

Sylvester Walch

Die heilende Kraft intensiver Leibprozesse

Die Heilung der Seele war lange Zeit auf den verbalen Dialog (talking cure) beschränkt, denn Sein und Wesen der Psyche (des Geistes) betrachtete man als grundverschieden von den Körperdingen. Platon sah den Körper als Kerker der Seele und in der Rolle des Sklaven, der seinen Herrn, der Geistseele, zu dienen hat. Die Kirche radikalisierte dieses Verständnis, indem sie den „triebhaften Körper“ als potentiell sündig stigmatisierte. Das ging soweit, dass die Körperteile, je näher sie an die Geschlechtsorgane heranreichten, umso minderwertiger angesehen wurden. Die Veredelung des Menschen ging nur über seine Entfleischlichung. Für Descartes (1663) waren Körper/Materie und Seele/Geist zwei unabhängige Substanzen, res extensa und res cogitans, wie zwei parallel laufende Uhren, die nichts miteinander zu tun haben. „Die res extensa muss sich allein durch Exteriorität erklären lassen, durch mechanistische Theorien, und nie durch innere, mehr oder weniger magische Mächte oder Eigenschaften. Sogar der lebende Körper unterliegt dieser Wahrheit. Daher stammt bei Descartes die Theorie von den Tieren als Maschinen Lebewesen... Die Biologie des Körpers wird ein Teil der Physik.“ (Hersch, 1981, S. 111f) Diese Auffassung hielt sich lange und reicht sogar in die moderne Medizin hinein. Der Körper wurde allein unter physikalischen, chemischen und biologischen Gesichtspunkten behandelt, und verkam zum Instrument, zur Maschine und im kybernetischen Zeitalter zur Hardware. Dies führte nach Ansicht der Frankfurter Schule im weiteren zu einer Subjekt-Objekt Spaltung (Bloch, 1977, Habermas, 1974 und Marcuse, 1972) und zu einem „eindimensionalen Weltbild“, in dem der Körper objektiviert und funktionalisiert wurde.

So war es nicht verwunderlich, dass die frühe Psychologie und Psychotherapie zunächst dem Körper keine besondere Bedeutung zumaß. Auch die Angst vor Berührung und unkontrollierten Affekten spielten dabei eine große Rolle. Die Empfindungen des Leibes wurden zwar thematisch eingebunden, jedoch hatte man eine große Scheu direkte Körperinterventionen zu machen, aus Angst vor möglichen Komplikationen in Übertragungs- und Gegenübertragungsreaktionen. In der Leibarbeit sah man die Gefahr des Ausagierens, der Überflutung mit psychischen Material und einer Dekompensation personaler Integrität. Sie stand somit einer differenzierten Bewusstseinsarbeit entgegen.

Dass der Körper vielleicht doch etwas mit der Seele zu tun haben könnte, wurde erst über sein Nichtfunktionieren, über Krankheits- und Leiderfahrungen reflektiert, nachdem keine objektiven Ursachen bei bestimmten Krankheiten zu finden waren. Der zusammengesetzte Begriff „Psychosomatik“ legt zwar noch zwei unterschiedliche Substanzen nahe, geht aber von einem ganzheitlichen Zusammenhang aus. In ihren vielfältigen Arbeiten beschreiben Thure von Uexküll (1981) und Viktor von Weizsäcker (1973) wie sich die Psyche des Leibes bemächtigt, um dort Konflikte auszutragen. Mit Hilfe von psychosomatischen Reaktionen werden häufig problematische Themen abgewehrt. Verdrängte psychische Energien können mitunter sogar zu verdeckten selbstdestruktiven Handlungen führen, wie zum Beispiel ein Unfall, der aus heiterem Himmel ins Leben einbricht.

Bemerkenswert waren auch die Impulse des Existenzialismus und der Phänomenologie für ein ganzheitliches Leib- und Lebensweltkonzept in den humanistischen Psychotherapierichtungen. Gabriel Marcel (1972) sprach davon, dass wir keinen Leib haben, sondern Leib sind und Merleau-Ponty (1966) sah im Leib die Inkarnation des Subjektiven. Für diese Geistesrichtungen ist der Leib keine substantielle und abgeschlossene Einheit mehr, sondern er ist unauflöslich mit dem Subjekt verschränkt und verwoben. Sie stehen beide in einem relationalen Zusammenhang, wie die zwei Seiten einer Medaille. Egal von welcher Seite man es betrachtet, es ist jeweils das Andere mit gegeben. Es ist kein additives Verhältnis, sondern es ist anders und es ist mehr, denn es verschmilzt so miteinander, dass etwas Neues hervorgeht. Die vollständige Überwindung psychischer Spaltungsprozesse kann erst über die Reintegration des Leiblichen hinreichend geleistet werden. Die Integrative Therapie nach Petzold (vgl. 1993) entwickelte aus diesen anthropologisch-philosophischen Überlegungen umfassende therapierelevante Theorien, die wegen ihrer Komplexität hier nur angedeutet werden sollen. Leib und Subjekt gehen im Leibsubjekt (Petzold, 1993) unwiderruflich auf, sodass sich über die Leibsphäre Subjektives ausdrückt, verstehbar wird und behandelt werden kann: „Der Leib als „sujet incarné“, als „totales Sinnesorgan (...) umfasst die körperliche, seelische und geistige Dimension des Menschen mit seiner Einbindung in den sozialen und ökologischen Bereich, in den Lebensraum (..), die Lebenswelt (...) ...“ (Petzold, 1993, S.356). Das Leibsubjekt ist bezogen auf seine Lebenswelt (*être au monde*), steht in der Zeit (individuell und kollektiv) und ist sozial vermittelt (*social body*). Petzold (1993) sieht weiters den Leib auch als Erkenntnis- und Wahrnehmungsorgan (perzeptiver Leib), ausgestattet mit Erinnerungsvermögen (memorativer Leib) und fähig zur Handlung (expressiver Leib). Der sichtbare Leib ist der Spiegel der Seele, der die Geschichte unseres Lebens erzählt. Die Übersetzung der manifesten Leibstruktur in die flüssige

Mitteilung, löst den starren Ausdruck und fördert eine neue Flexibilität (adaptive Plastizität). Im Kontinuum of awareness sinnlicher Leibempfindungen können Szenen und Bilder (Petzold, 1984) in ihrer geschichtlichen Tiefe verstanden werden und somit eine fortschreitende Integration abgespaltener und nicht bewusster Anteile der Persönlichkeit ermöglichen. Aus diesen Überlegungen wird klar, dass Psychotherapie notwendig die Leibsphäre einbeziehen muss, um ganzheitliche Heilung in einer existenziellen Tiefe zu gewährleisten.

In der Begleitung intensiver Leibprozesse muss sich der Therapeut auf eine Kraft beziehen, die tief im Innern des Klienten beherbergt ist.

Goldsteins (1971) „Ganzheitstheorie“ maß der Selbstorganisation leiblicher Prozesse, deren bedeutendste Fähigkeit es ist, von katastrophalen Zuständen sich immer in Richtung neuer Ordnungen zu bewegen, einen großen Stellenwert bei. Besonders bei Kriegsverletzten zeigte er auf, dass die Selbstregulation auch vorhandene Defizite und Fehlreaktionen beständig immanent auszugleichen und zu kompensieren sucht. Perls (1994) leitete davon die „organismische Selbstregulation“ ab, die tief im Leiblichen als innerer pulsierender Kern, verankert ist.

Die Fähigkeit zur Selbst- Organisation bleibt in unserem Verständnis nicht allein auf den Organismus beschränkt, sondern wirkt als grundlegendes Prinzip ganzheitlich in allen Dimensionen des Menschseins (vgl. Walch, 2002). Für C.G. Jung hat es sogar transzendente Qualitäten: „Dieses Etwas ist uns fremd und doch so nah, ganz uns selber und uns doch unerkennbar, ein virtueller Mittelpunkt von .. geheimnisvoller Konstitution,...Ich habe diesen Mittelpunkt als das Selbst bezeichnet. Intellektuell ist das Selbst nichts als ein psychologischer Begriff, eine Konstruktion, welche eine uns unerkennbare Wesenheit ausdrücken soll, die wir als solche nicht erfassen können, denn sie übersteigt unser Fassungsvermögen, wie schon aus der Definition hervorgeht. Sie könnte ebenso wohl als der ‘Gott in uns ‘ bezeichnet werden. Die Anfänge unseres ganzen seelischen Lebens scheinen unentwirrbar aus diesem Punkt zu entspringen, und alle höchsten und letzten Ziele scheinen auf ihn hinzulaufen.“ (Jung, 1971, S. 134f). Für Erich Neumann (In: Ludwig-Körner, 1992) ist das Selbst, so verstanden, das „dirigierende Zentrum“, von dem alle Prozesse angestoßen, geleitet, kontrolliert und ausbalanciert werden und „das Selbst ist sowohl für das Psychische wie das Physische transzendent.“ Für Maturana und Varela (1982) sind Lebensprozesse vom Prinzip der Autopoiese getragen, also einer Kraft, die im Wechselspiel von Integration und Desintegration, Innen und Außen nach Verwirklichung drängt. Als organisierendes Prinzip führt es die Evolution in Richtung Ganzheit. Die innere Weisheit oder der innere Heiler wird

in grundlegenden Neuorganisations- und autonomen Leibprozessen zum kompetenten Wegbegleiter. Sie führt, gibt man ihr den Raum, Menschen aus einer seelischen Sackgasse heraus.

Grof (1993, S. 284) baut auf diese inneren Selbstorganisationsmechanismen: „Der Therapeut ist kein aktiv Handelnder, der die Veränderungen im Klienten durch bestimmte Interventionen verursacht, sondern jemand, der intelligent mit den inneren Heilungskräften des Klienten kooperiert. Diese Rolle des Therapeuten passt zu der ursprünglichen Bedeutung des griechischen Wortes *thera-* das so viel heißt wie »derjenige, der beim Heilungsprozess assistiert«. Sie stimmt auch mit C. G. Jungs psychotherapeutischer Vorstellung überein; danach ist es die Aufgabe des Therapeuten, dem Klienten Kontakt und Austausch mit dem eigenen inneren Selbst zu vermitteln, das dann den Prozess der Transformation und Individuation lenkt. Die Weisheit für die Veränderung und Heilung entspringt dem kollektiven Unbewussten und übersteigt bei weitem das dem Therapeuten intellektuell verfügbare Wissen. Das fehlende rationale Verständnis des Heilungsprozesses kann zwar gelegentlich sowohl den Therapeuten als auch den Klienten frustrieren, aber die dramatischen, positiven Veränderungen, die bei den Klienten relativ schnell auftreten, machen das mehr als wett.“

Psychische Störungen beeinträchtigen den ganzen Menschen und vermindern, durch ein globales Unwohlsein, mangelndes Gefühl von Geborgenheit, Unsicherheit im Kontakt zu anderen Menschen, eingeschränkte Beziehungsfähigkeit, schwaches Selbstbewusstsein, Entscheidungsunfähigkeit, körperliche Erkrankungen, Störungen im Arbeitsleben, plötzlich auftretende Angstzustände, entscheidend die Lebensqualität. Ursachen für das „Leiden am Leben“ sehen Psychotherapeuten vor allem in einer breiten Palette von schädigenden Beziehungserfahrungen. Sie lassen sich nach Petzold (1993) in folgende Bereiche einteilen: Defizite, Traumata und chronische Konflikte. Dies ist eine schwerpunktmäßige Differenzierung, denn in einem kranken sozialen Milieu treten sie häufig gemeinsam auf. Bei Defiziten fehlen die psychischen Grundnahrungsmittel wie Liebe, Wärme, Geborgenheit, Sicherheit und Verlässlichkeit. Etwas, was für die Entwicklung wichtig gewesen wäre, hat gefehlt oder war nur in unzureichendem Maße vorhanden. In der Seele entstand ein Vakuum, das durch spätere korrigierende Erfahrungen gefüllt werden muss. Das, was damals nicht war, muss stellvertretend ersetzt werden. Bei einem Trauma ist etwas mit einem Menschen passiert, was ihn deformiert hat. Es sind vor allem körperliche Misshandlungen und seelische Grausamkeiten, die das Kind einmal oder über einen längeren Zeitraum erleiden musste wie Züchtigungen, Missbrauch, Scheidung, Verlust, heftige Schmerzen, Kriege und Katastrophen.

Sie bewirken Gefühle wie Schmerzen, Ängste, Ekel, Wut und Verwirrung, die in der Regel auch nicht zum Ausdruck kommen konnten. So bilden sich seelische Ablagerungen und auftauchende Emotionen werden gewöhnlich abgespalten. Hier geht es also darum, dass sich die Seele von den kränkenden Introjekten wieder befreien und zu den ursprünglichen Gefühlen zurückkehren kann. Chronische Konflikte sind über einen längeren Zeitraum immer wieder kehrende Unstimmigkeiten im sozialen Feld eines Menschen, die die Psyche in einen dauerhaften Spannungszustand versetzen, sodass der Mensch heute nicht mehr in der Lage ist, Ruhe und inneren Frieden zu finden. Erst über das Ausdrücken dieser Spannungen und das vertrauensvolle Zulassen von Entspannung kann wieder eine gesunde Lebensbalance erreicht werden. Die schädigenden Einflüsse können sich auf die gesamte Lebensspanne beziehen, wiewohl sie umso tiefere Narben hinterlassen, je früher sie eingetreten sind. Sie werden in die Leibarchive (Petzold, 1993) eingelagert und von der Psyche ferngehalten, sodass sie keinen neuen Schaden mehr anrichten können. Zurückgehaltene Affekte wie Wut, Angst, Trauer und Schmerz führen zu chronischen Kontraktionen und zu spannungsgeladenen Verengungen entsprechender Leibareale, welche wiederum seelische Blockaden nach sich ziehen, denn es müssen auch entsprechende Blockaden (Widerstände) gegen das Erleben aufgebaut werden. Wenn man verletzt wird, reagiert man gewöhnlich mit Schmerz. Muss dieser unterdrückt werden, verhärtet die Erregung. Analog dazu werden die psychischen Inhalte verdrängt und in Komplexen konserviert, währenddessen chronische Kontraktionen Empfindungen, Stimmungen und Gefühle verkapseln. Metaphorisch ausgedrückt geht der Schrei nach innen und wird in der Tiefe des Leiblichen zwischengelagert, ohne dabei seine Schärfe zu verlieren.

Dahinter stehen folgende Annahmen: Schädigende Erfahrungen lösen Angst aus, Angst führt zu flacher Atmung, Enge und zu leibseelischen Kontraktionen. Die Lebendigkeit wird abgezogen, um den Schmerz erträglicher zu machen. Die Wut und die Tränen gegen die Aggression von außen können nicht ausgedrückt werden, weil der Gegner übermächtig scheint. Auch diese Gefühle werden retroflektiert und verstärken die Kontraktionen. Diese Erlebnisse erkalten mit der Zeit und werden dem Bewusstsein durch Abspaltung entzogen. Die Abspaltung bezieht sich aber nicht nur auf Inhalte, sondern auch auf Affekte, Leibempfindungen und Leibareale. Geschieht dies öfter und über einen längeren Zeitraum chronifizieren die Kontraktionen und verändern allmählich das Leibbild und die Leibstruktur, die sich um die Bedrohung organisieren. Dies wirkt sich auf das Selbstbild, das Selbstgefühl und das Kontaktverhalten negativ aus. Erleben und Körperempfinden bauen gemeinsam eine Persönlichkeitsstruktur auf, die vermeiden möchte, dass die entsetzliche Erfahrung von früher

wieder passiert. Dazu panzern sie bestimmte Schichten ab, auf Kosten von Potentialen der Wahrnehmung, Erfahrung und Entwicklung. Ähnlich geschieht dies bei Defiziten. Fehlende Körperwärme, Alleingelassenwerden und mangelnde Akzeptanz im frühen Kindesalter lässt Unsicherheit, Angst und Einsamkeit entstehen, die Spuren im Leiblichen hinterlassen, denn aus der Oberfläche weicht die Energie zurück und zieht sich zusammen, weil man sich selbst psychisch erwärmen und ernähren muss. Das Misstrauen in die kalte Welt der Menschen führt zu immer weniger Kontakt, was wiederum zu einer Zurücknahme und Abspaltung der Gefühle führt.

Reich (1978), Lowen (1981), Kurtz (1986) und Brown (1985), die zunächst in einer tiefenpsychologischen Tradition standen, fanden heraus, dass psychische Probleme in die Speicher des Leibes eingelagert werden. In chronischen Kontraktionen von Muskelpartien (hartgewordene Spannungen), schädigenden Einflüssen auf die inneren Organe (Magengeschwüre, Herzerkrankungen) und langsame Veränderung des Bewegungsapparates (gebückte Haltung) ist die Lebensgeschichte (Bio -graphie) aufgezeichnet. Für alle weiteren Ausführungen muss allerdings betont werden, dass im Leib nicht nur das Schwierige beheimatet ist, sondern auch die Ressourcen und die Lebenskraft.

Für Kepner (1988) ist das Erleben unseres Körpers ein Erleben unseres Selbst, in der Weise, dass sich leibhaft konturiert, was auch für das Selbst von Bedeutung ist. Ron Kurtz (1998) sieht in der Körperstruktur die ganzheitliche Antwort auf Lebensereignisse. Unterdrückte Emotion (von e - movere = herausbewegen) ist in der Kontraktion stecken gebliebene Bewegung, die befreit werden muss. Seelische Probleme bauen Körperspannungen auf, diese wiederum stauen Energie, wodurch die Bewegungen verhindert werden. Lösung der Spannung setzt Energie frei und ermöglicht wieder Bewegung. Es ist auch ein Transparentmachen von zuvor Undurchdringlichem.

Kränkung kann folgende Spuren im Leib hinterlassen: Ein diffuses und stumpfes Gefühl von Unwohlsein, Verkrampfungen und Spannungen, Spaltungen, Unbeweglichkeit, Haltungsanomalien, gefrorene Erregung, Erschlaffung, Hypertonie, Organstörungen usw. Dies sind nicht nur unangenehme Begleiterscheinungen, sondern in diesen Leibverstimmlungen werden die subjektiv relevanten Szenen und Themen hologrammartig gespeichert. Kommen diese Leibphänomene fokussiert ins bewusste Erleben tauchen automatisch die kritischen Inhalte auf.

Durch psychische Störungen hat sich also innerlich etwas zusammengezogen und abgekapselt, was nicht mehr wachsen kann. Man fühlt sich in seiner eigenen Haut nicht mehr wohl. Die Selbstregulation ist ins Stocken geraten, innere Impulse werden unterdrückt oder

inadäquat entladen. Die Lebensmuster sind starr geworden und unbewusst auf die Kompensation fixiert. Misstrauen, Angst, Ohnmacht, emotionale Labilität und Wut dominieren die Seele und verhindern Liebe, Spontaneität und Kreativität. Innere unbeholfene Heilungsversuche bleiben im Symptom stecken. Die Intensität des Symptoms zeigt das Ausmaß an Energie, das darin gebunden ist.

Intensive leiborientierte Psychotherapie aktiviert das Unbewusste, löst Blockaden (Widerstände) auf und bringt diese Energie in Bewegung. Prozessuale Leibarbeit ist Arbeit am Leib, mit dem Leib und durch den Leib. Der Leib ist ein unverbrüchlicher Indikator, wenn etwas im Gesamtsystem Mensch nicht in Ordnung ist.

Für effektive Heilmechanismen gilt: Je tiefer gehender, leibnäher und expressiver eine Lösung stattfinden kann, desto heilsamer ist sie, weil das psychische System dadurch energetisch entlastet wird. Dies gilt auch dann, wenn die Sinnzusammenhänge noch unzureichend erfasst werden. Unterdrückung, Abwertung und Ausklammerung chronifizieren die Störung und festigen im Unbewussten das krankmachende Milieu.

Aus diesen Teufelskreis auszubrechen ist nur dann möglich, wenn wir an das zurückgehaltene Material kommen, die Probleme wieder erleben und alle begleitenden Reaktionen ausdrücken. Alle emotionalen Wunden müssen neu geöffnet werden, um die darin gebundenen Energien zu befreien damit sie dem Menschen wieder in kreativer Weise verfügbar werden. Das heißt, tiefer hineingehen, in das, was sich zeigt. Wenn man direkt ins Symptom, in die Krankheit hineingeht, verliert sich der Schrecken und freie Erregung tritt an die Oberfläche. Die Lösung ist im tiefsten Punkt zu finden. Auch wenn das, was man erlebt, noch so problematisch ist, man hat es schon einmal überlebt. Dann können diese Aspekte integriert werden, denn für die Psyche ist nicht das problematisch, was sich zeigt, sondern das, was sich nicht zeigt. Die über den Leib frei werdenden Spannungen können sich dramatisch, bis hin zu autonomen Körperreaktionen, äußern. Zittern, Schreien, Wimmern und Wüten mit aufgerichteten oder zusammengekrümmten Körper, Erlebnisse von Ohnmacht, Erstickungszustände, blinde Wut, Panik können wellenartig an die Oberfläche gelangen. Neue Ergebnisse der Hirnforschung besagen, dass emotionales Lernen subkortikal im limbischen System stattfindet. Dieses ist etwas schwerfälliger, als die assoziativen und kognitiven Bahnungen in der Großhirnrinde. Deshalb bedürfe es zur Veränderung der emotionalen Gebundenheit "...eines emotionalen Aufruhrs, um die unbewussten limbischen Netzwerke zu verändern.“ (SZ, 8.5.2001, S. V2/16) Nur das Abrufen der Kognitionen führt nicht zum Ziel, weil die unbewusste emotionale Fixierung bestehen bleibt.

Das psychopathologische Material muss vollständig sichtbar werden, um es gewissenhaft bearbeiten zu können. Das bringt zwangsläufig die bisherige Organisation der Psyche ins Wanken. Die Öffnung und Dynamisierung abgeschlossener Erlebnisinhalte führt in die direkte Konfrontation mit dem problematischen Milieu und destabilisiert den Burgfrieden, der über die Symptombildung gewonnen wurde.

Tiefe therapeutische Prozesse führen zunächst immer in die Instabilität, weil alte Ordnungen aufgebrochen werden und das bewusst wird, was zuvor aus Angst ferngehalten wurde. Damit ist auch klar, dass diese Ängste direkt erlebbar werden und sich mit anbrandenden Affektwogen bis zu einer Panik steigern können. Da dabei die „Persona“ ins Wanken gerät, kann es sogar zu episodischen Depersonalisationserscheinungen kommen. Diese Krise ist im Sinne der Heilung notwendig, damit effektive Lösungen herbeigeführt werden können und eine innere Neustrukturierung erfolgen kann.

Dabei ist ein wichtiger Grundsatz zu beachten: Stehe dem Prozess nicht im Wege, lasse alles in seiner eigenen Intensität zum Ausdruck gelangen, denn nur dann kann es sich vollständig integrieren.

Wir wissen, dass Therapeuten, wenn es „an das Eingemachte“ geht und die Klienten ihre Kontrolle verlieren, oft gerne den Prozess stoppen und eine Beruhigung herbeiführen möchten. Ängste, der Klient könnte seine Besinnung verlieren, Ängste vor Kollegen, Ängste, den Prozess nicht durchstehen zu können, all das kann subtil zu Konzeptionalisierungen und Rationalisierungen führen. Die Ansicht ist: Man muss Dekompensation verhindern und dem Klienten eine gute Struktur zur Seite stellen. Es ist notwendig, dass der Therapeut seine Konzepte relativieren lernt und seine Ängste vor Kontrollverlust, Dekompensation, Ichauflösung und visionären Erfahrungen abbaut. Im Grunde genommen ist ein unterbrochener Prozessverlauf schädlicher, als einer, der gar nicht stattfindet, denn die Impulse, die sich zeigen, müssen dann wieder zurückgenommen werden und das kann zu einer verstärkten Abwehrstruktur führen.

Der therapeutische Begleiter sollte radikal dem folgen, was machtvoll an die Oberfläche drängt und Interventionen vermeiden, die das niederhalten, was er vielleicht als störend für den Prozess empfindet. Wenn jemand zum Beispiel im Gespräch ein Zittern erlebt, dann sollte der Therapeut den vollen Ausdruck unterstützen und nicht den Klienten beruhigen. Denn die Expression hilft, die Spannungen zu entladen, um eine gesündere innere Struktur zu errichten. Auch destruktive Affekte sollten in einem Schutzraum ausgelebt werden können, sodass sie später, unbewusst, keinen Schaden mehr anrichten.

Man kann darauf vertrauen, dass sich nur das zeigt, was vorhanden ist, in seiner ganz eigenen Qualität. Der Therapeut sollte den Klienten nicht voreilig beruhigen, sondern die Dynamik des Prozesses unterstützen, wenn es zu Unterbrechungen und Sperrungen kommt oder wenn Widerstände behindern eingreifen. Prozessuales Begleiten bedeutet natürlich auch, dass wir nicht etwas evozieren, was nicht da ist, sondern nur auf das eingehen, was sich meldet, sich aber nicht vollständig zeigen kann. Von außen gesehen kann das eine Bewegung sein, die im Ansatz stecken bleibt, oder eine diffuse Spannung, die ein unangenehmes Gefühl verursacht, ein Brechreiz oder Wut, die lediglich durch geballte Fäuste sichtbar ist. Wenn ein intensiver Leibprozess im Gange ist, sollten verbale Interventionen eher sparsam sein, um den Klienten nicht abzulenken.

Intensive Psychotherapie bildet also eine psychische Plattform für ein radikales Erleben, um eine massive Entladung und Ausschüttung ungesunden Materials zu gewährleisten. Dies kann sie nur dann erreicht werden, wenn sie bis in die Tiefen leiblicher Repräsentationen psychischer Inhalte vordringt.

Weiters ist darauf zu achten: Was begonnen wurde, muss vollständig zu Ende geführt werden. Es hat eine eigene Dynamik, einen eigenen Regelkreis, der durchlaufen werden muss, sodass es zu einer umfassenden Entladung und Entspannung kommen kann.

Therapeuten, die das in ihrer Eigentherapie erfahren haben, können angstfreier und vertrauensvoller Prozesse mit massiven Affektdurchbrüchen und archaisch-primärprozesshaften Material begleiten.

Prozessuale Leibarbeit hat immer Auswirkungen auf den ganzen Menschen. Es geht nicht um eine dominierende Haltung dem sprachlichen Dialog, dem Verstehen und der Einsicht gegenüber, sondern um eine legitime Wertschätzung von Leibphänomenen und Leibprozessen.

Leibinterventionen sind direkt, intim und lösen auf allen Ebenen Reaktionen aus. Die Begleitung kann nur dann erfolgreich sein, wenn man liebevoll, achtsam und in jeder Phase bereit ist, sich vom Klienten korrigieren u lassen. Man muss in jedem Augenblick präsent sein, um den inneren Strömen, die sich in äußeren Spannungen repräsentieren, folgen zu können. Das sind oft Wege, die überraschen und nicht vorherzusehen sind. Da Leibinterventionen sehr frühe Schichten berühren, können sie auch durch Unachtsamkeit und Aufdringlichkeit tiefe psychische Verletzungen auslösen.

Es kann natürlich auch zu Komplikationen kommen, weswegen traditionelle Therapierichtungen skeptisch sind. Sie glauben, neben der hohen Vulnerabilität, dass durch direkte Körperberührung ein starkes erotisches Anregungsniveau geschaffen wird, was die

Abstinenzregel gefährden könnte. Die Effekte direkter Berührung sind nach deren Meinung geringer einzuschätzen, als die Gefahren und Verwirrungen, die auftreten können. Natürlich ist einzuräumen, dass durch die Lockerung von Blockaden und das Strömen von Energien sich leicht erotische und sexuelle Gefühle einstellen können. Dies sollte nicht verhindert werden, denn, vielleicht zum ersten Mal erlebt, kann das für die Heilung außerordentlich wichtig sein. Der Wert einer solchen Sitzung hängt stark vom Wie der Begleitung ab, denn schädlich kann es nur dann werden, wenn der Therapeut seine eigenen Bedürfnisse nach Zärtlichkeit und Sexualität mit einbringt.

Berührungen sollten planvoll, intuitiv und veränderbar sein und im Einverständnis mit dem Klienten stattfinden. Dies muss hin und wieder auch dem Klienten gegenüber betont werden, weil der Klient den Therapeuten nicht gerne kränkt und dann vielleicht etwas über sich ergehen lässt, was nicht gut für ihn ist. Berührungen zeigen dem Klienten auch, dass seine Leiberfahrung ein wichtiger Teil seiner Person ist. Berührung trifft immer den ganzen Menschen, einschließlich seiner feinstofflichen Natur.

Prozessuale Leibarbeit orientiert sich an der Einzigartigkeit des subjektiven Prozesses, der Inneren Weisheit und lässt sich mit den weiteren Merkmalen phänomenologisch (also am Phänomen orientiert und nicht an den eigenen Konzepten und Vorstellungen), dialogisch (intersubjektive Korrespondenzprozesse) und energetisch (die Orientierung verläuft entlang des Energieverlaufs) charakterisieren. Das Dialogische muss nicht sprachlich sein, es kann auch zu nonverbalen Korrespondenzprozessen kommen, dem Leibdialog, eine Kommunikation und Interaktion durch Atmosphären und Berührung. Anziehung, Abstoßung, Zuwendung, Abwendung ereignen sich im Alltagsleben häufig vor dem sprachlichen Austausch. Der Therapeut hilft über die Korrespondenzprozesse mit, die Organisation und die Gestaltung der Erfahrung zu finden

Der Leib ist nicht nur repräsentatives Ausdrucksorgan, sondern kann durch Fremdeinwirkungen direkt beschädigt oder unterversorgt sein. Opfer von Gewaltverbrechen und sexuellem Missbrauch lernen mit der Zeit sich ganz vom Leibe abzuspalten, weil er der Ort des Verbrechens ist. Nur so können sie damit fertig werden. Sind Leibinterventionen generell für den therapeutischen Prozess sinnvoll, so sind sie in diesen Fällen als korrigierende Erfahrungen lebensnotwendig. Die Nachnahrung, in der Klienten über Stunden im Arm gehalten werden, der körperliche Schmerz, der sich in Schreien ausdrückt und die Aggression, die sich durch heftiges Abwehren und Schlagen Luft verschafft, wirkt direkt heilsam, auch wenn der Verstehensprozess erst einige Zeit später einsetzt, weil in diesen

Augenblicken die Kraft des authentischen Wiedererlebens das Vermögen zum Abstrahieren und Differenzieren zurücktreten lässt.

Grundsätzlich kann man mehrere Ebenen von prozessorientierten Leibinterventionen beschreiben: a) das Ansprechen von Leibsignalen in Mimik, Gestik und Haltung b) das Verstärken von Körperhaltungen und c) direkte Leibinterventionen (Berührung).

Leibinterventionen wiederum lassen sich nach Brown (1985) in katalytische (provozierende) und nährende (abschmelzende) unterscheiden.

Ziel prozessualer katalytischer Leibarbeit ist zurückgehaltenes und blockiertes Material so aufzuladen, dass es zu einem kathartischen Abreagieren kommt. Die freiwerdende Energie wird dann nicht mehr zur Blockierung gebraucht, sondern wird integriert und steht dem Gesamtsystem wieder zur Verfügung. Das wird durch Erhöhung der vorgefundenen Spannung (der Klient verstärkt und der Therapeut erzeugt Gegendruck) geschehen, so dass die Spannungen so stark aktiviert werden, dass sie, entgegen den ursprünglichen Widerständen, nichts anderes tun können, als sich zu entladen.

Dabei kann folgendes Prozessverlauf gesehen werden: Spannung – Intensivierung der Spannung – Höhepunkt – Entladung – Entspannung.

Es ist also noch etwas Unerledigtes, Unintegriertes und Spannungsgeladenes, das sich zwar andeutet, aber noch nicht dynamisch in den Vordergrund treten kann. Es geht also um ein Mehr, ein Deutlicher, ein Kräftiger und ein Lauter. Dies wird zunächst durch Erhöhung der Spannung an den betroffenen Körperregionen erreicht. Der Klient spannt an und der Therapeut gibt Gegendruck. Das, was vom Therapeuten ausgeht, ist einfühlsam mit dem Klienten abzustimmen. Wenn man zwischendurch nachgibt, den entsprechenden Körperbereich wahrnimmt, die Restspannung sorgsam überprüft und mit dem Klienten nonverbal oder mit wenigen Worten kommuniziert, dann kann man das rechte Maß finden. Wichtig für den Therapeuten ist, während der Leibarbeit zentriert und in stabiler Position zu sein. Als Faustregel gilt immer: stabil, zentriert und komfortabel, denn nur dann kann der Therapeut geben und muss sich nicht um seine eigene Unversehrtheit kümmern. Der Klient versucht nun den inneren Druck zu veräußerlichen, indem er voll dagegenhält und zur Bekräftigung laute Töne ausstößt, grimassiert und so fest anspannt, wie nur irgend möglich. Dies geschieht so lange, bis er erschöpft zurücksinkt und Entspannung einkehrt. Es kann jedoch sein, dass es auch nur einer kurzen Pause bedarf, um dann noch intensiver weiterzumachen, bis zur vollkommenen Entspannung.

Entspannung erkennt man an der Weichheit des Körpers, an einer Liegeposition, die äußerst komfortabel aussieht, mit ausgestreckten Armen und Beinen, einem friedlichen

Gesichtsausdruck, ruhigem und tiefem Atmen und einem Empfinden, dass etwas in Ordnung gekommen ist. Sicherheitshalber fragt man dann aber noch nach, ob sich wirklich alles gut anfühlt. In der nachfolgenden Integrationsphase breitet sich die entladene Energie über den ganzen Körper aus.

Wenn direkte Leibinterventionen angezeigt sind, empfiehlt es sich, die Annäherung langsam, sorgsam und nicht abrupt zu gestalten. Hektische Berührungen sollten vermieden werden. Wenn der Therapeut seine Position wechselt, sollte er die Berührung beibehalten. Beim liegenden Körper immer von der Seite her intervenieren, sodass man einem möglichen Schlag ausweichen kann. Man sollte sich nie auf den Erfahrenden setzen, um nicht instabil zu werden, wenn sich der Erfahrende aufrichtet. Auch die Festigkeit des Druckes sollte man sensibel immer wieder auf die Stimmigkeit überprüfen. Der Druck sollte mehr großflächig (mit der ganzen Hand) und weniger punktuell (mit einzelnen Fingern) angesetzt werden, um Verletzungen zu vermeiden. Grimassen, Töne, Pressen, Drücken und Schlagen, also aktive Expressionen, intensivieren den Prozess. Der Erfahrende spannt selbst die betroffenen Stellen, so stark wie möglich, an. Je mehr Innendruck ausgeübt wird, desto weniger muss man von außen Druck geben. Strampelt der Erfahrende heftig, oder schlägt um sich, ist es gut, das Becken etwas zu stabilisieren und mit Matten den umliegenden Bereich weich zu begrenzen, um die Energie zu fokussieren. Wichtig können auch ermutigende, prägnante und kurze Sätze wie „Drücke es aus“, „Gib Stimme dazu“, „Lauter“, „Voll und Ganz“ usw. sein. Wenn durch den Gegendruck des Therapeuten der innere Druck des Erfahrenden veräußerlicht wird, kann er sich stärker auf den anderen Pol einlassen und alle Kräfte bündeln. Die gewohnte Selbstblockade führt in diesem Wechselspiel zu einer Kraftaufladung, wodurch eine spätere Integration begünstigt wird. Innere Widerstände können sich auf diese Weise direkt und unvermittelt gegen den Therapeuten richten, sich gegen ihn entladen. Das kann sich durchaus in mehreren Abläufen aufschaukeln, wobei der Therapeut darauf achten muss, dass er sich streng der Situation des Klienten anschließt und keine eigene Dynamik hinzufügt. Dies wäre zum Beispiel der Fall, wenn er selbst das Gesicht verzieht oder in eine blinde Anfeuerung, die in ein Kräftemessen ausartet, geraten würde.

Von zentraler Bedeutung ist das Bemühen, der blockierten Energie zu folgen und zum Ausdruck zu verhelfen.

Einer Leibarbeit nachfolgende Schmerzen können, im Sinne eines Heilschmerzes, den Prozess abschließen. Sie können aber auch Zeichen für noch nicht befreite Blockaden sein. Nur im zweiten Falle wäre eine sorgfältige katalytische Weiterarbeit angebracht, sonst genügt ein entspannendes Ausklingen lassen.

Bei dieser intensiven Erfahrungsarbeit tauchen naturgemäß auch Widerstände auf, die gegen das bewusste Erleben verdrängten Materials im Laufe der Jahre aufgebaut wurden. Dann ist es für den Therapeuten wichtig, sich in Geduld zu üben, einen guten Rapport zu halten, den Widerstand zu akzeptieren, um ihn später Schritt für Schritt auflösen zu können. Erst danach kann man an den Stellen, die wirklich wehtun und in denen stärkste Anspannungen sitzen, tiefer gehen.

Das, was zu tun ist, ist nur aus der Situation selbst zu erschließen. Es wird das intensiviert, was sich zeigt und dort verstärkt, wo Spannungen und Hindernisse auftreten, ohne dass etwas hinzugefügt wird.

Prozessuale Leibarbeit ist aber nicht nach dem Grad der äußeren Intensität und Kraftanstrengung zu beurteilen. Wenn jemand schon über Kraft und Lautstärke viel ausgedrückt hat und trotzdem keine Lösung möglich wurde, kann es manchmal wichtig sein, die Hand aufzulegen, den Klienten zu halten, um verbliebene Spannungen abzuschmelzen. Es kommt dabei zu einem fließenden Energiestrom, der lösend und entspannend wirkt. Im ruhigen Gehaltenwerden können auch emotionale Defizite mit körperlicher Wärme, Geborgenheit und Liebe aufgefüllt werden. In Erfahrungen tiefer Verlassenheit und bei massiven körperlichen Verletzungen wirkt nährende Leibarbeit wie Balsam. Die abschmelzende oder nährende Leibarbeit vermittelt dem Erfahrenden Halt, Sicherheit und Vertrauen im Wiedererleben seiner alten kränkenden Erfahrungen und vermittelt zugleich ein, die Gesundheit förderndes, emotionales Korrektiv. Zu beachten ist, genügend Zeit aufzuwenden und erst dann loszulassen, wenn sich ein Gefühl des „Gefüllt Seins“ eingestellt hat, denn, wenn man zu früh aus dem leibnahen Kontakt geht, kann eine neuerliche Erfahrung des „Verlassen-Seins“ auftreten und die alten Strukturen verstärken. Die nährende Variante kann bis zu einem Ganzkörperkontakt reichen, um, zum Beispiel, bei einem lange anhaltenden Zittern, nach massiven Spannungsentladungen, nährende Ressourcen aufzubauen.

Prozessuale Leibarbeit geschieht durch die Kraft, die aus uns kommt und durch uns fließt. Welche Art von Leibarbeit notwendig ist, erwächst aus dem direkten Kontakt. Wenn man die Hand auflegt und merkt, dass ein Gegendruck von Seiten des Erfahrenden entsteht, kann man den Druck verstärken. Sollte das Gefühl entstehen, dass sich dabei etwas verschließt, kann man die Hand auf der Stelle ruhig liegen lassen und wahrnehmen, ob sich dabei eine leichte Öffnung und Ausdehnung ergibt, denn dann wäre eher abschmelzende Arbeit erforderlich. Direkte Leibinterventionen sollten nicht im Halsbereich oder an Weichteilen, die direkt an der Oberfläche liegen (Augen), und im Geschlechtsbereich stattfinden. Hier kann man in der

Umgebung eher diffusen und ausstrahlenden Druck ausüben, oder durch indirekte Interventionen, wie die Erhöhung der Eigenspannung, Töne, Grimassen das Ausdrucksniveau heben. Bei Problemzonen gibt es auch die Möglichkeit, dass der Erfahrende selbst die Hände auflegt und sanft drückt.

Wenn über lange Zeit eine erhöhte Energieabgabe geschehen ist und der Klient sich ziemlich entkräftet fühlt, kann unterstützend Tee mit Honig gereicht werden, um das Energieniveau wieder etwas anzuheben. Mit jedem Klienten ist vorher zu vereinbaren, dass das Wörtchen „Stopp“ alle Leibinterventionen sofort unterbricht. Neuralgische Stellen sind häufig angespannt und haben die Gewohnheit, Spannungen auf sich zu zentrieren, wodurch andere Stellen unterversorgt bleiben. Deshalb sollten auch andere Leibsegmente tastend erfüllt werden, um eventuell dort weiterzuarbeiten. Entscheidend ist, was ich mit den Händen fühle, ob sich die ertastete Stelle ausdehnt, anschmiegt, entzieht oder weiter verkrampft. Die sensiblen Spürorgane des Begleiters sind die Hände, die zugleich abgeben und aufnehmen, ein viszerales (tiefes Gefühl der inneren Mitte) Stimmigkeitserleben, der Einbezug aller Sinne, die Intuition und das kommunikative Ausprobieren, bis die richtige Form und Intensität gefunden wird. Die eigene Leiberfahrung wird zum Resonanzorgan und das, was man selbst riskiert und durchschritten hat, macht angstfrei, geschmeidig und flexibel. Die Leibarbeit wird dann beendet, wenn sich umfassende Entspannung ausbreitet und der Klient signalisiert, dass es für den jetzigen Zeitpunkt genug und gut ist.

Zum Schluss ist noch darauf aufmerksam zu machen, dass es auch zu Vermeidungsstrategien und Abwehrmanövern kommen kann, die eher in interpersonellen Konfliktkonstellationen liegen. Dies wird in nichtauthentischen Verhaltensweisen sichtbar.

Übergroße Anpassung an den Gruppenleiter oder Therapeuten, Rivalität, mangelndes Vertrauen in die Methode und verdeckte Feindseligkeit können zu Leibreaktionen führen, die nicht unbedingt etwas mit dem zugrunde liegenden Prozess zu tun haben. Auch könnte ein plötzliches Registrieren der sozialen Situation in Therapiegruppen (wer sieht mich? Wie bewerten mich die anderen Gruppenmitglieder?) richtungsändernd in den Prozess einfließen. Sollte dies eintreten, ist an der Beziehungssituation und den aktuellen Problemen zu arbeiten. In allen anderen Fällen gehören Widerstände zu dem inneren Prozess und sind, wie weiter oben beschrieben, zu begleiten.

Prozessuale Leibarbeit ist ein Abenteuer, das vom Therapeuten und Klienten Offenheit, Hingabe und Risikobereitschaft verlangt. Am Ende stehen jedoch die Aussicht auf Heilung gravierender emotionaler Probleme und Neuaufbau fundamentaler seelischer Strukturen.

Literaturverzeichnis:

- Bloch, Ernst: Subjekt - Objekt. Frankfurt 1977. Suhrkamp.
- Brown, Malcolm: Die heilende Berührung. Essen 1985. Synthesis.
- Brown, Malcolm: Die heilende Berührung. Essen 1985. Synthesis.
- Capra, Fritjof: Die neue Sicht der Wirklichkeit. Zur Synthese östlicher und westlicher Wissenschaft. In: Grof, Stanislav (Hrsg.) (1986), S. 131 – 144.
- Descartes, René: Abhandlung über die Methode seine Vernunft richtig zu leiten. EA Leiden 1863.
- Goldstein, Kurt: Ausgewählte Schriften. Den Haag 1971. Nijhoff.
- Grof, Stanislav (Hrsg.): Alte Weisheit und modernes Denken. München 1986. Kösel.
- Grof, Stanislav: Die Welt der Psyche. München 1993. Kösel.
- Habermas, Jürgen: Theorie und Praxis. Frankfurt am Main 1974. Suhrkamp
- Hersch, Jeanne: Das philosophische Staunen. München 1981. Piper.
- Jung, C. G.: Die Beziehungen zwischen dem Ich und dem Unbewußten. Olten/ Freiburg i. B. 1971. Walter.
- Kepner, James I.: Körperprozesse. Köln 1988. Edition Humanistische Psychologie.
- Kurtz, Ron: Körperzentrierte Psychotherapie. Essen 1986. Synthesis.
- Lowen, Alexander: Körperausdruck und Persönlichkeit. München 1981. Kösel.
- Ludwig-Körner, Christiane: Der Selbstbegriff in Psychologie und Psychotherapie. Wiesbaden 1992. DUV.
- Marcel, Gabriel: Die Menschenwürde und ihr existentieller Grund. Frankfurt 1972. Knecht.
- Marcuse, Herbert: Der eindimensionale Mensch. Neuwied/ Berlin 1976. Luchterhand.
- Maturana, Humberto; Varela, Francisco: Autopoietische Systeme. Eine Bestimmung der lebendigen Organismen. In: Maturana, Humberto (Hrsg.) (1982).
- Merleau-Ponty, Maurice: Phänomenologie der Wahrnehmung. Berlin 1966. De Gruyter Studienbuch Verlag.
- Perls, Frederick S.; Hefferline, Ralph; Goodman, Paul : Gestalttherapie. Lebensfreude und Persönlichkeitsentfaltung Stuttgart 1979. Klett Cotta, jetzt 6.Aufl.1994.
- Petzold, Hilarion: Integrative Therapie. Bd 1-3. Paderborn 1993. Junfermann.

Petzold, Hilarion: Vorüberlegungen und Konzepte zu einer integrativen
Persönlichkeitstheorie. In: Integrative Therapie, 1-2 (1984), S. 73-115.

Reich, Wilhelm: Charakteranalyse. Frankfurt am Main 1978.

SZ = Süddeutsche Zeitung

Uexküll, Thure von (Hrg.): Lehrbuch der psychosomatischen Medizin. München, Wien,
Baltimore 1981. Urban und Schwarzenberg.

Walch, Sylvester: Dimensionen der menschlichen Seele. Düsseldorf 2002. Walter.

Weizsäcker, Viktor von: Der Gestaltkreis. Theorie der Einheit von den Wahrnehmungen und
Bewegungen. Frankfurt 1973. Suhrkamp.

Dr. Sylvester Walch
Bachstr. 3
D-87561 Oberstdorf
Tel.: 0049 (0) 8322 661 Fax: ... 6601
Email: sylvester@walchnet.de
<http://www.walchnet.de>