



Bioenergetische Analyse

Norddeutsches Institut für Bioenergetische Analyse, www.niba-ev.de
Süddeutsche Gesellschaft für Bioenergetische Analyse, www.sgfa.com
Gesellschaft für Bioenergetische Analyse, www.gba-bioenergetik.de

- Irmhild Liebau Die Bioenergetische Analyse ist tiefenpsychologisch fundiert!
Hugo Steinmann Angst aus Bioenergetischer Sicht
Jörg Clauer Kooperation in der Entwicklung des Menschen 1:
Implikationen für die Bioenergetische Analyse
Jörg Clauer Kooperation in der Entwicklung des Menschen 2:
Die Füße des Ödipus in neuen Schuhen
Susanne Winkler Das Grounding
– Überlegungen zu seiner Bedeutung für die Selbstentwicklung
Karl-Erich Pönitz „Und steh ich droben einst, so will ich fest, nicht ängstlich stehn.“
Erdung bei Goethe – Literarische Assoziationen

Aus der Praxis

- Dorothea Habbinga „Bitte helfen Sie mir!“
Eigenverantwortung und Arbeitshaltung in der Psychotherapie
Josef Lutz Depression – Leitfaden für Patienten

Zur Information

Kongresse, Fortbildungen

FORUM BIOENERGETISCHEN ANALYSE

veröffentlich Beiträge, die

- dem kollegialen Erfahrungsaustausch dienen
- das bioenergetisch-analytische Wissen 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 und Lösungen aus der bioenergetischen Arbeit. Unter der Rubrik „Zur Diskussion“ sind Leserbriefe und Diskussionsbeiträge willkommen! Auch gibt es die Möglichkeit für Buchbesprechungen und Hinweise auf Artikel in anderen Zeitschriften unter „Für Sie gelesen“. 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.

Herausgeberin: Dr. Vita Heinrich-Clauer
Krahnstraße 17, 49074 Osnabrück
Tel.: +49 (0)5 41 - 202 31 01, E-Mail: vita.heinrich-clauer@osnanet.de

Redaktion: Peter Brandenburg
Prinz-Albert-Straße 55, 53113 Bonn
Tel.: +49 (0)228 - 26 51 55, E-Mail: pbrandenburg@t-online.de

Dr. Jörg Clauer
Krahnstraße 17, 49074 Osnabrück
Tel.: +49 (0)5 41 - 202 31 00, E-Mail: joerg.clauer@osnanet.de

Rainer Mahr
Dreieichstraße 29, 63263 Neu-Isenburg
Tel.: +49 (0) 61 02 - 2 12 74, E-Mail: rmahr@t-online.de

Michael Nissen
Skt. Hansg. Pass. 3, 4tv, 2200 Kopenhagen, Dänemark
Tel.: +45 - 35 35 66 82, E-Mail: michael.nissen@city.dk

Anja van der Schriek-Junker
Poststrasse 46, 69115 Heidelberg
Tel.: +49 (0)6221 - 752 21 48, E-Mail: vanderschriek-junker@t-online.de

Inhalt

Vorwort	2
---------------	---

Irmhild Liebau:

Die Bioenergetische Analyse ist tiefenpsychologisch fundiert!	4
--	---

Hugo Steinmann:

Angst aus Bioenergetischer Sicht	28
---	----

Jörg Clauer:

Kooperation in der Entwicklung des Menschen 1: Implikationen für die Bioenergetische Analyse	42
---	----

Jörg Clauer:

Kooperation in der Entwicklung des Menschen 2: Die Füße des Ödipus in neuen Schuhen	65
--	----

Susanne Winkler:

Das Grounding – Überlegungen zu seiner Bedeutung für die Selbstentwicklung	90
---	----

Karl-Erich Pönitz:

<i>„Und steh ich droben einst, so will ich fest, nicht ängstlich stehn.“</i> Erdung bei Goethe – Literarische Assoziationen	104
---	-----

Aus der Praxis

Dorothea Habbinga:

<i>„Bitte helfen Sie mir!“</i> Eigenverantwortung und Arbeitshaltung in der Psychotherapie	125
--	-----

Josef Lutz:

Depression – ein Leitfaden für Patienten	143
---	-----

Zur Information

Kongresse, Fortbildungen	160
---------------------------------------	-----

Vorwort der Herausgeberin

Die LeserInnen des Forum werden nun für das lange Warten (seit 2009) mit anregender Lektüre belohnt und erhalten eine reichhaltig gefüllte Ausgabe 2011! Nachdem es im vorigen Jahr mangels Beiträgen nicht für eine Veröffentlichung der Zeitschrift reichte, liegen dieses Jahr mehrere ausführliche, interessante und kreative Artikel vor, in denen neuere Konzepte der Bioenergetischen Analyse vorgestellt und Beispiele aus der klinischen Praxis beschrieben werden.

Gleichzeitig wird diese Ausgabe 2011 das letzte Heft von meiner Seite sein, da ich die Herausgeberschaft nach sechs Jahren Tätigkeit abgeben werde. Ich möchte mich von Herzen bedanken bei allen Redaktionsmitgliedern, die mich während der letzten Jahre unermüdlich, kenntnisreich, geduldig, mit liebevoller kollegialer Haltung und Hingabe an die Ideen der Bioenergetischen Analyse beim Korrekturlesen und Diskutieren der Beiträge unterstützt haben! Ohne den fortlaufenden praktischen Beistand und die ideelle Unterstützung von Rainer Mahr, Peter Brandenburg, Anja van der Schriek-Junker, Michael Nissen, Jörg Clauer (alle Genannten bzgl. der aktuellen Ausgabe) sowie Rolf Großerüschkamp, Angela Irlinger (bzgl. der Ausgaben 2005-2009), - die allesamt gemeinsam mit mir ehrenamtlich gearbeitet haben, - hätte es die Zeitschrift nicht gegeben. Ebenso möchte ich mich beim DVBA bedanken, der für die Herausgabe des Forum bis 2009 die finanzielle und organisatorische Rückendeckung gegeben hat! Und mein Dank für diese aktuelle Ausgabe gilt dem NIBA (besonders Barbara Oles), das nach Auflösung des DVBA in Kooperation mit der SgfBA für die Weiterführung der Zeitschrift gesorgt hat!

Nun zum Inhalt dieser Ausgabe:

Das Spektrum der Autorenbeiträge im inhaltlich-theoretischen Abschnitt reicht von der Rezeption aktueller relationaler Konzepte der Bioenergetischen Analyse, deren Integration und Anwendung im Rahmen einer körperorientierten Fortbildung für Seelsorger (Irmhild Liebau), über die neurobiologisch fundierte Vermittlung bioenergetischer Sichtweisen zum Thema Angst für Kollegen anderer psychotherapeutischer Fachgebiete (Hugo Steinmann), weiter über die recht originelle Verknüpfung von Goethes Verständnis der Erdung und dem Grounding-Konzept der BA (Karl-Erich Pönitz) bis hin zu innovativen - und auf aufwendiger Recherche basierenden - Artikeln, die auf dem neuesten Stand der Entwicklungspsychologie Konzepte wie Kooperation, Ödipus-Konflikt (Jörg Clauer) und des Grounding in der BA (Susanne Winkler) diskutieren.

Im Abschnitt „Aus der Praxis“ finden wir einen Beitrag, in dem Supervisanden

und Ausbildungsteilnehmern auf der phänomenologischen Ebene, beschreibend und einordnend, diagnostische Hilfen sowie Anregungen für die Intervention zum Thema Eigenverantwortung des Klienten gegeben werden (Dorothea Habbinga). Ein Patienten-Leitfaden zum Störungsbild der Depression für das Wartezimmer gibt am Ende den Praktikern ein Beispiel für die leicht verständlich formulierte Aufklärung von Patienten (Josef Lutz).

Wenn ich zwar als Herausgeberin für den Inhalt der Zeitschrift verantwortlich bin, so beharre ich dennoch im Dialog mit den AutorInnen nicht auf meinem Verständnis von BA-Konzepten, Wissenschaftlichkeit, Schreibstil, usw. Letzten Endes steht jede(r) Autorin für sich selbst gerade, sodass ich anregen möchte, falls es Diskussionen um die Inhalte und Darstellungen geben sollte, sich direkt an die Verfasser der Beiträge zu wenden.

Viel Spaß beim Lesen! Vita Heinrich-Clauer

Irmhild Liebau

Die Bioenergetische Analyse ist tiefenpsychologisch fundiert!

Vorbemerkung

Als Theologin, Pastoralpsychologin, Supervisorin und zertifizierte Bioenergetische Analytikerin ist es seit vielen Jahren *mein Anliegen*, den Körper in die Seelsorge und pastoralpsychologische Weiterbildungsarbeit zu integrieren. Dafür habe ich vor etwa 10 Jahren ein Curriculum für Körperorientierte Seelsorge entwickelt, führe seitdem mit zwei bioenergetischen Kollegen, Karl-Erich Pönitz und Harald Stolzke, eine zweijährige Weiterbildung im Seelsorgeinstitut an der Kirchlichen Hochschule, jetzt Bildung und Beratung in Bethel durch, welche die *Bioenergetische Analyse (BA) als Methodik in das kirchliche Handlungsfeld der Seelsorge transferiert* und sich bisher großer Teilnehmerzahlen erfreut hat. Kürzlich habe ich eine Facharbeit zur Anerkennung in der Deutschen Gesellschaft für Pastoralpsychologie (DGfP), Sektion Tiefenpsychologie, geschrieben, welche die Einbeziehung des Körpers in die Seelsorge, Supervision und Weiterbildungsarbeit herausstellt und habe damit mein Konzept von „*Körper-Seelsorge*“ in die pastoralpsychologische und theologische Welt auch in der Theorie eingebracht, unter besonderer Berücksichtigung der tiefenpsychologischen Fundierung der BA als körperorientiertes Psychotherapieverfahren.

Hier nun möchte ich in veränderter und erweiterter Form den Teil dieser Arbeit vorstellen, der auch für Forums-Leser/innen von Interesse sein kann, nämlich die neueren Weiterentwicklungen der BA im deutschsprachigen Raum, die ihre tiefenpsychologische Fundierung und die Wurzeln der Bioenergetischen Analyse in der Tiefenpsychologie deutlich machen. Daran schließt sich ein Fallbeispiel aus der eigenen supervisorischen Arbeit an, mit dem ich einen Einblick gebe in bioenergetisch-körperorientierte, tiefenpsychologisch fundierte, pastoralpsychologische Supervision, und eine kurze Beschreibung der Weiterbildung in Körperorientierter Seelsorge, um die mögliche Integration der bioenergetisch-analytischen Methodik in die seelsorgliche und die Weiterbildungs-Arbeit in Seelsorge im Kontext der Kirche aufzuzeigen.

1. Einleitung oder: „Liebe Deinen Körper wie Dich selbst!“

Auch wenn die neueren Erkenntnisse in der Säuglings-, Emotions- und Bindungsforschung und in der modernen neurobiologischen, -psychologischen und neurowissenschaftlichen Forschung die *Wichtigkeit des Körpers*¹ in der psychotherapeutischen Arbeit herausstellen und die Verbundenheit von Körper, Gedanken, Gefühlen und zwischenmenschlicher Beziehung mittlerweile längst biologisch und *wissenschaftlich begründen*, also altes klassisch *bioenergetisches Standardwissen* von wissenschaftlicher Seite her seine theoretische Fundierung neu erfährt, hat der Körper noch immer nicht seine ihm gebührende wesentliche und akzeptierte Stellung innerhalb der Psychotherapie eingenommen.

Noch immer werden körperpsychotherapeutische Verfahren, wie die BA, von den Krankenkassen nicht anerkannt. Damit erfährt der Körper implizit eine Abwertung und die körperpsychotherapeutische Arbeit wird dadurch auch explizit abgewertet, nicht hinreichend akzeptiert. Ebenso wird die *tiefenpsychologische Fundierung* der BA als psychotherapeutisches Verfahren nicht hinreichend gesehen und gewürdigt, wird die tiefenpsychologische Akzentuierung der Körperarbeit vielleicht nicht einmal in bioenergetischen Kreisen selber genügend hervorgehoben und praktiziert.

Die psychotherapeutische Arbeit mit dem Körper löst noch immer Skepsis, Kritik, Widerstand, Zweifel aus, muss ihren Sinn und ihre Notwendigkeit noch immer im großen Rahmen der psychotherapeutisch etablierten Verfahren rechtfertigen, als würden ihre Weiterentwicklungen und theoretischen Fundierungen überhaupt nicht wahrgenommen. Am Körper scheiden sich weiterhin die Geister, da stehen ganz schnell die Solidität und wissenschaftliche Fundierung dieser Arbeit infrage. Um wie viel mehr sind in der *Kirche*, meinem Hauptaufgabenfeld, der Körper und die *körperpsychotherapeutische Arbeit* in Seelsorge, Supervision und Weiterbildung noch immer fremd, ungewöhnlich, lösen nicht selten skeptische Anfragen, widerständiges Verbalisieren, zweifelnde Geringschätzung aus, zumindest in den Kreisen, die das Sagen und die institutionelle Macht haben. Ich vermute, das hat seine Ursachen, trotz neuerer Forschungen und gesicherter Erkenntnisse der körperlichen Basis seelischen Geschehens, noch immer in der alten platonisch-dualistischen Aufspaltung des Menschen in Körper und Seele, zu deren tieferer Zementierung das Christentum in seiner Abwertung des Körpers und der Höherstellung von Geist und Seele nicht unerheblich beigetragen hat. Es handelt sich dabei um einen klassischen, institutionellen Abwehr- und Spaltungsmechanismus.

Dabei ist *an der Basis* das *Interesse am Körper* und seiner *Einbeziehung in die Seel-*

1 In kursiver Schrift hebe ich mir wesentlich erscheinende, inhaltlich besonders herausragende Worte, thematische Gesichtspunkte zur besseren Orientierung im fortlaufenden Text hervor; auch in Zitaten ist die Kursiv-Schrift eine Hervorhebung von mir.

sorge und kirchliche Arbeit groß, mindestens so groß wie das Leiden an noch immer körperfeindlichen kirchlichen Strukturen, Dogmen und der Verbalisierung als „Alleinstellungsmerkmal“ in der Kirche des Wortes.

Dabei ist *theologisch* die *Anerkennung, Wertschätzung und Liebe des Körpers* wie des eigenen Selbst unbedingt und vorbehaltlos gefordert und biblisch, christlich begründet², ist Seelsorge immer auch Körpersorge in den Ursprüngen des Christentums gewesen; dort wurde nicht nur geredet, sondern auch gehandelt, waren *Worte und Körper* wesentlich für die Heilung des Menschen. Und so sollte es auch heute wieder sein in der Kirche, besonders unter Berücksichtigung des zentralen Stellenwertes, den der Körper für gelingende psychotherapeutische und seelsorgliche Arbeit einnimmt, tiefenpsychologisch fundiert und körperorientiert.

2. Das tiefenpsychologische Fundament der BA

2.1. Die klassische BA und ihre Wurzeln

Der *Körper* wird seit einiger Zeit wieder verstärkt in der *Tiefenpsychologie und Psychoanalyse (PA)* in den Blick genommen. Doch das ist insofern nicht neu, als er implizit schon immer Gegenstand ihrer Wahrnehmung und Verbalisierung war. Explizit wurde der Körper besonders beachtet und auch als Weg ins Unbewusste angesehen in der *Körperpsychotherapie*. Sie ist *eine Traditionslinie³, ein Zweig⁴ der Tiefenpsychologie*, die den Fokus auf den Körper und die Erforschung auch körperlicher unbewusster Prozesse richtet, und steht neben der tiefenpsychologischen Haupt-Traditionslinie, die vorwiegend das Psychische betont und die Sprache als Mittel zur Aufdeckung des Unbewussten ansieht. Ihre historischen Wurzeln liegen in der PA⁵.

Während **S. Freud** selber zum Beginn seiner therapeutischen Tätigkeit noch mit dem *Körper* arbeitete, von einem *Körper-Selbst* sprach, den Körper konzeptuell zu erfassen und die PA neurowissenschaftlich zu fundieren suchte⁶, verschob sich das Schwergewicht durch die Methode des freien Assoziierens immer mehr auf die Psyche und Sprache und entwickelte die PA sich als rein verbale Therapie weiter. In der Haupttraditionslinie der Tiefenpsychologie wird der Körper dann vernachlässigt, stehen Seele, Sprache, Kognition, Bewusstwerdung und psychische Einsicht im Vordergrund.

2 s. Liebau, I. (2003a), S. 444 ff.

3 Marlock, G. (2007), S. 61 ff.

4 Heisterkamp, G. (1993) führt diese Linie der Integration des Körpers in der Tiefenpsychologie von Freud über Jung und Adler zu Reich und Lowen, bes. S. 9 ff

5 Downing, G. (1996) S. 344; Geuter, U. (2007) S. 17, Schindler (2002) S. 27 ff.

6 Klopstech, A. (2009) S. 11 ff.

W. Reich, der auch heute noch als derjenige gilt, der die *Psychoanalyse* konsequent mit dem *Körper* verband, nahm Freuds ursprüngliches Gedankengut wieder auf, führte das Konzept der *Körperabwehr*, das energetische Analogon zur psychischen Abwehr, in Freuds Triebmodell ein und machte es zum zentralen Bestandteil seines Modells der Charakteranalyse⁷. Es geht davon aus, dass der seelische Prozess der Verdrängung zugleich ein körperlicher Prozess der Unterbindung von Trieb- und Handlungsimpulsen ist. Der körperliche Ausdruck wies für Reich den Weg ins Unbewusste und so schuf er einen *theoretischen Rahmen* für die *Einbeziehung des Körpers* in die Psychotherapie durch analytische und physische Arbeit.

A. Lowen ist „der wohl bekannteste und einflussreichste unter den ... Körperpsychotherapeuten“⁸. Er entwickelte in kritischer Auseinandersetzung und in Weiterführung der Erkenntnisse Reichs und der PA Freuds ein neues *Modell der analytischen Arbeit an Körper und Seele*, das die Arbeit an den psychischen Strukturen mit der Arbeit an den körperlichen Erscheinungsformen verband. In der BA hat Lowen die psychoanalytische Theorie und das psychodynamische Denken wieder mit dem Körper verbunden.

Die BA ist ein Verfahren, die Trennung von Körper und Seele aufzuheben und die *Einheit des Menschen* in der analytischen Arbeit zu achten. Sie basiert auf dem Grundansatz der funktionellen *Identität von Körper und Seele*. Die bioenergetische Therapie arbeitet *körperorientiert* und *charakterpsychoanalytisch* und bezieht konsequent den Körper in die tiefenpsychologische Arbeit ein. Sie besteht zum einen aus Körperarbeit und zum anderen aus analytischer, verbaler Arbeit.

Die BA basiert auf den *Grundprämissen der Tiefenpsychologie* von der Prägung des Menschen durch frühkindliche Erfahrungen und der Internalisierung der frühen Interaktionen mit den ersten Bezugspersonen.⁹ Dabei dient die Analyse des Körpers und die körperliche Arbeit in der Therapie dem tieferen Verständnis des Menschen und seiner Geschichte. Sie wird verbunden mit Deutungen, Einsichten und Bewusstwerdung. Damit erweitert die BA die tiefenpsychologische Grundlage, dass prägende frühkindliche Erfahrungen auf der psychischen Ebene überdauernde Strukturen hinterlassen, um die wesentliche Erkenntnis ihres Einflusses auch auf die körperliche Strukturierung des Menschen. Die therapeutische Bearbeitung *unbewusster Beziehungsdynamiken* und ihrer Verkörperung ist ein wesentlicher Teil der bioenergetischen Arbeit.

Fazit: Die klassische BA gehört in die „Strömung in der Geschichte der modernen Psychotherapie, die körperlich fundiert war, und die bis in die Anfänge der

7 s. Klopstsch, A. (2008, auch 2002a, 2002b)

8 Downing, G. (1996) S. 378

9 s. hierzu auch die Kennzeichen tiefenpsychologisch fundierter Therapien bei Wöller, W.; Kruse, J. (2001) S. 11: Psychologie des Unbewussten, Konflikt- und Objektpsychologie, therapeutische Nutzung von Übertragung und Gegenübertragung, Bearbeitung der Abwehr (Widerstandsanalyse), Begrenzung therapeutischer Zielsetzung, eine hilfreiche Beziehung als Grundlage des therapeutischen Prozesses. Sie gelten alle für die BA, allerdings in Erweiterung auf den Körper und auch seine Analyse.

... Tiefenpsychologie zurück reicht.“¹⁰ Sie setzt in ihrer tiefenpsychologisch fundierten Arbeit den Schwerpunkt auf den Körper, um Einsicht und Verständnis zu gewinnen und bezieht sich in ihrem Charakterstrukturmodell auf die Triebtheorie Freuds.

Das Konzept Lowens scheint mir durch die jüngeren Erkenntnisse der Neurobiologie und Säuglingsforschung aktueller und in seinem ursprünglichen Wert wichtiger denn je, besonders auch in seinen neueren Weiterentwicklungen durch die Bioenergetischen Analytiker/innen der 2. und 3. Generation.

In ihrer Weiterentwicklung mag die *klassische BA* teilweise den Fokus oder die praktische psychotherapeutische Arbeit zu stark und vielleicht auch einseitig und ausschließlich *auf den Körper ausgerichtet* haben, während ihre tiefenpsychologische Fundierung mehr in den Hintergrund geriet. So sind psychoanalytisch ausgerichtete Bioenergetische Analytiker wie S. Kirsch und Berliner¹¹ in den 90er Jahren sogar aus dem IIBA ausgeschlossen worden und haben sich von der BA ab- und zur PA hingewandt. Und andere Bioenergetische Analytiker haben sich ebenfalls aus der BA herausentwickelt, wie etwa P. Geißler¹², der einen eigenen Ansatz der analytischen Körperpsychotherapie konzipiert hat.

Innerhalb der BA gibt es Weiterentwicklungen, besonders in den letzten etwa 15 Jahren, die sich, im Rückgriff auf die neuesten Forschungserkenntnisse, besonders auch wieder verbinden mit ihren Wurzeln und ihrem *Selbstverständnis in der Tiefenpsychologie* und die so die ursprüngliche tiefenpsychologische Traditionslinie wieder hervorheben, in der die BA steht.

2.2. Neuere Weiterentwicklungen innerhalb der BA

Diese Weiterentwicklung und Vielfalt bioenergetischer Konzeptionen zeige ich exemplarisch¹³ anhand von vier Vertreter/innen der neueren BA auf: A. Klopstech, USA, M. Koemeda-Lutz, Schweiz, V. Heinrich-Clauer und J. Clauer, Deutschland. Und ich stelle damit besonders die tiefenpsychologische Fundierung der BA heraus. Denn es ist Grundauffassung der modernen, wie auch der klassischen BA, sich „auf dem gemeinsamen Boden einer tiefenpsychologisch fundierten Psychotherapiewissenschaft (zu) bewegen.“¹⁴

10 Reich gilt zwar heute in vielerlei Hinsicht als umstritten und zugleich ist er noch immer einer der Pioniere der Körperpsychotherapie, Marlock, G. (2007a) S. 2

11 s. Geißler, P. (1995) bes. SS. 13 ff., 31 ff., 53 ff.

12 s. Geißler, P. (1995/2001/2005/2007/2009)

13 Diese vier bioenergetischen Analytiker/innen sind deshalb exemplarisch, weil sie durch ihre Theoriebildung mit zu den Bekanntesten in der BA gehören und allgemeine Weiterentwicklungen in der BA theoretisch fundiert herausgearbeitet haben. Klopstech und Heinrich-Clauer kenne ich gut aus ihrer praktischen und theoretischen, lehrenden BA-Arbeit, die eine war meine internationale Trainerin und die andere meine Lehrtherapeutin in der BA-Ausbildung.

14 Koemeda-Lutz, M. (2002) S. 9

2.2.1. Als eine der Ersten hat **Angela Klopstech** seit Anfang der 90er Jahre verstärkt wieder das Augenmerk auf einen *Dialog zwischen PA und BA* und auf das *tiefenpsychologische Selbstverständnis der BA* gerichtet. Dabei geht sie davon aus, „dass es unnötig und vielmehr für eine weitere Theorieentwicklung hinderlich ist, Geist und Körper, oder Psychoanalyse und körperorientierte Psychotherapie, als Gegensätze zu betrachten.“¹⁵

Sie erkennt (2002a), dass in der klassischen BA das Interesse an analytischer Verbalisierung und theoretischem Denken durch stärkere Betonung des körperorientierten Arbeitens teilweise vernachlässigt wurde und hebt hervor, dass mittlerweile eine Umkehr in diesem Prozess eingetreten und ein neu erwachtes Interesse an den psychoanalytischen Theorien, vor allem an einem besseren Gebrauch des Konzeptes von Übertragung und Gegenübertragung, eingetreten ist.¹⁶ Diese Konzepte waren im Charakterstrukturmodell nicht enthalten. Übertragungs- und Gegenübertragungswahrnehmungen wurden nicht explizit ausgeführt und differenziert analysiert und gedeutet wie im psychoanalytischen Bereich.

Der Fokus in der BA liegt für Klopstech neben dem Körper nun mehr auf der *therapeutischen Beziehung*, die sich durch das weite Feld von auch körperlichen Interaktionen wesentlich komplexer und verwirrender gestaltet als im psychoanalytischen Setting. Klopstech (2002b) übernimmt das *psychoanalytische integrierte Modell* therapeutischen Handelns von *M. Stark*, übersetzt es in die Sprache der BA und nutzt es, um den *therapeutischen Prozess der BA zu analysieren*, durchsichtiger und wirksamer zu machen¹⁷. Darin ist die *Beziehung der Hauptfokus*, nämlich 1. die Beziehung zu den Strukturen innerhalb der Psyche des Patienten (*Ein-Personen-Psychologie*), intrapsychisch, 2. die Beziehung zu den internalisierten Subjekt-Objekt-Erfahrungen (*Eineinhalb-Personen-Psychologie*) und 3. die wechselseitige therapeutische Beziehung (*Zwei-Personen-Psychologie*), intersubjektiv.¹⁸ Zwischen diesen drei Betrachtungsweisen und Modellen therapeutischen Handelns gibt es deutliche Überschneidungen bei unterschiedlichen Fokussierungen.

Therapeutisches Handeln sollte nach Klopstech zwischen diesen *drei Modalitäten* im Verlauf der Therapie und sinnvoller Weise auch in der einzelnen therapeutischen Behandlung wechseln können, je nach Thema und Bedürfnis der Patienten, wenn auch je nach Fähigkeit, Ausbildung und Charakterstruktur sicherlich eines der Modelle von der Therapeutin stärker favorisiert wird. Ihr Hauptanliegen dabei ist die *Anwendung analytischer Konzepte im Bereich der BA*. Zunehmend bezieht Klopstech auch Erkenntnisse der neueren psychoanalytischen Bindungs-, Säug-

15 Klopstech, A. (2002a) S. 50

16 Ebd. S. 52 ff.

17 Klopstech, A. (2002b) S. 61-74

18 Die Klassische BA ist demnach hauptsächlich eine Ein-Personen-Psychologie, während die Entwicklungen in den letzten 15 Jahren in Richtung einer mehr beziehungsorientierten Therapiemethode sich hin zur Eineinhalb- und Zwei-Personen-Psychologie vollzog, wobei dieser Prozess noch in den Anfängen steckt und eine einheitliche theoretische Struktur noch nicht entwickelt wurde, Klopstech (2002) S. 64.

lings-, Emotions-Forschung (2004) und der neurowissenschaftlichen Forschungen (2005/2009) in die BA ein, nimmt von dort her Modifizierungen in den Konzeptionen der klassischen BA für eine zeitgemäße BA vor und zeigt, wie durch solche Integration eine verstärkte Nähe auch mit anderen Psychotherapieformen, wie der PA, hergestellt werden kann.

Wesentliche Annahmen der bioenergetischen Theorie sieht sie durch diese Erkenntnisse *biologisch fundiert*, nämlich die Verbundenheit von Körper, Gedanken, Gefühlen und zwischenmenschlichem Bezug. Die *Unverzichtbarkeit des Körpers in der Psychotherapie* wird damit nun erstmalig von nicht-körperpsychotherapeutischer Seite bestätigt.¹⁹

Aus diesen Erkenntnissen resultiert für Klopstech ein Verständnis von *Einsicht*, basales Postulat in der Tiefenpsychologie und PA, das neben der Kognition auch eine *affektive und eine körperliche Komponente* einschließt. So sucht sie im therapeutischen Prozess eine Verbindung zwischen den tiefen inneren Erkenntnissen, die mit emotional intensiven Erfahrungen einhergehen, und der kognitiv-verbale Repräsentation dieser Erfahrungen herzustellen. Dieses *Konzept* nennt sie *energetische Einsichten*. Wesentlich ist dabei die Verbindung von nonverbaler und kognitiv-verbaler Arbeit, um zu *Einsicht* zu gelangen.

Selbst das klassische *bioenergetische Konzept von Katharsis* (2008), seit Beginn der 90er Jahre in der Kritik als zu provokative, intensive, mobilisierende, retraumatisierende, beziehungslose Intervention, kann Klopstech auf diesem Hintergrund *in modifizierter Form* in seiner *positiven therapeutischen Wirksamkeit* herausarbeiten, wenn die kathartischen Erfahrungen in der therapeutischen Beziehung in das Selbst des Patienten integriert werden und eine angemessene Verarbeitung und Integration in den Alltag finden.²⁰

Das *beziehungstheoretische Paradigma* (2009) hat die klinische Praxis und Sichtweise des Körpers in der BA grundlegend verändert und die Beziehungsperspektive als Raum für intersubjektive Erfahrung in der therapeutischen Beziehung hervorgehoben, in der die Koexistenz von Patientin und Therapeutin, vor allem auch die *körperliche Koexistenz* im Mittelpunkt der therapeutischen Arbeit steht.

Lag der Fokus in der *traditionellen BA* in erster Linie auf dem *Körper* in seinen *lebensgeschichtlichen, Abwehr bedingten Charakterstrukturanteilen*, so geht jetzt der Fokus in gleichem Maß auf die *körperliche Erfahrung in der unmittelbaren Interaktion in einer somatischen Dyade*. Damit ist nach Meinung Klopstechs das herrschende Privileg der Versprachlichung über die Verkörperlichung gebrochen, Körper und Wort teilen sich ihren Platz und haben ihre Bedeutung gleichermaßen im therapeutischen Prozess. Hieraus kann sich heutzutage eine *immens neue Bedeutung für die BA* innerhalb der Tiefenpsychologie entwickeln, wenn sie wieder mehr auf sich

¹⁹ Klopstech, A. (2009) S. 8 ff.

²⁰ Klopstech, A. (2008) S. 480 f.

aufmerksam macht und ihre Grundtheorien und Methoden zeitgemäßer formuliert, modifiziert und aktualisiert²¹.

Dabei unterscheidet Klopstech die BA von allen neueren Entwicklungen in Psychologie und PA, die ebenfalls den Körper, wenn auch eher den symbolisierten, versprachlichten Körper wieder entdecken, indem der *ganz reale Körper*, aus Fleisch und Blut, im Zentrum und als Kernbereich der bioenergetisch therapeutischen Arbeit steht, in gleicher Weise wie die Psyche und das Wort²², eben in funktioneller Identität von Körper und Seele.

2.2.2. Margit Koemedal-Lutz widmet sich seit Ende der 90er Jahre ebenso dem Projekt der *Weiterentwicklung der BA* (2002) unter Bezugnahme auf Konzepte anderer psychotherapeutischer Ansätze sowie relevanter aktueller Forschungsbefunde und positioniert die BA erneut und explizit „auf dem gemeinsamen Boden einer *tiefenpsychologisch fundierten Psychotherapiewissenschaft*.“²³

Dabei arbeitet sie (2002a) besonders das *Charakterstrukturmodell* Lowens als ein intra-psychosomatisches Persönlichkeitsmodell heraus²⁴ und zeigt die entwicklungspezifisch entstandenen *Denk-, Fühl-, Verhaltens- und körperlichen Haltungsmuster* auf, die auch kognitiv, emotional und somatisch therapeutisch zu bearbeiten sind.

Besonders die wichtige therapeutische *Arbeit mit Emotionen*, eines der Spezifika der klassischen BA, hebt Koemedal-Lutz (2002b) auch für die neuere, modifizierte BA hervor und untermauert es mit den modernen Emotionstheorien und neurobiologischen Untersuchungen. Diese belegen, dass körperliche Reaktionen integrale Bestandteile emotionaler Prozesse sind, dass Gefühlszustände mit Wechselwirkungen zwischen neuronalen Erregungsmustern, hormonellen und anderen biochemischen Veränderungen im Körper und spezifischen Muskelbewegungen verknüpft sind. Sie stützen die bioenergetische „These, dass seelische Veränderung ohne Affektbeteiligung wenig wahrscheinlich ist. *Affekte wurzeln im Körperlichen*. *Psychotherapie* sollte daher als *psychosomatisches Geschehen* aufgefasst werden“²⁵, so wie im Bioenergetischem Charakterstruktur-Modell. „Bei dem Versuch, ‚Unbewusstes bewusst‘ zu machen, scheint es angezeigt, somatosensorische und motorische, gefühlsmäßige und kognitive Erinnerungsfragmente zu Hilfe zu nehmen“²⁶, also nicht nur rein verbal analytisch, sondern eben auch körper- und affektorien-

21 Klopstech, A. (2009) S. 16

22 Klopstech, A. (2009) S. 8 ff

23 Koemedal-Lutz, M. (2002) S. 9

24 Koemedal-Lutz, M. (2002a) S. 117-137. Das bioenergetische Modell beruht auf der Grundannahme, dass sich emotional bedeutsame Lebenserfahrungen sowie geistige Einstellungen auch körperlich manifestieren und umgekehrt ein habitueller Gebrauch des Körpers seinerseits Grundstimmungen und mentale Einstellungen zum Leben prägt.

25 Koemedal-Lutz, M. (2002b) S. 188

26 Koemedal-Lutz, M. (2002b) S. 189

tiert zu arbeiten.

Gefühle als ein Teil des menschlichen Bewusstseins und Verhaltens fungieren als „leibseelische Nahtstelle“ und müssen deshalb als essenzielles Medium für psychotherapeutische Veränderung betrachtet werden, wie es in der BA und ihrer Konzeptualisierung der Körper-Seele-Einheit geschieht.

Für Koemeda-Lutz (2008) entsteht, im Rückgriff auf moderne Gehirn- und Säuglingsforschung, *Einsicht und Bewusstwerdung* im therapeutischen Prozess *durch Verstehen, Fühlen und Handeln*, was kognitive, emotionale und körperliche therapeutische Arbeit notwendig macht. Unverzichtbar ist deshalb der *Einbezug des Körpers* in psychotherapeutische Prozesse. Das heißt: Bioenergetische AnalytikerInnen versuchen, ihre PatientInnen auf der mentalen, emotionalen und körperlichen Ebene wahrzunehmen, und arbeiten interaktiv mit ihnen in *drei therapeutischen Varianten*, nämlich bewusstseinsmäßig, *kognitiv*, erlebnismäßig, *emotional* und in einer gemeinsamen unmittelbaren Erfahrung, *handelnd*.²⁷

2.2.3. Vita Heinrich-Clauer hat 2008 mit ihrem Handbuch der Bioenergetischen Analyse den gegenwärtigen Entwicklungsstand der BA und das breite Spektrum der aktuellen bioenergetischen Konzepte in ihrer modifizierten Einbeziehung von Bindungstheorie, relationaler Psychoanalyse, Säuglingsforschung und Neurobiologie aufgezeigt. Es „kommt dem zunehmenden Interesse nach einer *Integration des Körpers* in die Psychotherapie entgegen. Die Bioenergetische Analyse – eine der ersten analytischen Körperpsychotherapiemethoden mit einer langen Tradition und viel Erfahrungswissen - tritt mit diesem Sammelband mit Neuerungen und den immer noch (bzw. jetzt erst recht) gültigen Aussagen zur Bedeutung des Körpers in der Psychotherapie an die Öffentlichkeit.“²⁸ Bereits an der Aufgliederung des Handbuchs wird deutlich, wie sehr die *Beziehung* - schon in der klassischen BA und akzentuiert in ihren neueren Konzeptionen - eines der wesentlichsten Kategorien im therapeutischen Prozess ist.

Heinrich-Clauer selbst beschäftigt sich bereits seit 1997 in ihren Forschungsarbeiten zum *tiefenpsychologisch-bioenergetischen Diskurs* mit Konzepten von Empathie, Resonanz und Spiegelung und mit den körperlichen *Phänomenen der Gegenübertragung*, die damals in der BA noch als wenig wichtig angesehen oder entwickelt waren.²⁹ Die Wahrnehmung und Differenzierung dieser Phänomene vor allem auch in der körperlichen Arbeit der BA, hält Heinrich-Clauer für eminent wichtig im therapeutischen Prozess. „*Übertragung und Gegenübertragung* ... finden als *psychosomatische Phänomene* statt. Es sind keine rein psychologischen Prozesse. Wir richten unsere ganze körperliche Aufmerksamkeit auf die Person uns gegenüber.

27 Koemeda-Lutz, M. (2008) S. 489 ff.

28 Heinrich-Clauer, V. (2008) S. 9

29 Heinrich-Clauer, V. (2008) S. 161-178

Auf dem Wege des körperlichen Dialogs nehmen unbewusste, abgespaltene und verdrängte Persönlichkeitsanteile auf uns Einfluss. ... Die körperlichen Phänomene der Resonanz sind die Basis der Empathie und basieren auf der Existenz von Spiegelneuronen in unserem Gehirn und darüber hinaus auf dem Prozess des physikalischen Austausches auf der molekularen Ebene.³⁰ Die Ebene des körperlichen Dialogs zwischen Therapeutin und Klient ist eine wichtige Quelle der Mitteilung von unbewussten, vorsprachlichen und abgespaltenen Persönlichkeitsanteilen.

Heinrich-Clauer (2009) hebt neben dem Verdienst Lowens, den erwachsenen Menschen in Bewegung ins Zentrum des therapeutischen Prozesses zu stellen, vor allem in den neueren Entwicklungen in der BA, unter *Einbeziehung psychoanalytischer und tiefenpsychologischer Arbeit*, den zunehmenden „Fokus auf die *therapeutische Beziehung*“³¹ hervor und sieht die Therapeutin in der BA, im Unterschied zur relationalen intersubjektiven Psychoanalyse, mit ihrem offenen Setting und der Anwendung von bioenergetischen Körperinterventionen, „mit den Klienten in einer verkörperten Beziehung basierend auf Resonanzphänomenen in geteilter Gegenwart und Kooperation mit aktivierenden, rhythmisch abgestimmten und übenden Aspekten“³². In ihrem Verständnis wird BA „gegenwärtig auch als analytisch-relationale Psychotherapie mit Fokus auf den Körper praktiziert“.³³ Die noch immer aus Psychoanalytiker-Kreisen stammende Kritik an der BA bezüglich ihrer Körperarbeit als Vermeiden von Selbstbezug des Klienten und Beziehungsaufnahme zwischen Therapeutin und Klient, als mangelndes Durcharbeiten der negativen Übertragung und Agieren, hält Heinrich-Clauer mittlerweile für ein Klischee, das mindestens den neueren bioenergetischen Weiterentwicklungen nicht gerecht wird, und bei dem die Frage besteht, warum die Abgrenzung weiterhin notwendig ist und das Alte im Bild festgehalten werden muss.³⁴ Damit hält sie fest an Lowens *Konzept der funktionellen Identität von körperlichen und seelischen Prozessen* und der psychosomatischen Einheit der Person, das nach ihrer Ansicht die neueren bioenergetischen Ansätze weiterhin verbindet, bei aller Unterschiedlichkeit und Vielfalt ihrer Weiterentwicklung und ihrer konkreten praktischen Ausübung. Ganz im Sinne Lowens stellt sie fest: „Über das Gespräch allein wird keine Heilung erwartet. Diese Perspektive wird heute fortwährend durch viele Ergebnisse der Neurobiologie, Emotions-, Säuglings- und Bindungsforschung untermauert und weiter spezifiziert.“³⁵ Und weiter: „Lowen selbst hat keine ‚relationale‘ Körperpsychotherapie vorgestellt, auch seine Perspektive – wie die der klassischen Psycho-

30 Heinrich-Clauer, V. (2008) S. 162 f.

31 Heinrich-Clauer, V. (2009) S. 31

32 Heinrich-Clauer, V. (2009) S. 31

33 Heinrich-Clauer, V. (2009) S. 32

34 Heinrich-Clauer, V. (2009) S. 34

35 Heinrich-Clauer, V. (2009) S. 33

analyse eine *Ein-Personen-Psychologie* – entsprach als ‚Affekt-/Energie orientierte und Konflikt orientierte aufdeckende‘ Körperpsychotherapie einem *medizinischen Modell* ... Heute kann nicht weiter von dieser Zuordnung ausgegangen werden.“³⁶ Der Fokus wird nunmehr verlagert vom Objekt Patient hin zur therapeutischen Beziehung und zum Subjekt Therapeutin. Zugleich „nähert sich die neuere Psychoanalyse stetig den körperlichen Grundlagen der Beziehung, was sich in einem Interventionspektrum von der Wahrnehmung der Phänomene bis hin zu handlungsorientierter Vorgehensweise in der *analytischen Körperpsychotherapie* darstellt. ... Sogar Berührung und Körperkontakte werden gewagt, wenn auch nicht ohne Gefahr der Diffamierung von klassisch-psychoanalytischer Seite. ... Man könnte auch von einer ‚*Rehabilitation*‘ des Körpers – einem Anschlussversuch der Psychoanalyse an die 30er Jahre sowie an aktuelle Forschung – sprechen.“³⁷

Die Frage, ob im therapeutischen Prozess die *Beziehung* oder der *Körper* zu betrachten ist, erscheint für Heinrich-Clauer „angesichts der neurobiologischen Erkenntnisse und den Ergebnissen der Säuglingsforschung der letzten Jahre künstlich. ... Das *Körperselbst* entwickelt sich in Beziehungen und auch eine Nicht-Bezugnahme auf den Körper in der therapeutischen Situation ist eine (Unterlassungs-)Handlung, die sich wiederum körperlich innerhalb der Beziehung auswirken kann. Jedoch kann der Fokus in der therapeutischen Haltung eher auf der sprachlichen oder auf der körperlichen Ebene liegen – oder im Wechsel auf beiden bzw. in der Verknüpfung.“³⁸

Das erfordert ein sehr *bewusstes Umgehen* mit den *Phänomenen des Beziehungsgeschehens*, die üblicherweise in den klassischen Begriffen von Übertragung und Gegenübertragung beschrieben werden, die Heinrich-Clauer aber in Bezug auf die intersubjektive Psychoanalyse und ihr Konzept der Körperresonanz in dieser Weise fragwürdig erscheinen und die das Beziehungsgeschehen und insbesondere die wechselseitige Beeinflussung nur unzulänglich erfassen, sodass sie von *unbewussten, körperlichen Resonanzphänomenen*, von *Phänomenen der verkörperten Interaktion* spricht.

2.2.4. Die wesentliche Bedeutung der BA für die *Behandlung psychosomatischer Erkrankungen*, besonders auch unter dem *Beziehungsaspekt*, arbeitet **Jörg Clauer** (2008) heraus. Nach seiner Erkenntnis benötigen Patienten mit psychosomatischer Dissoziation „einen *verkörperten Beziehungsdialo*g mit dem Elternkörper des Therapeuten, d. h. sowohl die nonverbale somato-sensorische Resonanz und Bezo-genheit als auch den verbalen Beziehungsdialo

36 Heinrich-Clauer, V. (2009) S. 33

37 Heinrich-Clauer, V. (2009) S. 35

38 Heinrich-Clauer, V. (2009) S. 36

samkeit und führt zur Ko-Konstruktion einer Veränderung des impliziten Beziehungswissens von Patient und Therapeut. Der Therapeut wird dabei die Dissoziation des Patienten unausweichlich teilen und die Beziehungsabstimmung so wiederum unterbrechen. Durch die Anerkennung seiner ‚Fehler‘ erlangt der Therapeut seine Selbstregulation zurück und steht damit wieder für die ‚Regulation der somatosensorischen Zustände und Emotionen des Patienten zur Verfügung. Das entstehende neue *implizite Beziehungswissen* führt zu einem *Wandel der ‚mentalen Organisationsprinzipien‘*.“³⁹

Die Weiterführung Clauers zu Ausführungen von Lowen und Ehrensperger über psychosomatische Behandlungen besteht vor allem in seiner deutlichen *Akzentuierung des Beziehungsgeschehens*. Der therapeutische „Entwicklungs- und Abstimmungsprozess ist (wie in der Mutter-Kind-Dyade) ein gemeinsamer Entwicklungsprozess (eine Ko-Kreation), an dem beide Partner ihren Anteil haben. Mit der intersubjektiven/relationalen Psychoanalyse ... und Ferenczi ... betone ich, dass es in diesem Prozess unweigerlich zu neuen Unterbrechungen und Brüchen in der Abstimmung kommt. Nur wenn diese nicht ignoriert und verleugnet werden, beinhalten sie die Chance zu einer heilenden Neugestaltung.“⁴⁰ Dabei fördert der Therapeut das *implizite, prozedurale, affektmotorische* und das *explizite, symbolisierte, verbalisierbare Beziehungswissen* und das Wachstum des Selbst und benötigt dafür selbstverständlich eine *genaue Kenntnis der verkörperten Übertragungs- und Gegenübertragungsphänomene*, ganz besonders der differenzierten Wahrnehmung der komplementären, Patient induzierten und klassischen Gegenübertragungsreaktionen, in einem verkörperten Beziehungsdialog.

So ist für Clauer die „*Behandlung psychosomatischer Patienten* ... ohne die Anwendung der *verkörperten Gegenübertragung* nicht durchführbar. Der Kontakt zum Elternkörper des Therapeuten bildet die Grundlage für die psychobiologische Beziehungsabstimmung und die Entwicklungsförderung des Patienten-Selbst. ...Die *Beziehungsabstimmung* (Resonanz) in der Dyade und nicht eine ausgefeilte körperpsychotherapeutische Diagnostik ist somit die Grundlage für die bioenergetischen Interventionen. ...Den Herausforderungen einer Therapie der psychosomatischen Dissoziation kann nur durch eine *Zwei-Personen-Perspektive* ... begegnet werden. Der energetische Therapieprozess in der Bioenergetischen Analyse, die Aufhebung der Dissoziation und die Entwicklung des Selbst können nur innerhalb des Kontextes der Intersubjektivität gelingen.“⁴¹

Das *Konzept des Grounding*, das *Spezifikum der BA*, modifiziert und erneuert Clauer (2009) durch Einbeziehung der Ergebnisse der Säuglings-, Bindungs- und neurobiologischen Forschungen, indem er es vor allem als *Verwurzelung im (Körper-)*

39 Clauer, J. (2008) S. 383

40 Clauer, J. (2008) S. 385

41 Clauer, J. (2008) S. 407 f.

Selbst und in der *Beziehung zum Anderen*, als eine Konkretisierung des Freud'schen Realitätsprinzips, beschreibt und eine entwicklungspsychologische Perspektive des Grounding darstellt, die auf den neueren Erforschungen der primären Triade von Säugling, Mutter und Vater basiert.

Er führt das Lowensche Erdungsprinzip auf neuronale Organisationsprinzipien der Person zurück und hebt die *untrennbare Einheit von seelischem und körperlichem Erleben* und die *Verwurzelung des Selbst im Körper*, das Grounding im Körperselbst und in der *Beziehung* des Selbst zum Anderen hervor. Aufgrund der entwicklungspsychologischen Wichtigkeit der Stimulierung von Körperwahrnehmung und Grounding für die Entwicklung des Selbst kommt Clauer für psychosomatische, psychotische und depressive Patienten zu dem Ergebnis: „Für die Behandlung solcher Erkrankungen ist daher die (Psycho-)Analyse von Affektabstimmung, von Übertragung und Gegenübertragung alleine nicht ausreichend. Die übenden Verfahren der Bioenergetischen Analyse und anderer Körperpsychotherapien sind auf die Förderung der Körperwahrnehmung ausgerichtet“⁴² und können durch diese *Verbindung von affektiver, Beziehungs- und Körperarbeit* die Entwicklung und *Integration von Selbst und Körper* verbessern.

Fazit: Die Weiterentwicklungen in der neueren BA basieren auf ihrer tiefenpsychologischen Fundierung und bringen sie wieder in den Vordergrund ihrer theoretischen und praktischen Arbeit und sie sehen den Körper und die therapeutische Beziehung (verkörperte Übertragung und Gegenübertragungsphänomene) in gleicher Weise als wesentlich an für das Gewinnen von tiefenpsychologischer Einsicht, die immer zugleich kognitive, emotionale und körperliche Einsicht ist. Die bioenergetische Charakterstruktur-Analyse als psychosomatisches Modell rückt dabei als ein mögliches Verständnismodell mehr in den Hintergrund zugunsten der psychodynamischen körperorientierten Arbeit innerhalb der, auch verkörperten, Beziehung.

3. Praktische Arbeit mit der BA im kirchlich pastoralpsychologischen Kontext

Wie die Weiterentwicklungen in der BA in meinen Ansatz der Körper-Seelsorge⁴³ einfließen und sich in der praktischen Arbeit umsetzen lassen, wird gezeigt anhand von zwei unterschiedlichen Praxisfeldern: der Supervisionsarbeit unter

42 Clauer, J. (2009) S. 89

43 Die Theorie zur Körper-Seelsorge wird ausführlich dargestellt und entwickelt in meiner Facharbeit zur Anerkennung in der DGfP: „Körper-Seelsorge. Die Einbeziehung des Körpers in die seelsorgliche, supervisorische und Weiterbildungsarbeit in Seelsorge“, bes. S. 13-19; voraussichtliche Veröffentlichung in der folgenden Ausgabe der „Transformationen. Pastoralpsychologische Werkstattberichte“, Fachzeitschrift der DGfP (Hg.).

Einbeziehung des Körpers und der Körperorientierten-Seelsorge-Weiterbildungsarbeit.

Mein Anliegen und mein seelsorglicher Ansatz dabei ist es, den Körper grundsätzlich in ein allgemeines Konzept von tiefenpsychologischer Seelsorge zu integrieren⁴⁴. Dabei gehe ich aus von einem ganzheitlichen Menschenbild der Verbindung von Körper und Seele und von einem Gottesbild und einer Theologie, die Gott auch wieder in seiner Leiblichkeit und Menschwerdung sieht und achtet und die ernst macht mit dem Gedanken, dass Gott sich verkörpert und im Körper der Menschen erfahrbar und lebendig wird. Dieses Menschenbild entspricht dem der BA von der funktionellen Identität von Körper und Seele. Deshalb lässt sich m. E. auch die BA als Methodik in seelsorgliches Arbeiten geeignet integrieren. Seelsorge ist „Verleiblichung von Theologie“⁴⁵, ist nicht nur Sorge um die Seele, sondern auch um den Körper des Menschen. Es scheint mir wesentlich, dass die Seelsorge sich grundsätzlich öffnet und erweitert um diese Körperorientierung, dass Seelsorge also „Körper-Seelsorge“ ist. Das Wesentliche und Neue an dieser Körperorientierten Seelsorge ist die explizite und konsequente Einbeziehung des Körpers in die gesamte Seelsorge- und Supervisions-Arbeit. Damit wird die Seelsorge erweitert um die Perspektive der Körperorientierung, wird Seelsorge tiefenpsychologisch fundierte Körper-Seelsorge.

3. 1. Tiefenpsychologisch fundierte Supervisionsarbeit unter Einbeziehung des Körpers

Auf dem Konzept von Körper-Seelsorge basiert mein *pastoralpsychologisches Supervisionsverständnis* von *Wahrnehmen und Annehmen* unter tiefenpsychologischer Perspektive und *ganzheitlichem Verstehen* und *gemeinsamen Weitergehen* unter Einbeziehung des Körpers.

Zum Gewinnen von tiefenpsychologischer Einsicht und Verständnis dienen die beiden Wahrnehmungsfoki *Körper* und *Beziehung*. Sie können sich in einem Supervisionsprozess und auch in einer einzelnen Supervisionsstunde in sehr unterschiedlicher Gewichtung gestalten: der Körper kann entweder *als Wahrnehmungs- und Verstehenshilfe* und durch *verbalisierende Interventionen* zur Körperwahrnehmung oder auch *in Form von Körper-Übungen und szenisch körperlichen Interventionen* vorkommen; und auch die *Beziehung* kann mehr *im- oder explizit in die Supervisionsarbeit* einbezogen werden, entweder durch Wahrnehmung zum inneren Verständnis

44 Dabei ist es kein Novum, den Körper/Leib in die Seelsorge einzubeziehen. Bereits in den frühen KSA-Kursen der 70er Jahre wurde teilweise auch der Körper in der Selbsterfahrungsarbeit beachtet, wurden körperliche Äußerungen in den Gesprächsprotokollen wahrgenommen und kam auch begrenzt Körperarbeit in der Selbsterfahrungs- und Gruppenarbeit vor. Auch in der Gestaltseelsorge, basierend auf der Gestalttherapie, sind körperliche Wahrnehmung und Übungen bekannte Elemente ihrer Arbeit. Der Körper fand zwar teilweise Eingang in pastoralpsychologische Fortbildungen (s. auch Klessmann, M. 2006, S. 212), doch nicht in die Seelsorge generell.

45 Stollberg, D. (1972) S. 7, s. dazu besonders Klessmann, M.; Liebau, I. (1997) S. 11-23

der Psychodynamik oder auch durch Verbalisierung des Wahrgenommenen und durch gezielte körperliche Angebote in der Beziehung, und dies jeweils sehr unterschiedlich und variabel.⁴⁶

Wie sich die Einbeziehung des Körpers in die Supervision konkretisieren und körperorientierte tiefenpsychologische Supervision sich praktisch gestalten lässt, wird nun verdeutlicht durch ein **Fallbeispiel** und seine Reflexion.

Pfarrerin B ist seit über einem Jahr bei mir in Supervision in 2-monatigem Abstand mit dem *Hauptanliegen* der Bewältigung des *vielfältigen Stresses*⁴⁷ in den zahlreichen, wachsenden *Aufgaben im Gemeindepfarramt* mit mehreren kleinen Dörfern. Sie hat bei uns im Seelsorgeinstitut die zweijährige Weiterbildung in Körperorientierter Seelsorge absolviert, kennt also diese Art der Arbeit und kommt zur Supervision explizit und vom Setting her so vereinbart, um *auch körperorientiert* mit ihren Themen zu *arbeiten*. Als üblichen Stundenablauf haben wir verabredet: zum Einstieg eine kurze verbale Mitteilung zur Befindlichkeit und Benennung des Supervisionsthemas, etwa 10-15 min. Körper-Wahrnehmungsübungen und dann die tiefenpsychologisch verbale und körperlich supervisorische Arbeit.

In die zu beschreibende und zu reflektierende Stunde kommt sie pünktlich wie immer, allerdings etwas blasser und, wie ich wahrnehme, angespannter als sonst. Sie beschreibt kurz und mit angestrengtem Lächeln im Gesicht ihr Befinden und benennt als Supervisionsanliegen einen „Albtraum“, den sie erlebt habe, wegen eines vom Kirchenvorstand überzogen als „hohen Berg“ dargestellten Konfliktpunktes. Ich bin „alarmiert“ und nehme in der körperlichen Gegenübertragung Aufregung, Stress, Druck auf dem Brustkorb wahr.

Meine Körperwahrnehmung von B und körperliche Gegenübertragungswahrnehmungen spüre ich deutlich und behalte sie als Hintergrundfolie zum Verständnis im Auge, ohne sie verbal zum Ausdruck zu bringen; ebenso drängt mein Hintergrundwissen von B in den Vordergrund.

In den vergangenen Supervisionssitzungen haben wir verbal und körperlich besonders an ihrem beruflichem *Stand als Pfarrerin* in ihrer Gemeinde gearbeitet, der immer wieder gefährdet ist durch ihr *freundliches und angepasstes Verhalten*, resultierend aus frühen Anpassungsleistungen an Autoritäten. Das bereitet ihr Schwierigkeiten in ihrer *Rolle als Kirchenvorstandsvorsitzende*, weil sie schnell zwischen den unterschiedlichen Interessen der Kirchenvorsteher ihre eigene *Leitungskompetenz* aufgibt und sich selbst verliert in ihrer freundlich zugewandten *seelsorglichen Haltung*, welche die Haltung der Gemeindeleiterin mit ihren theologischen Kompetenzen und Leitungs-Aufgaben sabotiert. Ihre Fortschritte zu eigener Positionierung, Selbst-

⁴⁶ Wie dies geschieht, hängt ab zum einen vom verabredeten Setting und zum anderen vom jeweiligen zu bearbeitenden Thema in seiner Dynamik, von den Supervisor:innen in ihrer Persönlichkeit und Involvierung durch ihr Thema und seine tiefenpsychologische Einbindung und von der Supervisor:in in ihrer eigenen Wahrnehmung und ihrem sich entwickelnden Verständnis, in kritischer Reflexion für hinlänglich gute verbale und körperliche Interventionen und basale Abstimmungen und von der gemeinsamen, wechselseitig sich beeinflussenden und sich abstimrenden Supervisions-Beziehung.

⁴⁷ Zu Stress als physiopsychologischer Vorgang und seiner Bewältigung, entsprechend auch auf körperlicher Ebene, s. Söllmann, U. (1998) in Verbindung mit BA, Birkenbihl, V. (1999) mit zahlreichen Übungen, Levine, P. (1998) in Verbindung von Stress und Trauma, Kirch (2009) mit Entspannungsmethoden. Die tiefenpsychologische Supervision von beruflichem Stress kann besonders sinnvoll den Körper einbeziehen.

behauptung, einem eigenen Stand gingen langsam und kontinuierlich voran; nun scheint sich ein *Einbruch* anzubahnen.

Bevor wir das angekündigte Thema weiter vertiefen, gehen wir, entsprechend unseres Supervisionskontraktes, weiter mit einer *Sequenz expliziter Körper- und Wahrnehmungsübungen*: aufgrund des bei mir wahrgenommenen angehaltenen Atems, den ich als Gegenübertragungshinweis für *Atemanhalten* und Atemreduktion, häufige *Folge von Stress*, bei B deute und aufgrund ihres sehr verspannten Gesichtsausdrucks biete ich ihr an, 1. eine Zeit lang bewusst zu atmen, ihre *Aufmerksamkeit auf den Atem* zu richten, mit dem Ziel, dass dadurch der Atem sich üblicherweise automatisch vertieft, der Ausatem sich verlängert und sie sich selbst körperlich, besonders ihren Atem und ihre Stimmung, mehr wahrnimmt. 2. lasse ich dies einmünden in eine kurze eigene *Gesichtsmassage*, zum Lösen der verspannten Muskulatur, vor allem im Kieferbereich, wohl als Folge des unter Druck stark zusammengebissenen Kiefers, und der enormen *emotionalen Belastung*, unter der B zu stehen scheint. Als 3. Schritt wähle ich eine *Übung im Stehen* aus der Trauma-Release-Arbeit⁴⁸ aus, die bei besonders stressigen, auch traumatischen Erfahrungen körperlich eingesetzt werden kann, zur *Stabilisierung und Selbstvergewisserung* im eigenen Körper, weil ich vermute, dass sie ein „Schockerlebnis“ innerhalb ihres Arbeitskontextes hatte.

Die explizite Körperarbeit in der Supervision geschieht hier in Form von „Körperübungen“⁴⁹, die aus dem Wahrgenommenen und dem basalen Verstehen des von der Supervisorin verbal und körperlich Ausgedrückten entwickelt wurden

Durch 1. das bewusste Atmen wirkt B *ruhiger, zentrierter*, ihre hektische Atemlosigkeit vom Beginn der Stunde löst sich etwas. Durch 2. die Gesichtsmassage und Eigenberührung kommt sie mehr zu sich selber, erfährt *Selbstwahrnehmung* und *Selbstzuwendung*, in Begleitung und Wahrnehmung durch die Supervisorin, ihr Gesicht *entspannt sich* zusehends und wird gut durchblutet, die Blässe, die ich in Zusammenhang mit ihrem *Arbeitsstress*, starker Überforderung und einem vermuteten „Schockerleben“ sehe, weicht. 3. Die *Trauma-Release-Übung* im Stehen, die an die bekannten und von ihr geschätzten Erdungs-Übungen anknüpft, die ihr in den letzten Sitzungen für ihren eigenen Stand sehr gut getan haben, vertieft den eigenen Körperkontakt, den Atem, die *Verwurzelung mit dem Boden*, der wohl durch den „Albtraum“ unsicher, gar bedrohlich geworden ist, lässt die *Sicherheit auf der Erde*, im eigenen Körpererleben, in der Realität und in der Beziehung zur Supervisorin als vertrauter Person spüren und wirksam werden. Dabei nehme ich wahr, wie B sich einerseits gut darin zu fühlen scheint, andererseits sie aber auch leicht hölzern, starr, angestrengt wirkt, trotz verbal gegenteiliger Äußerungen. Hier wird mir eine *Divergenz zwischen körperlicher und verbaler Mitteilung* offensichtlich. Dies behalte ich im Auge, während ich zunächst ihrem Wunsch folge, die verbale Arbeit im Ste-

48 s. Bercei, D. (2007) bes. S. 78 f.

49 Als „Körper-Übungen“ mögen sie nach den Orientierungskriterien für therapeutisches Arbeiten von Klopstech, A.; Stark, M. s. 2.2.1., eher im Sinne der Ein-Personen-Psychologie intrapsychisch erscheinen und sind auch bewusst intrapsychisch gestaltet, zur Körperwahrnehmung für die Supervisorin, doch indem ich sie bewusst in den Beziehungs- und Deutungskontext stelle, sehe ich mein supervisorisches Verhalten hier eher als intersubjektiv an und stelle mich als begleitende, unterstützende Selbst-Objektfigur zur Verfügung, eineinhalb-Personen-psychologisch.

hen weiter zu führen, eine ihr vertraute und Sicherheit gebende Haltung, nicht im Sinne von Bedürfnisbefriedigung, sondern aufgrund meiner *Analyse der Situation* als unterstützende, haltgebende *Körperintervention* und um zusätzliches *basales Verständnis* zu gewinnen durch weitere Entfaltung und Explorierung des körperlich Wahrgenommenen im verbalen, durcharbeitenden Dialog im Stehen.

In der weiteren *verbal-analytischen Bearbeitung* ihres Supervisions-Anliegens erfahre ich, dass B völlig unerwartet zu einem *Gespräch bei ihrem Superintendenten* geladen und dort über 30 min. lang von ihm „fertiggemacht“ worden sei. Der Superintendent hatte einen von zwei Leuten aus dem Kirchenvorstand ungeschickt vorgebrachten Kritikpunkt benutzt, um B massive dienstliche Überforderung vorzuwerfen, verfolgte dabei jedoch Stellen-Streichungspläne und legte ihr sogar eine längere dienstliche Auszeit zur „Erholung“ nahe. All das habe B geschluckt, freundlich und höflich lächelnd, *innerlich völlig geschockt*, ohne etwas dagegen setzen und sich selbst vertreten zu können. Erst zuhause sei sie weinend zusammengebrochen und habe die Unangemessenheit und auch Unverschämtheit des Verhaltens des Superintendenten gespürt.

Bei der vorwiegend verbalen Supervisionsarbeit finden wir heraus, wie diese Übrumpelung durch den Superintendenten ihr die Sprache verschlagen, den *Boden unter den Füßen weggezogen*, ihre Selbstbehauptung gelähmt hat und sie unter diesem erfahrenen Schock automatisch auf ihr *altes Überlebensmuster*, sich angepasst, freundlich, unterwürfig zu verhalten, umgeschaltet hat; tiefenpsychologisch betrachtet in ihrer Lebensgeschichte und im BA-Sprachgebrauch ausgedrückt: der Konflikt zwischen Autonomie und Anpassung in der masochistischen Charakterstruktur, körperlich zu sehen in den nach vorn gesunkenen, beladenen Schultern.

In der *supervisorischen Arbeit in der Beziehung* stelle mich als empathische Begleitung, verbal analysierend und unterstützend zur Verfügung. Der Körperdialog zwischen ihr und mir entwickelt sich parallel dazu, ohne explizite Körperintervention, jedoch körperlich spiegelnd, innerlich förderlich stützend, im abgestimmten Mitgehen.

Während B von diesem Ereignis spricht und *ihren Gefühlen* von Traurigkeit, Enttäuschung, Unterdrückung, Empörung und Rebellion Ausdruck gibt, wird ihre Körpersprache *immer ausdrucksstärker*, deutlicher, kraftvoller, die Stimme lauter, energievoller. Dabei steht B immer wieder anders, *verändert leicht ihren Standpunkt*, geht zwischendurch auch *einige Schritte*, tritt kräftiger auf, verleiht vor allem mit den Füßen dem Gesagten mehr Ausdruck, *vertritt sich* und das Gesagte auf der Körperebene.

Während ich vorwiegend *verbal* mit ihr *supervisorisch* arbeite, verstehend, stärkend, herausarbeitend, in innerer Einbindung zu ihrer persönlichen Geschichte, und wir ihre erlebte *Situation immer mehr verstehen*, klären und in Verbindung mit ihren Gefühlen analysieren, tue ich körperlich nichts anderes, als mich jeweils *körperlich spiegelnd* und körperdialogisch, bekräftigend, unterstützend *abgestimmt* zu verhalten (im Stehen und Mit-Gehen), *ohne dezidierte weitere Körperintervention*. Dabei verstehe ich nun auch körperlich immer mehr, warum sie im Stehen arbeiten wollte. Zu Beginn hatte ich noch eher das Gefühl, das sei zu anstrengend für

sie und mehr ein altbekanntes tapferes Durchstehen schwieriger Situationen, also ein Verhaltens-Wiederholungs-Muster. Da hätte ich ihr, was ich bewusst nicht getan habe, eher eine entspanntere Position im Sitzen oder Liegen vorgeschlagen. Das Stehen, sich unterschiedlich Positionieren, auch Gehen *inszenierte körperlich ihr Thema*. Sie konnte *sich* jetzt, im nachhinein, *stehend gegenüber dem Superintendenten* behaupten und vertreten, ihren innegehaltenen Gefühlen Ausdruck geben und sie übte so in der *Durcharbeitung der Situation* neues, sich *selbstbehauptenderes Probeverhalten* ein. Das wurde durch mein körperlich mitgehendes Verhalten bereits auf der Körperebene mit unterstützt, durch nonverbale, körperliche Bekräftigung, Solidarisierung, Empathie. Dies geschah fast *vorbewusst, in innerer Abstimmung*, möglicherweise aufgrund meiner Gegenübertragungsgefühle und dem daraus entstehenden Impuls von Dasein, Haltgeben, Zeugin-Sein. Und es entwickelte sich wohl auch aufgrund ihrer Übertragung und dem Wunsch nach einer guten, Unterstützung gebenden und Selbstbehauptung erlaubenden, weiblichen Autoritäts-Figur.⁵⁰

Gegen Ende der Supervisionsarbeit, nachdem die erlebte Situation genügend besprochen, reflektiert, analysiert, körperlich teilweise verändert und auch die *Vermischung von persönlichen und institutionell-strukturellen Themen* beim Superintendenten und B *analysiert* worden war, nahm B sich vor, noch aktiv ein Gespräch mit ihm zu suchen, die Situation im Kirchenvorstand klar- und richtigzustellen, Missverständnisse aus dem Weg zu räumen, *sich im Nachhinein abzugrenzen von dem als grenzüberschreitend erlebten Gesprächsverhalten des Superintendenten und ihre Position als Pfarrerin* in ihrer Gemeinde zu vertreten; ein klarer Autonomie- und Selbstbehauptungsschritt. Wie sich darin auch ihr *Glaubens- und Gottesverständnis und die Beziehung zum eigenen Vater* widerspiegelt, wäre weiter zu erarbeiten.

Fazit: Die körperorientierte Supervision sucht, den Körper in die Arbeit einzubeziehen durch die Integration von Körper und Seele und die Wahrnehmung des Körpers mithilfe der bioenergetischen Grundprinzipien von Erdung, Atmung, Bewegung und Ausdruck als Wahrnehmungskriterien. Dies bedeutet eine auf den Körper erweiterte Selbst- und Fremdwahrnehmung und eine den Körper annehmende seelsorglich-supervisorische Grundhaltung. Körperorientierte Supervision arbeitet dabei in der Beziehung, unter Beachtung der Psychodynamik und der körper-seelischen Analyse als Weg zum Unbewussten und zu kognitiver, emotionaler und körperlicher Einsicht, ist körperorientierte, tiefenpsychologisch fundierte Supervision.

50 Bioenergetisch-körperlich wäre es hier zwischendurch auch möglich gewesen, noch dezidierter körperorientiert zu arbeiten, etwa durch Angebote, die Stimme noch stärker einzusetzen, mit den Füßen zu stampfen, um dem Ganzen noch mehr Ausdruck zu verleihen, oder szenisch, gestaltend, etwa durch ein Symbol, Stuhl o.ä. den Superintendenten im Raum zu symbolisieren und ein Gespräch mit ihm „direkt“ zu führen, wie eine Psychodrama-Szene u.v.a.m. Ich habe mich bewusst für die körperdialogische, sich im Hintergrund entwickelnde Körper- und Beziehungsszene und für die fokussiert verbale Arbeit entschieden. Denn einerseits schien es mir wichtig, durch Worte und Stehen, als ihr vertraute, sichere Haltung, in der als dramatisch schockartig erlebte Situation mit dem Superintendenten Halt, Sicherheit und durch Verstehen und Einsicht Unterstützung zu geben und Weiterentwicklung zu fördern, und andererseits hielt ich mehr expressive Körperinterventionen für möglicherweise zu überflutend oder zu wenig integrierend, gar retraumatisierend und empfand dieses feine, sich abstimmende, wechselseitige körperdialogische Verhalten ohne seine bewusste Thematisierung als stimmig und die verbale Supervisionsarbeit auf der Körperebene bereichernd.

3. 2. Weiterbildung in Körperorientierter Seelsorge⁵¹

Die Weiterbildung in Körperorientierter Seelsorge ist eine vierwöchige Weiterbildung plus Abschlusswochenende für Seelsorger/innen, die ihre seelsorgliche und pastoralpsychologische Arbeit um die Einbeziehung des Körpers erweitern wollen.

Entsprechend den *Standards der Weiterbildungen in Seelsorge und Pastoralpsychologie* im Seelsorgeinstitut in Bethel und der Fort- und Weiterbildungen in Pastoralpsychologie, die sich an den von der Deutschen Gesellschaft für Pastoralpsychologie (DGfP) entwickelten Standards orientieren, enthält die Körperorientierte-Seelsorge-Weiterbildung die zentralen Elemente: Selbsterfahrung/Eigentherapie, Vermittlung einer therapeutischen Methodik sowie des dazugehörigen Theorierahmens, Ausbildungssupervision und Klinische Erfahrung, wobei es im wesentlichen um eine verbesserte Beziehungs- und Kommunikationsfähigkeit speziell in der seelsorglichen und in der pastoralpsychologischen Arbeit insgesamt geht⁵², besonders im Hinblick auf den Körper.

Die Arbeit der Weiterbildung ist *prozessorientiert und erfahrungsbezogen*. Die Lebens- und Berufserfahrungen der Teilnehmenden werden mittels kontinuierlicher Selbsterfahrung, Körperübungen und Übungen zur ganzheitlichen Wahrnehmung, Fallbesprechungen und Theorievermittlung zur BA und zur Körperseelsorge mit Literaturstudien reflektiert und differenziert. Dabei geht es immer um die *Person des/der Seelsorgers/in* als Medium der Seelsorge, um die *Klienten*, um die *Beziehung* und um ihren Lebens- und Arbeits-Kontext.

So beinhalten die *ersten beiden Kurswochen* schwerpunktmäßig die Auseinandersetzung mit der eigenen Persönlichkeit und Lebenssituation in ihrem jeweiligen Kontext, also die *Selbstwahrnehmung*, die *beiden letzten Kurswochen* schwerpunktmäßig die Beschäftigung mit der eigenen beruflichen Rolle und Berufssituation und mit den *Seelsorge-Klienten/innen im kontextuellen Arbeitsfeld*, also die *Fremdwahrnehmung*. Das *Wochenende* dient der eigenen *Standortbestimmung als Seelsorger/in*, dem individuellen *Seelsorge-Selbstverständnis* und der Entwicklung einer eigenen Seelsorge-Konzeption unter Einbeziehung des Körpers. Dies geschieht in jeweiliger

51 Das Curriculum für die Weiterbildung in Körperorientierter Seelsorge am Seelsorgeinstitut, Kompetenzzentrum für Spezialseelsorge in Bethel, habe ich 2002 entwickelt, um die Einbeziehung des Körpers in die Seelsorgearbeit zu fördern. Seitdem führe ich diese innovative Weiterbildung, in jedem Ausbildungsdurchgang weiter entwickelt und modifiziert, mit zwei Kollegen (im Wechsel), beide Bioenergetische Analytiker, der eine Pfarrer, der andere Sozialpädagoge, kontinuierlich im Seelsorgeinstitut durch. Das Curriculum und die Kurse, kurz im tabellarischen Verlauf dargestellt, können bei Interesse eingesehen werden. Die umfangreiche Weiterbildung kann ich im Rahmen dieses Artikels mit ihren Themenschwerpunkten und in der nötigen Kürze nicht angemessen darstellen; das wäre ein eigener Beitrag. Hier kommt es mir darauf an, die Konzeption dieser Weiterbildung auf der Basis der Verbindung von Körper und Beziehung, ihrer tiefenpsychologischen Fundierung und damit unter Einbeziehung der neueren Erkenntnisse in BA und Tiefenpsychologie deutlich zu machen.

52 s. Klessmann, M. (2006), bes. S. 630 ff.

impliziter und expliziter Auseinandersetzung mit der eigenen Glaubensgeschichte und Gottesbeziehung.

Fazit: Die Weiterbildung in Körperorientierter Seelsorge sucht den analytischen Paradigmen von Einsicht durch Deutung und durch die Beziehung den Körper als Weg zum Unbewussten, das Handlungsprinzip⁵³, hinzuzufügen und Einsicht als kognitive, affektmotorische, körperliche zu sehen. Denn Körper-Seelsorge ist Verstehen, Fühlen und Handeln⁵⁴, ist Wahrnehmen und Annehmen von Körper und Seele als Basis für ganzheitliches Verstehen und gemeinsames Weitergehen im Prozess der persönlichen und beruflichen Weiterentwicklung.

Angaben zur Autorin:

Irmhild Liebau,

Dr. theol., ist Theologin, Bioenergetische Analytikerin (CBT), Psychotherapeutin (HPG), Körperpsychotherapeutin (EAP), Supervisorin (DGfP) und Beraterin (DGB) und arbeitet seit 10 Jahren als Kursleiterin in der Weiterbildungsarbeit in Körperorientierter Seelsorge und seit an die 20 Jahre körperorientiert tiefenpsychologisch fundiert in Einzel- und Gruppen-Supervision und -Therapie Rembrandtstr. 25

49134 Wallenhorst-Osnabrück

E-Mail: liebau-bender@osnnet.de

Literatur:

- 1 Berceli, D. (2007) Körperübungen für die Traumaheilung, Hg.: Norddeutsches Institut für Bioenergetische Analyse e. V. (NIBA), Elsfleth
- 2 Clauer, J.; Heinrich-Clauer, V. (2005) Bioenergetische Duos – Arbeit mit Paaren, In: Forum der Bioenergetischen Analyse 1/2005, S. 67-76
- 3 Clauer, J. (2008a) Einführung: Das Selbst in Beziehung zu Anderen, In: Heinrich-Clauer, V. (2008) (Hg.) Handbuch Bioenergetische Analyse, Psychosozial-Verlag, Gießen, S. 51-58

53 s. auch Heisterkamp, G. (1993/2007a+b) für die leibfundierte Analyse, bes. (1993) S. 33 ff.

54 So bes. bei Koemeda-Lutz, M. (2008) für die tiefenpsychologisch fundierte BA und bei Maaz, H.-J. (2001) für die körperorientierte PA

- 4 Clauer, J. (2008b) Verkörpertes (leib-seelisches) Begreifen: Die Behandlung psychosomatischer Erkrankungen in der Bioenergetischen Analyse, In: Heinrich-Clauer, V. (2008) (Hg.) Handbuch Bioenergetische Analyse, Psychosozial-Verlag, Gießen, S. 383-410
- 5 Clauer, J. (2009a) Zum Grounding-Konzept der Bioenergetischen Analyse. Neurobiologische und entwicklungspsychologische Grundlagen, In: Psychoanalyse und Körper, Nr. 15, 8. Jg. (2009), Heft II, S. 79-102
- 6 Clauer, J. (2009b) Buchbesprechung: Heisterkamp/Geißler „Psychoanalyse der Lebensbewegung“, In: Forum Bioenergetische Analyse, 1/2009, S. 70-79
- 7 Downing, G. (1996) Körper und Wort in der Psychotherapie. Leitlinien für die Praxis, Kösel Verlag, München
- 8 Geißler, P. (1995) Psychoanalyse und Bioenergetische Analyse im Spannungsfeld zwischen Abgrenzung und Integration, Peter Lang Verlag, Frankfurt
- 9 Geißler, P. (2001) (Hg.) Psychoanalyse und Körper, Psychosozial Verlag, Gießen
- 10 Geißler, P. (2005) Analytische Körperpsychotherapie: Eine neue Methode oder ein eklektischer Ansatz? In: Sulz, S.; Schrenker, L.; Schrickler, C. (2005) (Hg.) Die Psychotherapie entdeckt den Körper. Oder: Keine Psychotherapie ohne Körperarbeit?, CIP-Medien, München, S. 233-264
- 11 Geißler, P. (2007a) Gedanken zur Bioenergetischen Analyse 10 Jahre später, In: Forum der Bioenergetischen Analyse 1/2007, (Hg.) Heinrich-Clauer, V. und DVBA
- 12 Geißler, P. (2009) Analytische Körperpsychotherapie, Psychosozial Verlag, Gießen
- 13 Geißler, P.; Heisterkamp, G. (2007) (Hg.) Psychoanalyse der Lebensbewegungen. Zum körperlichen Geschehen in der psychoanalytischen Therapie. Ein Lehrbuch, Springer-Verlag, Wien, New York
- 14 Geuter, U. (2007) Geschichte der Körperpsychotherapie, In: Marlock, G. und Weiss, H. (2007) (Hg.) Handbuch der Körperpsychotherapie, Schattauer Verlag, Stuttgart, New York, S. 17-32
- 15 Heinrich-Clauer, V. (1997) Körperliche Phänomene der Gegenübertragung – Therapeuten als Resonanzkörper, Forum der Bioenergetischen Analyse 1/97, S. 32-41
- 16 Heinrich-Clauer, V. (2008) (Hg.) Handbuch Bioenergetische Analyse, Psychosozial-Verlag, Gießen
- 17 Heinrich-Clauer, V. (2008) Therapeuten als Resonanzkörper: Welche Saiten geraten in Schwingung? In: Heinrich-Clauer, V. (2008) (Hg.) Handbuch Bioenergetische Analyse, Psychosozial-Verlag, Gießen, S. 161-178

- 18 Heinrich-Clauer, V. (2009) Die Rolle der Therapeutin in der Bioenergetischen Analyse. Resonanz, Kooperation und Begreifen, In: Psychoanalyse und Körper, Nr. 15, 8. Jg. (2009), Heft II, S. 31-56
- 19 Heisterkamp, G. (1993) Heilsame Berührungen. Praxis leibbfundierter analytischer Psychotherapie, Leben lernen 89, Pfeiffer-Verlag, München
- 20 Heisterkamp, G. (2007a) Selbst und Körper, In: Marlock, G. und Weiss, H. (2007) (Hg.) Handbuch der Körperpsychotherapie, Schattauer Verlag, Stuttgart New York, S. 281-289
- 21 Heisterkamp, G. (2007b) Praxis der Analyse seelischer Lebensbewegungen, In Geißler, P.; Heisterkamp, G. (2007) (Hg.) Psychoanalyse der Lebensbewegungen. Zum körperlichen Geschehen in der psychoanalytischen Therapie. Ein Lehrbuch, Springer Verlag, Wien, New York, S. 299-342
- 22 Klessmann, M.; Liebau, I. (1997) Seelsorge als „Verleiblichung der Theologie“. Pastoralpsychologische Akzente bei Dietrich Stollberg, In: Klessmann, M.; Liebau, I. (1997) (Hg.) Leiblichkeit ist das Ende der Werke Gottes. Körper - Leib - Praktische Theologie, Vandenhoeck & Ruprecht, Göttingen, S. 11- 23
- 23 Klopstech, A. (1997) Anmut, Gnade und bioenergetische Therapie, In: Klessmann, M.; Liebau, I. (1997) (Hg.) Leiblichkeit ist das Ende der Werke Gottes. Körper - Leib - Praktische Theologie, Vandenhoeck & Ruprecht, Göttingen, S. 136-150
- 24 Klopstech, A. (2002a) Psychoanalyse und körperorientierte Psychotherapie im Dialog, In: M. Koemeda-Lutz (2002) (Hg.): Körperpsychotherapie – Bioenergetische Konzepte im Wandel, Körper und Seele Sonderband, Schwabe Verlag, Basel, S. 49-60
- 25 Klopstech, A. (2002b) Modelle therapeutischen Handelns: der psychoanalytische und der bioenergetische Weg, In: Koemeda-Lutz (Hg.): Körperpsychotherapie –Bioenergetische Konzepte im Wandel, Körper und Seele Sonderband, Schwabe Verlag, Basel, S. 61-72
- 26 Klopstech, A. (2005) Stellen die Neurowissenschaften die Psychotherapie vom Kopf auf die Füße?, In: Psychoanalyse und Körper, Nr. 7, 4. Jg. 2005, Heft II, S. 69-108
- 27 Klopstech, A. (2008) Im Kontext autonomer und interaktiver Selbstregulation: Katharsis im neuen Kleid, erstveröffentlicht 2004 in Geißler, P. (2004) Was ist Selbstregulation?, jetzt In: Heinrich-Clauer, V. (2008) Handbuch Bioenergetische Analyse, Giessen, S. 463-488
- 28 Klopstech, A. (2009) Um welchen Körper geht es denn? Körperkonzepte in der Psychotherapie, In: Psychoanalyse und Körper, Nr. 15, 8. Jg., 2009, Heft II, S. 7-30

- 29 Koemeda-Lutz, M. (1996) Emotionen als Beweggrund: Bausteine zu einer bioenergetischen Affekttheorie, In: Ehrensperger, T. P. (1996) (Hg.) Zwischen Himmel und Erde. Beiträge zum Grounding-Konzept, Körper und Seele Bd. 5, Schwabe Verlag, Basel, S. 143-164
- 30 Koemeda-Lutz, M. (2002) (Hg.) Körperpsychotherapie – Bioenergetische Konzepte im Wandel, Körper und Seele Sonderband, Schwabe Verlag, Basel
- 31 Koemeda-Lutz, M. (2002a) Ein psychosomatisches Persönlichkeitsmodell: Charakterstrukturen, In: Koemeda-Lutz, M. (2002) (Hg.) Körperpsychotherapie – Bioenergetische Konzepte im Wandel, Körper und Seele Sonderband, Schwabe Verlag, Basel, S. 117-138
- 32 Koemeda-Lutz, M. (2002b) Zur therapeutischen Arbeit mit Emotionen, In: Koemeda-Lutz, M. (2002) (Hg.) Körperpsychotherapie – Bioenergetische Konzepte im Wandel, Körper und Seele Sonderband, Schwabe Verlag, Basel, S. 183-196
- 33 Koemeda-Lutz, M. (2002c) Sexualität als zentrale Lebensenergie im kulturellen Wandel des 20. Jahrhunderts: Pendelbewegungen zwischen Befreiung und Repression, In: Koemeda-Lutz, M. (2002) (Hg.) Körperpsychotherapie – Bioenergetische Konzepte im Wandel, Körper und Seele Sonderband, Schwabe Verlag, Basel, S. 207-224
- 34 Koemeda-Lutz, M. (2008) Die regulative Bedeutung von Kognition, Affekt und Motorik im psychotherapeutischen Prozess, In: Heinrich-Clauer, V. (2008) (Hg.) Handbuch Bioenergetische Analyse, Psychosozial-Verlag, Gießen, S. 489-512
- 35 Liebau, I. (1994) Alleinstehende. Probleme – Chancen – Seelsorgliche Begleitung, Vandenhoeck & Ruprecht, Göttingen
- 36 Liebau, I. (1997) Zwischen Himmel und Erde. Leiblichkeit und Geschlecht – aus bioenergetischer und theologischer Sicht, In: Klessmann, M.; Liebau, I. (1997) (Hg.) Leiblichkeit ist das Ende der Werke Gottes. Körper – Leib-Praktische Theologie, Vandenhoeck & Ruprecht, Göttingen, S. 164-177
- 37 Liebau, I. (2003a) Körperpsychotherapeutische Elemente als Ausdrucksformen ganzheitlicher Seelsorge, In; WzM, 55. Jg., 7/2003, Vandenhoeck & Ruprecht, Göttingen, S. 444-462
- 38 Liebau, I. (2003 b) Bioenergetische Analyse und Seelsorge, In: Forum der Bioenergetischen Analyse, 2/2003, S. 3-16
- 39 Lowen, A. (1972a) Der Verrat am Körper. Der bioenergetische Weg, die verlorene Harmonie von Körper und Psyche wiederzugewinnen, rororo TB, Reinbek
- 40 Lowen, A. (1972b) Depression. Unsere Zeitkrankheit. Ursachen und Wege der Heilung, Kösel Verlag, München

- 41 Lowen, A. (1979) Bioenergetik. Therapie der Seele durch Arbeit mit dem Körper, rororo Sachbuch 7233, Reinbeck
- 42 Lowen, A. (1980) Lust. Der Weg zum kreativen Leben, Kösel Verlag, München
- 43 Lowen, A. (1986) Narzissmus. Die Verleugnung des wahren Selbst, Goldmann TB 12314, München
- 44 Lowen, A. (1991) Die Spiritualität des Körpers. Innere Harmonie durch Bioenergetik, Heyne Verlag, München
- 45 Lowen, A. (1992) Körperausdruck und Persönlichkeit. Grundlagen und Praxis der Bioenergetik, Goldmann TB 12402, München; dt. Erstveröffentlichung 1981 im Kösel Verlag
- 46 Lowen, A. (1993a) Liebe, Sex und dein Herz, rororo TB 8892, Reinbek
- 47 Lowen, A. (1993b) Freude. Die Hingabe an den Körper und das Leben, Kösel Verlag, München
- 48 Lowen (1996) Erdung, In: Ehrensperger, T. P. (1996) (Hg.) Zwischen Himmel und Erde. Beiträge zum Grounding-Konzept, Körper und Seele Bd. 5, Schwabe Verlag, Basel, S. 11-18
- 49 Lowen, A. (1997) Die Spiritualität des Körpers, In: Klessmann, M.; Liebau, I. (1997) (Hg.) Leiblichkeit ist das Ende der Werke Gottes. Körper - Leib - Praktische Theologie, Vandenhoeck & Ruprecht, Göttingen, S. 151-163
- 50 Lowen, A. (2007) Die neurotische Charakterstruktur und das bewusste Ich, In: Marlock, G. und Weiss, H. (2007) Handbuch der Körperpsychotherapie, Schattauer Verlag, Stuttgart, New York, S. 216-220
- 51 Marlock, G. (2007) Körperpsychotherapie – eine Traditionslinie der modernen Tiefenpsychologie, In: Marlock, G. und Weiss, H. (2007c) (Hg.) Handbuch der Körperpsychotherapie, Schattauer-Verlag, Stuttgart, New York, S. 61-75
- 52 Michel, I.; Koemeda-Lutz, M. (2002) Stammbaum zur Geschichte der Bioenergetischen Analyse, In Koemeda-Lutz, M. (2002) Körperpsychotherapie – Bioenergetische Konzepte im Wandel, Körper und Seele Sonderband, Schwabe Verlag, Basel, S. 12-26
- 53 Pönitz, K.-E. (2003) Kranksein, Seelsorge und Bioenergetische Charakterstrukturen, In: Forum der Bioenergetischen Analyse, 2/2003
- 54 Pönitz, K.-E. (2009) Bioenergetik in der Pastoralen Supervision, In: Forum Bioenergetische Analyse, 1/2009, S. 24-48
- 55 Schindler, P. (2002) Geschichte und Entwicklung der Bioenergetischen Analyse, In: Koemeda-Lutz, M. (2002) (Hg.) Körperpsychotherapie – Bioenergetische Konzepte im Wandel, Körper und Seele Sonderband, Schwabe Verlag, Basel, S. 27-48

Hugo Steinmann

Angst aus Bioenergetischer Sicht

„Physiologisch gesehen ist Panik die schnellste und komplexeste Reaktion innerhalb des menschlichen Körpers. Im Bruchteil einer Sekunde verändert sie das Funktionieren der Augen, mehrerer Drüsen, des Hirns, des Herzens, der Lunge, des Magens, der Gedärme, der Bauchspeicheldrüse, der Nieren, der Blase und aller größeren Muskelgruppen. Innerhalb des kardiovaskulären Systems steigert sie die Herzfrequenz und erhöht sie den Blutdruck. Die Blutgefäße der überlebenswichtigen Organe weiten sich, um mit mehr Blut versorgt zu werden, währenddessen die Blutgefäße der weniger vitalen Körperteile sich zusammenziehen, um die Blutzufuhr in diesen Teilen zugunsten der für das Überleben wichtigeren Systeme zu verringern“ (1). (Übersetzung aus dem Englischen durch den Verfasser).

Das Zitat beschreibt die Panikreaktion, das Thema dieses Beitrags aber ist die Angst. Ich denke, es ist zulässig, Panik als eine plötzlich auftretende, extreme Form von Angst zu verstehen, die sich physiologisch nur durch deren Intensität, nicht aber durch ihre physiologisch-biologischen Prozesse an sich unterscheiden. Angst beeinflusst demzufolge Körper und Seele in zentraler Weise. Angst hat immer eine physiologische Basis und eine entsprechend emotionale Erfahrungsweise. Deshalb ist sie für KörperpsychotherapeutInnen von ganz besonderem Interesse.

A. Lowen hat 1980 ein Buch publiziert, in dem das Wort Angst an zentraler Stelle im Titel enthalten ist (2). Lowen setzt sich darin mit der „Angst vor dem Leben“, der Angst vor den eigenen Impulsen als Folge ungelöster ödipaler Konflikte auseinander. Zu jener Zeit waren wir noch nicht so gewohnt, in exakt biologisch - physiologischen Kategorien zu denken. Die wissenschaftliche Welt war gerade im Begriff, neue Antworten zur Entschlüsselung posttraumatischer Belastungsstörungen zu formulieren. All das Wissen, das uns heute aus Hirn- und Traumaforschung zugänglich ist, war, als Lowen sein Buch über die „Angst vor dem Leben“ verfasste, so noch nicht verfügbar.

Innerhalb der Bioenergetischen Schule haben meines Wissens in der Zeit nach Lowens Publikationen drei Kolleginnen und ein Kollege zum Phänomen Angst publiziert: Helen Resneck Sannes (3), Josette van Luytelaar (4) Ron Robbins (5) und Margit Koemeda-Lutz (6).

1. Charakterstrukturbildung: Eine Form von Angstbewältigung.

A. Lowen hat 1958 "The Language of the Body: Physical Dynamics of Character Structure (7)", publiziert. In Anlehnung an das Charakterverständnis von W. Reich beschreibt A. Lowen die Entstehung von Charakterstrukturen und deren energetisch-körperlichen Prozesse. Daraus wird ersichtlich, dass sowohl Reich als auch Lowen die Charakterstrukturbildung stets als eine Antwort des Menschen zur Bewältigung von Angst verstanden haben.

Um das Bioenergetische Verständnis der Charakterformung und die Rolle, welche das Phänomen Angst dabei hat, zu erläutern, möchte ich nachfolgend auf das Diagramm von R. Hilton zurückgreifen (8).

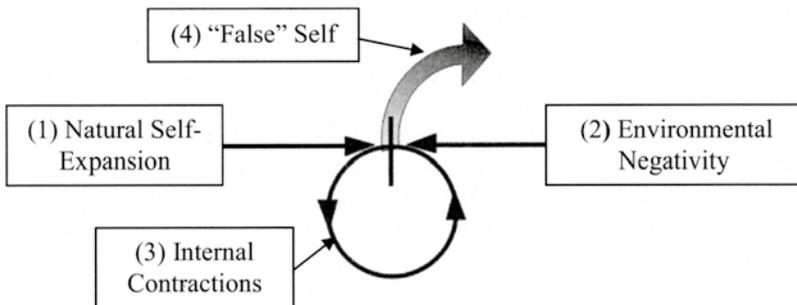


Diagramm 1

Das Diagramm symbolisiert, dass die Lebenskräfte eines jeden Organismus, von der einfachen Zelle bis zum komplexen Wesen „Mensch“ sich in die Welt ausdehnen, mit der Außenwelt kommunizieren und kooperieren (Natural Self-Expansion). Diese Tatsache ist durch zahlreiche Arbeiten aus Säuglingsforschung (9,10), Bindungslehre (11), Erkenntnissen der Hirnforschung und der Neurobiologie belegt (12). Insofern wir hier von Genen und Zellen reden, verweise ich auf die Publikationen von J. Bauer (13). Gene, so sagt er, lernen durch Interaktion, wann sie angeschaltet oder deaktiviert werden.

Wie reagiert nun ein Lebewesen - vom einfachen bis zum komplexen Organismus - wenn die natürlichen Lebensäußerungen in der Außenwelt ablehnende, negative oder indifferente Resonanzen auslösen (Environmental negativity)?

Ein einfaches Protoplasma zieht sich zusammen. Eine Schnecke, ein Igel kontrahieren sich, um der Gefahr zu begegnen. Der komplexe, menschliche Organismus unterscheidet sich diesbezüglich nicht von anderen Lebewesen. Trifft ein natürliches Bedürfnis auf eine ablehnende, feindselige oder bei bindungsfähigen Organismen auf eine gleichgültige Außenwelt, zieht sich der Organismus zusammen (Internal contractions). Eine negative Antwort auf den Ausdruck eines natür-

lichen Bedürfnisses wird vom Organismus als Bedrohung wahrgenommen.

Wie aber erkennt ein Säugling, dass Indifferenz seinen Bedürfnissen gegenüber oder direkte Zurückweisung seiner Bedürfnisse eine bedrohliche Situation darstellt?

Heutzutage wissen wir, dass der kindliche Organismus spontan, ohne sein willentliches Mitwirken, Angst erzeugt. Angst ist eine physiologische Antwort des Körpers auf Gefahr. Diese physiologische, völlig unwillkürliche Erregung initiiert all jene körperlichen Prozesse, wie sie im Zitat zu Beginn dieses Aufsatzes beschrieben sind. Ich gehe davon aus, dass die körperliche Erregung mit dem Ausmaß der subjektiv erlebten Bedrohung korreliert: Eine starke Gefahr erzeugt eine entsprechend starke physiologische Erregung, um den Körper in die Lage zu versetzen, die den Organismus gefährdende Situation zu bewältigen.

Entsprechend dem Diagramm R. Hiltons zieht sich der Organismus bei Angst muskulär zusammen, um den Impuls, dessen Äußerung eine negative Resonanz auslöste, im Organismus zurückzuhalten. Am Beginn dieses Prozesses aber steht die physiologische Angstreaktion, die völlig jenseits unseres bewussten und willkürlichen Handelns interagiert. Es ist die physiologische Erregung, die uns lehrt, welche unserer Bedürfnisse in der Welt willkommen sind und welche nicht. Dank dieser Sensibilität unseres Körpers, dank seiner Angstreaktion, sind wir in der Lage, Anpassungsleistungen vorzunehmen.

In einem Artikel der Neuen Zürcher Zeitung vom 23.1.2011 (14), der eine Forschungsarbeit aus „Current Biology“ zusammenfasst, wird die Angst als „Lebensversicherung der Evolution“ bezeichnet. Der Beitrag berichtet von einer Frau, die keine Angst empfinden konnte. Als diese 10 Jahre alt war, zerstörte eine seltene, genetisch bedingte Krankheit ihre Amygdala. Statt Angst empfand sie Neugier, Aufregung und Begeisterung. Ohne Angst aber war sie unfähig, aus Erfahrung zu lernen. Im Alltag lebte sie sehr gefährlich. Einmal hielt ihr nachts im Park ein Mann ein Messer an den Hals und sagte: „Ich steche Dich ab, Hure.“ Sie hörte einen Kirchenchor in der Nähe singen und antwortete: „Wenn du mich tötest, musst du erst an den Engeln meines Gottes vorbei“: Der Mann ließ von ihr ab. Am nächsten Abend nahm sie denselben Weg. Sie kannte keine Angst. Nichts warnte sie, den Park nachts zu meiden. Ein Lob der Angst! Vielleicht wie Hohn für jene, die an ihr leiden, aber unverzichtbar für unsere Entwicklung.

Schon als Säuglinge lernen wir, welche Impulse in welcher Dosierung von unseren Bindungspersonen toleriert werden. In der Sprache Winnicotts formt sich durch diese Anpassungsleistung das „Falsche Selbst“ („False“ Self). Aus Angst vor Zurückweisung, aus Angst vor der negativen Reaktion, orientieren wir uns nicht mehr primär an unseren Bedürfnissen, sondern daran, welche und in welcher Dosierung diese von unseren Bindungspersonen ertragen oder befriedigt werden. Da wir in unserer Kindheit meist in gleicher Umgebung leben, verfestigt sich die-

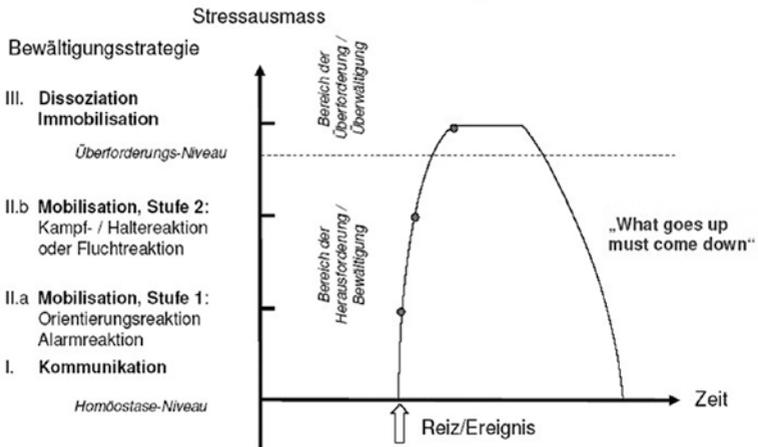
ser kontinuierliche Dialog mit der Außenwelt zu einer konstanten Struktur. Diese sich verfestigende Form der Angstbewältigung nennen wir in der Bioenergetischen Denkweise eine Charakterstruktur.

2. Von der Bedeutung des Haltens, von Flucht oder Kampf im Kontext der Charakterstrukturen

Von der Trauma - Forschung haben wir gelernt, dass unsere Spezies im Laufe der Evolution mit drei unterschiedlichen Notfallmechanismen ausgestattet wurde. Bei hohem Stress schaltet das autonome Nervensystem auf drei Reaktionsformen: auf Halten, auf Flucht oder auf Kampf. Der Herzrhythmus beschleunigt sich, Blut strömt in die Extremitäten, um uns auf Halten, auf Flucht oder auf Kampf einzustellen. Menschen erstarren, rennen um ihr Leben oder schlagen wild um sich, wenn sie sehr große Angst haben.

Ein Blick auf das von M. Fischer (14) überlieferte Diagramm 2 über die Reaktionsweise des autonomen Nervensystems mag hier erklärend sein. Nachdem Bewältigungsstrategien auf geringerer Erregungsstufe nicht zur Beruhigung führten, kommt es bei hoher Erregung zur autonomen Aktivierung eines dieser Notfallmechanismen.

Die Funktion des ANS bei der Reizregulation



Vollständige Reiz-Reaktion mit Aktivierung bis auf Dissoziations-Niveau

Diagramm 2

Welche Faktoren entscheiden nun darüber, ob die Reaktionsform des Haltens, der Flucht oder des Kampfes sich als dominante Reaktionsweise durchsetzt?

Allen drei Formen gemeinsam ist der hohe Erregungsgrad als Antwort auf eine überwältigende Gefahr. Angst ist da - auf dem Boden der physiologischen Erregung. Im Kontext der Charakterstrukturbildung scheint die Reaktionsweise des Haltens dominant zu sein. Ein Organismus in Gefahr kontrahiert sich, um die Bedrohung abzuwenden, indem der unerwünschte Impuls blockiert wird. Die Reaktionsform der Flucht könnte als die dominante Reaktionsweise jener Angstbewältigungsstrategien verstanden werden, bei denen der Organismus wenig haltende Strukturen einsetzen kann, weil diese sich entwicklungsgeschichtlich nicht ausformen konnten.

Wenn dem so ist, dann verzahnen sich an dieser Stelle phylogenetisch entwickelte Reaktionsmuster mit der persönlichen Lebensgeschichte. Wir sprechen einerseits von überformten und andererseits von unterformten Individuen und Charakterstrukturen. Wer in seiner frühen Entwicklung nicht die Erfahrung einer „secure base“ im Sinne von J. Bowlby machen konnte, wer nur schwachen oder schwer gestörten frühen Bindungen ausgesetzt war, wird nur wenig Affekt regulierende Strategien entwickelt haben können, wie wir das z. B. bei Borderline Persönlichkeitsstörungen sehen. Ist es nicht zulässig, die Fluchtreaktion als die dominante Reaktion jener Individuen zu verstehen, die wenig haltende Strukturen entwickeln konnten?

Wenn dann dem so wäre, dann wäre es die Biografie, dann wären es die im Laufe der Lebensgeschichte erworbenen Regulationstechniken - sprich Charakterstrukturen -, die mit dem autonomen Nervensystem interagieren und darüber entscheiden, ob die Reaktionsweise des Haltens bis zur Erstarrung, der Flucht bis zur Dissoziation oder der offenen Gegenwehr sich durchsetzen.

3. Der verinnerlichte Konflikt.

Auf drei Aspekte möchte ich bei der Angstbewältigung hinweisen:

1. Es werden nicht nur Bedürfnisse zurückgehalten oder durch Flucht vermieden, sondern auch die Affekte als Reaktion auf die Nicht-Erfüllung der Bedürfnisse.
2. Der Konflikt wird ein verinnerlichter Konflikt.
3. Angst entsteht, wenn ein historisch verinnerlichter Konflikt in der Gegenwart aktiviert wird.

Entsprechend dem Diagramm R. Hiltons zieht sich der Organismus bei Angst muskulär zusammen, um einerseits den Impuls, dessen Äußerung eine negative Resonanz auslöste, andererseits aber auch die emotionalen Reaktionen auf die Nicht-Erfüllung dieser Bedürfnisse im Körper zurückzuhalten. Gefühle von Wut, Trauer, Verlassenheit oder Scham müssen ebenfalls „gehalten“, respektive durch agierendes flüchtiges Verhalten vermieden werden, weil deren Ausdruck ebenfalls eine negative Reaktion provozieren würde. Dies ist für das Verständnis von Angstsymptomen und Panikattacken und für die therapeutische Arbeit mit der Angst von großer Bedeutung.

Folgendes Fallbeispiel kann dies verdeutlichen:

Eine Patientin mit Migrations-Hintergrund litt an Panikattacken. Als Frau war sie schon in ihrem Herkunftsland viel Demütigung, Zurückweisung und familiärer Kontrolle ihrer Sexualität ausgesetzt. Als Migrantin in der Schweiz erfuhr sie oft fremdenfeindliche Ablehnung. Ein Arbeitskollege verstieg sich zur Aussage: „Du bist wie Fußpilz. Niemand will dich und trotzdem bist du da.“ Sie reagierte verständlicherweise panisch auf solche Attacken. Aus Angst begann sie Elternabende zu meiden. Reisen mit öffentlichen Verkehrsmitteln wurde zum unerträglichen Spießruten Lauf. Sie antizipierte, dass sie angegriffen, abgelehnt und gedemütigt werde. Sie hatte gute Erfahrungen gemacht. Es gab auch Schweizerinnen und Schweizer, die sie vor ablehnendem und despektierlichem Verhalten schützten. Aber die Angst vor Wiederholung der Demütigung überwog. Warum nur? Im therapeutischen Prozess wurde die Erkenntnis hilfreich, dass sie mit ihren Gefühlen von immenser Wut nicht zurechtkam. Sie erkannte, dass sie soviel Wut in sich gestaut hatte, dass sie befürchtete, in einem plötzlichen Anfall jemanden töten zu können. Die Panikattacke war letztlich die Angst, die Kontrolle über ihre mörderische Wut zu verlieren. Als sie gelernt hatte, ihre aggressiven Impulse und ihre Wut auszudrücken, verlor sie die Angst vor Panikattacken.

Das Beispiel zeigt, dass die Panikattacke nicht nur eine Folge des abgelehnten Bedürfnisses nach Akzeptanz war, sondern vor allem eine Folge der unterdrückten Affekte, die sie als Antwort auf Ablehnung und Demütigung über Jahre in sich gestaut hatte.

Wir können daraus schlussfolgern: Eine Angstreaktion entwickelt sich auch, wenn ein verinnerlichter Konflikt reaktiviert wird und die Angstbewältigungsstrategien der Charakterstruktur die unterdrückten Emotionen nicht mehr ganz beherrschen können. Aufkeimende Ängste signalisieren, dass das innere Gleichgewicht bedroht ist. Wie viel Reiz und Erregung kann ich ertragen, dass ich meine Impulse und Emotionen weiterhin kontrollieren kann?

Die physiologische Antwort auf Gefahr unterscheidet nicht, ob die Gefahr von außen oder von innen droht. Wie auch immer: Angst ist ein wunderbares Phänomen, die Lebensversicherung der Evolution, das uns treffsicher darauf hinweist, dass etwas aus den Fugen zu geraten droht. Dann suchen Patienten unsere Hilfe.

4. Wie arbeite ich als Bioenergetischer Analytiker mit der allgegenwärtigen Angst?

Wenn ich jetzt vor allem auf das spezifische Charisma der Bioenergetischen Analyse, nämlich auf das psychosomatische Verständnis und die körperlichen Interventionstechniken fokussiere, heißt dies nicht, dass Bioenergetische AnalytikerInnen alle anderen psychotherapeutischen Grundhaltungen gering schätzen. Mit Angst z. B. kann nur im Kontext einer tragenden Beziehung gearbeitet werden.

Ich fasse zusammen, was für die Bioenergetische Arbeit im Kontext von Angst besonders relevant ist: Die physiologische Antwort auf Gefahr erleben wir als Angst. Die neurobiologisch aktivierte körperliche Erregung löst bei Gefahr den Mechanismus des Haltens, des Flüchtens oder des Kämpfens aus. Dabei kontrahiert sich die Muskulatur. Nach Bioenergetischem Verständnis kontrahieren sich vor allem die an der Atmung beteiligten Muskeln. Die dadurch eingeschränkte Atmung vermindert den Stoffwechsel und trägt bei, sowohl den Impuls als auch den Ausdruck der emotionalen Reaktionen auf Frustration zu hemmen.

Lassen sie mich dies an folgendem Fallbeispiel 2 erläutern:

Ein älterer Mann kommt ungewöhnlich blass und verstimmt in die Therapie. Auf Nachfrage erzählt er, dass er im Streit von zu Hause wegging. Seine Frau habe nachgefragt, was er denn bei seinem Therapeuten noch suche; er könne ja gleich in Stans Wohnsitz nehmen. Er berichtet, wie sich nach diesem Streit in seinem Körper alles verspannte und er sehr müde geworden sei. In der Tat war seine Atmung kurz und oberflächlich. Seinen Kopf konnte er seitlich kaum bewegen, weil die Nackenmuskulatur und die Längsmuskeln seines Rückens völlig erstarrt und steif waren. Es war ihm klar, dass die Einmischung seiner Frau in seine ganz persönliche Angelegenheit - in seine Therapie - ihn sehr wütend gemacht hatte. Es war aber nicht Angst vor seiner Frau, es war vielmehr Angst vor seiner Wut gegenüber seiner Frau, die ihn erstarren lies.

Ich öffne nun die Praxistüre einen Spalt breit, um einen Eindruck zu vermitteln, wie ein Bioenergetischer Therapeut im Praxisalltag mit Angst arbeitet.

Dieser Patient verspürte große Müdigkeit. Durch die Kontraktion seiner Atemmuskulatur begrenzte er die Atmung und damit den Stoffwechsel. Darüber hinaus versiegte seine Spontaneität. Er hatte ein Buch mitgebracht, über das er diskutieren wollte. Während er über den Inhalt des Buches zusammenfassend berichtete, ließ ich hörend auch die körperliche Organisation des Patienten auf mich wirken. Ich achtete darauf, wie und wo der Patient sich festhielt und welche Kräfte er mobilisierte, um das Erleben seiner Affekte zu vermeiden. Nachdem ich das Ausmaß der körperlichen Erstarrung, die Monotonie des Gedankenflusses und der Sprachmodulation wahrgenommen hatte, fragte ich den Patienten, ob er bereit wäre, auf der energetisch-körperlichen Ebene mit mir zu arbeiten. Wortlos nahm er das Angebot an. Wie er das gewohnt war, stand er auf, mit den Fußsohlen nun ohne Schuhe direkt in Bodenkontakt.

Ich hieß ihn zuerst, ein Bein und einen Fuß stärker zu belasten, um dann einatmend das belastete Knie stärker zu beugen und ausatmend das Knie langsam wieder zu strecken. Ich hieß ihn, Bewegung mit Atmung zu verbinden und durch die Langsamkeit der Bewegung den Atemrhythmus zu vertiefen. Dann bat ich ihn, die Fußballen beider Füße stärker zu belasten, die Arme über den Kopf zu verlängern und den Körper so in einem leichten Bogen zu halten. Nichts passierte, nichts bewegte sich. Ich hieß ihn nach der Dehnung seinen Rücken entlasten und sich vornüber zu beugen. Die Spannungen im Rücken erlaubten ihm kaum, mit den Fingern den Boden zu berühren. Der Tonus der Nacken- und Längsmuskeln des oberen Rückens war derart stark, dass weder eine seitliche noch vertikale Bewegung des Kopfes möglich war. Was tun, um dem Patienten zu helfen, aus seiner Erstarrung, aus seinem Ängste bindenden Halten herauszufinden?

Um die nun infrage kommende Technik zu verstehen, bitte ich darum, einen Blick auf die muskuläre Organisation des menschlichen Körpers zu werfen (Diagramm 3) (16).

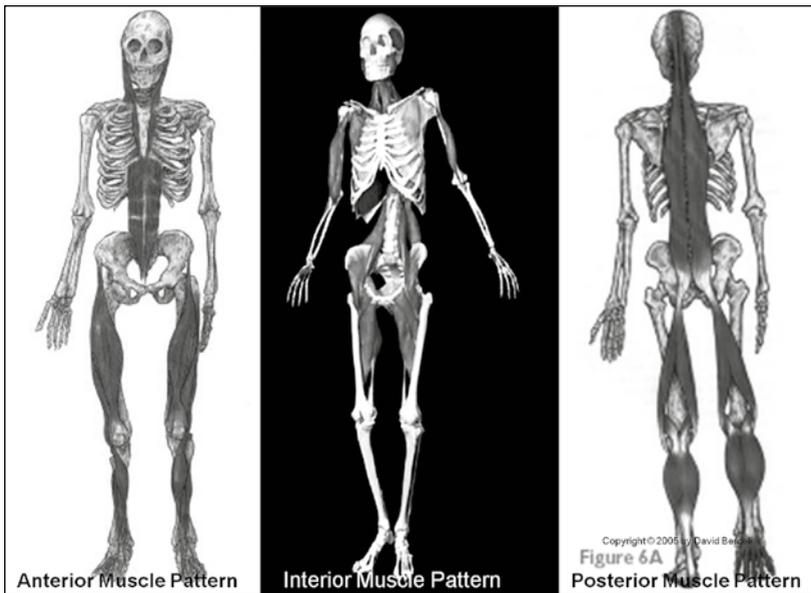


Diagramm 3

Betrachten Sie zuerst das Skelett rechts. Sie sehen, wie es rückseitig ein muskuläres System gibt, das ein zusammenhängendes System von Fuß bis Kopf bildet. Stellen Sie sich vor, dieses zusammenhängende muskuläre System wäre blockiert: Welche Technik könnte hilfreich sein, diese Kontraktion aufzulösen? Betrachten Sie nun die linksseitige Figur. Sie symbolisiert das muskuläre System von der Vorder-

seite. Beachten Sie, wie die Bauchmuskulatur mit dem Schambein verbunden und wie Bauch- und Brustmuskulatur über den Sternokleidomastoid, die Muskulatur rechts und links entlang des Brustbeins mit dem Schädel ein Verbundsystem bilden. Leider ist die Zwischenrippenmuskulatur in der Skizze nicht mitgezeichnet. Stellen Sie sich vor, dieses Verbundsystem frontseitig wäre erstarrt und Sie hätten die Aufgabe, dieses zu deblockieren. Welche Technik wäre hilfreich? Betrachten Sie nun die mittlere Skizze. Sie sehen insbesondere die Psoasmuskulatur, welche die Wirbelsäule mit Becken und Hüften verbindet. Der Psoas überlappt sich auf der Höhe der Brustwirbelsäule mit dem Zwerchfell, welches bei der Atmung eine zentrale Rolle einnimmt. Stellen Sie sich vor, die skizzierten Muskeln aller drei Perspektiven wären als zusammenhängendes System kontrahiert und Sie hätten die Aufgabe, dieses blockierte System zu destabilisieren. Welche Technik würden Sie einsetzen? In der Bioenergetischen Praxis haben wir eine Technik verfügbar, die mit einer einzigen Intervention alle skizzierten Systeme dehnen und so destabilisieren kann. Der Patient legt sich mit dem Rücken rückwärts über einen Schemel, verankert dabei die Füße im Boden, stützt den Rücken durch das Bökkchen und überlässt Becken und Kopf hängend der Schwerkraft.

Ich bot meinem Patienten, der muskulär völlig erstarrt und dessen Atmung außerordentlich begrenzt war, die Atemschemeltechnik an, die ich als Bioenergetischer Therapeut zur Verfügung habe: Eine Dehnung des Rückens und gleichzeitig des Brustraums auf dem Bioenergetischen Atemschemel. Der Patient akzeptierte den Vorschlag. Ausgestreckt auf dem Schemel hielt er offensichtlich den Atem an und klagte er über Erstickungsgefühle. Die Haut von Nacken und Kopf schwoll dunkel an. Statt eines Tones hörte ich nur ein leises Röcheln.

Um diesen angstvollen Zustand zu beenden, hieß ich ihn, den Kopf mit seinen Händen aufzurichten, aber noch eine Weile auf dem Schemel liegen zu bleiben. Ich leitete ihn an, sein Becken ausatmend aufwärts zu bewegen. Da begann unerwartet ein holpriges Zittern, das sich zunehmend verfeinerte und Beine und Becken durchströmte. Ich bat den Patienten, den Kopf nochmals leicht nach hinten zu dehnen, damit sich dieses Zittern, diese Vibration über den ganzen Körper ausbreiten könne. Danach war ich ihm behilflich, sich wieder auf seine Beine zu stellen und bat ihn, Arme, Kopf und Rumpf nach vorne zu beugen. Wieder senkrecht stehend lachte und sagte er: „Ich bin wie neu geboren. Es ist überall warm. Dieses Gefühl habe ich noch nie gehabt. Mein Kopf fühlt sich ganz leicht an.“ Er atmete frei. Seine Augen leuchteten hell und seine Haut in Gesicht und Nacken hatten wieder ihre normale Färbung.

Ein Etappenziel war erreicht: Der Patient hatte die physiologische Antwort auf Gefahr, seine Erstarrung, überwunden und war wieder in einem gefühlten Bezug zu seinem Körper. Die Angst schien überwunden. Ändert sich dies, wenn der Patient mit seinen aggressiven Impulsen in Kontakt kommt? Nach meiner Hypothese diente ja die körperliche Erstarrung der Abwehr dieser Impulse und Affekte.

Um dies herauszufinden und um mit der Angst zu arbeiten, leitete ich den Patienten an, in stehender Haltung seinen Blick auf ein Handtuch zu konzentrieren und dabei mit zunehmender Kraft aus Schultergürtel, Schultern, Armen und Händen dieses auszuwringen. Er sollte seinen Kiefer aggressiv vorschieben und die Spannung aushalten. Dann bat ich ihn, Worte zu finden, die ausdrücken würden, dass er keine Einmischung in seine ganz persönlichen Dinge dulde. Ich wollte ihm so ermutigen, die Gefühle der Empörung, die er als Reaktion auf die Einmischung seiner Frau empfand, auszuhalten und diese zur Aufrechterhaltung seiner Integrität auch auszudrücken, was ihm gut gelang.

Bei einer anders gelagerten Paarkonstellation könnte es alternativ ein Therapieziel sein, dass der Mann lernt, Empathie für die Gefühle seiner Frau zu entwickeln, sein Bewusstsein dafür zu öffnen, dass und warum seine Frau Angst, Eifersucht beziehungsweise Neid empfindet. In dieser Phase der Therapie aber lag der Fokus auf dem Thema seines Lebens überhaupt: Wie kann ich mich einbringen anstelle von Erstarren oder Fliehen.

Lassen Sie mich hier diese Fallgeschichte beenden und einen typischen Aspekt der Bioenergetischen Arbeit auch im Kontext der Angst besprechen.

5. Über die Bedeutung des Vibrierens in der Bioenergetische Therapie und ihre Funktion bei der Bewältigung von Angst.

Ich berichtete soeben, wie unser Patient über dem Bioenergetischen Atemschema liegend, zuerst ein grobes, dann ein immer feiner werdendes Zittern in Beinen und Becken entwickelte. Wir Bioenergetiker nennen diese Bewegung „Vibration“. Es war offensichtlich, dass der Patient sich lange gegen diese aufkeimende Bewegung in seinem Körper sträubte. Warum nur diese Angst vor dieser unwillkürlichen Bewegung? Meiner Meinung nach destabilisiert diese unwillkürliche Bewegung die körperliche Abwehr des „Haltens“. Sie steht am Beginn der Auflösung muskulärer Kontraktionen. Dies muss als angstvoll erlebt werden, weil dadurch das Auftauchen oft chronisch abgewehrter Impulse und verdrängter Affekte wahrscheinlich wird.

In einem Workshop fragte ich A. Lowen nach der Bedeutung der Vibration. Mir war aufgefallen, wie sehr er in der Arbeit mit seinen Patienten immer wieder diese unwillkürliche Bewegung suchte. Er antwortete:

“If it does not vibrate,
nobody can help you.“

Damals dachte ich: Das ist eine Übertreibung meines Lehrers. Und heute denke ich: A. Lowen hatte recht. Ohne diese unwillkürliche Bewegung ist wirkliche Veränderung und eine körperliche Verarbeitung der physiologischen Angstreaktion nur schwer möglich.

Wir Bioenergetischen Therapeuten wissen um die befreiende Wirkung des gesprochenen Wortes. Sich aussprechen ist auch unter energetischen Gesichtspunkten ein starker energetischer Prozess. Einer Therapeutin oder einem Therapeuten gegenüber zu sein, von der oder dem ich mich verstanden fühle, kann unglaublich angstlösend sein. Bleibt aber der Körper starr und kontrahiert, entfaltet das gesprochene Wort kaum seine volle Wirkung. Wie aber kann einer auf Halten eingestellter Körper wieder in seine natürliche Pulsation gebracht werden?

Sie kennen die Kaskade neurobiologischer und biochemischer Abläufe im Körper als physiologische Antwort des Körpers auf Gefahr. Es kommt in der Nebennierenrinde zur Ausschüttung von Noradrenalin und Cortisol in die Blutbahn. Diese biologischen Prozesse stimulieren das sympathische Nervensystem und stellen den Organismus auf Halten, Flucht oder Kampf ein. Aus dem von M. Fischer überlieferten Diagramm können wir lesen, dass eine Erregung, die den Körper auf Halten, Flucht oder Kampf vorbereitet, wieder abgebaut werden muss. "What goes up, must come down", heißt es dort (Diagramm 2). Aber wie eine Erregung abbauen, die sich autonom und ohne unser willentliches Zutun aufgebaut hat, sich unter Umständen als chronisches Muster etabliert hat, eine Charakterstruktur geworden ist?

Die Bioenergetische Antwort darauf lautet: Durch unwillkürliche Vibration! Vibration ist eine Art von Kommunikation mit dem autonomen Nervensystem. Wir können das autonome Nervensystem bekanntlich nur geringfügig über bewusste und willentliche Einflussnahme steuern. Die Vibration ist eine halbautonome Bewegung. Ich kann sie durch Dehnung, Atmung und Bewegung willentlich induzieren oder auch beenden.

Die Vibration selbst aber ist ein völlig unwillkürliches Geschehen. Der Mann in unserem Fallbeispiel fragte, als es in seinem ganzen Körper unwillkürlich vibrierte, ziemlich verängstigt: „Kann ich dies auch wieder abstellen?“ Es kann in der Tat sehr angstvoll sein, Vibrationen zuzulassen. Es hat schließlich damit zu tun, mich dem natürlichen Ausdruck meines Körpers, mich sozusagen dem körperlichen „flow“ zu überlassen. Vibrationen entladen auf neurogene Weise die körperliche Erregung und bringen den Körper zurück in eine Art Homöostase. Laut unserem Kollegen D. Berceli (17) baut sich durch die neurogene Entladung Noradrenalin ab.

Wenn D. Bercelis Hypothese stimmt, können wir über die unwillkürliche Vibration die physiologische Antwort des Körpers auf Gefahr - also Angst - abbauen. Wir können durch Vibration die Erregung herunterfahren und so das autonome Nervensystem beruhigen. In unserem Fallbeispiel jedenfalls war es diese körperliche Reaktion, die aus der Erstarrung führte. Sollte diese Hypothese sich bestätigen, hätten wir eine körpereigene Technik zur Hand, um die Erregung des sympathischen Nervensystems herunterzufahren und die physiologische Angstreaktion

abzubauen – unter Umständen eine gute Ergänzung zu Betablockern, Benzodiazepinen und Antidepressiva.

D. Bercei hat einerseits den normalen zyklischen Verlauf bei Gefahr, andererseits aber auch die Störung dieses Verlaufs bei traumatischen Erfahrungen in einem Diagramm dargestellt (Diagramm 4) (17):

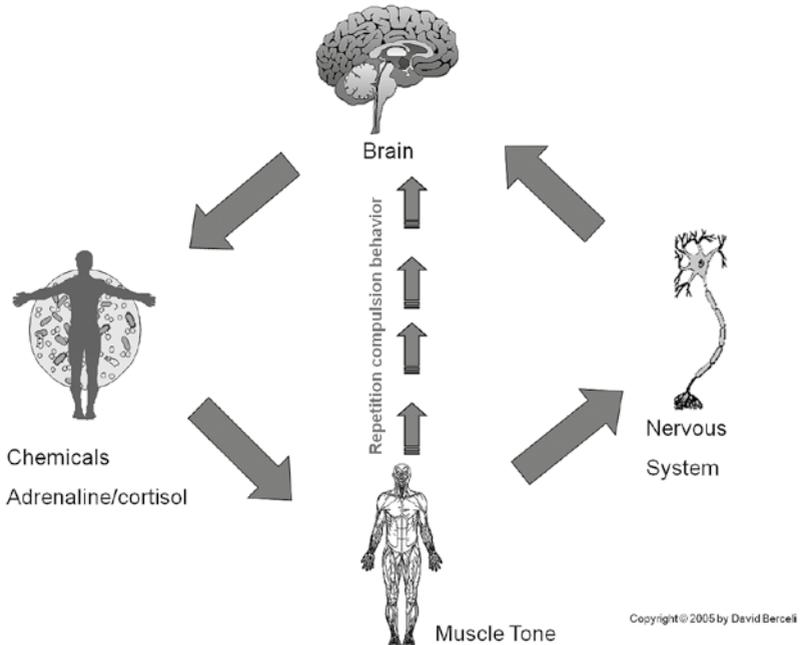


Diagramm 4

Reize werden über unsere Sinne in den unterschiedlichen Schichten unseres Gehirns verarbeitet („Brain“ im Diagramm). Bei Gefahr setzt dies eine Kaskade von Signalen und biochemischen Prozessen in Bewegung, an deren Ende es bei Angst zur Ausschüttung von Adrenalin und Cortisol („Chemicals“ im Diagramm) und damit zur Erregung des autonomen Nervensystems kommt. J. Bauer (12) hat diese Prozesse in „Das Gedächtnis des Körpers“ leicht verständlich beschrieben. Die Erregung führt zu dem der Gefahr entsprechenden hohen Muskeltonus („Muscle Tone“ im Diagramm). Wenn die Gefahr vorüber ist, entlädt sich das Nervensystem („Nervous System“ im Diagramm), um zur Bewältigung der nächsten Herausforderung wieder bereit zu sein. Die braunen Pfeile („Repetition compulsion behavior“ im Diagramm) symbolisieren die Posttraumatische Belastungsstörung. Der Organismus verharrt energetisch im unaufgelösten Zustand der Bedrohung, weil

das autonome Nervensystem die Erregung nicht herunterfahren konnte und sich verhält, als bestände die Gefahr immer noch.

Aus Bioenergetischer Sicht geht es bei Arbeit mit Angst darum, die körperliche Erregung, welche die physiologischen Reaktionen des Haltens, der Flucht oder des Kampfes auslöste, wieder abzubauen. Dies kann auf der körperlichen Ebene durch neurogene Entladung geschehen. Als Folge verminderter Kontraktionen werden unterdrückte Emotionen dem Erleben wieder zugänglich gemacht. Dies wird aber nur in einem sicheren, unterstützenden und verstehenden Beziehungsgeschehen gelingen. Am Ende steht nicht ein Leben ohne Angst, sondern ein Leben mit der Angst im Rhythmus des Lebens von Expansion und Kontraktion.

Angaben zum Autor

Hugo Steinmann,

arbeitet seit 1979 im Nidwaldnerischen Stans in eigener Praxis. Er studierte zuerst Philosophie und Theologie. Nach Abschluss dieses Studiums 1972 begann er seine Ausbildung zum Psychotherapeuten am Szondi-Institut in Zürich, welche er 1978 mit dem Diplom dieses Instituts abschloss. 1983 begann er seine Weiterbildung zum Bioenergetischen Analytiker. 1990 wurde er zertifiziert, später als Lehrtherapeut und schließlich als Supervisor der SGBAT (Schweizerische Gesellschaft für Bioenergetische Analyse und Therapie) und des IIBA (International Institute for Bioenergetic Analysis) anerkannt. 2001 beauftragte ihn die SGBAT mit Lehrfunktionen innerhalb ihrer heute vom SPV (Schweizerischer PsychotherapeutInnen Verband), FSP (Föderation Schweizer PsychologInnen) und FMH (Föderation Schweizer Fachärzte) anerkannten Weiterbildung. Seither lehrt Hugo Steinmann in der Schweiz und im russischen Sibirien die Bioenergetische Analyse. Hugo Steinmann hatte auch politische Leitungsfunktionen inne. Von 1994 – 2001 präsierte er die SGBAT, von 2002 - 2008 leitete er als Präsident das IIBA.

Literatur

- 1 Wilson, R. (2002): Taking control of Panic attacks, in Schmidt L. PANIC, North Atlantic Books, Berkeley, CA, S. 299.
- 2 Lowen, A. (1980): FEAR OF LIFE, 1980, Bioenergetic Press, Florida, 2003.
- 3 Resneck-Sannes, H. (2002): "There Really is Something to Be Afraid of" in Schmidt, L. and Warner, B. (eds) Panic. Origins, Insight And Treatment. North Atlantic Books, Berkeley, CA.
- 4 Van Luytelaar, J. (2004): "Perseus' mirror or the therapeutic resources of flow and peak. Unfreezing the body in shock and panic" in The European Journal of Bioenergetic Analysis and Psychotherapy, vol.2, 1.
- 5 Robbins, R. (2002): "Body approaches to the treatment of panic" in Schmidt L. en Warner B. (eds) Panic. Origins, Insight And Treatment. North Atlantic Books, Berkeley, CA
- 6 Koemeda-Lutz. M. (2009): Intelligente Emotionalität. Zur Neurobiologie von Furchtverhalten S. 105-113. Kohlhammer GmbH Stuttgart
- 7 Lowen, A. (1958): The Language of the Body. Bioenergetic Press, Florida 2006
- 8 Hilton, R. (2007): Relational Somatic Psychotherapy. Sieck Michael, CAS. 359, 368
- 9 Stern, D. (2000): Die Lebenserfahrungen des Säuglings. Klett-Cotta.
- 10 Beebe, B./Lachmann, F. (2002): Säuglingsforschung und die Psychotherapie Erwachsener, Klett-Cotta
- 11 Grossmann, K.&K. (2003): Bindung und menschliche Entwicklung, Klett-Cotta
- 12 Bauer, J. (2002): Das Gedächtnis des Körpers. Wie Beziehungen und Lebensstile unsere Gene steuern. Eichborn Frankfurt, 2010 S. 49.
- 13 Bauer, J. (2009): Das kooperative Gen. Hoffmann und Campe.
- 14 Fischer, M. (2010): Selbstregulation in Körperpsychotherapie und Neurowissenschaften, IBP Institut Laerum, S. (2011): Lebensversicherung der Evolution, NZZ am Sonntag vom 23.1.2011
- 15 Laerum S. (2011) Lebensversicherung der Evolution, NZZ am Sonntag vom 23.1.2011
- 16 Bercelli, D. (2005): Diagramm Muscle Patterns. Persönliche Workshop Unterlagen
- 17 Bercelli, D. (2005): Diagramm Zyklus einer Erregung. Persönliche Workshop Unterlagen

Jörg Clauer

Kooperation in der Entwicklung des Menschen 1: Implikationen für die Bioenergetische Analyse

Schlüsselwörter: Beteiligung, Gemeinsamer Erfahrungshintergrund (=Common Ground), geteilte Intentionalität, Kooperation(-sfähigkeit), Spiegelneuronen, Triangulierung.

„Als ich mir die Aufgabe stellte, das, was die Menschen verstecken, nicht durch den Zwang der Hypnose, sondern aus dem, was sie sagen und zeigen, ans Licht zu bringen, hielt ich die Aufgabe für schwerer, als sie wirklich ist. Wer Augen hat zu sehen und Ohren zu hören, überzeugt sich, dass die Sterblichen kein Geheimnis verbergen können. Wessen Lippen schweigen, der schwätzt mit den Fingerspitzen; aus allen Poren dringt ihm der Verrat. Und darum ist die Aufgabe, das verborgenste Seelische bewußtzumachen, sehr wohl lösbar.“ (S. Freud 1905, Bruchstück einer Hysterie-Analyse. StA., Bd.VI, S. 147 f.)

Einleitung

Die von Alexander Lowen begründete Bioenergetische Analyse (BA) hat ihre Wurzeln über Wilhelm Reich in der Psychoanalyse Sigmund Freuds. Im Zentrum der Theoriebildung und Praxis von Lowen stand wie in der Psychoanalyse ein *triebtheoretisches Modell*. Beide Verfahren konzentrieren sich auf *intrapsychische Konflikte*, die dann entstehen, wenn die Triebwünsche des Kindes mit den „mütterlichen“ Reaktionen oder mit den „väterlichen“ Gesetzen und Ansprüchen der Umwelt in Konflikt oder Konkurrenz geraten. So wie es Freud in seinem obigen Zitat anpries, hat Lowen besonders auf die Sprache des Körpers geachtet und versucht, die leib-seelischen Abwehrprozesse auf der körperlich-energetischen Ebene zu bearbeiten und zu lösen. Während sich die Psychoanalyse innerhalb ihres strengen Rahmens und mit ihrer assoziativ deutenden Arbeit darauf konzentrierte, die unbewusste Abwehr der im vereinzelt Individuum entstehenden Triebstrebungen oder Motivationen bewusst zu machen, unternahm Lowen mit seinem therapeutischen Motto: „Move your pelvis“ eine bewusste, direktive Intervention, um die unbewusste Abwehr im Körper zu verdeutlichen, zu energetisieren und den Widerstand zu überwinden. Diese Herangehensweise intendiert eine Ausdrucksbewegung, verbunden mit den begleitenden Affekten und sensorischen Wahrneh-

mungen. Beide Verfahren sind an mentale Prozesse gebunden. Auch Lowens Sicht der menschlichen Persönlichkeit beinhaltet nach meiner Ansicht – genau wie die klassische Psychoanalyse – die bei Descartes formulierte Cartesianische Spaltung: anstelle einer möglichst umfassenden, „rein geistigen“, symbolisch-sprachlich getragenen Bewusstheit war das Ziel nun, ein aus dem Kopf herauskommen, hinein in einen belebten, gefühlten, bewusst wahrgenommenen Körper. Die philosophischen Positionen hinter solchen Sichtweisen werden in der Neurobiologie und der relationalen/intersubjektiven Psychoanalyse ausführlich diskutiert (vgl. Gallese 2009, Reis 2009, 2010). Danach beruhen Persönlichkeits- und Entwicklungsmodelle, die auf Konkurrenz und Konflikte konzentriert sind, direkt oder indirekt auf einer bei Hegel formulierten Weltsicht. In ihr werden andere Personen als Objekte gesehen, welche Hindernisse für die Strebungen des vereinzelt Subjektes darstellen. Beziehungen werden dabei zu Kämpfen um die Anerkennung des jeweils Anderen (als einer eigenständigen Person mit eigenem Bewusstsein und Intentionen). Im Bild einer bösen Mutterbrust bei Melanie Klein, also von primär böartigen Fantasien des Säuglings, war dies besonders prägnant enthalten. Solche Vorstellungen des Kindes sollten im Prozess der Erziehung und Mentalisierung „sozialisiert“ werden.

Es folgen Thesen und Modellvorstellungen, die in dieser Arbeit behandelt werden und die menschliche Kooperation in den Mittelpunkt der Betrachtung stellen:

I.) Es ist historisch begründbar, dass der Mensch überwiegend als autonomes (monadisches) Einzelwesen, menschliche Beziehungen als dyadisch und als vornehmlich konkurrierend oder kriegsähnlich angesehen wurden. Dabei wurde die Pathologie von Erwachsenen auf die *Vorstellungen* zur Entwicklung des Kindes übertragen. Aus heutiger Sicht erscheinen solche Sichtweisen als veränderungsbedürftig. In den Humanwissenschaften wird der Mensch nicht länger primär als ein „Geistwesen“, sondern als ein verkörpertes Wesen betrachtet, das bereits bei seiner Geburt ein intensives Interesse am Anderen hat (= „intersubjektive“ Motivation). Die auf den Mitmenschen bezogenen *körperlichen Handlungen des Säuglings* machen diese Motivation sichtbar und versuchen eine koordinierte Zusammenarbeit herbeizuführen, welche die Voraussetzung für die „Menschwerdung“ ist. Sie hat das Überleben der Spezies gesichert.

II.) Der Säugling hat bereits ein *aktives Interesse an dyadischen und triadischen* (oder kollektiven) *zwischenmenschlichen Beziehungen*, und der Mensch zeichnet sich gegenüber Menschenaffen durch seine Hilfsmotivationen aus. Die mit Anderen *geteilte Aufmerksamkeit* (feststellbar anhand der Blickrichtung) und das körperliche Zusammenwirken (= *Kooperation* oder Kollaboration) haben erst die Voraussetzungen geschaffen für die Entwicklung der menschlichen Bewusstheit und der Kommunikation einschließlich der Symbolisierungen, Sprache sowie Kultur.

III.) Die systemisch inspirierte Forschung zum primären Dreieck (Triade) in Familien zeigt, dass Säuglinge aktiv versuchen, die Zusammenarbeit zwischen und mit den Eltern herzustellen. Das Fehlen einer Kooperation der Eltern führt zu einem *Zerfall der primären Triade in Dyaden oder Monaden* und kann zu Beeinträchtigungen der Säuglingsentwicklung führen. Diese zeigen sich an aggressivem und externalisierendem Verhalten beim Kind und an späteren psychopathologischen Veränderungen beim Erwachsenen.

IV.) Es sind die gemeinsamen *Bewegungserfahrungen*, welche die Basis der menschlichen (Kultur-)Entwicklung in Ontogenese und Phylogenese bilden; es handelt sich um eine primäre, im motorischen System begründete körperliche Selbst-Bewusstheit und Intersubjektivität (vgl. Seligman 2009, S. 503/5, Reis 2010, S. 154).

V.) Die Entwicklung des Menschen ist untrennbar mit dem Zusammenspiel von körperlicher Zusammenarbeit/Kooperation und der menschlichen Affektabstimmung verbunden. Unsere körperlich-emotionale Resonanzfähigkeit und die im menschlichen Körper verankerten Organisationsmuster sind die Basis für dieses Zusammenspiel und die darauf aufbauenden psychischen Organisationsmuster und mentalen Funktionen. Bei der Betrachtung des Psychotherapiegeschehens wird meist die Affektabstimmung fokussiert. Demgegenüber werde ich hier die Bedeutung der Kooperation herausstellen und dabei neurobiologische, phylogenetische und entwicklungspsychologische Untersuchungen nutzen.¹

VI.) Für die Psychotherapie bedeutete dies, nicht nur an intra-individuellen leib-seelischen Konfliktmustern zu arbeiten und Ambivalenzfähigkeit zu fördern, sondern ebenso nach der *Kooperationsfähigkeit* zu suchen – d. h. deren Zerfall oder das Fehlen der Kooperationsfähigkeit zu untersuchen und an ihrer Wiederherstellung zu arbeiten. *Kooperation* setzt natürlicherweise die *Beteiligung der Partner* und in der Regel eine *abgestimmte Rollenverteilung* voraus. Ohne diese Grundlage kann weder *Kooperation* noch *Affektabstimmung* gelingen, und ohne diese fehlt auch die Basis für zwischenmenschliche Einfühlung, Verbundenheit und einen gemeinsamen Erfahrungshintergrund („Common Ground“) (vgl. Clauer 2009+2011, Fivaz-Depeursinge&Carboz-Warnery 2001, im Weiteren als F&C zitiert);

VII.) Aus neurobiologischer Sicht könnte das Spiegelneuronensystem (=MNS) wesentlich daran beteiligt sein, auch unbewusste Absichten (Intentionen) des Anderen auf der Grundlage unseres gemeinsamen motorischen Erfahrungswissens aufzuspüren/zu begreifen. Dies wird als ein „Bottom-up“-Prozess beschrieben, den Körperpsychotherapie in bioenergetischen Übungen nutzt. Für das menschliche Zusammenleben sind soziale Bewertungen wie z. B. das Erleben von

¹ Für den theoretisch interessierten Leser sei auf die Philosophie von Heidegger (1989) und besonders Merleau-Ponty (1962) verwiesen (vgl. auch Ammaniti (2009), S. 585, Gallese (2009), Reis (2010)).

Ungerechtigkeit wichtig. Dies erfolgt neurobiologisch gesehen im Sozialen Netzwerk (=SN) und wird als „Top-Down“-Prozess angesehen (Grafton 2009). Beide Prozesse müssen in einer Psychotherapie zusammenwirken.

Diese Sichtweisen können bei der Weiterentwicklung der Bioenergetischen Analyse helfen und der Bioenergetischen Praxis neue Impulse geben. In der folgenden Übersicht werde ich wichtige Forschungsergebnisse zusammentragen und für meine Überlegungen nutzen und dann Anregungen für eine prozessorientierte bioenergetische Therapiepraxis geben.

1. Kooperation als Basis der *Conditio humanae* – eine Übersicht

1a. Bei allen vorhandenen Gemeinsamkeiten unterscheidet sich der Mensch von Menschenaffen in ganz wesentlichen Dingen. Der Mensch teilt mit anderen Menschen die Erfahrung von gemeinsamen körperlichen Bewegungsabläufen, von Wahrnehmungen, Gesten und Gefühlen. Dies ermöglicht ihm, die Absichten des Anderen zu verstehen (=geteilte Intentionalität). Eine geteilte Intentionalität erkennt man an einer gemeinsamen Aufmerksamkeit, und zwar anhand der geteilten Blickrichtung. Im Unterschied zum Menschen scheinen sich Menschenaffen nicht an wirklich gemeinschaftlichen Tätigkeiten und einer dafür erforderlichen echten kooperativen Kommunikation zu beteiligen: sie bieten anderen keine *Hilfe* oder hilfreiche Informationen an und versuchen ebenso nicht, solche Informationen oder Hilfe zu erhalten (=Hilfsmotiv). Zudem sind sie anders als der Mensch nicht darauf aus, Einstellungen/Gefühle mit anderen zu *teilen* (Motiv des *Miteinander-Sein, Intersubjektivität*). Das menschliche „Dasein“ wäre demzufolge wie bei Heidegger (1989) formuliert von einem „Mit(-einander-)Sein“ geprägt (vgl. Gallese 2009, S. 521+527, Tomasello 2009).

Das körperliche Miteinandersein und gemeinschaftliche Tätigkeiten sind die Erfahrung, die zu Gefühlsabstimmungen, geteilter Intentionalität und sozialen Rückkopplungen führt (social referencing). Die geteilte Intentionalität soll die Voraussetzung für die ontogenetische und phylogenetische Entwicklung der menschlichen gestischen Kommunikationsfertigkeiten sein. Aus Gesten haben sich später Symbolisierungsfähigkeiten einschließlich der arbiträren Sprachen(-codes) entwickelt. Beide Tätigkeiten, Gesten wie Sprache, setzten kooperative Fertigkeiten und Motivationen voraus und benötigen beide eine gemeinsame psychologische Infrastruktur geteilter Intentionalität. Affen bis hin zu Menschenaffen haben zwar die Fähigkeit, sich in Problemlösesituationen mit anderen abzustimmen, bilden dabei aber keine gemeinsamen Ziele, gemeinsame Pläne und *gemeinsame Aufmerksamkeit* (geteilte Blickrichtung) aus, welche als Zeichen geteilter Intentionalität gewertet

werden. Sie verstehen sehr wohl die Intentionen des Anderen, nutzen dies aber, um ihre eigenen Ziele zu verfolgen und dabei den Anderen für eigene Zwecke zu (be-)nutzen. *Menschenaffen arbeiten nicht in der dem Menschen spezifischen Weise zusammen.* (vgl. Tomasello 2009, S. 94 ff.+S. 350 f.).

1b. Von Geburt an und lange vor der Entwicklung der Sprache sind Säuglinge auf die Interaktionen in Gruppen (also mit zwei oder mehr Partnern) vorbereitet und suchen danach. Für die Entwicklung der interaktiven Fähigkeiten des Menschen in Triaden und Gruppen ist eine gute Sicht an der Peripherie unseres Gesichtsfeldes eine wichtige Voraussetzung. Sie ist bereits bei Neugeborenen ausgeprägt. Sie können so jeden kurzen Seitwärtsblick der Eltern, also den Einschluss in deren Aufmerksamkeit, registrieren. Am Anfang der menschlichen Entwicklung stehen reale, körperlich-motorische Dialoge mit Betreuungspersonen. Sie werden als *Protokonversationen* bezeichnet und sind bereits bei Neugeborenen nachweisbar. Der Säugling ist also von Beginn an ein soziales Wesen – ohne einen primären Autismus wie bei Margret Mahler (1975) und nicht beherrscht von missgünstigen Fantasien und destruktiven Trieben wie in den Theorien von Melanie Klein (1928). Er braucht dabei aber als Basis seiner Entwicklung den Schutz und die Sicherheit durch elterliche Bezugspersonen, wie sie sich im Bindungssystem ausprägen und ausformen (vgl. Ammaniti 2009, S. 586; Ammaniti&Trentini 2009, S. 538+545, im Weiteren als A&T zitiert; Fivaz-Depeursinge u.a.2010, im Weiteren als Fivaz u.a. 2010 zitiert; Stern 2010; Tomasello 2002+2009, Trevarthen 2009).

Solche Aussagen beruhen meist auf Untersuchungen mithilfe der sogenannten „Mikroanalytischen Methode“. Auf der Basis von Videoaufnahmen werden Interaktionen, z. B. Blickabfolgen und Bewegungsabläufe, einer genauen kleinschrittigen Untersuchung unterzogen. Das *kooperative Zusammenspiel* von Bewegungen und Rhythmen, die ‚lokale Ebene des Tanzes der körperlichen Abstimmungen‘, ist die Grundlage für das, was wir wahrnehmen und die Basis für die Interpretationen auf der abstrakteren, sekundären „psychischen Ebene“ und des Denkens (vgl. Stern 2010). Jede seelische und höhere kognitive Entwicklung bis hin zur Sprache setzt dabei die komplizierte und störungsanfällige sensomotorische Integration unserer körperlichen Selbst-Wahrnehmungen, also die sensorische Integration unserer Körpersignale im Gehirn, zu einem Gesamtbild von unserem „Selbst“ voraus. Auf einer zweiten Ebene müssen die optischen und akustischen Informationen über die externe Welt in diese „innere körperliche Selbstwahrnehmung“ eingebettet werden. Die Wahrnehmung und Interpretation der Umwelt kann nur im Kontext und im Bezug auf die Binnenwahrnehmung im Gehirn gelingen. Der Prozess der Selbstwahrnehmung, die Integration der sensorischen Körpersignale beginnt bereits intrauterin und schreitet nach der Geburt stürmisch voran und ist mit dem 6.-7. Lebensjahr im Wesentlichen abgeschlossen (vgl. Ayres 2002, Blakeslee&Blakeslee 2007, im Weiteren als B&B zitiert, Clauer 2009).

1c. Die geteilte Intentionalität existiert lange vor Einsetzen der Symbolisierungsfähigkeit spätestens beim 9 Monate alten Kind mit dem Einsetzen der sogenannten Sekundären Intersubjektivität. Diese wird anhand der gemeinsamen Aufmerksamkeit und der Blickfolge auf Zeigegesten hin zu Objekten untersucht (kooperative Person-Person-Objekt Aufmerksamkeit =PPO). Experimentelle Blickfolgestudien bei Säuglingen legen sogar nahe, dass Interaktionen des Säuglings mit zwei anderen Partnern (=trianguläre Interaktionen, PPP) solchen Blickfolgen vorausgehen, die mit einem Partner auf ein unbelebtes Objekt hin erfolgen (=triadische Interaktionen, PPO). Daraus schlussfolgern die Forscher, dass trianguläre Interaktionen den Weg für triadische Interaktionen bahnen. Sie stellen so auch sozio-emotionale Entwicklungsmodelle infrage, die davon ausgehen, dass die Entwicklung des Säuglings von dyadischen Beziehungen mit Personen (vornehmlich der Mutter) zur Beziehung mit Dingen und dann zu triadischen (PPO) Interaktionen am Ende des ersten Lebensjahres voranschreiten. Stattdessen betonen sie, dass es von Anfang an trianguläre Interaktionen gibt (Fivaz u.a. 2010, S. 135 f.).

Die Erfahrung des Menschen und seine Entwicklung beginnen also mit den eigenen Bewegungen und den beobachteten Bewegungen des Anderen, was auch als „Implicit Relational Knowing“ bezeichnet wird (Stern u.a. 2002). Auf der Basis der eigenen Bewegungserfahrung sollen die Spiegelneurone in bestimmten Hirnregionen und der Prozess der verkörperten Simulation uns in die Lage versetzen, mit den beobachteten Bewegungen des Anderen auch seine Bewegungsintentionen zu verstehen. Ein solches Verstehen der Intentionen des Anderen führt zu einer geistigen/mentalenen subjektiven Erfahrung (Ich weiß, was du möchtest). Mit der Zeit entsteht eine persönliche Geschichte bedeutsamer (Bewegungs-)Erfahrungen und lässt einen Hintergrund von gemeinsamen (Bewegungs-)Erfahrungen (common ground) als Basis der menschlichen Kultur wachsen. Es ist also die körperliche Bewegung, durch welche innere Erfahrungen entstehen, die implizit-prozedural repräsentiert im weiteren Verlauf zu mentalen Bedeutungen führen (vgl. Clauer 2009, Nahum 2010, S. 145 f.).

2. Phylogenese

Die einzigartige Entwicklung des Menschen war untrennbar mit der Ausbildung des aufrechten Ganges verbunden. Diese Entwicklung begann schon früher, als lange angenommen, z. B. beim Ardipithecus als einem Vorläufer des Menschen. Die Hände wurden dabei für den Gebrauch von Werkzeugen frei und das Lernen durch Imitation und spielerische Aneignung von Handfertigkeiten in der Gruppe bedeutete einen wesentlichen Überlebensvorteil. Die *Kooperation* in Gruppen beim Jagen oder Sammeln führte zu einem weiteren Entwicklungssprung. Damit wurde

die Verfeinerung des Austausches von Signalen immer wichtiger. Dies förderte die Abstimmung über Mimik und Gebärden sowie im weiteren Verlauf die Sprachentwicklung. Eine Entwicklung in dieser Form hatte zur Voraussetzung, dass der aufrechte Gang möglich war. Dies erforderte, dass sich eine gewaltige neuartige Integration der Signale aus dem Gleichgewichtsorgan (Vestibularorgan), der Lageempfindung/Tiefensensibilität (Propriozeption) und Berührungsempfinden des Körpers im Gehirn entwickelte (= Sensorische Integration). Die Intensität dieses Prozesses ist gut zu beobachten, wenn der Säugling beginnt, sich aufzurichten und sich mit all seinen Kräften unermüdlich vom Krabbeln ausgehend die Fähigkeit von Stehen und Gehen erobert. Damit erwirbt der Säugling völlig neue Möglichkeiten, seine Umwelt zu erforschen und neue Wege der *Kontrolle* über seine Umwelt, so wie sie auch die Eltern und Erwachsenen haben. Diese Phase der Welt-eroberung ist auch mit neuen Gefahren verbunden. Nicht zufällig findet in dieser Zeit der intensiven motorischen und sensorischen Veränderungen ein wesentlicher sozialer Entwicklungsprozess statt: Im sozialen Feedback verschafft sich der Säugling Rückmeldungen von der Betreuungsperson, wie diese seine Umwelt einschätzt und ob seine Eroberungen ausreichend sicher sind. Er verwurzelt sich so auf relativ sichere Weise zunehmend in der Realität seiner physischen und sozialen Umwelt. Das hier entworfene Bild der menschlichen Entwicklung wird von Paläoanthropologischen Forschungen gestützt, die zeigen, dass die Entwicklung des aufrechten Ganges vermutlich eine der Voraussetzungen für den beginnenden Werkzeuggebrauch und die immense Entwicklung des menschlichen Großhirnes war (A&T 2009, S. 538, Filser 2009, Johanson&Edgar 2006, S. 86 f.).

Die Forschungen legen außerdem den Schluss nahe, dass sich die Entwicklung vom Menschenaffen hin zum Menschen neben dem aufrechten Gang vor allem mit der Kooperation von Mutter und Vater in der Aufzucht der Kinder verband. Beim *Ardipithecus* soll die Partnerwahl der Frauen nicht mehr wie bei Schimpansen vorzugsweise anhand der Aggressivität der Männer erfolgt sein, was sich anhand einer Abnahme der Eckzähne zeigen lasse. Stattdessen nehmen die Forscher an, dass die Frauen nun vermehrt Männer wählten, die als Väter in der sich entwickelnden Paarbeziehung deutlich mehr in die elterliche Fürsorge investierten. Dies war wohl ein phylogenetischer Vorteil und ein möglicher Ursprung für die zunehmende (affektmotorische) Kooperation (Filser 2009). Die spezifisch-menschliche Form der elterlichen Fürsorge hat noch eine andere wichtigen Auswirkung. Mit dem Freiwerden der Arme können Mütter (anders als Nicht-Mütter und Väter) beginnen, den Säugling bevorzugt und ausgiebig mit dem linken Arm zu halten, was sowohl Links- wie Rechtshänderinnen tun. Eine solche Haltung bringt das Baby in das linke mütterliche Blickfeld und ermöglicht damit die wechselseitige Kommunikation mit der – für die Affektregulation und das Bindungsverhalten entscheidenden – rechten Hirnhälfte. Blickkontakt und damit Imitationen, Pro-

tokonversation, Affektabstimmung und die Entwicklung geteilter Intentionalität werden so gefördert. An diesen Vorgängen scheinen die *Spiegelneuronen* beteiligt zu sein (A&T 2009, S. 548 f., Schore 2005).

Genau diese Grundlagen gemeinsamer Ziele und die Herstellung einer gemeinsamen Aufmerksamkeit machen einen wesentlichen Teil der Kooperation in Familienallianzen aus, wie sie von F&C (2001) und Fivaz u.a. (2010) beschrieben wurden und später noch zur Sprache kommen. Kooperation setzt implizit voraus, dass ich den anderen als eigenes Subjekt, als eigenständiges „Selbst“ wahrnehme, als einen Partner mit eigenen Handlungsintentionen, mit dem ich zusammenarbeiten und mich dabei abstimmen kann.

3. Ontogenese

3.1. Sensorische Integration der Selbst-Wahrnehmungen

Neurobiologische Forschungen kommen zum Ergebnis, dass Umweltwahrnehmungen keinerlei Sinn machen, außer innerhalb des Referenzsystems unseres verkörperten Selbst. Wenn sich ein junges Säugetier in seiner Entwicklung umherbewegt, erzeugen die Informationen seiner körperlichen Bewegungen den Bedeutungsrahmen dafür, was es sieht oder hört. Ohne eine gespeicherte Körperwahrnehmung (ein neuronales Gedächtnis über alle Abschnitte unseres Körpers), mit der die Informationen von Sehen oder Hören integriert werden können, bleiben diese psychisch leere Informationsmuster. Die Bedeutung solcher Informationen hängt von der Selbstwirksamkeit ab (der Fähigkeit zu handeln und zu wählen) und Selbstwirksamkeit hängt von der Verkörperung ab. Im wirklichen Leben gibt es nichts, was eine unverkörperte Bewusstheit wäre. (vgl. B&B, S. 11 f., Gallese 2009, S. 521). Bei Winnicott (1974, S. 193 f.) finden wir bereits vergleichbare Ansätze: „Das wahre Selbst kommt von der Lebendigkeit der Körpergewebe und dem Wirken von Körperfunktionen, einschließlich der Herzarbeit und der Atmung. [...]Das wahre Selbst erscheint, sobald es auch nur irgendeine psychische Organisation des Individuums gibt, und es bedeutet wenig mehr als die Gesamtheit der sensomotorischen Lebendigkeit.“

Wenn wir diese Aussagen ernst nehmen, ist eine Psychotherapie ohne Einbeziehung des Körpers zumindest bei Störungen der Selbstfunktionen schwer vorstellbar. Die motorischen und sensorischen Körperwahrnehmungen stellen die Verwurzelung in der Realität her (Clauer 2009). Dies veranlasst inzwischen auch psychoanalytisch orientierte Neurobiologen zu einem Umdenken: „Die Psychoanalyse hat den Körper immer als Quelle der Energien betrachtet, welche die psy-

chischen Repräsentationen unterhalten. ... Die kognitiven Neurowissenschaften betonen nunmehr die Rolle des sich in der Bewegung erfahrenden Körpers (= des Leibes) und des sensorisch-motorischen Systems für die Art und Weise, wie sie in unserem Geist die Repräsentation der Realität und so unsere kognitiven Schemata grundlegend formen.“ (Gallese 2009, S. 531; Übersetzung der Autorin).

Sensorische Integration: Die ersten sieben Lebensjahre sind die Zeit der sensorisch-motorischen Entwicklung, in der das Kind lernt seinen Körper und seine Umwelt zu erfühlen, sich aufzurichten und sich sinnvoll zu bewegen. In dieser Zeit ist das Gehirn vorwiegend mit der Verarbeitung sinnlicher Wahrnehmungen beschäftigt. Im Gehirn bilden sich aus den unterschiedlichen sensorischen Erfahrungen (vor allem Berührungsempfinden, Gleichgewichtssystem und Tiefensensibilität) die jeweiligen „Landkarten“ des Körpers. Deren Integration führt zu einem Abbild im Gehirn, das Körperschema genannt wird und die Grundlage für das bewusst wahrgenommene Modell unseres Selbst im Gehirn ist (= Selbstmodell).

„Es gibt im Wesentlichen vier Typen von intern erzeugter Information, die ein persistierendes funktionales Bindeglied zwischen dem phänomenalen Selbstmodell und seiner körperlichen Basis im Gehirn erzeugen“ (Metzinger, S. 19, im Weiteren als „Met.“ zitiert): Input aus dem *Gleichgewichtssinn* (=Vestibulärorgan); aus invarianten Teilen des *Körperschemas* (vor allem *Tiefensensibilität* (=Propriozeption), *Berührung*, Temperatur, Schmerz); *somatoviszerale* Informationen aus Eingeweiden und kardiovaskulärem System sowie Input aus Hirnstamm und Hypothalamus (welche Hintergrundemotionen und Gestimmtheiten, verankert in der biochemischen Landschaft im Blut liefern) (=Enterozeption). Taktile oder *Berührungsreize* sind die ausgedehntesten Sinneswahrnehmungen unseres Körpers. Sie gehen praktisch zu allen Zentren des Gehirns und spielen eine primäre Rolle für dessen neurale Organisation. Der Tastsinn teilt uns z. B. mit, ob die Unterlage ein sicherer Platz zum Stehen ist. *Ohne ausreichende taktile Informationen tendiert das Nervensystem schnell zu einer Desintegration.* Bei „früh-gestörten“ Patienten mit Störungen der Kohärenz des Selbst-Empfindens, die zu Desintegration neigen, können wir daher annehmen, dass die Stimulation des Berührungsempfindens die Kohärenz fördert (vgl. Clauer 2009). Das *Gleichgewichtssystem* hat den am breitesten gestreuten Einfluss, ist eng mit dem Gehör verbunden und ist wie eine Art Kompass notwendig für die richtige Einordnung aller anderer Sinneswahrnehmungen. Daneben stellt die propriozeptive Verankerung in unserem Körperselbst eine wesentliche Grundlage unserer Selbstregulation her. *Propriozeption* ist die überwiegend unbewusst erfolgende Wahrnehmung der Lage und Bewegung unserer Muskeln, Knochen, Gelenke, Sehnen und Haut. Das propriozeptive System ist fast genauso ausgedehnt wie das taktile, es ist aber spezifischer in seiner Funktion als die anderen (vgl. Ayres 2002). „Besonders viele solcher Messfühler befinden sich in der Gesichtshaut, den Fußsohlen und in den Fingerspitzen“ (Storch u.a. 2006, S. 96).

Aus diesen Wahrnehmungslandkarten im Gehirn formt ein integratives System wohl im Parietalgehirn (Scheitellappen) eine Repräsentation des Körpersystems als Ganzes (B&B, S. 51, Heinen 2010). „Man kann sich die Gesamtheit der Körperlandkarten als Mandala vorstellen, dessen Gesamtmuster dein verkörpertes Selbstgefühl erzeugt“ (B&B, S. 12). Die endgültige bewusste Wahrnehmung des verkörpertem Selbstgefühles erfolgt dann in Informationsschleifen(-loups) vom Parietalhirn zum Frontalhirn (Heinen 2010). Das *verkörperte Selbstgefühl* entspricht der Existenz eines *einzigsten, kohärenten und zeitlich stabilen Selbst(-modells* im Gehirn), das als *Selbstheit*², also präreflexive Selbstvertrautheit bezeichnet wird (vgl. Met. 2005, S. 8+17). „Dies bedeutet nichts anderes als die funktionale Zentrierung des phänomenalen Raumes (des erlebnismäßig unhintergehbaren Ich-Gefühls) durch leibliche Verankerung. Geht diese körperliche Verankerung verloren, so geht die Kohärenz des Selbst(-modells) verloren mit der Folge von Verleugnungen, Dissoziationen oder Ich-Störungen wie z. B. Psychosen (ebenda S. 16 f.)“ (vgl. Clauer 2009). Ein gut funktionierendes Gehirn kann die Sinneswahrnehmungen über die Umwelt in Bezug zu den internen Körperwahrnehmungen setzen und ohne mühsames Nachdenken einen Bewegungsplan entwerfen und ausführen.

3.2. Spiegelneuronen als Grundlage von Mentalisierungsprozessen

Die *Spiegelneuronen* lassen sich als das neuroanatomische Verbindungsglied zwischen emotionalem Austausch und AffektAbstimmung einerseits sowie der sensomotorischen Integration des Selbsterlebens auf der Grundlage der körperlichen Bewegungserfahrungen andererseits betrachten. Sie sind ein wesentlicher Faktor für das Verstehen des intentionalen Verhaltens ‚Anderer‘ sowie für Empathie und Übertragungs-/Gegenübertragungsprozesse in der Psychotherapie (wie z. B. projektive Identifikation, vgl. Clauer 2003, 2007, 2008, S. 53).

Spiegelneuronen sollen nicht einfach nur den Bewegungsablauf optisch beobachteter Bewegungen wiedergeben, sondern gleichzeitig eine ihnen innewohnende Beschreibung der Bewegungsintentionen des Gegenübers enthalten (Gallese 2009). Auch inkomplette Bewegungen werden dabei in ihrem Endziel „begriffen“. Dazu ist ein mit anderen geteiltes Bewegungswissen als gemeinsamer Erfahrungshintergrund erforderlich. Ist dieses Bewegungswissen nicht (mehr) vorhanden, dann werden entsprechende Gesten, Aussagen und Metaphern nicht ohne Weiteres verstanden. Spiegelneuronen gehören vermutlich auch zu den inzwischen gefundenen multisensorischen Neuronen (Lopez&Blanke 2011). In ihre neuronale Aktivität (Erregungsrhythmus und -intensität) gehen so unterschiedliche Ereignisse ein

2 Wenn Lowen (1984, S. 130) von Selbstheit spricht, meint er: Selbstgewahrsein (-Wahrnehmung), Selbstaussdruck und Selbstbesitz im Sinne von Selbstbeherrschung und bezieht sich dabei vor allem auf die bewusste sensorische und motorische Ebene.

wie die Geräusche oder Bilder von Bewegungen – als zusammenpassende sensorische Aspekte der neuronalen Darstellung des Bewegungszieles. Sie verankern auf diese Weise die multimodale Integration der Wahrnehmungen und könnten auch für den transmodalen Austausch in der Säuglingszeit (Stern 1992) bedeutsam sein.

Spiegelneuronen mit ihrer Funktion einer ‚verkörperten Simulation‘ wären dann auch die Grundlage der für unsere therapeutische Arbeit so wichtigen körperlichen Resonanzprozesse und Empathie. Sie könnten uns unsere Fähigkeiten vermitteln, die Bedeutung von Bewegungen, unsere Intentionen, Gefühle und Emotionen mit anderen Menschen zu teilen und auf diese Weise unsere Identifikation und Verbundenheit mit ihnen verankern. Empathie ist aus dieser Perspektive zu begreifen als Resultat unserer natürlichen Fähigkeit, unsere zwischenmenschlichen Beziehungen auf der impliziten-prozeduralen Ebene „körperlichen Mitschwingens“ zu erfahren.

Es gibt mittlerweile Hinweise, dass das MNS nicht nur für die Simulation von Handlungen sondern ebenso an der Simulation von somatosensorischen und emotionalen Prozessen beteiligt ist (Bastiaansen u.a. 2009). Das bedeutet, dass die Neurowissenschaften beginnen, grundlegende Erfahrungen der BA zu erklären und damit auch zu validieren – in besonderem Maße die implizit, körperlich verankert ablaufenden emotionalen Resonanzprozesse, wie sie Heinrich(-Clauer) (1997,2001,2008) auf der diagnostisch-phänomenologischen Ebene eingehend beschrieben hat. Die unterschiedlich ausgeprägte Fähigkeit verschiedener Menschen, auf diese emotionalen Resonanzprozesse zugreifen zu können, lässt sich funktional vielleicht dadurch erklären, dass an diesem „emotionalen Mitschwingen“ möglicherweise ein Mosaik von motorischen, somatosensorischen und affektiven Simulationen durch Spiegelneuronen beteiligt ist (Bastiaansen 2009, S. 2399). Spiegelneuronen scheinen auch für die Verarbeitung von bewegungsbezogenen Wörtern und Sätzen wichtig zu sein und könnten so zusammen mit anderen Teilen des sensomotorischen Systems eine wichtige Rolle im Sprachverständnis haben (Gallese 2009, S. 522; Tomasello 2009).

3.3. Zur Bedeutung der Kooperation in der menschlichen Ontogenese

In der menschlichen Ontogenese bildet die Kooperation einen eigenen Entwicklungsstrang neben der Entwicklung von Affektabstimmung und Bindungssystem (vgl. Downing 2007, S. 558 f., Trevarthen 2009, S. 513 f., von Klitzing 2002, S. 883). Eltern und Säugling kooperieren motorisch-praktisch (prozedural) miteinander. Säuglinge brauchen sowohl die Affektabstimmungen zur Unterstützung ihrer emotionalen Selbstregulation, genauso wie sie nach der kooperativen Wegbegleitung durch rhythmisch abgestimmte Körperbewegungen suchen. Beide Bereiche

der Säuglingsentwicklung tragen gleichermaßen zur Intersubjektivität bei, die von Geburt an nachweisbar ist.

Intersubjektivität wird inzwischen als eigenständiges und für die menschliche Entwicklung bedeutendes Motivationssystem betrachtet (z. B. Seligman 2009, S. 503, Stern 2005). In beiden Entwicklungssträngen der Intersubjektivität hat die zeitliche Dynamik, der Rhythmus der Interaktionen eine besondere Bedeutung. Rhythmische Bewegungen sind das Erste, was der Fetus im Mutterleib ab etwa der 12. Woche wahrnimmt. Bald nach der Geburt beobachten Neugeborene Gesicht und Hände der Bezugsperson, zeigen Imitationen und nonverbale Gesten; die Kommunikation kann in Stille erfolgen, ist aber immer durch *Bewegung und Rhythmus* geprägt. Diese frühe Kommunikation von Geburt an wird als *Protokonversation* bezeichnet und als Zeichen für die primäre Intersubjektivität angesehen (Trevarthen 1984, 2009). Diese Intersubjektivität des Säuglings ist wie ein Tanz von Blickfolgen, wechselseitigen Tönen, Gesten, Bewegungen und Spiegelungen, in denen die Beziehungspartner die Rhythmen ihrer Körperlichkeit und ihre Affekte miteinander abstimmen. In solchen „synrhythmischen“ Körperbewegungen und dem damit verbundenen Selbstaussdruck formen Kinder ihre Identität aus. Menschen haben die Disposition, in solchen miteinander geteilten körperlichen Bewegungsmustern zu lernen. Dies wurde zum Anlass genommen, darauf hinzuweisen, dass die Diagnose und Behandlung in der klinischen Psychologie und Psychiatrie zu sehr auf rationale und reduktive Erklärungen der Pathologie von Beziehungen ausgerichtet sind (Trevarthen 2009, S. 513).

3.4. Das ‚Primäre Dreieck‘

Die Abstimmung in menschlichen Beziehungen hängt von der geteilten Aufmerksamkeit und dem körperlichen „Miteinander-Sein“ ab. Damit sie gelingen kann, muss der Säugling an der Abstimmung beteiligt sein, was von den im Folgenden beschriebenen körperlichen Abstimmungsmustern abhängt (vgl. Clauer 2009). F&C haben mithilfe von Videoaufzeichnungen Spielszenen von Säugling, Mutter *und* Vater (= Triade) im ersten Lebensjahr in einem standardisierten Rahmen untersucht. In der Spielsituation ihres sogenannten »Lausanner Trilogspiels« muss der Erwachsene seinen Körper jeweils in die dafür erforderliche Distanz und Orientierung zum Kind hin bringen. Der Säugling ist auf diese ‚Hinwendung oder Zuwendung‘, auf diesen elterlichen Rahmen, der seine *Beteiligung und Rolleneinhaltung* in dem Spiel herstellt und sicherstellt, angewiesen. Nur so kann er seine Aufmerksamkeit erhalten und seine Affekte regulieren. Für die Beurteilung der Kooperation in den Familien wurden die Untersuchungen mit drei und neun Monate alten Säuglingen sowie eine Nachuntersuchung mit vier Jahren ausgewertet.

Wie in jeder Kommunikation gibt es auch in dieser komplexen Situation Fehlkoordinationen. Die Aufgabe der Triade besteht prinzipiell in der *Wiederherstellung von Kooperation und (Affekt-)Abstimmung*, damit ein freudiges Miteinander möglich wird. Ohne ein Interesse an der Beteiligung der Anderen gelingen Organisation und Ablauf des gemeinsamen Spiels und die Regulation der Affekte nicht. Der Säugling zeigt sehr früh ein aktives Interesse an einer solchen kooperativen Interaktion mit Vater *und* Mutter. Er bemüht sich aktiv, die Kommunikation zu dritt herzustellen. Ob die Zusammenarbeit/Kooperation der Eltern gelingt, beeinflusst die Entwicklungschancen des Babys und ist von Anfang an besonders entwicklungsförderlich. Wenn die Kooperation beeinträchtigt ist oder zerfällt, kann es zu Störungen in der seelischen Entwicklung des Säuglings kommen, die Entwicklung seiner Fähigkeiten hinsichtlich zwischenmenschlicher Kooperation und Affektregulierung kann beeinträchtigt werden.

3.5. Körperliche Organisationsebenen der Familienkooperation

Die unterschiedliche Kooperationsfähigkeit der Eltern zeigt sich bereits auf der Entwicklungsstufe des basalen oder Körperkern-Selbst bei zwei bis drei Monate alten Säuglingen, und zwar anhand von vier körperlichen Interaktionsebenen:

1. Becken+Beine =Beteiligung: Die *Ausrichtung der Unterkörper* zueinander ist entscheidend dafür, ob alle drei Beziehungspartner an dem Spiel *beteiligt* werden (basale Verwurzelung der sozialen Interaktionen).

2. Oberkörper =Organisation: Der Bezug der *Oberkörper/Schultern* zueinander zeigt, ob jeder Partner seine Rolle wahrnimmt und sich in der angemessenen Distanz dem anderen *zuwendet*.

3. Augen =Aufmerksamkeitsfokus: Die Kopfhaltung und Blickrichtung zeigt, ob alle drei Partner einen gemeinsamen Aufmerksamkeitsfokus herstellen können.

4. Gesicht+Mimik+Stimme =Affektiver Kontakt: Wie beim dyadischen Spiel zeigt das Ausdrucksverhalten, ob jeder Partner mit dem anderen einen affektiven Kontakt und damit emotionale Intimität herstellen, entwickeln und aufrechterhalten kann.

Um gemeinsam koordiniert spielen zu können, müssen sich die Partner also auf unterschiedlichen körperlichen Ebenen abstimmen. Die Unterkörper werden dabei einmal platziert und diese Stellung in der Regel beibehalten. Die Oberkörper werden öfter bewegt und müssen in die adäquate Distanz gebracht werden, die dem Säugling seine Beteiligung an dem Spiel ermöglicht. Kopf und Blickrichtung werden sehr häufig neu orientiert; Mimik, Vokalisierungen und andere Formen des Ausdrucksverhaltens ändern sich extrem schnell. Zusammengenommen bilden die vier körperlichen Interaktionsebenen ein hierarchisches System für die trianguläre Rahmung des Spieles, für Affektabstimmung und Entwicklung des

Säuglings. Wie in einer Entwicklungspyramide ist die höchste Stufe der affektiven Resonanz nicht ohne die vorhergehenden Stufen körperlicher Abstimmung möglich. Entscheidend ist erst einmal die *Beteiligung* aller Teilnehmer am Spiel, die von der körperlichen Ausrichtung von Becken und Beinen zueinander abhängt. Dieses Grundmuster, das die körperliche Beteiligung an der Kommunikation sicherstellt, stellt die basale körperliche Verwurzelung der sozialen Interaktionen und damit auch der Entwicklung des Babys her. Dass die Beteiligung an der Kommunikation durch die Ausrichtung der Unterkörper hergestellt wird, lässt an eine Verbindung zum Konzept des ‚Grounding‘ denken. Das Grounding-Konzept erhalte so eine entwicklungspsychobiologische Perspektive, welche auch für die Praxis der Bioenergetischen Analyse hilfreich sein kann.

3.6. Variablen der Familienkooperation

Eine koordinierte Familienkooperation führt beim Kind zu besseren triangulären Fähigkeiten, einer größeren sozialen Kompetenz, zudem verbessert sich die kognitive Entwicklung (Fivaz u.a.2010, S. 134 f.). Die Frau wird dabei als Beziehungsarchitektin angesehen (F&C, S. 265). Der Mutter scheint bei der gemeinsamen Fürsorge ganz im Sinne der Forschungen zum *Ardipithecus* eine Schlüsselstellung zuzukommen. Dies wird als „Gate-keeping“ Funktion der Mutter bezeichnet und wird derzeit mit einem neuen Forschungssetting, dem „Picnic Game“ erforscht (vgl. Frascarolo&Favez 2010, Van Egeren 2010, Rouyer&Ricaud-Droisy 2010). Bedeutsam ist vor allem, ob die Mutter ein Interesse an der Beteiligung des Vaters hat (F&C, S. 265; Dornes 2006, S. 298). Das Interesse des Vaters an der Beziehung zum Baby hängt wiederum von seiner Zufriedenheit mit der Liebesbeziehung der Eltern ab. Die Fähigkeiten des Säuglings zum Trilog korrelieren schließlich in besonders hohem Maß mit der triadischen Kompetenz des Vaters (von Klitzing 2002). Störungen in der Kooperation der Eltern untereinander und mit dem Säugling führen also bereits im dritten Säuglingsmonat nachweisbar zu veränderten Beziehungsmustern, den sog. Familienallianzen. Die (Störungs-)Muster solcher Familienallianzen sind recht stabil während des ersten Lebensjahres und führen zu charakteristischen Entwicklungsstörungen, die beim Kleinkind im vierten Lebensjahr nachweisbar sind. Sie zeigen sich an aggressivem und externalisierendem Verhalten beim Kind und möglichen psychopathologischen Veränderungen beim Erwachsenen.

4. Zusammenfassung Dyade, Triade und Mentalisierungsfähigkeit

1.: Säuglings- und Bindungsforschung haben in den letzten Jahrzehnten das Bild von der Entwicklung des Menschen und ebenso unsere psychotherapeutischen Konzepte verändert. In den Forschungen ging es lange um dyadische Beziehungen und die Bedeutung der Gefühlsabstimmungen. Psychoanalytische Autoren haben die Erfahrung der Affektabstimmung und Bindung gegenüber der Interaktion als den bevorzugten Zugang zur Bewusstheit herausgestrichen (z. B. Lichtenberg u.a. 2000, S. 124). Mit den Forschungen zur primären Triade wird nun erkennbar, dass die kooperative körperliche Interaktion eine ganz eigenständige Bedeutung für die menschliche Entwicklung hat und neben die Bedeutung der Affektabstimmung tritt (Clauer 2009, F&C).

2.: Neurobiologen und Systemtheoretiker betonen die Einbettung und die Verwurzelung unseres mentalen Wissens in unseren körperlichen Wahrnehmungen. Die rein mentalistische Sichtweise von Intersubjektivität wird daher zunehmend um die Sicht einer im motorischen System verankerten Intersubjektivität erweitert. Die Basis dieser veränderten Sichtweise sind neben den Forschungen zum „Primären Dreieck“ die Forschungen über die Spiegelneurone und darüber das Verstehen der Bewegungsintentionen ‚Anderer‘ als die Grundlage von Intersubjektivität und „Theory of Mind“ (Clauer 2009, Gallese 2009, S. 521 f.). Fonagy u.a. (2004, S. 472) betonten in der Entwicklung des Selbst und deren Störungen die Bedeutung der Mentalisierungsfähigkeit. In ihren Überlegungen berücksichtigen sie wohl zu wenig, dass der Kern der Selbststruktur eine verkörperte Erfahrung des Beziehungserlebens aus der Zeit vor der Aneignung symbolischer Repräsentationen darstellt (vgl. Lichtenberg 1989, S. 87, Stern 2005, Ammaniti 2009, S. 586).

3.: Die *Beteiligung* der Partner an der Interaktion (auch in der therapeutischen Dyade) ist eine grundlegende Notwendigkeit, ebenso eine angemessene Wahrnehmung der Rollen. Konkret kann dies heißen, dass wir, um *die Beteiligung der Partner an der gemeinsamen Affektregulation sicherzustellen, auf die körperliche Ausrichtung zueinander achten müssen*. Dies erscheint eigentlich selbstverständlich, kann aber in der therapeutischen Praxis sehr wohl ein interessantes und bislang zu wenig beachtetes Thema sein. Wir können die Beteiligung und damit die Kooperation der Partner durch die Arbeit an der Wahrnehmung der unteren Körperhälfte, am Grounding, fördern. Patienten mit kohärentem Selbst und stabilen Ich-Funktionen haben meiner Erfahrung nach eine innere Sicherheit und mentale Repräsentanz ihrer Beteiligung auch unabhängig von implizit prozeduralen körperlichen Interaktionsmustern. Früh gestörte Patienten - (z. B. mit Störungen der Persönlichkeitsentwicklung und psychosomatischen Störungen, mit Störungen der Selbstrepräsentanzen, Fragmentierung oder Dissoziation, Depersonalisation, Derealisation, Körperbildstörung o.ä.)- haben demgegenüber für das Empfinden ihrer Beteili-

gung oft keine sicheren körperlichen *und* seelischen Erfahrungsmuster zur Verfügung.

5. Störungen der Kooperationsfähigkeit

Kooperation spielt also eine ebenso zentrale Rolle in der Motivation und Organisation der Persönlichkeit wie Sexualität und das Bindungssystem. Die Organisationsmuster unserer Persönlichkeit werden zwischen dem zweiten und vierten Lebensjahr immer komplexer und mit der Entwicklung der Sprache kommen neue Fähigkeitsmuster hinzu: die Fähigkeit zu verbalen Verhandlungen und die Fähigkeit Verträge zu schließen. Nicht alle Kinder lernen sich in der Welt solch kooperativer Abkommen zuhause zu fühlen. Vor allem die Verletzung von *Gerechtigkeit* als „Spielregel“ ist dafür eine entscheidende Variable und führt zu *Störungen der Kooperationsfähigkeit* (vgl. Downing 2007, S. 559, King-Casas 2008). Bei Patienten mit (Borderline-)Persönlichkeitsstörungen finde ich z. B. einen Zerfall der Kooperationsfähigkeit. (vgl. ebenda, von Klitzing 2002). Sowohl Gewaltausübung wie Vernachlässigung, Überfürsorge oder Nichtbeachtung können mit einem Erleben von Ohnmacht und Ausgeliefertsein und einer fehlenden *Beteiligung* an den Interaktionserfahrungen verbunden sein. Dabei wird die geteilte Intentionalität und die Verwurzelung in einem gemeinsamen kooperativen Erfahrungshintergrund gestört oder zerbrochen. Im therapeutischen Kontext steht dann immer wieder eine Identifikation mit der Opfererfahrung im Vordergrund. Eine starke oder gänzliche Identifikation mit den Opferhaltungen führt zu einer Ablehnung, Verleugnung oder Abspaltung der eigenen Täteridentifikationen (vgl. Shapiro 2000) und meist auch des Empfindens der eigenen Wirksamkeit. Die Täteridentifikationen entfalten dann im Unbewussten eine umso größere Wirkung und liefern den transgenerationalen Transmissionsriemen von Opfer-Täter-Spiralen. Ohne die Bearbeitung und Integration der Täterintrojekte gibt es dann keine wirkliche Heilung, Versöhnung oder Weiterentwicklung. Dafür ist es bei solchen Klienten erst einmal wichtig, dass sie ein Gefühl für die eigene Wirksamkeit und die Beteiligung an der Interaktion entwickeln.

Arbeiten von Singer u.a.(2006) haben gezeigt, dass Männer besonders stark auf unfaires Verhalten und Fehlen von Kooperation mit einer Verminderung von Mitgefühl/Empathie sowie körperlichen Strafpulsen reagieren. Die neurobiologischen Forschungen zeigen, dass sie unfaires Verhalten wie das Zufügen körperlicher Schmerzen erleben. Zusätzlich haben britische Psychiater gezeigt, dass männliche Jugendliche mit gestörtem Sozialverhalten (aggressiver, aufsässiger und weniger sozial) in ihren Gehirnen eine Volumenabnahme in Amygdala und Insula zeigen, welche mit der Schwere der Störung korreliert (Goodyer & Fairchild

2011). Amygdala und Insula sind unter anderem für die Emotionsverarbeitung und Empathie von Bedeutung. Schore (2005) bringt Störungen in diesen Hirnregionen mit unzureichenden emotionalen oder traumatischen Erfahrungen in der Säuglingszeit in Verbindung. Die Erfahrung von Beteiligung, Kooperation und Fairness scheint also besonders für Jungen ein kritischer Punkt zu sein. Die Ausbildung triangulärer Kompetenzen und kooperativer Erfahrungen sind den Forschungen zufolge in besonderem Maße von ebensolchen Kompetenzen des Vaters und entsprechenden Erfahrungen mit ihm abhängig (vgl. Downing 2007, von Klitzing 2002, Fivaz u.a.2010). Besonders wichtig scheint daher die Einbeziehung des Vaters in Förderprogramme zu sein, insbesondere in die Beratungsarbeit mit Paaren und werdenden Eltern. Dabei ist nicht nur die Arbeit an den Vorstellungen und Einstellungen zur gemeinsamen Elternschaft wichtig, wie sie von Klitzing (2002) propagiert. Auch in der konkreten Zusammenarbeit der werdenden Eltern manifestieren und zeigen sich die triangulären Fähigkeiten und lassen sich therapeutisch fördern:

Fallvignette 1 – Die Einbeziehung des Vaters: Das folgende Beispiel stammt aus der Therapie mit einer 35-jährigen Patientin. Sie hatte bereits eine nach ihren Aussagen erfolgreiche Psychotherapie gemacht. Darin war es vor allem um die Bearbeitung eines Missbrauches durch den Freund des Bruders in der Adoleszenz gegangen. Aktueller Anlass für die erneute Psychotherapie waren diverse körperliche Missempfindungen und Funktionsstörungen im Sinne einer somatisierten Depression. Zugrunde lag ein Paarkonflikt, bei dem die Patientin schilderte, sich aufgrund von Verlustängsten sehr abhängig vom Partner zu machen und sich dabei vieles antun zu lassen. Dies ging bis hin zu verbaler und körperlicher Gewalt. Ähnliche Muster fanden sich auch am Arbeitsplatz.

Im Therapieverlauf ging es zunächst um Fragen der Selbstbehauptung und Abgrenzung vor allem im Arbeitsbereich. In der Folge trennte sie sich von ihrem Partner und hatte bereits kurze Zeit später eine neue Partnerschaft. Infolge der therapeutischen Arbeit konnte sie mehr bei sich bleiben und ihre Wünsche besser vertreten. Ihr Bruder pflegte weiterhin Kontakt zu dem Freund aus den Jugendtagen, der die Patientin missbraucht hatte und lud ihn zu einer wichtigen Familienfeier ein. Dies stürzte sie in eine anhaltende Krise und Auseinandersetzung mit ihrer Familie. Mithilfe der Therapie konnte sie ihre Gefühlen von Enttäuschung und Ärger zulassen und diese so zum Ausdruck bringen, dass sie ihre Wünsche nicht aufgeben und zugleich die Beziehungen zur Familie nicht abbrechen musste.

Nicht lange darauf berichtet sie von einer Schwangerschaft. Sie war nun emotional präsenter und klarer, aber auch selbstbezogener und fordernder. In ihrer neuen Beziehung und innerhalb der therapeutischen Arbeitsbeziehung wurden ihre Wünsche Thema, dass sie ganz im Mittelpunkt der Aufmerksamkeit stehe und sich der jeweilige Beziehungspartner auf ihre Wünschen einstelle. Bei unvermeidlichen Enttäuschungen fühlte sie sich völlig unverstanden, es drohte schnell ihr Rückzug aus oder der Abbruch der Beziehung. Zugleich

brachen alte Konflikte mit der vorwurfsvoll fordernden Mutter auf. Dabei verlor sie nach ihren Aussagen gänzlich die Verbindung zu sich selbst und stellte sich voller Schuldgefühle ganz auf die Forderungen der Mutter ein. Die Dynamik dieser Gefühle wurde uns schließlich innerhalb der Therapie daran deutlich, dass ich nicht auf mich und meine Grenzen achtete und auf dem Höhepunkt der Zuspitzung die Zeit der Sitzungen deutlich überzog. Die Bearbeitung dieser Erfahrung half uns dabei, unsere jeweils eigenen Rhythmen und Impulse zu fokussieren und dabei zugleich die Rhythmen des anderen wahrzunehmen – und eine Versöhnung unserer individuellen Strebungen mit der Beziehungsregulierung als möglich und wünschenswert zu erleben. Wir kamen auch nicht umhin, die Bedeutung eines sicheren Rahmens und einer notwendigen oder unausweichlichen Begrenzung anzuerkennen. Die Patientin entwickelte nun Vorstellungen von einer ruhigeren, abgegrenzteren eigenen Position – verbunden mit dem Wunsch nach einer sinnvollen Kooperation.

Bei ihren Zukunftsplanungen kam es dennoch wiederholt zu Konflikten mit dem Partner. Bereits vor der Schwangerschaft hatte es häufiger Krisen gegeben, wenn sie sich unverstanden, nicht beteiligt und ausgeschlossen fühlte. Nun berichtet sie davon, dass die Planungen mit ihrem Partner nicht einfach seien und dass die Abstimmung sowie Zusammenarbeit dabei leicht verloren gehe. Sie berichtete auch, wie sehr ihr Partner sich im Hinblick auf das Kind oft ausgeschlossen fühlte. In diesem Prozess konnte sie anerkennen, dass sie sich mit dem Kind in sich isolierte. Sie hatte stattdessen lange geklagt, dass ihr Partner sich zurückzöge. Dieser trug aber seine Wünsche immer wieder an sie heran und sprach mit ihr darüber. Statt sich alleine den Bauch einzuölen, konnte sie ihn dies schließlich machen lassen und ihm so auch einen Kontakt zum Kind ermöglichen. Ihre Missbrauchsgeschichte hatte ihr diesen Schritt erschwert.

Kommentar: Wie bedeutsam die Vorstellungen der werdenden Eltern über die gemeinsame Zusammenarbeit im Hinblick auf das Kind und die Elternschaft sind, haben von Klitzing (2002) und Fivaz u.a.(2010) beschrieben. Von Klitzing hat dabei vor allem die Bedeutung der triangulären Fantasien der Eltern in ihren Auswirkungen auf die spätere familiäre Zusammenarbeit, die Familienallianzen untersucht. Ich habe dieses Beispiel gewählt, weil es zeigt, wie die Bezogenheit zu dritt und die Kooperation bereits während der Schwangerschaft gefördert werden kann. Dabei zeigt sich bereits in der Schwangerschaft die Schlüsselfunktion der werdenden Mutter. Sie muss bereit sein, aus der intensiven Bezogenheit auf sich selbst und das entstehende Kind herauszutreten und den Kindesvater einzubeziehen, damit sich eine Dreisamkeit konkret entfalten kann. Es sind nicht nur Vorstellungen oder Fantasien, sondern auch ein konkretes körperliches Miteinander nötig, um eine Beteiligung des Vaters und eine gemeinsame Elternschaft entstehen zu lassen. Dabei zeigt das Fallbeispiel auch, dass für eine kooperative elterliche Zusammenarbeit, die dem Kind dann die Entfaltung seiner triangulären Fähigkeiten ermöglicht, klare Grenzen zwischen den Generationen notwendig sind. Ohne

eine Erarbeitung der inneren und äußeren Abgrenzung gegenüber ihrer eigenen Mutter wäre die Patientin kaum in der Lage gewesen, die Konflikte mit dem Partner in neuer Weise zu bewältigen.

6. Konsequenzen für die Bioenergetische Analyse

Die hier zusammengetragenen Forschungsergebnisse und Überlegungen zur Kooperation haben für die Bioenergetische Analyse diverse Konsequenzen:

6.1. Paartherapie:

1. Neben der traditionell Einzeltherapeutischen Arbeit sowie bioenergetischen Übungsgruppen sollte die Paartherapie oder Paarberatung eine größere Beachtung in der BA finden.

2. In der Bioenergetischen Analyse hat Arne Halsen (2001) mit der Kooperation gearbeitet. Er hat Zweierübungen für Kinder beschrieben. Diese haben wir für die Arbeit mit Erwachsenen und insbesondere Paaren adaptiert (Clauer&Heinrich-Clauer 2005, Heinrich-Clauer&Clauer 2006).

3. Eine Bioenergetische Paartherapie kann aus dieser Sicht ein vordringliches Ziel darin haben, die Fähigkeiten zur Kooperation insbesondere bei jungen Paaren, schwangeren Paaren und jungen Eltern zu fördern. Für diese Lebensphase steht nicht das von Schnarch (2007) hervorgehobene Differenzierungsmotiv im Vordergrund. Für die Entwicklung des Paares, seiner Kinder und der Familie ist Differenzierung nachrangig hinter der Herstellung und Entwicklung von Fähigkeiten zur Kooperation.

4. Die Entwicklung der Kooperationsfähigkeiten in Verbindung mit dem menschlichen Hilfsmotiv beinhalten implizit die Erkenntnis, dass der Andere, der Partner ein getrenntes eigenständiges Wesen ist, mit eigenen Strebungen, Motivationen. Der entstehende gemeinsame Abstimmungshintergrund ist primär ein körperlich vermittelter Prozess. Dabei werden - vermutlich über die Spiegelneuronen und andere Mechanismen vermittelt - die körperlichen Mikroprozesse der „lokalen Ebene“, das heißt körperliches und affektives Ausdrucksverhalten angeglichen. Solche Angleichungsprozesse finden implizit-prozedural und damit unweigerlich statt und führen zu einer Angleichung der Partner, wie wir es von Hund und Herrchen kennen. Das Bewahren von Unterschieden ist bei Vorhandensein einer guten kooperativen Basis daher sehr wohl im Sinne des Differenzierungsmotivs von Schnarch wünschenswert. Dazu sind Übungen zur Wahrnehmung von Grenzen, Aggression/Kraft und Containment in der Paar-Dyade hilfreich (vgl. Clauer&Heinrich-Clauer 2005).

6.2. Therapeutische Praxis:

1. Eine wirksame (Körper-)Psychotherapie sollte auch die gemeinsamen körperlichen Bewegungserfahrungen in Diagnostik und Behandlung als Basis nutzen. Diese manifestieren oder konkretisieren sich in den Formen und Rhythmen der jeweiligen Klienten-Therapeuten Interaktionen und sind nicht als isoliertes, objektivierbares Klientenverhalten zu fassen. Dabei stoßen wir auf verschiedene Ebenen, auf denen das Zusammenspiel möglich, gestört oder auch unmöglich ist und auf denen wir neue Erfahrungs- und Spielräume initiieren können. Wenn wir die körperliche Interaktion und die Kooperation nicht in den therapeutischen Möglichkeitsraum einbeziehen, wird die Psychotherapie – besonders von „Frühstörungen“ – in ihren Wirkungen begrenzt bleiben.

2. Auf der Grundlage seiner Resonanzfähigkeit kann der Therapeut sowohl die Gefühlsabstimmungen, Beziehungsrhythmen wie auch die Art der Zusammenarbeit erforschen und versuchen zu erweitern. Er wird dem Klienten nicht nur helfen, seine Geschichte zu verstehen und neue Vorstellungen zu entwickeln, sondern auch neue Fähigkeiten der Kooperation zu entwickeln und Ausdrucksbewegungen schulen. Konkret kann die Kooperation auf ganz unterschiedlichen Ebenen gestört sein. Die umfassendste Störung der Zusammenarbeit ist die Frage, ob überhaupt beide oder alle *an der Interaktion beteiligt* sind. In Paar- oder Familientherapien/-beratungen ist genau wie in Einzeltherapien die Untersuchung nötig, wie die Zusammenarbeit torpediert, behindert oder ge-/zerstört wird. Bei einer Einzeltherapie ist beschrieben, wie der regelmäßige Kontakt ‚mit den Füßen‘ half, die Beteiligung herzustellen oder immer wieder zu erneuern (Clauer, 2009).

Wenn die Beteiligung nicht infrage steht, kann für manche Patienten die gemeinsame Ausführung von Bewegungen/Übungen und/oder der Imitation/Identifikation mit dem Therapeuten wichtig sein. Gemeinsame Übungen können dabei a.) in direktem Körperkontakt wie auch b.) ohne direkten Kontakt ausgeführt werden. Sie helfen dem Patienten oft, neue Bewegungsräume zu erfahren (vgl. Clauer, 2009). In manchen Therapiephasen oder für manche schwer gestörte Patienten kann vor gemeinsamen Übungen erst eine mehr oder weniger lange Phase der ‚körperlichen Behandlung‘ erforderlich sein. Ein solcher Fall ist bei einer Colitis-ulcerosa Patientin beschrieben. Dies ist zugleich ein Beispiel dafür, wie der Therapieprozess von einer sehr ungleichen Rollenverteilung weiter führt zu einer Arbeit, in welcher zwei Personen in einen affektiven und motorischen Dialog miteinander treten (vgl. Clauer, 2008).

3. Die klassische Form der angeleiteten bioenergetischen Übungen ist nur eine spezielle Art der therapeutischen Zusammenarbeit, deren Funktion und Stellenwert im Therapieprozess achtsam eingesetzt werden sollte. Statt Übungen anzuleiten, kann eine Zusammenarbeit mit dem Klienten wichtig sein, die ihm Raum

und Anregung für eigenständige, authentische Ausdrucksbewegungen gibt. Die Fokussierung auf eine aktive körpertherapeutische Arbeit mit Übungen oder der Förderung von Ausdrucksbewegungen kann – vielleicht ungewollt – eine einseitig hierarchische Beziehungsform begünstigen. Es besteht dabei die Gefahr, die Möglichkeiten des einfachen *Miteinander- oder auch Nebeneinander-Seins* zu verlieren. Dieser Raum kann z. B. für Patienten mit Traumatisierungen wichtig sein. Grundsätzlich ist es natürlich genauso wichtig, dass der therapeutische Möglichkeitsraum für den Patienten nicht - wie in manchen psychoanalytischen Settings - auf einen bewegungspassiven Raum von mitgeteilten Fantasien, inneren Bildern, Gefühlen und Regungen beschränkt ist³. Der Patient muss meist (Ausdrucks-) Bewegungen als Teil des gemeinsamen Erfahrungsraumes kennengelernt haben, damit er Bewegungen in entscheidenden Begegnungsmomenten für sich nutzen kann und solche Momente zu „Now-Momenten“ werden können. Das Beispiel eines stark depressiven Patienten mit Eheproblemen sowie vielfältigen schweren körperlichen Erkrankungen und einer partiellen einseitigen Peroneuslähmung (Lähmung des Fußhebernerven) mag dies erläutern:

Fallvignette 2 – Den im Krieg gefallenen Vater kannte der Patient nur in Form von idealisierten Bildern. Noch in der Pubertät schlief er in einem Ehebett neben der allein gebliebenen Mutter. Er lernte in der Therapie am Anfang vor allem Grounding Übungen, die er auch zu Hause durchführte und die sehr förderlich waren. Später fühlte er sich im liegenden „analytischen Setting“ immer wieder erstarrt bei gleichzeitiger Erregung. Nach einiger Zeit erinnerte er, dass er diese Empfindungen aus der Pubertät her kannte. Nicht die Anleitung von Bewegungen/Übungen und eine Vitalisierung war hier entscheidend, sondern die wiederholte Erfahrung der Erstarrung neben dem Therapeuten. Dieser erlebte als Gegenübertragung eine schwer erträgliche, einschläfernde Mattigkeit, die wohl einer Abwehr des Patienten gegenüber dem Einfluss der Mutter und seinen aggressiven Impulsen entsprach. Später sind wir auf mörderische Fantasien und Impulse des Patienten gestoßen. Für den Therapeuten bestand hier eine große Verführung, den Patienten zu aktiven bioenergetischen Übungen einzuladen und so die kaum erträgliche, lähmende Leere von seiner Seite her zu durchbrechen. Stattdessen war es wichtig, diese unangenehmen Zustände mit dem Patienten zusammen zu erleben und ihm mit einer Art von väterlicher Begleitung das Finden eines eigenen Weges aus der Erstarrung zu ermöglichen. Dieser Prozess nahm viele Sitzungen mit einer Art von kooperativer Erforschung der Erstarrung in Anspruch. Je mehr der Patient mithilfe der häuslichen Grounding-Übungen seine Füße und Beine spürte, umso deutlicher verspürte er einen inneren „Protest“ gegen die Mutter. Schließlich entwickelte er ein Gefühl der Selbstwirksamkeit, er stand von sich aus auf und wurde selbstbewusster und vitaler sowohl gegenüber dem Therapeuten wie auch bei seiner Ehefrau.

3 Dabei gibt es genügend Beispiele für Psychoanalytiker wie Winnicott (1974), Schore (2005) oder Ammaniti (2009), die einem bewegungsaktiven Erfahrungsraum offen gegenüberstanden oder stehen.

Fallvignette 3 – Ein weiteres Beispiel ist eine Patientin, die in der Kindheit lange Zeit im Elternschlafzimmer nächtigen musste. Sie hatte dabei die Vergewaltigung der depressiven, von ihr verachteten Mutter durch den eigentlich von ihr geliebten Vater miterlebt und sich hilflos ausgeliefert und erstarrt gefühlt. Sie hatte bereits eine längere bioenergetische Therapie gemacht. Dennoch hatte sie weiterhin körperliche Beschwerden und Schmerzen im Rücken ebenso wie eine ‚Leblosigkeit‘ des Beckens. Sie war gekommen, weil sie nach ihrer Ehe keine Liebesbeziehungen mehr eingehen konnte. Diverse Übungen zur Arbeit mit dem Rücken, Ausdruck von Aggression, Treten und zur Mobilisierung des Beckens führten letztendlich zu keiner durchgreifenden Veränderung. Bei unserer gemeinsamen Suche nach einer Lösung ihrer Probleme hatte ich wiederholt die Gegenübertragung, sie schützen zu wollen. Meine Erlaubnis, sich hinter Kissen und Decken geschützt verbergen zu können, führte schließlich in einem langen „stillen Prozess“ zu wesentlichen Veränderungen einschließlich einer neuen Liebesbeziehung. Sie gab an, ihre Sexualität habe nun eine völlig neue, befriedigend-lustvolle Qualität bekommen. Möglichkeiten der bioenergetischen Arbeit mit Schutz finden sich inzwischen auch bei Shapiro (2008+2009).

7. Ausblick

Die neurobiologischen, systemischen und entwicklungspsychologischen Forschungen bieten eine wissenschaftliche Unterstützung für Grundannahmen und Erfahrungen von Körperpsychotherapie im Allgemeinen und der BA im Besonderen. Die bei der Familienkooperation beschriebenen Körperformationen können ähnlich wie beim Säugling helfen, eine Grundlage für die Entwicklung vor allem frühgestörter Patienten herzustellen. Auch ohne eine Klarheit über diese Konzepte und Zusammenhänge stellen die meisten Therapierichtungen und Therapeuten intuitiv genau so eine (hierarchisch aufgebaute) körperliche Ausrichtung mit ihren Patienten her. Ich habe versucht zu zeigen, dass unsere therapeutischen Möglichkeiten durch die Kenntnis dieser körperlichen Organisationsprinzipien (entsprechend den mentalen Organisationsprinzipien, vgl. Orange u. a. 2001) erweitert werden. Die therapeutische Bearbeitung der Probleme und Konflikte gelingt sicher nicht alleine mithilfe der beschriebenen körperlichen Organisationsprinzipien – dies möchte ich hier betonen. Selbstverständlich sind alle möglichen Arten von (Trieb-)Konflikten weiterhin vorhanden und müssen bearbeitet werden. Aber die zusätzliche Beobachtung, Beachtung und Nutzung der „bioenergetischen Organisationsprinzipien“ der körperlichen Kooperation und Erdung kann hilfreich sein, sowohl für Therapieanfänge als auch in schwierigen Therapiesituationen.

Angaben zum Autor:

Dr.med. Jörg Clauer,

1951 in Hamburg geboren, hat einen Sohn und lebt mit seiner Frau Dr. Vita Heinrich-Clauer in Osnabrück. Er war Biochemiker und studierte dann Medizin, ist Arzt für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, Psychiatrie und Allgemeinmedizin. Er erhielt seine psychotherapeutische Ausbildung in Psychodrama, Bioenergetischer Analyse (CBT, IIBA) und Body Enlightenment, zuletzt in Psychoanalyse (DPG, IARPP). Er arbeitete in mehreren Psychosomatischen Kliniken als Leitender Arzt. Seit 1999 ist er als Psychotherapeut für Einzel- und Paartherapie niedergelassen und arbeitet als Dozent, Supervisor und Ausbilder an verschiedenen Instituten.

Er hat zahlreiche Artikel in Fachzeitschriften und im ‚Handbuch Bioenergetische Analyse‘ veröffentlicht und ist Redaktionsmitglied des ‚Forum der Bioenergetischen Analyse‘. Er war lange Vorstandsmitglied des Norddeutschen Institutes für Bioenergetische Analyse (NIBA) und Gründungsmitglied der Europäischen Föderation für Bioenergetische Analyse/Psychotherapie (EFBA-P).

Literatur

Ein Literaturverzeichnis findet sich in gesammelter Form nach Teil 2 – Die Füße des Ödipus in neuen Schuhen – in diesem Heft des Forum der BA.

Jörg Clauer

Kooperation in der Entwicklung des Menschen 2: Die Füße des Ödipus in neuen Schuhen

Schlüsselwörter: Entwurzelung, Konflikt-Modell, Kooperation, Ödipus-Komplex, Transgenerationale Traumatisierung, Triangulierung.

Einleitung

Die Bioenergetische Analyse ist wie die Psychoanalyse unauflösbar mit dem Mythos des Ödipus verknüpft. Freud hat den Ödipuskomplex (=ÖK) als den Kernkomplex aller Neurosen bezeichnet (vgl. Laplanche& Pontalis 1973, S. 355). Lowen bezieht sich auf Freud und leitet in ähnlicher Weise den neurotischen Charakter vom Ödipuskomplex her (Lowen 1981, S. 39). Er begründete in der Folge darauf seine Charakteranalyse. Im letzten Jahrhundert wurde dieses Konzept zunehmend - vor allem von Frauen - als hierarchisch und phallogozentrisch kritisiert. Lowen selbst wendete sich vor allem gegen die Erklärung des ÖK aus den Fantasien des Kindes, weil dabei dessen reale Erfahrungen und die körperlich-energetische Seite zu wenig berücksichtigt würde, z. B.: „... es ist (in der psychoanalytischen Literatur) wenig darüber geschrieben worden, dass die Unterdrückung von Gefühlen im Körper stattfindet. ... denn die Hemmung ist in seinem Körper zur Struktur geworden ...“ (ebenda, S. 43 f.).

Mit dem Konzept des ÖK und der ödipalen Triangulierung hat Freud eigentlich die energetisch-triebhaften sexuellen Konflikte der Adoleszenten generalisiert und ins Seelenleben der Kindheit verschoben. Für die präödipale Phase legte er die gleichen energetisch-triebhaften Grundprinzipien zugrunde. Durch die Diagnose und Behandlung „früher seelischer Störungen“ und mit den Ergebnissen der Säuglings- und Bindungsforschung ist in der Psychoanalyse neben das Konzept der *ödipalen Triangulierung* jenes der *frühen Triangulierung* für die präödipale Entwicklungsphase hinzugekommen. Die Beziehungs- und Bindungsthemen der präödipalen Phase haben die ödipalen und energetischen Thematiken zunehmend verdrängt. Rückblickend hat dies auch in der Bioenergetischen Analyse zu manchmal feindseligen Auseinandersetzungen dieser beiden Richtungen und zu Spaltungen geführt, welche bis heute nachwirken (vgl. Geißler 2009). Die notwendige Integration beider Sichtweisen wurde so erschwert. Dieser Artikel soll unter anderem Anstöße für eine solche Integration geben. Dafür sind neurobiologische

Erkenntnisse und besonders die systemisch geprägte Familienforschung hilfreich. Sie zeigen, dass der Säugling von Anfang an eine Beziehung mit Vater *und* Mutter sucht, und haben so Ansichten zum ödipalen Konzept verändert und erweitert, der ödipalen Triangulierung damit aber auch eine neue Perspektive eröffnet.

In der psychotherapeutischen Arbeit haben unsere eigenen Überzeugungen („Organizing Principles“) eine oft übersehene und damit „geheimnisvolle“ Bedeutung (vgl. Orange u.a. 2001). Eine dieser Annahmen, die oft gar nicht mehr als solche wahrgenommen wird, ist die Vorstellung über den Ödipuskomplex. Ich werde daher aus einer bioenergetischen Perspektive den Mythos des ÖK neu betrachten – mit Hilfe der Forschungsergebnisse, die im ersten Artikel dieses Heftes genauer beschrieben sind.

Dabei wird der Leser Erläuterungen zu folgenden Thesen finden:

I.) Der Ödipusmythos ist eine männliche Entwicklungsgeschichte. Ich werde hier anhand einer Therapie ein mögliches Modell für eine weibliche Entwicklungsgeschichte vorstellen.

II.) Der ÖK ist der Kern eines Konfliktmodells. Der Anfang des menschlichen Lebens wird aber von einer überlebenswichtigen Kooperation bestimmt. Was die Zusammenarbeit in der Säuglingszeit angeht, hat sich die Psychoanalyse in ihrer weiterentwickelten Form lange nur für den Bereich von Affektaustausch und Bindungsprozessen in Dyaden interessiert. Für die Bioenergetische Analyse ist wichtig, dass Zusammenarbeit primär ein körperlicher, energetisch-rhythmischer Prozess ist (von Säuglingsforschern als Protokonversation bezeichnet). Vorstellungen über einen isolierten „autistischen“ Säugling und eine Ablösung aus einer Symbiose haben ausgedient. Sie lassen sich daher nicht so ohne Weiteres wie z. B. bei Schroeter (2009) für die Entwicklung bioenergetischer Theorien heranziehen.

III.) Die systemisch inspirierte Forschung zum primären Dreieck in Familien zeigt, dass wir als Säuglinge anhand der Zusammenarbeit der Eltern lernen, ob wir in unseren Beziehungen ein kooperatives Miteinander erwarten, in dem unterschiedliche Sichtweisen und Verhaltensweisen wie bei den Eltern vereinbar sind – oder ob wir von Konflikten und unüberbrückbaren Brüchen zwischen den unterschiedlichen Standpunkten wie bei den Eltern ausgehen. Wenn wir bei den Eltern keine Kooperation kennen lernen, dann fehlt uns die Grundlage dafür, dass wir mit dem Anderen in fruchtbarer Weise streiten und Konflikte ohne Brüche oder Gewalt klären können.

IV.) Für den Säugling ist es in der Dreiecksbeziehung mit den Eltern schwierig, wenn er von ihrer Aufmerksamkeit ausgeschlossen ist. (Dies könnte z. B. ein Ansatz für ein Verständnis der Entstehung der Aufmerksamkeitsdefizit- und Hyperaktivitätssyndrome sein). Wenn der Säugling laufen lernt, will er die Welt erobern und von den Eltern an der Kontrolle der Lebensumwelt beteiligt werden. Später in der

ödipalen Entwicklungsphase muss das Kind mit der Frustration fertig werden, vom erotisch-sexuellen Zusammensein der Eltern ausgeschlossen zu sein. Dabei ist es entscheidend, ob es auch von lustvollen sinnlich-körperlichen Erfahrungen ausgeschlossen wird. In dieser neuen Sichtweise ist der ÖK eine späte Entwicklungsphase in der Dreiecksbeziehung mit den Eltern.

V.) Das Entwicklungsschicksal des ÖK ist demnach eine Folge von realen Erfahrungen mit den Eltern, wobei besonders die Art und Weise der körperlichen und emotionalen Zusammenarbeit mit ihnen wichtig ist – ob das Kind Beschämung, Demütigung oder Unterdrückung seiner körperlichen Ausdrucksbewegungen erlebt. Lowen (1981) hat die Bedeutung der realen körperlichen Erfahrungen mit den Eltern immer betont.

1. Der klassische Ödipus-Komplex (ÖK)

Freud hat im Verlaufe seiner Selbstanalyse seine *Verführungstheorie* verworfen. In diesem ersten Konzept war das Kind durch Annäherungen, Gesten oder sexuelle Attentate einem vorzeitigen Sexualerlebnis passiv und mit Schreck ausgesetzt. Ein solches Erleben wurde nach Freuds Vorstellungen nicht verdrängt, sondern nach Eintritt der Pubertät wieder erinnert. Die mit einer Reizüberflutung verbundene Erinnerung des Ereignisses führt dieser Vorstellung zufolge zu einem Schock und dann nachträglich zur Verdrängung (heute würden wir von der Auslösung (=Triggerung) traumatischer Erfahrungen sprechen).

Freud war also zuerst von seinen Beobachtungen an Patientinnen und den Eindrücken aus seiner Pariser Studienzeit über Missbrauch, Inzest und Gewalt an Kindern ausgegangen. Seine Veröffentlichungen hatten in der Wiener Gesellschaft heftige Proteste ausgelöst. Unter dem Einfluss des öffentlichen Druckes hat Freud sein von Beobachtungen abgeleitetes Modell verlassen und anstelle der Verführungstheorie sein *triebtheoretisches Konfliktmodell* eingeführt. Er hat es mit einem Drama um Leidenschaft, Gewalt und Inzest unterlegt: der Ödipassage (Schwab 2008) sowie der aus ihr entstandenen Tragödie von Sophokles (1973). In ihr geht es – unter anderem – um die Aufklärung der jähzornigen mörderischen Gewalt des jugendlichen Ödipus gegen den Vater und seinen Inzest mit der Mutter. Freud sah diesen Konflikt um die triebhaften, inzestuösen Wünsche des Kindes und seine Bestrebungen zum Ausschluss und der Beseitigung des Konkurrenten als unausweichlich an; er schien ihm in der psychosexuellen Entwicklung und den *innerseelischen Fantasien* des heranwachsenden Menschen als allgemeingültig angelegt, unabhängig von der jeweiligen gesellschaftlich familiären Lebensform. Freud führte nun eine als notwendig erachtete verbotende Instanz ein, die mit der Kastrationsdrohung verbunden ist. Mit ihr wird der „Zugang zur gesuchten

Befriedigung – zum Inzest verschlossen“ und damit Triebwunsch und verbieten- des Gesetz untrennbar miteinander verknüpft und in den Strukturen des Über- Ichs niedergelegt. So war bei Freud die *Strukturbildung* der menschlichen Psyche, die Entwicklung der Selbststrukturen, vom Ödipuskomplex und damit auch von den libidinös/sexuellen und den aggressiven „Todes“-Trieben abhängig. Zugleich wurde die (kindliche) *Verdrängung* dieser innerseelischen Konflikte und Strebungen zum zentralen Vorgang des seelischen Geschehens erhoben. Bei Freud hat der *Dritte* die Bedeutung eines *Objektes des sexuellen Begehrens*, was eigentlich das zentrale Thema der Adoleszenz ist. Es geht dabei um die Anerkennung und Integration der *Generationengrenze* und des *Geschlechtsunterschiedes* (vgl. Laplanche&Pontalis 1973, S. 355).

Für diese Theorie werden ein positiver, ein negativer und der komplette Ödi- puskomplex angenommen. Auch Lowen (1981) hat diese Vorstellungen seiner Charakteranalyse der BA zugrunde gelegt:

Der *positive Ödipuskomplex (+ÖK)* entspricht der Konstellation, wie sie der Ödipus- mythos beschreibt. Dort finden die leidenschaftliche Dramatik um den Vatermord und den Inzest mit der Mutter als Handlungen in der ausgehenden Adoleszenz statt. Diese triebhaften Strebungen und Konflikte bestimmen Freud zufolge in der Kindheit des Jungen seine zentralen Wunschträume und Fantasien. In der genitalen Phase zwischen dem 3. und 5. Lebensjahr möchte er dann den gleich- geschlechtlichen Elternteil, den Vater *ausschließen*, um die Mutter alleine besitzen und heiraten zu können. In den Traumdeutungen erläutert Freud (StA. Bd. II, S. 253 ff.) ausführlich, dass das Kind lerne, dass ein dauerhafter Ausschluss mit dem Tod einer Person eintritt. Das Kind wünsche in seinen Fantasien daher den Tod des Vaters herbei. Der Knabe erblicke im Vater - das Mädchen in der Mutter - die Mit- bewerber in der Liebe, aus dessen Beseitigung ihm nur Vorteil erwachsen könne. Der positive ÖK mit seinen Triebwünschen zerschellt nach Freuds Vorstellungen an der Kastrationsdrohung des väterlichen Gesetzes. Er streicht dabei durchaus die Machtfülle des Vaters seiner Zeit und die Rücksichtslosigkeit, mit der er sie gebraucht, heraus.

Statt der allgemeinen Liebe des Sohnes zum Vater begehrt der Sohn den Vater beim *negativen Ödipuskomplex (-ÖK)*. Dabei wird die Mutter zur Konkurrentin, die beseitigt oder seelisch gesehen ausgeschlossen werden muss. Später beschäftigt sich Freud (1931, StA. Bd. V, S. 273. ff.) in Anlehnung an Lampl-de Groot auch mit der Liebe des Mädchens zum gleichgeschlechtlichen Elternteil, dem sexuellen Begehren der Mutter. Im *negativen Ödipuskomplex* muss der Vater dann als Konkur- rent beseitigt oder seelisch gesehen ausgeschlossen werden. Wenn das Mädchen feststellt, dass es keinen Phallus besitzt, soll dies bei ihm den Ödipuskomplex aus- lösen. Beim Mädchen kann es aber keine Kastrationsdrohung geben. Freud nahm deshalb eine geringere moralische Entwicklung bei Frauen als Teil dieses Phallus-

Defizitmodells an. Dies ist ein Teil der Asymmetrie des ÖK-Modells, das nicht so einfach vom Jungen auf das Mädchen zu übertragen ist.

Für eine Lösung der ödipalen Konflikte während der psychosexuellen Entwicklung müssen nach gängigen Vorstellungen beide Formen des emotional-triebhaften Beziehungserlebens (+ und -ÖK) im *kompletten Ödipuskomplex* zusammenkommen und integriert werden. Dies bedeutet, dass die liebevollen wie die aggressiven Strebungen dem Vater gegenüber ebenso wie der Mutter gegenüber integriert werden müssen. Dies führt dazu, widersprüchliche, ambivalente libidinöse wie aggressive Triebstrebungen in der Beziehung zu einer Person aushalten und verbinden zu können – ohne die Beschädigung der Person oder einen Beziehungsabbruch. Der solchermaßen „reife“ komplette ÖK erfährt seine endgültige Auflösung in der Adoleszenz mit der Wahl eines „gleichaltrigen“ Partners und damit auch der Aufgabe des inzestuösen Liebesbegehrens und der Anerkennung der Generationenschanke.

2. Probleme des ÖK- Modells

Freud hat anstelle der traumatischen seelischen und körperlichen Erfahrungen des Kindes die Bedeutung der triebhaften kindlichen Strebungen und der mit ihnen verbundenen Fantasien betont. Lowen hat zusätzlich die realen körperlichen Erfahrungen des Säuglings und Kindes hervorgehoben, die Veränderungen in der körperlichen und seelischen Struktur hinterlassen (vgl. Lowen 1978, S. 137; Helfaer 2006, 2008).

Der ÖK wurde in vielfältiger Weise kritisiert und seine grundlegende Bedeutung für die psychosexuelle Entwicklung in westlichen Kulturen und darüber hinaus infrage gestellt (z. B. Stern 2010). Er ist als reines Konfliktmodell und *alleinige* Bezugsachse für die Erklärung der psychosexuellen menschlichen Entwicklung und ihrer Verwerfungen sicher problematisch. Wenn wir den Mythos näher betrachten, ist er ein Königsdrama, in dem eine frühe Traumatisierung des Säuglings im Kontext elterlicher Begrenztheit und im Interesse ihrer Machterhaltung erfolgt. Die Eltern haben Angst, vom Kind überflügelt und beseitigt zu werden. Sie wollen ihre „Zweisamkeit“ nicht aufgeben und um das Kind als Dritten erweitern. Die „Glücksdyade“ erstarrt auf diese Weise narzisstisch. „Zwar begehrt das Kind seine Eltern in psychosexuellem Sinn, aber die Sexualisierung und Aggressivierung dieser Beziehung geht von den Eltern aus. ... das ödipale Paradigma zeigt auf den schuldigen Sohn, das narzisstische Paradigma auf die schuldigen Eltern.“ (Ruff 2005, S. 390 f.) Die transgenerationale Traumatisierung, die im Mythos schon bei den Vorvätern beginnt und in der Schuld des Laios repräsentiert ist, wird bei Freud nicht aufgegriffen. Verleugnungen und Dissoziation bleiben so unbeachtet.

Statt der familiären triadischen Erfahrungen geht es bei Freud vornehmlich um die Entwicklungsaufgaben und innerseelischen Konflikte des Kindes als einer isolierten Monade. Vor allem Frauen haben zudem eine phallogozentrische und hierarchische Sichtweise kritisiert:

2a. Sodom und Gomorra – ein weiblicher Entwicklungsmythos?

Es hat eine Reihe von Versuchen gegeben, für die psychosexuelle Entwicklung des Mädchens einen angemessenen, dem Ödipusmythos entsprechenden Mythos zu finden (Elektrakomplex bei C.G. Jung, Athene und Medusa oder auch Persephone, vgl. Putz-Meinhardt 2005). Erstaunlicherweise haben Freud und andere Analytiker dafür die Mythen der Bibel nicht genutzt, obwohl er durchaus auf die Bibel zurückgegriffen hat.¹ Auch neuere Überlegungen zur biblischen Geschichte von Abraham und Isaak konzentrieren sich auf den Vater-Sohn Konflikt und die männliche Entwicklung (vgl. Ruff 2005). Sie folgen dem Tenor der Bibel, den im Vorderen Orient entstandenen monotheistischen Religionen und griechischen Sagen, die um die Geschichte der Erzväter und ein männliches Weltbild kreisen. Auf eine bisher unerwähnte Geschichte hat mich die bioenergetische Analyse einer Patientin aufmerksam gemacht. Sie hat von Sodom und Gomorra geträumt und mir davon erzählt. Diese Erzählung ist im ersten Buch der Bibel, der Genesis, enthalten. Sie handelt wie die Ödipussage von menschlichen, sexuellen Beziehungen und dem Befolgen oder Nicht-Befolgen der Gesetze und von Bestrafungen, die Gott zugeschrieben werden:

Fallvignette 1, Teil 1: Die Patientin ist eine beruflich erfolgreiche Frau mit zwei Kindern. Sie kam mit etwa 50 Jahren aufgrund von Depressionen, die mit starken somatischen Beschwerden besonders im Rücken und Beckenbereich verbunden waren. Sie klagte über berufliche Schwierigkeiten und vermisste seit Längerem einen Partner und Sexualität. Ihre Mutter war depressiv-verwahrlosend, körperlich übergriffig, hatte ihr wenig Schutz geboten und wachte eifersüchtig über die Beziehung ihrer einzigen Tochter zum Vater. Der Tod der geliebten, aber blinden Oma im 4. Lebensjahr war für die Patientin ein einschneidender Verlust. Sie verehrte den fürsorglich mit ihr spielenden Vater, vermisste es aber sehr, dass er ihr als Analphabet nicht vorlesen konnte. Die Züchtigungen ihrer Brüder durch den Vater belasteten sie sehr. In dem ärmlichen Haushalt schlief sie lange Zeit im Schlafzimmer der Eltern. So musste sie schockiert miterleben, wie der Vater Sexualität bei der unwilligen Mutter mit Gewalt durchsetzte. Die Liebesbeziehungen der Patientin einschließlich ihrer früheren Ehe waren konfliktreich und nicht befriedigend.

Ihre beruflichen Probleme löste sie mit Hilfe der therapeutischen Behandlung recht schnell und erfolgreich. Die körperlichen Beschwerden waren hingegen hartnäckig, und die

1 (Freud 1939, Der Mann Moses, StA. Bd. IX S. 455 ff.)

Beziehungsschwierigkeiten schienen lange Zeit unlösbar. Mit ihren Liebeswünschen standen auch ihre traumatischen Erfahrungen aus der Kindheit im Mittelpunkt. Sie war immer wieder mit den Vorstellungen über den fürsorglichen, liebevollen, tatkräftigen Vater und getrennt davon den gewalttätigen, missbrauchenden Täter beschäftigt. Da sie bewusst dem tatkräftigen Vater zugeneigt war, war ihr beruflicher Erfolg und die Selbstwirksamkeit in diesem Bereich verständlich. Die Mutter erschien als ausgeliefertes Opfer des gewalttätigen Vaters, das ihr keinen Schutz bot und in ihr Widerwillen auslöste. Ihr weibliches Selbstbild und die Liebesfähigkeit blieb gestört, in ihrer Ablehnung der Mutter war sie mit dieser zusammen in einer Opferrolle verfangen. Sie konnte ihre erotischen Wünsche weder mit Selbst-Respekt oder gar Freude wahrnehmen noch sie aktiv vertreten. Sie empfand Gefühle der Unsicherheit, Angst, Scham und entwertete dabei ihr körperliches Begehren und ihre Sinnlichkeit.

Der Sodom-Mythos: In unserer therapeutischen Arbeit bekam das Erzählen von Geschichten eine lange Tradition. Wenn wir Märchen erzählten und besprachen, war dies oftmals mit Ruhe, Sicherheit und Neuentdeckungen verbunden. Im Kontext ihrer Probleme mit Liebesbeziehungen erzählte sie mir eines Tages die Geschichte von Sodom und Gomorra. Sie war dabei vornehmlich mit dem Teil der biblischen Geschichte beschäftigt, welcher von Lot und seinen Töchtern in Anschluss an die Vernichtung von Sodom und Gomorra erzählt. Dieser war mir weniger geläufig und auch sie hatte ihn neu entdeckt.

In der Geschichte des Gerichtes über Sodom kamen vor dessen Vernichtung zwei Engel zu Lot. Er traf die Engel in der Gestalt von Männern am Stadttor, nahm sie in sein Haus auf und bewirtete sie dort gastfreundlich. Am Abend kamen die ‚Männer und alles Volk von Sodom‘ und forderten von Lot die Herausgabe der Engel, um mit ihnen sexuell zu verkehren. Lot wollte dies Verbrechen verhindern und bot dem Volke stattdessen seine zwei jungfräulichen Töchter an. Lot war ein zugezogener Fremder in Sodom und das Volk tobte gegen ihn und wollte es nun mit ihm noch ärger treiben. Da schützten ihn die Engel, zogen ihn ins Haus und schlugen das Volk mit *Blindheit*, sodass es die Tür nimmer fand.

Die Engel erzählten Lot von der geplanten Vernichtung Sodoms und führten ihn mit Frau und Töchtern aus der Stadt heraus. Sie forderten alle auf, sie sollten sich nicht umsehen und ins Gebirge flüchten. Lot dankte Gott für sein Wohlwollen und entgegnete: ‚er könne nicht ins Gebirge gehen, sonst werde ihn das Unglück nicht loslassen und er müsse sterben‘. Gott gewährte ihm nun auch noch, statt ins Gebirge in eine kleine nahegelegene Stadt (=Zoar) zu fliehen. Auf dieser Flucht erstarrte seine Frau zur Salzsäule, als sie sich umdrehte.

Einige Zeit später fürchtete sich Lot in Zoar zu bleiben und ließ sich mit den Töchtern doch im Gebirge nieder. Dort waren die Töchter mit dem Vater alleine und eines Tages sagte die Ältere zur Jüngeren: ‚Unser Vater wird alt, und einen Mann, der mit uns verkehrt, wie es in aller Welt üblich ist, gibt es nicht. Komm, geben wir unserem Vater Wein zu trinken und legen wir uns zu ihm, damit wir von unserem Vater Kinder bekommen.‘ ... Beide Töchter Lots wurden so von ihrem Vater schwanger und gebaren je einen Sohn. Die Söhne wurden die Stammväter der Moabiter und Ammoniter.

Kommentar: Ähnlich wie in der Ödipussage, in der das Orakel ein Unglück voraussagt, sah auch Lot ein Unglück voraus. Wie Laios widersetzt sich auch hier der gleichgeschlechtliche Elternteil dem Gebot Gottes. Lots Frau wird allerdings nicht von den Töchtern erschlagen, sondern von Gott selbst bestraft und erstarrt zur Salzsäule. Auch hier spielt ein bedeutsamer Teil der Ereignisse im Gebirge, wo der Inzest zur Geburt von Nachkommen führt. In ihrer Sehnsucht nach einem Kinde wird der Inzest von den Töchtern in Absprache nacheinander vollzogen. Im Unterschied zur Geschichte des Ödipus, in der die Eltern ihn verstümmeln und dem Tod übergeben wollen, um dem Orakel des Apollo zu entgehen, gibt es hier einen gesetzestreuen Vater. So wie Abraham bereit war Gott seinen Sohn zu opfern, so ist auch Lot in seiner Gottesfurcht bereit, seine Töchter anstelle der Engel zu „opfern“ und dem Volk zu überlassen. Der spätere Inzest verstößt auch hier gegen die Moral, er darf nur alkoholisiert, „nicht bewusst“ geschehen, Lot bleibt ein verantwortungsvoller Vater. Auch Jokaste soll manchen Überlieferungen zufolge den Laios betrunken gemacht und verführt haben, was zur Geburt von Ödipus führte (Ruff 2005, S, 393). Hinweise auf den Inzest mit ihrem Sohn scheint Jokaste verleugnet zu haben. Im Gegensatz zum Mutter-Sohn Inzest des Ödipus-Mythos ist die in der Bibel geschilderte Variante des Vater-Tochter Inzestes in der geschilderten Weise nicht gegen das göttliche Gesetz, aus ihm lässt Gott im Gegenteil zwei Volksstämme hervorgehen, die allerdings keine Kinder Israels sind. Nach Borkenau war Mutter-Sohn-Inzest und Vater-Mord nur in patriarchalen Kulturen sanktioniert. In matriarchalen Kulturen sei der Inzest hingegen ritualisiert und mit einem (danach getöteten) Jüngling/Verwandten vollzogen worden. Auch Kindesaussetzung und Kindesmord sollen in der griechischen Kultur nicht wie heute geächtet gewesen sein (vgl. Ruff 2005).

In der Bibel folgt auf Sodom und Gomorra die Geschichte um Abraham und Abimelech. Sie illustriert, dass Inzest damals im Gegensatz zum Ehebruch nur in der sicher nachweisbaren mütterlichen Abstammungslinie verboten war: Abraham konnte seine Halbschwester Sara, die Tochter seines Vaters, zur Frau nehmen. Dies wäre ihm nur verboten gewesen, wenn Sara die Tochter seiner Mutter gewesen wäre. Sara bekam allerdings lange kein Kind von ihm, bis Gott in ihrem hohen Alter eingriff und es ermöglichte. Hingegen werden in der Geschichte von Sodom als schwere Verbrechen geschildert: ... ‚dass die Männer von Sodom mit den beiden von Gott zu Lot gesandten Männern (=Engeln) verkehren wollen und es stattdessen noch schlimmer mit Lot treiben wollen‘. – (Von Unzucht mit Tieren ist dabei im Übrigen nicht die Rede. Es ist erstaunlich, dass Freud und die Psychoanalyse den Mythos um Sodom m.E. nach nicht aufgegriffen haben, da Sodom in unserem Sprachgebrauch in der „Sodomie“ mit sexueller Perversion verknüpft ist.) –

Um homosexuelle Vergehen und Gewalt ging es auch in der Ödipassage. Laios, der Vater von Ödipus, war auch früh traumatisiert worden. Er war in seiner Jugend landesflüchtig und wurde von König Pelops aufgenommen. Als er sich in den schönen Sohn seines Gastgebers verliebte und seinen Geliebten nach Theben entführte, wurde er von König Pelops verflucht. Da er sich dieser Schuld bewusst war, glaubte Laios dem Orakel und vermied lange die Sexualität mit Jokaste. Diese hat möglicherweise von Laios homosexueller Neigung gewusst und ihn vielleicht nur aus Staatsraison geheiratet (vgl. Ruff 2005, S. 392). Für den Erhalt der Macht in Theben war aber ein Thronfolger erforderlich. So hat Jokaste vielleicht Laios betrunken gemacht und verführt. Als Laios und Jokaste auf diese Weise gegen Apollos Gebot einen Sohn bekamen, konnten sie ihn nicht lieben, sondern haben ihn verstoßen und schwer traumatisiert. So setzte sich die transgenerationale Traumatisierung fort, die nur durch den Verzicht auf einen Thronfolger hätte unterbrochen werden können. Im Gegensatz dazu stellt der Gott der Bibel die aufbegehrend, aber letztlich gottesfürchtigen, gesetzestreuen Männer Abraham und Lot unter seinen Schutz.

Fallvignette 1, Teil 2: Die Pat. war unbewusst mit ihrer Mutter identifiziert und erlebte sich in der Beziehung zu Männern als Opfer. Sie tat sich lange schwer damit, die Identifikation mit dem Vater und ihre Täterseite anzunehmen. Die Beschäftigung mit der Geschichte von Sodom half ihr, die eigene aktive Rolle zu entdecken und ermöglichte ihr außerdem, Wünsche nach dem Ausschluss der Mutter und eigene inzestuöse Strebungen zu erkennen und schließlich zu akzeptieren. Außerdem hatte sie wie bei der Oma nur beim Erzählen von Märchen und Geschichten Ruhe und Sicherheit finden können. Sie zweifelte daran, dass der Therapeut ihr Bedürfnis nach Sicherheit und Schutz annehmen könne, verbarg es daher und hatte stattdessen oft den Impuls zum Rückzug oder Kontaktabbruch. Erst nach einem langen Prozess konnte sie schließlich das körpertherapeutische Angebot nutzen, sich unter einer Decke in einer entfernten Ecke des Raumes zu verbergen. Sie konnte nun ein Gefühl eines Rechtes auf Schutz entwickeln. Sie fühlte sich erleichtert, dass sie sich unter einer Decke abgrenzen konnte, ohne dass sie den Kontakt und die Beziehung zum Therapeuten abbrechen musste. Es förderte ihre Vitalität und ihr Gefühl der Selbstwirksamkeit. Sie konnte nun riskieren, dem Therapeuten ihr sinnliches Streben und körperliches Begehren zu zeigen. Die Furcht, verurteilt zu werden, war dabei groß. Sinnliches Begehren war für sie mit der Gewaltausübung des Vaters verknüpft, sodass sie es unbewusst verurteilte und eine Verurteilung auch von anderen erwartete. Die Erfahrung, vom Therapeuten nicht abgelehnt zu werden, half ihr dabei, ihre Selbstverurteilung zu erkennen und zu wandeln. Sie begann nun auch außerhalb der Therapie, den Kontakt mit Männern und deren Interesse an ihr z. B. beim Tanzen zu genießen. Schließlich ging sie eine neue Liebesbeziehung ein, die sie erstmals mit Hilfe ihrer eigenen Wünsche aktiv gestaltet. Sie berichtete dann, dass sie die Liebesbeziehung in völlig neuer Weise sinnlich-lustvoll erlebt.

3. Frühe Mutter-Kind Dyade: Affekt Abstimmung und Bindung

Als Reaktion auf den Ödipusmythos bei Freud, der den Vater und männliche Themen in den Vordergrund rückt (Stein 2005, S. 75), wurde die Bedeutung der Mutter von Psychoanalytikerinnen hervorgehoben. Dabei wurde der Vater nach dem 2. Weltkrieg in einer „vaterlosen Gesellschaft“ zur Randfigur. Besonders in radikal-feministischen und lesbischen Kreisen wird der Vater manchmal auf die Funktion eines Sperma-Lieferanten reduziert. In den Konzepten der *frühen Triangulierung* bekam der Vater eine Funktion als hilfreicher Dritter für die Ablösung des Kindes von der Mutter. Nicht seine Person, sondern seine unterstützende Funktion für die Weiterentwicklung des Kindes aus der primären „symbiotischen Mutterbindung“ heraus ist gefragt (Mahler u.a., 1975). Der Vater hat die Aufgabe, bei der Entwicklung des kindlichen Selbst (der Identität, Unabhängigkeit und Autonomie) die Integration positiver und negativer Repräsentanzen des primären mütterlichen Objektes sowie entsprechender korrespondierender Selbstrepräsentanzen zu fördern. Winnicott vertritt eine eigene Sichtweise: „Das wahre Selbst kommt von der Lebendigkeit der Körpergewebe und dem Wirken von Körperfunktionen, einschließlich der Herzarbeit und der Atmung. ... Das wahre Selbst erscheint, sobald es auch nur irgendeine psychische Organisation des Individuums gibt, und es bedeutet wenig mehr als die Gesamtheit der sensomotorischen Lebendigkeit.“ (Winnicott 1974, S. 193 f.) Bei Bowlby (1995) ist die Entwicklungsaufgabe der frühen Säuglingsperiode die Entwicklung einer sicheren Bindung. Diese stelle eine Grundlage für die weitere Entwicklung her und hänge von der empathischen Abstimmung zwischen Mutter und Säugling ab.

Die *Säuglingsforschung* hat uns mit wesentlichen Neuerungen konfrontiert. Sie zeigt das Neugeborene als ein sich eigenständig wahrnehmendes Wesen, das bei all seiner Abhängigkeit bereits mit vielfältigen Kompetenzen zur Welt kommt: z. B. der Wahrnehmung der Bezugsperson, im Ausdruck von Affekten sowie Fähigkeiten zur lebensnotwendigen körperlichen Kooperation. Bereits im Mutterleib beginnen somatosensorische Entwicklungs- und Integrationsprozesse von propriozeptiver Sensibilität, Gleichgewichtsorgan, Gehör und Berührungsempfinden. Dabei erfolgen bereits wichtige Prägungen z. B. von Gehör, Rhythmen, Geruchs- und Geschmacksempfinden.

Im Entwicklungsverlauf ist die Affekt Abstimmung von einer hinreichenden Einfühlung von Mutter und Vater abhängig. Sowohl die mangelhafte/fehlende Abstimmung wie die übersensible „perfekte“ Abstimmung führen zu erheblichen Beeinträchtigungen in der Entwicklung des Selbsterlebens. Unterbrechungen der Abstimmung sind dabei unumgänglich. Entscheidend ist, dass es oft gelingt, die Abstimmung wiederherzustellen (Beebe&Lachmann 2004). Bereits Kohut (1973) betonte die empathischen Abstimmungsprozesse mit dem mütterlichen Selbstob-

jekt. Er sah Probleme in der Abstimmung als Ursache für die Entwicklung früher „struktureller“ Störungen an. Im Zentrum seiner Betrachtungen standen die narzisstischen Größenfantasien. Zu seiner Zeit waren in den feministischen Diskursen Bilder der magischen, großen Mutter oder Göttin bedeutsam. Die Macht einer solchen frühen Mutter war ein Pendant und Gegenentwurf zu der allmächtigen Vater- und Gottes-Gestalt.

Wir Menschen sind also am Anfang unseres Lebens keine isolierten autistischen Säuglinge mit inneren Konflikten in unserer Fantasiewelt. Das menschliche Leben ist von Anfang an ein Beziehungserleben und ohne Bezogenheit auf den Anderen nicht vorstellbar. Das intersubjektive Erleben ist dabei am Anfang ein körperlicher Dialog, der lebenslang Grundlage der menschlichen emotionalen und kognitiven Entwicklung bleibt. Die Darstellung scheint aber sinnvoll, da z. B. Schroeter (2009) die Theorien von Mahler (1975) zur Begründung ihrer bioenergetischen Modellvorstellungen nutzt. Die systemisch inspirierte Familienforschung, die das Zusammenwirken von Vater und Mutter bei ihrer Fürsorge für den Säugling untersucht, wurde dagegen bisher in der Bioenergetischen Analyse kaum beachtet.

4. Zur Bedeutung des primären Dreiecks und der (körperlichen) Kooperation in der Kindesentwicklung

In den bisher angesprochenen Forschungen und Theorien ging es meist um *dyadische* Beziehungen und die Bedeutung der Gefühlsabstimmungen. Die bisherige Darstellung hat – entsprechend der Entwicklung in der Psychotherapie – die Polarität und den Konflikt zwischen der Macht von „väterlichen“ und „mütterlichen Prinzipien“ herausgestellt. Die Forschungen zur Familientriade, also den Interaktionen von *Säugling, Mutter und Vater*, stellen ein Bindeglied dar. Es geht dabei nicht mehr um innere Konflikte, die aus der Zurückweisung oder Unterdrückung von Triebstrebenungen oder Motivationen herrühren. Die Forschungen rücken vielmehr die beobachtbare *Kooperation von Vater und Mutter* zum Wohle des Kindes in den Mittelpunkt der Betrachtungen, wie in Teil 1 dargestellt.

5. Die Füße des Ödipus: Der Ödipuskomplex in neuen Schuhen

1.) Nun haben die Forschungen zum primären Dreieck das Thema des ÖK in ein neues Licht gerückt. Inzwischen haben sich die realen Erfahrungen des Kindes in seiner Familie (und in anderen wichtigen Beziehungen) als maßgebend für die Entfaltung seiner seelischen und triangulären Fähigkeiten erwiesen. Die frühen Erfahrungen des Kindes in den unterschiedlichen Formen der Familienallianzen

bestimmen auch den Verlauf seiner psychosexuellen Entwicklung und gehen der Entwicklung des Ödipuskomplexes *voraus!* (vgl. Emde & Oppenheim 1995, Lichtenberg 2008, Sharpless 1990). Narzisstisch gestörte Eltern, die in ihren Selbstfunktionen gestört sind, brauchen und benutzen ihr Kind als Selbstobjekt für die eigene seelische Stabilität. Sie können dabei nicht wirklich kooperieren, um den Säugling in seinen Entwicklungsbedürfnissen zu fördern (s.o.). Entscheidend erscheint mir, dass wir als Säuglinge anhand der Zusammenarbeit der Eltern lernen, ob wir in unseren menschlichen Beziehungen ein kooperatives Miteinander erwarten. Dann halten wir unterschiedliche Sichtweisen und Verhaltensweisen so wie bei den Eltern für vereinbar.

2.) Die Entwicklung der triangulären Fähigkeiten des Kindes in der Familie wird in ihrer Abfolge folgendermaßen beschrieben (vgl. Fivaz u.a. 2010):

A.) Im ersten Lebensjahr steht die Frage der *Beteiligung an der Interaktion* im Vordergrund. Der Säugling beobachtet sehr aufmerksam die Kommunikation der Eltern untereinander und mit ihm selbst und reagiert intensiv darauf, wenn er nicht in die *Aufmerksamkeit* der Eltern einbezogen wird (*Beteiligung versus Ausschluss von der Aufmerksamkeit*).

B.) Im zweiten Lebensjahr steht im Vordergrund, ob das Kind sich aus dem Lebensbereich, den die Eltern *kontrollieren, ausgeschlossen* erlebt. Wenn das Kind sich aufrichtet und laufen gelernt hat, erkundet und erobert es die spannende Umwelt. Dabei steht es unter der Kontrolle der Eltern. Nun ist die Frage, ob die Eltern das Kind an der Kontrolle der Lebenswelt beteiligen.

C.) Erst vom dritten Lebensjahr an geht es um *den Ausschluss von der Intimität* der Eltern – und es geht um die Bewältigung der Frustration des Kindes, die mit diesem Ausschluss verbunden ist. Das ist das klassische ödipale Thema. Dabei ist es wichtig, die Intimität der Eltern zu differenzieren. Neben der intimen sexuellen Liebesbeziehung der Eltern gibt es den Bereich der sinnlich-körperlichen freudigen Interaktion. Die Frustration über den Ausschluss aus der intimen sexuellen Liebesbeziehung der Eltern wird das Kind leichter bewältigen, wenn es nicht zugleich von sinnlich-körperlichen Erfahrungen mit ihnen ausgeschlossen wird. Vielleicht geschieht ein solcher Ausschluss des Kindes, weil die Eltern keine innere Klarheit über eine solche Differenzierung haben – und wie Ruff (2005) schreibt: ... eine Sexualisierung und Aggressivierung der Beziehung zum Kinde von den Eltern ausgeht.“

3.) Die kooperative elterliche Zusammenarbeit oder Familienallianzen sind nicht nur Grundlage für die Entwicklung der kindlichen triangulären Fähigkeiten, sondern auch die Voraussetzung für das soziale Gruppenleben. Die realen Drei-Personen-Beziehungserfahrungen scheinen auch eine Basis für den ÖK zu sein. Er entspringt nicht aus den Fantasien einer Kinderseele und nicht aus einer Ein-Personen-Perspektive. Die von Freud betonten Fantasien spielen gleichwohl eine

bedeutende Rolle – allerdings die Fantasien der Eltern. Im Ödipusmythos zeigen die Auswirkungen der Orakelsprüche, welche Konsequenzen die Fantasien und die Glaubenssysteme der Eltern haben können. Die Forschungen über das primäre Dreieck zeigen, wie die Vorstellungen der Eltern über die gemeinsame Fürsorge ihres Neugeborenen ihre reale Zusammenarbeit und die Familienallianzen prägen. Sie lassen bereits vor der Geburt Aussagen über die Entwicklungsschicksale des Kindes zu, so wie es das Orakel des Ödipusmythos voraussagt. Nicht die Fantasien des Kindes, sondern die Vorstellungen der Eltern über die Art ihrer Zusammenarbeit bestimmen also letztlich die Entwicklung des Kindes.

Die klassischen griechischen Sagen und Mythen sind genau wie Teile des alten Testaments eine fortlaufende und manchmal in sich verschlungene Geschichte, die von der Weitergabe von Konflikten und Traumatisierungen über Generationen hinweg handeln. Wie in den Mythen können die Vorstellungen und Fantasien der Eltern zu einer zyklischen Weitergabe der Traumatisierungen und Störungen über die Generationen hinweg führen – wie die Bibel sagt – bis ins dritte und vierte Glied. Die Grenzen zwischen den Generationen und die Vorstellungswelten über solche Grenzen sind daher ein wichtiges Thema, um die Weitergabe von Traumatisierungen zu unterbrechen.

4.) Bei dieser Betrachtung ist der ÖK auf die realen familiären Erfahrungen des Kindes zurückzuführen. Probleme in der Kooperation der Eltern können zu einem Zerfall der ursprünglichen Triade oder Gruppe in Dyaden oder in isolierte Monaden führen: „Die Sichtweise, nach der die präödipale Entwicklung durch dyadische Beziehungsprozesse geprägt ist und erst in der ödipalen Entwicklung die Triade eine Rolle zu spielen beginnt, hat ausgedient“ (vgl. Klitzing 2002, S. 880). Eine in der Säuglingsphase gestörte Familienallianz, in der das Zusammenwirken der Familienmitglieder eingeschränkt ist, fördert Konflikte auch in den Phasen, in denen es um die Themen Kontrolle und später Intimität geht und begünstigt damit ödipale Konfliktsituationen (vgl. Fivaz 2010, Stern 2010). Der ÖK ist so gesehen eine Kulminationsphase im Kontinuum triadischer Entwicklungserfahrungen.

5.) Im *Ödipusmythos* selbst wird das Kind von den Eltern ausgeschlossen und soll sterben, was zum Zerfall der Triade führt. Das Orakel symbolisiert besonders prägnant die Vorstellungen der Eltern Laios und Jokaste. Es führt dazu, dass die selbstbezogenen Eltern sich in ihrer Zweisamkeit durch das Kind bedroht fühlen. Ihr Kinderwunsch ist nicht Ausdruck ihrer Liebesbeziehung und ihres Interesses an einem gemeinsamen Kind. Stattdessen ist die Funktion des Kindes wichtig, die Eltern wünschen sich einen männlichen Erben für die Thronnachfolge des Königs von Theben. Mit dem Orakelspruch, dass Laios durch die Hand seines Sohnes sterben soll, wird das Machtthema hervorgehoben und die Entführung von Polybos Sohn durch Laios gesühnt. Der Fluch von König Polybos gegen Laios symbolisiert dabei die Schuldgefühle, welche Laios beeinflussen. Zusammen mit der homo-

sexuellen Vorgeschichte von Laios legt dies eine ‚störungsanfällige Liebesbeziehung‘ nahe (vgl. Ruff 2005). Um die fantasierte und gefühlte Bedrohung abzuwenden, vollziehen die Eltern den Übergang von der dyadischen Liebesbeziehung zur triadischen Elternbeziehung nicht. Sie beteiligen den Sohn nicht an ihrem Leben, sondern schließen ihn daraus aus (*Ausschluss statt Beteiligung*): „um dem Spruche des Gottes auszuweichen, ließen sie den neugeborenen Knaben nach drei Tagen mit durchstochenen und zusammengebundenen Füßen in das wilde Gebirge Kitäharon werfen.“ (Schwab 2008, S. 238). Sie lassen dies durch einen Hirten ausführen, dessen Mitleid dann zur heimlichen Rettung des Kindes führt. Die Eltern aber „glaubten, das Kind sei verschmachtet oder von wilden Tieren zerrissen und die Erfüllung des Orakelspruches dadurch unmöglich gemacht.“ (ebenda).

6.) Zu der merkwürdigen *Symbolik der durchbohrten Füße* gibt es bisher keine schlüssigen Überlegungen: „Warum die Füße verstümmelt wurden, darüber können wir heute nur spekulieren.“ (Widmer 2005, S. 15). Ruff (2005, S. 403) stellte die Übersetzung des Namens Ödipus (=Oidipus) als „Schwellfuß“ (von oidáo póús) infrage. Er behauptet, eine Übersetzung als „verständiges Wesen, Kundiger“ (von oid-dípous) sei zutreffend. Diese könne aber entsprechend der Charaktereigenschaft von Ödipus auch „in Zorn geraten“ bedeuten.

Wenn man aus der Sicht des Bioenergetischen Analytikers die beschriebenen entwicklungspsychologischen Zusammenhänge im Blick behält und berücksichtigt, dass die Ausrichtung mit den Füßen und Beinen für die Beteiligung des Säuglings an der Beziehung mit den Eltern wichtig ist, dann legt die etymologische Ähnlichkeit der Bezeichnungen die Verbindung des beschriebenen „Schwellfußes“ mit dem „aufbrausenden Charakter“ nahe. Der „frühkindliche Schwellfuß“ könnte für die Traumatisierungen des Säuglings stehen, welche mit entsprechenden Folgen für die Verarbeitung von Emotionen und Stress verbunden ist (vgl. Schore 2005). Der solchermaßen früh-gestörte Oidipus entwickelt deshalb einen ‚aufbrausenden Charakter und gerät leicht in Zorn‘, er ist nicht gut gegründet. Wenn wir die beiden Begriffsdeutungen daher nicht als gegensätzlich ansehen, sondern als sprachliches Spiel mit zusammengehörigen Metaphern, wäre die beste Übersetzung im Kontext des Oidipus-Mythos dann „aufbrausender Schwellfuß“. Für diese Interpretation spricht, dass in den Kulturen des Mittelmeerraumes und Vorderen Orients damals wie heute die Füße eine besondere Bedeutung und Wertschätzung haben. Bibel und griechische Mythen beschreiben immer wieder, dass erstes Zeichen der Gastfreundschaft nach den langen Wanderungen der damaligen Zeit die Waschung der Füße war. Die Muslims halten auch heute noch als Zeichen ihrer Verachtung eines Menschen ihre Schuhe hoch. Wir können daher annehmen, dass in diesem Kulturraum ein intuitives Wissen über die hier beschriebene Verbindung der Bedeutung von Körper, Geste und emotional seelischer Funktion bestand. Dies gilt wohl auch für andere Kulturräume. So wurden in China den

weiblichen Säuglingen die Füße zusammengebunden. Wir brauchen aber die Füße für die Selbstständigkeit und ein gutes Grounding, um einen guten Kontakt zur Realität herzustellen und eine klare Sicht der Dinge von einem eigenen Standpunkt her zu bekommen (vgl. Clauer 2009). Oidipus ist früh-gestört, ihm fehlt eine gute Selbstwahrnehmung und klare Sicht der Dinge ihn selbst betreffend. Er muss daher bei Sophokles die gesamte Zeit mühsam um Selbsterkenntnis ringen – obwohl er intelligent ist und z. B. das von der Sphinx vor Theben aufgestellte Rätsel über das Wesen mit erst vier, dann zwei und schließlich drei Beinen als einziger lösen kann.

7.) Die *Symbolik der durchbohrten Füße* ist ein zentraler Bestandteil des Mythos, die ihm den Namen *Oidipus* (= „*aufbrausender Schwellfuß*“ in meiner Deutung) verschaffte. Ein drei Tage altes Kind muss aber nicht an den Füßen durchbohrt und gebunden werden, um in einem wilden Gebirge ausgesetzt hilflos dem Untergang geweiht zu sein. Es geht im Mythos daher wohl eher um eine symbolische Sprache und Bedeutung.

Aus der Sicht der Bioenergetischen Analyse und vor dem Hintergrund der Forschungen zu den Familienallianzen lässt sich dieser Vorgang nun in seiner Symbolik so verstehen: Unter dem Eindruck des Orakelspruches und ihrer Schuldgefühle erleben die Eltern ihr Kind als Bedrohung. Sie können ihm nicht die gemeinsame Aufmerksamkeit und Fürsorge geben, die Ausdruck ihrer Liebesbeziehung wäre. Es kann daher keine trianguläre Beziehung entstehen, der Sohn wird ausgeschlossen. Die Forschungen haben gezeigt, dass es notwendig ist, die jeweiligen unteren Körperhälften zueinander auszurichten, damit alle Drei an der gemeinsamen Aufmerksamkeit und dem gemeinsamen Spiel beteiligt sein können. Mit der symbolischen Sprache der Füße für die untere Körperhälfte betont der Mythos hier die Bedeutung, die es hat, wenn der Sohn von den Eltern völlig ausgeschlossen wird. In der Primärfamilie führt die *fehlende Beteiligung* erst einmal zu absurden Korrekturen, wie sie im Mythos auch die Eltern von Ödipus versuchen. Absurde Korrekturen führen zu Fehlanpassungen und schließlich *in eine Sackgasse* (F&C 2001, S. 167 f.). Eine gestörte Familienallianz bei so schwerer Pathologie der Eltern wie im Mythos führt zu paradoxen Triangulierungen und zu „frühen Störungen“ des Kindes. In der Engpassituation, in der Ödipus auf den ihm unbekanntem Vater trifft, führt die Begegnung nicht nur in eine tödlich endende ödipale Sackgasse, sondern es wird vor allem die seelische Frühstörung von Ödipus deutlich: „Oidipus, von Natur jähzornig, versetzte dem trotzigem Wagenführer einen Schlag.“ (Schwab 2008, S. 240). So erfüllt sich im Mythos die doppelte Weissagung an Vater und Sohn. Dies entspricht den Forschungen zur Primären Triade: „Je mehr die Väter sich selbst in ihren Fantasien bereits als einen aktiven Beziehungspartner für das kommende Kind erlebten, ohne dabei die Mütter auszuschließen, desto aktiver waren die Säuglinge später in den Dreier-Interaktionen und desto mehr waren sie

auch fähig, mit beiden Eltern in einen ausgeglichenen Beziehungskontakt zu kommen“ (von Klitzing 2002, S. 878 f.). In einer Konstellation wie im Mythos, in der die Bereitschaft der Eltern zur Triade fehlt, scheinen entsprechende Konflikte vorgezeichnet, wie der jähzornig zuschlagende Ödipus zeigt. Wenn wir eine Kooperation bei den Eltern nicht kennenlernen, dann haben wir keine Erfahrung und kein Modell dafür, das und wie wir Unterschiede und Brüche gemeinsam bewältigen können. Uns fehlt dann ein sicherer Rahmen von Erfahrungen dafür, um in einer guten Weise streiten und Konflikte klären zu können. Stattdessen werden wir Konflikte fürchten und mit einer hohen Erregung und Anspannung verbinden, da wir erfahren haben, dass Konflikte nur mit immensem Aufwand zu bewältigen sind oder zu Schäden oder Katastrophen in der Beziehung führen.

8.) Das folgende Fallbeispiel soll die obigen Überlegungen untermauern:

Fallvignette 2: Ein etwa 40-jähriger verheirateter, bisexueller Vater von zwei Söhnen kam wegen einer floriden Colitis-ulcerosa, d. h. einer akut entzündlichen Darmentzündung in die Behandlung. Anfangs beherrschten Themen von Gewalt und Dominanz die therapeutische Beziehung. Diese waren mit einer intensiven Angst vor Nähe verbunden und standen in Zusammenhang mit dem gewalttätigen Vater. Viel später und nach einer Stabilisierung der lange Zeit vom Abbruch bedrohten therapeutischen Beziehung kam der Patient von sich aus mit Gedanken an den Ödipusmythos in die Therapie. Zu diesem Zeitpunkt traten seine Ängste vor der Nähe zu Frauen und seine bisexuellen Neigungen in den Vordergrund. Er thematisierte Erinnerungen daran, wie ihn die Mutter und Großmutter vereinnahmt und benutzt hatten. Seiner Schilderung nach mussten beide Frauen Versorgungsehen eingehen, mit denen sie sehr unzufrieden waren. Sie hätten ihre Enttäuschungen mit ihm geteilt. Er hatte das Bild, dass er die Erwartungen der beiden Frauen (nach einem idealeren Partner??) nicht erfüllen konnte. Er habe gefühlt, was auf ihm abgeladen wurde, aber diese Dinge für sich behalten und sie nicht loswerden können. Emotionale Spannungen bei zu großer Nähe zu Frauen (und zu Männern) könne er auch heute nur über Sport loswerden - oder der Darm reagiere mit Entzündungen und Durchfällen. Beim Übergang aufs Gymnasium sei er im zehnten Lebensjahr von Mutter und Großmutter in ein Internat *weggeschickt* worden. Als Begründung habe er immer wieder gehört, dass sie ihn vor der Gewalt des Vaters hätten schützen wollen. Der *Ausschluss* aus der Familie wäre sehr einschneidend gewesen. Die Zeit im Internat bis zum siebzehnten Lebensjahr wären seine einsamsten und schlimmsten Jahre gewesen. Er wurde dort unter anderem sexuell missbraucht. Schließlich konnte er dort seinen Rauswurf provozieren. Sein Versuch, am Wohnort der Eltern das Gymnasium abzuschließen, misslang. Als er dann eine Lehre aufnahm, trennte er sich endgültig vom Elternhaus und hatte seine erste heterosexuelle Beziehung – hier begann nun seine Darmerkrankung, verbunden mit einem *Gefühl völliger Entwurzelung*.

9.) **Kommentar:** Im Erleben des Patienten dominierte lange Zeit die Gewalt des Vaters, die er als Kind erlitten hatte. Damals war die Triade bereits zerfallen, die Mutter und Großmutter haben wie im Ödipusmythos mit ihm koalitiert. Seine eigene Wahrnehmung war lange *blind* dafür, wie ihn die beiden Frauen als Schutzschild gegen/vor ihren Männern gebrauchten. Seine „emotionalen Augen“ waren in der beginnenden Pubertät gleichsam geblendet. In Verbindung mit dieser Entdeckung in der Therapie verspürte er erstmals Wut/Zorngefühle. Den Vater hatte er vorher verachtet und war ihm gegenüber ständig kampfbereit. Es war für ihn unverständlich und höchst schmerzhaft, dass er aus der Familie ausgeschlossen wurde. Er beschreibt also genau die Bedeutung des in der Trilogieforschung und im Ödipusmythos geschilderten *Ausschlusses* aus der Familie. Er vermisse eine *Beteiligung* an ihren Interaktionen/ihrer Aufmerksamkeit sowie an der Kontrolle über die Entscheidungen der Familie. Wenn er alle vier Wochen die Familie besucht hatte und ins Internat zurückfuhr, empfand er den Ausschluss und seine Ohnmacht besonders intensiv. Das Gefühl einer so schmerzhaften *Entwurzelung* wie bei diesem Patienten umschreibt der Ödipusmythos mit der *Durchbohrung der Füße*, was die Grundlagen für eine gemeinsame intersubjektive Affektregulierung zerstört. Der Patient war nun jedenfalls auch aus der engen, später als vereinnahmend beschriebenen Dyade mit Mutter oder Großmutter ausgeschlossen und wie im Mythos in das „emotional feindselige Gebirge“ des Internats geschickt, angeblich um ihn zu retten. In Wahrheit klärte die Mutter ihre Konflikte mit dem Ehemann nicht. Sie rettete ihre Ehe und die damit verbundene Versorgung auf Kosten des Sohnes. Zuvor hatte die Mutter den Sohn bereits als Schutzschild gegen den Ehemann benutzt und so Konflikte zwischen Vater und Sohn geschürt. Eine gemeinsame Triade, die Beteiligung aller drei an der Beziehungsgestaltung und eine Kooperation war so natürlich nicht möglich. Die Veränderungen durch die Therapie beschreibt der Patient so: „Ich komme jetzt langsam aus meiner Isolation raus. Wenn ich ewig mit einer Konfliktperspektive kampfbereit auf andere zugehe, hat das Auswirkungen, anders als wenn ich Kooperation suchend auf Andere zugehe und mutiger mehr von mir zeige. Ich stecke nicht mehr in der Autistennummer, in der ich mich manchmal gefühlt habe.“

6. Klinische Konsequenzen und Schlussfolgerungen

Das Thema des Ödipus-Komplexes hat nichts von seiner Bedeutung für die Bioenergetische Analyse, Psychotherapie und Psychoanalyse verloren. Es gibt aber wichtige neue Sichtweisen:

1. Der ÖK entsteht nicht durch intrapsychisch begründete Fantasien und Triebkonflikte in der kindlichen Seele (Ein-Personen-Sicht), sondern aus den realen Inter-

aktionen, die zwei, drei oder mehr Personen in der Familie miteinander haben. All unsere ‚frühen Erfahrungen‘ sind dabei nicht prä-ödipal, sondern begründen und befördern die Matrix menschlicher Beziehungserfahrungen. In ihnen finden sich von Geburt an durchgängige Muster von Drei-Personen-Beziehungen (Triade) neben dyadischen Beziehungen. Fehlende trianguläre Kompetenzen der Eltern führen zum Zerfall der triadischen Kommunikation in Dyaden oder Monaden.

2. Der Säugling bringt ein Interesse am gleichzeitigen Austausch mit zwei oder mehr Personen mit. Er gestaltet solche Beziehungen aktiv mit. Diese Erfahrungen sind daher zeitlich vorhanden, bevor sich der ÖK als spezielle Form eines triangulären Beziehungsmusters ausbildet.

3. Die trianguläre Kommunikation des Kindes entwickelt sich in drei Phasen:

a) Im *ersten Lebensjahr* möchte der Säugling in die *Aufmerksamkeit* der Eltern (und Geschwister) einbezogen werden und Gefühle teilen und gemeinsam ausdrücken (*Expression*). Dafür ist eine liebevolle Kooperation der Eltern die Voraussetzung. Wenn sie nicht koordiniert zusammenarbeiten und den Säugling nicht an ihrer Aufmerksamkeit und Abstimmung beteiligen, muss das Kind die Frustrationen darüber und die Brüche in den Beziehungen allein verarbeiten. Dies kann langfristige Folgen für seine Entwicklung haben und z. B. das Gefühl für die Wirksamkeit des eigenen Selbst, seine Vitalität und Expression beeinträchtigt werden. Vielleicht steht die Entwicklung von Aufmerksamkeitsdefizitsyndromen (ADHS) damit in Zusammenhang.

b) Vom *zweiten Lebensjahr* an kann das Kind stehen und gehen und die Welt aktiv erobern (*Expansion*). Es möchte an der *Kontrolle* der Eltern über all die aufregenden Gegenstände und Handlungsräume beteiligt sein und mit ihnen bei der Gestaltung der Lebensumwelt kooperieren können. Es muss die Frustration bewältigen, an manchen Bereichen, die die Eltern kontrollieren, nicht beteiligt zu sein.

c) Vom *dritten Lebensjahr* an wird es für das Kind frustrierend, wenn es an der *Intimität* der Eltern nicht beteiligt ist. Dies ist besonders gravierend, wenn das Kind nicht nur von der Sexualität der Eltern, sondern auch von *gemeinsamen sinnlichen-lustvollen* Erfahrungen ausgeschlossen oder in seinem Bestreben danach beschämt und gedemütigt wird. Dies kann zu Störungen der Selbstachtung und Schuldgefühlen, also der narzisstischen Homöostase, führen.

4. Unsere triangulären Erfahrungen beginnen spätestens im frühen Säuglingsalter mit dem 2-3 Lebensmonat, wobei deren Art und Ausgestaltung vom Umgang der Familie mit sinnlichen Erfahrungen bestimmt werden. Besonders beeinträchtigend ist es für das Kind, wenn sein Erleben oder der Ausdruck von lustvollen körperlichen Erfahrungen beschämt oder unterdrückt werden (vgl. Helfaer 2006, 2008, Lichtenberg 2008). Beschämungen, Demütigung und Unterdrückungen angenehmer/ lustvoller körperlicher Erfahrungen müssen als zentrale Faktoren für

die Entwicklung des „Ödipus-Komplexes“ angesehen werden. Beschämung erlebt der Betroffene so, als würde er an den Pranger gestellt. Dort zeigen mindestens zwei Personen als Öffentlichkeit mit den Fingern auf ihn und teilen demütigende Dinge miteinander. Auch das Schamerleben ist also mit einer Dreiecksbeziehung verbunden und beginnt bereits vor der ödipalen Entwicklungsphase. Die Verarbeitung der Frustrationen und der Verlauf der sexuellen Entwicklung des Kindes wird davon mitgeprägt, wie die Entwicklung der kindlichen triangulären Fähigkeiten im Säuglings- und Kleinkindalter verlaufen ist. Im weiteren Leben sind wir natürlich mit vielfältigen (Trieb-)Konflikten auch sexueller Art konfrontiert. Wir werden mit diesen anders umgehen können, wenn wir in der Familie Kooperation kennen gelernt haben und unsere Erfahrungen und Sichtweisen nicht nur von Konflikten geprägt wurden.

5. Eine unserer therapeutischen Aufgaben können wir nun so formulieren: Es geht anders als bei Freud nicht so sehr darum, die triebhafte archaische Natur des Menschen mit den kulturellen Normen und Gesetzen zu verbinden. Vielmehr ist es wichtig, den verborgenen Einfluss der Eltern und anderer Fürsorgepersonen einschließlich der transgenerationalen Traumatisierungen zu entdecken und zu erforschen, die eigene Gewordenheit mit all den liebevollen und hasserfüllten Gefühlen und dem eigenen körperlichen Begehren anzunehmen. D. h. die Klientin/ der Patient muss lernen, sich mit dem eigenen „so gewordenen“ Selbst und der eigenen Geschichte anzunehmen, anzuerkennen und liebevoll wertzuschätzen. Aufgrund unserer Elternintrojekte erfordert dies auch ein Verzeihen und Vergeben über die Generationen hinweg.

6. Die gemeinsame kooperative Elternbeziehung mit dem Säugling ist für eine gesunde körperlich-seelische Entwicklung des Kindes prägend. Für die Gesundheitsvorsorge künftiger Generationen ist daher besonders die Beratung von Paaren vor, während oder nach einer Schwangerschaft aussichtsreich. Die triangulären Fähigkeiten der Eltern lassen sich fördern, indem vor allem die Väter vermehrt in die Beratung einbezogen werden. Die BA könnte mit ihren Möglichkeiten die Therapie und Beratung von Paaren und jungen Familien bereichern und die Ergebnisse der systemischen Familienforschungen für eine Weiterentwicklung der BA nutzen.

Angaben zum Autor

Dr. med. Jörg Clauer, CBT/IIBA
FA für Psychosomatische Medizin u. Psychotherapie
FA für Psychiatrie – Psychoanalyse (DGPT/DPG/IARPP)
Krahnstr. 17
49074 Osnabrück
Tel.+Fax: +49 (0)541 - 202 31 00
Email: joerg.clauer@osnanet.de

Literatur für Teil 1 und Teil 2:

- 1 Ammaniti, M. (2009) Reply to Commentaries. *Psychoanalytic Dialogues* 19, S. 585-587.
- 2 Ammaniti, M.; Trentini, C. (2009) How New Knowledge About Parenting Reveals the Neurobiological Implications of Intersubjectivity: A Conceptual Synthesis of Recent Research. *Psychoanalytic Dialogues* 19, S. 537-555.
- 3 Ayres, A. J. (2002) *Bausteine der kindlichen Entwicklung*. 4. Aufl. Springer, Berlin.
- 4 Bastiaansen, J. A. C. J.; Thioux, M.; Keysers, C. (2009) Evidence for mirror systems in emotions. *Phil. Trans. R. Soc. B* 364, S. 2391-2404.
- 5 Beebe, B.; Lachmann, F. M. (2004) *Säuglingsforschung und die Psychotherapie Erwachsener*. Klett-Cotta, Stuttgart.
- 6 Blakeslee, S.; Blakeslee, M. (2007): *The body has a mind of its own: how body maps in your brain help you do (almost) everything better*. Random House, New York.
- 7 Boston Change Process Study Group. (2003) Explicating the implicit: The local level and the microprocess of change in the analytic situation. *Intern. J. of Psychoanalysis* 83, S. 1051-1062.
- 8 Bowlby, J. (1995) *Mutterliebe und kindliche Entwicklung*. Ernst Reinhardt, München.
- 9 Clauer, J. (2003) Von der projektiven Identifikation zur verkörperten Gegenübertragung: Eine Psychotherapie mit Leib und Seele. *Psychother. Forum* 11, S. 92-100.
- 10 Clauer, J. (2007) Embodied Comprehension: Treatment of Psychosomatic Disorders in Bioenergetic Analysis. *Bioenergetic Analysis* 17, S. 105-133.

- 11 Clauer, J. (2008) Verkörpertes (leiblich-seelisches) Begreifen: Die Behandlung psychosomatischer Erkrankungen in der Bioenergetischen Analyse. In: Heinrich-Clauer, V. (Hg.) Handbuch Bioenergetische Analyse. Psycho-sozial, Gießen. S. 383-409.
- 12 Clauer, J. (2009) Zum Grounding-Konzept der Bioenergetischen Analyse: Neurobiologische und entwicklungspsychologische Grundlagen. *Psychoanalyse&Körper* 15(2), S. 79-102.
- 13 Clauer, J. (2011) Neurobiology and Psychological Development of Grounding and Embodiment. Applications in the Treatment of Clients with Early Disorders. *Bioenergetic Analysis* 21, S. 17-55.
- 14 Clauer, J.; Heinrich-Clauer, V. (2005) Bioenergetische Duos – Arbeit mit Paaren. *Forum Bioenerg. Analyse* 2005/1, S. 67-75.
- 15 Dornes, M. (2006) Die Seele des Kindes: Entstehung und Entwicklung. Fischer, Frankfurt/M.
- 16 Downing, G. (2007) Unbehagliche Anfänge: Wie man Psychotherapie mit schwierigen Patienten in Gang setzen kann. In: Geißler, P.; Heisterkamp, G. (Hg.): *Psychoanalyse der Lebensbewegungen*. Springer, Wien. S. 555-581.
- 17 Emde, R.; Oppenheim, D. (1995) Shame, guilt, and the oedipal drama: Developmental considerations concerning morality and the referencing of critical others. In: Tangney, J.P.; Fisher, K.W. (Eds.) *Self-conscious emotions: The psychology of shame, guilt, embarrassment, and pride*. Guilford, New York. S. 413-436.
- 18 Filser, H. (2009) Die neue Nummer eins. *Süddeutsche Zeitung* 227, S. 24.
- 19 Fivaz-Depeursinge, E.; Corboz-Warnery, A. (2001) Das primäre Dreieck. Carl-Auer, Heidelberg.
- 20 Fivaz-Depeursinge, E.; Lavanchy-Scaiola, C.; Favez, N. (2010) The Young Infant's Triangular Communication in the Family: Access to Threesome Intersubjectivity? Conceptual Considerations and Case Illustrations. *Psychoanalytic Dialogues* 20, S. 125-140.
- 21 Fonagy, P.; György, G.; Elliot, L. J.; Target, M. (2004) Affektregulierung, Mentalisierung und die Entwicklung des Selbst. Klett-Cotta, Stuttgart.
- 22 Fonagy, P.; Target, M. (2007) The rooting of the mind in the body. *J. Amer. Psychoanalytic Association* 55, S. 411-456.
- 23 Frascarolo, F.; Favez, N. (2010) A method to observe maternal gatekeeping behaviours: the picnic game. Vortrag auf dem 12th World Congress of World Association for Infant Mental Health in Leipzig.
- 24 Freud, S. zitiert jeweils nach Studienausgabe (StA.) (ab 1969). Fischer, Frankfurt/M.
- 25 Gallese, V. (2009) Mirror Neurons, Embodied Simulation, and the Neural Basis of Social Identification. *Psychoanalytic Dialogues* 19, S. 519-536.

- 26 Geißler, P. (2009) Analytische Körperpsychotherapie. Psychosozial, Gießen.
- 27 Goodyer, I. & Fairchild G. (2011) Alles Kopfsache. Süddeutsche Zeitung 76, S. 16.
- 28 Grafton, S. T. (2009) Embodied Cognition and the Simulation of Action to Understand Others. *Ann. N.Y. Acad. Sci.* 1156, 97-117.
- 29 Halsen, A. (2001) Bioenergetic Work with Children: Experiences from a Child Psychiatric Unit. In: Ventling, C. (Hg.): *Childhood Psychotherapy: A Bioenergetic Approach*. Karger, Basel. S. 41-52.
- 30 Heidegger, M. (1989) *Die Grundprobleme der Phänomenologie*. Vittorio Klostermann, Frankfurt/M.
- 31 Heinen, N. (2010) Hirngespinnste. Süddeutsche Zeitung 116, S. 24.
- 32 Heinrich, V. (1997) Körperliche Phänomene der Gegenübertragung – Therapeuten als Resonanzkörper: Welche Saiten geraten in Schwingung? (Intuitive Diagnostik). *Forum Bioenerg. Analyse* 1/97, S. 32-41.
- 33 Heinrich, V. (2001) Übertragungs- und Gegenübertragungsbeziehung in der Körperpsychotherapie. *Psychother. Forum* 9, S. 62-70.
- 34 Heinrich-Clauer, V. (2008) (Hg.) *Handbuch Bioenergetische Analyse*. Psychosozial, Gießen.
- 35 Heinrich-Clauer, V. (2008) Therapeuten als Resonanzkörper: Welche Saiten geraten in Schwingung. In: Heinrich-Clauer, V. (Hg.) *Handbuch Bioenergetische Analyse*. Psychosozial, Gießen. S. 161-178.
- 36 Heinrich-Clauer, V.; Clauer, J. (2006) Paarbeit in der Bioenergetischen Analyse. *Psychotherapie im Dialog* 7/2, S. 169-174.
- 37 Helfaer, P. M. (2006) *Sex and Self-Respect: The Quest for Personal Fulfillment*. Bioenergetics Press, Alachua, FL.
- 38 Helfaer, P. M. (2008) Scham im Zusammenhang mit Sexualität und Selbstachtung. In: Heinrich-Clauer, V. (Hg.) *Handbuch Bioenergetische Analyse*. Psychosozial, Gießen. S. 129-149.
- 39 Johanson, D.; Edgar, B. (2006) *Lucy und ihre Kinder* (2. Aufl.) Elsevier, München.
- 40 King-Casas, B.; Sharp, C.; Lomax-Bream, L.; Lohrenz, T.; Fonagy, P.; Montague, P.R. (2009) The Rupture and Repair of Cooperation in Borderline Personality Disorder. *Science* 321, 806-810.
- 41 Klein, M. (1928) Early stages of the Oedipus conflict. *Int. J. of Psycho-Analysis* 9, 167-180.
- 42 Kohut, H. (1973) *Narzißmus*. Suhrkamp, Frankfurt/M.
- 43 Laplanche, J.; Pontalis, J.-B. (1991) *Das Vokabular der Psychoanalyse* (10. Aufl.). Suhrkamp, Frankfurt/M.

- 44 Lichtenberg, J. D. (1989) Modellszenen, Affekte und das Unbewußte. In: Kutter, P. (Hg.) *Selbstpsychologie* (2. Aufl.). Klett-Cotta, Stuttgart.
- 45 Lichtenberg, J. D. (2008) *Sensuality and sexuality across the divide of shame*. The Analytic Press, Hillsdale, NJ.
- 46 Lichtenberg, J. D.; Lachmann, F. M.; Fosshage, F. L. (2000) *Das Selbst und die motivationalen Systeme*. Brandes & Apsel, Frankfurt/M.
- 47 Lopez, Ch.; Blanke, O. (2011) *The thalamocortical vestibular system in animals and humans*. *Brain Research Reviews*, 1-28.
- 48 Lowen, A. (1978) *Depression: Unsere Zeitkrankheit, Ursachen und Wege der Heilung*. Kösel, München.
- 49 Lowen, A. (1981) *Angst vor dem Leben*. Kösel, München.
- 50 Lowen, A. (1984) *Narzissmus: Die Verleugnung des wahren Selbst*. Kösel, München.
- 51 Mahler, M. S.; Pine, F.; Bergmann, A. (1975) *Die psychische Geburt des Menschen*. Fischer, Frankfurt/M.
- 52 Merleau-Ponty, M. (1966) *Phänomenologie der Wahrnehmung*. De Gruyter, Berlin.
- 53 Metzinger, T. (2005) *Die Selbstmodell-Theorie der Subjektivität: Eine Kurzdarstellung in sechs Schritten*. In: Herrmann, C. S.; Pauen, M.; Rieger, J. W.; Schicktzanz, S. (Hg.) *Bewusstsein: Philosophie, Neurowissenschaften, Ethik*. UTB/Fink, München S. 5-32.
- 54 Nahum, J. P. (2010) *Prefiguring and Refiguring Triangular Interpersonal Relationships: Commentary on Paper by Elisabeth Fivaz-Depeursinge, Chloe Lavanchy-Scaiola, and Nicolas Favez*. *Psychoanalytic Dialogues* 20, S. 141-150.
- 55 Orange, D.; Atwood, G.; Stolorow, R. (2001) *Intersubjektivität in der Psychoanalyse: Kontextualismus in der psychoanalytischen Praxis*. Brandes & Apsel, Frankfurt/M.
- 56 Putz-Meinhardt, E. (2005) >>... die Macht zu dämmen des Frauengeschlechtes ...<< *Zur Enteignung und Wiederaneignung von Weiblichkeit im ödipalen Diskurs*. In: Wellendorf, F.; Werner, H.(Hg.) *Das Ende des Ödipus*. edition diskord, Tübingen. S. 320-340.
- 57 Rouyer, V.&Ricaud-Droisy, H. (2010) *Maternal gatekeeping and/or paternal gatekeeping ? Father`s and mother`s representations of coparental dynamics*. Vortrag auf dem 12th World Congress of World Association for Infant Mental Health in Leipzig.
- 58 Reis, B. (2009) *We: Commentary on Papers by Trevarthen, Ammaniti & Trentini, and Gallese*. *Psychoanalytic Dialogues* 19, S. 565-579.

- 59 Reis, B. (2010) A Human Family: Commentary on Paper by Elisabeth Fivaz-Depeursinge, Chloe Lavanchy-Scaiola, and Nicolas Favez. *Psychoanalytic Dialogues* 20, S. 151-157.
- 60 Ruff, W. (2005) Wenn Väter ihre Söhne >>opfern<<. Auswirkungen des Laios-Komplexes auf Ödipus und Isaak. In: Wellendorf, F.; Werner, H.(Hg.) *Das Ende des Ödipus*. edition diskord, Tübingen. S. 387-408.
- 61 Schnarch, D. (1997) *Die Psychologie sexueller Leidenschaft*. Klett-Cotta, Stuttgart.
- 62 Schore, A. (2005) Erkenntnisfortschritte in Neuropsychoanalyse, Bindungstheorie und Traumaforschung: Implikationen für die Selbstpsychologie. *Selbstpsychologie* 6, S. 395-446.
- 63 Schroeter, V. (2009) Borderline Character Structure Revisited. *Bioenergetic Analysis* 19, S. 31-51.
- 64 Schwab, G. (2008) *Die schönsten Sagen des klassischen Altertums*. Fischer Tb, Frankfurt/M.
- 65 Seligman, S. (2009) Anchoring Intersubjective Models in Recent Advances in Developmental Psychology, Cognitive Neuroscience and Parenting Studies: Introduction to Papers by Trevarthen, Gallese, and Ammaniti&Trentini. *Psychoanalytic Dialogues* 19, S. 503-506.
- 66 Shapiro, B. (2000) Will Iceberg Sink Titanic? *Bioenergetic Analysis* 11(1), S. 33-42.
- 67 Shapiro, B. (2008) Your Core Energy is Within Your Grasp. *Bioenergetic Analysis* 18, S. 65-92.
- 68 Shapiro, B. (2009) Rekindling Pleasure: Seven Exercises for Opening your Heart, Reaching Out and Touching Gently. *Bioenergetic Analysis* 19, S. 53-84.
- 69 Sharpless, E. A. (1990) The evolution of triadic object relations in the preoedipal phase: contributions of developmental research. *Psychoanalysis and Contemporary Thought* 13, S. 459-482.
- 70 Singer, T.; Seymour, B.; O'Doherty, J.; Kaube, H.; Dolan, R.J.; Frith, C.D. (2006) Empathic neural responses are modulated by the perceived fairness of others. *Nature* 439, S. 466-469.
- 71 Sophokles (1973) *König Ödipus*. Übertragen von Wolfgang Schadewaldt. it tb 15, Insel, Frankfurt/M.
- 72 Stein, R. (2005) Der negative Ödipuskomplex oder die Regression auf den Vater. Das Ödipale – vital oder ausgestorben? In: Wellendorf, F.; Werner, H. (Hg.) *Das Ende des Ödipus*. edition diskord, Tübingen. S. 74-94.
- 73 Stern, D. N. (1992) *Die Lebenserfahrung des Säuglings*. Klett-Cotta, Stuttgart.
- 74 Stern, D. N. (2005) *Der Gegenwartsmoment*. Brandes & Apsel, Frankfurt/M.

- 75 Stern, D. N. (2010) Foreword to Fivaz-Depeursinge, Lavanchy-Scaiola, and Favez Paper. *Psychoanalytic Dialogues* 20, S. 121-124.
- 76 Stern, D. N.; Sander, L.W.; Nahum, J.P.; Harrison, A.M.; Lyons-Ruth, K.; Morgan, A. C.; Bruschiweiler-Stern, N.; Tronick, E.Z. (2002) Nicht-deutende Mechanismen in der psychoanalytischen Therapie. Das »Etwas-Mehr« als Deutung. *Psyche – Z. Psychoanal* 56, S. 974–1006.
- 77 Storch, M.; Cantieni, B.; Hüther, G.; Tschacher, W. (2006) *Embodiment: Die Wechselwirkung von Körper und Psyche verstehen und nutzen*. Hans Huber, Bern.
- 78 Tomasello, M. (2002) *Die kulturelle Entwicklung des menschlichen Denkens*. Suhrkamp, Frankfurt/M.
- 79 Tomasello, M. (2009) *Die Ursprünge der menschlichen Kommunikation*. Suhrkamp, Frankfurt/M.
- 80 Trevarthen, C. (1984) Emotions in infancy: Regulators of contact and relationships with persons. In: Scherer, K.R.&Ekman, P.(Eds.) *Approaches to emotion*. Erlbaum, Hillsdale, NJ.: S. 129-157.
- 81 Trevarthen, C. (2009) *The Intersubjective Psychobiology of Human Meaning: Learning of Culture Depends on Interest for Co-Operative Practical Work- and Affection for the Joyful Art of Good Company*. *Psychoanalytic Dialogues* 19, S.507-518.
- 82 Van Egeren, L. (2010) The development of maternal gatekeeping before birth to age 3 years. Vortrag auf dem 12th World Congress of World Association for Infant Mental Health in Leipzig.
- 83 Von Klitzing, K. (2002) Frühe Entwicklung im Längsschnitt: Von der Beziehungswelt der Eltern zur Vorstellungswelt des Kindes. *Psyche – Z Psychoanal* 56, 863–887.
- 84 Widmer, U. (2005) König Ödipus. In: Wellendorf, F.; Werner, H.(Hg.) *Das Ende des Ödipus*. edition diskord, Tübingen. S. 13-26.
- 85 Winnicott, D. W. (1974) *Reifungsprozesse und fördernde Umwelt*. Fischer, Frankfurt/M.

Susanne Winkler

Das Grounding – Überlegungen zu seiner Bedeutung für die Selbstentwicklung¹

Einleitung

Eigentlich, so könnte man meinen, ist das Thema des Groundings nun wirklich hinlänglich und auch bestens dargestellt, und ich habe mich gefragt, was es da noch Neues mitzuteilen gibt. Anregungen für meine Überlegungen gab mir schließlich im vorigen Juni mein letztes Training in der Ausbildungsgruppe zu diesem Thema. Ich bat die TeilnehmerInnen ganz am Anfang darum, eine Beschreibung dessen zu geben, wie es jedem/r aktuell geht, oder allgemeiner, wie es im Moment im eigenen Leben sich so anfühlt, und dieses gedanklich in ein Bild, in ein Symbol zu „gießen“. Nach vier Tagen intensiven Trainings, des faktischen Übens, der theoretischen Klärung und Auseinandersetzung mit den verschiedenen Aspekten des Groundings und einigen Einzelarbeiten dazu bat ich alle darum, sich noch einmal das Bild bzw. Symbol vom Anfang innerlich hervorzuholen und zu schauen, was daraus geworden ist. Und siehe da: es war erstaunlich und berührend, was sich in der Selbstrepräsentanz getan hatte. Ich komme darauf am Schluss zurück. Das Ergebnis brachte mich aber dazu, über den Zusammenhang zwischen Grounding, dem Selbst mit seinen Funktionen und seiner Symbolisierung und seiner Bedeutung nachzugehen.

Nach einer allgemeinen Einordnung werde ich folgende Konzepte erläutern:

1. Zum Begriff des Groundings
2. Zur Entwicklung des Groundings im Zusammenhang mit der Säuglingsforschung und damit auch der Entwicklung des Selbst
3. Zum Moment des ersten Stehens
4. Zu den Bindungssystemen
5. Zum Selbst
6. Zur Symbolisierung

Es ist erstaunlich, wie vieler Symbolisierungsschiffren sich unsere Sprache bedient, die sich um das Stehen, das Stellen oder den Stand drehen: Man steht gut da, steht zu sich selbst, steht etwas durch, man versteht etwas (oder auch nicht),

¹ Vortrag auf dem Studententag des NIBA am 5.3.2011 in Ovelgönne

zwei Menschen verstehen sich (oder auch nicht), etwas ist selbstverständlich, es gibt ein Selbstverständnis, man ist eigenständig und selbstständig, man bezieht einen Standpunkt, man hat ein Standing, und es gibt die Stände i.S. von Zünften, man stellt sich vor oder hat gewisse Vorstellungen, nur um einige zu nennen. Sie alle verweisen auf zentrale Aspekte unseres Selbsterlebens, unserer Beziehungen untereinander und unserer Identität. Offenbar codiert unsere Sprache diesen Zusammenhang reichhaltig und differenziert und weist ihm damit intuitiv eine hohe Bedeutung zu, die uns Bioenergetikern längst vertraut ist, die aber bisher in die Wissenschaft, resp. jener der Säuglings- und Kleinkindforschung als Forschungsgegenstand, wenig eingegangen ist und vielleicht wegen zu großer Selbstverständlichkeit keine gesonderte Beachtung erfährt.

Während der Beschäftigung mit der Säuglingsforschung und ihren Untersuchungen stellte ich zu meiner eigenen Verblüffung fest, dass es kaum Schilderungen über Kindesbeobachtungen über *den* Moment gibt, in dem sich am Ende des ersten Lebensjahres der kleine Mensch mit seinem Körper aufrichtet und sich von der Horizontalen in die Vertikale begibt. Diese neue Position ermöglicht dem Kind ja einen radikalen Perspektivenwechsel. Auch in der bioenergetischen Literatur findet dieser doch sehr spezielle Moment wenig gesonderte Beachtung, obwohl doch jetzt gerade das Kleinkind damit anfängt, seine Abhängigkeit in der Selbstregulation vom Körper der Mutter aufzugeben. Lediglich Jörg Clauer (2009) verweist darauf, dass die einzigartige Entwicklung des Menschen untrennbar mit der Ausbildung des aufrechten Gangs verbunden ist. In seiner ontogenetischen Entwicklung vollzieht der Mensch die phylogenetische nach. Mit der Aufrichtung wurden die Hände frei für den Werkzeuggebrauch und gaben damit das Startsignal für die Entwicklung der höheren Intelligenz. Clauer zitiert Lowen mit den Worten: „Die Erdung verwurzelt den Menschen in seinen animalischen oder körperlichen Grundfunktionen und nährt und unterstützt dadurch sein geistiges Streben.“ (ebenda 2009, S. 81). Für das Kind werden nun die Hände frei für sein Spielzeug, und es setzt ein intensiver Prozess des Holens, Bringens und des Umhertragens ein, was eine Erweiterung der räumlichen Orientierung bedeutet. Es ist von da an zunehmend in der Lage, die Distanz und die Nähe zu anderen Menschen selbst zu regulieren und damit erste eigene autonome Schritte im wahrsten Sinne des Wortes zu unternehmen.

Die Säuglings- und Kleinkindforscher zeigten in der Erforschung des ersten Lebensjahres vor allem ein hohes Interesse an der Mutter-Kind-Interaktion, (was natürlich auch unter Einsatz neuer Videotechnologien äußerst spannend war und völlig neue Ergebnisse zutage förderte). Sie betrachteten die Implikationen und ihre Bedeutung für die wachsenden emotionalen und sozialen Fähigkeiten, z. B. die Bindungsfähigkeit. Wenig Beachtung hingegen fand, soweit ich dies überblicken kann, die Untersuchung und Bedeutung der körperlichen und motorischen

Vorgänge, von den energetischen mal ganz zu schweigen, für die Entwicklung des Selbsterlebens. Dieser sehr spezielle Moment, auf den das ganze erste Jahr zusteuert, und das mit dem Stehen seinen vorläufigen Höhepunkt erreicht, geht unter in der allgemeinen Schilderung der intersubjektiven Phase, in der sich ein Kind etwa zwischen dem 8. und 15. Monat befindet.

1. Zum Grounding

Was also verstehen wir unter Grounding?

Der Begriff stammt eigentlich von Winnicott, der 1951 formulierte: „Durch das richtige Behandeln wird das Selbst im Körper gegründet.“ (Vorwort Ehrensperger 1996). Lowen entwickelte das Konzept des Groundings 1954 und schuf damit ein unverwechselbares Konzept, das sich von allen anderen Schulen unterschied (Oelmann 1996). Es entstand, als Lowen - im Unterschied zu Reich - anfangs, im Stehen zu arbeiten.

Lassen wir Lowen selbst zu Wort kommen: „Erdung (grounding) ist ein bioenergetisches Konzept und nicht nur eine psychologische Metapher“. Er sagt, dass jemand geerdet sei, wenn „er energetisch mit der Grundlage seines Seins, nämlich seinem Körper und der Erde verbunden ist“ (Lowen 1978, S. 53). Und „Dieses Gefühl hat man dann, wenn die den Körper durchströmende Erregung zu einem großen Anteil in den unteren Körperbereich fließt, ins Becken, wo sie die Sexualorgane auflädt und von dort aus in die Beine und in die Füße“. (Lowen, 1996, S.11) Das Erden, so erklärt Lowen, erfülle „für das Energiesystem des Körpers denselben Zweck, wie für den Stromkreis, der unter Hochspannung steht. Es stellt das Sicherheitsventil für die Entladung überschüssiger Spannung oder Erregung dar“ (Lowen 1976, S. 172). Und als Metapher führt er selbst ein: „Geerdet sein bedeutet, mit der Realität in Berührung zu sein. Wir sagen oft, dass jemand, der vollständig mit der Realität in Kontakt ist, „mit beiden Füßen auf dem Boden steht“ (Lowen 1978, S. 48).

Clauer fasst die verschiedenen Aspekte des Grounding-Konzeptes gut zusammen (Clauer 2009, S. 80). Danach wird das Grounding verstanden als:

- der aufrechte Gang im Schwerfeld der Erde – der Kontakt zum Boden, Standfestigkeit und Eigenständigkeit
- im Fühlkontakt mit allen Bereichen der eigenen Körperlichkeit sein, die Verwurzelung in der Wahrnehmung des Körper selbst
- Verbundenheit mit der eigenen Geschichte, das Verstehen der eigenen Biografie

- die Fähigkeit, Beziehungen einzugehen und aufrechtzuerhalten, zu lieben die Fähigkeit, Selbstentgrenzungen durchzustehen im Sinne der Verbundenheit mit einer höheren Macht oder spirituellen Dimension (Transzendenz)
- die Voraussetzung für Containment (emotionale Haltekraft) und Erregungsableitung in den Boden und damit, so füge ich hinzu, auch eine Voraussetzung für eine lebendige Sexualität.

2. Entwicklung des Groundings

Nach Lowen (1996, S. 12) ist Grounding ein innerer Prozess, „der davon abhängt, dass die Erregung ungehindert vom Kopf bis zu den Füßen strömen kann“. Wie aber entwickelt sich dieser Prozess des Groundings zum Beginn des Lebens, wenn es noch keinen Stand gibt und die energetische Erregung größtenteils auf den Kopf beschränkt ist, und der Säugling sich erst in der folgenden Zeit vom Kopf zu den Füßen entwickelt?

Im Folgenden möchte ich diese Entwicklung nachzeichnen mit der besonderen Berücksichtigung der körperlichen Dimension dieser Entwicklung. „Der Säugling ist ... mit dem Körper der Mutter verbunden, die den Boden für sein Dasein bildet, bis er alt genug ist auf seinen eigenen Füßen zu stehen“ (Lowen 1996, S. 11). Dieser Satz enthält einen ganzen Kosmos von Implikationen mit weitreichenden Folgen und ist vor allem von den Säuglingsforschern, den Selbstpsychologen und den Neurobiologen vielfach durch neue Untersuchungen unterstützt und bestätigt worden. Diese gehen sogar so weit festzustellen, wie es der Psychobiologe Myron Hofer getan hat, dass „praktisch alle Aktivitäten des Neugeborenen, - von der Nahrungsaufnahme über die Temperaturregulierung, Ausscheidung, Herzschlag bis hin zur Produktion von Hormonen und Neuropeptiden – direkt von der pflegenden Präsenz des elterlichen Organismus abhängen. Dieser fungiert als eine Art externer Zeit- und Taktgeber, der Rhythmus, Struktur und Funktion sämtlicher körperlicher Funktionen mitbestimmt.“ (Dornes 2000, S. 199). Grounding meint auf der für uns beobachtbaren Ebene im Kontext der frühkindlichen Entwicklung, Halt durch eine Person zu erfahren, im faktischen Gehalten und Getragen werden, durch das Gestillt-Werden, durch den Blick (reziprokes Lächelspiel), wechselseitige Vokalisationen, durch die Berührung und den Körperkontakt (Hautkontakt) mit dem rhythmischen Schaukeln und Wiegen, welche das Kind erfährt im Kontakt mit seiner nächsten Bezugsperson. Zunächst bedarf das neugeborene Selbst der Regulation durch einen existierenden Anderen. Tonella (2008) spricht von einem existentiellen Band, das lebenslang bestehen bleibt.

Bereits in den ersten Wochen ist das Baby in der Lage, die Mutter abstrakt

in sich zu repräsentieren durch ihren spezifischen Vitalitätsaffekt, ein Begriff von Stern. Dieser macht sie unverwechselbar, denn er ist „durch alle Erlebnisschichten, Ausdrucks- und Handlungsformen hindurch wirksam. Der Art, wie die Mutter spricht, streichelt, das Kind bewegt usw., unterliegt der gleiche Vitalitätsaffekt.“ (Klöpfer 2006, S. 60). Von Anfang an verfügt der Säugling über ein aktives Explorationsverhalten und über die Fähigkeit, zu interagieren und die Beziehung zur Mutter aktiv mit zu gestalten. „Nahezu alles Bedeutsame wird im Mutter-Kind-Paar des ersten Lebensjahres durch Handlung kommuniziert“ (ebenda 2006, S. 97). Das Blickverhalten des Säuglings ist eines der ersten Modalitäten, in der selbstregulatorische Fähigkeiten erprobt werden und ein Gefühl entstehen kann, die eigene Affektlage wie auch den Handlungspartner zu beeinflussen. Lächelt z. B. die Mutter ihren Säugling an, so lächelt er zurück. Dadurch gerät er automatisch in denselben Affektzustand wie sie, weil dieser Gesichtsausdruck das ihm entsprechende Gefühl produziert. Die frühe Wechselseitigkeit ist vor allem auch in den gegenseitigen Imitationen zu finden, die von Anfang an stattfinden. Der Säugling macht aber nicht nur die Erfahrung, „dass sein affektiv-expressives Verhalten ein entsprechendes Ereignis in der Außenwelt auslöst, sondern auch die, dass er gleichzeitig damit – also dadurch - ruhiger und heiterer wird“ (Dornes 2000, S. 200). Diese Interaktionen beschreibt Dornes (und bezieht sich damit auf Gianino/Tronick) als einen „Tanz, in dem zwei Partner sich in fein eingespielter Weise miteinander bewegen und Unstimmigkeiten im Synchronisierungsprozess innerhalb kürzester Zeit nachreguliert werden“ (ebenda 2000, S. 22). Der Säugling erlebt dies als Gefühl der Selbstwirksamkeit – in der Psychoanalyse als gesunde Omnipotenz bezeichnet, eines der bedeutsamsten Gefühle in der frühen und auch in der späteren Lebenszeit.

Diese Interaktionen werden in sog. RIGs (representations of interactions that have been generalized), ein Begriff von Stern, im impliziten episodischen Gedächtnis abgespeichert. Wichtig bei den RIGs ist, dass sie nicht Inhalte repräsentieren, sondern die Gesamtheit der Situation, Atmosphären, mehr das *wie* der Interaktionen, wodurch ein implizites Beziehungswissen entsteht. Dieses Wissen entsteht u.a. durch tausendfache Wiederholungen (z. B. 30 000 smiling responses pro Jahr, Rudolf 2004, S. 14). Bei dieser Entwicklung betonen im Übrigen die Säuglingsforscher die Bedeutung des low-tension-learnings für die Strukturbildung, womit die vielen alltäglichen, relativ spannungsfreien, oft undramatischen Interaktionen gemeint sind. Hiermit ist auch der Spielraum angesprochen, ein „privater Raum in der Zeit (Sander)“, in dem das Kind eine Wahlmöglichkeit hat und nicht von innen oder außen determiniert ist und „seine Motivationen entfalten kann“ (Klöpfer 2006, S. 59). Ich erwähne dies, weil es auch in den Therapien viele Stunden gibt, die „unspektakulär“ verlaufen, die aber natürlich im gesamten Prozess eine enorme Bedeutung haben.

Zur motorischen Entwicklung lässt sich sagen, dass die willkürliche Motorik sich ab dem 2./3. Monat entwickelt, gemäß dem cephalo-caudalen Entwicklungsprinzip zufolge vom Kopf zu den Füßen. „Zwischen dem 6. und 12. Monat entsteht die tonische Synthese zwischen den verschiedenen Teilen des Körpers, welche das Zusammenziehen, die Extension und Drehung um die Symmetrieachse der Wirbelsäule erlaubt“ (Tonella, 2008, S. 71), womit die Ausdrucksfähigkeit des Selbst in Form der Mimik und Körperhaltung gewährleistet ist. Sie unterstützt diejenige nonverbale Kommunikationsfunktion, die später die verbale Kommunikation stets begleiten wird, indem sie diese verkörpert und interpunktiert. Diese „tonische Synthese der gesamten Muskulatur bildet eine tonische Hülle, die zur bewussten Empfindung der eigenen Grenze und der Abgrenzung führt. Tonische Synthese, Axialität und Symmetrie tragen zur motorischen Koordination bei, welche die Raum-zeitliche Strukturierung organisiert, auf der die Orientierung des Selbst beim körperlichen und zwischenmenschlichen Austausch beruht.“ (Tonella 2008, S. 71)

Wie aber werden diese Wahrnehmungen eigentlich vermittelt? Wie gesagt, alles nahezu Bedeutsame im Mutter-Kind Paar wird über Handlungen kommuniziert. Handlungen sind Bewegungen, und Bewegungen sind Motorik. Clauer (2009) weist hier zudem auf die eminent wichtige Rolle der Signale aus dem Gleichgewichtsorgan (Vestibulärorgan), der Lageempfindung und Tiefensensibilität, (Propriozeption) hin, die in einer gewaltigen Integrationsleistung integriert werden, um so schließlich die Aufrichtung zu gewährleisten.

Auf psychologischer Ebene wird hier ein stufenweiser Aufbau der Fähigkeit zur Selbstwirksamkeit und der Fähigkeit zur Beziehungsregulierung beschrieben. Wie wir gesehen haben, vollzieht sich aber dieser Aufbau ausschließlich mit Hilfe von Erfahrungen, die über den Körper vermittelt werden. So werden bereits im ersten Vierteljahr mit der basalen Erfahrung der Emotionsregulierung durch die Objekte die Voraussetzungen gelegt für die spätere Selbstregulierung, für die Fähigkeit sich auf andere ausrichten zu können, also für die Intentionalität, für die Fähigkeit zur gemeinsamen Aufmerksamkeit und des Nahe-Seins, für die Fähigkeit sich in einen Dialog einschwingen zu können und dialogisch reziprok zu handeln, für die Fähigkeit des präverbalen emotionalen Austausches sowie für die Fähigkeit zur Nähe-Distanz-Regulierung (Rudolf 2004, S. 12-13).

Zwischen dem 2. und dem 8. Monat beginnt sich die Vorstellung eines Zentrums der eigenen Person, die von anderen unterschieden ist, zu formen, dem Kern-Selbst-Erleben. Das Kind verfügt dann über die Erfahrung der Selbst-Urheberschaft, der Selbst-Kohärenz, der Selbst-Geschichtlichkeit und der Selbst-Affektivität. Kategorien die von D. Stern stammen (Kern 2009, S. 112).

In der intersubjektiven Phase, also ab dem 8. Monat, lernt es dann, das Körpererleben mit den Emotionen zu verknüpfen, dass es ein inneres Erleben hinter dem

Verhalten gibt (ich verweise auf die eingangs erwähnten sprachlichen Symbolisierungen), es lernt zwischen dem Ich und dem Nicht-Ich zu unterscheiden (als Voraussetzung für eine etwas später erfolgende Subjekt-Objekt-Differenzierung), es entwickelt die Fähigkeit zur geteilten Aufmerksamkeit und vermag in den Gesten der Mutter eine Symbolik zu erkennen, dass es neben der Mutter und dem Kind etwas Drittes gibt (die Hand der Mutter, die auf etwas hindeutet und diesem eine Bedeutung zukommt). Dies gilt als Vorläufer der Symbolisierung und Vorbereitung für den Spracherwerb. Es bedeutet, dass das Kind den Entwicklungsschritt vom Handlungsdialog hin zur dialogischen Handlung mit Symbolausdruck vollzieht (Klöpper 2006).

3. Das Stehen

In dieser Zeit - Ende des 1. Lebensjahres - fängt das Kind an zu stehen und hat all das im verkörperten Bewusstsein. Das sichere Stehen und Laufen markiert das Ende der präsymbolischen Zeit. Mit dem Stehen nun werden die Füße endgültig unabhängig vom Körper der Eltern energetisch besetzt, der energetische Austausch mit der Erde beginnt. Damit nimmt die Abhängigkeit vom Körper der Mutter jetzt sukzessive ab, und die Voraussetzung für die Selbstregulation der Affekte wird geschaffen. Hier wird das Sicherheitsventil, von dem Lowen spricht, im Organismus etabliert, die Möglichkeit also für das Kind, überschüssige Spannung oder Energie über den Boden zu entladen. Außerdem nimmt das Kind einen aufregenden Perspektivenwandel vor, den man als qualitativen Sprung bezeichnen muss. Es nimmt jetzt die Umgebung aus der aufrechten Position wahr und entspricht damit einer realistischen Weltsicht. Es erfüllt damit ein genetisches Programm, eine organismische Erwartung, würde Jean Liedloff (1988) wohl dazu sagen, worüber es in völlige Begeisterung ausbricht. Das Kind befindet sich in Hochstimmung über die neu hinzugewonnenen Kompetenzen, in jener positiven Omnipotenz, in einem Zustand, im Einklang mit sich selbst und der Welt. Es läuft juchzend los, und fast anstrengungslos übt es unermüdlich den ganzen Tag lang seine Bewegungen, seine Auseinandersetzung mit der Schwerkraft und exploriert seine neuen Möglichkeiten. Und so mag es kaum verwundern, dass die vielen Fehlversuche, kleinen Verletzungen und Misserfolge kaum demotivieren, die Toleranz für Frustrationen ist hoch. Außerdem reagiert normalerweise die gesamte Umgebung auf diesen Prozess mit großer Aufmerksamkeit, Lob und Ermutigung und ggf. Beruhigung. Das Kind befindet sich in einem Zustand hoher Aufmerksamkeit, in der seine wachsenden psychomotorischen Fähigkeiten und die Herausforderung, mit der Schwerkraft umzugehen, ausbalanciert sind. Vielleicht befindet es sich sogar in einem Zustand des Flows „Fluss wird definiert als der Moment, wo Prozess und

Produkt zusammenkommen: „Eine Handlung wird scheinbar ohne Anstrengung durchgeführt; das Ziel des Stromes ist es, weiter strömen“ (van Luytelaar 2008, S. 358).²

Begeisterung aktiviert die emotionalen Zentren im Gehirn, sprich das limbische System, es werden neuroplastische Botenstoffe ausgeschüttet, wodurch viele neue Vernetzungen aufgebaut werden können. Vielleicht ist auch das ein Faktor beim prähistorischen Menschen gewesen, was die Weiterentwicklung des menschlichen Gehirns vorangetrieben hat. Und vielleicht markiert dieser Zeitpunkt in der Reifung des Gehirns eine besonders rasche und reich vernetzte Entwicklung von neuronalen Netzwerken, worauf vielleicht ja auch die reichhaltige sprachliche Symbolisierung verweist. Die Lust, die das Kind bei seinen Eigenaktivitäten und seinen Entdeckungen empfindet (natürlich auch schon vorher), die auch einher geht mit der Lust, welche der Erwachsenen dabei empfindet, „bilden eine narzisstische Reserve, der drei Kerne für die Entwicklung des Selbst entstammen, das ist der Kern von Selbstsicherheit, Kern von Selbstvertrauen und ein Kern von Selbst-Achtung.“ (Tonella 2008, S. 63). Ich möchte annehmen, dass dies in ganz besonderer Weise für den Akt der Aufrichtung gilt. Tonella bezieht sich hier auf Forschungen von Mary Ainsworth, auf deren Beitrag ich nun wenigstens kurz zu sprechen komme.

4. Das Bindungssystem

„...das Selbst als werdende subjektive Identität (entsteht) nicht ohne menschliche Verbindung..., an der beide Interaktionspartner in „ihrer wechselseitigen Bindung und Interaktivität“ teilnehmen“ (Tonella 2008, S. 93 f). So lässt sich diese Entwicklung nicht denken ohne ein vorhandenes Bindungssystem, „das ein primäres, genetisch verankertes motivationales System“ darstellt, „das zwischen der primären Bezugsperson und dem Kind nach der Geburt aktiviert wird und überlebenssichernde Funktion hat“. (Klöpper, 2006, S. 40).

Wir erinnern uns an Lowens Aussage, dass die Mutter den Boden für den Säugling und das sehr kleine Kind darstellt. Die dargestellte Entwicklung verläuft nur störungsfrei, wenn das Kind über eine sichere Bindung verfügt. Mary Ainsworth, eine kanadische Säuglingsforscherin, hat das Bindungsverhalten in der sog „Fremden Situation“ untersucht und vier unterschiedliche Bindungsmuster herausgefiltert. Sie fand neben dem Typus der sicheren Bindung, wozu offenbar etwa 50-60% der Kinder gehören, den Typus des unsicher-vermeidenden Bindungsverhaltens (30-40%), das des unsicher ambivalenten Bindungsverhaltens (10-20%) und Kin-

² Tages-Workshop mit Josette van Luytelaar am 4.3.2011 vor dem Studientag des NIBA in Ovelgönne. Zum Thema: Auftauen und Fluss – Arbeit mit dem Körper bei Schock, Angst und Panik

der mit desorganisiertem Bindungsmuster. Bereits im Alter von einem Jahr lassen sich diese Bindungsmuster erkennen.

Ainsworth entwickelte das Konzept der Feinfühligkeit und meint damit die Treffsicherheit der Empathie einer Mutter mit ihrem Säugling. Eine feinfühligkeitsvolle Mutter „muss in der Lage sein, die kindlichen Signale mit größter Aufmerksamkeit wahrzunehmen, sie muss die Signale aus der Perspektive des Säuglings richtig deuten, sie muss angemessen auf die Signale reagieren, ... ohne durch Über- oder Unterstimulation die Mutter-Kind-Interaktion zu erschweren und die Reaktion muss prompt erfolgen“ (Klöpper 2006, S. 42). „Den vier Kategorien des kindlichen Bindungsverhaltens stehen vier Bindungsmuster bei Erwachsenen gegenüber: autonom, bindungsabweisend, in Bindung verstrickt (und) unbewältigtes Trauma oder unbewältigte Trauerarbeit“ (ebenda, S. 51). Myron Hofer fand, dass Säuglinge von depressiven Müttern schon im Alter von drei bis sechs Monaten –für erwachsene Depressive typische– dieselbe Reduzierung linkshemisphärischer frontaler EEG-Aktivität (zeigen) wie ihre Mutter während der Interaktion mit ihnen“ (Dornes 2000, S. 199). Thomas Harms³ schilderte, wie er Müttern von Schreibabys ermöglicht, ihre schreienden Babys zu beruhigen, indem er diesen Müttern zu einem parasympathikonen Zustand verhilft, in den sie aus eigener Kraft wegen Verzweiflung und Erschöpfung nicht mehr gelangen können. Damit leistet er in den Schreiambulanzen frühzeitig einen wertvollen Beitrag dafür, dass Bindungen nicht entgleisen.

Wir Bioenergetiker wissen die Zeichen im Körper zu lesen und wissen, welche Spuren das primäre Bindungsmuster im Körper und dem verkörperten Selbst hinterlässt.

Die Bindungsforschung bezieht sich vorwiegend auf dyadische Situationen. Clauer verweist jedoch auf ein weiteres entscheidendes Kriterium für die Entwicklung von Grounding, nämlich die Rolle der Kooperation in der frühen Eltern-Kind-Triade, die im sog. Lausanner Trilog-Spiel untersucht wurde.

5. Das Selbst

In der psychoanalytischen Literatur wird das Selbst als ein theoretisches Konstrukt verstanden „zum besseren Verständnis des psychischen Geschehens und der intra-psychischen Prozesse“, welches das „Gesamt der Binnenstruktur der psychischen Phänomenologie auf einer überindividuellen Ebene“ erfasst. Es stellt ein Konstrukt dar, das eben „nur immateriell besteht“, wohingegen das Selbsterleben

3 Vortrag von Th.Harms am 4.3.2011 beim Studientag des NIBA in Ovelgönne zum Thema: Körperintelligenz und Bindung/Neue Wege zur Stärkung der frühen Eltern-Kind-Bindung

„das subjektive und individuelle Erleben des psychischen Innenraumes einer Person beschreibt“ (Klöpffer 2006, S. 31).

Nach Lowen jedoch ist das Selbst vor allem ein Körperselbst. Er postulierte mit Reich die funktionale Identität von Soma und Psyche und ging von einer Einheit psychischer und körperlicher Prozesse aus. Auch Winnicott war überzeugt, dass „das wahre Selbst ... von der Lebendigkeit der Körpergewebe und dem Wirken von Körperfunktionen, einschließlich der Herzarbeit und der Atmung (kommt) ... Das wahre Selbst erscheint, sobald es auch nur irgendeine psychische Organisation des Individuums gibt, und es bedeutet wenig mehr als die Gesamtheit der sensomotorischen Lebendigkeit“ (Clauer 2009, S. 85)

Anhand der dargestellten Ereignisse und Erfahrungen ist es eigentlich nicht schwer, sich vorzustellen, wie gravierend sich Störungen im basalen Grounding niederschlagen müssen. Wir haben es in den ersten Lebensjahren, besonders im 1. Lebensjahr mit noch reifenden Strukturen zu tun, nicht zuletzt dem des Gehirns und den Strukturen des Selbst, auf die diese Erfahrungen einwirken. Bob Lewis hat sich m. W. als Erster im Rahmen der Bioenergetik zu den Folgen der frühen Fallangst auf den Körper und das kindliche Selbst geäußert. Wie oben schon erwähnt spielen im Prozess der Verkörperung des Selbst die Signale aus dem Vestibulärorgan, der Lageempfindung und Tiefensensibilität, (Propriozeption) sowie aus der Wahrnehmung von Berührung, von Schmerz und von Temperatur eine entscheidende Rolle, gemeinsam mit weiteren intern erzeugter Information (soma-toviszeralen Informationen aus den Eingeweiden und dem kardiovaskulären System und einem Input aus dem Hirnstamm und dem Hypothalamus), „welche Hintergrundemotionen und Gestimmtheiten (liefern), die in der biochemischen Landschaft im Blut (verankert sind).“ (Metzinger zit. nach Clauer 2009, S. 84). Deren Repräsentationen formen in den verschiedenen neuronalen Netzwerken im Gehirn eine „Körperlandkarte“, die schließlich zu einem verkörperten Selbstgefühl führt.⁴ Das, wovon Lowen und Winnicott ausgingen, wird nun postum von naturwissenschaftlicher Seite verifiziert. So haben inzwischen die „Neurobiologie und Systemtheorie die untrennbare Einheit von seelischem und körperlichem Erleben und die Verwurzelung des Selbst im Körper *nachgewiesen*“ (Clauer 2009, S. 84)⁵). Bewusstes Erleben ist von einem internen, propriozeptiven Input nicht zu trennen, und Wahrnehmungen gewinnen ihre Bedeutung überhaupt nur über unser verkörpertes Selbst. Bedeutung hängt wiederum von der Fähigkeit des Menschen ab, zu handeln und zu wählen, seiner Selbstwirksamkeit also, die wiederum ohne Verkörperung gar nicht existierte. Ein Bewusstsein ist ohne Verkörperung

4 „Das verkörperte Selbstgefühl entspricht der Existenz eines einzigen, kohärenten und zeitlich stabilen Selbst, das als Selbstheit, präreflexive Selbstvertrautheit bezeichnet wird.“ (Metzinger zit. nach Clauer S. 86).

5 Hervorhebung durch die Autorin

also gar nicht denkbar, und so kommen Neurobiologie und Systemtheorie zu dem Schluss, ..., „dass die Verwurzelung (Grounding) im Körper selbst und besonders in der Propriozeption die Grundlage für immer komplexere Ebenen von Bewusstsein darstellt“ (Clauer 2009, S. 86). So validieren diese wissenschaftlichen Ergebnisse jetzt nicht nur ur-bioenergetische Prämissen, sie weisen auch weit über das psychoanalytische Modell vom Selbst hinaus.

6. Die Symbolisierung

Ich möchte jetzt den Bogen schlagen zur Repräsentation des Selbst. Von Konrad Lorenz stammt der Satz „Das Leben selbst ist ein erkenntnisgewinnender Prozess“, d. h. so folgert Hüther daraus, „das Leben ist also immer auch ein innere Bilder generierender Prozess“ (Hüther 2006, S. 43). „Innere Bilder sind handlungsleitende, Orientierung bietende innere Muster“ (ebenda, S. 16), die bereits in der Embryonalzeit auf der Ebene der fortwährenden Zellteilung und charakteristischen Aktivierungsmuster entstehen, die zunächst durch Veränderungen aus dem Innen kommen. Diese werden durch sensorische Inputs schon vor der Geburt, aber dann auch danach immer komplexer und führen schließlich zu stabilen neuronalen Verschaltungen. (Hüther, S. 23-29) Die vorhin erwähnten RIGs sind solche Bilder. Aus der Fülle der aufsteigenden Bilder dringen nur solche ins Bewusstsein, die vom Individuum für wichtig erachtet werden. Damit sich ein Sinneseindruck gegen die bereits vorhandenen gewissermaßen durchsetzt, muss er „besonders unerwartet einschneidend oder neuartig sein“. „Die inneren Bilder, die in solch emotional aufgeladenen Situationen (einem ersten Kuss z. B.) in Form bestimmter Aktivierungsmuster in den assoziativen Bereichen des Gehirns entstehen, bleiben eng mit den für die Regulation körperlicher Funktionen zuständigen Aktivierungsmuster in subkortikalen, limbischen Hirnbereichen verbunden und werden deshalb besonders komplex und nachhaltig stabilisiert und durch Bahnungsprozesse strukturell verankert. Es sind Bilder, die uns nie wieder aus dem Sinn gehen, weil sie zu sehr zu Herzen gegangen sind oder so stark auf den Magen geschlagen sind“ (Hüther 2006, S. 23-24). Bilder und Symbole sind meines Erachtens energetisch affektiv geladene Gebilde, die atmosphärisches, manchmal präverbales, emotionales Material verdichten, aber eben immer die Verbindung zu den körperlichen Erfahrungswurzeln behalten.

Hier Beispiele aus der Arbeit mit den Ausbildungsteilnehmern, wie sich durch Körperarbeit, und in diesem Fall der speziellen Arbeit am Grounding, die Selbstrepräsentation innerhalb recht kurzer Zeit verändern kann und sinnstiftend diesen Veränderungsprozess im Bewusstsein verankert:

Die Bilder, die sich vor und nach dem Training in den Teilnehmern gezeigt haben,

waren überraschend und bewegend, beschrieben emotionale Zustände und haben m.E. damit das Potenzial, besonders komplex und nachhaltig verankert zu werden. Gewissermaßen haben sie den gerade durchlaufenen Prozess validiert. Es war berührend zu erleben, wie aus einer hölzernen verdrehten Ranke einer Glyzinie eine aufgerichtete Ranke geworden war, aus einer verdrehten Doppelhelix waren zwei Säulen geworden, ein schöner Löwe mit ganz stumpfem Fell hatte ein glänzendes Fell bekommen, ein Baum, der vom Blitz getroffen ist, wandelte sich zu einem Baum, der in der Mitte heilt, oder eine Schaukel an Gummiseilen vor einem Feuerball wurde zu einer normalen Schaukel in einer warmen Sonne, auf der es sich gut sitzen ließ.

Diese Bilder sind sinnstiftend und sind daher für den therapeutischen Prozess von großem Nutzen. Dass also nicht nur die Körperarbeit die Repräsentationen verändert, wie sich in diesem Workshop zeigte, sondern eben auch umgekehrt Veränderungen im Repräsentationssystem das System der körperlichen und somatischen Prozesse modifiziert, dazu führte Damasio den Nachweis. (Tonella, 2008, S. 92).

In der Therapie verzichten wir natürlich nicht auf die Versprachlichung bzw. die sprachlich repräsentierten Erinnerungen. „Eine psychotherapeutische Praxis, die sich auf das Selbst als Erfahrungskontinuum zentriert, bedarf der Wiederverknüpfung dieser beiden Dimensionen, der Spur und des Zeichens“. (Tonella, 2008, S 103)⁶

7. Zusammenfassung

Holen wir uns jetzt noch einmal die Merkmale eines guten Groundings in die Aufmerksamkeit zurück. Stichworte sind: Standfestigkeit, Voraussetzung für Containment und Ableitung überschüssiger Energie in den Boden, Verwurzelung in der Wahrnehmung des eigenen Körperselbst. Alles dieses sind Fähigkeiten, die in der sehr frühen Kindheit erworben werden und das Selbst konstituieren. Es wird m. E, nach diesen Ausführungen deutlich, dass das Konzept der Erdung die energetische Basis von Funktionen beschreibt, die wir heute als Strukturmerkmale eines stabilen Selbst verstehen, also die Regulation der Impulse und Affekte, ein Containment, eine mit sich selbst verbundene Selbstwahrnehmung und die Subjekt-Objekt-Differenzierung als Voraussetzung für den Kontakt zur Realität - nur um einige zu nennen, - die im ersten Lebensjahr oder wenig später reifen und konstruiert werden und sich bis zum 6. Lebensjahr weiterentwickeln. Ich formuliere hier die Hypothese, dass das Grounding ein wesentliches Agens, wenn nicht

6 „Affekte werden mit Reifung der repräsentativen Funktion des Selbst in Selbstbildern, Träumen und Fantasien repräsentiert.“

das entscheidende in der Strukturbildung des Selbst und damit seine energetische Basis darstellt.

Als Bioenergetiker bereichern wir mit diesen Beiträgen die Theorie zum Selbst um die Dimension des Körpers. Und als bioenergetische Therapeuten steuern wir mit einem gut fundierten, auf dem Verständnis des Körpers mit seinen energetischen, emotionalen und mentalen Funktionen fußenden, Repertoires an Interventionstechniken und einem veränderten Rollenverständnis der „interaktiven Präsenz“ (Tonella 2008) Bedeutsames vor allem zur Behandlung sogenannter früher Störungen bei. Die Arbeit mit dem Körper nämlich ist in der Lage, die in den RIGs gespeicherten Erinnerungen des impliziten episodischen Gedächtnisses der präsymbolischen Phase zu reaktivieren, welche die Werdung des Selbst in seinen verschiedenen Facetten widerspiegeln.

Lowen war der Meinung, dass, um einer Person bei dem Prozess der Erdung zu helfen, was keine einfache Aufgabe sei, zunächst das Ego entthront und seiner Herrschaft über die Persönlichkeit beraubt werden müsse. Gehen wir nun davon aus, dass das fehlende Grounding immer auch auf Strukturdefizite hinweist, dann würde ich heute eher formulieren, diesen Prozess gewissermaßen von unten her zu betreiben, die vielleicht fragile Struktur langsam zu beleben, zu stabilisieren, zu kräftigen und das Selbst zunächst nicht mit der Wegnahme der wichtigsten Abwehrmechanismen zu destabilisieren, was möglicherweise erst die Widerstände schafft, die zu beheben der Therapeut angetreten ist. 1978 in seiner Abhandlung über Depression spricht Lowen noch von der „Angst vor Ablehnung, die mit dem Stehen auf eigenen Füßen einhergeht, (die) von den frühen Erfahrungen im Elternhaus her(rührt)“ und von jenem „Grundvertrauen, das wir ihm (dem Patienten, A. d. A.) wiedergeben“. Dies kommt der hier dargelegten Auffassung noch näher. Die Entmachtung von Über-Ich und Ich-Ideal und die Konfrontation mit narzisstischen „Ego“-Anteilen sind wichtige Elemente in der Arbeit mit den Konflikten und sog. Charakterstrukturen. Folgt man aber diesen Ausführungen, so lässt sich die o.g. Lowensche Grundüberzeugung von 1996 als Kernaussage über die Arbeit am Grounding m.E. in dieser Weise nicht länger aufrechterhalten.

Angaben zur Autorin:

Susanne Winkler,

Jg. 1949, Dipl.-Psychologin, Psychologische Psychotherapeutin in eigener Praxis, seit 1979 engagiert in der Bioenergetik, CBT, Lehrtherapeutin, Supervisorin und Lokale Trainerin beim NIBA seit Mitte der neunziger Jahre.

E-Mail: susanne_winkler@t-online.de

Literatur

- 1 Clauer, J. (2009): Zum Grounding-Konzept der Bioenergetischen Analyse, in Geißler, P., Heinrich-Clauer, V. , Psychoanalyse und Körper Nr. 15, Psychosozial, Gießen, S. 79-102
- 2 Dornes, Martin (2000): Die emotionale Welt des Kindes, Fischer-Taschenbuch-Verlag, Frankfurt
- 3 Ehrensperger, Th. (1996): Vorwort zu : Zwischen Himmel und Erde, Körper und Seele Bd. 5, Schwabe, Basel, S. 7-10
- 4 Hüther, G. (2006) : Die Macht der inneren Bilder, Vandenhoeck & Ruprecht, Göttingen
- 5 Hüther, G. (2011): Vortrag Jan. 2011:Stärkung von Selbstheilungskräften aus neurobiologischer Sicht, bei Auditorium –Netzwerk
- 6 Kern, E. (2009): Die körperpsychotherapeutische Perspektive in der Personenzentrierten Traumatherapie auf dem Hintergrund des Stern'schen Modells der Selbstentwicklung (Teil1) in: . Psychoanalyse und Körper Nr. 15, 2009 Psychosozial-Verlag, Gießen , S. 103-116
- 7 Klöpffer, M. (2006): Reifung und Konflikt, Klett-Cotta, Stuttgart
- 8 Liedloff, J. (1988): Auf der Suche nach dem verlorenen Glück, C. H. Beck, München
- 9 van Luytelaar, J. (2008): Der Spiegel des Perseus oder Die therapeutischen Ressourcen von Fluss und Spitze, in Heinrich-Clauer, V. (Hg): Handbuch Bioenergetische Analyse, Psychosozial, Gießen, S. 353-373
- 10 Lowen, Alexander (1978): Depression. Kösel, München
- 11 Lowen, A. (1976): Bioenergetik – Der Körper als Retter der Seele, Scherz, Bern u. München
- 12 Lowen, A. (1996): Erdung, in: Körper und Seele Bd. 5, Schwabe, Basel S. 11-17
- 13 Oelmann, K. (1996): Grounding – Identitätsfindung als bioenergetischer Analytiker in: Körper und Seele Bd. 5, Schwabe, Basel, S. 129-142
- 14 Rudolf, G. (2004): Strukturbezogene Psychotherapie, Schattauer, Stuttgart
- 15 Tonella, Guy (2008): Die Funktionen, Bindungen und Interaktionen des SELBST, in: Heinrich-Clauer, V. (Hg.): Handbuch Bioenergetische Analyse, Psychosozial, Gießen 2008, S. 59-111

Karl-Erich Pönitz

„Und steh ich droben einst, so will ich fest, nicht ängstlich stehn.“

Erdung bei Goethe – Literarische Assoziationen

Zusammenfassung: Dieser Artikel versucht, anhand von drei Beispielen das bioenergetische Konzept des Groundings¹ mit Werken von Goethe in Verbindung zu bringen. Es wird gezeigt, wie bioenergetisch konzipierte Erdung im nicht-therapeutischen Setting der Literatur präfiguriert sein kann. Es werden Texte aus „Faust“, „Iphigenie auf Tauris“ und „Egmont“ z.T. wörtlich wieder gegeben, die auch heute noch geeignet scheinen, Erdungserfahrungen in Alltag und Therapie (Supervision) angemessen zu würdigen und in Worte zu fassen. Illustriert wird das in drei Blitzlichtern aus der Praxis der bioenergetisch orientierten, pastoralen Supervision². Themen: Bodenkontakt und Körperintervention, Kapitulation (zu Boden gehen) und Neuausrichtung, Erdung und Realitätsbezug.

Einleitung

Von Goethe im Zusammenhang mit der Bioenergetischen Analyse (BA) zu sprechen, mag manchen Leser befremden. Liegen doch zwischen Johann Wolfgang von Goethe (1749-1832) und dem Begründer der BA, Alexander Lowen (1910-2008) mehr als 150 Jahre! Was hat ein Dichter der deutschen Klassik uns Menschen des 3. Jahrtausends überhaupt noch zu sagen? Was können seine Ansichten zur Fortentwicklung eines körperpsychotherapeutischen Verfahrens beitragen, dessen Protagonisten sich mit aktuelleren Problemen auseinandersetzen müssen und anderes im Sinne haben als die Bezugnahme ihres Verfahrens auf literarische Erzeugnisse aus der Zeit um 1800 herum?

Das Exotische meines Unterfangens ist mir durchaus bewusst. Wenn ich es trotzdem aufs Papier bringe, so deshalb, weil ich dazu beitragen möchte, einem Mangel an Würdigung in anderen professionellen Feldern, in Kunst und Literatur, abzuhelfen, an dem die BA trotz eines vorübergehenden Booms 1980/90 seit ihrem Bestehen krankt. Die BA lehrt überzeugend die Bedeutung der Erdung, aber sie selbst ist wenig geerdet in den Umfeldern, in denen sie ihrem Rang entspre-

1 In der Folge „Erdung“ genannt

2 vgl. dazu Pönitz (2009) S. 24-48

chend wahrgenommen werden sollte, könnte und müsste. Zwar hat sie seit mehr als einem Jahrzehnt „ihr Nischendasein verlassen“³ und befindet sich im intensiven Gespräch mit anderen psychotherapeutischen und körperpsychotherapeutischen Verfahren, allen voran mit der Psychoanalyse, seit Längerem auch mit den Bindungs- und Systemtheorien, der Emotionsforschung und den Neurowissenschaften. Andererseits gibt es gesellschaftlich relevante Bereiche, in denen die BA gar nicht, kaum oder verzerrt wahrgenommen wird. Ich selbst überblicke das für den kirchlichen und teilweise für den kulturellen Bereich. Diese Fremdheit hat m.E. nicht nur mit Widerständen außerhalb, sondern auch innerhalb der BA zu tun. Ich frage mich selbst und die Kollegenschaft, wie weit wir bereit sind, über unseren gewiss respektablen, doch nur eigenen Horizont hinauszublicken und uns in Neuem, Anderem und Fremdem zu verorten.

Das Neue, um das es hier geht, ist etwas Altes. Aber es bedient ein Moment, das in der BA zunehmend an Bedeutung zu gewinnen scheint, das der Sprache. Die Sprache wurde in der BA nie ganz vernachlässigt. Lowen insistierte von Anfang an immer auch auf dem Selbsta Ausdruck, wobei er meist den nonverbalen, stimmlichen Ausdruck fokussierte. Aber wie sollen Selbsta Ausdruck (und Mitteilung) letztlich ohne Artikulation möglich sein?⁴ Sprache bzw. sprachlicher Ausdruck rangiert in der herkömmlichen Reihenfolge bioenergetischer Selbstverwirklichung nach Erdung, Atmung und Dehnung zwar erst an vierter Stelle.⁵ Verständlicherweise: die bioenergetische Ontogenese orientiert sich an der Phylogenese, und phylogenetisch – der Entwicklung des Menschengeschlechts folgend –, gehört nonverbal stimmlicher und verbaler Austausch von Signalen in ein spätes Stadium⁶.

Andererseits ist Sprache deshalb nicht unwichtig. Sie bringt „energetische Einsichten“⁷ auf den Punkt und trägt entscheidend bei zur Integration intensiver leibseelischer Erfahrungen und Erkenntnisse. Klopstech dazu wörtlich: „... aus der achtsamen Wahrnehmung wird ein Satz geboren, der sowohl die kathartische Erfahrung in sich birgt wie auch eine neue Bedeutung - und der häufig den Weg für zukünftiges Handeln weist. Ich nenne diese Sätze Kristallisations- oder Befähigungssätze“.⁸

Solche Kristallisations- oder Befähigungssätze habe ich selber als äußerst hilfreich erlebt, sowohl was meine eigene Entwicklung als auch die meiner Supervisanden angeht. Ich sehe mich in der Bemühung darum durch literarische Erzeugnisse unterstützt. Diese mögen zwar schon alt sein, aber sie treffen doch oft den Nagel auf den Kopf und begegnen mir dann wie Vorlagen für die Bildung eigener Ergebnis-Sätze. Was Goethe angeht, so mag seine Sprache manchen antiquiert

3 Klopstech (2004) S. 464

4 s. vor allem den Abschnitt „Stimme und Persönlichkeit“ in Lowen (1979) S. 292-304!

5 Liebau (2003) S. 444-446

6 Clauer (2009) S. 81

7 Klopstech (2004) S. 469

8 Klopstech (2004) S. 481

erscheinen, andererseits ist sie, wie ich hoffentlich zeigen kann, in einer seltenen Weise geerdet. Seine Poesie und seine Prosa handeln manchmal direkt und indirekt von Erdung. Gerade vom bioenergetischen Standpunkt aus, welcher der Erdung einen so hohen Stellenwert beimisst, kann es nicht verwundern, dass Goethe nach wie vor eine solch hohe Bedeutung für die Weltliteratur hat. Ich möchte die Goethe-Beispiele auf dem Hintergrund dessen skizzieren, was innerhalb der BA in Ergänzung der Konzepte Lowens unter Erdung verstanden werden kann. Ich beziehe mich dabei vor allem auf Aufsätze von A. Klopstech (2004), H. Steckel (2006), V. Heinrich-Clauer (1997 und 2009) und J. Clauer (2009).

Zwar wird auch in anderen körperorientierten Psychotherapien Wert auf den Kontakt zum Boden gelegt, aber kaum irgendwo so stark wie in der BA, wo bekanntlich das Konzept der Erdung als eines der wichtigsten gilt. Die Erdung ist dort nicht nur ein diagnostisches und therapeutisches Element unter anderen, sondern die „*Conditio sine qua non*“, d. h. die Voraussetzung für alles Weitere:

*„Die Erdung verwurzelt den Menschen in seinen animalischen Grundfunktionen und nährt und unterstützt dadurch sein geistiges Streben.“*⁹ Konkret heißt das: *„Geerdet zu sein, bedeutet zunächst einmal, sich in gutem, wachem Kontakt mit dem Boden zu befinden, die Füße am Boden zu spüren. Dies ist durchaus kein mechanischer, sondern ein sehr energetischer Prozess, der sowohl die Fähigkeit, innerlich der Schwerkraft zu folgen verlangt, wie sie auch erschließt.“*¹⁰ Ein entscheidendes Merkmal des bioenergetischen Sich-Erdens ist damit benannt: Es ereignet sich nicht in einem leeren, seelenlosen Exerzieren bestimmter Steh-Übungen, sondern es hat die *„Teilhabe am Lebendigen“*¹¹ zur Voraussetzung und zur Folge.

Dass Menschen in ihrer Lebendigkeit eingeschränkt sind, sich verkrampfen, sich selbst entfremden und verirren, liegt demzufolge wesentlich daran, dass sie keinen festen Boden unter sich spüren, bzw. nicht sich selbst in der Verbindung mit dem Boden wahrnehmen. Ihnen fehlt der Halt im Wahrnehmen ihrer selbst, der Realitätskontakt. Durch gezielte Erdung wächst ihnen neue Sicherheit zu, und damit das Gespür für die individuellen Lebensmöglichkeiten und Ressourcen. Diese erneute oder erstmalig so vollzogene *„Teilhabe am Lebendigen“* beinhaltet nicht nur die Zulassung von unterdrückten Triebimpulsen, sondern die Stärkung der Fähigkeit, die eigenen Probleme angehen und lösen zu können. Somit löst Erdung einen intrapsychischen und interaktiven Prozess aus. Steckel spricht (im Titel) von *„dynamischem Grounding“*, im Gegensatz zu einem rein statischen. Dynamisch sich erden, das heißt: sich vom Boden ausgehend aufzurichten, seine Größe zu entfalten, sich auszudehnen bis zur Körperperipherie und bis zu den Kontaktgrenzen. Zwischen Überflutung und Hemmung findet der sich dynamisch

9 Lowen (1978) nach Clauer (2009) S. 81

10 Steckel (2006) S. 37

11 Steckel (2006) S. 38

erdende Mensch zu erwachsener, selbstverantwortlicher, handlungsfähiger Stabilität. Er vermag, die Realität objektiv wahrzunehmen und sich ihr zu stellen.¹²

Für diesen Prozess ist nicht nur der feste Boden unter den Füßen konstitutiv, - vielmehr ist es auch die *Beziehung* zu den Menschen, die diesen Prozess initiieren, begleiten und fördern: also zu den Therapeutinnen und Therapeuten, die nicht nur verbal und nonverbal empathisch präsent sind, sondern ihren Körper selber Halt gebend mit einsetzen. Therapierende können mehr sein als nur abstinente Spiegel für ihre Klienten. Sie können als *Resonanzkörper* dienen, zur Verfügung stehen mit ihren in der Gegenübertragung aufgetretenen Körperempfindungen „*im Sinne eines emotionalen Halterahmens*“.¹³ Indem sie wahrnehmen, welche Gefühle und Körperreaktionen Klienten bei ihnen hervorrufen und diese je nach Maßgabe des Therapie-Prozesses offenbaren, werden Therapierende für ihre Klienten in einem ganzheitlichen Sinne zu einem konkreten Gegenüber, das Orientierung und somit Halt und Boden bietet. Auf dieser Basis sind dann auch angemessene, einfühlsame, nicht-übergriffige Körperinterventionen möglich.

Fundamentale Sicherheit setzt Stimmigkeit auf der Körperebene voraus. Diese Einsicht ist mittlerweile nicht nur für die BA von Bedeutung, sondern auch für die Säuglings-, Emotions- und Bindungsforschung, für die Neurobiologie und Systemtheorie. Wissenschaftliche Studien haben vieles in der BA Gültige erweitert, vertieft, bereichert und differenziert. Hier soll genügen, auf das von Clauer erwähnte „*Lausanner Trilogspiel*“ der Forschungsgruppe F&C hinzuweisen.¹⁴ Interaktionen mit Vater und Mutter aus dem ersten Lebensjahr eines Kindes wurden videoaufgezeichnet und ausgewertet. Die Beobachtungen zeigten das Verlangen des Säuglings nach gegenseitiger Zuwendung der Eltern zueinander, und nicht nur nach Zuwendung zu ihm. Schon als Säugling ist das Kind an der Integration und Funktionsfähigkeit der Triade aktiv beteiligt. Die Triade ist gestört, wenn die Ausrichtung nicht stimmt, und die drei Partner sich nicht zugewandt zueinander verhalten. Stimmige Ausrichtung aber betrifft den Körper und seine Haltung: den Unterkörper (inkl. Becken), den Oberkörper (Haltung der Schultern), die Kopfhaltung (Blickkontakt), den affektiven Kontakt von Stimme, Mimik und Gestik. Für die emotionale Gesundheit des Säuglings ist wichtig, dass alle drei Personen der Triade beteiligt sind und miteinander kooperieren. Beteiligung und Kooperation sind maßgebliche Stichworte.

Clauer bietet drei Fall-Vignetten, in denen diese und andere Beobachtungen für therapeutische Erfordernisse von ihm ausgewertet und angewandt werden. Sie zeigen alle, wie durch sehr unterschiedliche Formen körperlicher Selbstbeteiligung des Therapeuten auch bei schwer gestörten Klienten durch verbesserte

12 Steckel (2006) S. 40-43

13 Heinrich-Clauer (2009) S. 43

14 Clauer (2009) S. 91

Erdung auch eine Besserung des Befindens eintritt.

Zusammenfassend gilt: Erdung beinhaltet Gespür für den Boden und seine Verlässlichkeit, für den eigenen Körper und seine Lebendigkeit, letztendlich für den Mitmenschen als konkretes körperhaftes Gegenüber. Dazu hier die Zusammenstellung von J. Clauer:

„Im Konzept der Erdung werden meist 6 Bereiche aufgeführt - Grounding wird verstanden als:

1. *der aufrechte Gang im Schwerefeld der Erde - also der Kontakt zum Boden, Standfestigkeit und Eigenständigkeit.*
2. *im Fühlkontakt mit allen Bereichen der eigenen Körperlichkeit sein, also die Verwurzelung in der Wahrnehmung des Körper-Selbst.*
3. *Verbundensein mit der eigenen Geschichte, Verstehen der Biografie.*
4. *die Fähigkeit, Beziehungen einzugehen und aufrechtzuerhalten, zu lieben.*
5. *die Fähigkeit, Selbstentgrenzung durchzustehen im Sinne der Verbundenheit mit einer höheren Macht oder spirituellen Dimension (Transzendenz).*
6. *Voraussetzung für Containment (emotionale Haltekraft) und Erregungsableitung in den Boden“.*¹⁵

Drei Beispiele aus Goethes Werken

Natürlich sind nicht alle diese Elemente bei Goethe explizit oder gar thematisch aufzufinden. Trotzdem bleibt erstaunlich, wie stark der Dichter sich der Bedeutung von Erdung auch in recht moderner Hinsicht bewusst war. Um möglichst nahe am therapeutischen Setting zu bleiben, habe ich Texte ausgewählt, in denen Menschen in Krisensituationen beschrieben werden, deren Persönlichkeitswachstum ausdrücklich vom Boden ausgeht.¹⁶

„Faust“

An der Schnittstelle von „*Faust I*“ und „*Faust II*“¹⁷ finden wir den Helden des Dramas am Boden liegend: *Faust auf blumigem Rasen gebettet, ermüdet, unruhig, schlafsuchend.*¹⁸ Die Unruhe ist nachvollziehbar. Hinter Faust liegt die Gretchentragödie, - an dessen Ende er, der „Doktor“, ein ziemlich schwaches Bild abgibt. Er, der Gretchen verführt, ins Unglück gestoßen und verlassen hat, versucht, seine wegen Kindesmord verurteilte Geliebte vor der Hinrichtung zu retten. Er versucht es zu spät, wird von Gretchen abgewiesen und scheitert total. Er, Faust, der in

¹⁵ Clauer (2009) S. 80

¹⁶ Die wörtlich wiedergegebenen Goethe-Texte sind ohne Anführungszeichen kursiv zitiert

¹⁷ HA (1998) Bd. 3, S. 147-49

¹⁸ szenische Anmerkung zu Beginn des 1. Aktes von „Faust II“, HA (1998) Bd. 3, S. 147

seiner Bindung an den Teufel sich in *abgeschmackten Zerstreungen*¹⁹ verloren hat, ist aus seinen Höhenflügen abgestürzt. Dieser stolze Mann: ein schuldhaft-elender Versager, dessen Verhalten seinen sonst propagierten Maßstäben Hohn gesprochen hat! Schlecht geht es ihm am Ende von „*Faust I*“. *O wär ich nie geboren!*²⁰, ruft er aus. Härter als ihn sonst jemand verurteilen kann, verurteilt der Schuldig-Gewordene sich selbst. Da liegt Faust am Boden, müde, erschöpft und kann doch nicht schlafen.

Aber die nun geschilderte Begegnung mit dem Boden ist keine unsanfte, im Gegenteil! Der Boden ist *blumiger Rasen* und gerade auf ihm, dort „unten“, stellt sich das ein, was auch im Rahmen bioenergetischer Therapie denkbar wäre, empathisches Eingehen auf den Betroffenen, und zwar nicht nur verbal, sondern auch im Anteil nehmenden, einfühlsamen Körperkontakt. In der Faust-Dichtung sind es an dieser Stelle nicht Therapeuten, sondern Elfen, die sich dem Schlafsuchenden liebevoll nähern, mit ihm behutsam umgehen und nicht noch zusätzlich mit Vorwürfen auf ihn ein schlagen, wie sein Gewissen es tut. Die Stimme des Elfenkönigs Ariel ist heilsam und wohlklingend:

*Wenn der Blüten Frühlingsregen
Über alle schwebend sinkt,
Wenn der Felder grüner Segen
Allen Erdgebornen blinkt,
Kleiner Elfen Geistergröße
Eilet, wo sie helfen kann,
Ob er heilig oder böse,
Jammert sie der Unglücksman.*

Sensibel spürt Ariel, was der Niedergeworfene, sich mit Selbstvorwürfen Quälende braucht: Einfühlung und sanfte, Vergebung ausdrückende Berührung:

*Besänftiget des Herzens grimmen Strauß,
Entfernt des Vorwurfs glühend bittre Pfeile,
Sein Innres reinigt von erlebtem Graus.
Vier sind der Pausen nächtlicher Weile,
Nun ohne Säumen füllt sie freundlich aus.
Erst senkt sein Haupt aufs kühle Polster nieder,
Dann badet ihn im Tau aus Lethes Flut!
Gelenk sind bald die krampferstarrten Glieder,
Wenn er gestärkt dem Tag entgegen ruht.
Vollbringt der Elfen schönste Pflicht:
Gebt ihn zurück dem heiligen Licht!*²¹

19 HA (1998) Bd. 3, S. 137

20 HA (1998) Bd. 3, S. 144

21 HA (1998) Bd. 3, S. 146

Intuitiv treffend scheint mir die Intervention zu sein, die hier als erste erfolgt: das Haupt, also den Kopf, zu stützen, der sich in diesem Fiasko vermutlich total erschöpft hat. Und der wohl auch schon früher erschöpft war, wenn man den vielen frustrierten und depressiven Äußerungen im 1. Teil der Dichtung folgt. Als hätte der Elfenkönig den Aufsatz von R. Lewis über den Cephalen Schock zur Kenntnis genommen und beherzigt!²² Der Versuch der horizontalen Erdung ist in der Psychotherapie nicht ohne Risiken. „Alle liegenden Settings haben eine regressiv Funktion“ und können „bis hin zu psychotischen Dekompensationen“ führen.²³ Hier aber wirkt der Kontakt begrenzend und erdend.

Goethe nimmt außerdem ernst, dass tiefes Erschrecken sich körperlich ausdrückt und zur muskulären Erstarrung führen kann. Sein Elfenkönig Ariel spricht in einem solchen Zusammenhang von den *krampferstarrten Gliedern*. Ihnen, den erstarrten Gliedern, wird das Bad im *Tau aus Lethes Flut* zuteil. Lethe ist in der griechischen Mythologie der Fluss des Vergessens. Wer in diesem Fluss badet, lockert sich und kann Belastendes hinter sich lassen. Die durch dieses Bad angeregte Atmung, - von Goethe auch sonst mit dem Lethestrom verglichen - scheidet Altes aus und nimmt Neues auf. Das Bad *im Tau aus Lethes Flut* ist deshalb hier ein Symbol für körperlich-seelisch heilsame, lösende Berührung. Der heilsam Berührte wird offen für tröstende und aufrichtende Worte, offen für Ermutigung. Was nicht mehr zu ändern ist, darf er loslassen. Was das Leben neu ihm bietet, soll er tapfer ergreifen. Der Elfenchor verweist ihn auf beides, auf Gegenwart und Zukunft:

*Schon verloschen sind die Stunden,
Hingeschwunden Schmerz und Glück;
Fühl es vor! Du wirst gesunden;
Traue neuem Tagesblick!
Täler grünen, Büsche schwellen,
Buschen sich zu Schattenruh,
Und in schwanken Silberwellen
Wogt die Saat der Ernte zu.*

*Wunsch um Wunsche zu erlangen,
Schaue nach dem Glanze dort!
Leise bist du nur umfassen,
Schlaf ist Schale, wirf sie fort!
Säume nicht, dich zu erdreisten,
Wenn die Menge zaudernd schweift;
Alles kann der Edle leisten,
Der versteht und rasch ergreift.²⁴*

22 Lewis (1983) S. 131 ff.

23 Clauer (2009) S. 82

24 HA (1998) Bd. 3, S. 147

Ein „freudiges Miteinander“ ist in der Interaktion der Triade nur durch Affektabstimmung möglich²⁵. Das lässt sich auch auf dieses Gruppenbild übertragen: Die gesamte Ausrichtung der Elfen im Kontakt mit dem dort am Boden liegenden Faust in „Gestik+Mimik+Stimme“²⁶ kann man sich kaum anders als stimmig vorstellen, wenn man dem Klang dieser Verse lauscht.

Als die Sonne aufgeht, erwacht Faust mit frischen Kräften. Er ist allein. Die Elfen sind verschwunden. Aber ihre gleichsam therapeutische Präsenz hat das Gespür für den Boden geschaffen, der in seiner Festigkeit Zuverlässigkeit verbürgt. Er ist das einzig Feste, das ihm in seinem äußeren und inneren Chaos geblieben ist. In und trotz seiner Verwirrtheit nimmt er wahr, was bei aller seelischer Erschütterung nicht mit wankt: die Erde, deren Beständigkeit auch die Nacht mit ihren Schrecken nichts anhaben kann.

Klarer könnte auch ein Bioenergetiker seine Wertschätzung des Bodens nicht ausdrücken, wie der Genesende es hier in „Faust II“ tut:

*Des Lebens Pulse schlagen frisch lebendig,
Ätherische Dämmerung milde zu begrüßen,
Du, Erde, warst auch diese Nacht beständig
Und atmest neu erquickt zu meinen Füßen,
Beginnest schon mit Lust mich zu umgeben,
Du regst und rührst ein kräftiges Beschließen,
Zum höchsten Dasein immerfort zu streben.²⁷*

Die Berührung mit dem Boden und die berührende Behandlung durch die Elfen richten Faust auf und befreien ihn zu neuen Taten. Das lässt sich in den kommenden fünf Aufzügen von „Faust II“ anschaulich beobachten. Mit der auf dem blumigen Rasen so tief erfahrenen Erdung und Heilung sind nicht alle Probleme erledigt. Aber sein Realitätssinn ist stark genug, um letztlich zu obsiegen. Er dringt abschließend zu der Erkenntnis durch, dass die Lösung menschlicher Probleme mit ihrer Bodenhaftung zu tun hat, ja beginnt. Folgende Verse aus dem 5., dem letzten Akt von „Faust II“, kann man durchaus als Vermächtnis unseres Helden ansehen – als ein Vermächtnis, in dem er dem Ansatz von BA in einem wichtigen Punkt nahe kommt:

*Der Erdenkreis ist mir genug bekannt,
Nach drüben ist die Aussicht uns verrannt;
Tor, wer dorthin die Augen blinzeln richtet,
Sich über Wolken seinesgleichen dichtet!
Er stehe fest und sehe hier sich um;
Dem Tüchtigen ist diese Welt nicht stumm.²⁸*

25 Clauer (2009) S. 91

26 Clauer (2009) S. 92

27 HA, Bd. 3, S. 148

28 HA, Bd. 3, S. 344

Am Ende seines Lebens ist Faust trotz aller ihm immer noch anhaftenden Schwächen ein entschlossen und effektiv handelnder Mann. Als ein solcher wird ihm nach seinem Tod Erlösung zuteil: *Wer immer strebend sich bemüht, den können wir erlösen.*²⁹ Ihn habe ich oft vor mir in der Arbeit mit meinen pastoralen Supervisanden - auch in der geschilderten Szene, in der die Elfen körperhaft-heilsam aktiv werden.

Blitzlicht aus der Praxis 1:

Einem 37-jährigen Pfarrer, talentiertem Prediger und Pädagogen, wird von seinem Kirchenvorstand eine demütigende Einschränkung seiner bisherigen Wirkungsmöglichkeit zugemutet und verordnet. Die Unbekümmertheit, mit der sein Tätigkeitsbereich beschnitten wird, verletzt ihn so tief, dass er sich beim Treffen der Supervisionsgruppe ungewohnt verstört zeigt. Das verletzende Vorgehen seines Trägergremiums hat ihm allerdings auch in Erinnerung gerufen, wo er selbst in der Vergangenheit gravierende Fehler gemacht und selber Mitarbeiter unsensibel beiseiteschob.

Seine Trauer und seine Verwirrung lösen Anteilnahme in der Gruppe und in mir aus. Mir fällt Faust auf dem „blumigen Rasen“ ein. Ich schlage vor, dass sich der Kollege auf eine bunte Decke legt. Die anderen fünf Kolleginnen und Kollegen setzen sich um ihn herum. Auf dem Boden gelagert hält er seine Tränen nicht mehr zurück. Wir baden „ihn im Tau aus Lethes Flut“, indem wir aufgeteilt in Abstimmung mit ihm seinen Kopf anheben und halten sowie seine Hände und Arme berühren. Eine unserer Kolleginnen umfasst seine Fußgelenke und stützt anschließend seine Sohlen mit ihren Füßen. Für die anschließende Aufrichtung und die Wahrnehmung des Bodens unter seinen Füßen lassen wir ihm viel Zeit. Als er sich schließlich erleichtert und dankbar aufrichtet und uns anguckt, sind mir jene Verse aus dem oben erwähnten „Faust“-Text gegenwärtig. Ich scheue mich hier aber, das offen zu machen, weil ich erlebt habe, dass manche Jüngere wenig Zugang zu Goethe haben. Später aber sagt er mir, dass er viele Gedichte auswendig könne, besonders solche, die ihm an kritischen Punkten in seinem Leben weiter geholfen haben. Für mich ist das ein Zeichen, dass ich mit meiner Assoziation auf einer tieferen Ebene doch auf Resonanz gestoßen bin und mit meiner Intervention, was ihre Herkunft aus der Literatur betrifft, nicht daneben lag.

„Iphigenie“

Erdung leitet oft eine Wende ein. Das lässt sich auch an einem zweiten Beispiel beobachten: an der Gestalt des Orest im Schauspiel *„Iphigenie auf Tauris“*³⁰. Bodenkontakt wird hier eher beiläufig erwähnt, und doch geschieht er auch hier an einem Wendepunkt. Die Wende ereignet sich, als Orest sich fallen lässt. Im entscheidenden Moment finden wir auch ihn am Boden. Worum geht es?

29 HA, Bd. 3, S. 359

30 HA (1998) Bd. 5, S. 7-67

Goethe verarbeitet in diesem Stück einen antiken Stoff aus der Folgezeit des Trojanischen Krieges. König Agamemnon ist verheiratet mit Klytämnestra und hat mit ihr zusammen drei Kinder: Iphigenie, Elektra und Orest. Nach seiner Rückkehr aus dem Trojanischen Krieg wird Agamemnon von seiner Frau Klytämnestra und deren Geliebtem hinterrücks ermordet. Auf Drängen Elektras beschließt Orest, seinen Vater zu rächen. Er tötet seine Mutter und deren Geliebten. Der von ihm begangene Mutttermord ruft den Zorn der Rachegöttinnen, Erinnyen oder Eumeniden genannt, hervor. Tag und Nacht verfolgen sie Orest, lassen ihm keine Ruhe und verderben ihm jegliche Lebensfreude. Modern ausgedrückt erblicken wir in ihm einen depressiv gestimmten Menschen, der über seine Schuldgefühle und Versagungsängste nicht mehr Herr wird, alles nur noch negativ sieht und nur noch im Tod Erlösung sieht:

*Wie leicht wird's mir, dem eine Götterhand
Das Herz zusammendrückt, den Sinn betäubt,
Dem schönen Licht der Sonne zu entsagen.³¹*

Orest sieht sich in ein fluchbeladenes Familiensystem verstrickt, dessen Glieder gezwungen zu sein scheinen, sich gegenseitig Schaden zuzufügen, zu quälen, ja umzubringen: *Es ist der Weg des Todes, den wir treten.*³² Zwar ist Orest durch ein Orakel verheißen worden, auf der Insel Tauris löse sich der auf ihm und seiner Herkunftsfamilie lastende Fluch, aber seine dortigen Erlebnisse scheinen Misstrauen und Skepsis nur zu bestätigen. Bald nach seiner Landung wird er zusammen mit seinem Freund Pylades gefangen genommen und von König Thoas der Priesterin Iphigenie als Schlachtopfer überstellt. Das Schicksal der beiden Männer scheint besiegelt, aber dann entpuppt sich Iphigenie als Orests lang vermisste älteste Schwester. Die Göttin Diane hat sie zu Beginn des Trojanischen Krieges nach Tauris entführt. Iphigenie ist überglücklich, ihren Bruder wiedergefunden zu haben, aber dieser kann sich nicht mitfreuen. Er sieht in dieser Begegnung eine neue Variante des Familienfluchs. Denn auch die unschuldige Iphigenie ist ja nun ins Töten verstrickt, in einen auftragsgemäß zu verübenden Brudermord! Für Orest ist damit ein Grauen erreicht, dem er nicht mehr gewachsen ist. Wir werden Zeuge seines heftigen kathartischen Ausbruchs:

*Tritt auf, unwilliger Geist!
Im Kreis geschlossen tretet an, ihr Furien,
Und wohnet dem willkommenen Schauspiel bei,
Dem letzten, grässlichsten, das ihr bereitet!
Nicht Hass und Rache schärfen ihren Dolch;
Die liebevolle Schwester wird zur Tat
Gezwungen. Weine nicht! Du hast nicht Schuld.*

31 HA (1998) Bd. 5, S. 22

32 HA (1998) Bd. 5, S. 22

*Seit meinen ersten Jahren hab ich nichts
Geliebt, wie ich dich lieben könnte, Schwester.
Ja, schwinge deinen Stahl, verschone nicht,
Zerreiße diesen Busen und eröffne
Den Strömen, die hier sieden, einen Weg.³³*

An dieser Stelle lautet die szenische Anmerkung: *Er sinkt in Ermattung* (s.o). Ermattung bedeutet hier nichts anderes, als dass sich Orests Energien erschöpft haben. Mit der Bitte um Beschleunigung jener Grausamkeit folgt er noch einmal seinem zerstörerischen Lebensskript, dann gibt er auf und sinkt zu Boden. Mit diesem Zu-Boden-Sinken scheint sein und seiner Familie Schicksal endgültig besiegelt. Die seinem Skript verhafteten schicksalhaften Mächte haben sich als die Stärkeren erwiesen. Orest sieht das ein und erkennt es an.

Wie zu Beginn von „*Faust II*“ setzt gerade jetzt eine Wende ein. Plötzlich sind die Erinnyen verschwunden und friedliche Bilder tauchen vor Orest auf. Vor seinem inneren Auge ziehen seine Ahnen vorbei, die sich nun nicht mehr gegenseitig umbringen, sondern versöhnt miteinander umherwandeln. Hier passiert etwas, was wir auch in der Therapie und Supervision erleben: wenn Menschen sich ganz fallen lassen und einen sinnlosen Kampf aufgeben, können neue Kräfte mobilisiert werden. Kapitulation erweist sich dann als positiv, als kreativ und konstruktiv. So wie Lowen es erklärt hat: *„Wachstum geschieht natürlich und spontan, wenn Energie verfügbar ist. Aber wenn wir unsere Energie im Kampf gegen unseren Charakter (das Schicksal) verbrauchen, lassen wir keine Kraft für Wachstum oder einen natürlichen Heilungsprozess übrig. Ich habe immer festgestellt, dass eine wesentliche Veränderung der Gefühle, des Verhaltens und der Persönlichkeit eines Patienten eintritt, sobald er sich selber akzeptiert“.*³⁴

Was Lowen hier nicht mit erwähnt, Goethe aber intuitiv mitbedacht hat, ist die Nähe von liebevoll zugewandten, engagierten und zuverlässigen Menschen, die selber gut geerdet sind und jenen Veränderungsprozess fördern. Iphigenie (eine Gestalt, die hier wohl nicht zufällig weiblich ist) und Pylades halten bei dem Zusammen- und Niedergebrochenen gemeinsam aus; sie halten ihn in ihren Armen. Pylades ist der ruhende Pol in dieser Szene. Iphigenie lehnt sich an ihn und bittet in einem ergreifenden Gebet zu Diana und Apoll um Rettung für ihren Bruder. Damit ist die spirituelle Perspektive der Erdung mit berücksichtigt: *„Die Fähigkeit, Selbstentgrenzung durchzustehen im Sinne der Verbundenheit mit einer höheren Macht oder spirituellen Dimension (Transzendenz)“.*³⁵

33 HA (1998) Bd. 5, S. 22

34 Lowen (1989) S. 52

35 Clauer (2009) S. 80

Pylades lädt Orest ein, was Körperkontakt angeht, nicht passiv zu bleiben, sondern auch aktiv zu werden:

*Fühlst du den Arm des Freundes und der Schwester,
Die dich noch fest, noch lebend halten? Fass
Uns kräftig an, wir sind nicht leere Schatten.
Merk auf mein Wort! Vernimm es! Raffe dich zusammen!³⁶*

Damit ist das Moment der Beteiligung und Kooperation ins Spiel gebracht. Orests fluchbeladene Elternfixierung wird hier dekonstruiert. In seiner älteren Schwester Iphigenie und in seinem Freund Pylades begegnen ihm „gute Eltern“. Im engen Körperkontakt einer gut abgestimmten Triade - „in meiner Schwester Armen, an meines Freundes Brust“ (s.u.) - wagt Orest, sich aufzurichten und neu auszurichten. Er fühlt sich geheilt:

*Lass mich zum ersten Mal mit freiem Herzen
In deinen Armen reine Freude haben!
Ihr Götter, die mit flammender Gewalt
Ihr schwere Wolken aufzuzehren wandelt,
Und gnädig ernst den lang erflehten Regen
Mit Donnerstimmen und mit Windesbrausen
In wilden Strömen auf die Erde schüttet,
Doch bald der Menschen grausendes Erwarten
In Segen auflöst und das bange Staunen,
In Freudeblick und lauten Dank verwandelt,
Wenn in den Tropfen frisch erquickter Blätter
Die neue Sonne tausendfach sich spiegelt
Und Iris freundlich bunt mit leichter Hand
Den grauen Flor der letzten Wolke trennt:
O lasst mich auch in meiner Schwester Armen,
An meines Freundes Brust, was ihr mir gönnt,
Mit vollem Dank genießen und behalten.
Es löset sich der Fluch, mir sagt`s das Herz.
Die Eumeniden ziehn, ich höre sie,
Zum Tartarus und schlagen hinter sich
Die ehrnen Tore fernab donnernd zu.
Die Erde dampft erquickenden Geruch
Und ladet mich auf ihren Flächen ein,
Nach Lebensfreud und großer Tat zu jagen.³⁷*

36 HA (1998) Bd. 5, S. 43

37 HA (1998) Bd. 5, S. 43 f.

Mit dem Willen zu großer Tat werden die „aggressiven Funktionen“³⁸ der dynamischen Aufrichtung mobilisiert. Dafür dass sie gut geerdet und zielgerichtet bleiben, sorgt Pylades:

*Versäumt die Zeit nicht, die gemessen ist!
Der Wind, der unsere Segel schwellt, er bringe
Erst unsere volle Freude zum Olymp.
Kommt! Es bedarf hier schnellen Rat und Schluss!*³⁹

Dein Bruder ist geheilt, teilt Pylades bald darauf der immer noch besorgten Iphigenie mit⁴⁰. Diese Heilung ist nicht vorübergehend, sondern sie trägt durch. Ein gewandelter Orest organisiert umsichtig und entschlossen die Rettung. Anstelle der Erinnyen übernimmt die freundlich gesinnte Göttin Diane die Führung. Sie sorgt mit dafür, dass den Geschwistern und ihrem Freund auf der Insel Tauris nichts Böses mehr geschieht. Nach langen Wirren dürfen alle drei glücklich in ihre Heimat nach Griechenland zurückkehren.

Blitzlicht aus der Praxis 2:

Die Verwendung des zuletzt genannten Monologs in der bioenergetisch orientierten Supervision hat biografische Wurzeln. Meine erste Begegnung mit „Iphigenie auf Tauris“ fiel in die Abiturzeit. Schon damals wirkte besonders die Gestalt des Orest erschütternd und zugleich befreiend auf mich. Trotzdem habe ich mich dann lange nicht mehr mit diesem Werk beschäftigt. Das veränderte sich durch meine Selbsterfahrungen mit Therapie, Supervision und Bioenergetik. „Es löset sich der Fluch ...“, - das vermochte ich aus vollem Herzen selber zu bekennen, als ich vor vielen Jahren mein Scheitern an einer mir damals sehr wichtigen Front eingestand. Unvergesslich bleibt mir, wie ich in Verbindung mit dieser und ähnlichen Erfahrungen bewusst den Boden als Halt gebend erlebte, als ich in den Beinen bisher ungeahnte Kräfte spürte und überhaupt mich in der Beziehung zu meiner damaligen Therapeutin ein bis dahin nie gekanntes Gefühl von Wert durchströmte. In mir wuchs die Erkenntnis, dass auch scheinbar ausweglose Situationen nicht ausweglos bleiben müssen und dass es Hoffnung für mich und meine Konflikte gibt. Ohne dass ich lange darüber nachgedacht hätte, kam mir Orest aus Goethes „Iphigenie“ in den Sinn. Ich befasste mich erneut mit dieser dramatischen Dichtung und war so beeindruckt von ihr, dass ich die entsprechenden Passagen auswendig lernte. Besonders jener Monolog des Orest in den Armen von Iphigenie und Pylades hatte es mir angetan.

Seit dieser Entdeckung hat dieser Monolog auch in meiner supervisorischen Arbeit seinen Platz. Auszugsweise oder vollständig zitiere ich ihn gerne dann, wenn ich spüre, dass Supervisanden einen sinnlosen Kampf aufgeben und sie aufzuatmen beginnen, wenn sich ein neues Lebensgefühl bei ihnen einstellt und sie sich strecken, wenn ihre Augen einen

38 Steckel (2006) S. 45

39 HA (1998) Bd. 5, S. 44

40 HA (1998) Bd. 5, S. 49

leuchtenden Glanz bekommen und/oder ihre körperlichen Beschwerden sich verbessern. Gerne gebe ich ihnen dann jenen Vers von der Auflösung des Fluches mit, auch schriftlich – nicht zuletzt als Erinnerungsstütze für einen vollzogenen Durchbruch.

„Egmont“

Das dritte Beispiel finde ich in Goethes relativ früh - 1775 - angefangenem Trauerspiel „Egmont“.⁴¹ Ich wende mich diesem Beispiel besonders ausführlich zu, nicht nur weil bioenergetische Erdung hier explizit vorkommt, sondern weil sie durch den „Egmont“ noch einmal auf den Prüfstand gestellt wird. Wir stoßen in diesem Drama auf ein überraschendes Phänomen: Während Faust und Orest zunächst gefährlich abgehoben existieren und erst durch ihren Bodenkontakt wieder Fuß fassen, scheint es im „Egmont“ genau umgekehrt zu sein. Dort begegnen wir einem Helden, der in einer Weise geerdet zu sein scheint, wie man es sich auf den ersten Blick nicht gelungener vorstellen kann, und der dennoch im Verlauf seines weiteren Lebens durch eigenes Verschulden in tödliche Gefahr, ja ins Verderben gerät.

Worum geht es dieser Tragödie? Egmont ist eine der damals prägenden Persönlichkeiten aus Brüssel/Flandern am Ende des 16. Jahrhunderts. Zu dieser Zeit stehen die Spanier im Land und üben die Oberherrschaft aus; die einheimischen Grafen wie Egmont und Oranien sind praktisch die Unterführer. Im Volke gärt es. Die Lehren Luthers haben die Runde gemacht. Die Flamen wünschen sich Religionsfreiheit und würden sich am liebsten selbst regieren. Egmont, fähig, konsequent und dennoch großzügig, ist außerordentlich beliebt und angesehen. Er wäre für sie genau der richtige, von den Spaniern unabhängige Regent. Egmont bei Goethe:

*Ich kenne meine Landsleute. Es sind Männer, wert, Gottes Boden zu betreten; ein jeder rund für sich, ein kleiner König, fest, rührig, fähig, treu, an alten Sitten hangend. Schwer ist's, ihr Zutrauen zu verdienen; leicht zu erhalten. Starr und fest! Zu drücken sind sie; nicht zu unterdrücken.*⁴²

Dennoch: bei allem Verständnis für die Anliegen seines Volkes, - Egmont lässt sich von der ihm reichlich entgegengebrachten Bewunderung nicht verführen. Als Ritter des Goldenen Vlieses steht er loyal zur spanischen Krone. Er versteht sich als Vermittler. Er tritt vor seinen Flamen dafür ein, dass sie nach wie vor den spanischen König als den Ihrigen anerkennen und ihm dienen. Dieser aber soll dafür alte flämische Rechte und Freiheiten respektieren, die Flamen nicht unterdrücken, sondern sie praktisch „an der langen Leine“ regieren.

Auf diese Lösung lassen die tonangebenden Spanier sich nicht ein. Sie verlangen absoluten Gehorsam und totale Unterwerfung. In ihren Augen besitzt die

41 HA (1998) Bd. 4, S. 370-454

42 HA (1998) Bd. 4, S. 430

bisherige Regentin Margarete von Parma (Schwester des spanischen Königs) zu wenig Autorität. An Margaretes Stelle schicken sie den als Scharfmacher bekannten Herzog Alba mit frischen Truppen. Dieser soll ihren autoritären Vorstellungen gemäß für Ordnung sorgen. Egmont und sein Freund Oranien werden von Alba vorgeladen. Oranien ahnt Böses von Anfang an, warnt Egmont eindringlich davor, der Einladung zu folgen und sucht so schnell wie möglich das Weite. Egmont, zutiefst überzeugt von der Richtigkeit seiner Ansichten, wagt den Versuch, Alba zu überzeugen. Er schlägt alle Warnungen in den Wind und begibt sich in die Wohnung des spanischen Herzogs. Mit Alba lässt er sich dort auf ein Streitgespräch ein, an dessen Ende er zu seinem Erstaunen verhaftet wird. Alba lässt ihn in den Kerker werfen und zum Tode verurteilen. Zu spät erkennt Egmont die Folgen seiner Gutgläubigkeit. Er bekennt sich zu seinem Fehler und gewinnt neue Selbstsicherheit zurück. In seiner letzten Nacht offenbart ihm ein Traum die bevorstehende Befreiung der Niederlande. Seinen Henkern geht er souverän entgegen. Beethoven hat eine Bühnenmusik zu diesem Stück geschrieben. Bei ihm schließt das Drama mit einer Siegesinfonie.

Goethe hat die historische Vorlage in manchen Punkten ergänzt, ausgeschmückt und abgeändert. Der historische Egmont war ein älterer, biederer Familienvater mit vielen Kindern, bei Goethe ist er ein noch unverheirateter, jugendlicher, feuriger Liebhaber, ein Ritter von außergewöhnlicher Anziehungs- und Ausstrahlungskraft, ein Mann voll Herzenswärme und Menschenliebe, frei und kühn, tapfer und verwegen. Wir begegnen in ihm einem leidenschaftlichen Reiter und Pferdeliebhaber, einem Genießer, der gerne feiert, gut isst und trinkt, und manchmal mit seinen Freunden die Nächte durchmacht. Ein gutmütiger Spötter ist er, der gerne lacht, sich selbst und andere auf den Arm nimmt, jedenfalls viel Humor besitzt:

*Wenn ihr das Leben gar zu ernsthaft nehmt, was ist denn dran?*⁴³

Dabei ist er ein Mensch, der nichtsdestoweniger ernsthaft auf die Entfaltung seiner Persönlichkeit setzt und dabei den festen Stand nicht außer Acht lassen will:

*Ich stehe hoch und kann und muss noch höher steigen,
ich fühle mir Hoffnung, Mut und Kraft,
noch hab ich meines Wachstums Gipfel nicht erreicht
und steh ich droben einst,
so will ich fest, nicht ängstlich stehn.*⁴⁴

Kaum verhüllt begegnen wir in Egmont dem noch jugendlichen Goethe (aus dem „*Sturm und Drang*“), welcher in diesem Drama auch Autobiografisches verarbeitet, - nicht zuletzt seine Nöte im Umgang mit Berufskollegen und deren Angst vor allzu viel Lebendigkeit. Bekanntlich absolvierte der frisch promovierte Jurist Goe-

43 HA (1998) Bd. 4, S. 400

44 HA (1998) Bd. 4, S. 401

the ein Praktikum am Reichskammergericht zu Wetzlar und bekleidete später in Weimar ein Ministeramt. Er wusste aus erster Hand, wie verdreht und unecht, verkrampt und verlogen es in Regierung und Verwaltung oft zugeht. Sein Egmont stöhnt: *Unleidlich ward mir`s schon auf meinem gepolsterten Stuhle, wenn in stattlicher Versammlung die Fürsten, was leicht zu entscheiden war, mit wiederkehrenden Gesprächen überlegten und zwischen düstern Wänden eines Saals die Balken der Decke mich erdrückten. Dann eilt ich fort, sobald es möglich war, und rasch aufs Pferd, mit tiefem Atemzug! Und frisch hinaus, da wo wir hingehören! ins Feld, wo aus der Erde dampfend jede nächste Wohltat der Natur, und durch Himmel wehend alle Segen der Gestirne einhüllend uns umwittern.*⁴⁵

Unnötig Umständliches und Schwerfälliges ist für Egmont ein Gräuel. Die hier benannte Alternative ist etwas, was wir in der Bioenergetik u.a. ebenfalls mit Erdung assoziieren: der Kontakt mit dem Kosmos in seinen Erscheinungsformen mit allen uns verfügbaren Sinnen. Eine der intensivsten Erdungs-Erfahrungen Egmonts ist das Reiten durch Wiese, Feld und Wald. Ausdrücklich betont er, dass ihm, als einem im Gegensatz zu seinen Fürsten-Kollegen unverbildeten und spontan empfindenden Menschen, hier neue lebensstiftende Kräfte zuwachsen. Das Bad in der Natur - eine zweifellos immer wieder erneuerte reinigende Erfahrung! Im Kerker noch erinnert sich Egmont daran, wie viel Energie es ihm spendete, hoch zu Ross seine Mutter zu berühren und von ihr berührt zu werden. Mit der Mutter ist hier nichts anderes gemeint als die „Mutter Erde“, denn er fährt fort:

*... wo wir, dem erdgeborenen Riesen gleich, von der Berührung unserer Mutter kräftiger uns in die Höhe reißen; wo wir die Menschheit ganz und menschliche Begier in allen Adern fühlen; wo das Verlangen, vorzudringen, zu besiegen, zu erhaschen, seine Faust zu brauchen, zu besitzen, zu erobern, durch die Seele des jungen Jägers glüht.*⁴⁶

Goethes Egmont beruft sich, was den Riesen angeht, auf die aus der griechischen Mythologie stammende Gestalt des Antäus. Der Goethe-Kommentator E. Trunz dazu: *„Der Riese Antäus, Sohn des Poseidon und der Erde (Gäa), war im Kampf unüberwindlich, sofern er Berührung mit seiner Mutter Erde hatte.“*⁴⁷ Mit dem Rückgriff auf Antäus kommt der Dichter dem Ansatz von BA wieder besonders nahe, denn er bezieht sich auf denselben Mythos wie später A. Lowen bei seinen Ausführungen über Erdung: *„Die Erde ist das Symbol der Mutter, und diese verkörpert wiederum die Erde. Die Mutter und Mutter Erde sind die Quellen unserer Kraft. Ein kleines Beispiel: Bei einer seiner vielen Auseinandersetzungen kämpfte der griechische Held Herakles mit dem Riesen Antaios. Er schlug seinen Gegner mehrmals nieder, doch statt den Kampf zu gewinnen, war er drauf und dran, ihn zu verlieren. Er wurde langsam müde, während Antaios jedes Mal mit frischen Kräften wieder aufsprang. Schließlich führte sich Herakles*

45 HA (1998) Bd. 4, S. 438

46 HA (1998) Bd. 3., S. 438f.

47 HA (1998) Bd. 4, S. 656

*vor Augen, dass der Riese bei jedem Kontakt mit der Erde Kraft und Frische auftankte. Also hob er ihn hoch – und erwürgte ihn.*⁴⁸

Wie Antäus fühlt Egmont sich bedroht, wenn ihm sein (natürlicher) Boden entzogen wird. In ihm sträubt sich alles, wenn ihm zugemutet wird, anders zu denken als so, wie er es in seiner kreatürlichen Verbindung mit der „Mutter Erde“ gelernt hat. Aber in dieser heftigen Abwehr liegt auch eine von ihm übersehene und nicht beachtete Schwäche, - die Gefahr, gerade das aufs Spiel zu setzen, was er unbedingt behalten möchte: seinen Kontakt zur Erde.

Zur Erde gehört ja nicht nur das kreatürlich erlebbare Elementare, nicht nur *jede nächste Wohltat der Natur*. Zu ihr gehört nicht nur Klärchen, seine Geliebte, gehören auch nicht nur seine Landsleute, die mit leuchtenden Augen vertrauensvoll zu ihm aufblicken, sondern auch und gerade jene bürokratisch vorgehenden Kollegen, an denen er sich stößt. Und wahrlich nicht nur sie, welche relativ ungefährlich sind, sondern auch Mächtige, Übermächtige wie der Herzog Alba. Diese Übermächtigen kennen oft keinerlei Rücksicht, gehen skrupellos vor und vernichten alle, die ihre Machtposition bedrohen, wie wir das auch in unseren Tagen (2011!) noch erleben. Will Egmont in seiner Welt bestehen, muss er nicht nur Licht-, sondern auch Schattenseiten ernst nehmen und sie in ihrem Realitätsgehalt im buchstäblichen Sinne „gründlich“ prüfen. Dazu aber ist er - rechtzeitig - nicht bereit.

Modern ausgedrückt findet bei unserem „Patienten“ Egmont die Integration in das reale politische Leben nicht statt. Er brauchte jetzt einen kompetenten „Therapeuten“, der ihn anhält, sich mit seinen naturhaft geerdeten Kräften auf die hier sich so übel gestaltende politische Realität einzustellen. Aber der „Therapeut“, der ihn berät, wird von Egmont nicht ernst genommen. Der alte Graf Oliva ist es, der ihm einen taktvollen und doch deutlichen Brief schreibt. Er weist ihn darin auf die Gefahren hin, die gerade ihm, Egmont, aufgrund seines leichten und unbeschwerten Lebenswandels mit Albas Kommen drohen. Vergebens: Egmont platzt vor Zorn, als sein Sekretär ihn mit diesem Schreiben konfrontiert:

Es dreht sich immer um den einen Punkt: ich soll leben, wie ich nicht leben mag. Dass ich fröhlich bin, die Sachen leicht nehme, rasch lebe, das ist mein Glück; und ich vertausche es nicht gegen die Sicherheit eines Totengewölbes ...

*... Er weiß von alters her, wie verhasst mir diese Ermahnungen sind; sie machen nur irre, sie helfen nichts. Und wenn ich ein Nachtwandler wäre, und auf dem gefährlichen Gipfel eines Hauses spazierte, ist es freundschaftlich, mich beim Namen zu rufen und mich zu warnen, zu wecken und zu töten? Lasst jeden seines Pfades gehen; er mag sich wahren.*⁴⁹

Damit gibt Egmont seinen Bodenkontakt preis, ganz bewusst sogar, wie seine Worte verraten, - er, der um die Qualität des Bodens weiß. Völlig nachvollziehbar und doch fatal! Dort wo Erdung anstrengend und differenziert wird, hält er sie

48 Lowen (1975) S. 230

49 HA (1998) Bd. 4, S. 399

nicht aus. Selbst die späteren Mahnungen seines Freundes Oranien stoßen bei ihm auf taube Ohren. Man kann es auch so verstehen: Letztlich ist das, was er in seiner engen Verbindung mit der Natur an Erdung erfährt, (noch) nicht stark genug, um ihn zur Auseinandersetzung mit der politischen Realität zu befähigen. Er flieht (innerlich) vor der bösen Wirklichkeit, setzt sich ihr (äußerlich) ungeschützt aus - und wird dadurch ihr Opfer.

Egmonts Beispiel ist mir selbst zur Warnung geworden. Das kenne ich selber auch recht gut: die Sicherheit auf meinen Füßen, in meinen Beinen, ja in meinem ganzen Körper und doch gibt es Phänomene des normalen, praktischen Lebens, angesichts derer ich nicht gut geerdet und verankert bin, die ich ausblende oder ausspare und sie in ihrer Bedeutung falsch einschätze, bzw. bagatellisiere. So unangenehm und mühsam das mitunter ist, es lohnt sich oft, auch diesen schwierigen, belastenden, ja abstoßenden Phänomenen gegenüber meinen Stand zu verbessern. Je klarer mir das für mich selbst ist, desto gezielter achte ich auch bei meinen Supervisanden darauf:

Blitzlicht aus der Praxis 3:

Der 44-jährige Geschäftsführer einer diakonischen Einrichtung in einer Großstadt hat in den ersten vier Jahren seiner Tätigkeit ungewöhnliche Erfolge erzielt. Aus einer verstaubten, chronisch defizitären Behörde wurde ein funktionsfähiges angesehenes Unternehmen mit vielfältigen Dienstleistungen und angenehmem Betriebsklima - jetzt durchaus konkurrenzfähig mit anderen Anbietern. Der Geschäftsführer ist sich seiner Fähigkeiten und seiner persönlichen Ausstrahlung bewusst und fühlt sich im System seiner Institution unentbehrlich und sicher. Es hat für ihn eine reinigende und befreiende Wirkung, mir immer mal wieder begeistert davon zu erzählen. Ich höre ihm gerne zu, obwohl mich auch Skepsis beseelt.

Denn angesichts meiner eigenen Erfahrung mit Institutionen klingen mir seine Berichte mitunter etwas zu enthusiastisch, und ich hege Zweifel, ob seine berufliche Position so gesichert ist, wie er meint. Unwillkürlich tritt mir Egmonts Schicksal vor Augen. Ich bitte ihn, sich vor mir hinzustellen. Aus seinen Augen strahlt mir viel Energie entgegen, seine Beine aber scheinen unmerklich zu wackeln. Als ich ihn leicht an der Schulter stoße, spürt er selber, wie schnell er umzuwerfen wäre. Ich frage ihn, ob es nicht auch auf ihn bezogen Neid und Missgunst in seinem Umfeld geben könnte. Nach einer Pause gibt er zu, dass er einige irritierende, ihn abwertende Äußerungen, die ihm zugetragen wurden, bisher auf die leichte Schulter(!) genommen hat. Es sei nicht auszuschließen, dass an seinem Stuhl gesägt wird. Wir reflektieren, wie er sich schützen und seine Position befestigen kann. Bioenergetisch arbeiten wir an seinem festen Stand. Dabei rezitiere ich auch aus „Egmont“: „... und steh ich droben einst, so will ich fest, nicht ängstlich stehn.“ Der Geschäftsführer kennt „Egmont“ bis dahin nur flüchtig, aber dieses Zitat veranlasst ihn dazu, Goethes Drama in den nächsten Ferien einmal durchzulesen. Das ist nun 2 Jahre her. Wir haben in der Super-

vision inzwischen manchen drohenden und tatsächlich eingetretenen Konflikt thematisiert und mehrere Klippen umschiff, an denen er hätte scheitern können. Wir haben uns noch öfter gemeinsam an jenes Wort vom hohen und zugleich festen Stand erinnert.

Ein großes Verdienst der Bioenergetik besteht darin, dass sie Realitätsprüfung und -bewältigung nicht anstrebt, ohne den Körper und seine energetischen Prozesse mit einzubeziehen. Erdung aber komplettiert sich erst dann, wenn nicht nur im intensiven Bodenkontakt körperlich vibriert wird, sondern auch wahrgenommen wird, was aus der so erlebten Erdung an effektivem und realitätsgerechten Handeln entsteht. Gewiss sind bioenergetisch-therapeutische Settings keine nur auf den Einzelnen bezogene, sich selbst genügende Angebote. Die Realität unserer Erde, wie sie von den Teilnehmenden persönlich erfahren werden, ist dort durchaus präsent - mit Freude und Liebe, Schmerz, Kummer, Zorn und Trauer. Aber was dort seinen Ausdruck findet und gelebt wird, geschieht (notwendigerweise) in einem beschützten Raum. Die Welt außerhalb davon ist noch mal von anderer Qualität. Der Ernstfall ist das tägliche Leben, der Alltag, privat, beruflich, gesellschaftlich, politisch - nicht zuletzt religiös und kirchlich.

Ich rege deshalb meine Supervisanden dazu an, Erdung gerade auch dort zu verankern, - d. h. nicht nur im therapeutischen oder supervisorischen Setting und nicht nur in der täglichen Körpermeditation, sondern auch im alltäglichen und beruflichen Vollzug: unterbrechen und innehalten; den Boden unter den Füßen, den Atem und die Körperhaltung bewusst machen; in Gang setzen, was einem unter den jeweiligen Umständen an aktiver Erdung sonst noch zur Verfügung steht - bis hin zur demütigen Offenheit gegenüber gutem Rat und wohlmeinender Kritik, ja, bis zur Hinwendung zu Gott im Gebet. Es gibt Kolleginnen und Kollegen, die sich darauf einlassen, das einzuüben, und die mir u.a. berichten, dass sie durch solche „Pausen“ Fehlentscheidungen vermieden haben; es ihnen jedenfalls nicht so ergangen ist wie Egmont, der tragischerweise gerade dann vom Boden abhob, als er ihn am meisten gebraucht hätte.

Abschließende Bemerkungen

„... vom Freiraum in das Neuland einer vollendeten Geste, einer zu Ende geführten Handlung oder einer neuen Bedeutung“, so beschreibt Klopstech den Weg einer dyadischen Interaktion⁵⁰ - und damit indirekt auch, wodurch sich Erdung abrundet. Zu einer neuen vollendeten Geste, Handlung und Bedeutung findet der Mensch im Zusammenwirken von rechter und linker Gehirnhälfte durch „autonome“ und „interaktionelle Selbstregulation“⁵¹. Diesen komplexen Vorgang finden wir nicht

⁵⁰ Klopstech (2004) S. 482

⁵¹ Klopstech (2004) S. 481

nur in einfühlsamer Therapie, sondern auch in den erwähnten Szenen, Abläufen, Mono- und Dialogen aus Goethes Dramen. Faust, Orest und Egmont sind uns ähnlich; sie sind am Ende gut geerdete, in sich gefestigte und handlungsfähige Menschen, sich autonom und mit Hilfe anderer regulierend.

Wie Goethe selber auch. Es würde sich lohnen, seine Lebensgeschichte mal unter diesen Gesichtspunkten zu betrachten. Jedenfalls war für ihn, den Dichter und Minister, fruchtbar gestaltende Tätigkeit der Endzweck des Daseins – bis ins hohe Alter hinein. Getreu der Devise seines späten Gedichtes „*Vermächtnis*“:

*...was fruchtbar ist, allein ist wahr.*⁵²

Angaben zum Autor:

Pfarrer i.R. Karl-Erich Pönitz,
Lehrsupervisor DGfP, Psychotherapeut HP, CBT
Paracelsusstr.6
42549 Velbert
Tel.: +49 (0)2051 - 20 79 62
E-Mail: karl-erich.poenitz@gmx.de

Literatur:

- 1 Clauer, J. (2009): Zum Grounding-Konzept der Bioenergetischen Analyse: Neurologische und biologische Grundlagen. Psychoanalyse & Körper, Psychosozial (Gießen), S. 79-102
- 2 Conrady, K.O. (1988): Goethe: Leben und Werk, Bd. 1 und Bd. 2, Fischer (Frankfurt)
- 3 Goethe, J. W.: Werke, Hamburger Ausgabe (HA 1998) in 14 Bänden, DTV (München)
„Faust“: Dramatische Dichtungen I, Bd. 3
„Iphigenie auf Tauris“: Dramatische Dichtungen III, Bd. 5
„Egmont“ Dramatische Dichtungen II, Bd. 4
- 4 Heinrich-Clauer, V. (1997): Therapeuten als Resonanzkörper: Welche Saiten geraten in Schwingung? Handbuch Bioenergetische Analyse, Psychosozial (Gießen) S. 161-178,

52 HA (1998) Bd. 1, S. 369

- 5 Heinrich-Clauer, V. (2009): Die Rolle der Therapeutin in der Bioenergetischen Analyse: Resonanz, Kooperation und Begreifen. Psychoanalyse & Körper, Psychosozial (Gießen), S. 31-55.
- 6 Heinrich-Clauer, V. (2008) (Hg.): Handbuch Bioenergetische Analyse, Psychosozial (Gießen)
- 7 Klopstech, A. (2004) Im Kontext autonomer und interaktiver Selbstregulation, Katharsis im neuen Kleid, in: Heinrich-Clauer, V. (Hg.) Handbuch Bioenergetische Analyse, Psychosozial (Gießen), S. 463-488
- 8 Lewis, Robert A., (1983) Der Cephalé Schock als Somatisches Bindeglied zur Persönlichkeit des falschen Selbst, in: Heinrich-Clauer, V. (Hg.) Handbuch Bioenergetische Analyse, Psychosozial Gießen, S. 113-128
- 9 Liebau, I. (2003): Körperpsychotherapeutische Elemente als Ausdrucksformen ganzheitlicher Seelsorge, „Wege zum Menschen“, Heft 7, Vandenhoeck & Ruprecht (Göttingen), S. 444 ff.
- 10 Lowen, A. (1989): Angst vor dem Leben. Über den Ursprung seelischen Leidens und den Weg zu einem reicheren Leben. Goldmann (München)
- 11 Lowen, A. (1998): Bioenergetik: Therapie der Seele durch Arbeit mit dem Körper, 23. Auflage, rororo (Hamburg)
- 12 Martini, F. (1958): Deutsche Literaturgeschichte, 9. Auflage, Kröner (Stuttgart)
- 13 Pönitz, Karl-Erich, Bioenergetik in der Pastoralen Supervision, Forum Bioenergetische Analyse 1/2009, (Osnabrück), S. 24-48
- 14 Safranski, R. (2009): Goethe & Schiller: Geschichte einer Freundschaft Hanser (München)
- 15 Shapiro, B. (2008), Your Core Energy is within Your Grasp, Bioenergetic Analysis 18, Psychosozial-Verlag (Gießen), S. 65-92
- 16 Steckel, H. (2006): Dynamisches Grounding - Containment und Selbstausdruck Forum Bioenergetische Analyse 1/2006, (Osnabrück), S. 34-48

Aus der Praxis

Für diesen Artikel wurde die Genehmigung nicht erteilt.

Aus der Praxis

Josef Lutz

Depression – Ein Leitfaden für Patienten

Mithilfe des Wortes „Depression“ wird versucht, vielschichtige Gefühlszustände in Worte zu fassen. Depressionen können sich in unterschiedlichen Formen bemerkbar machen, wie z. B. im Sich-Verirren, im Gedankenkreisen, im Rückzug vom sozialen Umfeld und im Reduzieren körperlicher Aktivitäten. Dunkle Hoffnungslosigkeit, gepaart mit innerer Leere, lassen dann das Leben als Qual erscheinen. Wenn der Blues die Stimmung beherrscht, können Drogen zum „Retter in der Not“ werden.

Es ist ganz normal, dass Menschen sich in verschiedenen Alltagssituationen niedergeschlagen fühlen. Die Grenze zwischen normaler Niedergeschlagenheit und leichteren Depressionen ist manchmal fließend. In den meisten Fällen lässt sich jedoch eine normale Stimmungsschwankung von einer depressiven Erkrankung klar abgrenzen.

Was ist Depression?

Depression ist eine unspezifische Bezeichnung für eine Störung der Möglichkeiten, das Leben zu gestalten, einhergehend mit Schwermütigkeit, verborgenen Ängsten und Schuldgefühlen.

Sie ist auch ein Zeichen für emotionale Unterernährung, denn als Menschen brauchen wir den aufeinander bezogenen Gefühlsaustausch mit anderen, um uns zurechtzufinden und um unseren Gefühlshaushalt zu ordnen.

Wenn die Affekte und emotionalen Regungen im Körper nicht nach außen durchdringen können bzw. nur bedingt nach außen gelangen, kommt es zu einem Anstauen der Emotionen. Gleichfalls können die Betroffenen mit den Gefühlen anderer Menschen nicht so gut mitschwingen.

Es findet kein Austausch, keine wechselseitige emotionale Ernährung statt. Die Betroffenen grenzen sich ab, um sich zu „schützen“, dabei entsteht eine Gefühlsblockade. Diese lässt das Gefühl von Ohnmacht aufkommen, das durch das Gefühl der Angst verstärkt wird und tiefer in die Depression hinein führt.

Angst lässt den Körper erstarren, erzeugt muskuläre Spannung führt zu Übererregung im vegetativen Nervensystem, zu Erschöpfung und langfristig zum „Einfrieren“, macht die Gefäße eng und hält die Gefühle und die Energie im Körper fest.

Die emotionale Vielfalt schrumpft, der gefühlsmäßige Ausdruck reduziert sich, und das Empfinden, mitten im Leben zu stehen, schwindet.

Depression ist ein Symptomkomplex, und beinhaltet folgende Kennzeichen:

- hoffnungslose, traurige Grundstimmung und verzagte Einstellung zum Leben
- eingengtes Denken, bezogen auf einen bestimmten Problemkreis, diese Einengung des Denkens kann einen paranoiden Wahn (Eifersuchts-, Verfolgungs-, Kontroll-, Beziehungswahn z. B.) beinhalten
- psychomotorische Hemmung:
 - 1) apathisches Gehemmtsein
oder
 - 2) agitiert/unruhig nervös, ängstliches Getriebensein
- lavierte (versteckte) Depression: die Betroffenen machen nach außen hin einen keinen unglücklichen Eindruck, innerlich jedoch sind sie mutlos und deprimiert.
- Es besteht oft eine Unfähigkeit des Betroffenen, seine depressive Verstimmung als solche zu beschreiben, stattdessen werden häufig körperliche Symptome und Beschwerden dargestellt, wie z. B. Herz-, Kopf-, Rückenschmerzen, Verdauungsbeschwerden, Schlaflosigkeit, gynäkologische Beschwerden und Störungen der Sexualfunktion. Häufig sind die Betroffenen bei mehreren Ärzten in Behandlung.

Die Übergänge zwischen den oben aufgeführten diagnostischen Merkmalen sind fließend.

Merkmale

- Wut und Ärger werden gegen sich selbst gerichtet und in Schuldgefühle umgewandelt.
- Die „Schuld“ wird bei sich selbst gesucht, und der aggressive Pfeil der Selbstzerstörung richtet sich gegen die eigene Person.
- Die Angst äußert sich u.a. in sinnlosem Gedankenkreisen und quälender Unruhe, bis hin zur Selbstentwertung.
- Das Auftauchen von Existenzängsten, oft zwischen 3 und 5 Uhr nachts, raubt den Schlaf.
- Dadurch kann es zu morgendlicher Antriebslosigkeit mit gedrückter Stimmung und nagenden Selbstzweifeln kommen.
- Der Tag gestaltet sich mit Konzentrationsproblemen, Unentschlossenheit, gehemmtem Denken und Handeln.
- Das Vertrauen in sich selbst ist wie weggeblasen. Der Boden unter den Füßen wird nicht mehr wahrgenommen, die ganze Aufmerksamkeit ist mit Sorgen, Ängsten und Nöten beschäftigt, und das Gedankenkarussell dreht sich unaufhörlich.

- Es kann auch zu einem wechselhaften Verhalten kommen, in dem eine getriebene Überaktivität die vorhandene Depression verdeckt und sich abwechselt mit Lethargie und Antriebslosigkeit.
- Durch das Zurückziehen von Freunden und Bekannten nimmt der Kontakt zu den Mitmenschen ab und man fühlt sich einsam.
- Gleichzeitig erfolgt ein körperlicher Rückzug in der Form, dass man z. B. keinen Sport mehr treibt und sich in die Gedankenwelt zurückzieht.
- Begleit- oder Folgeerscheinungen einer Depression können entweder Appetitlosigkeit und Gewichtsabnahme sein, oder konträr dazu kann es zu einem erhöhten Appetit kommen, in dem ein „Kummerspeck“ zugelegt wird.
- Für sexuelles Lustempfinden ist kein Raum mehr vorhanden, da das schwarze Tuch der Trübseligkeit die Lust und Freude am körperlichen Erleben verhüllt.
- Die immer wiederkehrenden Gedanken über das „Unfassbare“, bis hin zu Selbstmordgedanken und Selbstmordversuch, sind weitere Zeichen der Verzweiflung und stellen Versuche dar, irgendwie mit dem Kummer zu Recht zu kommen.
- Die Krankheit ist für den Betroffenen als auch für Angehörige und Freunde, schwer zu ertragen.

Depression stellt einen Risikofaktor für koronare Herzerkrankungen dar.

Bei depressiven Menschen findet man vermehrt Thrombozyten (diese Blutplättchen werden im Knochenmark gebildet, können verklumpen und einen Thrombus bilden) und einen geringeren Gerinnungsfaktor des Blutes. Die verklumpten Blutplättchen können die koronaren, das Herz umfassende Blutgefäße, mit einem Thrombus verschließen, sodass es zu einem Herzinfarkt kommen kann.

Ein Herzinfarkt ist ein „Ich-Infarkt“, welcher durch das Absterben des Gewebeteils oder Organs infolge eines Gefäßverschlusses bedingt ist.

Das Herz, als Sitz der Gefühle, erhält nicht mehr genügend Lebenssaft und gerät ins Stolpern.

Im Blut und im Urin depressiver Menschen sind oftmals überhöhte Mengen des Stresshormons Kortisol nachweisbar.

Die Neuro-Wissenschaftler vermuten, dass bei depressiven Menschen die Wirkung der chemischen Botenstoffe Serotonin und Noradrenalin zu wenig vorhanden sind. Diese sogenannten Neurotransmitter leiten die Nervensignale im Gehirn weiter. Stress und Überforderung, jeglicher Art, aus akutem Anlass oder aus chronisch belastenden Lebensereignissen heraus, lassen nur die Bildung einer geringen Menge der o.g. Neurotransmitter zu.

Nach Angaben der Weltgesundheitsorganisation WHO erkranken ungefähr zwei- bis dreimal so viele Frauen wie Männer an Depressionen. Bei Männern wird dies oft nicht erkannt, da sie ihre Schwermütigkeit nicht zeigen möchten, weil damit ein Zeichen von Schwäche sichtbar werden könnte.

Ursachen und Auslöser

Eine Depression kann durch ein aktuelles Ereignis ausgelöst werden oder eine bereits vorhandene Depression durch ein aktuelles Ereignis reaktiviert werden.

Aktuelle Ereignisse oder aktuelle Depression

Nachfolgend werden Situationen aufgeführt, die ausschlaggebend sein können, um an einer Depression zu erkranken:

In vielen Fällen geht der Depression ein Verlusterlebnis, eine Trennung, Zerfall der Familienstruktur, Tod eines nahestehenden Menschen, Beziehungsabbrüche der unterschiedlichsten Art, Scheidung, Unfall, Foltererlebnisse, Kriegsteilnahme voraus.

Gewalterfahrung - verbal oder durch körperliche Übergriffe - im beruflichen oder privaten Bereich wirken traumatisch auf die Betroffenen.

Liebesbeziehungen, in denen die Partnerin oder der Partner droht, sanktioniert oder auf irgendeine Art demütigt, sind ebenso Auslöser für eine Depression.

Opfer von „Stalking“ können aus der traurigen Erfahrung des Verfolgtseins an Depression und Panikattacken erkranken und arbeitsunfähig werden. Durch den Telefonterror, dem Auflauern, den Beleidigungen, Sachbeschädigungen und Bedrohungen bis hin zu körperlicher Gewalt, soll das Opfer eingeschüchtert und gefügig gemacht werden. Angst, Schamgefühle und die Einstellung sich nicht wehren zu dürfen, verstärken die Wirkung der Depression und das Gefühl der Ausweglosigkeit.

Kündigung oder der Verlust des Arbeitsplatzes wird oftmals als ein persönliches Versagen empfunden und wirkt sich wie ein Sturz in einen Abgrund aus. Man hat den Anforderungen nicht entsprochen und versagt, was sehr am Selbstvertrauen nagt.

Mobbing ist ein anerkannter Auslöser für Depression. In Mobbing Situationen ist es den Betroffenen nur schwer möglich, sich zu wehren. Es steht zu viel auf dem Spiel, die Angriffe, Sticheleien und Unverschämtheiten werden geschluckt oder abgetan, und wirken dennoch schmerzlich in der Seele.

Depression kann auch durch Überforderung entstehen, ein Ziel, ein Projekt nicht zu erreichen, immer Höchstleistungen erbringen zu müssen, den Anforderungen nicht entsprochen zu haben.

Operative Eingriffe oder Gehirnerkrankungen können ebenso Grundlage für eine Depression sein.

Reaktivierung

Von einer reaktiven Depression wird gesprochen, wenn diese auf äußere Auslösefaktoren zurückgeführt werden kann, indem die betroffene Person z. B. durch ein Ereignis, ein Geräusch, einen Geruch oder an eine ähnliche, früher stattgefundene, Situation, erinnert wird. Die aktuelle Situation reaktiviert die im Unterbewusstsein schlummernde traumatische, alte Situation und die Person fällt in eine erneute Depression, aus der es schwer ist, allein herauszufinden.

Familiäre Missbrauchsituationen in der Kindheit, in denen es keine Möglichkeit gab zu fliehen oder zu kämpfen, können Hintergrund für eine schlummernde Depression sein und in Partnerschaften reaktiviert werden, was zu schwierigen Beziehungsverhältnissen führen kann.

Schwere oder chronische körperliche Erkrankungen können ebenso depressive Reaktionen auslösen und begünstigen. Hormonstörungen, wie z. B. Schilddrüsenunter- oder Überfunktionen, können die Psyche beeinflussen und werden auch als Auslöser für eine Depression angesehen.

Durch Gabe von Medikamenten oder Medikamentenmissbrauch, wie zum Beispiel: Herz-Kreislauf-Medikamente, Beta-Blocker, Kortison, hormonelle Verhütungsmittel, sowie neurologische Medikamente wie z. B. Antiepileptika usw. können Wegbereiter in eine depressive Lebensphase sein.

Die Einnahme von Drogen kann eine schlummernde Depression wecken oder auch aktuell eine Depression auslösen.

Eine Depression, die unbehandelt bleibt, wird möglicherweise verdrängt, und es besteht dadurch ein erhöhtes Risiko, dass sie erneut und sogar in stärkerer Form auftritt.

Behandlung

In einer körperorientierten Psychotherapie, die eine ganzheitliche Behandlungsmethode darstellt, wird mit Hilfe von bioenergetischen Körperübungen und Gesprächen die wechselseitige Behandlung von Körper und Psyche durchgeführt.

Je früher, nach dem Zeitpunkt eines traumatischen Ereignisses oder einer Reaktivierung die Behandlung erfolgt, desto besser sind die Chancen auf Genesung.

Grundlage der Behandlung ist eine einfühlsame und zugewandte Einstellung des Behandlers, damit eine Basis geschaffen wird, in dem der Betroffene sich verstanden fühlt, um sich dadurch selbst verstehen zu lernen. Durch das Verstehen des eigenen Verhaltens kann es zu einer Veränderung im depressiven Verhalten kommen. In einer kompetenten therapeutischen Beziehung kann neues Selbstvertrauen wachsen und Zuversicht entstehen, damit alte Wunden heilen können, was durch keine Pille zu ersetzen ist.

Wenn es gelingt, die nach unten gerichteten Energien wieder zu mobilisieren und umzulenken, ist es möglich aus dem Tal der Verzweigung heraus zu kommen.

Depression geht in den meisten Fällen mit einer Atemstörung einher, welche das Atemaufnahmevermögen senkt und gleichzeitig die Gefühle reduziert.

Die Sauerstoffzufuhr in den Zellen wird herabgesetzt, dadurch wird der gesamte Organismus auf das Nötigste, zum Überleben (Standby-Zustand), reduziert.

Gezielte Atem- und Körperübungen beeinflussen unmittelbar die Körperstrukturen, in denen die Affekte, Emotionen und Gefühle, mittels muskulärer Anspannung, festgehalten werden.

Mit den bioenergetischen Körperübungen wird die Atmung mit angeregt und vertieft, gleichzeitig wird die Muskulatur und das Bindegewebe aktiviert, sodass die Lebensenergie wieder zur Verfügung steht.

Die wissenschaftliche Feststellung, dass Sport bei Depression hilft stimmt, ist jedoch für den Behandler nicht alleine der Zugangsweg. Dem Klienten zu sagen, er solle sich sportlich betätigen, ist auf jeden Fall nicht falsch, wenn der Gesundheitszustand des Klienten dies zulässt.

Als praktizierender Körperpsychotherapeut und Bioenergetischer Analytiker, habe ich jedoch spezifischere Behandlungsmöglichkeiten, auf die ich aufmerksam machen möchte.

Die **Gespräche** mit depressiven Menschen laufen meist im Kreis, es wird versucht, mit vielen Argumenten, Überzeugungsarbeit zu leisten. Das kostet viel Energie und am Ende der erarbeiteten Vorschläge und Überlegungen kommt dann vom Klienten: aber das bringt doch alles nichts ..., oder: aber das hat bisher auch nicht geholfen ... usw. Neue Runde, neues Spiel und (vielleicht) neues Glück. Als Behandler kann man sich hier viel Frust abholen, bzw. auf der Stelle treten, und in der Übertragung zeigt sich dann das Eigentliche.

Das Eigentliche ist meines Erachtens die Wut bzw. viel Ärger, der nicht ins Bewusstsein dringen darf und vom Klienten festgehalten werden muss, da er mit diesem Gefühl einfach nicht umgehen kann.

Oftmals sind keine Werkzeuge vorhanden, um mit der eigenen Wut umzugehen und meist wurden negative Erfahrungen in der Kindheit oder Pubertät gemacht, wenn die Aggression ausgedrückt wurde.

Aggression wird als etwas Destruktives gesehen und nicht als eine Energie, mit der wir auch unsere Wünsche und Bedürfnisse auf konstruktive Weise im Kontakt mit anderen vertreten können.

Es gibt nur die „An/Aus – Haltung“. Zum Beispiel die „An“ - Haltung: der Krug geht zum Brunnen, bis er bricht und jetzt ist Schicht im Schacht, was dann meist in psychische oder physische Gewalt bzw. in einer Verzweiflungstat mündet.

Die „Aus“ Einstellung bedeutet: Keine Wut alles ist gut; Rückzugsverhalten, Herunterschlucken, sich abschalten, um das Ganze irgendwie zu vergessen, sei es in Hyperaktivität oder keine Energie für nichts mehr zu haben, bis hin zu selbstzerstörenden Handlungen.

Diese destruktiven Handlungen kommen unter anderem bei jungen Männern vor, werden jedoch nicht als Depression diagnostiziert, da sie alles andere als einen lethargischen Eindruck vermitteln. Alkoholexzesse, Party ohne Ende, Rasen mit dem Fahrrad, Moped oder Auto, Gebrauch von Drogen usw. um dann im Fiasko zu enden, aus dem es anscheinend keinen Ausweg mehr gibt und die Resignation entsteht.

Hier ist es sicherlich gut, unter den o.g. Voraussetzungen Sport zu treiben, um den Körper zu ertüchtigen und den Selbstwert wieder aufzubauen, jedoch wurde hierbei das eigentliche Problem nicht erforscht und die Ursachen nicht behandelt.

Über die Gesprächsebene kann ich versuchen, ein Bewusstsein herzustellen, in dem ich die analytische Ebene einbringe und gemeinsam mit dem Klienten explore, an was es liegt, woher es kommt, wie die Situation war, die dazu geführt hat, dass depressives Verhalten entstanden ist.

Beispiel aus der Praxis:

Neulich kam ein junger Mann (26) zu mir und klagte, dass er keinen Antrieb mehr habe, er stehe kurz vor dem Abitur, habe aber kein Interesse mehr am Lernen und auch nicht an anderen Dingen, welche er früher gerne tat. Wir kamen im Laufe des Gespräches darauf, dass vor ca. 1 ½ Jahren seine damalige Freundin, die erste große Liebe der er sich offenbarte, die Beziehung abgebrochen hatte, und er seither an dieser Lustlosigkeit litt, ohne dass er es sich eingestehen wollte. Meiner Ansicht nach hat er die Zurückweisung als einen Makel empfunden, über den er als „Mann“ zu stehen habe. Nach dem Gespräch und der Erkenntnis bekam er wieder Farbe ins Gesicht und wirkte deutlich zuversichtlicher.

Zuversicht scheint vielen depressiven Menschen abhandengekommen sein. Sie sitzen eingeklemmt zwischen ihren unausgedrückten Gefühlen, von Wut und Trauer, die sie sich nicht eingestehen, bzw. nicht auf sozialverträgliche Art ausleben können.

Im Rahmen einer bioenergetischen Therapie ist die Möglichkeit gegeben, zu seinen Gefühlen auf selbstwahrnehmende Art und Weise zu gelangen, um sie mit dem Therapeuten zu verstehen und einordnen zu lernen. Erste Gehschritte im Umgang mit der Wut z. B. werden im Abgleich mit dem Therapeuten und dem Erlernen einer konstruktiven Beziehungsgestaltung gefördert.

Auch die vielen ungeweinten Tränen, die manchmal als Globusgefühl den Hals verstopfen oder Nasennebenhöhlen verstopfen, finden dann einen Ausgang. „Ich habe schon soviel geweint“, ist die Aussage, jedoch kommt es auch hier auf die Qualität des Weinens an.

Wie bei Wut, so auch bei der Trauer gibt es eine Wahrnehmung und Erleben des Gefühls an der Oberfläche, das mehr im Kopf stattfindet und viel mit Kontrolle und Zwang verbunden ist. Um in tiefere Regionen des Erlebens zu gelangen,

bedarf es der Wahrnehmung der Gefühle im Körper, was oftmals mit Angst vor Kontrollverlust und der Angst zu dissoziieren usw., verbunden ist.

Hierbei schaue ich in der Behandlung besonders darauf, dass der Klient gut geerdet ist. Gut geerdet bedeutet im eigenen Körper beheimatet zu sein, einen guten Stand in den Füßen und Beinen zu haben, Vertrauen empfinden in die Beziehung zu dem Therapeuten, sowie in der eigenen Biografie zu Hause sein.

Eine weitere Möglichkeit besteht darin, gemeinsam nach Lösungen zu suchen, was nicht immer zu dem o.g. Frust des Behandlers führen muss, sondern auch Resultate bringen kann und gleichzeitig den Selbstwert des Klienten hebt, wenn er die Lösung selbst entdeckt hat.

Die analytische Ursachenfindung hat das Ziel, die Blockierung zu suchen, zu finden und ins Bewusstsein des Betroffenen zu führen. Mittels bioenergetischer Körperübungen haben wir als Behandelnde ein sehr adäquates Mittel zur Verfügung, die angestaute Energie zu lösen und in konstruktive Bahnen zu lenken. Das Lösen der Blockierung ist die Lösung, auf sanfte Art und Weise, wie Bernd Senf dies in einem seiner Videos anmerkt.

Beziehungsgestaltung

Mittels der Beziehungsgestaltung ist es möglich, erst mal eine gute und tragfähige Beziehung herzustellen, in der heilsame Erfahrungen gemacht werden und wieder Vertrauen entstehen kann.

Vertrauen in die therapeutische Beziehung, um dadurch wieder sich selbst vertrauen zu lernen, was sich positiv auf die Beziehungen des Klienten im Alltag auswirkt.

Häufige Gründe für Vertrauensverlust sind traumatische Erlebnisse in der Vergangenheit.

Aktuelle Beziehungsgestaltung resultiert meines Erachtens aus früheren Bindungserfahrungen.

Da diese unreflektiert zum Therapeuten auftauchen und wiederholt werden können, nutzt hier das Offenlegen und Beziehungsklärung in der Therapie.

Die Wiederholung in der Übertragung mit dem Therapeuten hilft beim Finden und beim Abgrenzen seines Selbst und schafft dadurch einen neuen Selbstwert. Wie das angesprochen wird, ist von großer Bedeutung, denn hier ist die Gefahr der Verletzung für den Klienten groß, da oftmals eine Übersensibilität vorhanden ist und eine Überreaktion erfolgen kann. Die Behandelnden benötigen eine angemessene Frustrationstoleranz für sich selbst und das Wissen, dass es nicht um sie geht, sondern sie die Projektionsfläche sind, auf welcher der Klient seinen „alten Film“ darstellt bzw. wiederholt.

Wiederholt um mithilfe des Behandelnden zu reflektieren und neue Lösungen zu finden. Ohne Reflexion hat das Erarbeitete keine Konsequenzen. Wie wir aus der

Habituationstheorie wissen, hat Lernen ohne Konsequenzen wenig Auswirkung auf unser Verhalten. Hier finde ich es wichtig mit dem Klienten die Bedeutung herauszuarbeiten und zu unterstreichen, damit der erarbeitete Schritt nicht untergeht.

Beispiel 2:

Ein Mann 43 Jahre verheiratet, eine vierjährige Tochter, fühlt sich immer wieder als Außenseiter seiner Familie. Sein Vater habe ihn ständig kontrolliert, buchgeführt über seine Schulnoten und ihm den Umgang mit Gleichaltrigen nur ungern zugestanden. Er habe wenig mit anderen Kindern gespielt, und zu Hause war er der Jüngste. Er habe noch 2 Schwestern, 4 und 6 Jahre älter als er. Er berichtete wie sie, die Mutter, die Schwestern und er am Abend am Tisch beisammensaßen und gut gelaunt waren und sobald der Vater nach Hause kam die Stimmung sich schlagartig veränderte. Das Lachen erstarb und die Gespräche wurden auf das Nötigste begrenzt.

Er schilderte den Vater als einen Despoten, der für die Familie schuffete, das Geld nach Hause brachte und damit das „Sagen“ hatte. Sein Vater wollte von ihm alles ganz genau wissen, wenn er abends zu Hause war, legte Karteikarten über seine Schulnoten an. Der Vater, so berichtete der Klient, diene sich ihm immer wieder als Freund an, um ihn dann noch besser kontrollieren zu können.

Der Klient berichtete von seinen Einsamkeitsgefühlen und seinen Ängsten, die er vor seinem Vater hatte. Auch Alpträume, in denen er sich überfordert fühlt, plagten ihn bis heute. Obwohl er sich des Verhaltens seines Vaters, im Lauf der Therapie, bewusst wurde, verhielt er sich in seiner eigenen, neu gegründeten Familie, ähnlich wie sein Vater. Er fühlte sich für alles zuständig, erledigte jede Besorgung und kochte sich am Abend sein Essen selbst. Das Sexualleben sei nach der Geburt der Tochter fast gänzlich zum Erliegen gekommen und er wusste nicht wohin mit seinem Trieb. Obwohl er gut verdiente, stöberte er im Abfallcontainer von Sexshops, um sich an den weggeworfenen Fotos oder Magazinen, zu befriedigen. Er geriet immer wieder in depressive Phasen, in denen er sich von seiner Frau und der Tochter zurückzog und an Suizid dachte.

Im Laufe der Therapie konnten wir ermitteln, dass er sich in Beziehungen, sei es beruflicher oder privater Art, immer wieder zuerst stark einbrachte, sich engagierte, sich auch total öffnete, um sich dann, wenn sein Gegenüber nicht seinen Erwartungen entsprach, völlig enttäuscht zurückzuziehen. Er strafte seine Frau oder seine Kollegen damit, dass er sich von Ihnen fernhielt oder mit „Nicht – beachten“. Er selbst ziehe sich zurück und ver falle in Gefühle der Verzweiflung, des Alleinseins, die ganze Welt sei gegen ihn, so schildert er diese Zustände.

Die alten eingeübten Bindungsstrukturen greifen hier noch immer und die Verein samung in die Depression zeigt sich sehr deutlich.

In der Behandlung mit ihm schien es mir wichtig, zuerst eine tragfähige Beziehung aufzubauen, in der er Kommunikation einüben konnte und unter zu Hilfe-nahme von bioenergetischen Erdungsübungen, guten Boden unter den Füßen zu bekommen und in sich selbst spüren zu lernen.

Gleichzeitig war mir auch wichtig die Bedeutung der Aggression mit einzubeziehen. Diese Energie nach außen zu lenken um sich konstruktiv, zuerst mit mir und dann mit seinen Mitmenschen auseinandersetzen zu können.

Dies hatte Auswirkungen, dahin gehend, dass er z. B. sich mit seiner Frau besprach, um die Aufgaben der Haushaltsführung zu teilen oder sich mit ihr über seine sexuellen Belange zu unterhalten.

In der Depression hat er seine Energie, für mein Dafürhalten, gegen sich verwendet, in selbstzweifelndes Gedankenkreisen und in Rückzugsverhalten, einhergehend mit Hassgefühlen, die er sich selbst nicht zugestehen konnte, da sie sein Selbstbild ins Wanken brachten.

Immer wieder gelang es in der Therapiestunde, ihn mit Hilfe von Erdungsübungen aus der depressiven Phase heraus zu holen und wieder in die Realität der Beziehung zu sich, zu mir und zu seiner Mitwelt zu bekommen, was einige Tage anhielt.

Die therapeutische Beziehung wurde immer wieder auf die Probe gestellt, in dem der Klient die Therapie einseitig für beendet erklärte, um sie dann nach Wochen wieder auf zunehmen.

Auch hier haben bioenergetische Übungen wie z. B. der „Elefanten“ ihre Wirkung gezeigt. Immer wieder haben wir, in gemeinsamer Arbeit, die Konsequenzen herausgestellt und die Auswirkungen für den Alltag, besprochen.

Körperübungen

Mit den Körperübungen steht mir im Alltag ein wunderbares Mittel zur Verfügung, über das ich mich in seiner Komplexität jedes Mal erneut wundere und froh bin, es zur Verfügung zu haben.

Die Körperübungen nach A. Lowen, bringen die Behandlung in eine andere Dimension, weg vom Gesprächsaktivismus, hinein in die Realität des Klienten.

Mittels bioenergetischer Körperübungen wird unter anderem versucht, die Haltemuskulatur des Klienten anzusprechen.

Die quergestreifte- oder auch als Skelettmuskulatur bekannte Muskelgruppe im Körper, die keinem Rhythmus unterliegt, die willkürlich beeinflussbar ist, bei der die Kontraktion durch das cerebro-spinale Nervensystem ausgelöst wird, deren Reiz in den motorischen Endplatten das Acetylcholin auslöst, wodurch es zur Kontraktion kommt, unterteilt sich nochmals in eine Bewegungsmuskulatur und in die Haltemuskulatur. Die Bewegungsmuskulatur arbeitet schnell und besteht aus hellen phasischen Muskeln. Die Haltemuskulatur dient der aufrechten Kör-

perhaltung, was eine Dauerkontraktion oder teilweise langandauernde Kontraktion voraussetzt. Diese Funktion übernehmen die tonischen roten Muskelfasern, die sich nur langsam verkürzen (Faller).

Da mit den bioenergetischen Übungen u.a. versucht wird, die Haltemuskulatur anzusprechen, sind wir sehr schnell bei der Thematik des Festhaltens bzw. der Blockade, des Widerstandes. An diesen Stellen sitzt die Energie fest und blockiert die Beweglichkeit. Hier sitzen auch die Schmerzen in Form von chronischen Muskelverspannungen, von denen manche Klienten erzählen. Durch zu viel Energie an einer Stelle im Körper kommt es zum Schmerz. Der Schmerz ist ein Symptom, das beachtet werden und von uns verstanden werden möchte. Insofern ist es uns als Behandelnde möglich, über das Verstehen lernen des Schmerzes zur psychischen Ursache vorzudringen. Diese Interdependenz nehme ich als etwas sehr Bedeutsames an, was uns in der Behandlung weiterhilft.

Manchmal wird es schwierig für mich, die Klienten vom Redefluss abzuhalten, um ihnen eine Übung anzubieten. Bereits an dieser Stelle wird oftmals blockiert, bzw. erst gar nicht auf mein Angebot eingegangen, sprechen wir zu viel darüber, was der Grund der Ablehnung ist, sind wir wieder im Bannkreis der Depression, welcher sich oftmals wie ein Hamsterrad dreht, in dem die Gedanken ganz viel tun, aber nichts von der Stelle kommt.

Die bioenergetischen Übungen erden uns, stellen damit den Bezug zur Realität wieder her. Das Reden über die Gefühle führt nicht in die Wahrnehmung der Gefühle, sondern stellt eher eine Barriere dar, welche am Vordringen zu den Gefühlen hindert. Jedoch ist dies für den Klienten oftmals nicht wahrnehmbar. Er merkt, dass er sein Gedankenkarussell in Schwung setzt, es jedoch nicht abstellen, sondern nur beeinflussen kann mit Lethargie oder mit Aktivität, je nach zugrunde liegendem Trauma und vorliegender Charakterstruktur.

Bei den bioenergetischen Körperübungen kommt es oftmals zu eigenen Erfahrungen, des Klienten wie des Behandlers, welche wir dann gemeinsam reflektieren können. Die angebotenen Übungen stellen immer ein Experiment für beide dar, was das Arbeiten für mich immer wieder mit Freude erfüllt und eine Herausforderung darstellt.

Beispiel 3:

Ein Mann 50 Jahre alt, geschieden, von seinem 10jährigen Sohn getrennt lebend, arbeitslos, da sein Betrieb in Konkurs gegangen sei, leidet unter einer mittelgradigen Depression. Er verstrickt sich immer wieder in Streitereien mit der Mutter seines Sohnes. Er wirkt eingefallen, ohne Zuversicht, bedrückt und äußert suizidale Gedanken, klagte über Schlafstörungen, „er könne nicht schlafen wegen der ständigen Gedanken, die ihn quälten“, und, dass er an Antriebslosigkeit leide. Nach dem er sein Leiden erzählt hat, begannen wir mit Erdungsübungen insbe-

sondere mit der Übung „Kutschersitz zur Wand“, d. h. mit dem Rücken an der Wand anlehnen und die Beine im 45°-Winkel absenken, dabei beim Ausatmen die Füße und später die Fußballen in den Boden drücken. Immer wieder Pausen einlegend und im Raum umhergehend, danach in den Körper spürend, um zu sich zu kommen und das Geschehene zu reflektieren. Mit dieser Art arbeiteten wir während einiger Therapiesitzungen. Dabei entstand eine tiefere Atmung, die ihm mehr Antrieb verlieh. Nach den ersten Sitzungen stellte sich eine Besserung des Schlafverhaltens ein, er könne wieder schlafen und die quälenden Gedanken seien fast weg.

Nach weiteren Sitzungen, mit ähnlichen Übungen, besprachen wir das Verhältnis zur Mutter seines Sohnes, und wie er dazu eine andere Einstellung finden könnte, was ihn deutlich ruhiger werden ließe, wie er mitteilte. Er beginne, sich auch wieder mit der Suche nach einer Arbeitsstelle zu beschäftigen und habe Ideen für eine erneute Selbstständigkeit.

Nach dem ihm bewusst wurde, wie er seine Energie im Gedankenkreisen verzehrte und er ein Bewusstsein für sich und seinen Körper bekam, ging er erstmals seit Jahren wieder aus und begann Sport zu treiben. Auch gestalte sich die Besucherregelung mit seinem Sohn bzw. mit dessen Mutter viel entspannter, wie er mitteilte.

In den Übungen kam der Klient dazu, wieder ein Gefühl für seinen Körper zu entwickeln, nicht das Reden, sondern das Spüren wurde wichtig. Die Energie folgt der Aufmerksamkeit, besagt ein alter Spruch, und wenn wir die Energie im Gedankenkreisen verzehren, haben wir sie nicht zur Verfügung für Zuversicht und Tatkraft.

Das Wechseln in diese andere Wahrnehmungs- und Bewusstseinssebene ist für die Behandlung sehr wichtig. Sich spüren, das heißt bewusst in Kontakt mit sich selbst zu sein, das führt weg von illusorischen Gedankengebäuden, welche aufgrund von Erfahrung gemacht wurden und welche dann zum Selbstläufer im Hamsterrad wurden, die jedoch keine Weiterentwicklung zulassen.

Beim Spüren kommt der Klient mit der Realität seines Körpers in Verbindung und begreift sich in seinem Körper. Das heißt, mit sich selbst in Kontakt, in Beziehung zu sein, in sich selbst geerdet zu sein, was wiederum mehr mit unserem Herz in Verbindung stehen bedeutet und uns näher zu unseren Gefühlen kommen lässt, denn „Gefühle sind im Körper“ (A. Lowen).

Der Körper als Sitz der Gefühle und die zentrale Stelle, das Herz, lässt eine intensivere Gefühlswahrnehmung zu, als es durch Erzählen allein möglich ist. Die Intensität unserer Gefühle hängt u.a. von der Eigenwahrnehmung, bzw. von dem, was wir zulassen wollen oder glauben zulassen zu können, ab. Je intensiver wir unsere Gefühle wahrnehmen, desto mehr entsteht die Wahrnehmung im Leben zu sein und nicht am Rand zu vegetieren, wie es bei der Depression der Fall ist.

Mittels der bioenergetischen Körperübungen wird u.a. auch das propriozeptive System, das in unserem Körper die Stellung der Gelenke ins Gehirn meldet, angesprochen. Dies wirkt unterstützend bei dem „wieder in Besitz nehmen“ des eigenen Körpers.

Sobald wir wieder im Besitz unseres Körpers sind, sind wir mit unserem Selbst verbunden.

A. Lowen schreibt vom Körper als Sitz des „Selbst“ und von den Gedanken als Sitz des „Ich“.

Beides wird gebraucht, jedoch wenn das Ich aus der Angst heraus zu viel übernimmt, entfernen wir uns von unseren Gefühlen, welche im Körper beheimatet sind.

Anhang:

Weitere depressive Erkrankungsformen:

Anhedonie ist eine Bezeichnung für Freud- und Lustlosigkeit.

Depression als Teil einer organischen Erkrankung wird als **somatogene Depression** bezeichnet.

Depression als Teil einer körperlich nicht begründbaren Erkrankung wird als **endogene Depression** diagnostiziert.

Depression als Teil einer psychoreaktiven Erkrankung wird als **psychogene Depression** benannt und wird ebenso als Sammelbezeichnung für reaktive Depressionen angeführt, wie z. B.:

- Entwurzelungsdepression
- Schwangerschaftsdepression
- Neurotische Depression
- Erschöpfungsdepression

Als **reaktive** Depression werden auch körperlich begründbare Depressionen, die infolge einer direkten oder indirekten Schädigung der Gehirnfunktion eintreten, bezeichnet. Sie werden in 2 Formen unterschieden:

Form 1:

nach Infekten, nach Operationen, hämodynamisch (Lehre von den physikalischen Grundlagen des Blutkreislaufes), toxisch, endokrin (biologische Krisenzeiten z. B. Pubertät, Schwangerschaft, Wochenbett, Klimakterium oder bei endokrinen Erkrankungen).

Form 2:

Durch altersbedingte Veränderungen, mit oder ohne Demenz, posttraumatische, bei Hirntumoren, bei geistiger Behinderung, bei Epilepsie, bei Meningitis (Hirnhautentzündung), oder bei Enzephalitis (Entzündung des Gehirns).

Depression bei der Angst und Unruhe im Vordergrund stehen welche einhergehen mit rastlosen Bewegungen, lautem Jammern, ständig Wiederholungen der gleichen Fragen und einem sich anklammern wird, als **agitierte Depression** bezeichnet.

Anaklitische Depression (anlehnen) ist eine Anlehnsdepression bzw. ein Affektentzugssyndrom. Diese Säuglingsdepression führt infolge von Trennung von den Eltern zu Weinerlichkeit, Schlaflosigkeit, Gewichtsverlust, Verzögerungen und Verlangsamung des Wachstums.

Die **hypochondrische** Depression ist schwer zu erkennen, da Klagen über körperliche Beschwerden das Bild bestimmen und das psychische Leiden nicht offensichtlich wird.

Benannt wird dies auch als **lavierte** Depression (Larve, Hülle) das die Unfähigkeit des Klienten darstellt seine depressive Verstimmung als solche zu beschreiben, stattdessen werden Beschwerden und körperliche Symptome mitgeteilt. Herz-, Kopf-, Rücken- und Verdauungsbeschwerden, Schlaflosigkeit, gynäkologische Beschwerden, Störungen der Sexualfunktion. Diese Klienten sind häufig bei mehreren Ärzten und Therapeuten in Behandlung.

Neurotische Depression oder **depressive Neurose** ist eine Form der psychogenen Depression. Eine Neurose ist eine psychische Störung, die infolge eines frühkindlichen psychodynamischen Konfliktes entstanden ist und mit psychischen oder somatischen Symptomen einhergeht, bei denen ein ausgeprägtes depressives Syndrom im Vordergrund steht, welches sich mit auslösenden Ereignissen reaktivierte.

Die **pharmakogene** Depression wird durch das Einnehmen von bestimmten Medikamenten ausgelöst.

Die **psychotische** Depression stellt eine schwere Form der Depression dar, sie beinhaltet ausgeprägte depressive und psychotische Symptome (Psychose ist eine allgemeine Bezeichnung für eine psychische Störung mit strukturellem Wandel des Wahrnehmens und Erlebens) insbesondere Halluzinationen, Wahnideen, psychomotorische Störungen (Psychomotorik ist die Gesamtheit des durch psychische Vorgänge beeinflussten körperlichen-psychischen Ausdrucksverhaltens). Sie kann in einer manisch-depressiven Erkrankung enden.

Manie ist eine schwere Form von affektiven Psychosen, die aus dem Affekt heraus entstehen und eine Störung in der Wahrnehmung des Erlebens darstellen. Manie ist ein Wortteil mit der Bedeutung: Wahnsinn, Sucht.

Sie ist eine schwere Form der affektiven Psychosen mit inadäquat gehobener (heiter oder gereizter) Stimmung, Antriebssteigerung, Steigerung der Wahrnehmungsintensität, Denkstörungen (Ideenflut, Assoziationsreichtum, Logorrhö). Störungen der vegetativen Funktionen

- Blutdruckanstieg
- Tachykardie/ Herzrasen
- herabgesetztes oder gesteigertes Hungergefühl
- Schlafstörungen.

Hinzu kommt oftmals ein materielles Verschwendungsverhalten das einhergeht mit sozialen und beruflich eingeschränkter Leistungsfähigkeit.

Zusätzlich können noch Halluzinationen bzw. Wahnideen (Größenwahn) im Sinne einer psychotischen Manie hinzukommen, bei der häufig ein Autoritätskonflikt ausgelebt bzw. eine Depression abgewehrt wird. Auffällig bei diesen Menschen ist, dass sie beim Erzählen vom Einzelnen ins Hunderttausendste kommen.

Lassen sich keine klaren Auslöser erkennen, spricht man von einer **endogenen** (im Körper selbst entstanden bzw. durch besondere Anlagen des Körpers hervorgegangen, nicht durch äußere Einflüsse entstanden) Depression.

Unipolare Depression und Bipolare affektive Störung.

Bei der **Unipolaren Depression** handelt es sich um die häufigste depressive Erkrankung. Der Name „unipolar“ (= einpolig) kommt daher, dass die Patienten nur depressive, aber keine manischen Phasen haben. Hauptsymptome sind das Morgentief, frühes Aufwachen, Schlafstörungen in der zweiten Nachthälfte und Niedergeschlagenheit.

Die bipolare affektive Störung ist gekennzeichnet durch depressive und manische Phasen. In der Zeit der Manie dominiert bei den Betroffenen ein übersteigertes Selbstverständnis, in dem die eigenen Fähigkeiten überschätzt werden. So können manische Patienten wochenlang die Nächte durcharbeiten, ohne Müdigkeitserscheinungen wahrzunehmen.

In der **Dysthymie** sind die depressiven Symptome weniger ausgeprägt als bei der unipolaren Depression. Sie beginnen oft schon im Jugendalter und verlaufen chronisch, erstrecken sich über weite Lebensabschnitte und verlaufen nach einem bestimmten Zyklus oder nach bestimmten Begebenheiten, welche z. B. durch irgendwelche, reaktiven, Situationen ausgelöst wurden.

Bei der **Zyklothymie**, dem zweipoligen/bipolaren Gegenstück zur Dysthymie, kommt es zu leichten ausgeprägten manischen und depressiven Phasen.

Die Winterdepression ist saisonal von der Winterwitterung abhängig und tritt regelmäßig im Herbst oder Winter auf, im Frühjahr oder Frühsommer kommt sie nur selten oder tageweise vor. Diese Form der Depression kann bis zu sechs Monate andauern. Das typische Anzeichen ist die Energielosigkeit, die oftmals gepaart ist mit depressiver Verstimmung.

Angaben zum Autor

Josef Lutz, Bioenergetischer Analytiker SgfBA
Praxis für Körperorientierte Psychotherapie
und Schmerzbehandlung

Gumpensteige 5
79104 Freiburg
Tel.: +49 (0)761 - 476 84 87
E-Mail: joseflutz@t-online.de
www.josef-lutz.de

Literatur

- 1 Ehrensperger, Th. (1996) Erdung in der therapeutischen Arbeit und im Alltag, Schriftenreihe der Schweizerischen Gesellschaft für Bioenergetische Analyse und Therapie: Körper und Seele, in „Zwischen Himmel und Erde“ Bd. 5. ISBN: 3-7965-1020-5.
- 2 Faller A. (1984), „Der Körper des Menschen, Thieme – Verlag, ISBN: 3-13-329710-4.
- 3 Lowen, A. (1979), Depression, Unsere Zeitkrankheit und Wege der Heilung München, Kösel -Verlag, ISBN: 3-466-34007-1
- 4 Senf, B. (2010), Video im Internet „Bioenergetische Heilung der Erde“

Zur Information

Kongresse, Fortbildungen

Kongresse der DGK und des IIBA

4. Kongress der Deutschen Gesellschaft für Körperpsychotherapie (DGK)

vom 22. bis 25. September 2011 an der Freien Universität Berlin zum Thema
„Körper-Gruppe-Gesellschaft.
Neue Entwicklungen in der Körperpsychotherapie“
www.dgk-kongress2011.de

21. Internationale Konferenz des Internationalen Instituts für Bioenergetische Analyse

19. bis 25. Oktober 2011, San Diego – Kalifornien zum Thema
„Zur Integration von Gehirn, Geist und Körper. Klinische und therapeutische Implikationen der Neurowissenschaften“
Infos: www.bioenergetic-therapy.com (IIBA)

NIBA-Weiterbildungsangebote 2011/2012

Das Norddeutsche Institut (NIBA) lädt für 2011/2012 herzlich zu Fortbildungsveranstaltungen ein!
Genauere Infos zu jedem Workshop finden Sie unter: www.niba-ev.de

Ausbildung zum/zur Bioenergetischen Analytiker/in

Jährlicher Einstieg im Februar/März möglich, die entsprechenden Bewerbungsverfahren sollten im Herbst/Winter des Vorjahres abgeschlossen sein. Näheres erfahren Sie unter www.niba.de oder unter Tel. +49 (0)4404 - 95 35 86

Fortbildung: Selbststärkende Gemeinschaft, Terapia Comunitaria

eine systemisch integrative Gruppenarbeit mit Mariano Pedroza, Brasilien

- **Modul I** 8. 3. – 11. 3. 2012 (4 Tage)
- **Modul II** 17. 5.– 20. 5. 2012 (4 Tage)
- **Modul III** 2. 6 – 5. 6. 2012 (4 Tage)
- **Supervision** 29. 9 – 30. 9. 2012 (1,5 Tage)
- 9. 3 – 10. 3. 2013 (1,5 Tage)

Fortbildung mit Josette van Luytelaar

vom 3. bis 5. Februar 2012

BODY MOVEMENT DESENSITIZATION AND REPROCESSING (BMDR)

Heilen von Schocktrauma durch Aktivierung des Fluchtreflexes

NIBA Studientag

Der jährlich NIBA- Studientag findet am 2. und 3. März 2012 in Ovelgönne statt:

Tagesseminar:

- **Thomas Harms**

VOM TRAUMA ZUR BINDUNG

Neurophysiologische Perspektiven und Behandlungsansätze von Bindungsstörungen von Eltern, Säuglingen und Kleinkindern (von 0 - 3 Jahren)

Vorträge:

- **Hanna Kotowski,**

DAS BABY IN UNS

Erfahrungen und Folgerungen aus der psychoanalytischen Babybeobachtung

- **Rolf Großerüschkamp**

SELBSTERFAHRUNG IN DER BIOENERGETISCHEN ÜBUNGSGRUPPE

- **Dr. Michael Sonntag**

BIOENERGETISCHE ANALYSE UND MANAGEMENT

Vegetative Strömung, Pulsation und neue Managementtheorien

Der NIBA-Studientag 2013 wird am 1. und 2. März 2013 stattfinden

Zertifizierte Fortbildung zur berufsspezifische Spezialisierung in TRE– Trauma Releasing Exercises nach David Bercei

Basis-Workshop I

dient zum Kennenlernen der Methode und wird im Rahmen der zertifizierten Fortbildung A und B für TRE anerkannt.

Basis-Workshop II

baut im Rahmen der zertifizierten Fortbildungen A und B in TRE auf Basis-Workshop I auf und ist nur im Zusammenhang mit einem Gruppen-Supervisionsworkshop buchbar.

Intensiv-Workshop III

ist im Rahmen der zertifizierten Fortbildung in TRE die Ergänzung für die Zertifizierung B und ist nur im Zusammenhang mit einem weiteren Gruppen-Supervisionsworkshop buchbar.

Gruppensupervision

ist Teil der zertifizierten Fortbildungen in TRE.

- **Basis I**

- 16. 9. – 18. 9. 2011 mit David Berceli und Barbara Oles in Papenburg
- 20. 4. – 22. 4. 2012 mit David Berceli und Heiner Steckel in Ovelgönne
- 21. 9. – 23. 9. 2012 mit Heiner Steckel und Barbara Oles in Ovelgönne
- 12. 4. – 14. 4. 2013 mit David Berceli und Heiner Steckel in Ovelgönne
- 22. 9. – 22.19. 2013 mit Heiner Steckel und Barbara Oles in Ovelgönne

- **Basis II**

- 9. 12. – 11. 12. 2011 mit Heiner Steckel in Papenburg
- 23. 4. – 24. 4. 2012 mit David Berceli und Heiner Steckel in Ovelgönne
- 26. 10.–28. 10. 2012 mit David Berceli und Heiner Steckel in Papenburg
- 15. 4. – 16. 4. 2013 mit David Berceli und Heiner Steckel in Ovelgönne
- Okt. o. Nov. 2013 mit David Berceli und Heiner Steckel in Ovelgönne

- **Intensiv III**

- 23. 9. – 25. 9. 2011 mit Heiner Steckel in Ovelgönne
- 29. 10.–30. 10. 2012 mit David Berceli und Heiner Steckel in Papenburg
- Okt. o- Nov. 2013 mit David Berceli und Heiner Steckel in Ovelgönne

- **Gruppen-Supervision**

- 4. 11. – 6. 11. 2011 mit Barbara Oles in Rhauferhn
- 17. 2. – 19. 2. 2012 mit Barbara Oles in Rhauferhn
- 29. 6. – 1. 7. 2012 mit Heiner Steckel in Nordwestdeutschland
- 7.9. – 9. 9. 2012 mit Barbara Oles in Rhauferhn
- 30. 11.– 2. 12. 2012 mit Heiner Steckel in Nordwestdeutschland
- 7. 6. – 9. 6. 2013
- 6. 9. – 8. 9. 2013
- 13. 12.–15. 12. 2013

Literatur: Berceli, D. (2010): Körperübungen für die Traumaheilung. Nord-deutsches Institut für Bioenergetische Analyse, Selbstdruck (Elsfleth)

Weiterbildung in Bioenergetischer Analyse und Psychotherapie

bei der Schweizer Gesellschaft für Bioenergetische Analyse und Therapie

Tiefenpsychologisch fundierte Körperpsychotherapie, 5-jähriges Curriculum. Die Weiterbildung erstreckt sich - berufsbegleitend - über fünf Jahre und umfasst insgesamt 950 Stunden theoretischen Unterricht, Lehrtherapie- und Supervisionssitzungen. Es finden jährlich drei Kurswochen zu fünf Tagen unter der Leitung eines/einer von der SGBAT anerkannten Trainers/in statt, d. h. insgesamt mindestens 15 Kurswochen.

Außerdem bietet die SGBAT jährlich elf 6-stündige Seminartage an.

Koordinierende Trainerin: Margit Koemeda-Lutz,
weitere Trainer George Downing, Hugo Steinmann, Vita Heinrich-Clauer
Einstieg noch möglich.

Weitere Informationen bei

Anita Tan
Dorfstrasse 12 f
8902 Urdorf
SCHWEIZ
Tel.: +41 (0)43 - 455 91 53
E-Mail: sekretariat@sgbat.ch

Zeitschrift Forum Bioenergetischen Analyse

Das Forum Bioenergetischen Analyse ist die Publikation der deutschen bioenergetischen Ausbildungsinstitute. Ziel ist die Veröffentlichung von Beiträgen, die

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

Mitgliedern und Ausbildungskandidaten des NIBA, der GBA, und der SGfBA wird die Zeitschrift mit Ausnahme von Spezialheften kostenlos zugestellt.

Die **aktuellste Ausgabe** und das **Spezial 2010** von David Berceli können gegen Rechnung für je € 10,- zzgl. Porto und Verpackung beim Sekretariat des Norddeutschen Instituts für Bioenergetische Analyse (NIBA e. V.) online oder telefonisch bestellt werden.

Alle anderen noch nicht vergriffenen Ausgaben erhalten Sie an gleicher Stelle als **Sonderpaket** für € 25,- oder als **Sonderpaket Plus** (einschließlich der aktuellsten Ausgabe) für € 30,- zzgl. Porto und Verpackung.

www.niba-ev.de, Zedernring 82, 26919 Brake, +49 (0)4401 85 84 75, niba_ev@ewetel.net

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 Atemschmel

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 Psychotherapie

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

Konrat 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

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

2/1994

- Peter Geißler: Narzißmus und Bioenergetische Analyse
Bennet 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 Lehrtherapeutenteffen des NIBA 1994
Ulrich Sollmann: Scham und Schuld

1/1995

- Frank Hladky: Von der Bedeutung, zu Beginn der Arbeit mit einem Patienten das „Thema“ zu finden
Peter Geißler: Körperinterventionen und Bezeichnung
Michael Hepke: Entwicklungspsychologische Argumente für eine körpervermittelte Psychotherapie
Rainer Mahr: Energie und Identität
Ulrich Sollmann: Im narzistischen Minenfeld – Körpertherapie zwischen Beziehung und Körperarbeit
Gisela Kloth: Frauen unter der Bioenergetik – Prinzessin, Aschenputtel, Hyänen und der vollständige Orgasmus

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
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: Leidenssucht 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 /
Reinhard Weber: Narzismus 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-Persönlichkeitsstörungen – 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

1/2001

- Katharina Klees: Die Borderline-Persönlichkeitsstörung in der Bioenergetischen Analyse
Roland Heinzl: Die Angst des Gruppenleiters vor der Gruppe
Ralf Vogt: Zur körpertherapeutischen Regressionsförderung mit Übergangs-Übertragungs-Objekten
Peter Lölliger: Gelingen und Misslingen von Psychotherapien aus körperpsychotherapeutischer Sicht

2/2001

- Ulla Sebastian: Von der Bioenergetischen zur Holographischen Analyse – Über die Kraft innerer Energiebilder
Bernd Voigt / Sabine
Trautmann-Voigt: Körper-Ausdruck – M(m)acht – Sprache
Günter Heisterkamp: Buchbesprechung: Tilman Moser: Berührung auf der Couch. Formen der analytischen Körperpsychotherapie
Ralf Vogt: Fallvignetten zur Arbeit mit Übergangs-Übertragungs-Objekten

1/2002

- Jens Tasche /
Reinhard Weber: Braucht die Bioenergetische Analyse ein neues Paradigma?
Monika Koch: Aufbruch zu neuen Ufern in der Bioenergetischen Analyse?

- Brigitte Passloer: Qigong Yangsheng
Angelika Schretter: Buchbesprechung: Christa Ventling (Ed.): Childhood Psychotherapy
– A Bioenergetic Approach
Maria Holl: Buchbesprechung: Tinnitus lindern

1/2003

- Ulrich Sollmann: Writing on the Body oder: zur deutschsprachigen Literatur der Bioenergetischen Analyse
Karl-Klaus Madert: Plädoyer für eine wissenschaftliche Fundierung der Bioenergie: neurobiologische Aspekte am Beispiel Psychodrama
Vita Heinrich: Fallvignette zur Trauma-Therapie – Beispiel: Klientin Johanna
Michael Nissen: Zwei ist eine einsame Zahl

2/2003

- Irmhild Liebau: Bioenergetische Analyse und Seelsorge
Konrad Oelmann: Energie-Affekt-Beziehung. Bioenergetische Analyse heute – oder: Von hemmender Angst zu haltendem Vertrauen
Andreas Wehowsky: Körperpsychotherapie und tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie: Aspekte einer traditionsreichen Beziehung
Michael Sonntag: Self-Expression versus Survival
Ulrich Sollmann: Ergänzung zu „Writing on the Body“
Konrad Oelmann: Buchbesprechung: Basales Verstehen. Handlungsdialoge in Psychotherapie und Psychoanalyse

1/2004

- Matthias Heise /
Vita Heinrich-Clauer: ... Traumabelastung und Körperbild
Jens Tasche: Körper, Bindung und Abwehr
Karl-Klaus Madert: Plädoyer für eine wissenschaftliche Fundierung der Bioenergie II: Energiearchetyp und Quantenphysik
Konrad Oelmann: Neuere wissenschaftliche Erkenntnisse über Primäraffekte und ihre Bedeutung für die bioenergetische Analyse

1/2005

- Gisela Worm: Körperdialoge mit sich selbst und dem anderen – zum Unterschied einer Perspektive
Rainer Mahr: Ein Energiekonzept in der Bioenergetischen Analyse
Theo Fehr: Differentielle Untersuchung antagonistischer Effekte von Bioenergetik sensu LOWEN und Advaita – Meditation in der Psychotherapie
Ulla Sebastian: Workshop: Der Körper als Resonanzfeld
Für Sie gelesen: von Rainer Mahr
Jörg Clauer /
Vita Heinrich-Clauer: Bioenergetische Duos – Arbeit mit Paaren
Ulrich Sollmann: Kongressbericht über die 18. Internationale Konferenz des IIBA
Zur Diskussion: von Ulrich Sollmann

1/2006

- Jörg Clauer: Die Behandlung psychosomatischer Erkrankungen in der Bioenergetischen Analyse
Heiner Steckel: Dynamisches Grounding – Containment und Selbstausdruck
Angelika Schretter: Der Körper, der ich bin. Nachnähren aus körperpsychotherapeutischer Sicht
Theo Fehr: (M)BPA – (Mehrdimensionale) Bioenergetische Prozess-Analyse
Herbert Conze: Das Assessmant Center (AC)
Ulrich Sollmann: Bioenergetische Analyse in der Politikberatung
Karl-Erich Pönitz: Kranksein, Seelsorge und Bioenergetische Charakterstrukturen
Moses Steinvorth: Bioenergetik in der Psychoonkologie

Rainer Mahr: Macht und Ohnmacht der bioenergetischen Bewegung

Zur Information: Literaturempfehlungen

1/2007

Angela Klopstech: Stellen die Neurowissenschaften die Psychotherapie vom Kopf auf die Füße?

Karl-Klaus Madert: Synergetik in der Körperorientierten Trauma Therapie

Corinna Bartling: Verkörperte Gegenübertragung – Körperlicher Austausch und Beziehungserleben in der Bioenergetischen Therapie

Rainer Mahr: Der „kompetente Säugling“ auf dem Weg in die Bioenergetische Analyse

Aus der Praxis:

Marion Henze: Im Zauberland – selbstorganisatorische Hypnotherapie

Zur Diskussion:

Peter Geißler: Gedanken zur Bioenergetischen Analyse 10 Jahre später ...

Rainer Mahr: Bemerkungen zu Peter Geißler's Gedanken ...

Ulrich Sollmann: Das Wir und die Anderen

Zur Information

Axel Böhmer /

Klaus Lennartz: Nachruf auf Günter Schubert

Ulrich Sollmann: Kongressbericht zur Internationalen Konferenz des IIBA in Sevilla

IIBA Buchprojekt: Reader zur Bioenergetischen Analyse

1/2008

Günter Heisterkamp: Nachhaltige Szenen meiner bioenergetischen Analysen

Konrad Oelmann: 20 Jahre Bioenergetische Analyse – Was hat für mich Bestand?

Georg Wörgerbauer: Zwischen Himmel und Erde – Homo erectus automobil

Aus der Praxis:

Svenia Wirtz /

Anke Fußler: Jedes Kind kann seine Mutter halten!

Marie-Luise Schmitz: Ein Leben mit Depressionen? Durch die bioenergetische Analyse zu mehr Lebensfreude und in die Lebendigkeit finden

Zur Diskussion:

Rainer Mahr /

Angelika Wenzel: Buchbesprechung: Klaus Madert: Trauma und Spiritualität

1/2009

Rainer Mahr: Wilhelm Reich – Was war, was bleibt

Karl-Erich Pönitz: Bioenergetik in der Pastoralen Supervision

Otto Kellner: „Das ist ja verrückt hier!“ Bioenergetische Übungsgruppen auf einer Psychosestation

Jörg Clauer: Buchbesprechung: Heisterkamp / Geißler: Psychoanalyse der Lebensbewegung

Jörg Clauer: Buchbesprechung: Moraschitzky: Somtoforme Störungen

Zur Information

Barbara Oles: 25 Jahre Süddeutsche Gesellschaft für Bioenergetische Analyse

verschiedene Autoren: ... Nachrufe auf Alexander Lowen

Spezial (2. Auflage 2010)

David Berceli: Körperübungen für die Traumaheilung