

Bioenergetische Analyse nach Alexander Lowen

Ulrich Sollmann

Die Auseinandersetzung mit dem eigenen Körper und das Wissen um die Wechselwirkung zwischen psychischem Gleichgewicht und körperlichem Wohlbefinden sind heute fast allgemeingültig. Dies drückt sich in einer vielschichtigen Zugangsweise zum Körper in der Psychotherapie aus.

Die Psychotherapie hat zur Zeit Freuds dem Körper wenig Beachtung geschenkt. Erst Wilhelm Reich und Sandor Ferenczi stellten den Körper in den Brennpunkt ihres Interesses. Seitdem hat sich eine Vielfalt von körperpsychotherapeutischen Schulen entwickelt. Grundsätzlich lassen sich diese Schulen in folgende Richtungen unterteilen:

- * übende und sog. zudeckende Verfahren wie Autogenes Training, progressive Muskelentspannung etc.
- * ausdrucksorientierte Verfahren wie konzentrierte Bewegungstherapie, Tanztherapie etc.
- * körperorientierte Psychoanalyse (Moser, Heisterkamp etc.)
- * energieorientierte Verfahren wie die Bioenergetik/bioenergetische Analyse (BA), Biodynamik usw. (Boyesen, Boadella, Lowen)

Die energetisch begründeten körperpsychotherapeutischen Konzepte, die in der Regel auf Wilhelm Reich zurückgehen, sehen die Bioenergie, als eine wesentliche Grundlage von Erleben, Ausdruck, Interaktion und Beziehungsgestaltung.

Die BA ist das älteste und bekannteste körperpsychotherapeutische Verfahren. Sie geht davon aus, daß alle körperlichen und seelischen Vorgänge nur verschiedene Ausdrucksformen eines einheitlichen Lebensprozesses sind. Sobald sich der Mensch seines Körpers bewußt wird, ihn emotional erlebt, mit ihm arbeitet, ihn aktiviert, gewinnt er ein neues Verhältnis zu sich selbst und findet Wege zu Ausgeglichenheit und Wohlbefinden. Dies prägt ebenso die Art und Weise seiner Beziehungsgestaltung.

Die BA befaßt sich eingehend mit der Gefühlswelt, der verkörperten Gefühlswelt, mit der lebensgeschichtlichen Prägung dieses Geschehens und mit der Beeinflussung dieser Gefühlswelt. Sie geht von dem Konzept aus, daß der geistige Bereich und der physische Bereich eine Quelle haben und daß beide Bereiche im Zusammenspiel miteinander auf dem Boden der lebensgeschichtlichen Entwicklung des einzelnen eine ganz bestimmte Persönlichkeit herausbilden.

Das energetische Konzept der BA versteht den Menschen als ein "Energiereservoir", das in Kontakt mit der Umwelt tritt. Dieser Prozeß gestaltet sich in unserer Kultur in der Regel über die Beziehung zur Mutter. Das Erleben und die Verkörperung der eigenen Persönlichkeit und die hiermit verbundene individuelle Art der Beziehungsgestaltung mit der Mutter wirken wiederum in das Leben des erwachsenen Menschen zurück. Das Beziehungsleben wird dabei u.a. durch Bedürfnisbefriedigung, Konfliktregelung, Selbst-Präsentation und Dialog charakterisiert.

Das Verhältnis von Konflikt und Konfliktlösung, von Spannung und Entspannung gestaltet sich bei jedem schließlich auf eine jeweils individuelle Art und Weise.

In der BA zählt nicht allein das Wort! Sie ist nach Alexander Lowen ein Weg, die Persönlichkeit vom Körper und seinen energetischen Prozessen her zu verstehen. Diese Prozesse, d.h. die Energieproduktion durch Atmung und Stoffwechsel und die Entladung der Energie in Bewegung sind die grundlegenden Vorgänge des Lebens. Wieviel Energie man hat und wie man diese Energie gebraucht, bestimmt die Art, wie man auf eine Lebenssituation antwortet. Je mehr Energie man frei in Bewegung und Ausdruck umsetzen kann, desto besser kann man mit den verschiedenen Situationen umgehen.

Der BA- Psychotherapeut betrachtet daher den Menschen unter dem Aspekt seiner Lebendigkeit. Da jeder Mensch einzigartig ist, unterscheiden sich die Menschen durch die jeweilige Art ihrer Lebendigkeit, deren Tiefe, Empfindsamkeit und Organisation. Gefühle, Einstellungen und Verhalten lassen sich energetisch bestimmen, indem klargemacht wird, wieviel Energie ein Mensch besitzt und wieviel er empfindet und körperlich nutzt bzw. wieviel er abwehrt und in einem, wie es Wilhelm Reich betont, Muskelpanzer bindet.

Der Körper bildet sich also energetisch im Erregungsprozeß. Seine jeweilige Form ist Ausdruck und Quelle der lebensgeschichtlichen Lebendigkeit. Die Atmung spielt dabei als Schlüssel zum Energiestoffwechsel des Körpers eine zentrale Rolle. Sie ist eng mit dem Muskelgeschehen und dem Gefühl des Menschen verknüpft. Wenn das Gefühl sich ändert, ändert sich die Atmung und umgekehrt. Die Atmung ist zu einem großen Teil eine Muskeltätigkeit. Eine Änderung der Atmung drückt sich also auch in einer geänderten Muskeltätigkeit aus und umgekehrt.

Die lebensgeschichtliche Vielfalt der individuellen Erfahrungen und die Verschiedenartigkeit der dabei entstandenen Verspannungsmuster im Körper finden in der Charakterstruktur ihren psychischen Ausdruck. Sie entspricht als psychologische Komponente der Form und Beweglichkeit des Körpers und ist funktionell mit diesem identisch. Sie ist allen Veränderungen und Einflüssen von außen gegenüber sehr widerstandsfähig. Das gesamte Spannungsmuster reguliert die Stärke und den Gebrauch der Körperenergie. Man kann also die Energiedynamik einer Person ohne das Konzept der Charakterstruktur nicht voll verstehen.

Die eingeschränkte Beweglichkeit und Erregbarkeit des Körpers verursachen in Zukunft neue emotionale Probleme, die mit den Anforderungen des erwachsenen Lebens in Konflikt stehen. Denn wenn die angstbesetzte Situation aus der Kindheit nicht gelöst und das Erleben verdrängt wird, bleibt in der Regel die körperliche Verhärtung bestehen. Der Mensch ist daher bemüht eine Wiederholung derartiger schmerzlicher Situationen zu vermeiden. Er dämmt sich selbst ein, verringert den Umfang, Lebensfreude zu empfinden und sich zu entwickeln.

Die Persönlichkeits- oder Charakterstruktur drückt somit einerseits das individuelle Überlebenskonzept aus, indem sie gegen die "Außenwelt" schützt. Andererseits behindert sie das Ausdringen der "Innenwelt". Sie signalisiert gleichsam die Art der Dialogfähigkeit des Menschen.

Nach Lowen gibt es prinzipiell fünf verschiedene Strukturen, die in ihrer jeweiligen Gewichtung die Persönlichkeit/ den Charakter ausmachen. Hieraus resultieren Probleme und Talente, die das Überleben und Dialogfähigkeit des Einzelnen charakterisieren. Gleichzeitig aber auch Rückschlüsse auf die lebensgeschichtliche Entstehungsgeschichte ermöglichen. Der Mensch verringert also mit den Worten des

Begründers der BA gesagt, den Kontakt zum Lebensprozeß selbst, zum lebendigen Leben!

Eng mit der Persönlichkeitsbildung sind spezifische Illusionen verbunden: Wenn man die bedrohliche Wirklichkeit nicht ändern kann, flüchtet man sich in diese Illusionen, um nicht in tiefere Verzweiflung zu geraten. Man ist in seiner Verzweiflung bereit, auf Lebendigkeit und Veränderung zu verzichten. Man hofft, die Illusion werde die Verzweiflung und den (ewigen) Verzicht beenden, nicht spürbar machen. Diese Illusionen sind ebenfalls im Körperausdruck zu erkennen.

In der Charakterstruktur werden zentrale lebensgeschichtliche Konflikte gewissermaßen "konserviert". Vielfach gibt es weder ein Zurück- noch ein Vorwärtskommen. Körperlich wird dabei viel Energie gebunden, wodurch das Angstpotential noch erhöht wird. Und der Kreislauf schließt sich.

Die BA als körperorientierte Psychotherapie arbeitet daher mit den körperlichen Verspannungen, der Atmung, der lebensgeschichtlichen Prägung von Körper und Persönlichkeit, dem individuellen Erleben sowie dem Beziehungsgeschehen in der Kindheit und im Alltag heute. Das "Erden" oder "festen Grund fassen" ist wohl das bekannteste von Lowen entwickelte bioenergetische Konzept. Es ist wesentlicher Ausdruck des menschlichen Lebens, indem es das Erregungsgeschehen im Menschen mit dem Körper der Sexualität der Erde, d. h. der Realität verbindet. Der Mensch kann beim Erden überschüssige Erregung und Spannung entladen. Die nach unten gerichtete bioenergetische Energie (Erden) wird als gefühlsmäßige Abwärtsbewegung von vielen in Form von Angst erlebt. Beim „Herunterkommen“ empfinden die meisten Menschen eine Furcht vor dem Fallen, die gewöhnlich unterdrückt wird. Sie gehört zu dem am tiefsten verwurzelten Ängsten des Menschen. Außerdem steigert das Vibrieren in den Beinen, sowie all die anderen unwillkürlichen Körperreaktionen beim Entladen die Empfindung und das Gefühl. Der Mensch fühlt sich im Kontakt mit sich. Er erlebt mehr Sicherheit über seinen Stand und seine Balance. Er weiß wo und wie er steht, wer er ist und das er jemand bestimmtes ist.

Das Verhältnis von Körperarbeit, Arbeit mit Psychodynamik und Lebensgeschichte sowie die Gestaltung der Übertragungsbeziehung zum Therapeuten wird durch die gründliche Diagnose und die sich hieraus ergebende Indikation gestaltet.

Wer sich über die BA näher informieren möchte, kann dies über den Deutschen Verband für Bioenergetische Analyse (1.Vorsitzender des DVBA, Ulrich Sollmann) machen. Der DVBA ist auch behilflich bei der Suche nach einem ausgebildeten qualifizierten bioenergetischen Therapeuten.

Eine einführende bzw. vertiefende Lektüre zur Bioenergetik ist über die folgenden beiden Bücher möglich:

Lowen, Alexander Bioenergetik,
Therapie für den Körper und die Seele
Rowohlt Verlag, Reinbek

Sollmann, Ulrich Management by Körper-
Bioenergetik Körpersprache, Stressbewältigung
Verlag Orell Füssli, Zürich
oder als TB bei RoRoRo, Reinbek 1999