massage nach GMK® wurde in mehr als 27 Jahren von der Massage- und Körpertherapeutin Gabriele Mariell Kiebgis entwickelt. Seit 2017 wird sie als standardisierte Methode in berufsbegleitender Fort- und Weiterbildung gelehrt.

2016

In 2016 wurde eine naturalistische Studie mit 100 Probanden über die psychophysischen Kurz- und Langzeiteffekte einer einmaligen Anwendung der Psychoaktiven Massage nach Gabriele Mariell Kiebgis® durchgeführt und im Thieme Verlag veröffentlicht (3).

2017

Gabriele Mariell Kiebgis, die Gründerin der PAM GMK®, ist seit 2017 aktives Mitglied der süddeutschen Forschungsgruppe unter Leitung von Prof. Dr. med. Bruno Müller-Oerlinghausen. Daraus entwickelte sich u.a. eine aktive Zusammenarbeit mit einer psychosomatischen Klinik im Allgäu und mit niedergelassenen Psychotherapeut*innen.

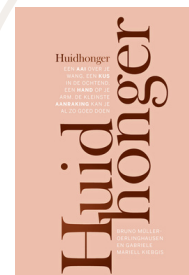
2018

Das Sachbuch "Berührung - warum wir sie brauchen und wie sie uns heilt" der Autoren Prof. Dr. med. Bruno Müller-Oerlinghausen und Gabriele Mariell Kiebgis erschien im Berliner Ullstein Verlag (4) und wurde durch den AnkhHermes Verlag, Utrecht, mit dem Titel "Huidhonger" ins Niederländische übersetzt und herausgegeben.

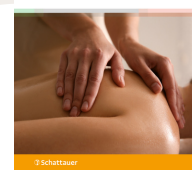
2023

Gabriele Mariell Kiebgis ist Mitglied der dgfbm Deutsche Gesellschaft für Berührungsmedizin e.V. (5) und Mitglied der IASAT International Association for the Study of Affective Touch (6).

Das Lehrbuch der Psychoaktiven Massage (PAM) von Gabriele Mariell Kiebgis ist im Mai 2023 durch den Schattauer Klett-Cotta-Verlag, Stuttgart, veröffentlicht worden (7).



Gabriele Mariell Kiebgis
**Lehrbuch der Psychoaktiven
Massage (PAM)**
Evidenz als integrativ-komplementäre
Therapie
Mit einem Gedächtnisprotokoll von Prof. Dr. med. Bodo Wölter-Dietrich



FEEDBACKS VON KLIENT*INNEN

Hans, Coach, 57 Jahre

„Hätte nie vermutet, wie angespannt meine Beine in der Kniekehle sind, wie tief unter den Schulterblättern Verspannungen sitzen. Ich habe Empfindlichkeiten an der rechten vorderen Rippe und mittleren Wirbelsäule im Übergang gespürt.“

Sabine, Erzieherin, 38 Jahre

„Diese Art der Massage ist völlig auf das derzeitige Befinden des Individuums abgestimmt und beinhaltet eine große Aufmerksamkeit füreinander. Das ist es, was mich jedes Mal wieder völlig dankbar macht! Ich fühle mich als ganzer Mensch wahrgenommen, nicht bewertet, sondern angenommen in dem, was ich gerade ausstrahle.“

Martina, ev. Pfarrerin, 51 Jahre

„Die Psychoaktive Massage ist wie ein freundlicher Spiegel, der mir hilft, mein derzeitiges Selbstbild mit Wertschätzung und Liebe anzuschauen. Das rührt mich oft zu Tränen und hilft mir zu einer tiefen Entspannung.“

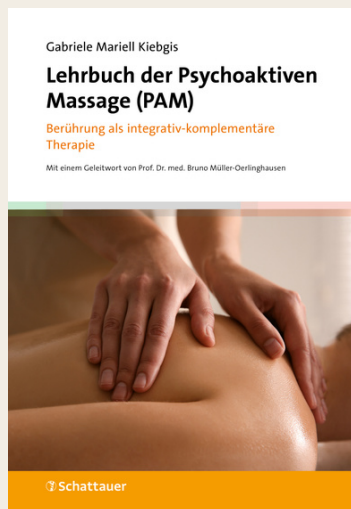
Anne, Fachärztin, 55 Jahre

„Zunehmend kommen Patientinnen auf Empfehlungen von Ärzten und Psychologen zur begleitenden Körpertherapie. Trotz des enormen Zeit- und Managementdrucks vieler Ärzte und Therapeuten erleben wir eine deutliche Zuwendung für die Körpertherapie. Die professionelle Berührung mit der psychoaktiven Massage scheint in manchen Fällen das „missing link“ zu sein, etwas was bisher gefehlt hat. Das professionelle Gespräch einer Psychotherapie reicht nicht immer bis dahin, wo Heilung sich entfaltet.“

Karl, Installateur, 42 Jahre

„Durch das Ausstreichen hatte ich das Gefühl, dass die in meine Erinnerung gekommenen, durch Schläge verursachten, früheren Schmerzen gelöscht werden.“

AUSZÜGE - LEHRBUCH DER PAM



...Die Gefühle eines Menschen und sein Identitätsgefühl entstehen aus seinen Körperempfindungen und aus der individuellen Anatomie, der Form und Struktur von Körperräumen und Gewebe sowie aus der inneren und äußeren Beweglichkeit...

...Mithilfe der Psychoaktiven Massage kann die defizitäre Lebensqualität bei vielen Erkrankungen und Belastungen verbessert werden. Sie kann Betroffenen eine Erholung von Erschöpfungszuständen und eine tiefe und entspannende Berührungsreise ermöglichen.

Die wiederholten therapeutischen Berührungen können vermutlich die benötigte Rekonvaleszenzzeit für eine schrittweise Wiederherstellung der Gesundheit verkürzen...

LEHRBUCH DER PSYCHOAKTIVEN MASSAGE (PAM)

...Wie ein Baukastensystem stapeln sich die emotionalen Erfahrungen im Leib und können eingeklemmte, verspannte und unbewegliche Körperempfindungen erzeugen.

Die emotionale Anatomie unterliegt dem menschlichen Entwicklungsprozess und betrifft alle Körperbereiche...

...Die Depression ist eine seelische und körperliche Erkrankung, die das Immunsystem enorm fordert. Es sind neue Denkprozesse erforderlich, um die Depression mit berührungsmethodischen Methoden zu behandeln, damit der Genesungsprozess hilfreich und nachhaltig unterstützt werden kann...

...In den neuronalen Strukturen der Haut arbeitet ein aktives Beobachtungssystem, das der Unversehrtheit dient. Das natürliche Bedürfnis nach Kontrolle liegt hier im Ursprung der lebenserhaltenden, gesunden und funktionalen Vernetzung...

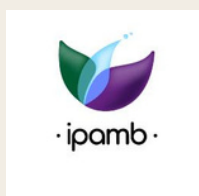


Gerne kommen wir zu Ihnen und stellen Ihnen und Ihren Mitarbeiter*innen in einem **GESPRÄCH** oder in einem **VORTRAG** die psychophysische Wirksamkeit dieser therapeutischen Berührungen vor.

Darin können Sie auch u.a. etwas über die Anwendungen bei verschiedenen Indikationen erfahren.

Mögen Sie lieber einen **WORKSHOP**? Hierbei können Sie selbst erleben, wie sich vom reinen Anfassen eine heilsame Berührung entwickelt, und wie es sich anfühlt und wie es weitergegeben werden kann.

Inzwischen sind wir mehr als **50 Praktiker*innen** in Deutschland, Österreich, Schweiz, Luxemburg und Belgien, die in der PAM GMK® ausgebildet wurden. Vielleicht sind wir auch ganz in Ihrer Nähe und können Ihre Patient*innen oder Klient*innen in ihren Heilungsprozessen begleiten.



WIR KOMMEN ZU IHNEN



KONTAKT

iPAMB

Institut für Psychoaktive Massage & Berührungsmedizin

Gabriele Mariell Kiebgis

Kressbronn am Bodensee
kiebgis@institut-pamb.de
www.ipamb.de

Telefon +49 171 2838 597





HINWEISE

- 1
Univ.-Prof. em. Dr. med. Bruno Müller-Oerlinghausen (www.bruno-mueller-oerlinghausen.de)
- 2
Univ.-Prof. Dr.Dr. Christian Schubert (www.christian-schubert.at)
- 3
Kiebgis GM, Eggart M, Thormälen C, Müller-Oerlinghausen B (2018)
Psychophysische Kurzzeit- und Langzeiteffekte einer einmaligen
Massageanwendung – Ergebnisse einer naturalistischen Studie. Phys
Med Rehab Kuror.
- 4
Müller-Oerlinghausen B, Kiebgis GM (2018). Berührung - warum wir sie
brauchen und wie sie uns heilt. Berlin: Ullstein leben.
- 5
DGfBM Deutsche Gesellschaft für Berührungsmedizin e.V., Würzburg.
- 6
IASAT International Association for the Study of Affective Touch,
Marseille.
- 7
Kiebgis GM, Lehrbuch der Psychoaktiven Massage (PAM), (2023)
Schattauer Klett-Cotta-Verlag, Stuttgart.