

Der Körper – ein Tagebuch der Seele

Die geistige Haltung durch Körpertraining beeinflussen – ist das möglich? Auf dieser Annahme beruht die von Alexander Lowen entwickelte «Bioenergetische Analyse» oder «Bioenergetik». Sie ist eines der weltweit bekanntesten und verbreitetsten Körperpsychotherapieverfahren und zielt als ganzheitliche Methode auf Körper und Geist. Sie versucht, neben dem verbalen Austausch mit dem Therapeuten durch spezielle Übungen heilsame seelische Prozesse in Gang zu setzen. Bioenergetik gibt kein Heilungsversprechen, sondern glaubt an die persönlichen Entwicklungsmöglichkeiten.

Den Kopf einziehen, wenn ein Tadel ausgesprochen wird, den Rücken steif machen, wenn etwas Unangenehmes auf einen zukommt oder die Schultern hochziehen, wenn man sich vor etwas schützen möchte, sei es nun ein echtes Gewitter oder ein elterliches Donnerwetter – das sind, meist unbewusste, Handlungen, in denen unser Körper widerspiegelt, was seelisch in uns vorgeht.

Dr. Alexander Lowen und Dr. John Pierrakos, beide Mediziner und bei Wilhelm Reich ausgebildete Therapeuten, gründeten 1956 in New York das Institut für Bioenergetische Analyse (IIBA). Ihre Studien zur Beziehung zwischen Körper, Körperhaltung und Seele beruhen unter anderem auf der Rhythmiklehre des Schweizer Musikpädagogen Emile Jacques-Delacroze und der «progressiven Entspannung» nach Edmund Jacobsson sowie auf Reichs Arbeiten zur Vertiefung und Befreiung des Atems, um damit die Fähigkeit zum emotionalen Erleben zu verbessern.

Was ist «Bioenergie»?

In der Biochemie versteht man darunter die Energie, die durch den Umsatz biologischer Brennstoffe wie Sauerstoff, Wasser, Eiweiss oder Vitamine in allen Körperzellen entsteht und die Leistungen unseres Körpers, z. B. die Tätigkeit des Herzmuskels, erst ermöglichen. Lowen fasst die Bioenergie als Lebenskraft auf, die die Entfaltung unserer im Keim angelegten Möglichkeiten fördert. Sie formt die Haltung des Körpers und ist für den Spannungszustand der Muskulatur massgeblich.

Geist – Seele - Körper

Die Grundaussage der Bioenergetik lautet: Geist, Seele und Körper sind eine untrennbare Einheit. Die wichtigsten Lebenserfahrungen finden nicht nur in der Seele, sondern auch im Körper eines Menschen ihren Niederschlag und beeinflussen Haltung, Beweglichkeit, Atmung, Ausdruck und Verhalten. Drückt z. B. ein kleines Kind sein Bedürfnis nach Wärme und Nähe durch Weinen oder Schreien aus und wird dieses Gefühl gar nicht oder negativ beantwortet, kann es anfangen, sein Bedürfnis zu unterdrücken. «Nun halt' aber einmal die Luft an!», sagen manche Eltern, denen das Geschrei des Kindes auf die Nerven geht. Und es tut genau dies: beisst die Zähne zusammen, macht den Bauch hart. Aus Angst vor erneutem Schmerz, vor Ablehnung oder Verlassenheit bildet sich ein Panzer aus körperlichen Verspannungen. Nicht nur in der Kindheit, auch im späteren Leben kann durch ungünstige Einflüsse oder traumatische Erlebnisse ein solcher «Körperpanzer» entstehen – die oder der Betroffene schützt sich durch psychischen Rückzug und muskuläre Verspannungen vor der Wiederholung von Verletzungen und auch vor der Erinnerung daran. Diese Verdrängungs- und Verleugnungsarbeit kostet Muskelkraft. Die Muskulatur wird zum Festhalten genutzt statt für aktive, lebenslustige Bewegungen. Lowen sagt dazu: «Menschen verändern sich aufgrund von Gefühlen, und Gefühle drücken sich über die Sprache des Körpers aus. Was uns der Körper sagt und was uns der Mensch durch seine bewussten Gedanken sagt – dies versuchen wir zusammenzubringen. Oft jedoch sagt uns der Körper viel mehr, denn er macht auch Aussagen über die unbewussten Aspekte der Persönlichkeit.»

Körperenergien (wieder) zum Fließen bringen

Die Körperübungen der Bioenergetik sind leicht erlernbar und von jedem ohne Lehrer anwendbar. Der rein psychologische Teil der Behandlung bedarf jedoch der Unterstützung erfahrener Therapeuten, von denen viele zusätzliche Elemente aus anderen Therapierichtungen wie z. B. Gestalttherapie oder Familientherapie einbringen. Das Zusammenwirken von Körperarbeit und verbaler (sprachlicher) Psychotherapie kann man sich so vorstellen, dass der Therapeut mit der Körperarbeit über eine zweite Sprache verfügt, in der er neben der «normalen» Sprache mit dem Klienten kommunizieren kann. Angewendet werden aktive Körpertechniken, z. B. zur Dehnung chronisch verspannter Muskelgruppen, zur Aufladung

und Abfuhr von Energie, zur Vertiefung des Atems und zur Befreiung des Ausdrucks. Hände, Arme und Stimme werden benutzt, um Aggressionen besser ausdrücken zu können. Durch das Einnehmen von «Stress-positionen» kann der Muskelpanzer vorübergehend zusammenbrechen, was den freien Energiefluss unterstützt.

Fest auf beiden Beinen stehen

Am Anfang einer Bioenergetik-Sitzung wird häufig das «Gründen» der Körperposition auf dem Boden geübt. Dahinter steht, dass der feste Kontakt zum Boden eine der ersten Voraussetzungen dafür ist, den Menschen regelrecht «auf die Beine zu bringen». Frei im Raum stehend, werden die Füße etwa im Abstand der Hüftbreite parallel gestellt. Dann dreht man die Fussspitzen etwas nach innen. Der Bauch soll locker gelassen, bewusst entspannt werden. Mit ganz geradem Rücken wird das Becken nach vorne geschoben. Versuchen Sie es einmal – aber bitte nur barfuss oder in ganz flachen Schuhen!

Der Klient gewinnt durch die bioenergetischen Übungen neue motorische Erfahrungen. Indem er sich mit seinem Körpergefühl auseinandersetzt und die Abhängigkeit des seelischen Gleichgewichts vom körperlichen Wohlbefinden erkennt und zu akzeptieren lernt, kann er auch seine Gefühle und Erfahrungen verändern. Steife Menschen können lockerer werden, depressive Menschen aus der Starre und Unbeweglichkeit der Depression wieder in Bewegung kommen. Ziel der gesamten Behandlung ist die Wiederherstellung der natürlichen Ausdrucksfähigkeit, das Zulassen von tiefen, unterdrückten Gefühlen und das Zurückgewinnen der Lebensfreude, Liebesfähigkeit und Vitalität.

Für wen ist Bioenergetik geeignet?

Da heute viele Menschen vorwiegend «aus dem Kopf» leben, aber ihre Gefühle und Bedürfnisse vernachlässigen, können körperzentrierte Therapien ein geeignetes Mittel sein, mit den so arg vernachlässigten Emotionen über einen «Umweg» wieder in Kontakt zu kommen. Zunächst wurde die Bioenergetik als Therapieform für Menschen mit Ängsten oder Depressionen und für Menschen mit Problemen im Bereich Sexualität und Partnerschaft entwickelt. Nach Auskunft vieler Therapeuten ist die Methode auch bei psychosomatisch bedingten

Beschwerden, z. B. bei Asthma, Migräne, Magen- und Darmbeschwerden und Körperfehlhaltungen aller Art geeignet, aber auch für Menschen, die mit Hilfe von Entspannungstechniken den Stress nicht abbauen können, die wenig Kontakt zu ihren eigenen Gefühlen oder zu anderen Menschen haben oder die sehr leistungsorientiert sind. Aber auch Menschen ohne krankhafte Symptome können eine bioenergetische Behandlung in Betracht ziehen, um einen befriedigenden Weg aus einer Lebenskrise, aus seelischen und sozialen Konfliktsituationen zu finden oder um ihre Erlebnisfähigkeit zu vertiefen und ihre Kräfte zu Freude und Kreativität freizusetzen. Nicht geeignet ist die Methode bei akuten organischen Schäden und nur bedingt in der Schwangerschaft.

Bioenergetik in der Diskussion

Der theoretische Hintergrund dieser Therapieform waren seinerzeit das inzwischen veraltete Triebmodell Sigmund Freuds sowie die Theorien des Freud-Schülers Wilhelm Reich. Diese Pioniere der Psychotherapie waren in manchen Vorstellungen zu ideologisch geprägt und ihr Menschenbild zu sehr durch die Konzentration auf die Sexualität als Ursache für seelische Störungen bestimmt. Im Laufe der Zeit hat sich jedoch auch die Bioenergetische Analyse weiterentwickelt.

Dennoch ist die Körperpsychotherapie umstritten. Klaus Grawe, Inhaber des Lehrstuhls für Klinische Psychologie an der Universität Bern, bezeichnet Bioenergetik – gegen den Widerspruch vieler Fachkollegen – als «unseriös». Der Psychologieprofessor Helmut Lukesch (Regensburg) und drei weitere Kollegen rücken Bioenergetik – wie auch die Feldenkrais-Methode und andere – gar in die Nachbarschaft der Esoterik. Die Psychotherapieforschung bescheinigt ihr, wie auch der Gestalt- und Familientherapie, nur ungenügende Wirkungsnachweise (wobei sie nur der Verhaltenstherapie, der Gesprächspsychotherapie und psychoanalytischen Kurztherapien, nicht aber der klassischen Psychoanalyse, «hinlängliche Wirksamkeitsnachweise» zugesteht).

Dagegen meinte der international bekannte Psychoanalytiker Daniel Stern in einem Interview der Zeitschrift «Psychologie heute», die Zeit sei reif, um den Körper wieder in die Psychotherapie einzuführen. Paul Janssen, Vorsitzender der Gesellschaft für psychotherapeutische

Medizin in Deutschland, plädiert ebenfalls für solche Therapieformen, da für viele Patienten der Weg über das Körpererleben oft der einzige Zugang zu ihrem seelischen Erleben sei. Mittlerweile liegen auch einzelne empirische Studien vor, welche die Wirksamkeit körperpsychotherapeutischer Methoden belegen, z. B. bei Asthma oder bei Depressionen.

Was zahlen die Krankenkassen?

Die Schweizerische Gesellschaft für Bioenergetische Analyse und Therapie (SGBAT) besteht aus Ärzten und Psychologen mit zusätzlicher psychotherapeutischer Ausbildung. Pflichtleistungen für Psychotherapie, die von Psychotherapeuten durchgeführt wird, welche nicht Medizin studiert haben, besteht nicht. Beiträge werden lediglich aus freiwilligen Zusatzversicherungen bezahlt. Die Beiträge der Krankenkassen sind unterschiedlich hoch. Einzelne Kassen bezahlen überhaupt nichts.

Körperorientierte Psychotherapie ist in Deutschland generell keine Kassenleistung. Der verbalanalytische Teil kann allerdings als tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie mit allen gesetzlichen und den meisten privaten Krankenversicherern abgerechnet werden.

Claudia Rawer

Quelle: A. Vogel's Gesundheits-Nachrichten, Teufen AR (Copyright © 2004)

Verlag A. Vogel AG

Postfach 63

CH-9053 Teufen AR

Telefon 071/335 66 66

Fax 071/335 66 88

E-Mail: info@verlag-avogel.ch

Website: <http://www.g-n.ch>