



# FORUM DER BIOENERGETISCHEN ANALYSE

## 1/95

Frank Hladky	Von der Bedeutung, zu Beginn der Arbeit mit einem Patienten das "Thema" zu finden	Seite 1
Peter Geißler	Körperinterventionen und Beziehung	Seite 7
Michael Hepke	Entwicklungspsychologische Argumente für eine körpervermittelte Psychotherapie	Seite 30
Rainer Mahr	Energie und Identität	Seite 39
Ulrich Sollmann	Im narzißtischen Minenfeld - Körpertherapie zwischen Beziehung und Körperarbeit	Seite 53
Gisela Kloth	Frauen unter der Bioenergetik – Prinzessin, Aschenputtel, Hyänen und der vollständige Orgasmus	Seite 73
<i>Buchbesprechungen</i>		Seite 81

---

DEUTSCHER VERBAND FÜR BIOENERGETISCHE ANALYSE (DVBA)

---

NORDDEUTSCHES INSTITUT FÜR BIOENERGETISCHE ANALYSE (NIBA)

---

GESELLSCHAFT FÜR BIOENERGETISCHE ANALYSE (GBA)

---

INSTITUT FÜR BIOENERGETISCHE ANALYSE RHEINLAND (IBAR)

---

STUTTGARTER GESELLSCHAFT FÜR BIOENERGETISCHE ANALYSE (SGfBA)

---

MÜNCHENER GESELLSCHAFT FÜR BIOENERGETISCHE ANALYSE (MGBA)

---

Ulrich Sollmann

## Im narzißtischen Minenfeld – Körpertherapie zwischen Beziehung und Körperarbeit

Vortrag vom 4. Juni 1995 – 2. Kongreß für Integrative Biodynamik in Berlin

### 1.1 Einladung in phantastische Wirklichkeiten

„Ignacio ... wuchs mit deutlichen Anzeichen geistiger Zurückgebliebenheit auf, war bis zum Mannesalter Analphabet und liebte niemanden. Das erste Symptom von Lebendigkeit ließ er im Alter von 20 Jahren erkennen, als er sich verliebte ... Sie, eine bedeutende Faltkünstlerin, schickte ihm Botschaften auf Papierschwaben. Um ihr antworten zu können, lernte er lesen und schreiben...“  
Liebe kann ja bekanntlich Berge versetzen.

G. G. Marquez beschreibt eindrücklich die Einsamkeit, Weltferne, die Überheblichkeit einerseits und die Kraft der Affekte andererseits. Mit der selbstverständlichen Nativität eines kraftvollen, großen Erzählers der Weltliteratur weiht er den staunenden Leser ein in die Faszination magischer Wirklichkeiten.

Mal ist es der 100 jährige Regen mit seiner schleichenden amüsanten Depression, mal der betörende Duft einer nymphomanen, über 100 Jahre alten Dame, der die Männer aus unerklärlichen Gründen bis ins Privatgemach nachsteigen, bis sie sterben. Dann ist es das unerschütterlich selbstbewußte Bemühen, einen eher etwas dümmlich wirkenden Jüngling zum Papst erziehen zu wollen.

Liest man Marquez ohne ihn an unserer rationalen, technisch-logischen Wirklichkeitsvorstellung messen zu wollen, taucht

man in eine magische Welt ein, in der *alles* möglich ist, in der Wunder zur Tagesordnung gehören, in der die persönliche Einladung des Autors gerade darin besteht: Selbstvergessen, sich den eigenen Gefühlen, den Phantasien und den allmächtigen kindlichen Vorstellungen vorbehaltlos hinzugeben.

– Um eben diese *phantastische* Wirklichkeit, voller Lust und Leidenschaft einerseits, voller teuflisch-vernichtenden Begehrens und schleichender Bedrückung andererseits, bis ins kleinste, schillernde Detail auszukosten.

Spreche ich über literarisches Amusement? Über ideenreiche Kurzweil? Über den „fremden Anderen“, den Exoten? – Oder worin besteht das besondere der Einladung von Marquez in eine selbst-vergessene phantastische Wirklichkeit?

Selbst-vergessen? Welches Selbst?

### 1.2 Narzißmus: Pathologie oder Zeitgeist

Das Thema dieses Kongresses, „Narzißmus: Körperpsychotherapie zwischen Beziehungs- und Energiearbeit“, lädt dazu ein, die theoretischen Konzepte zum Phänomen Narzißmus zu erörtern, sie zu verstehen, sie gegeneinander abzugrenzen. Auch eine Einladung, nicht nur über klinische Pathologie, sondern über den Zeitgeist zu sprechen.

– Über uns!

Über unsere eigene Pathologie? Über uns als typische Vertreter des Zeitgeistes? Als die raffinierten Vertreter desselben?

Die Körperpsychotherapie ist aus der Nische gesellschaftlich erlaubter Besonderheit und insgeheim begierig beäugter Exzentrität herausgetreten. Ehemals therapeutische Exoten sprechen auf wissenschaftlichen Fachkongressen. Körperpsychotherapeutische Konzepte finden nachhaltigen Eingang in Fachkongressen. Körperpsychotherapeutische Konzepte finden nachhaltigen Eingang in Fachpublikationen. – Der Körper ist in!

Und doch ereilt viele von uns Körperpsychotherapeuten ein fader Beigeschmack, ein Erklärungsdruck eben dieser Fachöffentlichkeit gegenüber, dem nicht selten Züge von Rechtfertigung anhaften.

Zwei zentrale Aspekte dieses, im Bezugsraum wissenschaftlicher Lebenswelten angesiedelten Geschehens sind:

- 1) Das eigene Selbstverständnis und dessen Präsentation in der Öffentlichkeit.
- 2) Die Diskussion des Verhältnisses von „Beziehung und Körper“ im therapeutischen Prozeß.

Mit sich selbst ins Gericht gehen meint dabei: sein „wahres Selbst“ zu erkennen, sich selbst zu respektieren, sein Gegenüber zu achten und in einem Prozeß menschlich-kollegialer Begegnung sich zu entwickeln, sich zu entfalten und zu bescheiden.

Aber genug mit der moralinen Vorrede!

Genug mit wohlgemeinten Bekenntnissen und Appellen: Wir wollten ja doch nur das „Beste“ als Therapeuten.

Das Beste für die Klienten oder das Beste für uns?

„Ich bin gut, wenn ich den ‚guten Anderen‘ einlade.“

Ich möchte Ihnen eine kurze Episode aus der Planung dieses Kongresses beschreiben, um die Brisanz des Unterfangens: „Sich selbst als Körperpsychotherapeut zu zeigen, zu sich zu stehen“ auf den Punkt zu bringen.

Anfangs hieß es, man wolle namhafte Vertreter verschiedener Therapieschulen, die sich mit diesem Thema beschäftigen, einladen. Alice Miller, Schellenbaum u.a. waren im Gespräch, um als Zugpferde vor den Karren körperpsychotherapeutischer Selbstdarstellung gespannt zu werden. Um als Lockvögel auf Teilnehmerfang zu gehen. Der Kongreß müsse sich ja ökonomisch tragen, wurde fast entschuldigend hinzugefügt.

Einleuchtend und aus wirtschaftlichen Überlegungen heraus bestimmt angezeigt. Psychotherapie ist ja schließlich auch Geschäft!

Nur, wer von uns Körperpsychotherapeuten möchte sich als jemand zeigen, der an seinen Klienten verdient? Wer von uns möchte auf die Bühne der wissenschaftlichen Öffentlichkeit treten, um hierdurch jemand besonderes zu sein, um gesehen zu werden? — Um aber auch zu riskieren, daß mit dem kritischen Finger wissenschaftlicher Erkenntnis auf ihn gezeigt wird. Aber es ist

noch viel brisanter: *Wen von uns wollen wir auf unsere Bühne einladen? Wen von uns wollen wir auswählen, um gleichzeitig für eine Weile in den Hintergrund zu treten und uns zu bescheiden?*

— Ohne aber insgeheim das Klappmesser der kollegialen Rivalität in der Hosentasche zu zücken!

Ich weiß aus Erfahrung wovon ich spreche. Wenn ein fachlicher Disput zur verletzenden (Selbst)Abgrenzung, zur persönlichen Beschämung oder gar zum Vernichtungsschlag unter dem Banner wissenschaftlicher Ewigkeitsaussagen wird. Aus eigener Erfahrung als kollegialer Neider und als kollegialer Messerstecher!

Vertreter anderer Schulen als Hauptredner einzuladen heißt demnach auch: hinter dem „fremden Anderen“ zurückzutreten. Dieser wird mit der fast mystischen Macht des Besonderen ausgestattet, man selbst bescheidet sich voller Scham, verrät sein eigenes fachliches Selbstbewußtsein, sein therapeutisches Können, und sabotiert subtil die lebendige und kraftvolle Entwicklung von Körperpsychotherapie bzw. den fruchtbaren Austausch fachlicher und wissenschaftlich *gleichberechtigter* Partner.

Den „fremden Anderen“ einzuladen, läßt aber auch auf eine tiefe Angst vor kollegialer Verlassenheit und ihrer Abwehr schließen. Jemanden aus den eigenen Reihen nach vorne treten zu lassen, weckt unbewußte Gefühle von eigener Unfähigkeit, von Neid und Selbstentwertung, die zu verletzenden kollegialen Beziehungen führen können. Weckt die Angst, den „eigenen Anderen“ aus Minderwertigkeitsgefühlen zu verlieren.

„Ich bin es nicht wert, daß Du bei mir bleibst!“

Den „eigenen Anderen“ *nicht* hervorzuheben soll aber auch davor schützen, sich den eigenen Gefühlen von Neid, Rivalität, Wut und Vernichtungsbegehren zu stellen. Ich meine eine Rivalität, die dazu verhilft, sich eine (wissenschaftliche) Lebenswelt als eine sich befruchtende, weiterentwickelte Streitkultur zu bewahren.

Sich vor kollegialem Neid, Wut und Vernichtungsbegehren zu schützen, also: dem „eigenen Anderen“ das Besondere zu verwehren, meint somit dreierlei:

- 1) Leugnung eben dieser emotionalen Qualität als Steuerungsgröße im menschlichen Miteinander
- 2) Entwertung des „eigenen Anderen“ und seiner Einzigartigkeit
- 3) Entwertung der eigenen Besonderheit als kollegialer, wissenschaftlicher Lebenswelt

„Ich bin gut, wenn ich den „guten Anderen“ einlade.“

Die Wirklichkeit hat inzwischen entschieden. Gut so! Zum einen haben die eingeladenen großartigen Festredner leider abgesehen. Man mußte nun doch auf Mitstreiter aus den eigenen Reihen zurückgreifen. Zum anderen sind bereits im Vorfeld der Kongreßplanung die Messer gezückt worden.

### 1.3 Von kollegialen Klappmessern

Sollen wir diesem geschickten, unbewußten Schachzug der Wirklichkeit danken? Sind wir hierdurch klar und deutlich auf den Boden der Wirklichkeit zurückgeholt wor-

den, bevor wir uns in theoretisch wissenschaftlicher Elaborierung ergehen?

Oder sind wir unbarmherzig ins kalte Wasser geworfen, um uns freizuschwimmen, um auf die Probe gestellt zu werden, um zu überleben?

Eines scheint auf jeden Fall klar zu sein: Ehrlich-aufrichtiges Bemühen, gründliche Vorbereitung und verständnisvoller kollegialer Austausch schützen nicht vor dem gezückten kollegialen Klappmesser, sind keine Garantie, das narzißtische Minenfeld umgehen zu können. Den „eigenen Anderen“ einzuladen, etwas Besonderes zu sein, birgt daher unter anderem die Chance:

- 1) den eigenen Wirklichkeitsbezug zu vergrößern
- 2) sich im emotionalen Minenfeld auszuprobieren
- 3) einen wesentlichen Teil narzißtischen Erlebens aus dem Gefängnis der Verleugnung zu befreien
- 4) selbst zu wachsen
- 5) und die eigene therapeutische Integrationskompetenz (Bindungsfähigkeit, Nachhären, Stützen usw.) durch die therapeutische Irritationskompetenz (Verunsicherung, relative Unwissenheit, systemische Komplexität, spontane Impulsbildung) zu erweitern.

Letztere ist als „Wachheit und Unsicherheit in Komplexität“ gerade in einem emotionalen, narzißtischen Minenfeld gefordert. In einem Feld extremer latenter Gefährdung, bei einer Gratwanderung ohne sicherndes Seil. Sie stellt meines Erachtens nicht nur eine zentrale therapeutische Kom-

petenz im Sinne von „Anleitung zur Verunsicherung“ dar, sondern drückt als ein prägendes Moment menschlichen Erlebens und Handelns einen wichtigen Regulationsvorgang selbst aus. Aber davon später noch mehr.

Letztendlich, und da beziehe ich mich gerade auf das narzißtische Erleben, stellt es eine fundamentale Herausforderung des Menschen an sich selbst durch sich selbst dar. Eine Herausforderung, sich in unsichere Prozesse des Lebens einzulassen, vermeintlichen Schutz durch das falsche Selbst, das Image aufzugeben, sich in den erregenden Strom eines *lebendigen Lebens*, wie Lowen sagt, einzutauchen. Und im geheimnisvollen Reichtum der phantastischen Wirklichkeit, in der einzigartigen Begegnung mit einem anderen Menschen Erfüllung zu wagen und zu finden.

Ich erzähle nicht nur von der Planung eines Kongresses, von wissenschaftlichen Lebenswelten oder von einer geschickten Präsentation von Körperpsychotherapie. Ich spreche über narzißtisches Erleben und narzißtische Bewältigungsstrategien, also über Sie und mich!

Ich möchte auf eine differenzierte Beschreibung theoretischer Narzißmuskonzepte, die wissenschaftliche Abgrenzung von Triebtheorie, Objektbeziehungstheorie, Selbstpsychologie und Säuglingsforschung verzichten. Sie sind durch KollegInnen bereits hinreichend auf diesem Kongreß ausgeführt worden. Wenn bei Ihnen noch verschiedene Aspekte ungeklärt bleiben, wenn noch Fragen auf eine grandiose Beantwortung lauern, so muß ich Sie enttäuschen. Denn —

Je mehr ich mich bei der Vorbereitung meines Vortrags theoretisch fit machen wollte, desto mehr rauchte mir der Kopf vor der widersprüchlichen Selbstdarstellung der wissenschaftlichen Ewigkeitslehren. Man glaubt:

- 1) die einzig richtigen Aussagen getroffen zu haben,
- 2) die stichhaltigen Argumente durch geschickt gebastelte Fallbeispiele belegen zu können,
- 3) die Vertreter anderer wissenschaftlicher Provenienz widerlegen zu können, ohne die Begrenztheit des eigenen wissenschaftlichen Kontexts beim Namen zu nennen,
- 4) die eigene wissenschaftliche Reputation und Glaubwürdigkeit aus der Anleihe bei großen Meistern wie Kohut, Kernberg, Stern, Lichtenberg u.a. zu ziehen, ohne selbst im Wettstreit der Meister unter sich mithalten zu können.

#### 1.4 Körper und Beziehung

Narzißmus zwischen Beziehung und Körper: ein kollegiales Fachgespräch. Allein diese Umformulierung des Kongreßthemas macht deutlich, welches Dilemma ich ansprechen möchte:

- 1) Das Problem des Narzißmus wird entweder eher von der Person, vom Erleben, von der Beziehungsgestaltung und den Bewältigungsstrategien her aufgerollt, oder eher vom Körperlichen her, vom Affektgeschehen, von den energetischen Prozessen her, was auch immer darunter gemeint ist.
- 2) Gelebte therapeutische Praxis als Verwirklichung theoretisch konzeptioneller Überlegungen und Überzeugung entbehrt

nicht selten einer authentischen Überzeugungskraft. (So legt sich so mancher Kollege in einer großen psychoanalytischen Ausbildung auf die Couch, um besser Körperpsychotherapie machen zu können.)

3) Körperpsychotherapeutische Theorie und Praxis geschehen in einem konkreten gesellschaftlichen und wissenschaftlichen Kontext. In einem Kontext, der uns ernährt oder verarmen läßt.

Darf mein professionelles Selbst im Luxus einer vollen Praxis schwelgen oder die Warteliste zum Gradmesser meiner therapeutisch konzeptionellen Aussagen zu machen? Oder nehme die Einzigartigkeit meines Klienten vom Dienstag zum Gradmesser meiner überzeugenden Selbstdarstellung?

Kein entwertender Zynismus läßt mich so sprechen, sondern die sorgenvolle Ahnung eines Blicks hinter die Kulissen täuschender Selbst-Idealisierungen. Ich rede aus Angst, daß die eigene Scham nicht gespürt wird und ich rede aus der Erfahrung, mich zu schämen. Mich als bloßgestellt zu erleben, wenn ich mich so zeige, wie ich bin. Mich mit meinem einzigen Klienten vom Dienstag auf die professionelle Bühne wage, um Aussagen zum Thema: Narzißmus oder zum Verhältnis von Beziehungsgestaltung und Körperpsychotherapie zu machen.

Zurück zum Thema, zurück zur Bioenergetischen Analyse nach Alexander Lowen.

#### 2.1 Narzißmus nach A. Lowen

Wenn jemand nicht zwischen dem Bild dessen unterscheiden kann, für den er sich hält und dem Bild dessen, wer er wirklich ist,

lebt er in der Welt (s)eines idealisierten Selbst-Bilds. Er spürt sich nicht und ist bemüht (geheime) Botschaften und Aufträge zu erfüllen. Die damit verbundene Scham, sich als nicht genügend zu erleben, verkehrt sich über Verleugnung, Spaltung u.a. in Prozesse der Entwertung und Verachtung. In eine Lebenshaltung, die nicht beschädigt werden darf.

Verleugnung als Selbstverteidigung setzt nach Lowen dabei voraus, daß wir die Situation, die Gefühle des Beziehungsgeschehens vorher gekannt haben: und zwar vor dem Abstellen der Gefühle, vor der Blockierung der Wahrnehmungsfunktion. Produkt der Verleugnung ist die Aufrechterhaltung eines Images, eines falschen Selbst, das den Menschen zwingt, jedes Gefühl, das mit dem Image in Konflikt geraten könnte, daran zu hindern, ins Bewußtsein zu gelangen. Schreit zum Beispiel dieser Mensch wütend und wird er darauf angesprochen, wird er erstaunt fragen: „wer denn hier wütend sei!“

Lowen bezieht sich auf Freud indem er sagt, die Libido sei von den Objekten in der Welt abgezogen, um auf das Ich gerichtet zu werden. Um dann zu ergänzen, daß ebenso die Libido vom Körper abgezogen sei, um ins Ich investiert zu werden.

„Was wir empfinden hängt davon ab, was im Körper geschieht. Der Wille oder das Ich sind unfähig, ein Gefühl hervorzubringen, wenn sie auch versuchen mögen, das Gefühl zu beherrschen“ (Lowen, *Narzißmus*, Seite 42). Der Narzißt investiert in sein Image, nicht in sein Selbst. Dadurch leugnet er sein inneres Wesen. Er ist nicht in sich selbst, sondern in sein projiziertes Abbild verliebt und entzieht sich dadurch das Fun-

dament der Lebendigkeit, seiner treibenden Lebenskraft, seines Körper-Selbst.

Leben wird zum tendenziell antisozialen Leben, zum Alleingang. Die Begegnung mit einem anderen Menschen nährt unweigerlich das eigene Image und unterstützt die geheime Verführung durch sich selbst, eben doch grandios zu sein. Gleichzeitig wird das Regulationssystem der Scham mobilisiert, das jede Begegnung mit einem Menschen zu einer oft unerkannten Gefährdung, nämlich entdeckt zu werden, macht. Eine Gefährdung durch sich selbst.

Lowen glaubt nicht an das Konzept des primären Narzißmus und die Vorstellung vom *Mangel* der normalen Entwicklung des kleinen Kindes, der diese blockiert. Er macht die Verzerrung der Entwicklung, die manipulative Verführung und die Ausübung von Macht durch die Eltern für das Entstehen der narzißtischen Störung verantwortlich. Hierdurch kommt er soziologischen Aussagen über die Entwicklung von Kindern nahe, die unbarmherzige Vernachlässigung, Beziehungsmißbrauch, sexuellen Mißbrauch, körperliche Strafen wie Schläge, Einsperren usw. nachweisen. „Der Mangel an emotionaler Nahrung und Anerkennung verschlimmert die Verzerrung, aber es ist die Verzerrung, die die narzißtische Störung hervorbringt“ (Lowen, Seite 23)

Diese Verzerrung kindlicher Entwicklung, diese defizitäre, aber oft auch unspektakulär verlaufende Prägung macht Kinder anfällig für unbewußte elterliche, familiäre Botschaften. Sie können diesen nicht entkommen und übernehmen sie lange, bevor sie die Welt sprachlich-symbolisch erfassen und unterscheiden können. Lebensgestaltung

wird somit zur Auftragserfüllung, ohne daß zwischen dem anderen und dem eigenen Selbst unterschieden werden kann. Nicht selten hängt dabei dem Narzißten entweder ein Hauch von Unwirklichkeit oder von geradezu betörender Lebenstauglichkeit an. Der Narzißt ist mit seinem idealisierten Selbstbild identifiziert und macht es als Image zum Mittel seines Willens. Einfach perfekt! Einfach beschämend!

„Aber wir dürfen nicht vergessen, daß ein Bild das Vorhandensein eines Objekts voraussetzt, das es vertritt. Das Selbst-Bild – sei es nun großspurig, idealisiert oder wirklich – muß eine Beziehung zum Selbst haben, das mehr als eine Vorstellung, ein Bild ist. Wir müssen unsere Aufmerksamkeit dem Selbst zuwenden, das heißt dem körperlichen Selbst, das auf das geistige Auge als Bild projiziert wird. Einfach ausgedrückt: ich setze das Selbst mit dem lebendigen Körper gleich, der das geistig-seelische einschließt. Das Selbstgefühl ist abhängig von der Wahrnehmung dessen, was im lebendigen Körper vor sich geht. Wahrnehmung ist eine Funktion des Geistes und schafft Vorstellungsbilder.“

Wenn der Körper das Selbst ist, muß das wirkliche Selbstbild ein körperliches Bild sein. Man kann das wirkliche Selbstbild nur abschaffen, indem man die Realität eines verkörperten Selbst leugnet. Narzißtische Menschen leugnen nicht, daß sie einen Körper haben, so schwach ist ihr Realitätssinn nicht, aber sie sehen den Körper als Werkzeug des Geistes an, ihrem Willen unterworfen. Er funktioniert nur gemäß ihren Vorstellungen, ohne Gefühl.“ (Lowen, Seite 17 ff.)

Lowen präzisiert seine Überlegungen, indem er zwei spezifische Aspekte der narzißtischen Störung näher ausführt:

- 1) das Verhältnis von Demütigung und Macht
- 2) das Gefühl des Grauens

## 2.2 Demütigung und Macht

Die Verzerrung der kindlichen Entwicklung, die Mißachtung kindlicher Sehnsucht und die Einsamkeit, ohne ein freundliches Gegenüber aufzuwachsen, hinterlassen tiefe Spuren von starrer Traurigkeit und Demütigung. Die Abwehr dieser Gefühle, die Abwehr erneuter Kränkung erschafft später ein Image von Unabhängigkeit, das ohne die Kraft eines starken Selbstgefühls auskommen muß. Daher benötigt der Narzißt Macht und strebt nach Macht, um den hinter der Abwehr verborgenen Mangel auszugleichen. „Macht scheint dem Image des narzißtischen Menschen Energie zu verleihen“, so Lowen (Seite 91).

— Jede erneute narzißtische Kränkung, jeder Schlag gegen die Reste eigener Selbstachtung werden nunmehr als tiefe Demütigung, als untrüglicher Beweis eigener Ohnmacht einem „bösen Anderen“ gegenüber erlebt. Und nicht nur das! Sie sind gleichzeitig eine Ohnmacht, sich selbst, der eigenen Unfähigkeit gegenüber, im Gefühl zu handeln, sich zur Wehr zu setzen, sich abzuwenden, sich hinzuwenden.

„Für die narzißtischen Menschen dient Selbstbeherrschung demselben Zweck wie Macht - sie schützt ihn vor möglicher Demütigung. Zunächst beherrschen sie sich selbst, indem sie die Gefühle verleugnen, die sie verwundbar machen könnten. Sie müssen aber auch Situationen in den Griff



kriegen, in denen sie sich befinden. Sie müssen sicherstellen, daß kein anderer Mensch Möglichkeit hat, Macht über sie auszuüben.“ (Lowen, Seite 93)

Die Selbstbeherrschung, als Macht sich selbst gegenüber, hat somit auch den Zweck, das Erleben der eigenen Ohnmacht sich selbst gegenüber zu verleugnen. Sie ist als Gratmesser für die Tiefe und Verletzbarkeit narzißtischer Kränkung oft nur schwer zu erfassen, zu durchschauen, da ihr der Hauch von „Normalität“, von Unauffälligkeit anlastet. Aber gerade hierdurch wächst die gefährliche Unberechenbarkeit, die überraschende narzißtische Wut, die aus kleinstem Anlaß gar Vernichtungsqualität zeigt. Ich verweise an dieser Stelle auf die zahlreichen Mahnungen in der Literatur, in der Therapie äußerst vorsichtig mit Deutungen zu sein. Und möchte auf dem eben Gesagten ergänzen, daß es mir *unmöglich* zu sein scheint, vorsichtig genug zu deuten.

Die narzißtische Kränkung, die tiefe Demütigung, die Scham vor sich selbst und die Scham, durch einen anderen entdeckt, entlarvt worden zu sein, bleiben. Sie drängen gerade nach einer wohlwollenden therapeutischen Bearbeitung, die aber *nicht* in eine Vermeidung der Brisanz, der Explosivität und Selbst-Gefährdung münden darf. Wohlwollende therapeutische Bearbeitung befaßt sich gerade mit der entlarvenden Schärfe von Scham, mit der vernichtenden, mörderischen Qualität von narzißtischer Wut. Erst hierdurch kann sich der Klient in der *Tiefe* seiner Problematik verstanden erleben. Erst hierdurch übt er sich im Beisein des „guten Anderen“, des Therapeuten, in der grenzenlosen, ängstigenden Verunsicherung einer nie erlebten Begegnung, die

allein die Hoffnung auf eine Beziehung nähren kann.

Kann der Therapeut dies sichern, dies aushalten, sich selbst aushalten, sich in einem Prozeß möglicher Vernichtung begeben, wirkt er für den Klienten authentisch und glaubwürdig. Dieser erlebt sich in der Realität *all* seiner Reaktionen gehalten, da vom Therapeuten gesehen.

Die therapeutische Beziehung gleicht somit einem „narzißtischen Minenfeld“, das *nicht* umgangen, nicht geleugnet, nicht vorzeitig durch Übertragungsverstehen oder ein primär nachnährendes therapeutisches Setting entschärft werden darf. Sich in diesem Minenfeld bewegen, sich gemeinsam entwickeln zu können, stellt einen *unverzichtbaren* Bestandteil der Therapie narzißtischer Störungen dar. Sich bewußt in verunsichernde Prozesse einzulassen und diese als *offenes* (Irritations-) System zu verstehen, lädt zu einem Umdenken ein. Therapeutisches Bemühen zielt dann nicht auf die Integration ab, sondern bewußt auf die Labilisierung, die Verunsicherung, die Öffnung des narzißtischen Systems i.S. einer wohlwollenden Irritation. Meines Erachtens wird man hierdurch der Besonderheit komplexer, offener Systeme, wie es der Mensch eins ist, gerecht. Therapie dient dann in und durch *Impulsvorgabe zur Selbstregulierung* des Klienten. Die Therapiebeziehung kommt einer Begegnung zweier Systeme gleich. Voller Überraschungen, voller unvorhergesehener Wirkungen, reich an wunderbarer, phantastischer Wirklichkeit. Diese Begegnungsqualität ist von zentraler menschlicher Bedeutung, aber *keine Garantie*, daß es immer so sein wird.

Ich bin und bleibe gefordert, immer einer erneuten Verunsicherung, einer unverhofften Unabwägbarkeit zu begegnen. Um mich in meinen, oft verborgenen Allmachtsgefühlen zu bescheiden und den anderen so zu achten, wie ich es mir selbst von ihm wünsche.

### 2.3 Das Grauen

Zurück zu Lowen und dem Begriff des Grauens.

Eng mit der Vorstellung eines narzißtischen Minenfeldes sind dessen Unwirklichkeit und das darin lauernde Grauen verbunden. Noch ist nichts passiert, vielleicht wird auch gar keine Mine hochgehen, aber man weiß ja nie! Narzißtische Persönlichkeiten haben, wie Lowen im einzelnen in seinem Buch „Narzißmus“ ausführt, im Elternhaus das Grauen erlebt. Kindheit war oft wie ein Alptraum, von dem nur noch Gedankenfetzen, vage Erinnerungsgefühle übrig geblieben sind. Ein Alptraum, der schließlich als unwirklich abgetan wird.

Im Unterschied zum Schrecken, zur Panik und Furcht bezieht sich die Gefahr beim Grauen auf jemand anders und enthält ein Element des Bösen. „Beim Grauen ist der Körper, im Gegensatz zum Schrecken, relativ unberührt, denn es besteht keine drohende physische Gefahr. Das Grauen wirkt vor allem auf die Psyche ein, Grauen betäubt die Psyche. Es lähmt den psychischen Apparat so, wie Schrecken den physischen Apparat lähmt. Von einem Schauplatz des Grauens kann man fortgehen, physisch scheinbar unberührt, aber vielleicht ist man unfähig, an irgend etwas anderes zu denken als an das Grauenhafte, dessen Zeuge man gerade geworden ist. Im Geist erlebt man die Szene

wieder und wieder und versucht, sie zu verstehen, aber man kann keine Erklärung finden, man kann das Erlebnis nicht integrieren, denn Grauen ist seinem Wesen nach unbegreiflich.“ (Lowen, Seite 154)

Und man fragt sich: „Nein, es ist unmöglich. Das darf doch nicht wahr sein. Warum? Ich verstehe es nicht!“ (Seite 155)

Johannes war das jüngste von vier Kindern. Soweit er sich erinnern kann, kamen die Eltern nicht miteinander aus. Beide schrien sich an. Der Vater eher jähzornig, impulsiv, die Mutter ständig nörgelnd, hysterisch. Zwar gingen diverse Gläser zu Bruch, wenn es mal wieder heftig geworden war, aber nur einmal könne er sich daran erinnern, daß einer seiner Brüder geschlagen worden sei.

Johannes war diesem Geschehen damals hilflos ausgeliefert, ohne die verrückte Schreierei der Eltern stoppen zu können. Und erzählt mir in der Stunde eher mit unbewegter Stimme davon. Keine Gemütsregung. Es war, als erzählte er von einer Geschichte des Grauens, mit der er aber nichts zu tun hatte.

Die narzißtische Persönlichkeit hat keinen persönlichen Sinn entwickelt, keine Sinne, um sich selbst als angemessen, eingebunden und richtig zu erleben. Ebenso spürt sie keinen emotionalen Realitätssinn für die umgebende Lebenswelt. Kann nicht zwischen dem anderen und sich selbst unterscheiden, lebt wie im Banne eines Horrorfilms. Außen vor, und doch fassungslos paralysiert.

Bis einen vielleicht selbst das Unheil überrascht!

Ich denke da an eine Szenerie auf einer Autobahn. Auf der gegenüberliegenden Fahrspur ein schwerer Unfall. Polizei, Stau und Helikopter. Man fährt langsamer, gebannt, um irgend etwas von dem Grauen zu erhaschen. Teilt sein Erleben, seine Erschütterung dem Beifahrer mit - bis ein schnell von hinten sich annähernder PKW bei einem selbst auffährt.

#### 2.4 Biologische Erwartungen

Lowen macht unter anderem die Mißachtung von körperlicher Angemessenheit für die verlockende Kraft des Bannes, des Unwirklichen, des Grauens verantwortlich. Indem er das Konzept von biologischen Erwartungen, die von der Evolutionsgeschichte herühren, nutzt, beschreibt er „natürliche Schritte körperlicher Begegnung“ der frühen Beziehung zwischen Mutter und Kind. So zum Beispiel „Mund und Brustwarze sind so offensichtlich füreinander geschaffen, sie passen so vollkommen zusammen. Dieser Begriff von Angemessenheit und Richtigkeit ist grundlegend für unseren Realitätssinn.... Säuglinge erwarten also, daß eine Brustwarze für ihre Ernährung zur Verfügung steht. Sie sind vom Augenblick der Geburt an darauf programmiert, an einer Brustwarze zu saugen.“ (Lowen, Seite 169)

Die Auswirkungen von Mißachtung körperlicher Angemessenheit in der frühen Mutter-Kind-Beziehung sind vielfältig in der Literatur beschrieben. Die hieraus resultierenden Rückschlüsse betonen eindeutig die Vorrangigkeit des körperlichen Focus, ohne diesen aber in der therapeutischen Praxis hinreichend zu verwirklichen.

Es bleibt an dieser Stelle offen zu fragen, ob Psychotherapie noch nicht genug geübt ist, diesen körperlichen Focus aktiv zu leben, oder ob trotz schlüssiger Erkenntnis kein Interesse besteht, Psychotherapie durch eine angemessene Körperlichkeit von Grund auf zu erweitern. Letzteres konnte den Verdacht eines Anti-Klienten-Verhaltens wecken. Aber auch den Verdacht, daß Psychotherapie - und ich beziehe mich auf die „körperlose Psychotherapie“ - selbst beschämt ist, sich in ihrem Image vom Primat des verbalen, des rein Psychischen, vom Focus einer körperlich-seelisch ausgehungerten Übertragungsbeziehung entlarvt erlebt. Gar auf der Bühne wissenschaftlicher Lebenswelt bloßgestellt und vorgeführt.

Meine Ausführungen zu einigen zentralen Konzepten Lowens der narzißtischen Persönlichkeitsstörungen sind nun doch ausführlicher geworden als ich beabsichtigte. Sie unterstreichen das Erfordernis, Körper und Beziehung auf dem Boden des Selbst zu verstehen und zu bearbeiten. Beide erscheinen nur in der theoretischen Überlegung gegenübergestellt als zwei voneinander unabhängige Variablen, die in praxi immer aufeinander bezogen bleiben. Wenn anders behandelt, kann man von therapeutisch-narzißtischer Spaltung und Verleugnung sprechen. Obwohl schlüssig argumentiert und meisterlich bewiesen, übersieht man leider in nachlässiger Unkenntnis das Faktum wissenschaftshistorischer Entwicklung von Theorien. Und deren Verwerfung durch andere. Man verharrt in naiver Überbewertung des eigenen Kontexts, in dem die Erfahrungen gemacht wurden und eigentlich nur in und aus dieser jeweiligen wissenschaftlichen Lebenswelt Gültigkeit besitzen.

Das, was für die Therapie der narzißtischen Störung gefordert ist, gilt aber auch für den wissenschaftlichen Diskurs selbst. Für die Beziehung wissenschaftlicher Kontexte zueinander. Körperpsychotherapeutische Kontexte eingeschlossen, nämlich: Respekt, Selbstwertgefühl, Abbau des Image etc.

Um ehrlich zu sein, ich glaube selbst noch nicht an meine eigenen Worte. Es fällt mir oft leichter, mich von anderen theoretischen Konzepten abzugrenzen, um meine Überlegungen vom Verhältnis zwischen Körper und Beziehung präzisieren zu können. Es wäre aber dann wie der Wettlauf zwischen dem Hasen und dem Igel, denn ich könnte jedesmal freudig ausrufen: „Bin schon längst da! Habe alles bereits in meinen Überlegungen berücksichtigt.“ Um dann eine entsprechende Zitatangabe eines der großen Meister, sei es Freud, Reich oder Lowen, aus dem Zylinder zu zaubern. — Es ist ja ideengeschichtlich bereits alles gesagt worden, ich muß es nur finden!

Oder ich umgehe es, eine Beschämung zu riskieren, indem ich kindliche „tu-mir-nicht-weh-Appelle“ vorausschicke. Mich selbst aber dadurch entwerte, bevor ich mich zeige.

## 2.5 Verrat und Selbstsabotage: ein Fallbeispiel

Damals habe sie sich von mir verraten gefühlt, sagt sie mit brüchiger Stimme und eröffnet mir ein Geheimnis von einer tragischen Reichweite.

Frau M. hat sich vor einigen Monaten bei mir um eine Psychotherapie, die durch die Krankenkasse bezahlt wird, bemüht. Es würde ihr so schlecht gehen, sagt sie, über-

all diese Schmerzen und das Leben sei schwer und freudlos. Ihre Schmerztherapeutin habe sie ermutigt, doch mit einer Psychotherapie zu beginnen.

Frau M. war bei mir vor ca. 15 Jahren in einer fortlaufenden Gruppe. Es habe ihr gut getan, die zwei Jahre an sich zu arbeiten, betont sie. Sie habe sogar ihrem damaligen Freund geraten zu mir zu kommen. Doch dieser habe sich sofort eine Frau aus der Gruppe gepackt und sich von ihr getrennt.

Von mir habe sie sich damals verraten gefühlt, denn ich hätte ja wissen müssen!

Es habe dann eine Odyssee von Selbstsabotage begonnen. Sie sei zu zwei seltsamen Menschen geraten, die sich als Therapeuten ausgaben und sie in eine sektenähnliche Gruppe drängten. Sie habe damals schnell die Gefahr gespürt, sei aber unfähig gewesen, sich abzugrenzen, sich von dieser Gruppe abzuwenden. Gewiß habe sie damals gewußt, daß sie bei mir eine Therapie hätte machen können, wenn da nicht dieser Verrat gewesen wäre. Gelitten habe sie, Schmerzen gehabt, zur psychosomatischen Kur in einer Klinik gewesen, aber alles hat nichts genutzt. Statt dessen nur die Selbstsabotage gefördert.

Zwei Schlupflöcher, zwei erträgliche Nischen habe sie sich geschaffen, in denen sie ausharrte:

- a) anderen Menschen zu helfen,
- b) Medium in spiritistischen Sitzungen sein.

Sie war anderen Menschen gegenüber immer schon hilfsbereit, versuchte sie zu verstehen und hatte ständig ein offenes Ohr für sie. Das Bemühen um Harmonie, um Ver-

stehen, um ein konfliktfreies Zusammenleben reicht weit in ihre Kindheit zurück. Damals habe sie den erbarmungslosen Streit, die gegenseitigen Entwertungen der Eltern nicht verstanden und sich dafür die Verantwortung gegeben. „Ich war ja an allem schuld! Wollte doch nur Frieden.“

Dieses Schuldgefühl sei dann zur treibenden Kraft ihres oft aufopfernden Verständnisses für andere Menschen geworden. Wenn sie, wie es oft geschieht, auf Undank stößt, hintergangen, abgelehnt wird, sucht sie nach einer verzweifelten Beziehungsklärung. „Ich konnte und wollte es einfach nicht verstehen.“ Sie nagelt, wie sie sagt, die Leute dann fest, weil sie sich so etwas nicht mehr bieten lassen möchte. Sie konfrontiert ihr Gegenüber mit ihrem Erleben, schlecht behandelt zu werden.

Ohne Erfolg, ohne daß sich etwas ändert.

Und riskiert dabei den Abbau des Rests ihres Selbst.

Der Kreislauf schließt sich. Sie wird abgelehnt und sie erlebt sich schuldig, bleibt in ihren körperlichen Schmerzen gefangen und sucht ihre Rettung bei der Schmerztherapeutin, der idealisierten Mutter, die sie aber nach einer Spritze wieder in die Einsamkeit zurückschickt. Oder aber sie wählt eine zweite Art der Selbst-Sabotage. Sie sei, wie sie betont, hoch sensibel für andere Menschen und könnte gewissermaßen vorhersehen, wie diese fühlen und denken. Zusehends denkt sie sogar, sie sei wie ein Medium, das in Kontakt mit dem Übersinnlichen stünde. Anderen Menschen in spiritistischen Sitzungen zu helfen, diene dazu ein „gutes Gefühl“ zu spüren „Ich bin

etwas, was die anderen nicht sind“, sagt sie und merkt nicht, wie sie sich mit den Image des Mediums identifiziert. Bemüht, etwas Besonderes zu sein, um Erfüllung in einer Beziehung zu anderen Menschen zu finden. Aber nichts ändert sich. Sie bleibt einsam, die Schmerzen verschwinden nicht und sie funktioniert überzeugend und erfolgreich im Berufsleben. Unauffällig gedemütigt, voller rasender aber gezügelter Wut. Während sie erzählt, lacht sie dabei über sich als sei alles nicht so schlimm. Lacht unwirklich.

Eine hübsche Frau, freundlich-herzlich, dem Gegenüber zugewandt, hilfsbereit.

— Eine Alice im Grauenland.

Erschüttert und erschrocken sei sie damals gewesen, als sie die Diagnose der Ärzte aus der Klinik erfuhr. Eine tiefe Borderline-Problematik mit schlechter Prognose. Und dabei sei doch ihre beste Freundin wegen einer solchen Erkrankung lange in der Klinik gewesen. „Aber ich bin doch ganz anders“, sagt sie mit einem flehenden Blick und ahnt die Entwertung, die in der falschen Diagnose liegt.

Die Beziehung zur Schmerz-Therapeutin fordert die wenigen schwachen Kräfte eines „guten Selbst“ in Frau M. Sie überwindet ihre damalige Wut über meinen Verrat und kämpft gegen ihre lauernde Scham, zu dem Ort ihrer Verletzung zurückzukehren. Die Demütigung, gerade dort um Hilfe zu bitten. Und Frau M. erliegt erneut der Versuchung, sich selbst zu sabotieren. Sie erinnert sich an den Verrat durch mich, an den Schmerz, und entwickelt körperliche Symptome (Nebenhöhlenvereiterung, entzündende-

ter Zahn, Kopfschmerz, Migräne usw.), um *nicht* in die Therapie zu kommen. – bis die Körpersymptome so schlimm werden, daß sie kommen muß!

Während wir über das tragische, jahrelang gehütete Geheimnis und den schrecklichen Verrat, wie sie ihn damals erlebt hat, sprechen, teile ich ihr mit, daß ich sie damals gar nicht sehen konnte. *Ich* sei gar nicht reif genug gewesen, sie in ihren persönlichen Problemen, in ihrer Not zu sehen und zu achten.

Warum erzähle ich Ihnen diese Geschichte? Zum einen möchte ich Ihr Interesse an einigen bislang weniger beachteten Aspekten der narzißtischen Persönlichkeit wecken, wie zum Beispiel Scham und Demütigung, Verrat und narzißtische Wut, Grandiosität und Nischensuche als Strategie der Selbst-Sabotage, sowie die lebenslangen Schatten des Grauenlandes und die lauernde Verneinung im narzißtischen Minenfeld.

Zum anderen möchte ich therapeutisch-technische Perspektiven aufzeigen, die den Umgang mit „Körper und Beziehung“ an neueren wissenschaftlichen Erkenntnissen orientiert, und aus dem speziellen Setting, dem entsprechenden Kontext körpertherapeutischer Praxis ableitet.

Zunächst zurück zur Scham:

Narzißmus als unwirklich scheinende persönliche Wirklichkeit, als gesellschaftliche Lebensweise und als mächtiger, lockender Zeitgeist ist zentral mit dem Affekt der Scham verknüpft. Meines Erachtens beeinträchtigt die Regulation durch den Schamaffekt die Entwicklung des Selbst, die libidinöse Besetzung des Körpers und die

persönliche Erfüllung in einer Liebesbeziehung.

### 3.1 Die Bestimmung der Scham

Die Scham ist eine allgegenwärtige Kraft in der zwischenmenschlichen Interaktion. Deren Ablauf ist nicht zu verstehen, wenn man *nicht* das Motiv berücksichtigt, welches darin besteht, das Auftreten von Scham zu vermeiden. Menschen verwenden offenbar sehr viel Gedanken, Kraft und Zeit darauf, möglichen Bloßstellungen entgegenzuarbeiten. Trotzdem gelangen sie immer wieder in beschämende Situationen. Allerdings bleibt Scham zumeist unsichtbar. Sie weckt nicht nur den Wunsch, sich zu verbergen, sondern wird selbst noch verborgen, weil sie mit der Selbstachtung der Betroffenen kollidiert.

Scham ist das Gefühl, seine Selbstachtung verloren zu haben. Sie setzt ein Idealbild des Selbst voraus, von dem man nun abfällt. „Scham tritt dann auf, wenn ein Akteur vermutet, daß andere im Einklang mit seiner eigenen Wertung, das eigene Selbst als irgendwie defizitär betrachten“. (Neckel)

Sie ist eine moralische Emotion. Sie ist das Gefühl, für seine selbst empfundenen Mängel auch selbst verantwortlich zu sein. Scham wirkt mit Selbstbezogenheit und Selbstaufmerksamkeit zusammen. Diese Gedanken können der Scham vorausgehen und folgen ihr regelmäßig. „Scham ruft den eigenen Körper, das Aussehen, die eigenen Handlungen, Gedanken, Motive, Gefühle ... ins Bewußtsein und läßt sich schmerzlich als der eigenen Person zugehörig erscheinen.“(Kruse)

Es läßt sich zwischen Scham, Angst (Angst, die durch die drohende Gefahr der Bloßstellung, Demütigung und Zurückweisung hervorgerufen wird), dem eigentlichen Schamgefühl (die Reaktion auf die Bloßstellung) und Schamhaftigkeit (die in den Charakter eingebaute Abwehr gegenüber den für ständig präsent gehaltenen Risiken der Demütigung) unterscheiden. Scham ist der Gegenpol zum Stolz. Stolz zeigt vor und Scham verhüllt. (Dreitzel)

### 3.2 Funktion der Scham

Scham reguliert das Verhältnis von Nähe und Distanz. Sie zeigt uns durch unangenehme Empfindungen an, daß die Nähe und Intimität zu anderen Menschen zu groß geworden ist. Scham läßt sich auch als „unentbehrliche Wächterin der Privatheit und der Innerlichkeit“ sehen. Eine Wächterin, die den Kern unserer Persönlichkeit schützt - unsere intensivsten Gefühle, unseren Sinn der Identität und Integrität und vor allem unsere sexuellen Wünsche, Erlebnisse und Körperteile. Ohne diese Hülle der Scham fühlt man sich der Würde beraubt - es sei denn, man begeben sich ihrer willentlich um der größeren und umfassenderen Würde der Liebe teilhaftig zu werden. (Wurmser).

### 3.3 Entstehung der Scham

Wurmser spricht von einer Ur-Scham als Grund für alle weitere Beschämung. Diese beruht darauf „sich selbst der Liebe anzubieten und als liebesunwert verstoßen zu empfinden - sich als nicht der Liebe, und damit der wesentlichsten Achtung würdig zu wissen. Man wird dabei nicht gesehen, fühlt sich in seiner Individualität unsichtbar, des Respekts beraubt. Dieser Abgrund des

Liebesunwertes stellt eine solche Tiefe von wortloser und bildloser Verzweiflung dar, daß jegliche begrenztere Scham als willkommene Beschützerin erscheinen muß“ und „der Grundfehler, für den man sich letztendlich schämt, ist daher diese schmerzliche Wunde: ich bin nicht geliebt worden, weil ich im Kern nicht geliebt werden kann - und ich werde nie geliebt werden“

### Scham und Schuld

Scham und Schuld sind dabei strukturell ähnliche und im alltäglichen Sprachgebrauch häufig in eins gesetzte oder auch nur unklar dargestellte Gefühle. Tatsächlich handelt es sich aber um ganz eigenständige Empfindungen, die sich folgendermaßen ins Verhältnis setzen lassen:

1) Von der Funktion her (Wurmser): Scham verdeckt und verhüllt Schwäche, während das Schuldgefühl der Stärke Schranken setzt. Scham schützt ein integrales Selbstbild, während Schuld die Integrität des anderen beschützen.

2) Von der Entstehung her (Neckel): Schuld entsteht in der Übertretung von Verboten, Scham in der Nichterfüllung von eigenen Idealen. Schuld ist das Gefühl, durch eigenes Handeln für die Verletzung einer Norm verantwortlich zu sein, Scham jenes, seine Integrität beschädigt zu haben.

3) Vom Innen/Außenbezug her (Kruse): Schuld tritt bei der Verletzung verinnerlichter moralischer Normen auf und kann auch alleine gefühlt werden (unabhängig von der etwaigen Entdeckung der Übeltat), Schamgefühl tritt auf, wenn eine moralische Verfehlung nach außen sichtbar wird oder sichtbar zu werden droht.

4) Von der Bewertung und den Konsequenzen her (Dreitzel): Ein Schuldgefühl zu haben, heißt für eine bestimmte Handlung verantwortlich zu sein und auch dafür gehalten zu werden, einen freien Willen zu haben und – vor allem – sich auch rechtfertigen und entschuldigen zu können. Gilt mir und anderen etwas als nur noch peinlich/beschämend, dann heißt das, es wird mit Schweigen übergangen, ist gar nicht mehr schuldfähig. Es gibt keine Möglichkeit, sich selbst vom Schamgefühl zu entlasten. Ein wenig anders ausgedrückt: Scham ist für den von ihr Betroffenen nicht verhandelbar. Einmal am Körper dokumentiert, unumkehrbar – während Schuld erörtert, abgewiesen oder auch umverteilt werden kann.

### 3.4 Probleme der Scham

Scham ist unter gewissen lebensgeschichtlichen Bedingungen und der Tiefe der uns geschehenen Bloßstellung ein Gefühl mit äußerst negativen Effekten. Sie beschädigt Selbstwert, Vertrauen, Handlungsmöglichkeit, Selbsta Ausdruck und Liebesfähigkeit. Einschlägige Beschreibungen verdeutlichen, wie schmerzhaft sich die Scham anfühlt: „in der Scham erfriert man, man fühlt sich unbeweglich, gelähmt. Das Ziel der Scham ist das Verschwinden: dies kann am einfachsten durch das Verstecken geschehen, am radikalsten durch die Auflösung in Selbstmord... Am meisten archaisch durch die Erstarrung in völliger Lähmung... Am häufigsten durch das Vergessen von Teilen unseres Lebens und unseres Selbst.

(Wurmser)

Oder „wir können nicht vergessen, wo, wann, wofür und vor wem wir uns einmal geschämt haben... Sich zu schämen ist für

jeden einzelnen eine tragische Erfahrung. Wer sich schämt, verachtet sich, der ist sich selbst fremd geworden und Fremdheit schlägt ihm entgegen, wurde er von und vor anderen beschämt. Das Vertrauen und die Sicherheit in der Welt versinken mit der eigenen Selbstachtung“ (Dreitzel).

### 4.1 Körper und Beziehung

Zurück zum Verhältnis von „Körper und Beziehung“ in der Therapie. Grundsätzlich möchte ich folgende praktizierte Zugänge unterscheiden:

1) Die körperlose Übertragungsanalyse in der (vermeintlichen) Objektivität des psychoanalytischen Settings (als entgleister Dialog). (PSA)

2) Die wohlwollende Achtung körperlicher Signale und Botschaften bei gleichzeitiger Betonung der deutenden Übertragungsbeziehung.

3) Die schützende, ermöglichende, nachnährende Atmosphäre einer aktivierenden Psychotherapie.

4) Die therapeutische Mit-Bewegung in der notgeborenen Selbst-Behinderung des Patienten. (Heisterkamp)

5) Die psychoanalytisch körperliche gemeinsame Inszenierung von Übertragungsfiguren „als Arbeit mit körpertherapeutischen Phantasien“. (vgl. Moser)

6) Die körperbezogene tiefenpsychologische Psychotherapie (zum Beispiel als Gestaltanalyse, subjektive Anatomie in der Psychosomatik).



7) Die eher sprachlose Körpertherapie (Vegeto-Therapie) auf der Grundlage des emphatisch-energetischen Mitschwingens. (Vegeto-Therapie)

8) Die körperlich-fundierte Charakteranalyse (Bioenergetische Analyse nach Alexander Lowen) mit situativ-szenisch wechselnder therapeutischen Rollenqualität

9) Die aktivierend-dynamische Körperpsychotherapie auf dem Boden einer eher affektgesteuerten Übertragungsbeziehung.

Das Zusammenwirken von Körper und Beziehung in der Körperpsychotherapie muß aus dem jeweilig zugrundeliegenden Kontext, dem psychologisch wissenschaftlichen Bezugssystem abgeleitet und verstanden werden. Dies geschieht zu selten. Es kommt daher zu eigenartigen Begriffsverwirrungen, zu babylonischen Verknüpfungen der therapeutischen Praxis, zu oft unverständlichen, emotional extremen Abgrenzungen, so, als würde der eine dem anderen etwas rauben.

Lassen Sie mich meine Auffassung an zwei zentralen Mythologemen verdeutlichen:

1) Beziehung wird implizit gemäß einer geheimen Absprache als Übertragungsbeziehung erörtert, obwohl therapeutische Beziehung nicht nur Übertragung ist. Die Übertragungsbeziehung als psychoanalytische Erfindung wird dann so diskutiert, als wäre sie wie ein klar umrissener, für jeden sichtbarer Gegenstand. Nur verkennt man dabei die Freude der Psychoanalyse an einer ständig sich wandelnden Produktion von Übertragungskleidern, an einer oft begierig betriebenen Produktentwicklung für

den Laufsteg der nächsten Wissenschaftssaison.

2) Der Körper in der Psychoanalyse scheint unter dem Erb-Pachtvertrag neo-reichianischer Schulen zu stehen. Der Körper ist ein energetischer Körper, nichts anderes. Mit einer unschuldigen oder überheblichen Bestimmtheit weiß man Bescheid und bescheidet sich!

Neuere Forschungen und Erkenntnisse anderer Wissenschaftsdisziplinen über den Körper bleiben unbeachtet, so als hätte man sich durch den Pachtvertrag gleichzeitig verpflichtet, nie das eigene Stück Land zu verlassen.

#### 4.2 Körper und Wissenschaft

Lassen Sie mich auch einige meiner zentralen Begriffe wiederholen, um sie auf das Wechselspiel zwischen Körper und Beziehung zu übertragen. Ich möchte hierdurch zusätzliche Blickwinkel einführen, zu einer gemeinsamen Sprache anregen, die therapiehistorisch unvorbelastet ist, die dem neuen Stand wissenschaftlicher Forschung und Praxis entspricht und die uns einlädt: spielerisch-experimentell, professionell und human körperpsychotherapeutisch zu wirken.

1) Der *Schameffekt* beim Narzißmus besitzt eine zentrale übergeordnete Regulationsfunktion. Nach Ciompi, Krause u.a. sind die Affektlogik und Affektregulation ein basales Geschehen, das sich aus dem biologischen Instinktsystem entwickelt hat. Affekt wird immer in und aus dem entsprechenden Kontext verstanden. Bei Affekten handelt es sich um ganzheitliche Phänomene – psychisch-zentral nervös und peripher körper-

lich – deren vegetative Begleiterscheinungen hormonell vermittelt werden. Die sich hieraus lebensgeschichtlich, interaktiv entwickelnden, kognitiven Strukturen stellen eine Informationsverarbeitung von sensorischen Reizen dar, von Wahrnehmungen bis hin zu umfassenden abstrakten Betreffen. „Aus der Art der Selektion und Verknüpfung kognitiver Elemente entsteht (wiederum d.V.) eine ganz bestimmte Logik.“ (Ciompi, Aufsatz Seite 77)

Die komplementären „affektiven und kognitiven Elemente verbinden sich zu funktionell integrierten Bezugssystemen – eben Fühl-, Denk-, und Verhaltensprogrammen -; man könnte die kognitiven Elemente hierbei mit den zeichnerischen Strukturen eines Gemäldes, oder besser noch eines bewegten Filmes vergleichen, die Affekte dagegen mit dessen Farben.“ (Seite 78)

Der Vorgang wachsender Verselbständigung dieser Prozesse verläuft über Verinnerlichung, Mentalisierung, Aufbau spezifischer, sensomotorischer Muster, entwurfssymbolischer Gesten, von Mimik bis hin zu sprachlichen Lauten und Wortsätzen. Interessant ist, laut Ciompi, daß erstaunliche Parallelen zwischen physischer und psychischer Struktur und Prozessen bestehen.

Sich in der Körperpsychotherapie mit Affekten zu befassen, stellt eine grundlegende Besonderheit dar. Hierdurch wird man der menschlichen Antriebsdynamik, den Einschätzungsprozessen und dem kommunikativ-sozialen Miteinander gerecht. Die therapeutische Beziehung lebt durch den Focus der Arbeit und mit den

Affekten und kann sich in einer Übertragungsbeziehung oder in der Würdigung von Übertragungsszenen oder in einer konsequenten charakteranalytischen Arbeit o.a. äußern.

2) Ein wesentliches Merkmal von Körperpsychotherapie ist die *Wahrnehmung* des Körpers, des Körpererlebens usw. In der Arbeit mit narzißtischen Persönlichkeiten – und nicht nur da – dient der Prozeß der Wahrnehmung als feine Regulierung von Förderung der Introspektion, gemeinsamer Bewußtheit, Achtung vor dem „Persönlichen“ der Wahrnehmung, therapeutischen Interventionen usw. Der Vorgang der Wahrnehmung als innerer Prozeß, als Integral von Sinnesorganen, Hirnstruktur, Gedächtnis, Affekt usw. ist durch andere Disziplinen gut erforscht, ohne daß die Ergebnisse auf ein Echo bei Körperpsychotherapeuten gestoßen sind. Eine der Kernaussagen dabei ist: Ich erschaffe mir die Welt, in der ich lebe.

Mit der Wahrnehmung in der Körperpsychotherapie zu arbeiten, umfaßt also die Rekonstruktion im Übertragungsgeschehen einerseits und die Konstruktion einer neuen Beziehungswirklichkeit im Hier und Jetzt andererseits.

**Gleichzeitig!**

Es wird klar zwischen dem anderen und mir unterschieden. Beziehung ist durch Kontakt, Konstanz, Bewußtheit u.a. gekennzeichnet. Erkennen und Kommunikation sind dann eine relative Verzerrung, da ich **immer** mit dem anderen, mit meinem Gegenüber **und** meinem Bild, meinem Konstrukt vom anderen, befaßt bin.

3) Allein hieraus schon ergibt sich die dringliche Notwendigkeit, sich die *therapeutische Rolle* und die sich jeweils prozeßhaft entwickelnde Bedeutung derselben, bewußt zu machen. Man wird hierdurch dem Element Konstruktion von Wirklichkeit in der therapeutischen Rolle eher gerecht. Und man fördert den therapeutischen Prozeß selbst, indem man die jeweils situativ-szenische Standortbestimmung, die Beziehung selbst, aus dem Kontext der tatsächlichen Entwicklung ableitet. Geklärt wird, ob ich Übertragungsfigur bin, ob stützender Begleiter, ob Initiator von Entscheidung, Partner bei Verabredungen usw. Therapie wird also flexibler, systemgewandter, personengerechter und prägnant.

4) Körperpsychotherapie ist ein *systemisches Vorgehen*: erfordert also Systemverständnis und Systemintervention einerseits und Systembestimmung andererseits. Ersteres bezieht sich auf den Klienten selbst und reguliert die Therapie als System im engeren Sinne. Letzteres umfaßt die Klärung des eigenen therapeutischen Kontexts, die Therapie als erweitertes System. Hierzu zählt: die professionelle Herkunft, das therapeutische Setting, die Art des Klientel usw. Schließlich ermöglicht mir ein systemisches Verständnis einen besseren Umgang mit Narzißmus als Überschneidungsphänomen von individueller Pathologie und Zeitgeist. Gerade dies ist von Bedeutung, um dem Selbstgefühl narzißtischer Persönlichkeiten gerecht zu werden.

5) Die von Ciompi postulierte relative Entsprechung von physischen und psychischen Strukturen und Prozessen führt mich zu einem weiteren, durch die Körperpsychotherapie stiefkindlich behandelten Bereich,

nämlich den der *Hirnphysiologie*. „Das Gehirn strukturiert sich selbst“, ist eine der Kernaussagen. Man meint damit das noch lange nicht enträtselte Zusammenspiel von Wahrnehmung, Erleben, Bewußtsein, Erregung, Vernetzung und persönlichem Ausdruck als Handlungsimpuls. Läßt sich also das Zusammenspiel von Körper und Beziehung über diese relative Entsprechung gestalten? Müßte man nicht zentrale Wirkungsmechanismen, Wirkfaktoren herausgreifen, um analog zu ihnen körperpsychotherapeutisch zu arbeiten? Zumindest müssen die eigene Arbeit und die Arbeitskonzepte in Begriffen der Hirnphysiologie verstanden und erklärt werden.

Einige dieser Faktoren, die bewußt Eingang in meine eigene Praxis gefunden haben, sind:

- \* das *Verknüpfen* von organismischen Ebenen, Informationen, unverbunden erscheinenden Bereichen usw. (Synapsen)
- \* die *Entwicklung von Impulsen* als Vorgabe zur Selbstregulierung
- \* die *Förderung der Erregung* und des Transports desselben über verschiedene Ebenen
- \* die persönliche *Entscheidungsbildung* als Bewußtseinsbildung über Schnittstellen im Prozeß
- \* die *Annäherung an Grenzwerte*, an Schwellenbereiche
- \* das *beziehungsmäßige Koppeln* im Sinne einer Kontaktfunktion
- \* *Rückmeldung* und *Rückkopplung* als Erfahrung von Mustern, als Verstärkung und als Sicherung
- usw.

Finden solche Faktoren Eingang in körperpsychotherapeutische Praxis und Begriffsbildung, scheint mir eine Möglichkeit gegeben zu sein, Beziehung und Körper *gleichzeitig*: analog oder integral, wie Sie es auch nennen mögen, einzubeziehen. Beziehung gestaltet sich in und durch Begriffe des Körpers, und Körperarbeit selbst vollzieht sich in einem identischen Beziehungsmilieu.

Liegt hier nicht gerade eine der besonderen Chancen für die Arbeit mit narzißtischen Persönlichkeiten, nämlich die Chance: mittels dieser Entsprechungen das wortlose, noch-körperliche Selbst zu erreichen?

Liegt hier nicht gleichzeitig ein Kern körperpsychotherapeutischen Umdenkens? Folgt man den hirnhysiologischen Strukturierungsmustern, so stellt man eher eine Tendenz zum labilen Gleichgewicht fest. Also nun doch Irritation statt Integration!? Also doch multiregionale synchrone Erregung und Aktivierung als das Besondere, oder Mobilisierung der Energie?

Sich mit der Hirnhysiologie zu befassen bedeutet, und das möchte ich an dieser Stelle betonen, selbst offen für Neuerungen zu sein. Um morgen bereits das Wissen von heute wieder zu verwerfen.

6) In einem letzten Punkt möchte ich noch einmal auf das narzißtische Minenfeld eingehen. Diese unheimliche Erlebens- und Beziehungswelt, wo mir unbekannte Gesetze walten, wo die Gefahren **und** die Chancen liegen. Die Gefahr einer erneuten, therapeutisch verursachten narzißtischen Verletzung, die, wie Freud schon sagte, biblisch geahndet wird, nämlich durch die sieben-

fachen Schläge. Oder die Chance, *Kairos* zu begegnen. Dem Gott des glücklichen Augenblicks, des richtigen Zeitpunkts, den man nur am Schopfe ergreifen muß.

Kairos, der die Therapie zum Ende bringen hilft und Kairos, der die Körperpsychotherapie selbst durch die Erkenntnisse der *Chaosforschung* bereichert. Sprach ich eben von Irritation, spreche ich jetzt von Flexibilität, die das wichtigste Entwicklungselement offener Systeme darstellt.

Flexibilität und *nicht* Anpassung.

Es geht also um Phänomene, die jedem von uns aus der eigenen Praxis wohlbekannt sind, um:

- \* Entwicklung durch „zufällige“ chaotische Sprünge
- \* synergetisches Zusammenspiel als Selbstregulation und ordnungsbildendes Geschehen
- \* die eigene Perspektive als prägendes Element von Ordnung oder Chaos
- \* kleinste Impulse ergeben größte Auswirkungen
- \* das Verhältnis von Sensibilität und Flexibilität
- \* erkunden von Übergangsräumen. Grenz- und Schwellenbereichen
- \* Dynamisierung als Mitschwingen und Aufschaukeln  
usw.

Ich möchte zum Ende meiner Ausführungen kommen, bevor meine eigene Erkenntniserregung mit mir durchgeht. Und möchte an vier zentrale, wie Prof. Grawe

betont, die wichtigsten, übergeordneten Wirkungsprinzipien von Psychotherapie erinnern:

- 1) Problembewußtsein
- 2) Klärung
- 3) Problemaktualisierung
- 4) Ressourcenbildung

#### **Anschrift des Verfassers**

Ulrich Sollmann, Höfstraße 87, 44801 Bochum, Tel. 0234/383828

Psychotherapie wird demnach nicht mehr, wie bislang geglaubt, durch die Beziehungsstruktur von therapeutischer Kompetenz und Defizit des Patienten geprägt, sondern durch die Wirkfaktoren von Klärung und Bewältigung: so, wie die Liebeserklärung von Ignacio, die seine Welt von Grund auf veränderte. Ganz unverhofft!

Literatur kann beim Verfasser angefordert werden.