

Körperorientierte Psychotherapie

Juliane Gerstberger, April 2005

Die von mir im Folgenden beschriebenen Therapien basieren in ihren Ursprüngen alle auf der psychoanalytischen Theorie von Sigmund Freud, dessen Schüler Wilhelm Reich war. Sie sind also als tiefenpsychologisch fundierte Therapieverfahren und Ansätze zu verstehen.

Der therapeutische Ansatz von Wilhelm Reich

Die Wirkung der Körpertherapie, basierend auf dem Konzept der Pulsation

Gemäß Wilhelm Reichs Beobachtungen gibt es einen engen Zusammenhang zwischen der Atmung, den Gefühlen und Emotionen und der Körperbewegung bzw. muskulären Anspannungen und erstarrter Körperhaltung.

Z.B. Angst lässt die Atmung flach werden, der Körper verharrt in einer erstarrten Haltung, welche sich bei lang anhaltender, immer wieder kehrender Angst in chronischen Verspannungen niederschlägt.

Dies kann die menschliche Entwicklung und die Entfaltung vielfältiger zwischenmenschlicher Beziehungen behindern und dadurch die Lebensqualität sehr reduzieren.

Wilhelm Reich nannte eine solche muskuläre Verhärtung und damit auch emotional flachere Wahrnehmung „Panzerung“. Sie entsteht durch traumatisierende Erfahrungen im Verlauf der menschlichen Entwicklung und kann mittels der körperorientierten Psychotherapie langsam „geschmolzen“ werden.

W. Reichs Definition von Gesundheit beruhte auf der Fähigkeit eines Lebewesens, zwischen dem Zustand des Gerichtetseins auf die Umwelt und der Orientierung auf den inneren Zustand in rhythmischer Oszillation hin – und herzuschwingen. Reich bezeichnete dies als „Pulsation des Lebendigen“. In diesem Sinne definiert Reich also Gesundheit nicht als Abwesenheit von Krankheit, sondern als Pendelbewegung zwischen nach außen gerichteter, extrovertierter Aufmerksamkeit und nach innen gerichteter, introvertierter Aufmerksamkeit, welche sich idealerweise fließend vom einen zum anderen Pol bewegen sollte.

Laut Reich ist die Empfindung von Angst identisch mit einer eingeschränkten Pulsation des vegetativen Nervensystems, während das Gefühl von Lust funktionell identisch ist mit einer ungehinderten Pulsation.

Chronische Muskelverspannungen verhindern einen freien Fluss der Körperflüssigkeiten und schränken dadurch die Pulsation ein.

Die grundlegende Technik in der Therapie von W. Reich ist die Anregung der Atmung. Bei Stress atmet man flach, bei Entspannung tief. Dies steht auch in direktem Zusammenhang mit dem Vegetativen Nervensystem und den Emotionen des Menschen.

Indem man die Atmung willkürlich vertieft, erhöht man die energetische Ladung des Körpers, die Muskelverspannungen werden deutlicher spürbar und dadurch bewusst gemacht und können so bearbeitet werden.

Die andere Seite des Auflösungsprozesses der Muskelverspannungen ist die Auflösung der emotionalen Blockaden.

Nach Auflösung der Spannung tritt laut W. Reich eine der drei biologischen Grunderregungen auf: Wut, Angst oder Lust. Wenn die Energie sich ins Körperinnere zurückgezogen hat, entsteht Angst. Wenn die Energie nicht nach außen strömen konnte, entsteht Wut. Lust empfindet man, wenn die Energie ungehindert fließen, pulsieren kann.

Wenn die Energie wieder frei zu fließen beginnt, die vorher in den Muskeln gehalten wurde, kann es zu Erinnerungen an die Kindheit kommen und zu kathartischen Entladungen wieder erlebter frühkindlicher Gefühle. Dabei geht Reich davon aus, dass zuerst die unangenehmen Gefühle wieder auftauchen, wie Wut, Trauer und Schmerz und wenn die sozusagen „abgearbeitet“ sind, wird die Person auch wieder fähig zu angenehmen Gefühlen wie z.B. Freude, Lust, oder Hingabe.

Eine solche körperpsychotherapeutische Sitzung führt oft zu angenehmen Empfindungen und einem wohligen Körpergefühl, nachdem den schmerzhaften Emotionen zum Ausdruck verholfen wurde.

Sie kann aber auch sehr ruhig und wenig spektakulär ablaufen. Ein großer Teil der Therapie wird eher ruhig verlaufen und so die subtilen, tieferen Entwicklungsprozesse ermöglichen.

Dies kann dazu führen, Ihre Selbstwahrnehmung zu stärken und damit Ihr Selbstbewusstsein, Ihre natürliche Anmut und die Fähigkeit, in Beziehungen sowohl Ihre eigenen Grenzen, als auch Ihre Bedürfnisse wahrzunehmen und auszudrücken.

Durch die Freisetzung der gebundenen Energien, haben Sie nach einiger Zeit vermutlich mehr Lust am Leben, mehr Freude und mehr Lebensenergie, um ein erfülltes Leben führen zu können.

Ich integriere in meiner Praxis in die Reichianische Körperpsychotherapie Elemente anderer Psychotherapeutischer und Körpertherapeutischer Verfahren wie klientenzentrierte Gespräche, Gestalttherapie, Rebalancing und körperpsychotherapeutische Verfahren der Nachfolger Reichs wie die Haltetherapie nach Hans Krens, die Traumatherapie nach Peter Levine und die sanfte Bioenergetik von Wilhelm Reichs Tochter Eva Reich.

Da sich in jeder Sitzung erneut ergibt, wie sich der Prozess entwickelt und ich auch offen bin für bisher nicht erschlossene Ressourcen und Lösungswege, ist die Therapie immer wieder eine neue Reise, auf der ich sie aufmerksam, liebevoll und unterstützend begleiten werde.

Eva Reich und die sanfte Bioenergetik

Eva Reich („Sanfte Bioenergetik“) 1997, S. 60), die Tochter Wilhelm Reichs, erarbeitete auf der Basis der Körpertherapierichtung ihres Vaters und der darauf aufbauenden Bioenergetik Alexander Lowens ein körperorientiertes Therapiekonzept, das sie die „sanfte Bioenergetik“ nennt. Dieser Methode bedient sie sich insbesondere in der Therapie traumatisierter Menschen.

„Traumata wirken auf das ganze Vegetativum schockierend. Soweit sie nicht erkannt, bearbeitet und geheilt werden, bewirken sie ein langsames Versiegen des Lebensenergieflusses.(...) In der Behandlung erkennt man Traumata in erster Linie anhand starker körperlicher und emotionaler Reaktionen auf die Behandlung. Die Traumata werden manchmal aufgrund bewusster (verbaler) Mitteilungen der Klienten diagnostiziert, häufiger jedoch durch weitgehend unbewusste (z.B. Körperreaktionen) intuitiv gesucht und aufgespürt“.

Sie betont damit, dass sie insbesondere großen Wert legt auf die körperlichen Signale der Klienten, aber sich auch an ihren verbalen Äußerungen orientiert und die Sprache zum Bewusstmachen und bewussten Verarbeiten der Traumata und zu deren Integration nutzt.

So beschreibt sie den körperorientierten Teil ihrer Arbeit als eher nonverbal und „energetisch“: „Ich berücksichtige alles, was aus dem Körper des Klienten kommt,(...) Aus dem Körper will etwas heraus, will sich äußern. Der Prozess in der Therapie geschieht aber von allein, ‚etwas zeigt sich‘. Der Mensch zeigt sich und seine Körperlogik (...) Ich glaube, zu viele Worte sind bei meiner Arbeit eher hinderlich. Wir arbeiten, wo wirklich etwas energetisch geschieht.“ (ebenda, S. 59). Nach der energetischen Arbeit schließt sie jedoch unbedingt einen integrativen Dialog an: „Ich nehme mir am Ende jeder Sitzung Zeit (ca. 20 bis 25 Minuten) für Integration. Dafür wende ich z.B. in Gruppen folgendes an: Ich lasse einen Innenkreis bilden von jenen, die ähnliche Situationen erlebt hatten, wie der Klient, mit dem ich therapeutisch gearbeitet habe (...). Dann machen wir eine Gesprächsrunde und jeder sagt etwas über seine Gefühle in einer ähnlichen Situation“ (a.a.O., S. 59).

Sie beschreibt z.B. eine Psychodramaanwendung mit einem Menschen der körperlich misshandelt wurde: sie sagte zu dem Klienten „Imitiere, wie dein Vater war, als er dich geschlagen hat!‘ Das kann sehr heilend wirken. Klienten sind oft schüchtern geworden, sie dürfen sich nicht erinnern und die Wahrheit sagen, aber sie können es körperlich imitieren.“ (a.a.O., S. 59). In diesem Fall dient die körperorientierte Therapie dazu, das Trauma bewusst zu machen und zum Ausdruck zu bringen und die spätere Gesprächsrunde bewirkt eine Integration und Ankerung dessen, was in der Körperarbeit erlebt wurde.

Eva Reich (1997, S. 61) bewertet die ganz frühen, vorsprachlichen Lebensereignisse als die wichtigsten. „Diese formen einen Menschen am intensivsten und können daher am nachhaltigsten traumatisieren.“ Hierbei bewertet sie Gewalt als den schwersten, psychopathogenen Faktor: „Körperliche und seelische Gewalt verursachen schwerste Traumata – bei Erwachsenen und, vor allem, bei Kindern.“ (ebenda).

In der Therapie von sexuellem Missbrauch kommt Eva Reich (1997, S. 62) zufolge erschwerend hinzu, dass die körperliche Misshandlung dadurch, dass

sie ein „Familiengeheimnis“ ist und durch Drohungen von Seiten des Täters verstärkt wird wie z.B. „wenn du etwas verrätst, bringe ich dich um!“, noch die Schwierigkeit des darüber Sprechens beinhaltet, was sich körperlich in „ungeheuer starken und dauerhaften Blockierungen im Kehlkopfbereich“ (ebenda) niederschlägt.

Die Autorin betont, dass es speziell bei Menschen, die schwere oder wiederholte Traumatisierungen erlitten haben notwendig ist, sehr langsam vorzugehen, in dem vom Klienten bestimmten Tempo. „Da muß man vorsichtig vorgehen, und nur das anrühren, was die Klienten selbst wollen, ganz langsam, sonst können sie die Behandlung nicht aushalten. Meine Erfahrung zeigt, dass wir im authentischen Kern der Persönlichkeit über die eventuelle traumatische Primärerfahrung am sichersten kommen, wenn wir sanft, nicht offensiv, stufenweise ‚entpanzern‘, ohne gewaltsame Einmischung. Wenn wir Respekt vor dem ursprünglichen Panzerungsprozess haben, dann zeigt der Körper seine eigene Logik, der Panzer offenbart seinen Sinn“. (a.a.O., S. 62). Hiermit spricht Eva Reich noch einen m. E. sehr wesentlichen Aspekt der Therapie an, nämlich, dass es sehr wichtig ist, den traumabedingten Panzerungen, oder Verhaltensweisen, Respekt zu zollen; waren sie doch zum Zeitpunkt der Traumatisierung lebensrettend für das Kind, auch wenn sie sich im aktuellen Lebenszusammenhang des nunmehr Erwachsenen eher behindernd auswirken.

Die dem Text zugrundeliegende Literatur:

- **Buhl, H. (1994).** *Gesundheit, Krankheit und Körpertherapie; Vegetatives Nervensystem und energetische Medizin.* In: Emotion, Beiträge zum Werk von Wilhelm Reich, Nr. 11, (Okt. 1994) Berlin: Volker Knapp – Diederichs Publikationen.
- **Lassek, H. (Hrsg.)(1997).** *Lebensenergieforschung – Die Orgontherapie Wilhelm Reichs und ihre Weiterentwicklung zu einer energetisch orientierten Medizin.* Berlin: Simon & Leutner.
- **Reich, E./ Zornànszky, E. (1997).** *Lebensenergie durch sanfte Bioenergetik,* München: Kösel.
- **Reich, W. (1973).** *Charkteranalyse.* Frankfurt/Main: Fischer.
- **Reich, W. (1984).** *Die bio- elektrischen Untersuchungen von Sexualität und Angst.* Frankfurt/M.: Nexus.