

# FORUM DER BIOENERGETISCHEN ANALYSE

NORDDEUTSCHES INSTITUT FÜR BIOENERGETISCHE ANALYSE (NIBA)

GESELLSCHAFT FÜR BIOENERGETISCHE ANALYSE (GBA)

INSTITUT FÜR BIOENERGETISCHE ANALYSE RHEINLAND (IBAR)

STUTTGARTER GESELLSCHAFT FÜR BIOENERGETISCHE ANALYSE (SGfBA)

MÜNCHENER GESELLSCHAFT FÜR BIOENERGETISCHE ANALYSE (MGBA)

DEUTSCHER VERBAND FÜR BIOENERGETISCHE ANALYSE (DVBA)

## 1/2002

Jens Tasche/ Reinhard Weber	Braucht die Bioenergetische Analyse ein neues Paradigma?	Seite 5
Monika Koch	Aufbruch zu neuen Ufern in der Bioenergetischen Analyse?	Seite 63
Brigitte Passloer	Qigong Yangsheng	Seite 74
Angelika Schretter	Buchbesprechung: Christa Ventling (Editor) Childhood Psychotherapy - A Bioenergetic Approach	Seite 82
Maria Holl	Buchbesprechung: Tinnitus lindern	Seite 86

## **FORUM DER BIOENERGETISCHEN ANALYSE**

veröffentlicht Beiträge, die

- dem kollegialen Erfahrungsaustausch dienen
- das bioenergetisch-analytische Verständnis vertiefen
- strittige theoretische und praktische Aspekte der Arbeit diskutieren
- Verbindungen zu Nachbardisziplinen herstellen

Besonders besteht Interesse an Fallberichten und konzeptionellen Überlegungen aus der therapeutischen Praxis der Bioenergetischen Analyse, an kurzen und prägnanten Schilderungen und Diskussionen von Erfahrungen, Problemen und Lösungen aus der bioenergetischen Arbeit.

Wer als Autor oder Übersetzer zur Mitarbeit am FORUM bereit ist oder Kritik und Anregungen zum Inhalt oder zur Gestaltung hat, ist willkommen.

Die Autoren und Übersetzer behalten das Copyright an ihren Beiträgen.

### **Herausgeber:**

Konrad Oelmann

In der Mark 14, 53639 Königswinter-Ittenbach

Telefon 02223/24151, Fax 02223/905266, E-Mail: Konrad.Oelmann@t-online.de

### **Redaktion:**

Peter Brandenburg, Königstr. 126, 53113 Bonn

Telefon 0228/265155, E-Mail: P.Brandenburg@t-online.de

Rolf Großerüschkamp

Hohner Weg 9, 53913 Swisttal-Morenhoven

Telefon 02226/5295, E-Mail: r-grosserueschkamp@gmx.de

Dorothea Habbinga

Kegelerstr. 14, 26939 Ovelgönne

Telefon 04401/82217, Fax 04401/81199, E-Mail: HAUS-HABINGA@t-online.de

Rita Heinrichs

In der Mark 14, 53639 Königswinter-Ittenbach

Telefon 02223/24151, Fax 02223/905266

Susanne Winkler

Nettelbeckstr. 4, 24105 Kiel

Telefon 0431/8999619, Fax 0431/567031, E-Mail: Susanne\_Winkler@t-online.de

## Vorwort des Herausgebers

Liebe Kolleginnen und Kollegen,

jetzt hat es in diesem Jahr doch nicht geklappt, zwei Ausgaben des Forums herauszubringen, zu schmal waren die Einsendungen von Artikeln bis Ende Mai. Ich bitte euch weiterhin um Einsendungen eurer Manuskripte bis Ende Mai und Ende Oktober, allerdings bitte in einer Form, in der der befreundete Kollege schon einmal drübergeschaut hat!

Die Bioenergetische Analyse befindet sich, wie Keleman es vielleicht formulieren würde, im Stadium des „kreativen Chaos“. Noch ist das Neue in der Nach-Lowen-Ära nicht zu faßbarer Struktur geronnen. Während die Fakultät des IIBA den neuen Curriculum-Entwurf diskutiert, veröffentlichen wir an dieser Stelle den Artikel von Jens Tasche und Reinhard Weber, der sehr gut in diese Diskussion paßt und unseren Theorieblick weitet.

Werden wir zu einer umfassenden tiefenpsychologisch fundierten Therapieform? Ist das sinnvoll und längst überfällig?

Wahrscheinlich, so könnten Pessimisten ausführen, gehören Leser dieses Forums zu den best ausgebildeten Bioenergetikern aller Zeiten - denn neue Ausbildungskandidaten sind knapp und die Weiterbildungsausschüsse, Lehrtherapeuten und Supervisorengruppen haben häufig mehr Mitglieder als die Institute Ausbildungskandidaten.

Wie definiert die Bioenergetische Analyse ihre Zielvorstellungen? Monika Koch berichtet über die letzten beiden Studentage des Norddeutschen Instituts für Bioenergetische Analyse und bringt die Marketingperspektive der Kleinunternehmer für Bioenergetische Analyse in den Fokus der Betrachtung - für viele von uns eine vernachlässigte und gleichzeitig essentielle Perspektive. So wird der vielfältige Möglichkeitsraum der Bioenergetik über die Integration in die kassenärztliche und psychotherapeutische Tätigkeit hinaus erweitert. Bioenergetische Analyse läßt sich nicht auf ein Psychotherapieverfahren der kassenärztlichen Tätigkeit reduzieren - für manche „leider“, für andere „Gott sei Dank“!

Wie Bioenergetische Analyse in Anwendung auf psychosomatische Störungen sinnvoll eingesetzt werden kann, demonstriert Maria Holl mit ihrem Buch: „Tinnitus lindern“. Hier wäre ein weites Feld für die klinisch interessierten Kolleginnen und Kollegen, sich auf Störungsbilder zu spezialisieren, auf die unser reiches Anwendungswissen angewandt werden könnte.

Christa Ventlings Buch wird von Angelika Schretter besprochen. Bioenergetische Analyse mit Kindern ist das Thema dieser von Christa Ventling herausgegebenen Sammlung von Erfahrungen in der Bioenergetischen Arbeit mit Kindern.

Schließlich sind wir bei allem kreativen Chaos immer wieder dabei, uns auf unsere Wurzeln zu besinnen und diese theoretisch zu fundieren. Bei den vielen Diskussionen zum Energiebegriff fand ich die Beschreibungen aus der chinesischen Medizin zum „Qi“ in ihrer leib-seelischen Ganzheitlichkeit beeindruckend. So stellt Brigitte Passloer durch ihre Beschreibung des Qigong Yangsheng fundiert und wissenschaftlich eine Nachbardisziplin der Bioenergetischen Arbeitsweise dar, die sie - ähnlich wie viele von uns die Bioenergetischen Analyse - als Therapieform in die tiefenpsychologisch fundierte Therapie zu integrieren beginnt.

Mit den besten Wünschen für einen guten Herbst und Winter  
grüßt euch heute gut geladen,

Konni Oelmann

Königswinter, den 09. Oktober 2002

**Jens Tasche/Reinhard Weber:**

**Für diesen Artikel wurde die Genehmigung nicht erteilt.**

## **Monika Koch: Aufbruch zu neuen Ufern in der Bioenergetischen Analyse!**

### **Ausgangssituation**

Seit 12 Jahren habe ich mich in Köln mit meiner Praxis niedergelassen und arbeite dort als Bioenergetische Analytikerin vorwiegend mit Selbstzahlern. Ich kann sagen, meine Praxis läuft auch ohne Kassenzulassung gut und meine damit:

***“Wir haben mit der Bioenergetische Analyse etwas in die Welt zu geben,  
was Menschen nicht nur brauchen, sondern auch wollen“.***

Deshalb habe ich ein Interesse daran, dass die Bioenergetische Analyse weiterlebt. Zur Zeit ist sie meines Erachtens nach in Gefahr unterzugehen.

Will die Bioenergetische Analyse präsent bleiben und sich behaupten, ist der Aufbruch zu neuen Ufern erforderlich. Ein bedeutsames Marktsegment unter den Behandlungsformen kann aber nur erreicht werden, wenn wir uns aktiv um das Thema ‚Marketing‘ kümmern. Damit besteht die Chance, sowohl die wertvolle Idee der Bioenergetischen Analyse als auch die Existenz der Ideenträger zu sichern und weiterzuentwickeln. Dazu brauchen wir eine klare Identität, auch deshalb, um uns gegenüber anderen Schulen der Körperpsychotherapie abzugrenzen und zu positionieren.

Wenn ich mir die Bioenergetische Analyse unter Marketinggesichtspunkten anschau, verstehe ich diese als eine Dienstleistung für den Menschen. Und wenn wir als persönliche Dienstleister überleben wollen, ist es notwendig, dass wir die Bioenergetische Analyse definieren, positionieren und ein gemeinsames Profil unserer Dienstleistung präsentieren. Dadurch bieten wir den Patienten/Klienten die Möglichkeit, unsere Dienste zu verstehen und unsere Leistungen mit denen anderer zu vergleichen.

Wir können mittels eines solchen Profils außerdem unsere Praxiserfahrung offensiv darstellen und in der Öffentlichkeit besser vertreten, gerade auch dann, wenn beispielsweise versucht wird, die Bioenergetische Analyse in eine esoterische Ecke zu stellen. In zunehmendem Maße werden unsere bioenergetischen Praxiserfahrungen durch wissenschaftliche Erkenntnisse aus der Trauma-, Affekt- und Emotionsforschung bestätigt. Wir können diese Ergebnisse für unsere gemeinsame Sache nutzen.

Dafür brauchen wir ein klares Profil, denn

***“kein Profi(t) ohne Profil”.***

Das ist mir anlässlich der NIBA-Studientage in Ovelgönne im März 2001 und 2002, auf die ich nun eingehen werde, deutlich geworden.

## **Vorgehensweise, Ergebnisse und Stellungnahme zum 1. Studientag (März 2001)**

---

### **Vorgehensweise**

Vor einem Jahr (März 2001) behandelten wir im Rahmen des NIBA-Studientages in einer Gruppenarbeit das Thema:

***“Was schätze ich an der Bioenergetischen Analyse, was macht mich neugierig und worin liegen die Hemmungen und Befürchtungen, in den eigenen Reihen vor den Vorhang zu treten” ?***

Anstoß zu meinem thematischen Angebot war die Tatsache, dass sich niemand für einen Vortrag oder eine Präsentation gemeldet hatte, und hierdurch meine Neugier geweckt wurde, die Gründe hierfür zu erfahren. Zur Themenbearbeitung konnten die Teilnehmer ihre Ideen und Gedanken auf Karten schriftlich formulieren und nach den Grundregeln des Brainstormings (Ideensammlung) an der Moderationswand befestigen.

Die Richtlinien des Brainstormings lauteten:

- Kritik ist grundsätzlich erlaubt.
- Jede Idee ist erlaubt, je phantastischer, desto besser.
- Jeder soll soviel Ideen wie möglich entwickeln.
- Jeder darf die Ideen der anderen aufgreifen und weiterentwickeln.
- Jede einzelne Idee ist als Leistung des Teams zu betrachten.

Die Teilnehmer setzten sich mit zwei Themenblöcken auseinander:

Was schätze ich an der Bioenergetischen Analyse, und was macht mich neugierig?

Worin liegen die Hemmungen und Befürchtungen in den eigenen Reihen, vor den Vorhang zu treten?

Nach der Bearbeitung dieser beiden Themen wurden Wünsche und Ziele bezüglich der zukünftigen Zusammenarbeit erarbeitet. Im Anschluss daran analysierten die Teilnehmer die Hintergründe der Ergebnisse ihrer Arbeit. Am Ende des Studientages wurde eine Fortsetzung der Gruppenarbeit auf dem NIBA-Studentag 2002 vorgeschlagen, da die Ergebnisse als Anfang einer gemeinsamen Identitätsfindung gewertet wurden.

## **Ergebnisse der Gruppenarbeit**

Die gemeinsame Bearbeitung der zwei Themenblöcke (mit ca. 20 Kolleginnen) ergab viele Aspekte, die ich hier nur anhand der Überschriften wiedergebe:

### **1. Was schätze ich an der Bioenergetischen Analyse und was macht mich neugierig:**

- Lebendigkeit und Lust
- Berührung, Bewegung, Begegnung
- Diagnostische Möglichkeiten Energetische
- Wahrnehmung und Präsenz
- Persönliche Befriedigung (Spaß, so zu arbeiten)
- Integration von Leib und Seele

### **2. Worin liegen die Hemmungen und Befürchtungen, in den eigenen Reihen vor den Vorhang zu treten:**

- Angst vor persönlicher und professioneller Ablehnung
- Angst vor destruktiver Kritik
- Keine Wertschätzung
- Bioenergetische Identität und Rolle unklar
- Schwierigkeit sprachlicher Vermittlung von energetischen Prozessen

Nach der Bearbeitung dieser beiden Themen wurden Wünsche und Ziele bezüglich der zukünftigen Zusammenarbeit erarbeitet.

Wünsche:

- Kollegialer Kontakt
- Kultivierung der Wertschätzung
- Falldarstellung mit offenen Fragen
- Interesse am anderen



Ziele:

- Durchführung gemeinsamer Projekte
- Chatroom im Internet (als Spielwiese und für Rückmeldungen)

*Information und persönliche Anmerkung der Autorin: Eingerichtet ist ein News-Room - um dort Zugang zu bekommen, kann sich jeder von uns ein Codewort von Frau Kleen (Sekretärin im NIBA) geben lassen. Ich finde, es ist ein guter Anfang, um Kommunikation (z. B. dem Wunsch nach mehr kollegialem Kontakt) zu verwirklichen.*

Eine erste Analyse zum Abschluss der Gruppenarbeit ergab folgende Schlagworte:

- Inhaltliche Ausgrenzung hat nicht stattgefunden
- Konkurrenz
- Setting trennen zwischen Schule und Familie

### **Persönliche Stellungnahme**

Das Ergebnis fasse ich wie folgt zusammen: Einerseits wurden viele Gründe für die Attraktivität der Bioenergetischen Analyse genannt. Andererseits wurden Identitätsunsicherheiten in der professionellen Rolle deutlich. Dies zeigte sich z.B. in der Befürchtung, nicht mit der eigenen Arbeit "zur Schule der Bioenergetischen Analyse" zu passen. Dies hält manche Kollegen davon ab, sich vor anderen Kollegen mit ihrer Arbeit zu zeigen.

Mir wurde folgender Zusammenhang deutlich: Identitätsunsicherheiten verhindern, in den eigenen Reihen und dadurch bedingt auch in der Öffentlichkeit vor den Vorhang zu treten.

Dieses Ergebnis bewog mich dann beim zweiten Studientag dazu, als Grundlage für die Formulierung eines Profils nach dem Gemeinsamen - eben unserer Identität - in der Bioenergetische Analyse zu fragen.

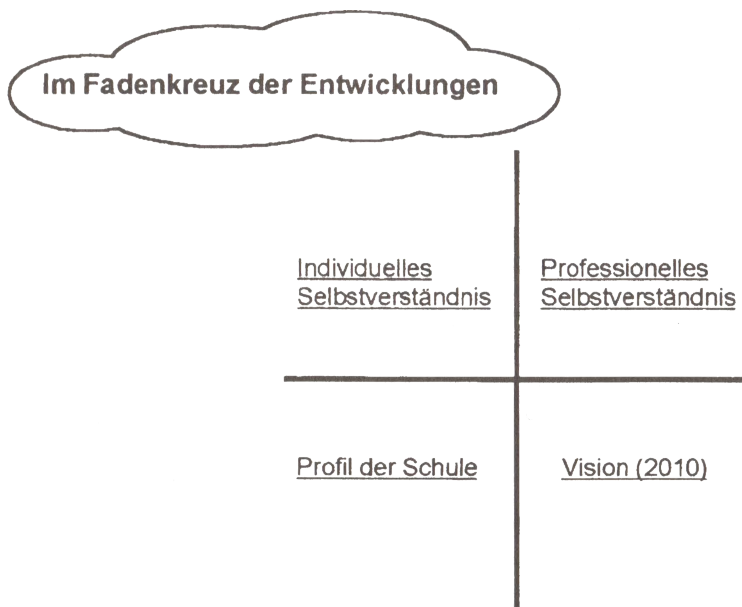
## Vorgehensweise, Ergebnisse und Stellungnahme zum 2. Studientag (März 2002)

### Vorgehensweise

Das Thema des Studientages war:

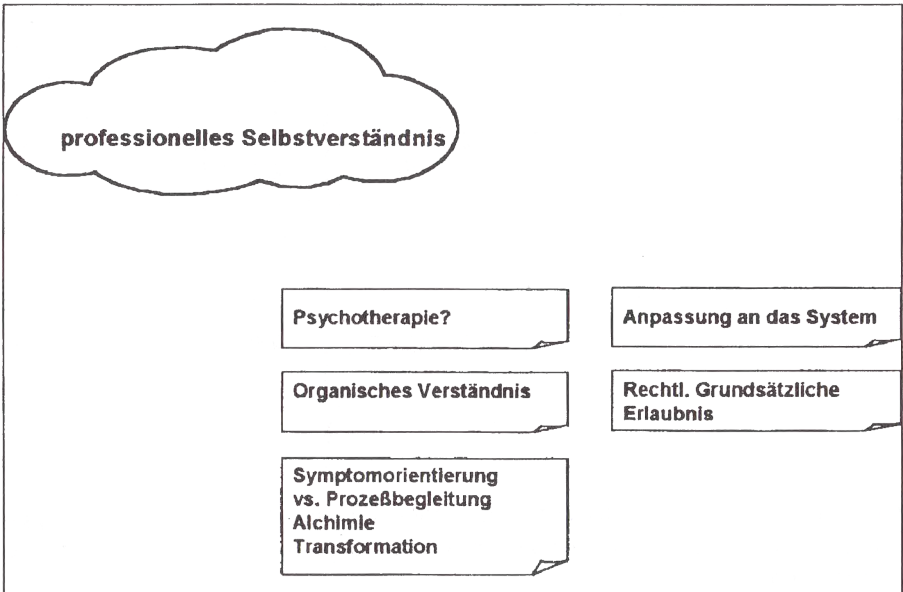
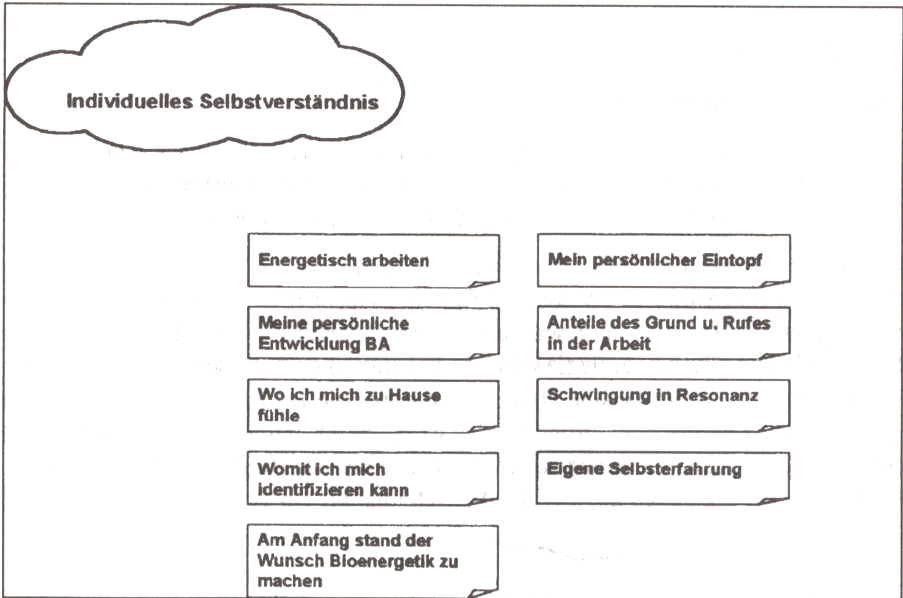
*“Wie sieht unsere bioenergetische Identität aus - inwiefern steht sie im Spannungsfeld zwischen dem individuellen, professionellen Selbstverständnis und dem Profil unserer Schule” ?*

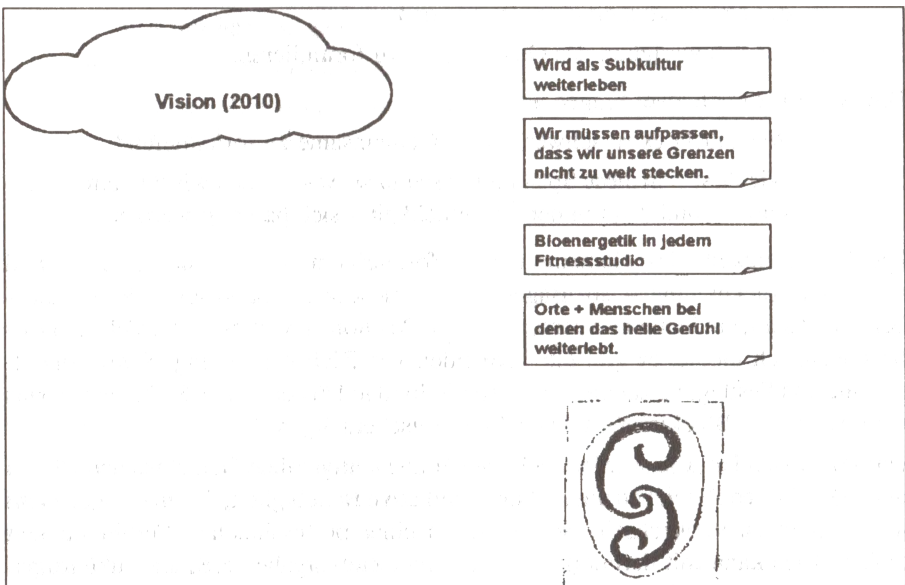
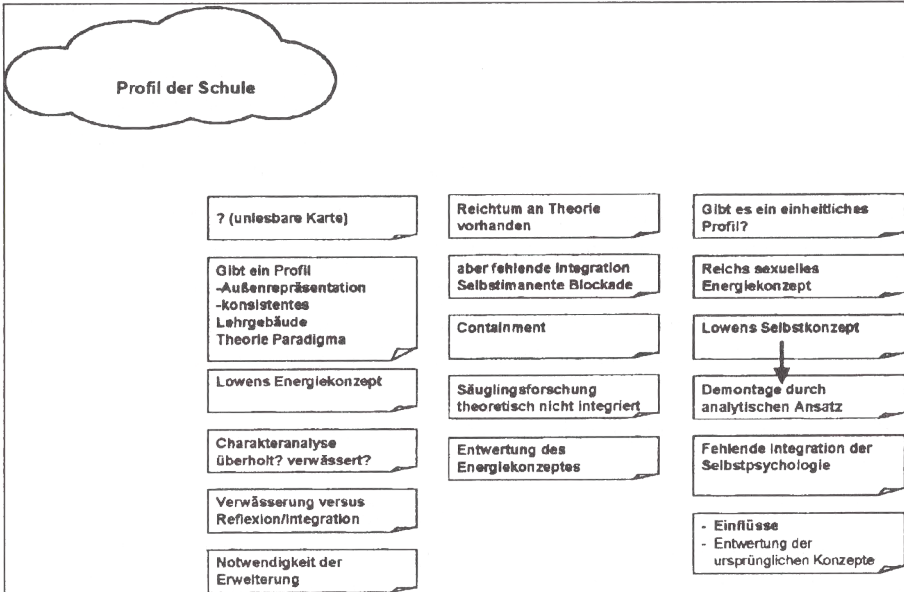
Die Auseinandersetzung mit dieser Frage sollte zur Weiterführung und Vertiefung des Themas vom Studientag März 2001 führen, zu mehr Klärung darüber, was unsere bioenergetische Identität und was unser gemeinsamer Boden ist. Aufgrund der Komplexität des Themas zerlegte ich es in drei substantielle Fragen. Ich ergänzte das Thema um den Aspekt “Vision 2010”, um die inneren Bilder “wo sehen wir uns in 2010” deutlich zu machen. Grund hierfür ist meine Überzeugung, dass eine Vision (inneres Bild) zur Klärung unserer Identität wichtig ist. Hierfür bot ich ein Fadenkreuz der Entwicklungen an, zwecks Ausrichtung auf ein gemeinsames Ziel:



Zu jedem der vier im Fadenkreuz aufgeführten Themen wurde eine Arbeitsgruppe gebildet. Ein Teilnehmer der jeweiligen Arbeitsgruppe präsentierte die Ergebnisse dem Plenum.

## Ergebnisse der Gruppenarbeit





In der anschließenden Diskussion wurde deutlich, wie schwer es jeder Gruppe fiel, den kleinsten gemeinsamen Nenner zu dem jeweiligen Thema zu finden. Selbst in unserem kleinen Kreis (ca. 15-20 KollegInnen) war es kaum möglich, das Gemeinsame zu formulieren oder auch nur zu umreißen.

## Persönliche Stellungnahme

In der Diskussion der Ergebnisse gab es eine Vielzahl von überzeugenden, aber divergenten Antworten zu den jeweiligen Themen im Fadenkreuz. Das spiegelt aus meiner Sicht die Situation in der Öffentlichkeit wieder. Die Bioenergetische Analyse ist präsent und wird mit viel Überzeugung, aber individuellen Argumenten vertreten.

Was mich sehr erstaunt ist die Tatsache, dass obwohl wir z.B. im NIBA einen Flyer haben, in dem die Bioenergetischen Analyse definiert ist, dieser Inhalt in den Arbeitsgruppen nicht erwähnt bzw. nicht als Gemeinsames formuliert wurde.

- Identifizieren sich die Kolleginnen nicht mit der Definition im Flyer oder mit der Beschreibung der Bioenergetischen Analyse auf unserer NIBA- Webseite?
- Hat das jeweilige individuelle Selbstverständnis Vorrang gegenüber dem professionellen Selbstverständnis?

Der Wunsch, dass die Bioenergetik überleben soll, ist einhellig und unstrittig. Aus meiner Sicht (in der Rückschau auf meine Erfahrungen während der Studientage) gibt es ein Spannungsfeld zwischen:

- der Notwendigkeit eines Profils und
- der Schwierigkeit das Gemeinsame zu formulieren.

Dies wirft für mich zwei Fragen auf:

- Was macht es so schwer, dieses Gemeinsame zu formulieren?
- Wie lässt sich diese Spannung lösen bzw. was können wir tun, um für uns selbst - und dann in der Öffentlichkeit - sichtbar zu werden?

Die Schwierigkeit, das Gemeinsame zu formulieren, mag in der professionell geübten Zurückhaltung - sozusagen eine verschobene analytische Neutralität - begründet sein, eindeutig und persönlich eine Position zu vertreten und sich zu ihr zu bekennen. Ich meine, es gibt ein Vermeiden von Zielfokussierung, Schwerpunktsetzung und Festlegung zugunsten unserer individuellen beliebigen Sichtweisen, was nicht selten zur Blockierung notwendiger Entscheidungen führt.

Um selber sichtbar zu werden, müssen wir uns mutiger dem Gemeinsamen nähern und in konkreten Bereichen unsere kommunikative Beliebigkeit, die im übrigen nicht mit Freiheit zu verwechseln ist, zugunsten einer professionellen Verbindlichkeit opfern. Dies kann mit definierten Arbeits- und Zielvorgaben z.B. auf zukünftigen NIBA-Studientagen, DVBA- (Dachverband für Bioenergetische Analyse) und WBA- (Weiterbildungsausschuß) Treffen realisiert werden.

Diesen Reflexionsprozess im Sinne einer gemeinsamen Identitätsfindung halte ich für notwendig.

## Mit Marketing zum Markt

Im Jahre 1999 schloss ich eine zweijährige Ausbildung zur psychodynamischen Organisationsentwicklerin ab. Es gab in dieser Ausbildung für mich die Möglichkeit, zwei langjährige Erfahrungen miteinander zu verbinden. Ich habe zehn Jahre als Bezirksleiterin im Produkt-Verkauf und Vermarktung gearbeitet und arbeite seit 1989 als Bioenergetische Analytikerin in eigener Praxis. Seit 1999 arbeite ich neben meiner Praxis in Unternehmen (z.B. Pharmasektor, Telekommunikation). Dort führe ich Unternehmensanalysen, Coaching mit Führungskräften und Trainings durch.

Die Akquise war für mich der schwierigste Teil:

- Wie bekomme ich einen Termin und einen Auftrag in einem Unternehmen?
- Wie behaupte ich mich gegenüber einem recht großen Markt an Konkurrenten?

Ich entwickelte einen Flyer, den ich einer Marketing-Expertin zur Ansicht vorlegte. Ich bekam die Rückmeldung: "Dies ist ein großer, breiter Bauchladen". Mit folgenden Fragen wurde ich konfrontiert:

- Was machen Sie genau?
- Was unterscheidet Sie von anderen?
- Warum sollte jemand mit Ihnen arbeiten wollen und nicht mit jemand anderem?
- Wen sprechen Sie genau an, wer ist Ihre Zielgruppe?
- Was sind Ihre Ziele, wo wollen Sie hin?
- Wo liegen genau ihre Stärken?

### **“Spitz statt breit”!**

“Spitz statt breit führt zum Erfolg, denn breiter wird es im Kegel automatisch” - eine Erkenntnis, aus einem Marketingseminar, das ich besucht habe.

Vier Monate habe ich gebraucht, meinen Flyer zu korrigieren und mein persönliches Leistungsprofil zu erstellen. Ich spürte meine inneren Widerstände, die Inhalte einzugrenzen und in der Festlegung der Wortwahl mich zu entscheiden, was meine Kernkompetenz ist.

**Die Begrenzung der Beliebigkeit**, verstanden als Konzentration auf das Wesentliche, ist sicherlich nicht allein die Lösung, um sich auf diesem Markt behaupten zu können, aber für mich ein guter Anfang und eine Notwendigkeit, als Unternehmerin ans Ziel zu kommen.

Nun werden einige Leser gleich sagen: Wir sind keine Unternehmer. Ich aber meine, wir sind institutionell in die bioenergetischen Schulen eingebunden und alle als Freiberufler unternehmerischen Gesetzen unterworfen. Jeder von uns ist selbständig in seiner eigenen Praxis tätig und verdient damit seinen Lebensunterhalt. Wird unsere Schule nicht mehr besucht, fällt ein Teil der Arbeit unserer Trainer und Lehrtherapeuten weg, d.h. es gibt bald keine neuen Bioenergetikkollegen mehr. Stirbt dann die Bioenergetik?! Vielleicht ist unser Problem, dass wir glauben, für uns gelten die Regeln eines Unternehmens nicht.

Es gibt einen Therapie-, Weiterbildungsmarkt und es weht dort, wie in anderen Bereichen, ein rauher Wind. Ohne Klärung unserer Identität, unseres Profils und unserer Position, gibt es wenig Möglichkeiten, diesem Wind etwas entgegenzusetzen. Das Produkt, das wir als Dienstleistung vermarkten, heißt Bioenergetische Analyse. Den kleinsten gemeinsamen Nenner zu finden, was bioenergetische Identität ist, halte ich für notwendig. Menschen, die sich für eine Aus-, Weiterbildung oder eine Therapie interessieren, stellen vorher die berechnete Frage: "Was ist Bioenergetische Analyse genau? Was bekomme ich für mein Geld?". Die Antwort darauf hätten sie gerne vor einer Zusage, nicht danach.

Ich verstehe unter Marketing nicht, mögliche Interessenten in der Öffentlichkeit auszuziehen, um ihnen die Wirksamkeit der Bioenergetischen Analyse zu beweisen. Es kann nicht um Bloßstellung oder Herabwürdigung gehen, sondern es geht um Transparenz von Stärken und Fähigkeiten. Ich verstehe unter Marketing, eine klare Positionierung zu entwickeln, die dazu führt, die Menschen anzuziehen.

Eine berechnete und wichtige Frage aus meiner Sicht ist:

***"Welche berufliche Anziehungskraft haben wir?"***

Nach dem Motto "kein Profi(t) ohne Profil", müssen wir uns mit folgenden Fragen weiterhin auseinandersetzen. Zum Beispiel:

- Was ist die Kernkompetenz der Bioenergetischen Analyse?
- Was hat die Bioenergetische Analyse zu bieten und andere Therapieformen nicht?
- Wer ist unsere Zielgruppe?
- Was sind unsere Ziele und wo wollen wir hin?
- Wo liegen genau die Stärken der Bioenergetischen Analyse ?
- Ist die Bioenergetische Analyse auch für andere Behandlungsansätze - z.B. in der Behandlung von Phobien und Abhängigkeitserkrankungen, in Psychoanalyse, Gesprächspsychotherapie, Verhaltenstherapie - als fokussierte Interventionsform zu nutzen, und wie sieht ein Erfolgsrezept hierfür aus ?

Auf dem Weg zu neuen Ufern geht es darum:

- die eigenen Stärken transparent zu machen
- positiv Aufmerksamkeit zu erzielen,
- Neugierde zu wecken
- eine zum eigenen Angebot passende Darstellung zu finden
- Zielgruppen klar zu formulieren
- zu leben, was man lehrt
- konkret zu werden

Wenn wir uns diesen Fragen und Aufgaben offensiv stellen, sehe ich realistische Möglichkeiten und Wege, ein bisher wenig vorhandenes sozio-ökonomisches Grounding der Bioenergetik und unseres Berufsstandes zu erreichen.

Ich freue mich auf eine angeregte Diskussion über meine hier erläuterten Thesen und Grundgedanken.

### **Anschrift der Verfasserin**

**Monika Koch Im Tälchen 56 53639 Königswinter**

**Tel. : 02223 - 4865**

**Mobil: 0177-4622165**

**Fax.: 02223 - 905857**

**e-mail: mk.psy@t-online.de**



## Brigitte Passloer: Qigong Yangsheng

**Qigong** bedeutet übersetzt “Arbeit am Qi” oder “Qi-Übung”. Das Wort **Qi** lässt sich nicht in eine westliche Sprache übersetzen, beinhaltet es doch die chinesische Vorstellung aus dem Altertum, dass das Leben generell erst durch das Qi möglich wurde, es also die Antriebskraft allen Lebens ist. Eine recht gute Definition bringt folgende Passage aus einem daoistischen Text: “Das Qi ist der Himmel, das, was Beziehung herstellt, das, was alles durchdringt; es ist der Wind, die Bewegung, die Verwandlungen, die Atmung, das, was leicht ist, was sich erhebt, sich öffnet und strahlt, es ist das Licht” (nach C. Despeux: “Das Mark des roten Phönix”). Der Begriff Qi weist somit auf die Vorstellung von Bewegung, den Strom des Lebens, hin und stellt mittels seiner Eigenschaft der Beweglichkeit und des Zirkulierens die Beziehung und Einheit zwischen den einzelnen Teilen des menschlichen Körpers einerseits und zwischen diesem und dem Universum andererseits her. Durch seine Einheit in der Bewegung ist das Qi mithin sowohl unwandelbar als auch in stetigem Wandel begriffen. Die Tatsache seiner Einheitlichkeit verleiht ihm die Fähigkeit zur Herstellung von Beziehungen und zur allumfassenden Durchdringung. Das uranfängliche Qi wurde als “Primäres Qi” bezeichnet und ist die Quelle aller materiellen Energien und Kräfte. Ihm sind die beiden Eigenschaften Yin und Yang eigen. Dies sind entgegengesetzte aber immer sich ergänzende Prinzipien in der chin. Naturphilosophie und fanden ihre früheste Erwähnung im Buch der Wandlung (I Ging) 700 v. Ch.. Yin ist das weibliche Prinzip. Mond, Materie, Ruhe, Dunkelheit gehören dazu. Yang ist das männliche Prinzip. Sonne, Energie, Aktivität, Licht repräsentieren es u.a.



In der 2. Hälfte des 1. vorchristlichen Jahrtausend fanden das Konzept des Qi und das Yin-Yang-Denken Eingang in die traditionelle chinesische Medizin. Es bildete sich eine systematische Theorie heraus, die die ärztliche Praxis anleitete und das Konzept der Meridiane, der Akupunkturpunkte, sowie der **Funktionskreise** entwickelte, wobei den verschiedenen Körperschichten fünf Funktionskreise zugeordnet werden.

Ein Funktionskreis ist die Zusammenfassung physiologischer Funktionen und damit in funktionellem Zusammenhang stehender Körperstrukturen, Emotionen, menschlicher Fähigkeiten. Z. B. repräsentiert der “Funktionskreis Niere” u. a. den Ursprung der Lebenskraft im Menschen, und ihm werden die Organe Niere und Blase, als tiefste Schicht das gesamte Knochengestüt, sowie das Element Wasser, die Emotion Angst und das Sinnesorgan Ohr zugeordnet.

Während der Name Qigong erst im 20. Jahrh. geprägt wurde, ist der Begriff “Yangsheng” sehr alt. Er bedeutet “Nähren” und “Kultivieren”, bestimmt damit ein eindeutiges Ziel und stellt hier Qigong in den Kontext der Lebensführung, der **Gesunderhaltung**.

Die praktischen **Übungen des Qigong**, mit denen Qi trainiert, mobilisiert und kultiviert wird, umfassen Körperhaltungen und Bewegungsübungen, Atemübungen sowie geistige Übungen der Konzentration, Imagination und Meditation. Dabei gelten die körperlichen Übungen als Grundlage, die geistigen Übungen, z.B. das Lenken und Bewahren der Vorstellungskraft in bestimmten Körperarealen, als führende Kraft der Übung. Gemäß dem Verständnis von Gesundheit als dynamischem Gleichgewicht zwischen den Polaritäten Yin und Yang haben alle Qigong-Übungen zum Ziel, Yin und Yang in Harmonie zu bringen. Die Lehre der gegenseitigen Bedingtheit, des gegenseitigen Förderns und Beschränken der Polarität sowie der in ihrem Symbol dargestellte schöpferische Prozess durch ein fließendes Ineinanderübergehen wird in den Übungen des Qigong ganz konkret. Die Lehre von Yin und Yang wird zur Übungsanleitung für Bewegung, Atmung und für den Umgang mit Anspannung und Entspannung, mit weicher und harter Kraft. Sie wird deutlich im Wechsel von schließenden und öffnenden Bewegungen und Bewusstseinshaltungen, in steigenden und sinkenden Bewegungen, hohen und tiefen Körperhaltungen, im harmonischem Wechsel von Einatmen und Ausatmen, Bewegen und Innehalten. Die Übergänge zwischen diesen polaren Übungselementen sind weich und fließend. Auch das Yin und Yang wird ganz konkret praktiziert: In den lockeren und entspannten Körperhaltungen sind innere Festigkeit und Stabilität, in den weichen Bewegungen ist innere Kraft. Auch findet das Yin im Yang seinen Ausdruck, wie z.B. eine hochragende Haltung ergänzt wird durch ein Herabsinken des Beckens in den “Sitz-Bogen-Schritt”.

Das hier beschriebene **Qigong-Yangsheng-System** wurde von Prof. *Jiao Guorui* nach gesundheitlichen Prinzipien entwickelt und zusammengestellt und bekam durch *Gisela Hildenbrand* durch die Gründung der Medizinischen Gesellschaft für Qigong-Yangsheng hier in Deutschland einen wissenschaftlichen Rahmen. Jiaos Lebenswerk umfasst zahlreiche gebündelte Übungsmethoden, wobei jede Übungsmethode, sogar jede einzelne Form in einer Übungsmethode eine vollständige Übung

sind. Das bedeutet zum einen, dass alle wesentlichen Elemente des Qigong darin enthalten sind, und zum anderen, dass jede einzelne Form mit den Kriterien der Vollständigkeit geübt wird. Das Haus des Qigong hat, wie man sagt, viele Türen - dies bezieht sich zum einen auf die große zur Verfügung stehende Methodenvielfalt und andererseits auf die vielfältigen Möglichkeiten der Vermittlung. Alle Übungen sind gekennzeichnet durch eine bestimmte Körperhaltung, gekoppelt mit innerer Wahrnehmung.

Die Übungen sind einzuteilen:

- a) in Übungen der Ruhe (=jinggong, - darunter gehören Entspannungsübungen, die tuna-Atemübung, die 6 Laute-Methode, Dantianübung, Stehen-wie-ein-Pfahl-Übung, der Himmelskreislauf),
- b) in Übungen in Bewegung (=donggong, - darunter gehören die 15-Ausdrucksformen, Innere 8 Brokatübungen, 12 Emei-Übungen, das Spiel der 5 Tiere, Aufnahme von Qi zur Kultivierung der Lebenskraft = fuqi yangsheng fa) und
- c) in Übungen in Ruhe und Bewegung (=jingdonggong, - wobei hierbei die Methode der induzierten Bewegung = youfagong gemeint ist).

Prof. Jiao begann 1984 in Deutschland mit der Unterweisung in den **15 Ausdrucksformen** des Taiji-Qigong, die sich in besonderem Maße als Grundlage und somit als Einstieg in das Verstehen und Praktizieren eignen. Sie zeichnen sich durch Einfachheit und Ausgewogenheit aus und dadurch, dass in ihnen das Prinzip der Yin-Yang-Polarität und deren Wandlung in den Haltungen und Bewegungen deutlich wird. Die Übungen werden von Vorstellungsbildern angeleitet, die eine Verbindung zu Naturphänomenen, z.B. Wolken oder Bergen, herstellen. Die ihnen innewohnende Kraft und Schönheit wirkt als Inspiration für die Übungspraxis. Die leichte Anpassungsfähigkeit der Übungen an unterschiedliche Bedingungen (Übungen in verschiedenen Körperhaltungen wie Stehen, Sitzen und Liegen; Üben mit Betonung der Ruhehaltungen und Üben in fließender Bewegung) ermöglichen Menschen mit ganz unterschiedlichen Voraussetzungen ein für sie adäquates Üben. Die verschiedenen Übungsweisen (Feste Form, Übung im Gehen, Freie Form) zeigen Möglichkeiten der Weiterentwicklung.

Als zweite Übungsmethode lehrte Prof. Jiao die **Inneren 8 Brokatübungen**. Hier spielt neben dem vorher Gesagten das Element der Dehnung zur Regulierung der Leitbahnen eine wichtige Rolle. Auf der Grundlage dieser beiden Methoden vermittelte er dann das **Spiel der 5 Tiere**, das durch eine große Lebendigkeit der äußeren

Form und einen Facettenreichtum der Vorstellungübungen auch verstärkt die Gefühlswelt des Übenden mit einbezieht. Das ‐Ausleihen‐ der Kräfte der Natur wird schon deutlich in den Namen ‐das Spiel des Bären‐ oder ‐des Kranichs‐. Ich selber nutze in den Therapiestunden (tiefenpsychologisch-fundierte) die Möglichkeit des Qigong, um der psychischen Dynamik Ausdruck zu verleihen. Dies geschieht meist derart, dass bereits Bewusstgewordenes durch Körperübung gefestigt wird.

Zum Beispiel war es einer Patientin durch das Üben ‐des Spiels des Tigers‐ möglich, ihre untere Festigkeit wieder zu erwerben, ins konstruktiv-aggressive Handeln zu kommen und ihr Symptom der Ganglähmung dauerhaft zu bewältigen.

Die 3 genannten Methoden gehören zur Kategorie der Übungen-in-Bewegung. Dem Übungssystem ist aber immanent, dass die Unterscheidung in donggong und jinggong lediglich als Orientierung dienen kann, da Bewegung und Ruhe gemäss dem 3. Schlüsselpunkt der Übungspraxis in ihren Aspekten Äussere Bewegung (des Körpers), Innere Bewegung (des Qi), Äussere Ruhe (des Körpers) und Innere Ruhe (des Geistes) als eine Einheit geübt werden.

Insgesamt gibt es **6 Prinzipien oder auch Schlüsselpunkte** genannt, die verinnerlicht bei jeder Übung zur Anwendung kommen.

So gilt als erster Schlüsselpunkt die Lockerung von Körper und Geist sowie die **Wahrung der Natürlichkeit** bei allen körperlichen und geistigen Übungen. Durch das sich Hinstellen in die erste Vorbereitungsübung ‐Stehen wie eine Kiefer‐ und das Achten auf Entspannung und Natürlichkeit kann die erste innere Ruhe entstehen. Besonders leicht sind dabei zunächst Atmung und Vorstellungskraft irritierbar, wenn sie zu stark oder in falscher Weise eingesetzt werden. Das Hauptaugenmerk wird auf das mittlere Dantian, in das Zentrum des Körpers, gelegt. Hiermit kommt der 2. Schlüsselpunkt zur Wirkung: **Vorstellungskraft und Qi folgen einander**. Das Lenken der Vorstellungskraft hilft einerseits, die Gedanken zu bündeln und zu mehr Ruhe zu finden (durch das Gespür für das Dantian entsteht u. a. eine vertiefte Atmung mit einer fühlbaren Beziehung zwischen Atmung und den Grundbewegungen des Qigong, wie Öffnen und Schliessen, Steigen und Sinken), aber auch Prozesse der Selbstwahrnehmung und der Selbstkontrolle werden angestoßen. Es gibt Vorstellungsbilder *in* Körperregionen hinein als wichtige Basis, wie das Spüren ins Dantian hinein, das Richten der Vorstellungskraft auf reale Dinge *außerhalb* des Körpers, auf innere Vorstellungsbilder, wie ‐Das Stehen wie eine Kiefer‐ und auf die *Bedeutung* von Dingen und Worten, z.B. auf das Wort Ruhe. Die Wirkkräfte von Vorstellungskraft und Qi (mit Qi ist hier im weitesten Sinne die physiologische Aktivität gemeint) können wir in Form von Wärme, dem Gefühl des Durchströmterwerdens oder als feine

innere Vibration spüren. Der weitere Schlüsselpunkt: **oben “leer”, unten “fest”** bedeutet die Stärkung der Basis. Wird dies nicht beachtet, so kann es bei den Übungen auch zu Nebenwirkungen kommen, etwa in Form von Kopfschmerzen, Schlafstörungen u.ä.. Die Beachtung des **Zusammenspiels von Ruhe und Bewegung** als weiteren Schlüsselpunkt bedeutet die Wahrnehmung, dass es keine absolute Ruhe im Körper gibt, sondern nur eine relative. Nur im Zusammenhang mit Bewegung kann sich Veränderung realisieren. Die Wahrnehmung von feinen Regulationsbewegungen auch in den Ruheübungen verstärkt die Selbstwahrnehmung und die Entfaltung innerer Kräfte. Die beiden weiteren Schlüsselpunkte besagen, dass **immer nur Schritt für Schritt zu üben** sei und **entsprechend dem richtigen Maß**. Das Maß richtet sich nach dem eigenen Wohlbefinden und das “Schritt für Schritt üben” beruht auf der Erkenntnis, dass Prozesse, die körperlich und geistig sich bedingen, ihre Zeit brauchen, sonst haben sie keinen Erfolg.

Welche Merkmale kennzeichnen nun einen **Qigong-Zustand**? Er ist fühlbar und nach außen hin sichtbar, wenn alle obengenannten 6 Schlüsselpunkte umgesetzt sind: Eintreten in die geistige Ruhe, Haltung und Bewegung antizipieren, die Qualität von Ruhe und Bewegung formen, innere Bewegungen und Impulse wahrnehmen und zum Ausdruck bringen entsprechend dem augenblicklichem eigenen Maß, d. h. den inneren Bedürfnissen angemessen.

Was unterscheidet eine Qigong-Bewegung von einer herkömmlichen Bewegung? Wir müssen von der Hypothese ausgehen, und dies belegen auch Aussagen aus der klassischen Literatur der chinesischen Philosophie, dass das Verstehen des Qi aus westlicher Sicht über eine mentale und psychosomatische Brücke geschehen müsste. Folgende Aspekte nach **Kubny** verdeutlichen dies:

- 1) Qi verkörpert die Einheit, Einheit ist das ideelle Ziel des Übens. Dies geschieht im praktischen Sinne, indem der Übende von seiner anatomischen Mitte, dem unteren Bauchraum, gesteuert wird.
- 2) Da Qi in seinem ungestalteten Zustand leer ist, besteht die Notwendigkeit, die ungestalteten Elemente im lebenden Organismus, nämlich den menschlichen Geist, bzw. alle mentalen Aspekte, ebenso zu leeren. Erst dann kann man eigentlich vom “Eintritt in den Ruhezustand” sprechen.
- 3) Als Grundlage des belebten Organismus ist natürlich der Körper zu sehen, und daher kann man Bewusstsein als somato-psychische Sublimation auffassen. Hierin liegt die Forderung nach **Bewegung** verborgen. Die Forderung nach

Bewegung des Körpers entspricht der in der chinesischen Philosophie anerkannten Tatsache, dass Qi sich in einem immerwährenden Zustand der Wandlung befindet.

- 4) Des Weiteren strebt der Übende die Verbindung von Gegensätzen an. Gemäß der Eigenschaft des Qi, verschiedene Zustände transzendieren zu können, strebt der Übende auch geistige Transzendenz an. Diese Eigenschaft ist Bestandteil der bekannten Forderung im Yangsheng, “Aussen und Innen” miteinander zu verbinden.
- 5) Ein weiteres mentales Übungsmerkmal bei einer traditionell-korrekt durchgeführten Qigong-Übung ist die Forderung nach Schlichtheit, nach dem Wesentlichen einer Bewegung.
- 6) Der Yangsheng-Begriff besagt, dass es wichtig ist, dem innewohnenden Qi mit “Liebe” zu begegnen.

### **Westliche medizinische Aspekte des Qigong:**

Qigong kann als komplexe Methode interpretiert werden, die zur Entwicklung einer Lebenskunst im Sinne einer **Salutogenese** beitragen kann. Sie ist geeignet, eine Vielzahl von individuellen Kompetenzen anzusprechen und zu fördern, um eine ganzheitlich verstandene Gesundheit zu entwickeln. Verschiedenste Wirkmechanismen kommen hier zusammen. Aus westlicher Perspektive können nach **Belschner** folgende Qualitäten des Qigong ihre Wirkung zeigen:

Eigenaktivität und Selbstbehandlungskompetenz, Selbständigkeit als Interaktionsregel, Eigenzeit im Sinne von “zur Ruhe Kommen” als Ausdruck der Bejahung der eigenen Person, Eigenwahrnehmung als Verbesserung der Kommunikation mit sich selbst, Modulation von Anspannung und Entspannung, Erlaubnis zur Angemessenheit, Reflexion des eigenen Lebenskonzeptes und der Aufbau von Widerstandskräften, Einübung eines liebevollen und verantwortlichen Umgangs mit dem Körper, Entwicklung eines differenzierteren und ich-näheren Körperbildes, Entwicklung der Fähigkeit zur Meditation und Öffnung für die transpersonale Dimension.

**Aus psychotherapeutischer Sicht** im Sinne körperorientierter Verfahren ist im Qigong vor allem das Einüben in die Selbstwahrnehmung möglich. Zunächst geht es nicht um direkte Lösung des Symptoms (Konflikt, Verhalten, Beschwerden), sondern die Neugier auf das “sich Spüren” und die unbekanntenen Aspekte des Körper-Selbst. Zum anderen ist es mit seinen verschiedensten Bewegungsformen, die sehr unter-

schiedliche Emotionsebenen ansprechen können (vor allem was das Spiel der 5 Tiere betrifft), in einem tiefenpsychologischen Setting auch als “provokative Leibarbeit” anzuwenden. Allerdings verlässt es, so angewandt, den Rahmen eines übenden Verfahrens, wie es z.B. AT ist. Im tiefenpsychologischen Setting kann es helfen, die konfliktzentriert-aufdeckende Arbeit zu unterstützen. Günstig scheint mir generell das Üben des Qigong für die Verbesserung der psycho-physiologischen Regulation zu sein, und damit könnte es ein Zugang für Pat. mit psychosomatischen Beschwerden sein, aber immer unter Beachtung der Umsetzung der Dynamik in die Sprache, damit die misslungene Beziehungserfahrung des Pat. bewusst wird. Allerdings sind nach **Downing** unterschiedliche Übertragungsmechanismen, was die Körper- und psychische Ebene betrifft, zu berücksichtigen. Hier ist eine genaue Diagnostik von Nöten, denn bei den **strukturellen** Störungen führt die körperlich-interaktionelle Verdichtung der therapeutischen Beziehungssituation in der Übertragung zu einer Affektüberschwemmung, die das Ich überfordert. Je labiler die Ich-Struktur ist, desto wichtiger ist ein Vorgehen, das ausschliesslich auf ein körperliches Selbsterleben mit Vorgaben und **ohne** Deutung zentriert ist.

Im ursprünglich **chinesischen Denken** spielt die Trennung von Psyche und Soma keine Rolle, da der Mensch mit seinen 5 Funktionskreisen, die sowohl psychische als auch körperliche Aspekte tragen, eine Einheit darstellt. Ich denke, dass bei ihnen daher die Sprache als Vermittler zwischen Psyche und Soma bisher keine Rolle spielte.

Ich möchte zum Schluss noch die bereits oben kurz erwähnte **Youfagong-Übung** vorstellen, die Prof. Jiao mit Bedacht als eines der letzten Übungssysteme der medizinischen Gesellschaft für Qigong-Yangsheng vermittelte. Hier liegen den Bewegungen keine vorgegebenen Bewegungsmuster zugrunde, wie das sonst der Fall ist. Vielmehr beruhen die Bewegungen auf einer Induktion aus dem Grenzbe-  
reich zwischen Unbewusstem und Bewusstsein, die den inneren Qi-Bewegungen zum Ausdruck verhilft. Man übt mit geschlossenen Augen und wendet den Blick gleichsam nach innen zum mittleren Dantian. Dies schafft die Voraussetzung für die Wahrnehmung von Veränderungen und damit das Entstehen von innerer und äusserer Bewegung. Das Ziel im Youfagong ist die innere Bewegung, die sich nach aussen entfalten will. Auch hier gelten in verinnerlichter Form die 6 Schlüsselpunkte, damit das Ich quasi immer Herr im Haus ist, da hier Bewusstes und Unbewusstes miteinander deutlich in Beziehung treten. Zwar hat laut neurophysiologischer Erkenntnis das emotionale Erfahrungsgedächtnis als unbewusste Determinante immer das letzte Wort (*Roth* 2001), aber es sieht so aus, als ob durch die Beachtung der Schlüsselpunkte mit ihrem yin-yang-Charakter Unbewusstes in kontrollierter Form

zum Ausdruck kommt. Inneres und Äusseres sind dann ausgewogen, ein Zustand der Harmonie ist möglich, das Stadium der reinen Nachahmung wird zugunsten des Zustands der Inspiration verlassen. Neue geistige Entfaltungsmöglichkeiten entstehen. Das Ich schafft zwar durch die Wahrnehmung erst das Innen und Aussen, aber indem es keine Muster mehr vorgibt, kann es quasi zurücktreten und im "Nicht-handeln" auch sein Eingebundensein in die Einheit erfahren. Insgesamt stellt der Übungsprozess im Grunde ein Gewahrwerden der Dynamik der eigenen Lebenskräfte dar, einen Prozess der Selbstkontrolle und der Selbsterkenntnis (Jiao 1997).

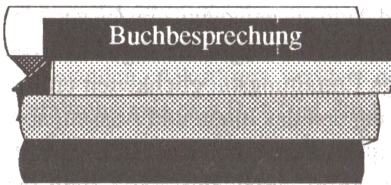
## Literatur

- Belschner, W.: Salutogenese im Qigong. In: Hildenbrand, G., Geißler, M., Stein, S.(1998): **Das Qi kultivieren - Die Lebenskraft nähren.** Medizinisch Literarische Verlagsgesellschaft Uelzen.
- Despeux, C. (1995): **Das Mark des Roten Phönix.** Medizinisch Literarische Verlagsgesellschaft, Uelzen
- Downing, G. (1994): **Körper und Wort in der Psychotherapie.** Kösel-Verlag München.
- Geißler, M. (1993): **Qigong aus psychotherapeutischer Sicht.** Zeitschrift für Qigong Yangsheng.
- Geißler, P. (1998): **Analytische Körperpsychotherapie in der Praxis.** Pfeiffer Verlag, München.
- Hildenbrand, G.: **Zur Rolle der Vorstellungskraft im Lehrsystem Qigong Yangsheng von Jiao Guorui in: Das Qi kultivieren-Die Lebenskraft nähren.**(1998)
- Jiao Guorui (1988): **Qigong Yangsheng.** Medizinisch Literarische Verlagsgesellschaft, Uelzen; 5. Aufl. 1997
- Jiao Guorui (1992): **Das Spiel der 5 Tiere.** Medizinisch Literarische Verlagsgesellschaft, Uelzen.
- Jiao Guorui (1995): **Youfagong. Methode der Induzierten Bewegung.** Verlag s.o.
- Jiao Guorui (1996): **Die 8 Brokatübungen.** Verlag s.o.
- Kubny, M.: **Die Entwicklungsgeschichte des chinesischen Konzeptes Qi als Lebenskraft.** in: Hildenbrand, G., Geißler, M., Stein, S. (1998): **Das Qi kultivieren- Die Lebenskraft nähren.**
- Roth, G. (2001): **Fühlen, Denken, Handeln.** Suhrkamp, Frankfurt.

## Anschrift der Autorin

**Dr. med. Brigitte Passloer, FÄ f. Psychiatrie und Psychotherapie,  
Rauschendorfer Str.18 A, D-53639 Königswinter**





## **Childhood Psychotherapy - A Bioenergetic Approach**

Christa Ventling (Editor), Kargers, Basel 2002

Ein längst überfälliges Buch: die Anwendung bioenergetischer Prinzipien und Techniken in der Kinder-Psychotherapie. Erfreulich ist auch, dass hier eine Kollegin eine seltene Anstrengung unternommen hat, die Ressourcen unserer Bioenergetiker-Kollegen zu nutzen und zu würdigen.

Das Buch selbst stellt eine Hommage an den 1996 verstorbenen norwegischen Bioenergetiker Amt Halsen dar. Halsen sei, so die Herausgeberin, Christa Ventling, der erste gewesen, der bioenergetische Techniken in der Arbeit mit traumatisierten Kindern konzeptionell umgesetzt habe. In einem sehr engagierten und spannend zu lesenden Artikel beschreibt Amt Halsen sein Konzept. Er hat verschiedene bioenergetische Übungen (Kontakt, Erdung, Abgrenzung, Containment) nach 12 funktionalen therapeutischen Zielen kategorisiert, um vor allem Selbstwahrnehmung und Selbstausdruck der hospitalisierten Vorschulkinder zu stärken. Für ihn steht fest, dass Bioenergetik von "immensem Wert für die Behandlung von Borderlinepatienten und sexuell und physisch missbrauchten Kindern" ist.

Christa Ventling selbst gibt einen umfangreichen theoretischen Überblick über die Literatur und spannt den Bogen von Reich, insbes. Eva Reich, über die Entwicklung der Säuglings- und Kleinkindforschung bis hin zur Neurobiologie. Hier sind für interessierte Bioenergetiker viele Denkanstöße zu finden.

In den folgenden Artikeln wird der Einsatz von einfachen bioenergetischen Übungen für die Therapie verschiedenster kindlicher Traumatisierungen geschildert - angefangen bei pränatalen und postnatalen Traumata (Schroeter, Ventling), über hyper-

aktive Kinder und solche mit fehlender Impulskontrolle (Wills) bis hin zu schweren Verhaltensstörungen im Pubertätsalter (Mahr). Es ist auch eine Sammlung von klinischen Fallbeispielen die belegen, wie bioenergetische Übungen mit anderen Therapie-Ansätzen verbunden werden können, allen voran die Spieltherapie (Halsen, Wills, Mahr) aber auch Psychoanalyse (Robert-Ouvray) und verhaltenstherapeutischen Programmen (Wills). Alle Autoren berichten ausnahmslos von guten Erfolgen und bestätigen v.a. die Effizienz der Atem- und Grounding Techniken. Nur schade, dass kompetente Autoren wie Silja Wendelstedt (Babymassage) und Denis Royer (Arbeit mit Jugendlichen) keinen Platz mehr im Buch gefunden haben.

Tom Wills, amerikanischer Kindertherapeut, hat Amt Halsens Ansatz weiterentwickelt. Er berichtet über seine Arbeit mit 5-11 jährigen Kindern, die an posttraumatischen Stressreaktionen leiden oder durch fehlende Impulskontrolle und Hyperaktivität auffällig geworden sind. Er hat ein bioenergetisches Therapieprogramm entwickelt - "Emotional Management Intervention" - und belegt eindrucksvoll, wie es zu einer deutlich besseren Affektkontrolle führt.

Rainer Mahr berichtet über Therapieprozesse mit zwei schwer traumatisierten 12-jährigen Jungen. Er bezieht sich auf körpertherapeutisch orientierte Schockkonzepte (Bentzen, Jörgensen, Levine, von der Kolk) und übernimmt deren Ausgangsposition: Um ein Schocktrauma zu heilen, müssen sowohl die verlorengegangene Erinnerung als auch die emotionale Reaktion während der traumatisierenden Situation reaktiviert werden. Mahr hat diesen Ansatz mit bioenergetischen Übungen erfolgreich umgesetzt und kam zu dem Ergebnis, dass bioenergetische Übungen so eingesetzt werden müssen, dass sie dazu beitragen, ein Gefühl von Stärke aufzubauen, eine Stärke, die zu leben in der auslösenden Situation nicht möglich war.

Auch Jens Kühntopp und Vita Heinrich haben einige von Amt Halsens Übungen übernommen und beschreiben, wie sie seine bioenergetische Übungen in Interaktionsübungen umwandelten. Ihr Ziel war, die Qualität der Mutter-Kind-Dyade besser diagnostizieren zu können. Hier haben wir erstmals einen Versuch, bioenergetischen Interventionen nicht nur als Beziehungsarbeit zu verstehen, sondern ganz konkret auch in beziehungsrelevante Interventionen und diagnostische Kriterien umzusetzen: die "Bio Duos". Die Ergebnisse ihrer Interaktionsstudie, decken sich mit zahlreichen Studien, die wir aus den Videos der Säuglings- und Kleinkindforschung bereits kennen (Grossmann u.a.): wenn die Mutter die Bedürfnisse ihres Kindes nicht "lesen" kann, dann reagiert das Kind mit Ärger, Verzweiflung, schließlich mit Depression. Die Autoren plädieren schließlich für die Entwicklung weiterer interaktionsbezogener körpertherapeutischer Diagnoseinstrumente.

Ebenfalls zum Brennpunkt ihrer Betrachtung hat Vincencia Schroeters die Mutter-Kind-Interaktion gemacht. In ihrer Fallvignette ("pränatales Bonding") beschreibt sie eindrucksvoll, wie mit Hilfe eines Wahrnehmungstrainings die Sensibilität der Mutter für die Signale des Säuglings verbessert - und damit die Selbstsicherheit der Mutter und die Bindung zwischen Mutter und Kind gestärkt werden kann.

Das Buch wirft auch Fragen auf. Ich vermisse bei fast allen Aufsätzen eine Skizzierung des konzeptionellen Grundgedanken der Bioenergetischen Arbeit. Sie werden implizit vorausgesetzt, wie Christa Ventling in ihrer Einleitung auch erwähnt. Aber gerade dieses Voraussetzen führt geradewegs zu den ungeklärten Fragen des Bioenergetischen Ansatzes. Einige zentrale Fragen werden besonders deutlich am Aufsatz von Susanne Robert-Ouvray, einem sehr kompetent geschriebenen Fallbericht über die Therapie mit einem überstimulierten 5-jährigen Kind.

Robert-Ouvray geht zu Beginn kurz ein auf die vieldiskutierte Frage des Lowenschen Stresskonzepts und vertritt die Auffassung, dass dieses Konzept nur bedingt in der Arbeit mit Kindern Anwendung finden kann. Wer mit Kindern gearbeitet hat, kann dem soweit nur zustimmen: anstatt die Belastung der Stressposition durchzuhalten, beginnen Kinder z.B., das ist meine Erfahrung als Familientherapeutin, ihre eigenen Spiele daraus zu entwickeln.

Für einen kurzen Moment blitzte in Robert-Ouvrays Argumentation ein dynamisches Verständnis von Körperarbeit durch, das es wert wäre, weiter diskutiert zu werden. Im weitesten Sinne wird hier implizit die Frage nach einem systemischen Verständnis von bioenergetisch-organismischen Prozessen gestellt, wie es in den theoretischen Anfängen der Reichschen Arbeiten durchaus zu finden war - und heute mit Hilfe der Neurobiologie fundiert weiterentwickelt werden könnte. Leider hält Robert-Ouvray diese Fragestellung aber nicht durch und stellt stattdessen eine klar psychoanalytisch aufbereitete Falldarstellung vor. Ihr Argument, dass bei Überstimulierung stressorientierte Körperarbeit zunächst kontraindiziert sei, überzeugt mich nur teilweise. Es ist sicher richtig, dass bei Kindern eine durch Stressübungen induzierte Destrukturierung zu riskant sei. Aber zum einen wird heutzutage jeder Kollege und jede Kollegin zustimmen, dass Bioenergetische Übungen nicht nur aus Stressübungen bestehen. Zum anderen kann man auch argumentieren, dass Kinder starke Stressübungen gar nicht brauchen. Es gibt genügend sanfte bioenergetische Übungen, auf die Kinder durchaus ansprechen - oder sie können kindgerecht modifiziert werden - wie alle anderen Autoren des Buches bestätigen. Robert-Ouvray fädelt die Legitimation der psychoanalytischen Vorgehensweise geschickt ein. Dadurch, dass dieser Aufsatz unter einem Bioenergetisch-Analytischen Label veröffentlicht wurde, provoziert er nun aber geradezu die bioenergetische Grundsatzfrage, die seit Jahren der

Klärung harrt: Wieviel Psychoanalyse kann, will, soll die Bioenergetische Analyse integrieren?

Noch eine weitere Frage fällt mir ein. Nicht nur im Aufsatz von Robert-Ouvray wird der Arbeit mit dem "Energiefluß" kein Stellenwert mehr beigemessen. Dadurch könnte der Eindruck entstehen, die Bioenergetische Analyse ist reduzierbar auf gezielte körpertherapeutische Interventionen. Christa Ventling verwendet den Begriff "Energie" immerhin noch. Dem steht gegenüber, dass viele Kollegen heute geradezu Berührungängste mit diesem Begriff haben. In einigen Praxen und Instituten ist ein nicht zu übersehendes Hindrifen zu psychoanalytischen Erklärungsmodellen festzustellen. Es stellt sich die Frage, ob die Bioenergetische Analyse das in diesem Ausmaß nötig hat. Die Adäquanz der bioenergetischen Affektarbeit wird durch die neuen Erkenntnisse der psychophysischen Entwicklung des Kindes deutlich untermauert. Die Neurobiologie erlöst uns mittlerweile von drückenden wissenschaftlichen Legitimationsproblemen. Anders gesagt: wir können mehr zur aktuellen Fachdiskussion beitragen als nur bestimmte Techniken anbieten.

Christa Ventling ist ein ernsthafter Versuch des Brückenschlages gelungen. Die Aufsätze skizzieren Möglichkeiten eines Dialogs mit anderen Fachrichtungen vor, welche die Bioenergetische Analyse in der Fachwelt aus ihrer isolierten Position herausführen könnte. Die Beiträge reihen sich ein in die Ergebnisse der Säuglings- und Kleinkindforschung, beziehen die Ansätze von Winnicott, Stern und Bolby weitgehend ein. Sie stellen eine interessante und konstruktive Weiterführung bisherigen Konzepte der Kinder-Psychotherapie dar, indem ja gerade bei Kindern körpertherapeutische Interventionen besonders angezeigt erscheinen. Das Buch enthält viele Ansätze zum Weiterdiskutieren und es macht Lust zum Weiterdenken. Wir sollten Mut fassen, Amt Halsens Impulse aufzugreifen und weiterzuführen.

**Angelika Schretter**

## **Maria Holl: “Tinnitus lindern”**

Jopp/Oesch Verlag, 104 S. Broschur, Euro 12,90/SFR 26,90  
ISBN 3-0350-5005-8

Maria Holl ist CBT und arbeitet seit 18 Jahren in eigener Praxis in Aachen. Ihre Ausbildung in Bioenergetischer Analyse machte sie am International Institute of Bioenergetic Analysis, New York. Ihre Haupttrainer waren Ron Robbins, Scott Baum, Virginia Wink und Susan Downe. Sie erhielt ihre Graduierung 1986. Während ihrer Ausbildung begann sie parallel eine Schulung bei der holländischen Heilerin und Meditationslehrerin Hetty Draayer, die ihrerseits eine Schülerin von Graf Dürckheim war (personale Leibtherapie). Diese beiden Methoden, kombiniert mit Erfahrungen/Ausbildungen in Akupunktur, Selbstmassage und chinesischer Gesundheitslehre, bilden die Grundlage für ihr Buch “Tinnitus lindern”.

Die Angebotsvielfalt der Tinnitustherapien zeigt, dass es nicht “Das Allheilmittel” für Tinnitus gibt. Nur der Patient selbst kann aus seiner Lage heraus lernen, mit seinem Tinnitus in Frieden zu leben, ihn zu akzeptieren, zu mildern und bestenfalls endlich zu verlieren.

Maria Holl hat 1996 durch die Anregung des Würselner HNO-Arzt Dr. Philipps die Tinnitustherapie entwickelt und sie seitdem bei vielen Patienten praktiziert. Das Selbstheilungsprogramm ist einfach und sicher durchzuführen. Es fordert von den Patienten Phantasie und das Vertrauen, die fast zu einfach erscheinenden Übungen durchzuführen. Das Programm funktioniert, wenn der Patient sich erlaubt, gesund zu werden und sich auf die für unseren Kulturkreis ungewöhnlichen Übungen einlässt.

Neben Übungen der Bioenergetischen Analyse sind es Übungen aus der taoistischen Gesundheitslehre, die die Wirksamkeit der neuen Methode ausmachen. In den Kapiteln des Buches lernt der Patient, das Energiesystem seines Körpers zu beeinflussen. Die Übungen wirken, wenn sie richtig durchgeführt werden, auf die Lebenskraft, das Chi, das in den Meridianen zirkuliert. Auch hier findet sich eine Betonung des Aspektes der Erdung, die auch in der Bioenergetischen Analyse essentieller Bestandteil ist.

Der Ehrevorsitzende, der Deutschen Tinnitusliga, Herr Hans Knör, hat in seiner Rezension des Buches “Tinnitus lindern” den Therapieansatz verstanden und ihn für Patienten und Therapeuten empfohlen.

Das Buch ist geeignet für Patienten, die einen Tinnitus haben und die Angebote der Schulmedizin nicht wahrnehmen möchten.

Es ist auch geeignet für Menschen, die alle oder einige Möglichkeiten und Therapien der Schulmedizin ausprobierten, die ihnen jedoch nicht halfen.

Man kann dieses Buch auch nutzen, wenn man keinen Tinnitus hat, sich jedoch im Stress und überfordert fühlt. Im Grunde ist das Buch für jeden hilfreich, der psychosomatische Störungen hat, die auf mangelnde Erdung zurück zu führen ist.

Menschen mit Tinnitus erfahren durch die Übungen eine neue Strukturierung ihres Energiekörpers. Die Neustrukturierung vollzieht sich je nach Patient in unterschiedlichem Tempo. Es gibt Patienten, die nach zwei Lektionen verstehen und andere, die zwischen sechs Wochen und einem Jahr brauchen.

Der Nutzen des Buches hängt vom täglichen Üben ab. Maria Holl fordert die Leser auf, mit Hilfe des Buches fünf Minuten täglich zu üben. Nicht weil fünf Minuten reichen, sondern weil es oft schwierig ist, selbst eine so kurze Zeit im Alltag für uns zu finden.

Das Buch beginnt mit sehr klaren Benutzervorschlägen. Schon hier wird klar, dass Maria Holl die psychische Struktur des Menschen mit Tinnitus erkannt hat. Die Charakterstruktur, die ihrer Ansicht nach ein Mensch mit Tinnitus vorrangig hat, ist die Orale. Er schaut ständig nach dem Urteil anderer und ist bemüht, die Forderung anderer zu erfüllen, ohne auf seine Grenzen zu achten. Die Selbstwahrnehmung ist nicht oder nur schwach entwickelt. Er ist überfreundlich und besorgt, die Übungen so zu machen, wie es gewünscht wird, oder er ist der Patient, der dauernd nörgelt und nachfragt und dem Kursleiter oder Therapeuten kaum Ruhe lässt, die Übungen anzubieten. Die Leitung von Übungsgruppen oder Einzelarbeit erfordert oft ein großes Mass an Verständnis und Geduld vom Therapeuten.

Maria Holl hat das Buch ohne erhobenen Zeigefinger geschrieben, da sie weiß, dass der Mensch mit oraler Charakterstruktur sehr schlecht Kritik ertragen kann. Die Texte sind liebevoll führend und ermöglichen es, immer wieder einzusteigen, auch wenn tage- oder wochenlang nicht geübt worden ist.

In ihrer Praxis hat sie sowohl in Kursen als auch in Einzeltherapien sehr gute Erfolge mit Patienten erzielt, die in der Lage sind, die Übungen täglich oder mindestens fünf Tage in der Woche durchzuführen. Es kam zu einer wesentlichen Linderung der Ohrgeräusche. Außerdem hat sie die Rückmeldung von Patienten, die vor sechs Jahren an den Kursen teilnahmen. Diese Menschen sind auch heute noch in der Lage, den Stress, durch den das Ohrgeräusch steigt, mit Hilfe der erlernten Übungen abzubauen und somit eine Verschlimmerung des Tinnitus zu vermeiden.

Maria Holl würde sich freuen, wenn Kollegen und Kolleginnen mit diesem Buch arbeiten und die Übungen für sich nützen würden. Sie nützen jedem Menschen im Alltag. Wenn man die Übungen selber durchführt, kann man sie auch qualifiziert weitergeben. Es braucht die innere Erfahrung mit den Übungen, um die Patienten anzuleiten.

Ab Januar 2003 beginnt Maria Holl mit der ersten Ausbildung in Tinnitus-Atemtherapie. Sie würde sich über Kollegen freuen, die diese Therapiemethode erlernen möchten. Das Erlernen der inneren Übungen des Tinnitusprogramms erwartet vom Teilnehmer eine Bereitschaft zum Wandel. Die Übungen transformieren den Übenden.

Maria Holl

Weitere Informationen erhalten Sie unter [www.maria-holl.de](http://www.maria-holl.de) oder schicken Sie eine e-mail unter [info@maria-holl.de](mailto:info@maria-holl.de)

## **FORUM DER BIOENERGETISCHEN ANALYSE**

### **1/1991**

Alexander Lowen: Was ist Bioenergetische Analyse?

Jacques Berliner: Grounding, Rooting, Enracinement

Günter Schubert: Spannungszustände: Übertragung, Grounding und Containment in der Arbeit mit dem Atemschemel

Ulrich Sollmann: Die unvollendete Gruppe

### **2/1991**

Heiner Steckel: Gespräch mit Alexander Lowen zu Fragen Bioenergetischer Therapie

Ulrich Gudat, Dorothea Kubierschky: Bioenergetische Analyse in der Psychotherapeutischen Praxis

Rolf Heinzmann: Gruppenregeln

Ulrich Sollmann: Körpersprache im/als Dialog

### **1/1992**

Thomas Ehrensperger: Psychosomatische Medizin und Bioenergetische Analyse

Axel Böhmer: Bericht zur Einleitung einer Behandlung

Konrad Oelmann: Krankengymnastik und Bioenergetische Analyse - ein Tagungsbericht

Rolf Heinzmann: Überweisungskontexte

Alexander Lowen: Ich, Charakter und Sexualität

### **1/1993**

Konrad Oelmann: Anmerkungen zum diagnostischen Vorgehen als Bioenergetischer Analytiker in der ärztlich-psychotherapeutischen Praxis

Jacques Berliner: Meine Chronologie der körperlichen Erkundung

Günter Schubert: Items zur Bioenergetischen Diagnose und Exploration der Widerstände

### **2/1993**

Jacques Berliner: Sexuelle Anamnese unter diagnostischem Blickwinkel

David Campbell: Über Angst - Stegreifvortrag beim Lehrtherapeutentreffen des NIBA 1993

Günter Schubert: Günter Heisterkamps „Heilsame Berührungen“ und Alexander Lowens „Freude“

### **1/1994**

Michael Hepke: Traum-Körper-Arbeit

Ulrich Gudat: Die Wirksamkeit der Bioenergetischen Analyse als ambulanter Psychotherapie - Zwischenbericht zum Forschungsprojekt des DVBA -

Bennett Shapiro: Die Charakterstruktur lockern - Therapeutisches Arbeiten mit dem Widerstand, der Auflehnung und der Hingabe des Klienten -



## FORUM DER BIOENERGETISCHEN ANALYSE

### 2/1994

Peter Geißler: Narzißmus und Bioenergetische Analyse

Bennett Shapiro: Die Spaltung von Zärtlichkeit und Angriffslust in der Sexualität heilen

Rainer Mahr: Körperkontakt in der Bioenergetischen Analyse

Lyn Mayo: Die Behandlung von sexuellem Mißbrauch kann gefährlich für Deine Gesundheit sein

David Campbell: Scham - Vortrag beim Lehrtherapeutentreffen des NIBA 1994

Ulrich Sollmann: Scham und Schuld

### *Buchbesprechungen*

### 1/1995

Frank Hladky: Von der Bedeutung, zu Beginn der Arbeit mit einem Patienten das „Thema“ zu finden

Peter Geißler: Körperinterventionen und Beziehung

Michael Hepke: Entwicklungspsychologische Argumente für eine körpervermittelte Psychotherapie

Rainer Mahr: Energie und Identität

Ulrich Sollmann: Im narzißtischen Minenfeld - Körpertherapie zwischen Beziehung und Körperarbeit

Gisela Kloth: Frauen unter der Bioenergetik - Prinzessin, Aschenputtel, Hyänen und der vollständige Orgasmus

### *Buchbesprechungen*

### 1/1996

Ulla Sebastian: Vom Reiter/von der Reiterin zum Zentauer - die Heilung der Spaltung zwischen Körper, Geist und Seele. Fortschritte in der Identitätsentwicklung -

Klaus Madert: Identität und Wirbelsäule

Heiner Jächter: Befragung einer Teilnehmergruppe zu Inhalt und Organisation der Fortbildung zum Bioenergetischen Analytiker

Ursula Schubert: Das Bild der Mutter in der Psychoanalyse - Mutterübertragungskonstellationen und ihre „Fallen“

Gerti Graf: Sinnfragen

### 2/1996

Angela Klopstech: Das Trauma sexuellen Mißbrauchs: Wo Berührung mißhandelt und wie Berührung heilen kann

Robert Lewis: Vom Orgasmusreflex zur Fähigkeit sexueller Intimität über die erotische Übertragung: „Adoration“ und Grenzen in der Bioenergetischen Analyse

Michael Dothagen: Männerorgasmus, Mythen und Wirklichkeit

Theodor D. Petzold: Sexualität - Auf dem Weg von der Triebabfuhr zur selbstbewußten und spannenden Kommunikation

## **FORUM DER BIOENERGETISCHEN ANALYSE**

Gustl Marlock: Reich, die Humanistische Psychologie und das New Age

Rolf Heinzmann: Systemische Gestalttherapie

Ulrich Gudat: Forschungsprojekt des DVBA

Heiner Steckel: Zu „Sexappeal“ von Ansgar und Dietlinde Rank

### **1/1997**

Jens Tasche: Von der Schwierigkeit, eine Tonleiter zu singen

Ursula Schubert: Zum Konzept der Gegenübertragung

Vita Heinrich: Körperliche Phänomene der Gegenübertragung, Therapeuten als Resonanzkörper

Irmhild Liebau: Leiblichkeit und Geschlecht - aus bioenergetischer und theologischer Sicht

Ulla Sebastian: Leidensucht oder Kultivierung der Freude - Anmerkungen zum therapeutischen Prozeß

Klaus Madert: Wie ich Psychoanalyse und Reichs Charakteranalyse verbinde

Rainer Mahr: Das Konzept der Orgonenergie von Wilhelm Reich

Angelika Schretter: Reichs Vision des befreiten Menschen

Jens Tasche und Reinhard Weber: Narzißmus und Bioenergetische Analyse

### **1/1998**

Theo Georg Fehr: Die persönlichkeitspsychologische Fundierung Bioenergetischer Typen

Armin Krüger: Denunziation. Eine Buchbesprechung mit persönlichem Erlebnishintergrund / Energie oder Beziehung / Selbstpsychologie und analytische Körperpsychotherapie

Jens Tasche: Borderlinepersönlichkeitsstörungen - ein strukturelles Problem aus bioenergetischer Sicht

Reinhard Weber: Borderline-Persönlichkeitsstörung - ein strukturelles Problem aus klinisch-psychiatrischer Sicht

Ulrich Sollmann: Rezension zur körperpsychotherapeutischen Literatur / Management by Körper

Cäsar Schwieger: Charakter als Überlebensstrategie

### **1/2000**

Rainer Mahr: Die unterschiedlichen Quellen der Bioenergetischen Analyse

Christiane Müller: EMDR, Körperpsychotherapie und Psychoanalyse: Gemeinsamkeit und Unterschiede. Neugier an der Vielfalt therapeutischer Möglichkeiten

Robert C. Ware: Gebrauch der Lüste / Befreiung des Eros. Erotisierte und „zölibatäre“ Gegenübertragungen

Robert M. Hilton: Eine Begegnung zwischen Wilhelm Reich und Donald Winnicott - Passion und Person

Svenia Wirtz: Basis für Rundflüge - Die Zukunftswerkstätten der GBA

Mitgliedern des DVBA sowie Mitgliedern und Ausbildungskandidaten des NIBA, der GBA, des IBAR, der SGfBA und der MGBA wird die Zeitschrift kostenlos zugestellt.

Andere Interessenten können FORUM 1/2002 gegen Rechnung 8,00 Euro beim Herausgeber beziehen.

Die Foren 1/91 bis 2/93 können gegen Rechnung 6,00 Euro und die Foren 1/94 bis 2/2001 gegen Rechnung 8,00 Euro ebenfalls beim Herausgeber bezogen werden.