



## Susanne Winkler

### "Die Bioenergetische Analyse als ein Verfahren der Humanistischen Psychologie"

Begründer der Bioenergetischen Analyse (BA) ist Dr. Alexander Lowen, der als Schüler von Wilhelm Reich diese, gemeinsam mit John Pierrakos, entwickelte. Er ging wie Reich von der dialektischen Beziehung von Psyche und Soma aus, die er auf einer tieferen Ebene als funktionell identisch verstand, und die er zum Zentrum der Bioenergetischen Analyse machte (1). Anders als Reich formulierte er nicht die Befreiung der Sexualität als zentrales Anliegen, sondern war mehr an „der Befreiung der gehemmten Lebensenergie oder Vitalität“ (2) interessiert. Ihm ging es darum, „dem Individuum zu möglichst vollem Selbstaussdruck (Sexualität begreift er nur als **eine** Spielart des Selbstaussdrucks) und damit zu einem energievollen, reichen Leben zu verhelfen.“(3) mit dem Ziel, dem Menschen zu mehr Lebensfreude zu verhelfen, wie er es in seinem letzten Buch „Freude“ (4), einer Art Vermächtnis, ausführlich darlegte.

In Anlehnung an die Triebtheorie Freuds und auf Grundlage von Reichs Konzept der Charakteranalyse legte er 1958 mit der Ausformulierung der Charakterstrukturen in seinem ersten Buch „Language of the Body“ (dtsh: Körperausdruck und Persönlichkeit, 1981) eine komplexe Krankheitslehre über die Entstehung der Neurose vor und schuf damit die Grundlagen für ein differenziertes - analytisches - Behandlungsmodell. So erkannte er z. B. in den tiefen muskulären Spannungen die Ursache für die blockierten Gefühle als Abwehrmuster gegen erfahrenes Leid und in einer flachen Atmung einen zentralen Mechanismus für die Aufrechterhaltung dieser Abwehr. Er geht damit von der Einheit von Körper und Seele aus und unterscheidet sich hierin ganz wesentlich von der Psychoanalyse. Die heutigen Neurowissenschaften bestätigen mit ihrer neuen Forschung ebenso wie die Embodimentforschung jetzt in vielfacher Hinsicht die intuitiv erfassten und auf Empirie beruhenden Einsichten von Reich und Lowen und das Konzept der funktionalen Identität von Körper und Seele.

Obwohl Lowen's Behandlungsinteresse in der Analyse der Persönlichkeit und des Körperausdrucks sowie eines ätiologischen Verständniszusammenhangs zwischen der - oft unbewussten - kindlichen Erfahrung mit seinen verdrängten Impulsen und Affekten und dem aktuellen verkörperten Befinden lag, begnügte Lowen sich nicht mit der Einsicht und Erkenntnis, sondern fokussierte die Arbeit auf die Wahrnehmung und Erfahrung des Körpers und auf eine *aktive* Veränderung auch auf körperlicher Ebene.

Vierzig Jahre später schreibt Madert über die Behandlung von Trauma, „dass die Bioenergetik in der Psychotherapie dort unverzichtbar ist, und über (...) Beziehungsgestaltung mittels Körpererfahrung hinaus (geht), wo durch die Körperarbeit über gezielten sensomotorischen Input Verbindungen im neuronalen Netz reaktiviert werden, die durch den Schockmechanismus oder ähnliche Mechanismen in ihrer Funktion stillgelegt, „eingefroren“ wurden. Danach erst ist eine psychische Integration von Erfahrung möglich, die als Trauma im Moment der Erfahrung die Verarbeitungskapazität des Gesamtsystems überfordert hätte, später dann aber mangels einer supportiven, „heilenden“ Umgebung in einem chronischen Schockzustand gebunden blieb“. (5)



Anders als Reich, der vorwiegend mit der Atmung und ausschließlich im Liegen arbeitete, erweiterte Lowen dessen Behandlungstechnik und entwickelte u.a. das Konzept des Groundings und mit ihm viele verschiedenen Übungen zu dessen Stärkung. Er arbeitete vielfach auch im Stehen, knüpfte damit an die Autonomieentwicklung der Persönlichkeit an und „bahnte damit den Weg aus der Regression heraus in das Hier und Jetzt der Realität (2). Ein geerdeter Mensch ist demnach jemand, „der energetisch mit der Grundlage seines Seins, nämlich seinem Körper und der Erde verbunden ist.... Geerdet sein bedeutet, mit der Realität in Berührung zu sein“ (6). Lowen entwickelte hiermit eine Behandlungstechnik, die eine aktivere Rolle des Therapeuten impliziert. Zwar vertrat er seiner Zeit entsprechend eine Ein-Personen Psychologie und nahm die Rolle des wissenden Arztes ein. Da aber Lowen immer schon die körperlichen Interaktionen betonte, ist in seinem Ansatz schon eine verkörperte *Intersubjektivität* enthalten, sodass hier ohnehin von einer großen Nähe zum humanistischen Verständnis des Verhältnisses von Patient und Therapeut gesprochen werden kann. *Die Intersubjektivität*, ohne die die bioenergetisch-analytische Arbeit heute gar nicht mehr denkbar ist, wurde weiter erforscht und untersucht wie z.B. Publikationen zum Körperdialog und dem Therapeuten als Resonanzkörper von Heinrich(7), bzw. von Heinrich-Clauer (8,9) zeigen, sowie von Tonella (10) über die Interaktionen des Selbst.

Deutlich wurde bereits, dass die bioenergetisch-analytische Psychotherapie sehr im Hier und Jetzt stattfindet, denn die bioenergetisch-analytische Arbeit, z.B. die an einem besseren Grounding oder an einer vertieften Atmung, ist eine Arbeit, die überhaupt nur im *Hier und Jetzt* des therapeutischen Prozesses (ein wesentliches Element der humanistischen Psychologie) denkbar ist.

Außerdem ist die *therapeutische Praxis* in der BA gekennzeichnet dadurch, dass sie

+ *experienziell* (11) ist. Sie ist *Erlebensorientiert*. Sie lädt den Patienten ein, „ sich auf vertiefte Weise sich selbst zu erkunden“ (12) und ermutigt die betreffende Person immer mehr ihrer *inneren Erfahrungen* zuzulassen und zu akzeptieren und stellt dem Patienten den „*Raum für sich selbst*“ (12) seine Such- und Probierbewegungen sowie für neue korrigierende Erfahrungen mit sich selbst und auch mit dem Gegenüber, dem Therapeuten zur Verfügung. Bioenergetisch-analytische Interventionen sollen hierbei den Pat. darin unterstützen, die Möglichkeiten seines Körpers erweitern helfen, z. B. Affekte zu generieren, die damit verbundene Erregung zu halten, zu tolerieren und angemessen zum Ausdruck zu bringen.

+ und *experimentell* (11) ist, indem sie den Pat. konkret ermutigt, sich selbst und seinen Körper achtsam wahrzunehmen, die Aufmerksamkeit auf ihn zu richten und die leiblich gefühlte Bedeutung einer Situation im Sinne eines „felt sense“ (Gendlin) zu erfassen. „Schwierigkeiten mit der Etablierung eines „felt sense“ führt die BA u.a. auf die Abspaltung der bewussten Verarbeitung typischer Konfliktsituationen vom leiblichen Erleben zurück, wie sie sie für frühe bzw. traumainduzierte Störungen beschreibt. Die BA arbeitet gezielt über den Körper an der Wiederherstellung dieser gestörten Verbindung und damit auch an der Verbesserung des Leiberlebens im „Hier und Jetzt“ wie es für die humanistisch-psychologische Therapiemethoden wie das Focusing von entscheidender Bedeutung ist.“ (13)

+ und *emotionszentriert* (12) ist. „Ein Gefühl besteht aus zwei Elementen: einerseits aus einem körperlichen Geschehen, andererseits aus dessen geistiger Wahrnehmung. Wegen dieser Eigenschaft könnte man die Gefühle als die einigende Kraft zwischen Körper und Geist betrachten“ sagt Lowen (14). Daraus folgert schlüssig, den Zugang zu unterdrückten und



blockierten Gefühlen über den Körper herzustellen. „Die bioenergetisch-analytische Körperarbeit geht von dem Zusammenspiel von Körperempfindungen, Erleben und Verstehen ... aus, um einen differenzierten und emotional tiefgehenden Prozess anzuregen. Eines der wesentlichen Ziele der Bioenergetik ist, diesen Prozess in Bewegung zu halten, so dass der Körper sich zu einem lebendigen, d.h. persönlich erlebten Körper entfalten kann. Lebendig sein heißt dabei: Lust und Lebensfreude zu spüren, um sich am schöpferischen Prozess des Lebens zu beteiligen“. (15)

Eine wesentliche Auffassung der BA in der Nachfolge von Reich ist, dass der Körper und damit dem Menschen die Fähigkeit zur *Selbstregulation* zu eigen ist. Reich sprach hier noch von Selbststeuerung. (Reich zit. nach: 16) Verhilft man der Lebensenergie zu freiem Fluss, ist der Organismus in der Lage, sich zu reorganisieren und zu regenerieren und unterstützt man damit den Menschen auch gleichzeitig in seinem persönlichen *Wachstum* auf allen Ebenen seines Seins (20). „ Man kann wohl sagen, dass sich die BA zentral darum kümmert, dass sich der Mensch in seinem ganzen Selbst - das schließt eben das Körperliche ein - voll entfaltet. Diese Selbstentfaltung und dieser persönliche *Wachstumsprozess* beinhaltet nach Auffassung der BA und in der Methodik der BA , den freien Zugang zu den auch körperlichen, biologisch verankerten Ressourcen für Selbstheilung und Selbstregulation, die sich aufgrund gemachter Lebenserfahrungen und u.a. dadurch bedingter chronischer (muskulärer) Spannungsmuster verstellt haben“. (17). So werden durch die bioenergetisch-analytischen Übungen oder auch durch den „gezielten senso-motorischen Input“(5, s.o.) einer Intervention neue Impulse gesetzt, die „das Erleben (intensivieren) und ...gleichzeitig die neurophysiologische Selbstregulierung (aktiviert).... Der Organismus erfährt sich für eine gewisse Weile in einem neuen Wirkungs- und Organisationszusammenhang. An einer gewissen Stelle wird ein neuer Impuls in den Kreislauf eingefügt mit der Notwendigkeit, dass sich der ganze Organismus darauf einzustellen hat.“(15). Ein zentrales Anliegen in der Bioenergetischen Analyse ist es, die *Selbstheilungskräfte* zu aktivieren, wie z.B. der Ansatz Bercei's zur Traumaheilung zeigt, den Bercei für Menschen, die ein Schocktrauma erlitten hatten, mit einer einfachen Übungsserie zum „neurogenen Zittern“ wirksam entwickelte. (18, 19)

Das *Menschenbild* in der Bioenergetischen Analyse ist inspiriert durch die Grundannahme Reichs, *dass der Mensch gut sei* : “Reich described ..... the essence of the person as non destructive, naturally sociable and sexual, spontaneous, with an inherent enjoyment of work and deep capacity of love”.(20). Diese Haltung ist unvereinbar mit dem Menschenbild Freuds, der neben der Libido von der Destruktivität des Menschen ausging und das Kind als polymorph pervers einordnete. „Freud's model, as well as the society's is a mechanistic, reductionistic one wherein stability is valued overall.”(20) Obwohl Lowen sich an der Trieblehre Freuds orientierte, so folgte er damit doch keineswegs der Vorstellung eines Todestriebes. Lowen formuliert es etwas anders als Reich und geht davon aus, dass „gewisse *Ich-Werte* – wie *Achtung, Würde, Herzlichkeit, Gerechtigkeit* mit den Werten des Herzens (harmonisieren) und helfen die Einheit der Persönlichkeit zu finden.“ Würde betrachtet er als den äußeren Ausdruck von Selbstachtung und schreibt: „Der würdevolle Mensch hat keine Angst, zusammenzubrechen – er ist weder steif noch überheblich, und er kann weinen. Sein Verhalten verdient unsere Achtung und verspricht, dass auch wir mit Achtung behandelt werden.“(21). Entgegen der Gottesverneinung Freuds beschäftigte er sich in seiner vorletzten Publikation (14) mit der Spiritualität des Körpers, die er als Funktion des ganzen Körpers versteht. Zur spirituellen Harmonie gehört „ein Gefühl der Verbundenheit mit einer höheren Ordnung. ...“Harmonie ist ein Zustand der Ganzheit (und damit auch der Gesundheit), der Heiligkeit und der Heilung; und in diesem Zustand sind wir mit dem Leben verbunden und mit dem Göttlichen vereint.“(14).



Die Ausführungen zeigen, dass die Bioenergetische Analyse ein Verfahren ist, das sich mit Fug und Recht dem Feld der Humanistischen Psychotherapie zuordnet.

Literatur:

1. Lowen, A: (2006) Die neurotische Charakterstruktur und das bewusste Ich. In: Marlock/Weiss: Handbuch der Körperpsychotherapie, Kap. 18, Schattauer, S. 216-220
2. Geuter, U.: (2006) Geschichte der Körperpsychotherapie. In: Marlock/Weiss: Handbuch der Körperpsychotherapie, S. 17-32
3. Schretter, A: (1997) Reichs Vision vom befreiten Menschen in: Forum der Bioenergetischen Analyse 1/97, S. 76-82
4. Lowen, A.: (1992) Freude, Kösel
5. Madert, K.: (1997) Wie ich Psychoanalyse mit Reichs Charakteranalyse verbinde, Erweiterte Fassung eines Vortrages anlässlich des 100. Geburtstages von Wilhelm Reich. In: Forum der Bioenergetischen Analyse 1/97, S. 61-68
6. Lowen, A.: (1978) Bioenergetik – Der Körper als Retter der Seele, Scherz, S. 53
7. Heinrich, V.: (1997) Körperliche Phänomene der Gegenübertragung, Therapeuten als Resonanzkörper, Forum der Bioenergetischen Analyse 1/97, S. 32-41
8. Heinrich-Clauer, V.: (2008): Therapeuten als Resonanzkörper: Welche Saiten geraten in Schwingung. In: Heinrich-Clauer, V. (Hg): Handbuch der Bioenergetischen Analyse, Psychosozial-Verlag, S. 161-178
9. Heinrich-Clauer V. (2009): Die Rolle der Therapeutin in der Bioenergetischen Analyse: Resonanz, Kooperation und Begreifen. In: Geißler P. & Heinrich-Clauer V. (Hg.): Psychoanalyse & Körper, PUK 15 (2), 31-55.
10. Tonella, G., Die Funktionen, Bindungen und Interaktionen des SELBST. In: Heinrich-Clauer, V. (Hg): Handbuch der Bioenergetischen Analyse, Psychosozial-Verlag, S. 59-11.
11. Thielen, Manfred (2015). Körpertherapie im Spannungsfeld zwischen Humanistischer und tiefenpsychologisch fundierter Psychotherapie
12. Eberwein, W.: (2014) Überlegungen zum Menschenbild in der Humanistischen Psychotherapie. In: Eberwein/Thielen: Humanistische Psychotherapie, Psychosozial Verlag, S. 23-38
13. Mücher, J.: (2015) Material zu den Beziehungen zwischen Humanistischer Psychologie und Bioenergetik, Unveröffentlichtes Manuskript



14. Lowen, A.: (1991) Die Spiritualität des Körpers), Heyne, Kap. 5, S.7-10 und 85-105
15. Sollmann, U.: (1999) Management by Körper, Reinbek , S. 65 und S. 71
16. Thielen, M.: (2014) Entwicklung und Geschichte der Körperpsychotherapie. In:  
Eberwein/Thielen: Humanistische Psychotherapie, Psychosozial-Verlag, S. 135-147
17. Steckel, H.: (2015) Persönliche Mitteilung
18. Bercei, D.: (2007) Körperübungen zur Traumaheilung, Forum spezial,  
Hg.: Norddeutsches Institut für Bioenergetische Analyse
19. Bercei, D. : (2008) „...dem Körper zu erlauben, sich laufend selbst zu heilen“.  
In: Heinrich-Clauer, V. (Hg) : Handbuch der Bioenergetischen Analyse, Psychosozial-  
Verlag, S. 343-352
20. Davis, W. The interdependency of Humanistic Psychology and Reichian Concepts in  
Modern Physics, Unveröffentlichtes Manuskript
21. Lowen, A. (1989) Liebe, Sex und Dein Herz, Kösel, rororo S. 236-237

Ich danke meinen Kollegen Ulrich Sollmann, Dr. Jörg Clauer und Dr. Vita Heinrich-Clauer sehr herzlich für die kollegial begleitende Unterstützung und Heiner Steckel und Jürgen Mücher für Ihre Text-Ergänzungen.