

DIAGNOSTISCHER IMPULS - EIN BIOENERGETISCHES SZENARIO

von Ulrich Sollmann, Bochum (Deutschland)

Körperorientierte Psychotherapie ist ein komplexes Geschehen. In der Regel werden dabei die Therapeut - Patientbeziehung in den Brennpunkt des Interesses gerückt, sowie die Beschwerdesymptomatik des Patienten und die energetisch-körperlichen Prozesse. Möchte man dem ganzheitlichen Prozeß gerecht werden, so erscheint es mir wichtig zu sein, die bisherigen therapeutischen Bemühungen um wenigsten drei Aspekte zu erweitern:

- * Das Zusammenwirken der verschiedenen Ebenen, wie Therapeut - Patientbeziehung, Symptomatik, therapeutisches Setting, Energiefluß, Biographie usw. als unüberschaubares, selbstreguliertes Szenario.
- * Den „Beginn“ eines Prozesses, einer Bewegung, die vielschichtige Momentaufnahme in einem Geschehen, dem diagnostischen Impuls, der selbst wieder Teil eines therapeutischen Handlungsprozesses ist. Eine Momentaufnahme, die die Dynamik des ganzen Geschehens in sich trägt.
- * Die Komplettierung der therapeutischen Indikation als Anleitung zur Verunsicherung, um gerade dem organismischen Prinzip in der energetisch begründeten Körperpsychotherapie und der Reichianischen Tradition gerecht zu werden.

Streß und Spannung

Streß und muskuläre Spannung sind zwei Hauptkonzepte in der Körperpsychotherapie. Ich bin ein von Alexander Lowen und anderen Trainern des Internationalen Bioenergetischen Instituts ausgebildeter bioenergetischer Analytiker. Deswegen beschäftige ich mich mit Streß und muskulärer Spannung unter verschiedenen Aspekten: auf der Körperebene, auf der Ebene biographischer Entwicklung eines Kindes, auf der Ebene der Charakterstruktur, auf der Ebene aktuellen Streßverhaltens usw.

In meiner praktischen Arbeit gab es zwei Bereiche in den letzten Jahren, die mich mit Streß und Spannung auf besondere Art konfrontierten:

1. Ich konzentrierte mich auf Streß und Spannung bei Interaktionen im Gruppenprozeß.

2. Ich experimentierte mit Interaktion und Streß, der zwischen den verschiedenen Ebenen im Organismus besteht.

Ich folgte dabei immer mehr dem unterstützenden Aspekt, d.h. versuchte, den Beginn von Streß und Spannung aufzufinden und diesem Prozeß zu folgen. Weiterhin ermöglichte ich oder besser, ließ ich mich auf eine Atmosphäre ein, in der ich selbst Streß und Spannung mit Hilfe verschiedener Techniken sukzessive induzierte. Durch das Verständnis des therapeutischen Prozesses und der Interaktion zwischen den verschiedenen Ebenen eines bioenergetischen Szenarios lernte ich den mobilisierenden, verbindenden und unterstützenden Aspekten der Induktion von Streß, Ladung und Spannung zu vertrauen. Lassen Sie mich Ihnen nun vier wichtige Teile meiner praktischen Arbeit, bei denen Sie Aspekte dieser Induktion wiederfinden werden, als Phasen eines bioenergetischen Szenarios verdeutlichen:

1. die Anordnung der Stühle in meinem Büro;
2. das erste Treffen mit einem Klienten;
3. der erste über das diagnostische Körperlesen erfolgende Kontakt auf der Körperebene;
4. die Arbeit mit einer schwangeren Frau als Beispiel für die Induktion von Streß und Spannung in einem therapeutischen Prozeß.

übrigens: dadurch wird die Therapie wieder aufregend, unvorhersehbar und entmystifiziert!

Die vier Aspekte sind Initiale, d.h. Anfangspunkte, die leicht beobachtbar, reproduzierbar und von den meisten von uns erlebbar sind. Ich wähle solche Initialsituationen, weil sie eine gute Grundlage für die Induzierung von Ladung und Streß sind oder weil mit ihnen Impulse als Ausdruck für prozeßhaft und intersubjektiv Induktion gefunden werden können.

Kleine Irritation in meinem Büro

1. Die Sitzplätze in meinem Büro haben eine spezielle Anordnung. Sie sind so angelegt, daß der Klient seine Sitzhaltung, Blickrichtung und Orientierung im Raum immerwieder neu gestaltet.

Abb.1

Dies induziert ein ständiges Spannungsniveau in zwei Richtungen:

* zwischen seinem verbalen Bericht und seiner körperlichen Augen-Richtung (seinem Schauen), seinem Kontakt;

* zwischen seinem Erleben der Situation, d.h. seinem anfänglich schüchternen und zögernden Kontakt zu mir und seinem zeitweiligen Verlassen dieses Kontaktes.

Der Klient muß immer wieder neu entscheiden, was er tun will, wo er hinschauen und wie er mit mir Kontakt aufnehmen möchte. Auf diese Weise kann er die Verantwortlichkeit für seine Entscheidung spüren und ich erhalte wichtige diagnostische Informationen über die Dynamik seines Kontaktes zu mir, seine Interaktion mit seinem Körper, seinem Bericht, seiner Erfahrung usw.

Die meisten dieser Initialsituationen erzeugen ein dauerhaftes Ladungs- und Streßniveau im Raum, sowohl zwischen dem Klienten und dem Therapeuten als auch im organismischen System des Klienten. Ich denke, alle von Ihnen wissen, wie hilfreich es ist, der Ladung im Körper zu folgen. Und hier haben Sie ein gutes Beispiel wie man Körperarbeit ohne Übungen und ohne spezielle bioenergetische Interventionen beginnen kann. Bereits im Erstkontakt. Und ständig durch das therapeutische Setting.

Das Erstinterview mit dem Klienten

2. Lassen Sie mich nun einige Aspekte der Erstinterview-Situation zwischen dem Klienten und mir beschreiben. Ich betrachte diesen diagnostischen Kontakt als eine sehr wichtige Induktion von Ladung und Streß im Klienten selbst und in der Beziehungsebene zwischen uns. Der Klient kommt in mein Büro, um die Möglichkeit einer Therapie zu erörtern. Ich höre ihm zu und erhalte gleichzeitig viele diagnostische Informationen auf der Körperebene. Diese Informationen sind auf und mit der biographischen und psycho-sozialen Ebene rückgekoppelt. Schließlich gebe ich auch erste Körperimpulse. Der Klient und ich, wir beide, erzeugen also zusammen eine „initiale Feedback-Szene“.

Ich frage den Klienten nach seiner aktuellen Lebenssituation, seinen aktuellen Problemen und Gefühlen. Dann bitte ich ihn, über seine Kindheit zu sprechen, aber nur jene Dinge zu erwähnen, von denen er denkt, sie seien für mich wichtig. Er charakterisiert seine Eltern, Brüder, Schwestern usw. Schließlich soll er über körperliche Aspekte wie Krankheit, Sport, Operationen, Wünsche (z.B. zu tanzen) usw. sprechen. In Verbindung mit dieser verbalen Präsentation bekomme ich zusätzliche körperliche Informationen. Dabei kommt es nicht darauf an, ob sie direkt (d.h. verstehbar) mit seinem verbalen Bericht verbunden sind, im Gegensatz zu ihm stehen oder ihm unbewußt sind. Im weiteren stelle ich manchmal einfache Fragen, um den Klienten zu ermutigen, mehr über sein Leben und seinen Körper zu erzählen.

Letztlich entwickle ich dann aus den verschiedenen Informationen, Daten und persönlichen Eindrücken spezifische Fragen. Es kommt hier nicht darauf an, ob sie aufeinander bezogen sind oder nicht. Tatsächlich existieren sie jedoch im gleichen Moment und sind Teile einer speziellen Szene, eines speziellen Systems oder Feedback-Prozesses. Es kann sogar geschehen, daß sie paradox erscheinen. Meistens kann ich noch nichts über ihre Bedeutung aussagen. Aber, und das ist sehr wichtig, ich nehme sie als verbunden und als einzig derzeit präsente Information eines (für beide Beteiligte versteckten) Systems an. Ich erhalte also mehr diagnostische Informationen. Der Klient verbindet sich mehr und mehr mit sich selbst, unser Kontakt wächst. Und mehr noch, Impulse wachsen!

Die Situation, unsere Interaktion und das organismische System des Klienten werden „geladen und gestreßt“. Nach einer Weile verlasse ich diese Situation, so offen wie sie ist. Ich stoppe oder unterbreche, außer in Situationen starker Gefühle oder tiefer Berührung. Dann bitte ich den Klienten, über

seinen Wunsch, sein Ziel in Bezug auf die Therapie zu sprechen.
Was möchte er/sie? Was ist sein/ihr Bedürfnis? Ich versuche dabei immer, die Antworten des Klienten auf sein körperliches Verhalten bezogen zu verstehen. Die meisten Klienten suchen nach einer Antwort auf ein aktuelles Problem oder sie stellen generelle Fragen wie: „Wie arbeiten Sie?“ Im allgemeinen gebe ich eine sehr persönliche und spezifische Antwort, indem ich meine „körperlichen Eindrücke“ und die vom Klienten gegebenen Informationen nutze. Mein systemischer Trick ist, all diese Informationen als Teil eines einzigen Systems zu betrachten. Ich verbinde sie miteinander, als ob sie tatsächlich direkt aufeinander bezogen wären. Dies ist neu und überraschend oft erleichternd für den Klienten. Ich beende meine Antwort, indem ich betone, daß dies der Weg meiner Therapie mit ihm sei.

Meine Antwort ist eine therapeutische Indikation, ist persönlicher Kontakt mit dem Klienten, Verdichtung einer Initialsituation. Sie ist Teil der Induktion von Ladung, Streß und Mobilisierung der Dynamik des Feedback-Prozesses im organismischen System des Klienten selbst.

Nach meiner Erfahrung reagiert der Klient unmittelbar körperlich durch Mimik, Stimme, Schauen usw. Nicht selten fühlt er sich in seinem Inneren berührt. Unser Kontakt ist geglückt! Der Kreis für einen Moment geschlossen. Dies ist sehr wichtig für den Kontakt zwischen zwei Systemen. Ohne dies ist keine therapeutische Hilfe erfolgreich! Der Weg ist für den therapeutischen Vertrag, der schließlich besprochen wird, vorbereitet.

Körperlesen

3. Der erste Kontakt mit dem „Körperlesen“ ist eine andere Initialsituation. Ich benutze zu Anfang verschiedene diagnostische Übungen: Springen, Kniebeugen, den bioenergetischen Bogen und Elefanten oder andere. Diese Übungen helfen dabei, die Kontrolle des Klienten über seinen Körper zu vermindern und die initiale „Körper-Lese-Szene aufzuladen“, d.h. aufzuladen und für den Patienten zu verunsichern.

Der Klient springt solange wie er möchte und solange er fühlen kann, wie er springt. Ich schaue mir seinen Körper an und erhalte auf diese Art Eindrücke über die Art seines Springens. Ich kann die Situation durch Hinzufügung einiger kleiner neuer Impulse intensivieren und differenzieren. Dadurch irritiere ich den Klienten, seine Wahrnehmung und sein Kontrollsystem. Ich sage entsprechend der diagnostischen Überlegung: „atme“, „laß deine Schultern herab hängen“, „öffne deinen Mund“ usw. Viele Klienten versuchen meine Vorschläge auszuführen, können aber ihre persönlichen strukturellen Körperreaktionen nicht vermeiden. Dies ist eine große diagnostische Hilfe. Denn der Klient tut, was ich vorschlage auf seine Art und „verrät“ sich. Ich spreche mit dem Klienten darüber. Der Klient wiederholt diese Übungen mehrere Male. Die Situation wird immer geladener.

Lieber Tommy, jetzt kommt Abb.2

Das erste Treffen in meinem Büro

a. Wie heißt das Problem? Was ist los?

Fragen und Szenen zur Biographie

b. Körperreaktion? Atmung, Mimik, Gestik usw.?

c. Tieferes (Nach-) Fragen, Fokussierung von a. und b., Verbindung der teilweise paradoxen Unterschiede etc.

d. Was möchte der Patient? Fragen an mich? Worauf zielt die Therapie ab?

e. Meine Antworten und Eindrücke zu den aktuellen Fakten (von a. bis d.), mein aktivierendes synergistisches Feedback, meine Berührtheit als ein System, als Mensch, Wissen, Gefühl, Kontraindikation etc. Induktion von Ladung und Stress.

f. Fokussieren, erfahren und in Worte fassen der verschiedenen Ebenen/Kontakte

g. Therapeutischer Vertrag

Abb.2

Eine andere gute Übung ist der bioenergetische Bogen/Elefant. Der Körper wird unter großen Streß gesetzt und reagiert so, wie er durch Kindheitserfahrungen strukturiert wurde. Anders gesagt: der Bogen ist ein ideales diagnostisches Instrument. Ich kann die spezifischen Atmungsmuster erkennen, die Körperstruktur, den Energiefluß, die Blockaden und den Widerstand. Gleichzeitig ist der Bogen Teil der initialen Therapiesituation. Der Klient erlebt seinen Körper auf eine Art und Weise, wie er ihn gewöhnlich bisher noch nicht erfahren hat. Und schließlich haben wir hier einen systemischen Rahmen, der die Induktion von Ladung und Streß möglich macht. Deswegen nutze ich den Bogen immer, um den Körper des Klienten unter Streß zu korrigieren, mit dem Ziel den organismischen Prozeß, die Wahrnehmung, die Erfahrung und das Gefühl des Klienten/der Klientin zu fokussieren. Meine körperlichen Korrekturen sind gewöhnlich subtil, nicht tiefgreifend, und an der körperlich-energetischen Struktur des Klienten orientiert, öffnen für einen kleinen Moment Prozesse von Ladung, Bewegung, Energiefluß und Streßlösung. Oft mit dem Ergebnis von Erleichterung, Gefühl, verdichteten Erlebens und Nachdenklichkeit auf Seiten des Klienten.

Im allgemeinen erlebt der Klient seine Körperstruktur oder strukturelle Unterschiede im Körperprozeß nicht. Er ist sich ihrer nicht bewußt, noch kann er sie präzise beschreiben. In der initialen diagnostischen Situation und besonders durch meine einfachen Korrekturen fühlt er nun seine körperlichen Impulse, gelegentlich autonome Körperempfindungen wie Vibrationen, Zucken usw. Die Wahrnehmung des Klienten wächst und fokussiert sich mehr und mehr auf der Körperebene. Er erlebt bis dahin ihm unbekanntes Verbindungen zwischen Körper und Gefühl, Körper und Denken oder verschiedenen Körperebenen.

Nach dem Bogen und dem Elefanten bitte ich oft den Klienten, sich auf die Matratze zu legen. D.h., ich gebe der aufrechten Ich-Position die gleiche Wichtigkeit wie der regressiven horizontalen Position. Der Körper und das Erleben werden ein wenig mehr vollständig oder aber verunsichert. Ich erhalte „regressive Körperinformationen“, während der Klient von früheren, d.h. regressiven Gefühlen berührt sein kann. Man verzeihe mir hier einen fehlenden, wichtigen Hinweis auf die Begründung der Entscheidung, wann ich Klienten nicht bitte, sich hinzulegen oder aber gar auf eine körperdiagnostische Begutachtung überhaupt verzichten.

Die Szene selbst - Bogen und Elefant und anschließendes Hinlegen - ist ein weiteres Initial von Rückkopplungs-Prozessen. Durch das einfache Zusammenlegen verschiedener Erfahrungszustände, Gefühle und Körperaspekte, sodaß sie anscheinend in direktem Kontakt miteinander stehen, induziere ich Ladung und Streß in das organismische System des Klienten. Indem gleichzeitig für Sekunden die Entladung geöffnet wird, helfe ich ihm dabei, die Ladung zu fokussieren, bestenfalls situativ zu erleben. Diese Induktion von Ladung und Streß unterstützt das Wachstum der innerorganismischen Selbstregulation. Ich kann die Sitzung an diesem Punkt beenden oder eine neue Stufe im Therapieprozeß betreten.

Die meisten bioenergetischen Analytiker arbeiten mit solchen diagnostischen Übungen und sie wissen um ihre Nützlichkeit. Ich bin mir allerdings nicht sicher, inwieweit sie sich der Wichtigkeit organismischer Impulse, ihres Beginns, ihres Wachstums, ihrer Initiation, Kopplung und Regulation bewußt sind. Das gleiche gilt für das Verständnis und die Handhabung des Driftens der Impulse, der organismischen Kapazitäten von Impulsen, sowie deren systemischer Funktion und Verbindung und unserer therapeutischen, interaktiven Steuerung.

In diesem Kontext ist der spezifische Impuls und die organismische Kapazität des Impulses das Ergebnis der Interaktion zwischen Körperlesen und dem systemischen Prozeß der Initiation. Gleichzeitig ist er auch der „Kitt“, um die Verbindung und die Interaktion zwischen zwei verschiedenen Systemen, Klient und Therapeut, handhaben zu können. Und genau dies ist die Chance für uns Bioenergetische Analytiker, mit dem Körper als einem selbst-regulierten System zu arbeiten.

Ein bioenergetisches Szenario bei der Arbeit mit einer schwangeren Frau
4. Lassen Sie mich nun eine spezifische Therapiesituation beschreiben, in der ich mit einer schwangeren Frau arbeitete. Sie ist ein gutes Beispiel dafür, wie wir den systemischen Prozess des Driftens von einer Ebene zur anderen,

sowie der Induktion von Ladung und Streß, der Fokussierung des Impulses, der Verankerung und Öffnung von Entladung in ein und demselben Moment folgen können.

Da ich in der Bioenergetischen Analyse ausgebildet bin, bin ich mit dem Prozeß von Ladung und Entladung, sowie mit dem des Erdens (engl. grounding) vertraut. In den letzten Jahren bin ich zusehends davon überzeugt, daß die Induktion von Ladung und Streß auch als ein Konzept der Impulsanalyse verstanden werden sollte. Mein Verständnis der Bioenergetischen Analyse gründet sich also sowohl auf die strukturelle Einordnung eines Impulses als auch auf die Induktion von Impulsen, um die organismische Selbstregulation zu unterstützen.

Vielleicht wundern Sie sich darüber, daß ich garnicht soviel über Energie und Energiefluß spreche. Ich selbst bin mir gelegentlich noch nicht sicher. Obwohl meine Arbeit den energetischen Konzepten von Reich und Lowen verpflichtet ist, weiß ich nicht, was für mich im Vordergrund steht: die Energie oder das System, der Energiefluß oder das Driften und die Verbindung zwischen Ebenen und Systemen, oder beiden?

Aber genau das ist ja der systemische Ansatz im Verständnis des menschlichen Organismus. Z.B. ist nur sehr wenig Energie notwendig, um das Gehirn arbeiten, seine Informationen zu verknüpfen und Auswirkungen nach außen dringen zu lassen. Wir können diese kleine Energie messen und die verschiedenen Wechsel und Verbindungen zwischen einzelnen Ebenen im Organismus beobachten. Wenn also die Energie und das System, beide, Teile des Prozesses sind, können wir an beiden Enden arbeiten, um die organismische Selbstregulation zu unterstützen.

Hier ein Beispiel:

Die schwangere Frau kam mit verschiedenen Schwangerschaftssymptomen in meine Praxis - Kopfschmerzen, Angst in der Nacht, Schlafprobleme, Jucken in den Beinen, Migräne, Atmungsschwierigkeiten usw. Ihr Gynäkologe konnte diese Probleme weder erklären noch heilen. Als die Frau mich um Hilfe bat, sorgte ich mich ziemlich um das ungeborene Kind, denn die bioenergetische Arbeit berührt auch die tieferen Bereiche der Person und des Körpers. Ich begann also sehr vorsichtig und langsam, immer aufmerksam, ob ein tieferer Prozeß berührt werden könnte.

Ich begann mit einer speziellen „Atmungs-Massage“. Die Frau lag auf der Matratze. Ich nahm ein Bein, indem ich das Knie im Einklang mit der Atmungsbewegung beugte. Das ist wichtig! Ich hob das Bein und beugte das Knie während der Einatmung und streckte es leicht während der Ausatmung. So verfuhr ich mit beiden Beinen eine Zeitlang. Die Atmung vertiefte und intensivierte sich. Die Frau fühlte sich besser. Kleine autonome Körpersensationen wie Vibration usw. erschienen. Ab und an spürte ich einen kleinen organismischen Widerstand gegen die Beinbewegung.

„...den Augenblick schwanger sein lassen“

Wir folgten diesem Prozeß während mehrerer Sitzungen. Die Frau bekam immer größere Schwierigkeiten ihren Körper reagieren zu lassen. Sie bat mich mit der „Atmungsmassage“ aufzuhören. Ich sah ihre Ruhelosigkeit und ihren leichten Ärger. Ich bat sie, noch eine Weile im Prozeß weiterzugehen, um ihre Gefühle und ihre Ruhelosigkeit zu erforschen. Wir arbeiteten nun auf der Körper- und der verbalen Ebene. Der körperliche Widerstand gegen die Verbindung von Atmen und Bewegen wuchs. Ich hielt jeweils für einen winzigen Moment inne, um zu fokussieren oder den Moment sukzessive „schwanger“ werden zu lassen. Genau in diesem Moment fühlte sie jedes Mal kleine überraschende Impulse in verschiedenen Bereichen ihres Körpers. Zunächst noch ungeordnet, unverständlich.

Wir beide lebten die Fokussierung von Gefühl und Körperprozeß. Wir hätten jederzeit aufhören können, entschieden uns aber weiterzugehen. Die Tür war geöffnet, körpereigene Impulse erschienen und wir wurden neugierig! Ich erkannte die Ladung, das mobilisierte und emotional angereicherte Ladungsniveau, das Fokussieren und das Driften der Ladung im Organismus auf verschiedenen Ebenen. Alles schien intensiver zu werden! Es war, als ob ein tieferer Prozeß durch das kleine Feedback-Spiel (Atmung und Bewegung) der Beine geboren wäre. Aber dieser Prozeß war uns beiden noch nicht verständlich. Der einzige sichere Anhaltspunkt war, daß das Driften der

Impulse zwischen den Ebenen, stärker und stärker wurde. Gleichzeitig fühlten wir uns beide mehr aufeinander bezogen.

Noch einmal, wir hätten zu jeder Zeit diesen Prozeß der wechselseitigen Impulsbildung und Absprache stoppen können. Die Spannung zwischen der organismischen Notwendigkeit bei der Frau, sich selbst auszudrücken und meiner Sorge für das ungeborene Kind verschärfte sich!

Als die Klientin darüber nachdachte, das Feedback-Spiel zwischen Atmung und Bewegung zu reduzieren, erinnerte ich mich an ihre Klagen über die schweren Symptome der Schwangerschaft. Sie müssen bedenken, daß all dies im Prozeß nur während weniger Sekunden auftauchte. Die Spannung verschwand so schnell wie sie gekommen war. Das weitere Driften wurde zur Entdeckungsreise und zum Fokussieren des Impulses!

Der Körper der Klientin schien schließlich explodieren zu wollen. Und genau dies geschah in ihrem Alltag. Genau die Dynamik dieses Geschehens war der Hintergrund für ihre schweren Symptome. Sie waren ein Ventil, jedoch ohne tiefere befreiende Entladung. Das Niveau von Furcht und tiefer Angst erhöhte sich stattdessen, der innere Kampf dagegen lud die Schwangerschaftssymptome auf. Es kam hier also zu einem positiven Feedback-Prozeß der wechselseitigen (für die Frau unangenehmen) Verstärkung.

Die Verankerung eines Impuls-Szenarios

Je mehr die Klientin nun resignieren wollte, desto überzeugter war ich, ihr zu helfen, die Symptome zu verringern und gleichzeitig das ungeborene Kind zu unterstützen.

Die Frau schien jedoch nicht in der Lage zu sein, diesen Prozeß fortschreiten zu lassen. Sie widerstand, verleugnete ihn, drehte ihn emotional um, so daß sich der Prozeß in verschiedenen Symptome verdichtete. Sie schien in einem inneren Kampf zwischen der organismischen Impuls-Notwendigkeit und ihrem persönlichen Wunsch, mit all dem hier aufzuhören, verfangen zu sein.

Genau zu dieser Zeit übernahm ich ganz offen die Verantwortung für das Geschehen. Ich nahm ihre Füße an meine Brust, um beide Beine gleichzeitig bewegen zu können, und beugte ihre Knie bei der Einatmung und umgekehrt. Ich umfaßte ihre Handgelenke und hielt sie. So waren wir an zwei Punkten verankert, ihren Handgelenken und meiner Brust. Ich bewegte ihre Beine nun während des Umkehrpunktes zwischen Loslassen und innerem Widerstand. Es war eine Gratwanderung! Die Ladung intensivierte sich beträchtlich. Aber der Kontaktkreis zwischen ihr und mir in Form der Verankerung war stabil. Und auch ich blieb stabil in meiner Überzeugung, diese Verankerung aufrecht erhalten zu können und die schwangere Frau mit dem ungeborenen Kind zu unterstützen.

Genau im Moment der drohenden organismischen „Explosion“ bat ich die Frau, ihre Füße stark gegen meine Brust zu drücken. Nun schien alles von selbst zu gehen: unser Kontakt als Verankerung war sicher und alle anderen organismischen Ausdrücke in Form von Worten, Gefühlen, Druck, verschiedenen Impulsen, tiefer Atmung blieben unkontrolliert und selbstreguliert, hatten jedoch einen eindeutigen Rahmen. Während der ganzen Zeit bestand guter Augenkontakt zwischen der Frau und mir. Der Kreis war geschlossen und die Therapiesituation zu einem „Impuls-Szenario“ verdichtet.

Abb. 3

Ich hatte also versucht, mich dem Körper unspezifisch anzunähern, indem ich eine Intervention auf der Körperebene vornahm. Ich verband das Atmungsmuster mit der Bewegung in den Beinen. Dadurch verbesserte ich das Wohlbefinden, die Vertiefung der Atmung und die Lockerung des inneren Festhaltungssystems. Aber auch den Widerstand dagegen!

Allmählich wurde die Arbeit intensiver. Das Driften bewegte sich von einer Ebene zur anderen: Atmung, Bewegung, Gefühl, Kontakt, muskuläre Spannung, Denken usw.

Das Driften fokussierte sich unbemerkt und wurde stark aufgeladen. Die Klientin fühlt sich, als ob sie explodiere, aber unser „Sicherheitssystem“

hält, und obwohl die Klientin aufhören möchte weiß ich, daß es jetzt „keinen“ Weg zurück gibt. Zum letztenmal wähle ich eine intensive Intervention. Ich bitte die Klientin, die Augen geöffnet zu halten, mich anzuschauen, die Füße gegen meine Brust zu pressen, mit Stimme zu atmen und im Kontakt mit der gegenwärtigen Situation zwischen uns zu bleiben.

Das Szenario ist gut verankert und sicher. Ich habe einen unveränderbar konstanten Faktor etabliert: der starke Halt an ihren Handgelenken, der Druck ihrer Füße gegen meine Brust, das tiefe Atmen, die Stimme und der intensive Augenkontakt. Dies geschieht im Moment des heftigsten Impulses, der explosiven Kraft, der überschießenden Ladung und des tiefsten Gefühls. Letztlich bitte ich sie, alles in spontane Worte zu bringen. Im selben Moment!

Die explosive organismische Dynamik der Klientin und die Sicherung für das ungeborene Kind in diesem Moment des spezifischen Szenarios hält uns beieinander. Es ist, als ob man eine elektrische Leitung berührt und nicht davon loskommt. Oder als ob man eine heiße Herdplatte anfasst und angeklebt scheint.

Dieser Moment dauerte nicht lange. Die Frau blieb auf der Matratze liegen, schloß ihre Augen und empfand ein starkes Gefühl strömenden Wohlbefindens. Alle Symptome waren verschwunden. Körper, Seele und Gefühl schwangen in Harmonie.

Nach dieser Sitzung schläft die Frau viel besser. Die Schwangerschaftssymptome sind nicht mehr da. Sie fühlt sich erlöst von einer Pein und gestärkt in ihrem Selbst-Gefühl.

Vertrauen in die „Macht des Impulses“

Die Kriterien und spezifischen Faktoren dieser Art Szenario-Arbeit charakterisieren meine Arbeit zusehends. Ich erlebe mich selbst diesbezüglich sicherer und offener. Mein Interesse gilt der speziellen Situation, der ich zusammen mit der Patientin klar folgen und die ich verstehen kann. Auf verschiedene Weise liegen also zwei ankernde Effekte vor:

- * die gerade dargestellte spezifische therapeutische Situation (therapeutische Szene);

- * mein Vertrauen in diesen therapeutischen Prozeß als ganzen.

Ich halte die Zeit danach im Grunde für nicht so relevant indikatorisch richtungsweisend zu sein. Ich vertraue dem Prozeß. Er wird seinen „guten Weg“ gehen, wenn er auf einem fruchtbaren Austausch von Harmonie und einem gut geladenen energetischen Level beruht. Ich erlebe mich selbst als sensibel, unterstützend, wahrnehmend, erwartend, realitätsorientiert, sanft respektvoll, aber auch verunsichernd und als Fokussierender radikal ankernd. Die Bioenergetische Analyse wird oft durch eine klare Diagnose, durch die Indizierung eindeutiger Interventionen und die Wahl von Übungen für spezifische Probleme charakterisiert. Der Klient führt die Übung aus, der Körperprozeß wird durch die „reichianische Brille“ von Spannung, Ladung, Entladung und Entspannung gesehen. An bestimmten Punkten unterstützt der Therapeut den Prozeß durch zusätzliche Körperinterventionen oder durch sein Charakter-analytisches Verständnis. Diese Interaktion ist oft indikatorisch tendenziell linear.

Das Szenario-Konzept gründet sich auf die Entdeckung, Begleitung und Analyse von Impulsen, dem Driften, dem Netzwerksystem der verschiedenen Ebenen im Organismus, dem dialogischen Spiel zwischen dem Klienten und mir selbst als Therapeuten. Letztlich wird es von dem unbewußten Vertrauen genährt, das aus meinem charakteranalytischen Verständnis des Prozesses als ganzem erwächst. Die Bioenergetik - ein systemisches Konzept?

Der Idee der Induktion folgend, beginne ich, die bioenergetische Arbeit in Begriffen eines systemischen Konzeptes zu verstehen und zu beschreiben. Das bedeutet z.B.:

- * das Driften von einer organismischen Ebene zur anderen ist ein komplexes Rückkopplungs-System;

- * organismische Impulse auf verschiedenen Ebenen identifizieren, sie verstehen, ihnen folgen und das System innerorganismischer Kopplung/Beeinflussung als ein Netzwerk regulieren lernen;

- * die Interaktion von Bewegung, Fluß, impulsiver Entwicklung einerseits und Grenzen, Containment, Widerstand usw. andererseits als Ladung und bewußte

Wahrnehmung im gleichen Moment gewährleisten;

* der Interaktion von Ladung und Streß während der komplexen Interaktion aller Lebensaspekte, die im aktuellen Therapie-Kontakt (Szenario) gegenwärtig sind, folgen.

* Das bioenergetische Szenario ruht auf einem „guten“ Kontakt zwischen Klient und Therapeut in den entscheidenden Momenten des Prozesses. Gleichzeitig auf der Überzeugung und dem Vertrauen des Therapeuten, nicht primär auf der „richtigen“ Technik/Strategie.

* Das Respektieren der einzigartigen Persönlichkeit und der Einheit des Klienten als einem lebenden und impulsiven System, hilft dem Therapeuten, sich selbst zu entspannen, aus dem therapeutischen Prozeß für eine Weile hervorzutreten, auf paradoxe oder organismische Art und Weise zu intervenieren, d.h., Impulse zu setzen oder Induktionen von Ladung und Streß im selbstregulierenden System des Klienten zu identifizieren.

Mein Supervisor und ich diskutierten umfassender über die Kapazität von Impulsen und ihre prozeßhafte Analyse. Man findet ähnliche Qualitäten in verschiedenen Bereichen der Welt. Dort werden sie z.B. „Wendepunkt“, „Berührungspunkt“, „Schwarzes Loch“, „Wechsel von Quantität in Qualität“, „Neuro-Transmitter“ usw. genannt.

Diese neue Dimension „Kapazität des Impulses“ scheint ein Paradigma für die „Handhabung der Welt“ und den Umgang mit Energie in oder als einem System zu sein. Menschen werden nicht mehr fragen, warum oder wohin sie gehen. Sie vertrauen dem „Berührungspunkt“ und versuchen sich selbst im Prozeß des Gehens zu ankern, indem sie die „Kapazität des Impulses“ erleben/nutzen, ihn verstehen und sich von ihm leiten lassen.

Psychotherapie wird somit zur Befähigung zur Verunsicherung.

* * * * *

Ulrich Sollmann, geb.1947, Sozialwissenschaftler, Lehranalytiker für Gestaltpsychotherapie und Bioenergetische Analyse, arbeitet seit 1975 psychotherapeutisch. Er leitet Körperseminare und Trainingsprogramme und befaßt sich seit mehr als 13 Jahren praktisch und theoretisch mit der Wechselbeziehung zwischen persönlichem Streßerleben/Streßhaltung und den umgebenden, streßauslösenden Bedingungen. Er hat die Entwicklung und Anwendung des bioenergetischen Trainings im nicht-therapeutischen Bereich als Gesundheitstraining gezielt geprobt: im Sport, in der Rehabilitation, mit Lehrern, Führungskräften, in Firmen und Organisationen. Er ist Autor verschiedener Publikationen zu diesem Thema, z.B. „Bioenergetik in der Praxis“ (1988) und „Worte sind Maske - Szenen männlicher Intimität“ (1993). Sie erreichen ihn unter Postfach 250531, Höfestr.87, 4630 Bochum, Tel.0234/383828.

Dieser Aufsatz wurde auf dem 10. Internationalen Kongreß für bioenergetische Analyse in Portugal im Mai 1990 vorgestellt.

Copyright der Übersetzung des in Englisch gehaltenen Vortrags bei Bernhard Maul, Berlin.