

Biodynamische Körperpsychotherapie

Kurzbeschreibung von © Christian Bartuska (Wien) 1994, überarbeitet 2015

Die Biodynamische Körperpsychotherapie wurde von der Norwegerin Gerda Boyesen aus zwei Ansätzen entwickelt; aus der Vegetotherapie (Weiterentwicklung von W. Reich aus seiner Charakteranalyse) und der Bülow-Hansen Methode (Physiotherapie für psychisch Kranke).

Die Biodynamische Körperpsychotherapie verwendet drei klar unterscheidbare Ansätze, die kombinierbar sind und deren Spektren sich überschneiden. Diagnose und Behandlung laufen dabei immer parallel, so dass sich eine kontinuierliche Entwicklung der Behandlung ergibt.

- 1.) Biodynamische Massage: KlientIn „*bekommt, nimmt an, ist da*“, liegt und schweigt (abgesehen vom Beginn, Abschluss und wenigen Ausnahmen), TherapeutIn „gibt“, berührt, bewegt, streicht, schüttelt, unterstützt, manchmal auch verbal.
- 2.) Biodynamische Vegetotherapie: KlientIn ist aktiv, liegt, sitzt oder steht, spricht, fühlt, erlebt, erinnert, regrediert, entwickelt, lässt los, gibt den inneren Impulsen „impinging from within“ Raum. TherapeutIn ist manchmal aktiv, begleitet, unterstützt, herausfordert, leitet, jeweils mit Worten und mit Berührung.
- 3.) Organische Psychotherapie: KlientIn folgt dem inneren Fluss, liegt oder sitzt, drückt sich mit Worten oder schweigend aus, erinnert, folgt der Imagination oder dem Erkenntnisvorgang, TherapeutIn „ist da“, begleitet, spiegelt, tritt in verbalen Dialog (keine körperliche Berührung).

Die Massage und die Vegetotherapie fördern mehr die energetischen¹ und vegetativen Aspekte der Veränderung, die organische Psychotherapie mehr die tiefenpsychologischen und die mentalen Aspekte.

Techniken aus verschiedenen anderen Methoden wie Bioenergetik, Gestalt-, Familientherapie usw. können ohne Schwierigkeit in der Biodynamik verwendet werden.

1.) Biodynamische Massage

Die Biodynamische Massage ist eine vielfältige und umfassend ausgearbeitete Methode der Berührung des menschlichen Körpers mit sehr hoher Effektivität. Sie bewirkt sowohl Verbesserung des körperlich-seelischen Wohlbefindens und der Gesundheit im allgemeinen als auch spezifische Veränderungen des psychischen Zustandes der Klienten.

¹ Energie und energetisch bezieht sich im Weiteren auf innere Erfahrungen wie „Ich habe heute viel Energie“ oder „da strömt etwas in meinen Armen“

tin² inklusive der Lösung somatisierter traumatischer Erfahrungen (Blockierungen/Verdrängungen). Diese Erfahrungen, die sich als chronische Tonus- und Haltungsveränderungen zeigen, werden durch die Biodynamische Massage (in der psychotherapeutischen Anwendung) dem bewussten Prozess zugänglich und damit verarbeitbar.

Die Anwendung auf der prophylaktischen Ebene verbessert das subjektive und das objektive Wohlbefinden durch die Erweiterung der selbstregulatorischen Fähigkeiten des Gesamtorganismus. Sie ermöglicht Stresslösung während der Massage und in der Folge den verbesserten Umgang mit Stressoren durch verfeinerte und erweiterte Körperwahrnehmung und Beachtung der primären Bedürfnisse.

Grundsätzlich versucht die Biodynamische Massage, über physische und energetische Kontaktaufnahme den richtigen Tonus im Körper des Klienten entstehen zu lassen, d.h. in den meisten Fällen entspannend zu arbeiten, in Fällen von Hypotonus dagegen tonisierend (vitalisierend, stärkend). Die Beeinflussung des vegetativen Systems ermöglicht dabei oft nachhaltige Veränderungen der inneren Regulation.

Drei Elemente sind entscheidend für das Geben einer guten Biodynamischen Massage:

- 1.) sensible und genaue Wahrnehmung der Klientin im Moment und Präsenz und Selbstgewahrsein des Masseurs
- 2.) gut ausgebildete und vertraute Intuition
- 3.) umfangreiches Wissen über Körper und Seele (generell), Geschichte und gegenwärtige Situation des Klienten **und die Zusammenhänge all dieser Aspekte**

Von der Seite der Klientin oder Patientin ist es notwendig, sich einzulassen und die Massage „aktiv“ anzunehmen, „da zu sein“, das Bewusstsein auszubreiten zum Unterschied von „den Körper in Reparatur zu geben“.

Die Biodynamische Massage beachtet dabei und arbeitet mit:

Information des Klienten über seine Befindlichkeit,
Kontakt (emotional, vital und energetisch),
Konsistenz, Aussehen und Beschaffenheit des Gewebes (Tonus, Durchblutung usw.) in Haut, Bindegewebe, Muskulatur und Stützapparat,
Ausdruck (Haltung, Gesicht, Gestik, Mikrobewegungen, verbal, stimmlich),
Rhythmen des Körpers (Atmung, Bewegung, vegetative(n) Reaktionen)
energetische(r) Ausstrahlung,
subjektivem Empfinden (inter- und intrapsychisch),

² Im Folgenden wird jeweils abwechselnd die männliche oder die weibliche Form stellvertretend gebraucht.

Intuition und somatischer Resonanz

und verwendet das Hören der peristaltischen Darmgeräusche als entscheidendes Hilfsmittel zum Erkennen der vegetativen Reaktionen (Biofeedback mittels Stethoskop).

Eine Vielzahl von unterschiedlichen Wirkungen ist möglich und kann gezielt erreicht werden, wobei Diagnoseprozess und Massage parallel laufen, „*die Diagnose zugleich die Behandlung ist*“, und sich die Ziele entsprechend dem veränderten Zustand im Verlauf der Sitzung ändern können. Grundsätzlich ist es dabei möglich zu aktivieren (emotional oder vital) oder zu harmonisieren (beruhigen).

Beispiele für Wirkungen:

Entspannung, Lockerung, Öffnung - Festigung, Begrenzung, Sicherung,
Lösung, Erweiterung, Füllung - Entleerung, Stabilisierung,
den Körper schwerer - leichter empfinden,
sich empfindsamer, erregter, lebendiger, aber auch neutraler, beruhigter, gewöhnlicher fühlen,
Lösung von Angst, Schmerz (somatisch und psychisch), Unsicherheit und Hemmung,
Vertiefung, Erweiterung und Harmonisierung der unwillkürlichen Atemmuster, Aktivierung unbewusster Gefühle, Konflikte und Erinnerungen, d.h. sie können hochkommen,
bessere Durchblutung, erhöhte Vitalität und verbesserte Körperwahrnehmung, Vertrauen in die Selbstheilung und Zugang zur Ganzheit finden.

Diese Veränderungen sind unmittelbar spürbar und haben meistens auch langfristige Effekte.

Die Wirkungen werden durch unterschiedliche Techniken, Steuerung der Dauer und durch unterschiedliche Intention erreicht. Die Techniken beinhalten ein Spektrum von völliger Bewegungslosigkeit („Berühren“, „Halten“) bis zu sehr schnellen, kräftigen Bewegungen („Vitalisieren“) jeweils in unterschiedlichen Stärken und Bewegungsabläufen. Die Massagetherapeutin versucht dabei immer, den ganzen Menschen in seinen körperlichen, psychischen und sozialen Aspekten zu sehen und über das Ansprechen (Berühren) der Ganzheit die innewohnenden Heilkräfte zu fördern. Einen gesicherten Rahmen erhält jede Massagesitzung durch die verbale Kontaktaufnahme und Diagnose zu Beginn und nach unterschiedlicher Ruhezeit am Ende durch abschließende verbale Integration.

Unabdingbare Voraussetzung für Biodynamische Therapeuten ist umfassende Selbsterfahrung, hohe Sensibilität für sich und die KlientInnen in Körper und Seele und ein

hohes Maß an Reife und Verantwortlichkeit. Andererseits lassen sich die **einfachen** Techniken der Biodynamischen Massage (außerhalb der Psychotherapie) auch von völligen Laien sehr nützlich und gefahrlos einsetzen, wenn die Grundregeln des Kontaktes und der Freiwilligkeit beachtet werden.

Die Beschreibungen des Körperlichen sind meist aus der Alltagssprache entnommen und beziehen sich auf tastbare (physische) und fühlbare (energetische) Befunde..

Literatur:

Bartuska, C. Handbuch der biodynamischen Massage, Eigenverlag Wien, 2003

Bartuska, C. Die Praxis der Biodynamischen Massage, Zeitschrift f. Körperpsychotherapie, Heft 11, Eigenverlag, Wien

Boyesen, G. Biodynamik des Lebens, Synthesis, Essen 1997

Southwell, C. „Biodynamische Psychologie“ in: Rowan/Dryden, Neue Entwicklungen der Psychotherapie, Transform, Oldenburg 1990

Vegetotherapie

Die Vegetotherapie ist ein ganzheitliches psychotherapeutisches Vorgehen zur Lösung von Spannungen (chronischen und akuten, körperlichen und seelischen) sowie Widerständen im psychoanalytischen Sinn. Sie findet im Rahmen einer tragfähigen psychotherapeutischen Beziehung statt und arbeitet mit **Beziehungsdynamik** (Gruppendynamik bei Arbeit in der Gruppe), **Übertragungsphänomenen** (mehr darüber in einem späteren Artikel) und versteht den Patienten aus seiner Lebensgeschichte und in seinem sozialen Umfeld. Sie bezieht sich auf den Körper mit allen seinen Aspekten wie Mimik, Gestik, Haltung, Stimme, Erscheinungsbild und Körperausdruck inklusive seiner Funktionen wie Atmung, Herzschlag, Wärme, Bewegung, Ausscheidung und sucht die Entsprechungen der psychischen Probleme und Störungen auf der körperlich-vegetativ-energetischen Ebene zu finden. Sie sieht Beeinträchtigungen des körperlich-seelischen Wohlbefindens gleichermaßen als Störung der körperlichen Ausgewogenheit wie des seelischen Gleichgewichtes. „Der Körper *ist* unsere verkörperte Seele“ und „Angst *ist* eine körperliche Enge“, aber auch eine Störung der energetischen Pulsation und ein Gefühl.

Wenn jemand engstirnig, engherzig, verkniffen ist, sich gehemmt fühlt, einen Stein im Bauch oder einen Knödel im Hals, einen Besen verschluckt oder kein Rückgrat hat, dann sind diese Sätze natürlich eine Beschreibung des seelischen Befindens oder des Verhaltens, aber gleichzeitig auch ein direkter Ausdruck von (oft chronisch) erhöhter

Muskelspannung oder Tonusmangel.

Die Vegetotherapie ermöglicht bei stark gepanzerten Menschen überhaupt erst das Auftauchen von verdrängtem Material sowie das Wahrnehmen und den Ausdruck der zugehörigen Gefühle. Ebenso werden vegetative und emotionale Bewegungsimpulse ermöglicht. Der Spielraum von Ladung und Entladung (energetisch im Sinne W. Reichs) wird erweitert, der Klient³ kann verdrängte traumatische Situationen dadurch wiedererleben und durcharbeiten.

Bei Menschen mit frühen Störungen, deren Energiefluss zerbrochen (unterbrochen) oder abgespalten ist, ermöglicht die Vegetotherapie die Wiederherstellung einer Ganzheit und die Annahme der getrennten Teile (Zusammenschmelzen, Auftauen der eingefrorenen Energien).

Zum Unterschied von Biodynamischer Massage (Ausnahme: provozierende Techniken wie „Deep Draining“) arbeitet die Vegetotherapie so, dass verdrängte Gefühle, Impulse und Erinnerungen hochkommen können (und öfter auch sollen, „Provokation“), siehe Clover Southwell (1). Dabei geht es nicht immer um den Ausdruck, oft auch um die Entwicklung innerer Fülle. Das Ziel bleibt aber in jedem Fall die Integration des Energieflusses und das Vervollständigen der inneren Zyklen.

Energie

Der Begriff wird einerseits wie in der Umgangssprache verwendet „Ich habe heute keine Energie“, andererseits sieht Wilhelm Reich [2] sie als „eine physikalische Energieform“⁴ (genannt Orgon), die allen physischen und psychischen Aspekten des Menschseins zugrundeliegt (natürlich auch der anderen belebten Natur). Beobachtbar sind nur ihre Wirkungen (die „Arbeit“), die als Wärme, Erregung, Belebtheit oder andere Sinneswahrnehmungen in Erscheinung treten und sich dabei definitiv von anderen Energieformen unterscheiden. Ausgehend von der Hypothese der funktionellen Identität von Körper und Seele arbeitet die Vegetotherapie mit „Energie“ als zentralem Ansatzpunkt. Energie als solche ist aber nur in ihren Wirkungen bemerkbar, d.h. die Therapeutin kann sich nur auf die psychischen und körperlichen Aspekte der Klientin und auf ihre innere Resonanz davon beziehen. Sie sucht dabei die „Pulsation“ freizulegen, die dann als „energetisches“ Schwingen oder Fließen von Klient und Therapeut wahrnehmbar ist. Aufsteigende (emotionale, aufregende) und absteigende (kosmische, beruhigende) Energie werden je nach Notwendigkeit gefördert.

³ im folgenden wird die männliche und die weibliche Form von KlientIn/Patient bzw. TherapeutIn abwechselnd gebraucht.

⁴ Orgon aus dem Akkumulator lässt sich bisher physikalisch nicht nachweisen, aber in biologischen Tests über Pflanzenwachstum und im Doppelblindversuch mit Menschen ist die Wirkung von Orgon eindeutig.

Der Impuls von Innen:

Die grundsätzliche Annahme der biodynamischen Vegetotherapie lautet: Jeder Mensch hat Zugang zu seiner innewohnenden Selbstheilungskraft, wenn er seinen unwillkürlichen, unbewussten Impulsen (dem inneren Druck, Clover Southwell (3)) folgt, d.h. sie zulässt, wahrnimmt, annimmt und integriert. Diese Impulse („*impinging from within*“) sind Bewegung, Gefühl, Gedanke und Ausdruck. Aus dieser Annahme heraus kommt der Vorschlag an den Klienten: „Erlaube, was in Dir geschehen will und lass es Dich fühlen (wahrnehmen)“.

Drei Bereiche stehen dabei im Zentrum der Aufmerksamkeit des Therapeuten: Subjektive Befindlichkeit (psychisch und physisch), Atmung (Funktion und Qualität), Bewegung (körperlich und energetisch).

1.) Subjektive Befindlichkeit:

Die Sitzung beginnt immer mit einer kurzen verbalen Exploration (Standortbestimmung), und diese beinhaltet die Frage nach der subjektiven Befindlichkeit der Patientin. Die mitgeteilten Inhalte, Gefühle und Körperwahrnehmungen sowie seine eigenen Beobachtungen erlauben der Therapeutin, die Sitzung zu Beginn zu strukturieren, d.h. zu entscheiden, in welcher Position (Sitzen, Stehen, Liegen), ob verbal oder nonverbal und mit welchen körperlichen Ansätzen weitergearbeitet werden kann. Sie kann so das, was da ist, verstärken und Vorschläge machen, die den Prozess fördern. Während der Sitzung lenkt der Therapeut die Aufmerksamkeit des Patienten immer wieder auf dessen Befinden. Dem Wahrnehmen kann das Annehmen folgen, dann ist der Weg für die Veränderung frei.

2.) Atmung:

Während der Arbeit (am Körper) ist die Atmung der wichtigste Parameter, den der Therapeut beachtet und mit seinen Interventionen zu verändern trachtet. Die Therapeutin beobachtet das Atemmuster und seine Veränderungen auf das genaueste und fühlt gleichzeitig die Qualität der Atmung der Patientin über die Resonanz in ihrem eigenen Körper. Sie sucht Wege, auf denen die Patientin in eine frei fließende, harmonische und ihrem aktuellen Zustand gemäße Atmung kommt. Das sind natürlich unterschiedliche Rhythmen, Intensitäten und Qualitäten für jeden physischen und psychischen Zustand, z.B. in einfacher Ruhe anders als in tiefer Versenkung und in emotionaler Erregung anders als bei körperlicher Anstrengung. Luciano Rispoli und Barbara Andriello beschreiben die häufigsten Störungen der Atmung (4). Besondere Bedeu-

tung kommt jenen Interventionen zu, die den sogenannten Heilungsatem hervorrufen, eine Art befreites Aufatmen und Ausseufzen. Für das Ende einer Sitzung wird der Therapeut meist Atemmuster fördern, die Ruhe, Sammlung und innere Sicherheit geben. Die Therapeutin arbeitet sowohl mit verbaler Unterstützung: „lass es atmen“, „lass deinen Atem los“, „erlaube dem Atem, mit der Bewegung, dem Gefühl zu gehen“, „atme dort hinein“, als auch mit Berührung, Bewegung, Massage und gezielter Stimulierung der Atemmuskulatur bzw. der Lockerung der behindernden Spannung.

3.) Bewegung und Hemmung (Panzerung, Fragmentierung):

Fast ebensowichtig wie der Atem sind die Bewegung des Körpers im allgemeinen (die Atmung ist ja auch Bewegung) und die Gefühlsbewegung („etwas bewegt mich“) im besonderen. Wir unterscheiden willkürliche, halbwillkürliche und unwillkürliche Bewegungen. Halbwillkürlich bedeutet: ein wahrgenommener unwillkürlicher Impuls wird durch bewusste (willkürliche) Aktivität unterstützt (ermöglicht, verstärkt), oder willkürliche Bewegung wird durch spontane Bewegungsaktivität untermalt, wie beim Tanzen. Willkürliche Bewegung ist manchmal in Bereichen möglich, wo unwillkürliche völlig blockiert ist, aber sie bleibt mechanisch und lustlos (gefühllos). Unwillkürliche Bewegungen sind besonders die Gefühlsbewegungen, z.B. eine Wut steigt hoch, oder das Lachen schüttelt jemanden. Der Therapeut sucht die halb- und unwillkürlichen Bewegungen zu fördern, um sie in Ausdrucksbewegungen, emotionale oder energetische Bewegungen übergehen zu lassen. „Lass es sich bewegen, zittern, weinen, schreien usw.“ er unterstützt dabei manchmal verbal, manchmal direkt mit seinen Händen die Bewegung des Patienten. Er beachtet dabei die Blockierung der Bewegung (durch Angst) genauso wie deren Hemmung (durch eine Gegenbewegung), eine forcierte, manirierte oder von anderen Bewegungen getrennte Bewegung, eine beschwerte, mühsame oder kontaktlose (mechanische) Bewegung. Die Therapeutin sucht zu ermöglichen, dass die Bewegung den ganzen Körper des Patienten in einer harmonischen Art durchläuft, dass der Mensch als Ganzer (psychophysisch) daran teilnimmt und damit heil (=ganz) ist. Bei der genauen Analyse der Bewegungsstörungen entwickelte Reich eine Einteilung in Segmente.

Die Segmente und ihr Ausdruck

Die Segmente sind Abschnitte des Körpers, die quer zur Längsachse des Körpers verlaufen und bezüglich des emotionalen Ausdrucks eine funktionale Einheit bilden. Das Augensegment z. B. umfasst wie ein Ring den oberen Teil des Schädels und beinhaltet

alle Muskeln für Ausdrucksbewegungen der Augenregion und die Muskeln für Adaption und Blickrichtung sowie die Kopfhautbeweger und den Ansatz der Nackenmuskeln am Hinterkopf. Spannung oder Schlaffheit in jedem dieser Muskeln beeinflusst die Ausdrucksfähigkeit und die Wahrnehmung der Gefühle in spezifischer Weise. Der Blick kann chronisch leer sein, hasserfüllt, misstrauisch, ängstlich, feige, sehnsüchtig, gierig, fragend, drohend, verführerisch oder in stereotyper Weise gleich oder wiederholend, oder die Augen sind einfach nicht in der Lage, einem wahrgenommenen oder verbal mitgeteilten Gefühl Ausdruck zu verleihen. So erzählt vielleicht ein Klient mit verbittertem Mund bittere Erfahrungen, aber seine Augen bleiben unberührt, und er fühlt sich vielleicht nicht verstanden oder gesehen (deshalb!). Er kann durch die blockierte Augenregion auch Mitgefühl nicht sehen (wahrnehmen) oder annehmen. Wir sagen daher „das Augensegment ist blockiert“ oder sprechen von Augenblock. Weitere Segmente sind: Mund (mit Occipitalregion und Rachen), Hals, oberer Brustkorb (mit Schultern und Armen), Zwerchfell, Bauch, Becken (mit Hüftgelenk und Beinen). Jedes Segment hat seine spezifische Ausdrucksweise und bevorzugt bestimmte Gefühle, das Becken z.B. Wut und Hingabe in stoßenden oder weich fließenden Bewegungen. Wilhelm Reich (5) hat eine ausführliche Beschreibung der einzelnen Segmente und ihrer Funktionen im blockierten und freien Zustand gegeben.

Charakterstrukturen

sind verfestigte Verhaltensmuster, der „Charakter“ einer Person ist ein erworbenes Verhaltenssortiment zur Abwehr von bedrohlichen Gefühlen, Erinnerungen und Konflikten. Auf der körperlichen Ebene zeigt sich der Charakter als Muster von chronischen Spannungen, bestimmten Haltungsweisen und Bewegungsabläufen, die dem selben Zweck dienen wie die psychischen „inneren Haltungen“.

Jede Charakterstruktur hat ein anderes Erscheinungsbild im Körperausdruck und in der Bewegungsweise, besonders deutlich wird der Unterschied bei körperlichem oder emotionalem Stress. Sie entstehen in unterschiedlichen Altersstufen und durch bestimmte Mängel bzw. Konflikte. Schizoider und oraler Charakter sind Frühstörungen⁵, masochistischer und psychopathischer Charakter prägenitale Störungen, und rigider Charakter ist überwiegend in der ödipalen Situation entstanden. Diese Einteilung nach Lowen und Pierrakos kommt direkt von Reich, andere wie Boadella (7) nennen 8 verschiedene Strukturen: schizoid, oral, depressiv, masochistisch, zwanghaft, passiv-feminin, rigid und hysterisch.

Diese Einteilungen helfen ein bisschen bei der Diagnose und der Wahl des therapeuti-

⁵ Anm. CB 2014 Korrekterweise muss man sagen: sie weisen auf frühe Störungen hin.

schen Ansatzes, sie lassen ahnen, wie ein Mensch etwas abwehrt und warum, aber sie geben wenig Information über seine Fähigkeiten und positiven Seiten.

Panzer brechen oder schmelzen? Nähren oder provozieren?

Die Biodynamik verwendet stark provokative Techniken nicht um den „Panzer zu brechen“ anders als Reich. Selten werden sie mit dem Ziel eingesetzt, den Energiefluss anzuregen und unbewusstes Material zum Aufsteigen zu bringen. Wobei die Abwehr, der „Panzer“, in Frage gestellt werden soll und nicht das Ich gebrochen, und schon gar nicht die Person. Ich ziehe da allerdings das Modell von Malcolm Brown (8) vor, der von Anregung des inneren Energieflusses und von daraus folgendem natürlichem Aufbrechen der Panzerung von innen her spricht. Meist genügt die sanfte Einladung, die Erlaubnis und die Unterstützung bei Bewegung und Ausdruck, verbunden mit Entspannungstechniken und Förderung des Atems. Menschen mit schizoiden und oralen Mustern brauchen vor allem „Ernährung“ oder „Nachnähren“, d.h. Erwärmung und Förderung der Durchblutung des Gewebes und der Gelenke. Sie brauchen Übung, emotionale und körperliche Nähe zuzulassen und ein „Schmelzen der eingefrorenen Energien“, so dass Entspannung möglich wird und „Verdauung“ der bisher un- verarbeiteten Erlebnisse geschehen kann.

Ebenso wichtig wie die Segmente ist das Zwiebelschalenmodell, der „Panzer“ hat sich im Laufe seiner Entwicklung Schicht um Schicht übereinandergelegt, und alle Segmente sind daran mehr oder weniger beteiligt. Der Beginn der Vegetotherapie setzt dort an, wo sich eine Öffnung ergibt, und nicht schematisch beim Augensegment, wie Reich das verlangt. Das bedeutet gleichzeitig, dass die Therapeutin nur mit dem jeweils dem Ich am nächsten liegenden Material arbeitet.

Der innere Impuls soll befreit, die Angst gelöst und die Lust am Leben ermöglicht werden. Die Arbeit an den Störungen der psycho-sexuellen Entwicklung spielt dabei immer eine entscheidende Rolle, auch wenn diese Themen oft erst nach vielen Jahren Vegetotherapie konkret auftauchen und gipfelt in der (Wieder)herstellung des Orgasmusreflexes (9) und des Geburtsreflexes (psychoorgastic reflex), wie Ebba Boyesen ihn beschreibt. Die Vegetotherapie wird sinnvoll aber auch in jenen Fällen verwendet, wo der Patient nur eine beschränkte Veränderung seiner Situation und seines Erlebens wünscht oder ertragen kann. Insgesamt soll die Patientin in die Lage kommen, vegetatives Strömen und ozeanische Gefühle zulassen und genießen zu können. Sie soll dabei die Kraft und die Klarheit entwickeln, ihr Leben aus Eigenem aktiv so zu gestalten, dass sie Lust voll genießen, liebevoll mit sich umgehen und mit anderen Menschen leben kann. Dazu ist es notwendig, die Arbeit im Liegen durch Arbeit im Sitzen und

Stehen (Realitätsprinzip) zu ergänzen, sie ermöglichen die Konfrontation mit der Welt und anderen Menschen, sie fördern Unabhängigkeit und Willenskraft. Sie erlauben Zentrierung und aktives Hinausgehen sowie konkretes Üben der sozialen Fertigkeiten.

Zusätzliche Techniken:

Grounding ist Vegetotherapie zur Herstellung von Kontakt zum Boden im Stehen oder Liegen, es bringt innere Sicherheit, Verwurzelung oder einfach, den Boden zu finden. Dynamic relaxation und Eemans relaxation sind strukturierte Techniken, die ähnlich wie Vegetotherapie entspannend und provozierend wirken und im Rahmen von Gruppenarbeit gut Verwendung finden können. Inbreath Therapy ist eine Technik, die auf Erweiterung des Atemvolumens und Verbesserung der Vitalität statt auf emotionale Provokation abzielt. Sie erreicht ein Ausbreiten und Strecken, verbunden mit Wohlbehagen, und wird nach Phasen von zu starkem emotionalem Erleben verwendet. Hypotonus Treatment findet Verwendung bei Patienten, wo an der Oberfläche Schlaffheit, ein zu geringer Tonus von Muskeln, Haut oder Bindegewebe vorherrscht. Das Ziel dabei ist natürlich, den Tonus so zu verbessern, dass sich die zurückgezogenen hypertonen Bereiche an die Oberfläche ausbreiten können und damit einer Spannungslösung zugänglich werden.

Die Maxime für den Vegetotherapeuten ist: Gehe mit dem Patienten, so weit er geht, und ein kleines Stück weiter (W. Reich), und zum Unterschied von Reich betrachten wir die Vegetotherapie nicht als Kampf oder gar Krieg gegen den Panzer, sondern wir wollen uns mit ihm anfreunden. Wir arbeiten mit einem Ansatz, den Gerda Boyesen direkt auf Carl Rogers zurückführt (klientenzentriert). Wir erkunden die lebenserhaltenden Funktionen des Panzers (bei unerträglichem Schmerz und Konflikt), um dann gemeinsam mit dem "Freund" einen Weg in ein glücklicheres Leben zu finden, d. h. wie und wo die Abwehr nicht mehr notwendig und die Energie daher frei ist. Die Vegetotherapie stellt sehr hohe Anforderungen an den Therapeuten bezüglich seiner emotional-energetischen Offenheit, seiner Wahrnehmungsfähigkeit und Klarheit. Weiters muss er in der Lage sein, in einer menschlich reifen Weise mit den ungeheuren emotionalen und sexuellen Energien (und Erfahrungen) der Patientin so umzugehen, dass er sein inneres Gleichgewicht dynamisch stabil hält und offen bleibt.

Literatur:

- 1) Southwell, Clover, „Biodynamische Psychologie“ in: Rowan/Dryden, Neue Entwicklungen der Psychotherapie, Transform, Oldenburg 1990
- 2) Reich, Wilhelm, „Die Ausdruckssprache des Lebendigen“, Abschnitt 1, Seite 360, in: Charakteranalyse, Fischer TB. Frankfurt/Main 1975

- 3) Southwell, Clover, „Internal Organismic Pressure” in: The collected papers of biodynamic psychology, Vol. 1+2, sowie in: Energie & Charakter, Vol. 10, Nr. 1, Abbotsbury, Dorset, 1979, Herausgeber: David Boadella
- 4) Rispoli, Luciano und Andriello, Barbara, „Körperpsychotherapie und Charakteranalyse” in Energie und Charakter, 22. Jahrg., Dez.`91, Heft 4
- 5) Reich, W., ibid. „Die Ausdruckssprache des Lebendigen”, Abschnitt 3
- 6) Pierrakos, John, „Core Energetik”, Synthesis, Essen 1987
- 7) Southgate, John, „Grundlagen der Charakteranalyse”, in: Energie und Charakter, 24. Jahrgang, Juni `93, Heft 7, Berlin, Verlag Bernhard Maul
- 8) Brown, Malcolm, „Die heilende Berührung”, Synthesis, Essen 1985
- 9) Reich, W., „Der Orgasmusreflex”, Kapitel IX, in „Die Funktion des Orgasmus”, Kiepenheuer und Witsch, Köln 1969

Organische Psychotherapie

Die *Organische Psychotherapie* arbeitet mit all dem, was in den „Techniken” der Biodynamischen Massage und der Vegetotherapie als Hintergrund notwendig, aber oft durch das „Tun” nicht so sichtbar ist. Das Wichtigste ist das „Da-Sein” der Therapeutin, ihre entspannte Aufmerksamkeit, ihr gleichzeitiges „In sich Ruhen” und doch „Ganz-Wach-Sein”. Mit den Elementen von „Da-Sein” und „Fließen-lassen” kommt der/die Patientin in einen Raum von Geborgenheit und Offenheit zugleich, in dem es ihr möglich wird, ihrer inneren Entwicklung, „dem Impuls von Innen” zu folgen. Der Therapeut⁶ verwendet keine Technik, sondern begleitet einfach den Prozess des Patienten, manchmal in Stille, manchmal mit Worten, Gesten und Bewegung. Meist sitzt die Patientin, und die Therapeutin sitzt ihr (schräg) gegenüber in angenehmer Gesprächsdistanz.

In seltenen Fällen ist *Organische Psychotherapie* von Anfang an, in der ersten Stunde möglich. In der Regel wird sie erst durch längere aktive Körperarbeit des Patienten und durch Anwendung der verschiedenen obengenannten Methoden sinnvoll bzw. erst möglich. Das heißt, wenn der Patient soviel Vertrauen zu sich selbst, der Therapie und dem Therapeuten gewonnen hat, dass er aus sich heraus weitergeht, es „fließen lässt”, ist *Organische Psychotherapie* möglich.

Gerda Boyesen verwendet die Typologie: „Stein - Krieger - Sonnenschein”, wonach ein „Stein” zu Beginn hauptsächlich starke, „auf den Panzer wirkende” Übungen, „Deep-Draining”, „Stresspositionen” nach Lowen usw. braucht, bevor Vegetotherapie

⁶ von jetzt ab verwende ich die männliche und die weibliche Form abwechselnd

angebracht ist, ein „Krieger“ braucht zuerst hauptsächlich Vegetotherapie (und verschiedene Massagearten), ein neurotischer „Sonnenschein“ dagegen eine Kombination von Biodynamischer Massage und organischer Psychotherapie (wobei natürlich bei allen die charakteranalytischen Vorgehensweisen⁷ miteinbezogen sind).

Die Arbeit und die „Kunst“ der Therapeutin bestehen auch darin, dass sie einerseits mit ihrer körperlich-seelischen Existenz in Resonanz mit der Patientin gehen kann, dabei quasi das Leiden der Patientin durcherlebt (und damit zur Heilung beiträgt), andererseits eine innere Distanz bewahrt, die es ihr ermöglicht zu reflektieren, Übertragungs- und Gegenübertragungsprozesse zu verstehen, zu bearbeiten und gleichzeitig der Patientin den notwendigen Raum und Halt zu geben. Die *Organische Psychotherapie* erfordert somit im wesentlichen keine Technik, sondern eine bestimmte Haltung (Hebammenhaltung), Einstellung und Wahrnehmungsfähigkeit sowie Erfahrung und persönliche Reife des Therapeuten.

Wesentlich beim Patienten ist die Verbundenheit, das „verwurzelte Sprechen“, wenn der Tonfall, die Worte, der Inhalt und die Bedeutung in Übereinstimmung aus tiefem Gefühl und vollständiger Körperwahrnehmung heraus kommen, statt distanziert, oberflächlich oder gespalten zu sein. Wenn es einen spürbaren Weg in Richtung Ganzheit zum Unterschied von intellektualisierendem, abwehrendem oder schlicht uninteressantem Sprechen gibt, ohne dass die Therapeutin aktiv eingreift, kann man von *Organischer Psychotherapie* sprechen.

Die Patientin sitzt dabei meistens (aber nicht notwendigerweise), und es gibt eine tiefe Verbundenheit zwischen Patientin und Therapeutin, oft auch über den Augenkontakt. Der Patient lässt sich von seinen Gedanken und Gefühlen buchstäblich bewegen und fühlt sich von seinen eigenen Worten und von der Resonanz des Therapeuten berührt. Er hat dabei „alle Zeit der Welt“, der Therapeut ermutigt den Prozess aber auch mit Gesten oder einem „Ja“, ohne den Fluss zu unterbrechen. Wenn die Patientin stecken bleibt oder seine Körperbewusstheit einschränkt, „weggeht“, wird er sie vielleicht einfach einladen hinzuspüren, den Atem zu fühlen, um ihr wieder Kontakt zur inneren Bewegtheit zu ermöglichen. Die Therapeutin beachtet dabei noch genauer als in der Vegetotherapie (weil sie nicht wie dort aktiv ist) jede kleinste Veränderung in der Haltung, im Atemrhythmus und in den Bewegungen des Patienten, sie bemerkt die Qualität der Stimme und den Inhalt der Worte und setzt all diese Elemente in Bezug zueinander.

Die Basis in all dem ist aber die innere Wahrnehmung des Therapeuten selbst, der sich als Instrument einstimmt auf die Patientin und so auch völlig Unausgesprochenes oder

⁷ Charakteranalyse nach W. Reich, Arbeit mit dem Charakterwiderstand, siehe Artikel in einem späteren Heft.

Unausgedrücktes wahrnehmen und damit (innerlich oder auch konkret) arbeiten kann. Ziel all dessen ist die Vervollständigung der unterbrochenen emotionalen Zyklen und die Vollendung auch auf der physiologischen Ebene. Das zeigt sich meist durch einen einfachen, klaren Satz, der dem Patienten spontan als Abschluss kommt und dem ein Erleichterungsschrei und eine hörbare peristaltische Reaktion folgen [C. Southwell, (1)]. Es rumpelt und plätschert eine Weile noch nach.

Idealerweise findet eine umfassende Wahrnehmung des psychischen, energetischen und körperlichen Geschehens statt, verbunden mit dem Verstehen der Zusammenhänge, praktisch sind natürlich immer nur Ausschnitte davon bewusst zugänglich beziehungsweise für das logisch-kausale Denken greifbar.

Im Fluss sein

bedeutet, dass die Patientin dem Aufsteigen des emotionalen Drucks, der Lebenskraft, die sich befreien möchte, dem „impinging from within“ [Clover Southwell, (2)] nachgeben, sich ihm hingeben kann. Es bedeutet, dass das „Material“ in sinnvoller Reihenfolge, im Zusammenhang auftaucht, dass der Patient die entscheidenden Situationen voll erlebt (erinnert), fühlt und annimmt. Er „macht“ auch die Arbeit, er knüpft Verbindungen, er versteht die Zusammenhänge, er integriert die Erfahrung in sein Weltbild und entwickelt Perspektiven und konkrete Handlungsmodelle. Er nützt kreativ den „freien Raum“, die „annehmende Atmosphäre“ und die „nährende Aufmerksamkeit“ des Therapeuten. Die Therapeutin „begleitet“ nur, emotionale Provokation (verbal oder körperlich) ist nicht (mehr) notwendig. Sie nützt dabei ihre innere Wahrnehmung, sie versteht ihre ganze Existenz als Instrument für umfassende Wahrnehmung der Patientin und ihrer (neurotisierenden) geschichtlichen und gegenwärtigen Situationen sowie ihres kreativen und heilenden Potentials.

Widerstand

Der Gegensatz zum Fluss ist der Widerstand, es „kommt“ nichts, es fällt ihm nichts ein, es „passiert“ nichts, der Patient „will“ nicht sprechen, fühlen, in die Stunde kommen, er projiziert, leugnet, intellektualisiert, weicht aus, vermeidet, bleibt an der Oberfläche. Oder: das Gefühl steckt (im Hals), die Energie ist irgendwo im Körper blockiert, die Bewegung gehemmt oder gelähmt. In der Grundkonzeption der Biodynamik steht die Annahme, dass „Widerstand“ immer einen Sinn hat, nicht nur eine Bedeutung, sondern im geschichtlichen Zusammenhang lebensnotwendig war und oft noch ist. Das Vorgehen der Biodynamik beinhaltet daher immer das „Anfreunden“ mit dem Widerstand, das Kennenlernen seiner sinnvollen Schutzaspekte und nicht nur der

„Störung“, den er verursacht. Indem ich einen Widerstand „begriffen“ habe als meine aktive, sinnvolle Reaktion auf eine (tödliche) Bedrohung durch Übererregung, Ausweglosigkeit oder Mangel, bin ich in der Lage „loszulassen“, und der Fluss beginnt. Der Widerstand wird also vom Therapeuten nicht bekämpft, sondern die Patientin angeleitet, ihn anzunehmen und zu erforschen. Gerda Boyesen spricht manchmal davon, den Widerstand zu unterlaufen oder ihn zu umgehen, ich sehe das aber etwas anders: Ich denke, dass einerseits durch gutes biodynamisches Arbeiten die sogenannten „therapeuten-induzierten“ Widerstände gar nicht vorkommen (das sind Widerstände, die durch Druck, das sogenannte „Pushen“, Forderung, Einschränkung, Kontaktlosigkeit, Ideologie und spezifische neurotische Störungen des Therapeuten entstehen), und dieses Vermeiden von therapeuten-induzierten Widerständen ist einer erfolgreichen Therapie sehr förderlich. Andererseits, wenn echter Widerstand unterlaufen oder umgangen wird, „passiert“ zwar unter Umständen sehr viel, der Patient ist vielleicht überglücklich (am Ende der Stunde), und das „Symptom“ mag verschwunden sein und sogar bleiben, aber er bleibt innerlich abhängig, ohne es zu merken. Er hat nicht die volle Eigenverantwortung für seinen Weg zur Veränderung übernommen. Ganz anders, wenn „Ich“ mich bewusst mit dem Widerstand auseinandergesetzt und mich angefreundet habe, dann „zeigt“ mir mein „Freund“ (der Widerstand, der im biodynamischen Sinn erfahren wurde) einen Weg zu meinem „Selbst“, und der Fluss fließt. Widerstand hat aber auch noch andere Bedeutungen. Ohne Widerstand kann gar keine Form entstehen, ja nicht einmal Bewegung ist ohne Reibungs- oder Trägheitswiderstand möglich. Form ist ein zentrales Kriterium in der Therapie und Bewegung essentiell für Lebendigkeit. Oft ist es auch wichtig, der Patientin „Widerstand zu geben“ (besonders bei Depressiven), das heißt, sie setzt ihre Kraft aktiv gegen die Therapeutin ein, drückt oder zieht und beginnt dabei ihre Kraft und Lebendigkeit zu spüren.

Grenzen

Widerstand und Grenzen haben viel gemeinsam, und es gibt da ein Paradox: Wir stoßen uns an Grenzen, wir wollen grenzenlos sein, und wir brauchen absoluten Schutz für unsere Integrität und fürchten, unsere Grenzen zu überschreiten, und noch mehr, dass unsere Grenzen verletzt/überrollt werden. Und doch: Neugier treibt uns zu neuen Grenzen und darüber hinaus.

In der Therapie heißt das, dass wir den Patienten herausfordern, seine gewohnten Grenzen zu überschreiten (ein Stück weiterzugehen, als er es von alleine tun würde, wie Reich es formuliert) und ihm helfen, Grenzen dort zu errichten, wo er sie braucht, und sie so flexibel zu gestalten, dass sie ihm förderlich sind. Mit anderen Worten, dass

er sich seiner Lebendigkeit öffnen und sich gegen Übergriffe schützen kann. Die Grenzen von Psychotherapie und Wachstumsarbeit generell sowie für die einzelne Patientin in ihrer aktuellen und allgemeinen Begrenztheit (Diagnose und Prognose) müssen betrachtet und beachtet werden. Entwicklung braucht grundsätzlich Zeit, Kraft und Struktur (Information), und keine Therapie der Welt kann Leid ungeschehen machen oder verhindern. Sie kann im besten Fall erreichen, dass ein Mensch (der den Weg riskiert) mit all den Einschränkungen aus seiner Geschichte seine Zukunft öffnet und ab jetzt ein glückliches und erfülltes Leben führt. Ganz wichtig ist der Respekt für den (immer!) begrenzten Auftrag des Patienten an den Therapeuten, er muss die Grenzen im Umgang mit dem Patienten wahren und (wo notwendig) setzen beziehungsweise klarmachen. Ein Teil davon ist die Arbeit mit dem Charakterwiderstand nach W.Reich (3), sie dient sowohl der Wahrung der Grenzen der Klientin als der Therapeutin⁸.

Einheit

Ein grundsätzliches Problem der biodynamischen Betrachtungsweise ist die so genannte Einheit von Körper und Seele, da sowohl Sprache als auch unsere Denkweise bereits eine Getrenntheit vorwegnehmen (durch getrennte und trennende Begriffe). Es gibt kein Wort, das die Ganzheit des menschlichen Seins meint, außer Neubildungen wie „bodymind“ im Englischen. Auch „Leib“, wie es Heisterkamp (4) vorschlägt, kommt mir nicht wirklich passend vor, es ist heute nicht mehr üblich (auch nicht in der ursprünglichen Verwendung des Wortes, abgesehen von dem abwehrenden Beigeschmack; kein Mensch sagt Oberleib, nur Unterleib ist ganz üblich). So müssen wir uns mit Formulierungen behelfen wie: Ganzheit des Menschen, seine vollständige Existenz, wobei Körper (physisch) und Seele (psychisch) verschiedene Aspekte darstellen oder der Ausdruck der menschlichen Existenz auf verschiedenen Ebenen sind.

Abschluss

Organische Psychotherapie ist sozusagen ein Idealzustand, der in der Praxis, wenn er überhaupt vorkommt, sich vermischt und abwechselt mit den Methoden der Vegetotherapie und Massage. In Ansätzen ist sie aber immer vorhanden (im übrigen auch in allen anderen Psychotherapieformen), und der Therapeut versucht ihr mehr und mehr Raum zu geben.

Literatur:

⁸ Eine ausführliche Diskussion dieses Themas soll in einem späteren Heft erscheinen.

- 1.) Southwell, Clover, „Biodynamische Psychologie“ in Rowan/Dryden, „Neue Entwicklungen der Psychotherapie, Transform Verlag, Oldenburg 1990
- 2.) Southwell, Clover, „Internal organismic pressure“ in „The collected Papers of Biodynamic Psychology“, Biodynamic Psychology Publications
- 3.) Reich Wilhelm, „Charakteranalyse“, I, III, Technik der Widerstandsanalyse, Fischer TB, Frankfurt 1975
- 4.) Heisterkamp, Günter, „Heilsame Berührungen“, Pfeiffer, München 1993