

Bioenergetische Analyse zwischen Tiefenpsychologie und Humanistischer Psychologie – ein Blick zurück

von Ulrich Sollmann

»Andere Menschen sind auch Menschen.« Jan Velzeboer¹

Anstelle eines Initials

Im Raum waren etwa 45 Personen – keine Tische oder Stühle, nur Menschen und ein Matratzenstapel. Als ich den Raum betrat, wusste ich nicht, wie mir geschah. Ich hatte mich für ein Weiterbildungsseminar mit dem Titel »Konzepte der Behandlung von drogenabhängigen Jugendlichen« angemeldet, doch dieser Raum erfüllte nicht nur nicht meine Vorstellung von einer professionellen Weiterbildung, sondern wirkte zunehmend seltsam, fast geheimnisvoll, je häufiger ich in der Runde ein raunendes »Oh, gleich kommt dieser Holländer« vernahm.

Etwa eine Stunde später – wir hatten verschiedene Aufwärmübungen gemacht – war mir sehr danach, den Raum zu verlassen. Ich war völlig verblüfft und auch ein wenig schockiert angesichts des so urplötzlich zu vernehmenden Lachens, Brüllens und Herumhüpfens der anwesenden Menschen.

Kurz darauf lag ich selbst auf einer der Matratzen und fand mich in einer wunderlichen, nie zuvor erlebten Gefühlswelt wieder. Der besagte Holländer, Jan Velzeboer², hatte uns zur bioenergetischen Schmetterlingsübung eingeladen, was da heißt, auf dem Boden zu liegen, die Füße aufgestützt und die Knie im Zeitlupentempo sich zur Seite öffnen und wieder schließen zu lassen. Das dabei auftretende Zittern, Vibrieren und Zucken in den Beinen und im Bauch-Becken-Bereich überfiel mich derart plötzlich und lustvoll, dass ich nicht wusste, wie mir geschah. Eine Welle von Körpersensationen und verschiedensten Gefühlen schien mir den Verstand zu rauben. Ich erlebte mich wie nie zuvor als vitaler, aufgewühlter, bebender Körper.

¹ Der Psychologe, Jurist, Schauspieler und Regisseur Jan Velzeboer war ein Pionier der Bioenergetischen Analyse im deutschsprachigen Raum. Er führte die ersten Ausbildungsgruppen durch und prägte über viele Jahre die deutsche BA. Das Zitat hat er in seinen Workshops häufig ausgesprochen.

² siehe Fußnote 1.

Zwei Tage später wachte ich morgens bei Sonnenaufgang auf einem hohen Matratzenstapel auf, neben mir eine andere Gruppenteilnehmerin. Es war, als sei ich in eine wundersame Welt eingetaucht, zu der ich zuvor keinerlei Zugang gehabt hatte. Und dann noch dieser Sonnenaufgang! Ich war entzückt ob des mich ergreifenden Erstaunens.

Dies war meine erste Erfahrung in einer sogenannten *Sensitivity-Gruppe*. Die Gruppe bot mir einen methodenunspezifischen Zugang nie gekanntem Selbsterleben, welches später meine therapeutische Arbeit – den Blick auf das persönliche Erleben, die kreative Selbsterfahrung, den Selbstausdruck und das multi-modale Körpererleben – maßgeblich prägte. Fasziniert, vitalisiert und inspiriert nahm ich noch im gleichen Jahr an ähnlichen Gruppen teil, um meine persönlichen Erfahrungen zu vertiefen und die erörterten Arbeitskonzepte in meine Arbeit mit jugendlichen Drogenabhängigen zu übertragen.

Doch nicht nur das. Denn auch einige meiner Studenten – ich hatte damals einen Lehrauftrag an der Universität Essen – hatten an dem Weiterbildungsseminar teilgenommen und waren ähnlich fasziniert. Es lag also nahe, nicht nur von der persönlichen Erfahrung zu profitieren, sondern auch die theoretischen und praktischen Hintergründe besagter Sensitivity-Gruppen zu erforschen. Wir identifizierten die erfahrungsbasierten, praktischen Konzepte und begannen schließlich, uns eingehender mit einigen der zugrundeliegenden methodischen Ansätzen der Humanistischen Psychologie wie Gestaltpsychotherapie, Bioenergetische Analyse, Kreativitätsentwicklung, Encounter-Gruppen oder Atemtherapie zu beschäftigen.

Kultureller Aufbruch in einer bewegenden Zeit

Es war eine bewegte, eine bewegende Zeit – eine innere, emotionale Bewegung und eine Erfahrung von Begegnung und Beziehung im Sinne einer relationalen Bewegung zwischen dem Ich und dem Du (Martin Buber), in Gemeinsamkeit mit mir zuvor nicht bekannten Menschen. Es war aber auch eine gesellschaftliche Bewegung, die sozusagen der Nährboden für eine solche neuartige Erfahrungswelt war. Aus Platzgründen kann ich nicht näher auf die gesellschaftlichen und gesellschaftspolitischen Umwälzungen der damaligen Zeit eingehen, möchte aber an einige der zentralen Strömungen erinnern: Human-Potential-Movement, New-Age-Bewegung, Studenten-Bewegung, sexuelle Revolution, Antiautoritäre Erziehung (z.B. Neill, 1965), Ban-the-Bomb-Bewegung (globale Friedensbewegung). Es war eine Zeit der gesellschaftlichen und persönlichen Experimente. Es war eine Zeit des Protests und des Aufbruchs – im Sinne einer Selbstbefreiung aus den engen Zwängen der vorausgehenden Jahrzehnte, sowie der eigenen Kindheit und Jugend.

Musik und (alternative) Literatur inspirierten und vitalisierten damals die Menschen. Man fühlte sich auf einmal eins mit seinem Gegenüber, mit den anderen Menschen und mit der Welt insgesamt. Als Symbol ist z.B. das Woodstock-Festival bekannt und berühmt. Musikgruppen wie The Doors, Velvet Underground, Frank Zappa, The Beatles, Rolling Stones oder Jimmy Hendriks, aber auch Interpreten wie Bob Dylan, Joan Baez oder Pete Seeger wurden zum musikalischen Sprachrohr von friedensbewegten Menschen, die sich dem Aufbruch in eine »neue Welt« gegenüber verpflichtet fühlten. Rasant breitete sich die Bewegung in Nordamerika und Europa aus. Nicht nur in den Metropolen wie London, Amsterdam oder Frankfurt entwickelte sich der sogenannte *Underground*, d.h. eine alternative Szene, der Aufbau neuer Lebens- und Wohnformen mit neuen pädagogischen

Modellen und diverses gesellschaftliches Engagement. Überall sprossen Underground- und Musikzeitungen oder Publikationen, die einer Stadtteilzeitung ähnlich über das jeweils dortige Leben bzw. die kulturellen Angebote berichteten. Diese Blätter dienten der Selbst-Präsentation der Menschen und Initiativen – ein lebendiger Austausch verbunden mit einer Einladung zum Mitmachen oder Vorbeischauen. Musikfestivals fanden nicht mehr in großen Konzertsälen, sondern auf offenen Wiesen, rauen Äckern, Stadien oder öffentlichen Plätzen in einem Stadtteil statt. Gerade die Musik und das hierdurch stimulierte Erleben von Gemeinsamkeit – oft auch verbunden mit Drogenerfahrungen – vereinte die Menschen, man könnte fast sagen, in der Vitalisierung des Geistes, der Gemeinschaft und der körperlichen bzw. sexuellen Ekstase.

In der Folge möchte ich am Beispiel einiger damals weit verbreiteter Bücher die spezifischen Kernüberzeugungen und die damit verbundene Lebenshaltung dieser Zeit verdeutlichen.

- In seinem Buch *Phänomenologie der Erfahrung* (The Politics of Experience) befasste sich der englische Psychiater und Psychoanalytiker Ronald D. Laing (1969) mit der Entfremdung des modernen Menschen. Für ihn führte diese Entfremdung zu einer Zerstörung der Erfahrungswelt des Menschen, einer Zerstörung seiner Beziehung zur Welt und auch zu anderen Menschen. Dabei stellte er die Erfahrung der Menschen in den Mittelpunkt seiner Untersuchungen. Unmissverständlich arbeitete er die damit verbundene Problematik heraus, dass die Erfahrung eines anderen Menschen nie meine eigene Erfahrung sein kann und immer nur durch das Verhalten des betreffenden Anderen vermittelt wird. Laing lag es am Herzen, dass alle Menschen ihre eigene Erfahrung leben und verstehen, aber auch die Erfahrung des Anderen respektieren. Mit anderen Worten, die Menschen sollten sich wieder als Personen begegnen, in einem wachen, lebendigen und respektvollen Kontakt zueinander – ganz im Sinne von Bubers Ich-und-Du. Wie können Menschen als erfahrende, selbstbestimmte Subjekte in Beziehung zu anderen Menschen treten? Und wie kann dies zu einer Erfahrung von Liebe und Freiheit führen? Im Rahmen seines interpersonell-phänomenologischen Ansatzes betrachtete Laing den Menschen auch in seiner Beziehung zu seinen sexuellen und spirituellen Innenwelten – eine Beziehung, die damals vielfach verlorengegangen zu sein schien. Für Laing war die damals offensichtliche Tatsache, dass Menschen nur sehr bedingt Zugang zur eigenen spirituellen Ebene haben, eine »unglaubliche Verwüstung der eigenen Erfahrung« (vgl. Laing, 1969) dar.
- In seinem Buch *Ich ging den Weg des Derwisch* nahm der britische Mystiker, Schriftsteller und Musiker Richard T. Field (1997) die Leser auf eine abenteuerliche Selbstfindungsreise mit, indem er seine eigene Geschichte, seine Einweihung in die die mystische Weisheit der Derwische, lebendig werden ließ. Auf seiner Reise voller mysteriöser Begegnungen, schmerzhafter Erkenntnisse, überraschender Erlebnisse und unerklärlicher Erfahrungen begann er zu begreifen, dass man sich nur selbst finden kann, wenn man bereit ist, sich völlig zu verwandeln. Fields Buch ist ein Klassiker der Selbstfindungs-Literatur und wurde nach kurzer Zeit zu einem spirituellen Meisterwerk mit Kult-Charakter.
- Der US-Amerikaner Luke Rhinehart (Pseudonym) entwickelte in seinem Buch *Der Würfler* (Rhinehart, 1979), das bereits Anfang der 1970er-Jahre zu einem Kult-Buch wurde, eine anarchische »Würfel-Lehre«. In Erweiterung der, aber auch in Ablehnung an die klassische Psychoanalyse – die stellvertretend für andere Psychotherapieformen steht – ersann er die Theorie, dass jeder Mensch multiple Persönlichkeiten besitze, die er mittels des Würfels entdecken und ausleben könne. Ist man üblicherweise mit zwei bis drei Wahlmöglichkeiten konfrontiert, bietet der Würfel stets sechs Möglichkeiten. Ordnet man also jeder Zahl des

Würfels eine mögliche Entscheidung zu, so steht die gewürfelte Zahl für die Entscheidung, die man selbst nicht treffen muss. Der Protagonist des Buches gibt sich diesen Würfel-Entscheidungen zunehmend hin und widmet schließlich sein Leben der größtmöglichen Verbreitung seiner Theorie.

Das Buch polarisierte damals stark. Die einen sahen den witzigen Roman als das Werk eines »Nestbeschmutzers«, anderen stilisierten Rhinehart zu einem neuen Messias herauf. Würfeln im Sinne des Protagonisten bedeutet, davon überzeugt zu sein, dass sich der Mensch angesichts der unberechenbaren Zufälligkeit der Welt permanent ändert bzw. ändern muss. Sich dabei den jeweils gewürfelten Entscheidungen zu unterwerfen, wird zu einer originellen Persiflage nicht nur auf die Psychoanalyse, sondern auch die engen Strukturen in der damaligen Psychotherapie bzw. im Leben überhaupt.

- Der italienische Psychiater Franco Basaglia stand wie kaum ein anderer für den Kampf für eine Vermenschlichung der Psychiatrie, d.h. letztlich für ihre Auflösung. Sein Buch *Die Auflösung der Institution* (Basaglia, 1973) ist ein Plädoyer für eine humane Behandlung von psychisch Kranken. Basaglia war ein entschiedener Kritiker der herkömmlichen Psychiatrie, die oft durch autoritäre Methoden und Isolation geprägt war. Der gesellschaftliche Aufbruch, den das Buch auslöste, wirkte vor allem auch in die traditionellen pädagogischen Institutionen hinein. Ein gutes Beispiel dafür ist das freie Schulkonzept *Summerhill* (vgl. Neill, 1965).
- Der amerikanische Psychologe und Schriftsteller Timothy Leary propagierte in seinem Buch *Politik der Ekstase* (Leary, 1968) den freien Zugang zu psychedelischen (bewusstseinsverändernden) Drogen wie LSD, Mescaline oder Psilocybin. Er prägte u.a. den Slogan *Turn on, Tune in, Drop out* und setzte sich sehr erfolgreich für eine Abkehr von den traditionellen Werten der damaligen Gesellschaft ein. Auch ermutigte er seine Mitmenschen, sich von gesellschaftlichen Normen zu lösen und ihre eigene Realität zu erkunden.
- Ein breiter Fundus an *philosophischer und esoterischer Literatur* hatte damals für viele Menschen eine tiefgreifende spirituelle und kulturelle Bedeutung. So suchte man z.B. über die Lektüre des tibetanischen Totenbuchs Unterstützung beim Umgang mit Herausforderungen in den Übergangsphasen des eigenen Lebens, um eine günstige »Wiedergeburt« oder sogar die Befreiung vom endlosen Kreislauf der Wiedergeburten zu erlangen. Dabei stand die Idee der Wiedergeburt offensichtlich stellvertretend für das Erleben der eigenen Entwicklung, für den eigenen Wandel und für die hiermit verbundene Suche nach Sinn und geistiger Orientierung.
- Weitere beliebte Bücher dieser Zeit waren *Topographie des Unbewussten* von Stanislaw Grof, *Das Buch der Geheimnisse* von Deepak Chopra und *Die Lehren des Don Juan* von Carlos Castaneda – all diesen Büchern war gemeinsam, dass sie Einblicke in die Tiefen des menschlichen Bewusstseins und in transformative Erfahrungen durch (praktische) Bewusstseinsarbeit lieferten.

Das Esalen-Institut und die Entwicklung der Humanistischen Psychologie

Das in Big Sur, Kalifornien, ansässige Esalen-Institut ist eine gemeinnützige Organisation und ein Zentrum für menschliche Potenzialentfaltung. Es wurde 1962 gegründet und hat sich seither zu einem bedeutenden Ort für die Erforschung bzw. Förderung von persönlichem und sozialem Wandel entwickelt. Es spielte auch eine Schlüsselrolle bei der Entwicklung der

Humanistischen Psychologie – einer psychologischen Perspektive, die sich auf die Entfaltung des menschlichen Potenzials und das Streben des Menschen nach Selbstverwirklichung konzentriert.

Mit der Zeit wurde Esalen zu einer »Pilgerstätte« für Menschen, die sich auf den Weg der Selbsterfahrung, der Sinnsuche, des neuen Selbstaudrucks und der spirituellen Erfahrung begeben wollten. Einige von ihnen besuchten die in Esalen angebotenen Workshops zu Themen wie Selbsterfahrung, Meditation, Psychologie, Kunst, (Tantra-)Sexualität, Körperarbeit, alternative Heilmethoden oder Spiritualität; andere lebten dort für eine längere Zeit, um schließlich die neuen Erfahrungen, Erkenntnisse und psychologischen Modelle in ihren eigenen bisherigen Wirkungskreis zu integrieren. Allen Aktivitäten am Esalen-Institut war (und ist) gemeinsam, dass sie einen ganzheitlichen, Körper, Geist und Seele einschließenden Ansatz für die menschliche Entwicklung verfolgten. In diesem Sinne wurde z.B. in Deutschland das *Zentrum für individuelle Selbsterfahrung und Therapie* (ZIST) gegründet, das sich auch heute noch mit dem alten Geist von Esalen verbunden fühlt.

Esalen und die in der Folge davon inspirierten Institute erzeugten einen ganz eigenen Mikrokosmos, einen auf gemeinsamer Erfahrungen basierenden Lebens-, Begegnungs- und Entwicklungsraum. Viele der bekannten Psychotherapie-Pioniere wie Abraham Maslow, Laura und Fritz Perls, Alexander Lowen, Carl Rogers, Ruth Cohen oder Jack L. Rosenberg trafen sich in Esalen, um dort ihre Therapiemodelle zu entwickeln und ihre Erfahrungen gemeinsam mit Vertretern anderer Modelle zu einer humanistisch-psychologischen Überzeugung und Haltung (Habitus) zu kondensieren. Viele der damals ersonnenen Modelle haben ihren Eingang in die Psychotherapiepraxis gefunden, einige davon sind inzwischen sogar als eigenständige Psychotherapieverfahren anerkannt (z.B. Gestaltpsychotherapie, Bioenergetische Analyse, systemische Familientherapie oder Kreativitätstherapie).

Das Esalen-Institut diente als Treffpunkt und temporärer Lebensraum für Denker, Künstler, Wissenschaftler und spirituelle Lehrer unterschiedlichster kultureller Hintergründe. In einer integrativen Atmosphäre wurden Ideen ausgetauscht und ein offener Dialog gepflegt. Insofern liegt die gesellschaftliche Bedeutung des Instituts in seinem Beitrag zur Förderung alternativer Ansätze für persönlich-kreative Entwicklung und Spiritualität. Esalen hat nicht nur zur Entwicklung, sondern auch zur Popularisierung zahlreicher alternativer Therapie- und Heilmethoden beigetragen – und damit die psychologische Landschaft und das Selbstverständnis vieler Menschen weltweit stark geprägt. Bis heute ist das Esalen-Institut ein Ort mit einer einzigartigen Rolle in der Geschichte der Psychotherapie.

Einfluss bekannter psychotherapeutischer Pioniere

Es folgt eine Auswahl von Schlüsselfiguren, die bekanntlich einen starken Einfluss auf die psychotherapeutische Landschaft hatten und am Esalen-Institut tätig waren:

- *Abraham Maslow* ist Mitbegründer der humanistischen und Schöpfer der *Hierarchie der Bedürfnisse*. Er hatte einen erheblichen Einfluss auf die Entwicklung der Psychotherapie. Seine Ideen zur *Selbstverwirklichung* und seine Betonung des *individuellen Potenzials* waren zentral für die humanistische Bewegung.
- Das Psychotherapeutenpaar *Fritz und Laura Perls* war maßgeblich an der Entwicklung der *Gestalttherapie* beteiligt. Die von ihnen am Esalen-Institut geleiteten Workshops trugen

dazu bei, die Gestalttherapie zu popularisieren und ihre Prinzipien in die Welt der Psychotherapie zu integrieren. Das Ehepaar Perls legte u.a. großen Wert auf das *Hier und Jetzt*, den *Prozess der Wahrnehmung* und die *Begegnung zwischen dem Ich und Du* im Sinne Bubers.

- *Carl Rogers* ist ein weiterer bedeutender Vertreter der humanistischen Psychologie, der u.a. Ideen wie *bedingungslose positive Wertschätzung* oder *klientenzentrierte Therapie* einbrachte. Sein humanistischer Ansatz fand am Esalen-Institut große Resonanz.
- *Ruth Cohn* ist die Begründerin der *Themenzentrierten Interaktion* (TZI). Sowohl Cohn als auch TZI betonen die Würde und den Wert jedes einzelnen Menschen. Konkret fördert TZI die Entwicklung von Selbstwahrnehmung, Selbstvertrauen und Selbstverwirklichung. Cohn war davon überzeugt, dass Entwicklung und persönliches Wachstum stets in sozialen Kontexten stattfinden. Entsprechend lag ihr das Zusammenspiel zwischen den einzelnen Menschen, das Geschehen in der Gruppe und die therapeutische Arbeit an Alltags- bzw. Berufsthemen sehr am Herzen.
- Der Psychoanalytiker *Alexander Lowen* war ein Schüler von Wilhelm Reich, der dessen Lehre in besonderer Weise zu einer *Theorie und Praxis der integrierten Arbeit mit Körper und Geist* weiterentwickelte. Im Unterschied zu anderen Pionieren der Körperpsychotherapie zeichnet ihn seine publizistische Tätigkeit (zahlreiche Buchpublikationen zu jeweils aktuellen psychologischen Themen) und die differenzierte theoretische Verortung seiner Arbeit aus. Dank seiner vitalen Vortragstätigkeit konnte er Inhalte nicht nur vermitteln, sondern seine Zuhörer durch Vorleben auch dafür begeistern.
- Der Gestalttherapeut *Jack L. Rosenberg* legte besondere Wert auf persönliches Wachstum und die Förderung des eigenen Selbstbewusstseins bzw. der Selbstakzeptanz. Er betrachtete die *persönliche Erfahrung* und die *Selbstentfaltung* als die zentralen Elemente psychischer Gesundheit. Letztere umfasste für ihn auch ein integriertes Verhältnis zur eigenen Sexualität, d.h. biologische Prozesse, sexuelle Erregung, Intimität und Beziehungsdynamik, das Erleben der eigenen sexuellen Identität, das hiermit verbundene persönliche Wohlbefinden und vor allem auch das spirituelle Wachstum.
- *Virginia Satir* war eine Familientherapeutin, die innovative Ansätze in die Familientherapie einbrachte. Durch ihre Workshops am Esalen-Institut fanden ihre Ideen über Familienkommunikation und -dynamik große Verbreitung.

Einflüsse auf die Bioenergetische Analyse

Zusammenfassend lassen sich vier wesentliche Einflussfaktoren der Humanistischen Psychologie auf die frühe Bioenergetische Analyse der 1960er-Jahre benennen:

- **Betonung des Individuums und der Selbstverwirklichung:** Ähnlich wie die Humanistische Psychologie betont auch die Bioenergetische Analyse die individuelle Entwicklung und die Entfaltung des persönlichen Potenzials. Die Körperarbeit bei der Bioenergetischen Analyse zielt darauf ab, den Menschen in seiner Ganzheit zu verstehen und das individuelle Wachstum zu fördern.
- **Integration von Körper und Psyche:** Die Humanistische Psychologie basiert auf einem holistischen Ansatz, der Körper, Geist und Seele des Menschen einschließt. Dieser Ansatz findet sich in der BA von Alexander Lowen wieder. Für Lowen war klar, dass Körper und Geist des Menschen untrennbar miteinander verbunden sind und dass körperliche Prozesse immer auch psychologische Auswirkungen haben. Auch umgekehrt beeinflussen

psychisch-emotionale Prozesse stets den Körper und die zwischenleibliche Erfahrung. Die BA zielt spezifisch darauf ab, diese Verwobenheit von Körper und Psyche zu erforschen.

- **Betonung von Authentizität und Selbsterfahrung:** Dieser Ansatz der Humanistischen Psychologie ist auch ein fester, unverzichtbarer Bestandteil der Bioenergetischen Analyse. Er soll Klienten dabei helfen, authentische Gefühle und körperliche Empfindungen zu erleben und szenisch in Bezug auf ihr jeweiliges Gegenüber auszudrücken.
- **Bedeutung des Hier und Jetzt:** Gestalttherapeutische Prinzipien wie die Wichtigkeit, im gegenwärtigen Moment zu verweilen bzw. sich dem Prozess der kontinuierlichen Wahrnehmung hinzugeben, oder die Ganzheit der Erfahrung von Selbst und szenischer Bezogenheit auf ein Gegenüber (den Anderen erkennen) sind auch bestimmende Wirkelemente der BA.

Bedeutung der Sexualität in der BA

Sexualität spielte am Esalen-Institut – und im Kontext der Humanistischen Psychologie generell – eine bedeutende Rolle. Auch Lowen gab Sexualität, u.a. auf den diesbezüglichen Arbeiten von Reich aufbauend, große Bedeutung. Sowohl Reich als auch Lowen betonten die Wichtigkeit einer »freien«, d.h. von moralischen Zwängen befreiten Sexualität für ein psychisch gesundes Leben. Mit dieser Einstellung, die sich in der konkreten körpertherapeutischen Arbeit durch das Wechselspiel von Nähe und Distanz, abgestimmte und integrierte körperliche Nähe, Berührung und Halten widerspiegelte, trafen sie den damaligen Zeitgeist ziemlich genau – ließen sich durch die bioenergetischen Arbeit doch die Zwänge und Hemmungen, von denen sich junge Menschen dieser Zeit stark bestimmt fühlten, überwinden.

Für Reich, den Begründer der *Charakteranalyse*, war Sexualität die lebensbejahende Kraft schlechthin und der Schlüssel zu psychischer Gesundheit. Er war der Ansicht, dass die Unterdrückung der sexuellen Energie zu neurotischem Verhalten und psychischen Störungen führt. Seine Ideen und Praktiken zur Befreiung der sexuellen Energie beeinflussten Lowen stark bei der Entwicklung seiner Bioenergetischen Analyse. So integriert die BA Körperarbeit, um das freie Strömen von *Lebensenergie* im Körper (*Bioenergie* im Sinne von Lowen³) zu fördern. In diesem Kontext spielt Sexualität sowohl bei der Betrachtung der lebensgeschichtlichen Erfahrungen als auch bei der Persönlichkeitsentwicklung eine bedeutsame Rolle. Geht die BA doch davon aus, dass körperliche Blockaden – insbesondere im Beckenbereich – mit unterdrückten sexuellen Energien und ungelösten emotionalen Konflikten in Verbindung stehen können. Auch umgekehrt spiegelt sich aus der Perspektive der BA eine sexuell gehemmte Entwicklung stets körperlich wider.

Die Gestalttherapie, die am Esalen-Institut eine wichtige Rolle spielte, betont das Bewusstsein im gegenwärtigen Moment, einschließlich des körperlichen Erlebens. In diesem

³ Der Energiebegriff ist sowohl in der BA als auch in der Literatur von bzw. über Reich sehr umstritten. Es gibt verschiedene und sich teils widersprechende Konzepte und Theorien, auf die an dieser Stelle jedoch nicht näher eingegangen werden kann. Wenn Lowen z.B. von *Bioenergie* spricht, bleibt unklar, ob er darunter eine naturwissenschaftliche Form der Energie meint oder sich implizit auf eine von Reich entwickelte Energievorstellung bezieht. Beim Internationalen Kongress in Portugal (1990) teilte mir Lowen im Gespräch mit, dass er den Begriff *metaphorisch*, also im übertragenen Sinne, benutze. Ulf Geuter (2015, 2019) hat sich ausführlich mit dem Energiebegriff in der BA befasst.

Kontext fördert sie auch das Bewusstsein für körperliche Empfindungen, die mit Sexualität einhergehen. Einige andere Ansätze am Esalen-Institut bzw. in der Humanistischen Psychologie generell integrierten auch tantrische Praktiken, bei denen die Sexualität als Weg zur spirituellen Weiterentwicklung betrachtet wird. Die Grundidee dieser Praktiken ist, dass eine offene, bewusste Haltung gegenüber der eigenen Sexualität zu einer vertieften spirituellen Erfahrung führen kann.

Bei all diesen Ansätzen war die Betonung der Sexualität nicht unbedingt auf eine bestimmte Form von Sexualität beschränkt. Vielmehr zielte sie darauf ab, eine gesunde und bewusste Beziehung zur eigenen Sexualität zu entwickeln. Der Fokus lag darauf, sexuelle Energie nicht zu unterdrücken, sondern sie als einen integralen Bestandteil menschlicher Erfahrung zu verstehen bzw. akzeptieren. Die Ansätze haben das Verständnis von Körperlichkeit, Emotionalität und Spiritualität in der Psychotherapie wertvoll erweitert. Aber nicht nur das. Denn die Erfahrung der persönlich erlebten »sexuellen Befreiung« intensivierte und bereicherte das Beziehungsleben, was u.a. zu neuen Lebens- und Beziehungsformen (Wohngemeinschaften, »freie Liebe«, ...) führte.

Humanistisch oder tiefenpsychologisch?

Die BA kann als eine Synthese von humanistischen und tiefenpsychologischen Ansätzen verstanden werden. Obwohl sie sich keinem der beiden Lager exklusiv zuordnen lässt, enthält sie Einflüsse bzw. Elemente aus beiden Perspektiven. So teilt sie grundlegende Prinzipien der Humanistischen Psychologie wie die Betonung des individuellen Potenzials, die Förderung von Selbstverwirklichung und persönlichem Wachstum oder die Anerkennung der Ganzheit des Individuums. Auch der Fokus auf die Authentizität des Selbst und die Einbindung des Körpers in den Therapieprozess sind Merkmale der BA, die gut mit den humanistischen Ideen harmonieren.

Die BA hat auch tiefenpsychologische Elemente in ihre Praxis integriert. Dabei meint der Begriff »tiefenpsychologisch«, dass die biografischen Quellen persönlichen Erlebens, persönlicher Erfahrungen und psychologischer Herausforderungen oft in tiefer liegenden, unbewussten Schichten der Person und ihrer Ausdrucksweise verwurzelt sind. Bei der Entwicklung der BA bezog sich Lowen vor allem auf Reichs Konzept der Charakteranalyse. Dieses Konzept übertrug er auf die unmittelbare Arbeit mit dem Körper, die damit ein Zusammenspiel zwischen biografischer Erfahrung, der Ausprägung von Charakterstrukturen, dem Körpererleben im Hier und Jetzt und dem Ausdrucksverhalten in der szenischen Begegnung mit dem Therapeuten wird.

Die Betonung der integralen Verbindung von Körper und Psyche ist ein Schlüsselement der BA und hebt sie von anderen, rein verbalen Therapieansätzen ab. Im Kern konzentriert sich die BA auf das Erleben bzw. Durchleben emotionaler, zwischenleiblicher Prozesse und die individuellen Ausdrucksformen von persönlichem Erleben bzw. biografisch geprägter Erfahrung. Eine vergleichbare körperorientierte Herangehensweise findet sich auch in manchen tiefenpsychologischen Traditionen wie z.B. Psychodrama, Gestaltpsychotherapie, Konzentrierte Tanz- und Bewegungstherapie oder Somatic Experiencing – auch hier wird der Körper als zentraler Ausdrucksort für unbewusste Prozesse angesehen.

Eine wichtige Frage für die Psychotherapie insgesamt lautet: Wie hat das Esalen-Institut bzw. die Humanistische Psychologie generell die Rolle von Psychotherapie in der Gesellschaft

beeinflusst – oder gar geprägt? Spricht man doch heute in Deutschland von den *fünf Säulen der Psychotherapie* – Psychoanalyse bzw. Tiefenpsychologische Psychotherapie, Verhaltenstherapie, Gesprächspsychotherapie, Systemische Psychotherapie und eben die Humanistische Psychotherapie als fünfte Säule.

Mit ihrer Betonung für die Wertschätzung des Individuums und dessen Streben nach Selbstverwirklichung hat die Humanistische Psychotherapie den Fokus der Psychotherapie weg von stärker autoritären oder deterministischen Ansätzen und hin zu einem respektvolleren, individuell ausgerichteten Verständnis geführt. Dieser ganzheitliche Ansatz fördert zunehmend die Persönlichkeitsentwicklung und den Heilungsprozess. Die damit einhergehende Integration von Körper, Geist und Seele ermöglicht eine umfassendere Sicht auf die menschliche Erfahrung und hat das methodische Spektrum der Psychotherapie wertvoll erweitert. Gerade die konzeptionelle und praxeologische Vielfalt der Humanistischen Psychotherapie trug zur Entstehung neuer therapeutischer Techniken und Perspektiven bei, die dann die psychotherapeutische Landschaft bereichernd diversifizierten. Jede Methode befruchtete die anderen und jede »neue« Konzeption erweiterte den vorausgegangenen Rahmen. An Orten wie Esalen, wo diese »Befruchtung« im Rahmen des gemeinsamen Lebens und Arbeitens stattfand, vitalisierte die menschliche, kollegiale und freundschaftliche Erfahrung die Professionalität in Gemeinschaft. Die Entwicklung von Theorie und Praxis fand in einem echten *Lebensraum* statt – einem Raum, der nicht nur alle Sinne ansprach, sondern gerade diese Sinneserfahrung zu einem co-kreativen, integralen und unverzichtbaren Element von Psychotherapie erklärte. In diesem Sinne könnte man sagen, dass Esalen eine Kultur der Selbsterfahrung und -entfaltung, der persönlichen Entwicklung und der kreatürlichen Selbstwirksamkeit essentiell förderte. In Workshops, Seminaren und Retreats wurden Menschen ermutigt, sich selbst besser zu verstehen, persönliche Wachstumsziele zu setzen und ihre kreativen Potenziale in der Gemeinschaft mit anderen Menschen zu entfalten.

Diese Betonung der Selbsterfahrung hat maßgeblich dazu beigetragen, dass Psychotherapie heute nicht mehr nur als Behandlung von Krankheiten, sondern auch als Werkzeug für Persönlichkeitsentwicklung und eine Bereicherung der Vielfalt in Gemeinschaft betrachtet wird. So hat die Humanistische Psychologie den Wert von Selbstfindung, emotionaler Entwicklung und der Entfaltung persönlicher Potenziale in unserer Gesellschaft etabliert, ohne eine gewisse – reflektorische und praktische – Distanz zu ihr zu wahren. Sie ist ganz wesentlich dafür verantwortlich, dass sich die aus ihrer Tradition hervorgegangenen bzw. ihr treu gebliebenen Methoden bis heute emanzipatorisch nicht als reine Anpassungstechnologie, sondern als *humanistische Entwicklungshelfer* verstehen.

Zusammenfassend lässt sich festhalten, dass die im Rahmen der Humanistischen Psychologie entwickelten Ideen und Praktiken nicht nur die Psychotherapie, sondern auch breitere soziokulturelle Trends stark beeinflusst haben. Insbesondere haben sie der Psychologie zu einer wesentlich breiteren Akzeptanz in der Gesellschaft verholfen.

Zusammenfassung

Das Esalen-Institut in Kalifornien lässt sich als Geburtsstätte der Humanistischen Psychologie verstehen – ging es dort doch allen Teilnehmern, Therapeuten und Forschern um Selbsterfahrung und -ausdruck, Sinnsuche, spirituelle Erfahrung und neue Formen des

Zusammenlebens bzw. der gesellschaftlichen Praxis. Der Autor zeichnet die diesbezügliche Entwicklung im Einzelnen nach und setzt sie in den Kontext der damaligen Zeit, die wie keine andere Zeit für die konzeptionelle Entwicklung und co-kreative Erarbeitung spezifischer Psychotherapieverfahren steht. Als wesentliches Merkmal der damaligen Bewegung benennt er den neuartigen Zugang zur Bearbeitung von Problemen therapiesuchender Menschen und die erstmalig deutlich und differenziert ressourcenorientierte Stärkung bzw. Förderung dessen, was heute wohl als innewohnende Kraft der Resilienz bezeichnet würde.

Der Autor thematisiert auch das Zusammenspiel von tiefenpsychologischer und humanistisch-psychologischer Perspektive in der Bioenergetischen Analyse und verdeutlicht dieses Zusammenspiel anhand neuerer Entwicklungen in der BA. In Anlehnung an ihre Entwicklungsgeschichte lässt sich die BA damit nicht nur als Krankenbehandlung und Stärkung der eigenen Ressourcen, sondern auch als gesellschaftliches Handeln verstehen.

Über den Autor

Ulrich Sollmann, Diplom-Sozialwissenschaftler, Bioenergetischer Analytiker (CBT/Supervisor), Gestaltpsychotherapeut, Executive Coach in Wirtschaft und Politik, Publizist und Blogger. Gastprofessor an der Shanghai University of Political Science and Law; Senior Lecturer an der Maltepe University Istanbul; Mitglied des erweiterten Vorstands der Deutsch-Chinesischen Akademie für Psychotherapie (DCAP). Seit 2011 kontinuierlich in China tätig.

Webseite: www.sollmann-online.de

Literaturverzeichnis

Anderson, W.T. (1983). *The Upstart Spring. Esalen and the Human Potential Movement: The First Twenty Years*. Addison-Wesley Publishing Company, Boston.

Basaglia, F. (1973). *Die Auflösung der Institution*. Suhrkamp, Frankfurt.

Buber, M. (1979). *Ich und Du* (10. Auflage). Lambert Schneider, Darmstadt.

Chopra, D. (2004). *Das Buch der Geheimnisse*. Goldmann, Leipzig.

Cohn, R., Farau, A. (1984). *Gelebte Geschichte der Psychotherapie*. Klett-Cotta, Stuttgart.

Field, R.T. (1997). *Ich ging den Weg des Derwisch*. Rowohlt, Reinbek.

Geuter, U. (2015). *Körperpsychotherapie*. Springer, Berlin Heidelberg.

Geuter, U. (2019) *Praxis Körperpsychotherapie*. Springer, Berlin Heidelberg.

Grof, S. (2018) *Topografie des Unbewussten: LSD im Dienst der tiefenpsychologischen Forschung*. Klett-Cotta, Stuttgart.

Laing, R. (1969). *Phänomenologie der Erfahrung*. Suhrkamp, Frankfurt.

Leary, T. (1968). *Politik der Ekstase*. Wegener, Hamburg.

Lowen, A. (1977). *Bioenergetik*. Rowohlt, Reinbek.

Maslow, A. (1977). *Motivation und Persönlichkeit*. Walter, Olten.

Neill, A. (1965). *Erziehung in Summerhill. Das revolutionäre Beispiel einer freien Schule*. Szczesny-Verlag.

Perls, F. (2018). *Gestalttherapie in Aktion*. Klett-Cotta, Stuttgart.

Reich, W. (1975). *Die sexuelle Revolution*. Fischer, Frankfurt.

Rhinehart, L. (1979). *Der Würfler*. Pabel-Moewig Verlag.

Rinpoche, S. (2004). *Das tibetische Buch vom Leben und vom Sterben*. Fischer, Frankfurt.

Rogers, C.R. (1973). *Entwicklung der Persönlichkeit: Psychotherapie aus der Sicht eines Therapeuten*. Klett-Cotta, Stuttgart.

Rosenberg, J.L., et al. (1975). *Körper, Selbst und Seele. Ein Weg zur Integration*. Junfermann, Paderborn.

Satir, V. (2007). *Selbstwert und Kommunikation. Familientherapie für Berater und zur Selbsthilfe* (18. Auflage). Klett-Cotta, Stuttgart.

Beispiele für Underground-Zeitungen⁴

Cosmic Paper, Periodicum, Amsterdam.

IT, Periodicum, London.

Kommune I, Quellen zur Kommuneforschung, Berlin.

New Society, Periodicum, London.

Teste Dein Wissen: Lernkarte und Kontrollfragen

Lernkarte zu Kapitel 2.6

- Das Esalen-Institut in Kalifornien ist der Geburtsort und zentraler Entwicklungsraum der Humanistischen Psychotherapie. Von hier breitete sich die humanistische Bewegung weltweit aus.
- Das Institut bot die Möglichkeit, eigene psychologische Theorien und Praxiskonzepte vorzustellen. Auch war es ein gemeinsamer Lebens- und Erfahrungsraum, in dem die Vorstellungen aller Beteiligten durch das gemeinsame Leben und Arbeiten wertvoll befruchtet wurden.
- Viele Konzepte der in Esalen tätigen Pioniere fanden Eingang in die heute anerkannten bzw. favorisierten Psychotherapieverfahren. Zudem kristallisierten sich dort einige

⁴ Es gibt sehr viele spontan entstandene und zum Teil über Jahre existierende schriftliche Dokumente aus dieser Zeit. Bei Interesse dienen die genannten Zeitschriften als Ausgangspunkt für die weitere Lektüre.

eigenständige Psychotherapieverfahren wie Gesprächspsychotherapie, Bioenergetische Analyse oder Gestalttherapie heraus, die heute unter dem Dachbegriff der Humanistischen Psychotherapie zusammengefasst werden.

- Der damalige Fokus lag auf Selbsterfahrung im Sinne von Selbstentfaltung und der Entfaltung menschlicher Potenziale, wodurch die Menschen in ihrem Streben nach Selbstverwirklichung – auch im Sinne einer Wirkmächtigkeit in Bezug auf die eigene Lebenswelt und gesellschaftliche Umwelt – bestärkt wurden.
- Humanistische Psychologie bzw. Psychotherapie besitzt einen unverkennbar emanzipatorischen Charakter.
- Humanistische Denkmodelle lassen sich gewinnbringend mit Modellen, die auf der biografischen Lebenserfahrung aufbauen, kombinieren.

20 Kontrollfragen zu Kapitel 2.6F

1. Ist das Frage 1?

- a) ja
- b) nein
- c) was ist eine Frage?

2. Ist das Frage 2?

- a) eher nein
- b) eher ja
- c) mir ist langweilig!

Auflösung: 1a; 2b.