

DIE ROLLE DER GRUPPE IN DER BIOENERGETISCHEN ANALYSE



Die Bioenergetische Analyse ist sowohl der Versuch, den Menschen in seiner Körperlichkeit und durch diese zu verstehen. Sie ist auch ein spezielles therapeutisches Verfahren. Sie ist durch den amerikanischen Arzt Alexander Lowen, Schüler von Wilhelm Reich, in den 50er Jahren begründet und entwickelt worden. Lowen, der selber lange vor seinem ersten Treffen mit Reich gemerkt hatte, wie körperliche Aktivität die allgemeine Wachheit fördert, ist fasziniert durch Reichs Konzepte der psychosomatischen Einheit des menschlichen Organismus und dessen energetischen Charakter. Er beginnt seine eigene Analyse bei Reich und lernt Reichs Ideen mit den neuartigen therapeutischen Techniken des direkten Körperkontakts in der Arbeit am Widerstand zu verknüpfen und in seiner eigenen therapeutischen Praxis erfolgreich anzuwenden. Im Verlauf der dann folgenden Jahre entwickelt Lowen zusammen mit 3. Pierrakos und anderen die körperlich begründete charakteranalytische Arbeit Reichs zu einem neuartigen körpertherapeutischen Verfahren der Bioenergetischen Analyse weiter (Lowen 1981). Die bioenergetische Analyse ist nach Lowen "ein Weg, die Persönlichkeit vom Körper und seinen energetischen Prozessen her zu verstehen. Diese Prozesse, d.h. die Energieproduktion durch Atmung und Stoffwechsel und die Entladung der Energie in Bewegung, sind die grundlegenden Vorgänge des Lebens. Wieviel Energie man hat und wie man diese Energie gebraucht, bestimmt die Art, wie man auf Lebenssituationen antwortet. Je mehr Energie man frei in Bewegung und Ausdruck umsetzen kann, desto besser kann man mit den verschiedensten Situationen umgehen" (Lowen 1977, S.11J).

Ich möchte im folgenden die fünf Hauptkonzepte, auf denen Theorie und Technik der Bioenergetischen Analyse basieren, genauer benennen (Lewis, Lowen 1974).

aus

Modelle der Gruppe

H. Petzold (Hrg.)

Junfermann 1986

(1) "Die Person ist der jeweilige Körper"

Ausgehend von Reichs These der Einheit und Antithese aller lebendigen Prozesse versteht Lowen die Person als Aufeinander-bezogen-Sein und Zusammenwirken der Bereiche: Körper, Gefühl, Geist und Verhalten. Der spezifische Charakter des einzelnen Menschen drückt sich - und das ist eine neue Erkenntnis in der Wissenschaft - in der Form und Bewegungsfähigkeit des Körpers aus. Der Körperausdruck zeigt, wie jemand in der Welt steht, auf seine Lebensumstände reagiert und seinen Charakter ausgeformt hat. Die im Organismus aufeinander bezogenen Bereiche sind dabei funktionell identisch.

(2) "Die Einheit ist ein Phänomen des Organismus"

Der menschliche Organismus wirkt wie eine einzelne Zelle, deren zentrale Funktionen die der Kontraktion und Ausdehnung, des Zurückziehens und Ausgreifens, des Einverlebens und Abgebens sind. Da diese Funktionen den Organismus als Ganzen kennzeichnen, wirken sich funktionelle Störungen organismisch ganzheitlich aus. Sie beeinträchtigen bei komplizierteren Systemen wie dem Menschen den einzelnen Bereich und ändern gleichzeitig die Gesamtfunktion. So wirken sich beispielsweise erfolglose Versuche des Babies, auszugreifen, muskulär in einer Verhärtung der Brustmuskulatur, gefühlsmäßig in einem Mangel erleben und auf der Kommunikationsebene durch Abhängigkeitsverhalten aus.

(3) "Das Leben ist wesensmäßig ein Erregungsprozeß"

Der Bioenergetischen Analyse liegt im Wesen ein energetisches Konzept zugrunde. Der Therapeut betrachtet den Menschen unter dem Aspekt seiner Lebendigkeit. Da jeder Mensch lebendig ist, unterscheiden sich die Menschen durch die jeweilige Art ihrer Lebendigkeit, deren Tiefe, Empfindsamkeit und Organisation. Gefühle, Einstellungen und Verhalten lassen sich energetisch bestimmen, indem klar gemacht wird, wieviel Energie ein Mensch besitzt und wieviel er empfindet und körperlich nutzt.

Es reicht dabei nicht aus zu sagen, ein Mensch sei wütend oder traurig. Diese qualitative Aussage heißt für jeden Menschen in jeder Situation wahrscheinlich etwas anderes. Versteht man Wut oder Trauer energetisch (quantitativ), erhält man Kenntnis über die Art (Tiefe) der Wut und Trauer, wieviel davon vorhanden ist, wie exakt sie gerichtet ist und über welchen Zeitraum mit welchen Schwankungen.

Der Körper bildet sich energetisch im Erregungsprozeß. Seine jeweilige Form ist Ausdruck und Quelle der lebensgeschichtlichen Lebendigkeit. Die Atmung spielt dabei als Schlüssel zum Energie-Stoffwechsel des Körpers eine zentrale Rolle. Sie ist eng mit dem Muskelgeschehen und dem Gefühl des Menschen verknüpft. Wenn das Gefühl sich ändert, ändert sich die Atmung und umgekehrt. Die Atmung ist zu einem großen Teil eine Muskeltätigkeit. Eine Änderung der Atmung drückt sich also auch in einer geänderten Muskeltätigkeit aus und umgekehrt.

Atmung und Muskelgeschehen gehören zur physiologischen Grundausstattung des Menschen. Sie erfahren als energetische Faktoren ihre jeweilige Ausprägung und individuelle Funktion im lebensgeschichtlichen Entwicklungsprozeß, indem sie in bestimmten Situationen mit einzelnen Menschen zu vielleicht ganz einzigartigen Anlässen eine gewisse Energiemenge produzieren, durchlassen oder aber eine weitere Entladung oder größere Erregung abblocken. Atmung und Muskelgeschehen als energetische Erregung sind nie statisch. Sie sind in komplizierter Weise mit dem Gefühl, der Empfindsamkeit und Art der Lebendigkeit des einzelnen Menschen verknüpft.

(4) "Die Summe aller Spannungs-Muster einer Person ergibt deren Charakterstruktur"

Die lebensgeschichtliche Vielfalt der individuellen Erfahrungen und die Verschiedenartigkeit der dabei entstandenen Verspannungsmuster im Körper finden in der Charakterstruktur ihren psychischen Ausdruck. Sie entspricht als psychologische Komponente der Form und Beweglichkeit des Körpers und ist funktionell mit diesem identisch. Sie ist allen Veränderungen und Einflüssen von außen gegenüber sehr widerstandsfähig. "Die Energie, die Spannung und der Charakter sind untereinander verbunden, da ja das gesamte Spannungs-Muster die Stärke und den Gebrauch der Körperenergie kontrolliert, d.h. man kann die Energiedynamik einer Person ohne das Konzept der Charakterstruktur nicht voll verstehen" (Lewis, Lowen 1974, S.217).

Die starre eingefrorene Körperhaltung ist Ausdruck frühkindlicher Mangelerscheinungen, Versagungen, Frustrationen und Unterdrückung. Sie entspricht psychischen Verdrängungen und Abspaltungen. Die eingeschränkte Beweglichkeit und Erregbarkeit des Körpers verursachen gleichfalls in Zukunft neue emotionale Probleme, die mit den Anforderungen des Erwachsenenlebens in Konflikt stehen. Organismische Regungen und äußere Realität treten immer mehr in

einen Widerstreit miteinander. Dieser Konflikt wird durch das Maß der Angstspannung im einzelnen geprägt. Wenn die angstbesetzte Situation nicht gelöst (entladen) und das Erleben verdrängt wird, bleibt in der Regel die körperliche Verhärtung (z.B. Angst-Atmung) bestehen. Der Mensch ist bemüht, eine Wiederholung derartiger schmerzlicher Situationen zu vermeiden. Er dämmt sich selbst ein und verringert den Umfang, Lebensfreude zu empfinden und sich zu entwickeln. Er verringert den Kontakt zum Lebensprozeß.

Die Charakterstruktur drückt also einerseits das individuelle Überlebenskonzept aus, indem sie gegen die "Außenwelt" schützt. Andererseits behindert sie das Ausdringen der "Innenwelt". Sie signalisiert gleichsam die Art der Dialogfähigkeit des Menschen.

Der Konflikt zwischen Überleben und Dialog ist in der Charakterstruktur konserviert. Es gibt weder ein Zurück noch ein Vorwärtskommen. Körperlich wird dabei viel Energie gebunden, die das Angstpotential noch erhöht. Der Kreislauf schließt sich.

(5) "Grounding"

Das "Erden" oder "festen Grund fassen" ist wohl das bekannteste von Lowen entwickelte bioenergetische Konzept. Es ist wesentlicher Ausdruck des menschlichen Lebens, indem es das Erregungsgeschehen im Menschen mit dem Körper, der Sexualität, der Erde, d.h. der äußeren Realität verbindet. Der Mensch kann beim Erden überschüssige Erregung und Spannung entladen. Die nach unten gerichtete bioenergetische Arbeit (Erden) wird als gefühlsmäßige Abwärtsbewegung in Form von Angst erlebt. "Beim Herunterkommen empfinden die meisten Menschen eine Furcht vor dem Fallen, die gewöhnlich unterdrückt wird... Sie (diese Angst, d.V.) gehört zu den am tiefsten verwurzelten Ängsten des Menschen" (Lowen 1979, S.172). Außerdem steigert das Vibrieren in den Beinen beim Entladen Empfindung und Gefühl. Der Mensch fühlt sich im Kontakt mit sich, erlebt mehr Sicherheit über seinen Stand und seine Balance. Er weiß, wo und wie er steht, wer er ist und daß er jemand bestimmtes ist. "Der Weg zur Freude führt unweigerlich durch Verzweiflung".

Viele stehen unsicher auf den eigenen Beinen, da sie Angst haben, alleine zu stehen. Der erwachsene Mensch steht zunächst alleine in der Welt, obwohl er stets auf andere bezogen ist. Dieses Alleinsein oder die Individualität in ihrer Wesensmäßigkeit kennzeichnet unter anderem die Realität des Daseins. Der Mensch verharret oft in Angst, da er Selbständigkeit mit Alleinsein und Verlassensein verwech-

selt. Problemhafte, eingrenzende Partnerbeziehungen stellen dann eine Krücke dar. Der Einzelne klammert sich aus Angst vor Alleinsein an den anderen und zerstört hierdurch gerade den fruchtbaren konflikthafter Dialog. Würde er weniger verkrampft die Beziehung lockern, um sich auf die eigenen Beine zu stellen, müßte er erleben, daß die Beziehung sich oft bessert und/oder daß er mit einem geringeren Maß an Angst in der Welt bestehen kann.

"Die Schwierigkeit liegt im Übergang. Wenn man nämlich den Griff nach der Beziehung lockert und wieder festen Boden unter den Füßen zu finden versucht, durchläuft man ein Zwischenstadium, in dem man das Gefühl des Fallens und die daraus resultierende Angst erlebt" (Lowen 1979, S.173).

Die Ausbildung in Bioenergetischer Analyse



Lowen hat mit seinen Mitarbeitern am "Internationalen Institut für Bioenergetische Analyse" in New York ein spezifisches Curriculum zur Ausbildung in bioenergetischer Analyse entwickelt. Die standardisierten Ausbildungsrichtlinien müssen in allen Curricula, die von assoziierten Ausbildungsinstituten entworfen werden, enthalten sein. Derjenige, der das Ausbildungsprogramm durchläuft und graduiert wird, ist befähigt, Charakteranalyse auf der Grundlage der Bioenergetischen Analyse durchzuführen, die die Wiederherstellung der Körper- und Lebensfunktion des Klienten bewirken soll.

Lowen selbst sagt, daß die Bioenergetische Analyse eine Einzeltherapie oder eine Einzeltherapie in und vor der Gruppe ist. Man findet daher auch nur einen Punkt im Curriculum, der sich mit speziellen Gruppentechniken befaßt. Mir leuchtet ein, daß Lowen die bioenergetische Analyse zunächst als Einzeltherapie erprobt hat. Er hat viel Kraft aufgebracht, um sich einerseits durch das Einbeziehen des Körpers in die psychoanalytische Arbeit nach außen hin abzugrenzen, andererseits das Konzept der bioenergetischen Charakteranalyse in einem überschaubaren Rahmen, nämlich der therapeutischen Zweierbeziehung, hinreichend ausformulieren und erproben zu können. Er bestätigte mir dies auf dem Internationalen Kongreß für Bioenergetische Analyse in Mexiko 1982 und betonte: "Ich lasse andere Therapeuten die Bioenergetische Analyse als Gruppentherapie näher bestimmen. Ich möchte jeden dazu ermutigen."

Die Ausbildung in Bioenergetischer Analyse für Europäer wurde in den 60er Jahren und Anfang der 70er Jahre hauptsächlich in New York am Internationalen Institut durchgeführt. Ausbildungskandidaten fuhren mehrere Male pro Jahr zu einem Training nach New York. In diesen Trainingsgruppen waren Therapeuten aus der ganzen Welt versammelt. Jedes Training hatte eine andere personelle Zusammensetzung. Die Ausbildungskandidaten machten gelegentlich Einzelsitzungen und Einzel-Supervision. Der Arbeitsstil war, wie mir berichtet wurde, durch Einzeltherapie in der Gruppe, Demonstration und Partnerübungen zu Zweit oder zu Dritt gekennzeichnet. Die Feedback-Runde in der Gruppe bezog sich auf die vorausgegangene Einzelarbeit oder die gemeinsame Übung. Oft ging eine Einzelarbeit in die nächste über.

Ich denke, daß die damalige Form der Ausbildung die Gruppe als Rahmen und Reservoir nutzte. Sie bildete laut Absprache für einen überschaubaren Zeitraum einen festen Rahmen insofern, als mehrere Therapeuten die bioenergetische Einzelarbeit gleichzeitig miterleben, verstehen und besprechen konnten. Sie bildete ein fruchtbares Reservoir von sehr unterschiedlichen Gefühlen und Einstellungen beim Feedback. Die Integration von Körperarbeit und psychoanalytischer Charakterarbeit wurde vertieft und einer breiten Öffentlichkeit von interessierten Fachleuten vorgestellt. Diese praktizierten, wie ich selbst erlebte, den Stil von Gruppenarbeit in ihren eigenen Trainings- und Therapiegruppen.

Die Ausbildung wird in den letzten 10 Jahren vornehmlich in einer Ausbildungsgruppe im eigenen Land durchgeführt. Diese Gruppen erhalten durch die enge Verbindung mit dem Internationalen Institut eine ganz spezielle zeitliche und inhaltliche Struktur. Hinzu kommt, daß bislang die Ausbildung in den Gruppen immer noch durch kontinuierliches Feedback gekennzeichnet ist. Erst in der letzten Zeit, und dazu noch hauptsächlich in Europa, werden neue Wege in der Gruppenarbeit entwickelt und erprobt.

Die Mitglieder der Ausbildungsgruppen bleiben über den Zeitraum von 4 Jahren zusammen und werden in der Regel durch Trainer des Internationalen Instituts betreut. Der verantwortliche Trainer sieht seine Gruppe in der Regel einmal, höchstens zweimal pro Jahr für eine Woche. Ich habe ein derartiges Ausbildungsprogramm durchlaufen und möchte die Rolle der Gruppe dabei näher skizzieren.

Die Rolle der Gruppe



In der Regel demonstrieren die Trainer in und vor der Gruppe, ähnlich wie es zuvor in New York praktiziert worden ist. Die Tatsache, daß die Ausbildungsgruppe zusammen bleibt, prägt zu einem großen Teil den Charakter jedes Trainings. Es entwickelt sich ein bestimmtes Klima, ein eigenständiges Leben in der Gruppe, das in jeder Trainingswoche mehr oder weniger präsent oder wirksam ist. Die Trainer beachten diese Prozesse in der Gruppe selten. Nur in den wenigsten Fällen werden die Gruppenprozesse als eigenständiger, mit der Körperarbeit eng verknüpfter Bereich thematisiert. Einerseits sind die Trainer für die Thematisierung von Gruppenprozessen nicht ausgebildet, andererseits gelten noch die Ausbildungsregeln der Vermittlung von bioenergetischer Arbeit als Einzeltherapie.

Die zeitliche und inhaltliche Abhängigkeit von den Trainern und den Standards aus New York schränken die Beachtung und das Potential der Gruppenprozesse ein. Manchmal wird die Thematisierung der Gruppenprozesse als Widerstand gegen die Arbeit mit dem Körper verstanden. Dieses hat gelegentlich seine Richtigkeit, muß jedoch gerade deshalb thematisiert und als Geschehen in der Gruppe verstanden werden. Andererseits fehlen Zeit und Verständnis des Trainers. Dieser sieht die Gruppe vielleicht einmal und will seinen Ausbildungsauftrag, z.B. Arbeit mit Sexualität, Körperlesen, Problem der Übertragung und anderes, erfüllen. Das Erleben in der Gruppe und die damit oft verknüpften Schwierigkeiten im Prozeß schränkt er ein oder verschiebt sie als Empfehlung auf die Lehranalyse des Einzelnen.

Die Gruppe besitzt eine wichtige Aufgabe, im Feedback das Geschehen aus der Einzelarbeit zu spiegeln, zu bereichern und zu hinterfragen. Der Umstand, daß weder Raum noch Intention vorhanden sind, Gruppenprozesse zu thematisieren, muß dazu führen, daß die meisten später in ihrer therapeutischen Praxis ähnlich arbeiten werden. Gruppen werden zu Feedback-Gruppen reduziert. Der Körper kann nicht in Wechselbeziehung zu den Prozessen in der Gruppe erlebt und benannt werden.

Die Illusion der "Therapeutischen Allmacht"



Ich verstehe den spezifischen Umgang mit den Prozessen in der Ausbildungsgruppe als Übergangslösung auf dem Weg zu einem ausgereiften Gruppenkonzept. Aktuell dient er vielen als Unterstützung der Illusion einer "therapeutischen Allmacht" in der gruppalen Körperarbeit. Was dabei geschieht, ist, daß der Körper aus dem Gruppengeschehen herausgeschält und nicht selten wie eine Ware isoliert behandelt wird. Der Therapeut behält durch diesen Schritt der Individualisierung:

1. größtmögliche Verfügung über das körperlich-therapeutische Geschehen,
2. die Entscheidungsbefugnis, auf Körperebene zu arbeiten,
3. die Illusion, er könnte die Wechselbeziehung von Körper und Geschehen in der Gruppe unterbrechen bzw. mit gutem Recht trennen,
4. den Anschein, er könnte durch die "Abtrennung" des Körpers Gruppenprozesse handhaben.

Verstärkend wirkt dabei die Art und Weise der Durchführung der Lehranalyse. Einige Ausbildungskandidaten haben lediglich einige Einzelstunden bei ein und demselben Trainer genommen. Andere machen bei verschiedenen Trainern jeweils einige Stunden, um gezielt an bestimmten Problemen zu arbeiten. Allgemein kennzeichnend finde ich hierbei die Gefahr, den Körper in Charakterstücke aufzuteilen. Dies wird gerade durch eine falsch verstandene Charakteranalyse unterstützt. Gleichzeitig kann bioenergetische Charakterarbeit weniger prozeßhaft erlebt und verstanden werden. Die Bedeutung der Übertragungsbeziehung ist eingeschränkt auf die aktuelle Situation der Einzelsitzung und nicht Charakteristikum des Therapieprozesses überhaupt.

Erfreulicherweise gibt es immer mehr Stimmen im Kreis der bioenergetischen Analytiker, die solche Vorgänge hinterfragen. Die nächsten Jahre werden sicherlich die Qualitätsdebatte vertiefen und korrigieren müssen.

Zur Sozialisation der Körperlichkeit und Energiehaftigkeit



Die Bioenergetische Analyse bemüht sich, den Menschen gerade im Hinblick auf seine Körperlichkeit zu verstehen. Stellungnahmen Lowens zur Realität des Individuums beziehen sich auf:

- (1) die funktionelle Entsprechung von Körper und Geist, (2) die Energiehaftigkeit des Körpers, (3) die Ausprägung der Körperlichkeit durch familiäre Einflüsse, (4) die Charakterbildung als Verhältnis von Abwehrhaltung und Vitalität, (5) das Gegründet-sein in eine bestimmte gesellschaftliche Realität und die Abhängigkeit von Illusionen, diese Realität zu meistern.

Die Lebenserfahrungen strukturieren den Körper, während dieser wiederum neue Lebenserfahrungen ermöglicht oder behindert. "Während der menschliche Organismus wächst, bereichert er die Persönlichkeit laufend durch neue Schichten, die im Erwachsenen weiterleben und weiterwirken". Keleman versteht diesen Vorgang eher energetisch als "formbildenden Prozeß", in dem der Mensch sich selbst gestaltet. "Körperliche Wirklichkeit ist die allumfassende Formung des Erlebens, ist Geschichte und gegenwärtige Ausrichtung auf ein befriedigenderes Leben. Unsere Fleischwerdung, unsere Verleiblichung ist die Art und Weise, wie wir mit unserer Geschichte, mit anderen Menschen und mit dem Kosmos in Verbindung treten. An dieser Wirklichkeit teilhaben heißt, Befriedigung, Lust und einen empfundenen Bezugsrahmen zu gewinnen" (Keleman 1982, S.14).

Der Mensch ist nicht nur sein Körper, wie Lowen sagt, sondern lebt seinen Körper (Keleman). Der Körper ist sowohl Quelle von Vitalität, Lust und Befriedigung als auch Bereicherung und Erfüllung durch die Fähigkeit, das Leben selbst zu gestalten. Wie wir die Welt wahrnehmen und wie wir mit ihr umgehen, hängt zutiefst von unserer Lebendigkeit, der Erregbarkeit und der "Ausdehnung" ab. Lowen faßt dieses Geschehen in dem folgenden Schema zusammen (Lewis, Lowen 1974, S.222): Energie drückt sich in Bewegung aus, wird als Gefühl spürbar und richtet sich spontan nach außen. Der Mensch erlebt sich in diesem Selbst-Ausdruck als eigenständiges Wesen, als Persönlichkeit. Er gewinnt in diesem Kreislauf von Energie und Selbst-Ausdruck an Identität und Lebenssinn.

Entsprechend den Untersuchungen Wilhelm Reichs stützt die bioenergetische Analyse sich auf ein ausdifferenziertes charakteranalytisches Konzept. Der Charakter ist die

Grundeinstellung, mit dem der Mensch dem Leben gegenübersteht, sei es in der Therapie oder der eigenen Lebenswirklichkeit. Der Charakter bezeichnet unter anderem das individuelle Abwehrverhalten, sich auf die Prozesse des Lebens einzulassen, den Widerstand in der Analyse und die spezielle Funktion in der Libido-Ökonomie des Organismus. In diesem Sinn ist die bioenergetische Charakterklassifikation eine Benennung von außen und pathologisch.

Der Mensch ist als soziales Wesen in seiner Identitätsbildung eng mit seinem Umfeld verbunden. Die menschliche Entwicklung drückt sich lebensgeschichtlich für jeden Einzelnen im folgenden Wechselverhältnis aus: Ein Kind wird in einen gesellschaftlichen Zusammenhang hineingeboren. Es bringt eine körperlich-energetische Grundausstattung mit. Die zunächst noch diffusen körperlichen Regungen und Empfindungen des Kindes werden im Verlauf der frühen Eltern-Kind-Beziehung zu Gefühlen, Einstellung und Verhalten ausgeprägt. Diese Beziehung ist ein Dialog zwischen den körperlichen Äußerungen des Kindes und der Antwort durch die Eltern, wobei es zu bestimmten Verhaltensmustern, zu Entwicklung und Differenzierung von Gefühlen und zur speziellen Ausprägung des Körpers kommt. Diese äußert sich in der Körperhaltung, der Art der Bewegung, der Mimik, Atmung, Stimme und anderem.

Der Mensch drückt sich in drei psychosozialen Funktionsbereichen aus:

(1) Er wird sich seiner Persönlichkeit, seines Körpers, seiner Gefühle und Einstellungen bewußt und strebt danach, in Kontakt mit sich in der jeweils gegebenen Wirklichkeit zu bleiben (Persönlichkeit).

(2) Er steht in Beziehung zu anderen. Dieser Umstand bewegt ihn, seine Vorstellungen von dem, wie er sein will und wie er sein soll, in Einklang zu bringen. Er bemüht sich darum, gegebenenfalls wie ein anderer zu fühlen, zu denken und zu handeln (Beziehungspartner, Rollenträger).

(3) Er drückt sich aus, wendet sich an andere, um sein inneres Erleben und sein Rollenverständnis "sichtbar und verstehbar" zu machen. Er handelt, bezieht Position und richtet sich körperlich ausdrucksvoll auf andere (Akteur).

Diese drei Merkmale manifestieren sich im menschlichen Körper. Die Art und Weise, wie man sich bewegt, steht, atmet, spricht, lacht und schreit, spiegelt dabei frühe lebensgeschichtliche Erfahrungen als auch die augenblickliche Stimmungs- und Beziehungslage wider.

Die Menschliche Entwicklung als szenisch-dialogischer Austausch



as Gefühl der Ich-Identität ist ... das angesammelte Vertrauen darauf, daß der Einheitlichkeit und Kontinuität, die man in den Augen des anderen hat, einer Fähigkeit entspricht, eine innere Einheitlichkeit und Kontinuität ... aufrechtzuerhalten" (Erikson 1965). Die Identitätsbildung umfaßt unter anderem die persönliche Eigenart des Menschen, wie er diese zum Ausdruck bringt und zur Wirkung auf andere kommen läßt. Die Faktoren dieser Wirkungsqualität kennzeichnen als dynamische Faktoren in jeder lebensgeschichtlichen Szene das Zusammenwirken von:

(1) bio-physischer Grundausstattung des Menschen (Triebspannung), (2) angeborenem Temperament (entstanden während der Reifung im Mutterleib), (3) psycho-physischer Reifung und Identitätsbildung und (4) sozialer Verwobenheit in äußeren sozialen Rahmenbedingungen und fließenden Verständigungsprozessen der beteiligten Partner und Gruppen. •

Die Beziehung des Kindes zu seinem ersten Beziehungspartner (bei uns ist das meist die leibliche Mutter) hat grundlegende Bedeutung für jede weitere Entwicklung des Kindes. Die Spannung zwischen Lust und Unlust beim Kind und der Wechsel von Triebbefriedigung und Versagung sind dabei als Motor dieser Entwicklung anzusehen. Die allmählich ausdifferenzierten Körperbedürfnisse finden zunächst in dieser Beziehung zur Mutter ihre Befriedigung. Ebenfalls stellt sich die Mutter-Kind-Beziehung als eine Wechselbeziehung dar, in der sich die beiden Pole Mutter und Kind schrittweise auf ein gemeinsames Interaktionsspiel "einigen

Diese Situation stellt gleichsam eine Teilaufnahme gesellschaftlicher Realität dar. Das Kind begegnet der Gesellschaft, in der es lebt, atmosphärisch in der Mutter und ihrem Erleben dieser Gesellschaft. Die Mutter ist nämlich Mitglied dieser Gesellschaft und einer bestimmten sozialen Schicht. Das heißt: die Mutter stillt nicht nur ihr Kind. Sie interpretiert in diesem Vorgang bereits aus ihrem gesellschaftlichen Hintergrund heraus, was das bedeutet, was sie jetzt mit dem Kind tut. Das Kind lernt die reinen Körperbedürfnisse allmählich zu differenzieren.

Das Erlebnis ist Lorenzer zufolge ein Ensemble körperlich-materieller Prozesse, die als Körperbedürfnisse, als Triebe "inhaltlich" ins Erleben eingehen. Erleben ist triebbestimmt. "Solcherart triebbestimmtes Erleben ist nicht abhängig von der Beziehung zu 'Liebesobjekten'.

Triebbestimmtes Erleben ist zugleich Erfahrung von Interaktionen, ist körperbestimmte Interaktion - womit eine Verbindung hergestellt wird, die im Triebbegriff selbst schon angelegt ist. Trieb ist eine Definition: Körperbedürfnis 'in-Beziehung-zu'" (Lorenzer 1972, S.17). Ich möchte das Persönlichkeitsbild, das charakteranalytische Verständnis der bioenergetischen Analyse um drei Faktoren erweitern und konkretisieren. Es besteht die Gefahr, daß die Mutter-Kind-Dyade in der Therapiesituation durch eine starre charakteranalytische Sicht des Menschen verfälscht und beschnitten wird. Wenn das Kind lernt, seine geistige, soziale und körperliche Natur nur in dialogisch-szenischem Austausch mit der Mutter auszugestalten und sich anzueignen, so lernt es nicht nur, in der gesellschaftlichen Wirklichkeit zu überleben, indem es sie sich aneignet, sondern es verinnerlicht gerade körperlich die dynamischen Wirkungs- und Produktionsfaktoren der es umgebenden gesellschaftlichen Realität, um diese innerlich zu reproduzieren und um lebensfähig zu bleiben.

Für die therapeutische Situation heißt das nichts anderes, als daß der Klient mit dem Therapeuten ebenfalls in einen dialogisch-szenischen Austausch tritt. Die bioenergetische Analyse wird sich also sowohl mit den charakteranalytischen Anteilen beim Klienten als auch der szenischen Reproduktion derselben in der Übertragungsbeziehung befassen müssen.

Die therapeutische Technik und Didaktik der Bioenergetischen Analyse sind noch nicht entwickelt genug, um die Verbindung der charakteranalytischen und dialogisch-szenischen Faktoren zu operationalisieren. Ich denke, daß an dieser Stelle die bioenergetische Analyse sich zu einem spezifisch gruppentherapeutischen Verfahren öffnen kann und muß. In den folgenden beiden Abschnitten möchte ich einige konzeptionelle Überlegungen zum Verständnis der Rolle und Funktion der Gruppe in meiner eigenen bioenergetischen Praxis aufzeigen.

Die Notwendigkeit des prozeßhaften Verstehens in Bioenergetisch-Analytischen Gruppen



Die Bioenergetische Analyse ist von Alexander Lowen zunächst als Einzeltherapie und/oder als Einzelanalyse in und vor der Gruppe entwickelt worden. Es gibt viele Bioenergetische Analytiker, die mit Gruppen arbeiten, ohne jedoch eine spezifisch psychoanalytische Konzeption von bioenergetischer Gruppenarbeit zu haben. Der Arbeitsstil in der Gruppe ist meistens durch Einzelarbeit in der Gruppe, Demonstration und Partnerübung zu zweit oder zu dritt gekennzeichnet. Die Feedback-Runde bezieht sich auf die vorausgegangene Einzelarbeit oder die gemeinsame Übung. Oft geht eine Einzelarbeit in die nächste über, ohne daß die wechselseitigen Identifikationsprozesse in der Gruppe verstanden oder thematisiert werden.

Ich habe mich vor meiner psychotherapeutischen Ausbildung intensiv mit den wechselseitigen Identifikationsprozessen in Gruppen befaßt. Der Psychoanalytiker Professor Carl Klüwer ermöglichte uns Studenten und diplomierten Sozialwissenschaftlern an der Abteilung für Sozialpsychologie der Ruhr-Universität Bochum die jahrelange praktische sowie theoretische kritische Auseinandersetzung mit Konzepten einer dynamisch-materialistischen Sozialpsychologie auf der Grundlage der Psychoanalyse. Ich fühle mich gerade heute dieser Zeit, den Anregungen Klüwers, der gemeinsamen Konzeptionalisierung und Erprobung neuer Lern- und Arbeitsformen verbunden, wenn nicht sogar verpflichtet. Ich entdeckte mehr und mehr, daß ich Situationen in bioenergetischen Gruppen prozeßhaft wie damals verstehe, sie analytisch in und mit der Gruppe thematisiere, um charakteranalytisch und bioenergetisch zu intervenieren. Ich sehe große Schwierigkeiten, die damit verbunden sind, meine Tätigkeit als Bioenergetischer Analytiker psychoanalytisch, d.h. gruppenanalytisch hinreichend konzeptionell darzustellen und theoretisch einzuordnen. Ebenso bin ich noch nicht in der Lage, meine Gruppenarbeit als spezifisch bioenergetisch-analytische zu begründen. Ich sehe zunächst die Notwendigkeit,

(1) das Gruppengeschehen in bioenergetischen Gruppen als Prozeß zu verstehen, (2) diesen Prozeß als wechselseitig sich bedingende Identifikationsprozesse zu sehen, (3) die Arbeit in bioenergetischen Gruppen unter dem Aspekt der psychosozialen Induktion zu differenzieren und (4) das sich verdichtende Verstehen in der Gruppe als therapeutisches Handlungskonzept bioenergetisch-analytisch zu nutzen.

Der im Anschluß skizzierte psychoanalytische Ansatz, in und mit Gruppen zu arbeiten, ist nicht neu. Neu ist der Versuch, bioenergetisch-analytische Arbeit in der Gruppe psychoanalytisch als Gruppenanalyse zu definieren.

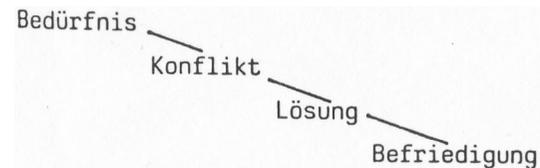
Die Bioenergetische Gruppe als lebendiges Gruppengeschehen

Tritt eine bioenergetische Gruppe zusammen, so sind sich die Teilnehmer in der Regel fremd. Jeder stellt sich in der Gruppe vor, präsentiert sich sowohl verbal als auch durch sein körperliches Auftreten. Die Teilnahme an einer bioenergetischen Gruppe ergibt sich vornehmlich aus dem geäußerten Wunsch: körperliche Spannungen abzubauen, sich selber zu erfahren usw. Für jede spezifische Größe ist immer wieder die Frage zu stellen: Wie kommen die Teilnehmer untereinander klar? Wie gehen sie miteinander um? Wieviel Raum wird jedem eingeräumt? Wird der Therapeut mit jedem individuell arbeiten oder nur Übungen vorschlagen? Die Teilnehmer werden sich also vortasten, um sich als Gruppe, als Erfahrungszusammenhang auf Zeit, zusammenzufinden. Dabei ist es unerheblich, ob und wie weit der Therapeut hierauf gezielt Einfluß ausübt.

In Anlehnung an den englischen Psychoanalytiker Ezriel möchte ich sagen, daß der manifeste Inhalt einer bioenergetischen Gruppe praktisch jeder beliebigen Art sein kann. Die Gruppe kann miteinander zu sprechen beginnen, eine gemeinsame Übung machen, in einer Grounding-Stellung stehen oder ähnliches. Wesentlich ist bei der psychoanalytischen Arbeit in der Gruppe immer die Annahme, daß sich parallel hierzu ein darunter liegendes Gruppenproblem, eine gemeinsame Spannung entwickelt. Die Gruppe ist sich dessen in der Regel nicht bewußt, obwohl dieser Vorgang das Verhalten der Teilnehmer in der Gruppe bestimmt. In einer bioenergetischen Gruppe werden die Spannungen in der Gruppe durch das Ensemble der charakterlichen Körpermerkmale und Körperfunktionen unterstützt. So wird der eine oder andere nach einer Übung zu Anfang seine Erlebnisse, Gedanken und Gefühle berichten, andere werden schweigen. Oft werden solche Bemerkungen überhaupt nicht von den anderen aufgefangen, offensichtlich weil sie nicht zu dem passen, was auf dem eigenen unbewußten Verstehenshintergrund liegt. Wenn eine Äußerung jedoch in den Zusammenhang mit der eigenen Person zu bringen ist, wenn sie paßt, trifft sie vielleicht auf eine unbewußte Phantasie anderer Gruppenmitglieder. Allmählich beginnt das gemeinsame

unbewußte Verstehen an Bedeutung zu gewinnen und sich in der Gruppe determinierend auszuweiten. Der Bioenergetische Analytiker sieht sich in der Gruppe also immer sowohl der Thematik der verbalisierten, in der Regel individuell-charakterlichen (Körper-)Äußerungen der Teilnehmer ausgesetzt als auch den unbewußten Phantasien in der Gruppe mit dem jeweiligen gruppalen Spannungsniveau. Das Besondere für den Bioenergetischen Analytiker ist, daß er immer, auch wenn er in Einzeltherapie vor der Gruppe arbeitet, mit diesen Identifikationen als unbewußtem Gruppengeschehen konfrontiert ist. Ich möchte diesen Identifikationsprozeß in der Gruppe näher durchleuchten und beziehe mich wieder auf die Anfangsphase einer bioenergetischen Gruppe.

Jeder in der Gruppe, sei er auch nur an Einzelarbeit, an einer individuellen Betreuung durch den Therapeuten interessiert, wünscht unbewußt immer eine ausreichende Beteiligung in der Gruppe. Diese unbewußte Beteiligung kann dann sein, daß er entweder das Geschehen in der Gruppe verfolgt oder so beeinflusst, daß er zum "richtigen" Zeitpunkt seinen persönlichen Wunsch erfüllt bekommt. Er ist bemüht, die Auswirkungen des gruppalen Geschehens für sich zu verstehen und zu nutzen. Andere bemühen sich auf ihre Art. Die Beteiligung der Gruppenmitglieder wächst und geht in ein wechselseitig sich bedingendes Beziehungsgeschehen über. Das prozeßhafte Ansteigen des Pegels der unbewußten Aufmerksamkeit und Identifikation in der Gruppe führt nicht unbedingt dazu, daß jeder seinen Wunsch auf Gruppenebene erfüllt bekommt. Die wachsende Intimität in der Gruppe mobilisiert nun aber nicht nur die Wünsche der Teilnehmer, sondern auch deren Befürchtungen. Die Gruppe gerät in einen Prozeß, der als Abfolge von Wünschen, Konflikten, Konfliktlösungen, neuen Konflikten und neuen Konfliktlösungen verstanden werden kann. In einem Gruppenprozeß gibt es nämlich nicht die Möglichkeit, daß dem Bedürfnis geradlinig gleich die Befriedigung folgt, vielmehr ist der Prozeß durch den Ablauf bestimmt:



Der wechselseitig sich bedingende Identifikationsprozeß in der Gruppe



ritt eine bioenergetische Gruppe zusammen, so wird diese Dynamik der Gegenkultur wirksam. Zum anderen werden sich die Spannungsfaktoren, die Dynamik körperlicher Vorgänge im einzelnen Individuum, die durch die Übungen und die körperlichen Interventionen mobilisiert werden, auf Gruppenebene widerspiegeln. Im Prozeß einer bioenergetisch analytischen Gruppe kann man also sehen, daß jeder Teilnehmer versucht, die vorgeschlagene Übung jeweils auf seine Art "sinnvoll" mitzumachen und zu erleben. Der Therapeut erhält sowohl durch die spezifischen körperlichen Reaktionen während der Übung als auch durch die im Anschluß an die Übung mitgeteilten individuellen Erlebnisäußerungen wichtige Informationen. Die Mitglieder bemühen sich nun im weiteren Geschehen oder werden dazu ermuntert, sich für die anderen vorstellbarer und nachvollziehbarer einzubringen. Die Anschaulichkeit kann dabei unterschiedliche Grade haben. Indem jemand versucht, seine körperlichen Vorgänge und sein Erleben anschaulich zu vermitteln, gerät er in der Gruppe in eine bestimmte Lage: Er ist derjenige, der Körperlichkeit benennt, in Worten ausdrückt und auf sein Leben bezieht. Er repräsentiert in der Gruppe durch seine Teilidentifikation in der Übung ein hohes Maß an emotionaler Gestimmtheit. Ein anderer Teilnehmer bringt durch seine Schilderung vielleicht einen anderen Erlebnisaspekt der Übung oder des speziellen Körperbereichs an, ein dritter wiederum einen anderen.

Der Bioenergetische Analytiker ist wie jeder andere Teilnehmer am Gruppenprozeß unter wechselnden Teilidentifikationen beteiligt. Er wird sich ebenso einbeziehen, indem er versucht, das Gesagte oder die körperlichen Reaktionen nachzuvollziehen und zu verstehen. Das heißt, die Teilidentifikation ist sowohl für den berichtenden Gruppenteilnehmer als auch für die anderen erforderlich, die die Situation verstehen wollen. Sie werden in ihrer Einstellung die emotionalen Anteile nacherleben wollen, welche bei der Körperübung für den Berichtenden typisch sind.

Der Bioenergetische Analytiker kann sowohl im Gespräch als auch durch das Angebot einer seinem Verstehen entsprechenden Körperübung sich am Prozeß der wechselnden Teilidentifikation in der Gruppe beteiligen. Die bioenergetische Körperübung stellt somit einen analytischen Beitrag im Prozeß der Gruppe dar. Der Vorgang der Teilidentifika-

tion beim einzelnen wird vertieft, das Geschehen auf Gruppenebene durch den spezifischen Wechsel von Übung und Gespräch analytisch verdichtet. Werden nun die unterschiedlichen erlebnismäßigen Aspekte eines Körperbereiches durch die Berichte der Teilnehmer eingebracht und durch die neuen Übungen verdichtet, lernen die Teilnehmer zu verstehen, beginnt sich die Dynamik der emotionalen Gehalte eines Körperbereichs in der Gruppe zu entfalten. In dieser Reaktualisierung eröffnet sich für den Teilnehmer ein Zugang zum Problem auch auf Gruppenebene. Klüwer spricht bei diesem Vorgang von der "psychosozialen Induktion in der Gruppe".

Die "geheime Phantasie" in der Gruppe



ie durch die Übung, das Gespräch und die wechselseitigen Teilidentifikationen mit dem Körperbereich sich allmählich entwickelnde "geheime Phantasie" in der Gruppe sagt sowohl etwas aus über die emotionale Dynamik des Körperbereichs und über die aktuellen emotionalen Beziehungen in der Gruppe als auch über die Verknüpfung körperlicher und gruppaler Vorgänge (vgl. Argelander 1967). Eine bioenergetisch-analytische Gruppe muß also einige Bedingungen erfüllen, um energetisch "in Fluß zu bleiben". Zunächst einmal muß sie zusammen kommen, dann müssen die Mitglieder untereinander in eine Beziehung, in einen Kommunikationsprozeß treten. Ziel ist, daß in der Gruppe ein Verstehen zustande kommt, in dem jeder sich wiederfindet und seine Wünsche annähernd befriedigt sieht. Das gemeinsame Verstehen führt somit zu einer Verminderung der Spannungsintensität in der Gruppe und einer Verbesserung des Gruppenklimas. Jeder muß sich auf seine Art entscheiden, das Gruppengeschehen als Nährboden für weitere Bedürfnisbefriedigung zu erhalten, den Prozeß in der Gruppe so zu unterstützen, daß die aufkommende Angst nicht zu einer Bedrohung der Gruppe und/oder zu einer Verinselung der Mitglieder führt.

Verlauf eines Bioenergetik-Workshops



Ich möchte nun die Analyse des Verlaufs einer Bioenergetischen Gruppe (Workshop), die ich durchgeführt habe, zur Veranschaulichung der konzeptionellen Gedanken nehmen. Ich hoffe, dadurch exemplarisch mein bioenergetisch-analytisches Verstehen und Intervenieren in Gruppen so zu skizzieren, daß es zur Diskussion aufruft und/oder zur eigenen Erprobung ermutigt.

Der Beginn der Gruppe

Es treffen sich 15 Berufstätige aus unterschiedlichen Tätigkeitsbereichen: Lehrer, Diplom-Psychologen, Theologen u.a. zu einer Fortbildungsveranstaltung unter dem Thema: Bioenergetische Analyse. Diese Veranstaltung ist Teil der Ausbildung in Themenzentrierter Interaktion nach Ruth Cohn (TZI). Die Teilnehmer, je zur Hälfte Männer und Frauen, wollen die Bioenergetische Analyse kennenlernen. Die Vorstellungsrunde zu Anfang verdeutlicht mir, daß das Interesse einerseits aus Selbsterfahrung besteht, "etwas mit dem Körper zu machen", andererseits aus dem Wunsch, körperliche Aspekte menschlichen Verhaltens differenzierter wahrzunehmen, um sie gezielter in der eigenen Tätigkeit zu identifizieren und zu "nutzen". Ich entnehme dem Anfangsgespräch, daß jeder sich bereits seit längerem in einem Selbsterfahrungsprozeß befindet. Die Mehrzahl der Teilnehmer hat Erfahrung mit Meditation und zudeckenden Körperverfahren wie Autogenem Training und Yoga.

Wir beginnen mit körperlichen Aufwärmübungen (warming up) zur Lockerung und bioenergetischen Erdungsübungen (grounding), um den Kontakt zum Körper und zur umgebenden Wirklichkeit zu verstärken. Alle machen bereitwillig mit. Die Stimmung ist neugierig zurückhaltend. Es wird gelacht, wenn jemand gähnt. Ich gebe gelegentlich kurze Erklärungen zu den Übungen und ermuntere gerade auch durch meine eigene Beteiligung an den Übungen, weniger zu denken und zu fragen als eine Übung zu machen und zu spüren, was im eigenen Körper geschieht.

Die Gruppe bemüht sich tränenlos

Ich will nach der Pause den Ausdruck von Energie und das körperliche Erleben vertiefen und wähle eine Übung, bei der die Teilnehmer sich hinlegen und abwechselnd mit den Füßen auf den Boden trampeln, mit dem Becken auf die Matratze klopfen oder mit den Fäusten schlagen. Ich bitte

jeden, zwischendurch keine Pause zu machen, um an den Punkt der individuellen körperlichen Erschöpfung zu kommen. In der Regel dauert diese Übung bei einiger Ermutigung durch mich ca. 10 Minuten. Viele Teilnehmer in anderen Gruppen drücken ihre Erschöpfung dann durch Lachen, Weinen, Toben u.a. aus, bevor jeder Einzelne sich individuell entscheidet aufzuhören. Die Teilnehmer dieser Gruppe machen die Übung sehr lange (ca. 30 Minuten), beklagen sich dabei wenig und halten sowohl den gefühlsmäßigen Ausdruck ihrer Energie beim Trampeln, Klopfen und Schlagen als auch den der Erschöpfung zurück. Die Gruppe ist leise. Keiner lacht, weint oder tobt.

Ich bemerke dieses und unterstütze nur gelegentlich, indem ich daran erinnere, keine Pause zu machen. Ich bin unsicher und ringe mit mir, wie ich das Geschehen zu verstehen habe, und ob ich stärker ermuntern soll, weiterzumachen und/oder das Gefühl auszudrücken. Gelegentlich er-tappe ich mich bei der Phantasie, "es müsse etwas passieren", verstehe sie dann aber gegen Ende der Übung als unbewußte gruppale Delegation eines Leistungsanspruchs an mich, eines Leistungsanspruchs, den m.E. die meisten Teilnehmer der Gruppe meist gut aus ihrem Leben kennen.

Die Gruppe ist bei der Übung ziemlich ruhig, kaum einer stöhnt oder lärmt bei der Anstrengung. Niemand weint oder wird wütend. Ich gehe in der Gruppe herum, um mir von jedem einen persönlichen Eindruck zu verschaffen. Einige ermuntere ich, vorsichtig weiterzumachen, andere frage ich, wie es ihnen geht. Ein junger Mann, J., (Theologe in einem Krankenhaus) bemüht sich intensiv. Sein Körper ist hager und verhärtet, sein Gesicht bei der Anstrengung verzerrt und/oder ängstlich. J. windet sich auf der Matratze, wenn die Anstrengung größer wird, ohne jedoch aufzuhören oder sein Gefühl auszudrücken. Er bleibt ruhig dabei. Gelegentlich rutscht ein Impuls zu weinen in sein Gesicht. Nur seine Augen öffnen sich ab und zu, als würden sie etwas suchen. Ich gehe zu ihm, unterstütze ihn und frage nach, was in ihm wühle. J. berichtet mir, daß er schon als kleiner Junge auf dem Bauernhof seiner Eltern auf Geheiß seines Vaters zentnerschwere Säcke schleppen mußte. Seine Wirbelsäule tut ihm bei der Übung genauso weh wie damals beim Schleppen der Säcke. J. reißt sich zusammen, schluckt seinen Wein-Impuls herunter und fängt immer wieder an zu trampeln, zu schlagen oder zu klopfen. J. fühlt sich mehr und mehr bei mir aufgehoben, wenn ich ihn befrage und bei ihm verweile. Ich empfinde mit ihm und spüre besonders

seine Sprachlosigkeit und die ständige Last der Säcke auf den jugendlichen Schultern. Ich erinnere mich, daß J. zu Anfang der Sitzung von seinen Schwierigkeiten berichtet hat, auf die Sorgen der Patienten im Krankenhaus eingehen zu können. Am liebsten wolle er keinen Kontakt mehr mit ihnen, aber er geht immer wieder hin.

Als alle Teilnehmer der Gruppe ruhig liegen, lasse ich jeden über seine Erlebnisse erzählen. Gelegentlich frage ich nach. Ich spüre eine getragene Stimmung im Raum, ohne sie jedoch schon in Worten ausdrücken zu können. Ich greife in meinen Bemerkungen Kernsätze aus den Berichten der Teilnehmer auf (sharing), um meinen Eindruck von der gruppalen Stimmung zu vertiefen und den anderen mitzuteilen. Mehr und mehr Teilnehmer beginnen, sich unbewußt mit der Thematik der Tränenlosigkeit zu identifizieren. Die Stimmung kann sich in der Gruppe ausbreiten, ohne daß sie schon explizit ins Bewußtsein dringt.

Der Versuch der männlichen Kampfansage

Ich erlebe die Gruppe wie eine tränenlose Gruppe, die die Anforderungen des Lebens und der Körperarbeit hier und jetzt schafft. Man bemüht sich weiterzumachen, macht sich hart dabei, klagt wenig und bleibt aufmerksam im Hinblick auf das, was ich sage und mache. Als ich meinen Eindruck ausspreche, spüre ich bei den Teilnehmern zunächst Betroffenheit und vorsichtige Zustimmung. Einige, zumeist Frauen, nehmen sich jetzt Zeit, von sich und ihren Bemühungen während der Übung als auch im Leben zu berichten.

Gegen Ende der Abendsitzung, als deutlich wird, daß ich gleich gehen werde, wird von den Männern mir gegenüber Unmut geäußert. Ich sei fordernd, anspruchsvoll und würde etwas sehen, was nicht stimmt. Ich wolle, sagt man, daß die Gruppe weint. Für einen Moment bin ich von dem "männlichen" Widerstand mir gegenüber überrascht und überlege, wie ich erwidern soll, ob ich die Kampfansage annehmen soll. Ich spreche die gruppale Kampfansage an mich an und beziehe mich dann noch einmal auf meinen Eindruck vom unbewußten Gruppenthema: der ungeweinten Tränen. Meines Erachtens ist der Wunsch zu kämpfen in dieser rigiden Gruppe eher ein sekundäres Gefühl, eine unnötige Verstärkung von bereits gut vorhandenen Ich-Qualitäten. Ich lehne die Kampfansage ab, um mich wieder auf die vorausgegangene Arbeit mit J. zu beziehen, seinen tiefen Wunsch, ein kleiner Junge zu sein, lachen und weinen zu können, ohne schufteln zu müssen. Der Konflikt zwischen Kämpfen, tränen-

losem Durchhalten auf der einen Seite und dem Wunsch, klein und weich zu sein, gestützt zu werden, beginnt sich zuzuspitzen.

Als ich gehe, ist die Auseinandersetzung nicht beendet. Das gruppale Spannungsniveau bleibt erhöht. Einige lachen erleichtert, einige sind nachdenklich, andere wollen mich weiterhin mit der Kampfansage locken.

Die Opferung des "kleinen Jungen" als Teil des rigiden Schicksals

Ich beginne am nächsten Morgen mit Dehn- und Grounding-Übungen. Die Gruppe ist wach. Ich spüre keine Notwendigkeit, das Thema des letzten Abends anzusprechen, schlage jedoch eine Übung vor, um die Atemräume, insbesondere die Vorderseite des Körpers, zu dehnen, um weiche Gefühle zu lockern. Jeder legt sich für einige Minuten auf eine kleine Deckenrolle, die jeweils unter der Taille, den Rippenbögen und längs der Wirbelsäule zwischen den Schulterblättern liegt. Die Teilnehmer werden dadurch mit der Möglichkeit und den Schwierigkeiten (Schmerzen) konfrontiert, loszulassen, tiefer zu atmen und weiche Gefühle zu spüren.

Die Gruppe ist im Unterschied zu vielen anderen Gruppen wieder sehr leise. Bei einigen schmerzt die Rolle/Dehnung erheblich. Ich sehe dies am Gesichtsausdruck und an der Art, wie die Deckenrolle verschoben wird, doch niemand sagt etwas, beklagt sich oder weint. Ich gehe wieder herum und unterstütze sehr behutsam die Dehnung im Körper, die Atemtiefe und den Energiefluß. Manchmal berühre ich nur mit meiner Hand die Schulter oder die Brust mit einem Finger, manchmal weise ich jemanden darauf hin, seinen fast versteckten Ton von Schmerz und Weinen zu hören. Manchmal habe ich fast Sorge, daß allein mein Herumgehen und meine Unterstützung, es müsse doch "etwas Lautes" geschehen, schon forcierend wirken könnten.

Beim anschließenden Sharing sitzt jeder auf seiner Matratze und berichtet über seine Gefühle. Das Gespräch ermutigt die Teilnehmer, einige beginnen jetzt zu weinen, andere schweigen betroffen, wenn sie von den Schmerzen der anderen hören. Viele Teilnehmer beziehen sich mehr oder weniger deutlich auf die Erinnerung von J., an seinen "kleinen Jungen", der damals so hart hatte schufteln müssen. Ich identifiziere das Thema des tränenlosen Weinens als Teil des rigiden Schicksals. Da die Angstspannung in der Gruppe durch das Weinen am Morgen stark vermindert ist, kann ich mich direkt auf die gestrigen Ereignisse

beziehen, um sie mit den aktuellen Vorgängen in der Gruppe zu verbinden. Die Stimmung in der Gruppe ist warm und verbindend. Obwohl jeder noch auf seiner Matratze sitzen bleibt, spüre ich den hohen Grad an Aufmerksamkeit füreinander.

Jeder läßt den Kopf hängen

Nachmittags herrscht zunächst eine gelöste, fröhliche Stimmung vor. Wir machen einige Gruppenspiele. Es wird viel gelacht. Die Gruppe bittet mich dann, mit den Schultern, dem Nacken und dem Kopf zu arbeiten. Sie will diese Bereiche mehr lockern, um die Kontrolle über die körperlich-seelischen Vorgänge zu verringern. Wir arbeiten in Paaren. Jeder lernt, für eine Weile seinen Kopf hängen zu lassen. Viele werden aggressiv, als sie merken, wie verspannt der Schulter-/Nackensbereich und wie fest die Brust ist. Verspannungen entladen sich bei einigen heftig in Schreien, Schlagen oder Trampeln. Als zum Schluß der Partner den hängenden Kopf langsam anhebt und trägt, weinen die meisten bitterlich. Sie sind glücklich und traurig zugleich, ihren Kopf an jemanden zu übergeben, der ihn sorgsam trägt. Diese Gefühlsqualität vermißt der Rigide seit langem in seinem Leben. Er hat sich hart gemacht, das Leben um den Preis gemeistert, daß sein Herz und die zarten, weichen Gefühle tief verschlossen" bleiben. Ich entscheide mich am dritten Tag, den Wunsch der Gruppe, mit Sexualität zu arbeiten, und mein Interesse, die weichen Gefühle der Teilnehmer in der Gruppe auf jemanden zu richten, miteinander zu verknüpfen. Ich beginne mit Grounding und speziellen Drehübungen. Die Teilnehmer fühlen sich dabei wach und anwesend.

Da ich mich entschieden habe, keine Einzelarbeit vor der Gruppe oder Übungen in Kleingruppen zu machen, bitte ich jeden, sich hinzulegen, um sich auf die Übung vorzubereiten. Mir wird immer deutlicher, daß ich mich selbst ohne erkennbaren Grund erschöpft fühle, vielleicht auch gerade deshalb so empfänglich bin für die spezifische gruppale Auseinandersetzung mit Rigidität. In der Art und Weise, wie ich mit der TZI-Fortbildungsgruppe arbeite, achte ich einerseits darauf, die Ich-Anteile in der Gruppe nicht zu überstrapazieren, und bemühe mich andererseits, weich zu bleiben, indem ich mich nicht zwingen, zu sehr körpertherapeutisch bei den Einzelnen zu intervenieren.

Das Erleben der frühen sexuellen/ödipalen Ablehnung und Enttäuschung

Die Teilnehmer stellen sich nun ihre Mutter vor und sich selbst als Kinder, die die Arme zu ihr ausstrecken. Ich bitte die Teilnehmer nun, ihre Arme in die Luft zu strecken um das Gefühl zu intensivieren und es durch den körperlichen Ausdruck ganzheitlicher zu erleben. Sie spüren ihre Sehnsucht, ihre Wünsche und Nähe zu ihr. Ich bitte die Teilnehmer, sich vorzustellen, die Mutter würde das Ausreichen ihrer Arme (reaching out) erwidern. Viele Teilnehmer sind glücklich, andere weinen aus Traurigkeit.

Dann ändere ich die Vorgabe. Die Teilnehmer nehmen ihre Arme runter. Sie sollen nun ihr Becken leicht bewegen, um allmählich mit diesem Körperbereich und den dort verankerten sexuellen Gefühlen vertraut zu werden. Ich ermuntere die Teilnehmer, ihre sexuellen Gefühle, ihre Kraft und sexuelles Selbstbewußtsein zu spüren.

Nach etwa 20 Minuten verbinde ich das "reaching out" zur Mutter mit dem Erleben der sexuellen Gefühle. Ich fordere die Teilnehmer auf, die Arme zur Mutter auszustrecken und das Becken ganz vorsichtig, aber spürbar zu bewegen. Sie werden nun im Unterschied zu ihrer Kindheit und Pubertät mit der Realität der Verbindung zweier zentraler Gefühle und der Ablehnung durch die Mutter bewußt konfrontiert. In der Regel läßt die Mutter die Verbindung dieser beiden kindlichen Gefühle nicht zu. Sie wendet sich ab oder ignoriert einen Teil dieser kindlichen Gefühlswelt oder lehnt das Kind ab. Das Kind fühlt sich im Innersten getroffen, weil es die dann folgenden elterlichen Reaktionen nicht verstehen kann. Es verschließt sein Herz, trennt die Herzens- von den sexuellen Gefühlen und verliert die Kraft der Quelle der sexuellen Gefühle.

Die Enttäuschung, der Schmerz, der Selbstwertverlust breiten sich explosionsartig in der Gruppe aus. Fast alle weinen. Einige trampeln oder schlagen aggressiv mit Händen und Füßen auf die Matratze ein. Andere wieder fallen enttäuscht und kraftlos in sich zusammen. Das Herz vieler schmerzt. Das sexuelle Selbstbewußtsein wirkt erschlagen. Ich selbst fühle mich tief aufgewühlt, als ich mich diesem tiefen Schmerz und seinem körperlichen Ausdruck ausgesetzt sehe. Es ist, als könnte ich nichts machen, als würde der Schmerz ewig andauern. Jeder in der Gruppe spürt, wie ich sehen und hören kann, den Schmerz körperlich. Es ist, als ob jeder an der Schmerzgrenze ist, der Schmerzgrenze

des Bereichs, den jeder noch imstande ist, voll und bewußt zu erleben, ohne sich wehren oder körperlich (durch Verspannungen) verschließen zu müssen. Das Erleben des Schmerzes ermöglicht meines Erachtens hier den Teilnehmern einen neuen Kontakt zum eigenen, rigid verhärteten Körper und zu den zurückgehaltenen, verschütteten Gefühlen. Das anschließende Sharing verdichtet die Stimmung in der Gruppe und deckt den lebensgeschichtlichen Hintergrund der Kindheit auf. Die Männer in der Gruppe erzählen von ihrer Enttäuschung der Mutter und der eignen Sexualität gegenüber. Die Frauen berichten von ihrer Ablehnung der Mutter gegenüber und der tiefen, oft nicht eingestandenen, fast schon verloren gegangenen Sehnsucht nach dem Vater. Die Männer suchen und fragen nach dem "kleinen Steppke" in ihnen. Die Frauen sind erschüttert und wie wachgerüttelt durch das Erleben der Sehnsucht nach dem Vater.

Die Auflösung der rigiden Verhärtung in einen Wechsel von Ermüdung und Erweichung

Ich möchte darauf verzichten, den weiteren Verlauf der Gruppe im einzelnen nachzuzeichnen. Ich hoffe, den Ansatz meiner bioenergetischen Verstehens- und Arbeitsweise anhand des Beispiels des Gruppenprozesses verdeutlicht zu haben. Hier nun die weiteren Entwicklungsschritte der Gruppe, ihre bioenergetisch-analytische Charakterisierung und meine körperlichen Interventionen.

Den Gruppenmitgliedern wird immer klarer, um was es geht. Sie erinnern sich den an "kleinen Jungen" oder das "kleine Mädchen" in ihnen und die damit verknüpften Gefühle von Sehnsucht, Schmerz und fast verloren gegangener Weichheit. Sie erkennen, daß ihr Leben vielfach daraus besteht, das Herz zu verschließen, sich anzustrengen und durchzuhalten. Ich greife ihre Art der Lebensbewältigung durch einen speziellen Interventionsstil auf. Ich wähle Körperübungen, die den Körper mit seiner Härte und Verspannung ermüden, und vermeide zu große Anstrengung sowie Streß. Zwischendurch machen wir eine Theoriesitzung, die zu Anfang der Woche schon geplant war. Die Art der Fragen und das Engagement im Gespräch zeigen klar die dichte Beteiligung aller Gruppenmitglieder. Jeder erkennt sich wieder in dem kleinen Jungen/Mädchen und hat entsprechende Gefühle in den speziellen Körperübungen. Die Lebendigkeit in der Gruppe ist an die Stelle von Verhärtung, Zaghaftigkeit und Angst getreten. Ich bin mir dieser Veränderung vor allem dann sicher, wenn ich sehe, wie intensiv jeder bei den leichtesten Korrekturen der Körperhaltung durch mich

erlebt bzw. wie der Körper jedes Einzelnen reagiert. Die Vibrationen und die Atmung werden stärker, die Bewußtheit klarer, das Gefühl eher spürbar. Ich werde wiederholt zu der Verbindung der Bereiche Energie, Körper, Lebensgeschichte und Gefühl befragt. Ich antworte direkt durch eine Erklärung und/oder durch eine spezielle Formung der Körperhaltung, damit der individuelle körperliche Charakteranteil als Teil der allgemeinen Antwort erlebt wird.

Am letzten Tag arbeite ich mit dem Thema: Jemandem etwas geben und von jemandem etwas annehmen können. Ich wähle eine Übung, bei der die Gruppenmitglieder mit geschlossenen Augen von jemandem irgendwo am Körper berührt werden. Es ist dabei nicht wichtig zu wissen, wer berührt. Ich lege Wert darauf, daß die Gruppenmitglieder die jeweils unterschiedlichen Qualitäten von Berührung Einzelner spüren, zulassen und für sich verstehen lernen. Dieses Thema stellt für mich eine aufbauende Arbeit dar. Da ich am Nachmittag zuvor durch spezielle bioenergetische Übungen den Beckenbereich mit den entsprechenden Gefühlen gelockert bzw. geöffnet habe und die Gruppenmitglieder die körperliche Lockerung im Becken zulassen konnten, halte ich es für angebracht, die sexuellen und erotischen Gefühle auf jemanden zu richten. Dieser Vorgang ist insofern aufbauend, als er, da die Augen geschlossen sind, die Berührung und die damit verbundenen körperlich-seelischen Sensationen angeht. Die Kontrolle durch die Augen und das lebensgeschichtlich geprägte Nachdenken/Kategorisieren der Berührung wird hierdurch erheblich abgeschwächt. In diesem Stadium der Gruppenentwicklung verringert sich die innere Kontrolle jedes einzelnen entsprechend dem Ansteigen der Berührungsintensität. Der Einzelne schöpft Kraft aus dem neuartigen körperlichen Erleben, der Weichheit im Gefühl und der verringerten Abhängigkeit von den rigid verhärteten Teilen der Lebensgeschichte.

Einschränkungen und Ausblick



Ich hoffe, daß die Analyse des zufällig gewählten Gruppenprozesses die Berührung zu Lowens fünf Hauptkonzepten der Bioenergetischen Analyse verdeutlicht. Ebenso hoffe ich, daß ich das Geschehen in einer Bioenergetischen Gruppe als prozeßhaften, wechselseitig sich bedingenden Identifikationsprozeß erkennbar gemacht habe. Und doch muß ich meine Bemühungen einschränken und hinterfragen. Einige meiner Überlegungen sind:

(1) Die Bioenergetische Analyse baut auf der Ich-Psychologie auf und versteht sich als charakteranalytisches Konzept. Die Vielfalt der (bioenergetisch-) und analytischen Definitionen von Charakter (Lowen, Keleman, Lewis, Sebastian u.a.), die "Verwechslung" von Charakter und Persönlichkeit, die Unklarheit darüber, ob der Charakter pathologisch oder gesunder menschlicher Ausdruck ist, all diese Überlegungen müßten erst noch hinreichend diskutiert und aufeinander bezogen werden. Wird der analytische Begriff "Charakter" nicht abgegrenzt, befürchte ich in Zukunft eine tiefe Verwirrung und eine Abwertung der Bioenergetischen Analyse als ausdifferenziertem analytischen Verfahren in der wissenschaftlichen Gemeinschaft. Gleichzeitig bemerke ich bei vielen Trainern und Therapeuten die Überbetonung eines Ich-psychologischen Ansatzes, die auf Kosten des regressiven frühkindlichen therapeutischen Verstehens und Bemühens geht. So sind z.B. Lowens Konzepte des Grounding, sein Interventionsstil, nämlich die Arbeit mit dem Atemschemel u.a., spezifisch Ich-psychologischer Art. Erst in letzter Zeit werden mehr regressive Techniken, geburtsdynamische Konzepte u.a. vermittelt. Es bleibt der weiteren Entwicklung überlassen, wie sich das Verhältnis von Ich-psychologischen, regressiven, triebökonomischen und anderen Ansätzen gestalten wird. Ich selbst verfolge interessiert die Möglichkeit, das Konzept des symbolischen, szenisch-dialogischen Austausch in die Bioenergetische Analyse einzubauen (vergleiche Lorenzer, Klüwer u.a.).

(2) Die psychoanalytische Arbeit ist stark geprägt durch die Auseinandersetzung mit dem Widerstand. Für mich bleibt an dieser Stelle noch zu klären, wie das Verhältnis von Widerstandsanalyse und wechselseitiger Identifikation im Fokalkonflikt in der Gruppe im Einzelnen aussieht.

(3) Das Geschehen in der Bioenergetisch-Analytischen Gruppe ist für mich immer Übertragungsgeschehen. Einerseits sind Übertragungsqualitäten situativ während einer Übung etc. implizit im Geschehen wirksam, oftmals sogar bewußt und gewollt induziert. Andererseits wird der Stil, miteinander umzugehen in einer Gruppe, auf der Übertragungsebene zum Therapeuten hin unbewußt geprägt. Ich bin als Teil der Gruppe am wechselseitig sich bedingenden Identifikationsprozeß selbst beteiligt. Gleichzeitig bin ich Objekt der unbewußten Übertragung der Gruppe. Für mich ist bislang noch nicht geklärt, wie ich mich im Spannungsfeld als Mitglied und Übertragungsobjekt zu verstehen und zu

bewegen habe. Aus meiner bisherigen Erfahrung ziehe ich vorab den Schluß: Je eher eine Bioenergetisch-Analytische Gruppe eine Therapiegruppe ist, desto eher arbeite ich mit der Übertragungsbeziehung zu mir. Dasselbe gilt, wenn ich in einer Bioenergetisch-Analytischen Gruppe Ich-Qualitäten erlebe. Auch dann fühle ich mich eher mit der Übertragungsproblematik konfrontiert.

(4) Abschließend möchte ich noch auf die didaktischen Schwierigkeiten hinweisen, die Bioenergetische Analyse als Gruppenanalyse im Ausbildungsprogramm fest zu verankern. Einerseits ist eine theoretische Erweiterung des Bioenergetisch-Analytischen Verständnisses erforderlich, andererseits wird es Aufgabe sein, einen didaktischen Stil zu entwickeln, bei dem sowohl die Körperarbeit als auch die Thematisierung des Gruppengeschehens hinreichend berücksichtigt sind. Die didaktischen Schwierigkeiten werden m.E. zu institutspolitischen internen Auseinandersetzungen führen müssen. Die bisherige Orientierung, wonach Bioenergetische Analyse eine Einzelanalyse sei und ich als Therapeut über den Körper Verfügung habe, gilt dann nicht mehr oder nur noch eingeschränkt. Diese Orientierungserweiterung wird notwendigerweise zur Frage nach der inhaltlichen, didaktischen und institutspolitischen Kompetenz führen. Ich glaube, daß eine solche Auseinandersetzung fruchtbar für die Zukunft der Bioenergetischen Analyse gerade als Gruppenanalyse sein wird.