

Zum Ansatz der Bioenergetischen Analyse

Angelika Schretter

(unveröffentlichtes Vortragsmanuskript, Berlin, EABP Kongress 1998)

Kelemann:

„Psychologie und Philosophie befinden sich meiner Meinung nach auf der gegenwärtigen Stufe der Gesellschaftsentwicklung an derselben Stelle, an der Newton im Vergleich zu Einstein stand. Der Mensch wird nach Art der früheren Physik beschrieben: der Mensch als Objekt, der Mensch als beseelter Roboter, der Mensch als Leib-Seele-Gegensatz, als mechanisches Zufallsspiel. Aber der Mensch ist keine geistbegabte oder beseelte Maschine. Er ist ein verwickelter biologischer Prozeß, der viele Bereiche des Lebens und Erlebens umfaßt.“

Diese provozierenden Sätze stammen von einem Schüler Lowens, Stanley Kelemann. Sie drücken eigentlich ziemlich genau das Anliegen Reichs aus, das dieser mit seinem ungeheuer komplexen Werk versucht hat in den Griff zu bekommen: die Einheit von Körper und Geist in dem Sinne wieder herzustellen, daß sie im methodischen Vorgehen nicht mehr als Getrennte betrachtet werden müssen.

Das mechanistische Denken, das im obigen Zitat angeprangert wurde, ist im Grunde auch dem Reichschen Ansatz noch immanent. Reich, der Vater zahlreicher körpertherapeutischer Schulen, hat zwar sehr mit diesem Denkkonzept gerungen und die Lösung schließlich im Funktionalismus gefunden, hat aber das mechanistische Wissenschaftsparadigma nicht wirklich überwinden können, die Quadratur des Kreises nicht lösen können.

Und mit dieser Schwierigkeit haben die körperbezogenen Therapieschulen heute noch zu kämpfen: es gibt immer noch keine hinreichenden theoretischen Erklärungsansätze für die Vielfalt der Prozesse, die durch die körpertherapeutischen Interventionen im Organismus ausgelöst werden - die aber nichtsdestotrotz eminent wirksam sind; das beste Beispiel ist der Energiebegriff.

Alexander Lowen, einer der bekanntesten Schüler Reichs, hatte, als er in den 50er Jahren anfang, Reichs Theorien zu übernehmen und auszubauen, mit denselben Schwierigkeiten zu kämpfen. Er war sich dessen bewußt, daß die somatischen Manifestationen psychischer Prozesse, sprich die energetischen Phänomene, nicht hinreichend theoretisch erklärbar waren. Und er wollte nicht in dasselbe Dilemma wie Reich geraten. Lowen verzichtete daher auf die konkretere Definition des Energiebegriffs und begnügte sich mit der phänomenologischen Beschreibung von Therapieprozessen. In dieser Hinsicht hat er uns mit einem reichen Fundus an empirischem Material versorgt.

Soviel zunächst zur wissenschaftstheoretischen „Absicherung“ der Bioenergetischen Analyse. Ich möchte mich in meinem Vortrag nun mit folgenden Themenkomplexen befassen:

1. Ich möchte damit beginnen, die historischen Wurzeln der Lowenschen Bioenergetik im Reichschen Theoriegebäude zu beschreiben, d. h. den theoriegeschichtlichen Hintergrund beleuchten.
2. Im zweiten Teil werde ich versuchen, die Bioenergetische Analyse in ihren Charakteristiken (z. B. Charakteranalyse) und Grundprinzipien (z. B. Erdung) zu skizzieren.
3. Im dritten Teil schließlich möchte ich eine Standortbestimmung der Bioenergetischen Analyse heute machen und ihren Stellenwert als psychotherapeutisches Verfahren diskutieren.

Die Bioenergetik, wie eben ausgeführt, ist nicht ohne Reich zu verstehen. Lowen, der zusammen mit John Pierrakos die Bioenergetik entwickelte, war in den 40er Jahren nicht nur maßgeblich von Reich beeinflusst, sondern versuchte auch Reichs Werk inhaltlich weiterzuführen. Er nannte das, was Reich „charakteranalytische Vegetotherapie“ oder dann auch „Orgontherapie“ nannte, schlichtweg Bioenergetik - ein Begriff, den Reich anfänglich auch verwandt hatte. Aus politischen Erwägungen heraus, um nicht den gleichen Anfeindungen ausgesetzt zu werden wie Reich, wollte er den Orgonbegriff vermeiden und entschied sich für den Begriff der Bioenergetik.

Reich kam schon ziemlich früh im Laufe seiner praktischen Tätigkeit an der Wiener Psychoanalytischen Ambulanz zu der Überzeugung, daß eine „**genetisch-dynamische Theorie des Charakters**“, wie er sie nannte, und eine „genetische Differenzierung von Charaktertypen“ für die Theorie und Thera-

pie von Neurosen wichtig sei. Er versuchte eine systematische psychoanalytische Charakterologie zu entwickeln, d. h. eine Theorie, die von den dynamisch-ökonomischen Prozessen im psychischen Geschehen ausgeht. So entstand zu Beginn der 30er Jahre die erste Fassung der Charakteranalyse, die er selbst als durchaus im Rahmen der Psychoanalyse stehend verstand.

Reich beschreibt selbst, daß er über die Widerstandsanalyse zur Charakteranalyse gekommen ist. Seine klinischen Erfahrungen machten ihm deutlich, daß es eine „besondere Gruppe“ von Widerständen gab, die als „Charakterwiderstände“ (65) zu bezeichnen waren. Und diese Charakterwiderstände erhielten ihr Spezifikum durch die „**spezifische Wesensart des Analysierten**“ (66). D. h. „**der Zwangscharakter entwickelt andere Widerstände als der hysterische Charakter ... und die Form der Reaktionen des Ichs, die je nach dem Charakter bei gleichbleibendem Erlebnis inhaltlich verschieden ist, läßt sich ebenso auf kindliche Erlebnisse zurückführen wie der Inhalt der Symptome und Phantasien**“ (66).

Hiermit ist der Ausgangspunkt der Reichschen wie der Lowenschen Charakterstruktur-Analyse beschrieben.

Im Laufe der folgenden 15 Jahre wendet Reich seine Aufmerksamkeit immer mehr der Erforschung der Orgonenergie zu.

1948 hat er dann den Wandel zur Orgontherapie endgültig vollzogen (Vorwort zur 3. Auflage): Er verlagert sein Interesse explizit von der psychischen Dynamik zur biophysikalischen Untersuchung von Neurosen.

Folgerichtig betrachtet er nun, in den 40er Jahren, die **Emotionen als Manifestationen der Bioenergie, oder der organismischen Orgonenergie**, wie er sie auch nennt (22). Reich schreibt: „In der Orgontherapie gehen wir bioenergetisch vor - und nicht mehr psychologisch“.

(Das ist i. ü. heute gerade unter dem Aspekt interessant, als gerade Körpertherapeuten damit zu kämpfen haben, für das **psychotherapeutische Verfahren** Anerkennung zu finden. Die Wurzeln dieser Problematik scheinen durchaus auch auf die aktive Abgrenzung Reichs gegenüber der psychoanalytischen Gesellschaft zurückzuführen zu sein.)

Während Reich die Charakterbildung auch noch in den jeweiligen gesellschaftlichen Rahmen einbettete, d. h. die jeweilige **Charakterbildung als wesentlichen Ausdruck der jeweiligen gesellschaftlichen Ordnung** definierte - das war ja der ganze Kern seiner massiven Abrechnung mit dem Faschismus -, hat Alexander Lowen sich in seinen Abhandlungen darauf nur noch ganz allgemein bezogen.

Lowen hat mit Reich in den 40er Jahren in New York gearbeitet - und interessanterweise ist er gerade von dieser intellektuellen Phase Reichs maßgeblich beeinflusst worden. Bezeichnenderweise hat er seinen Ansatz dann auch Bioenergetik bzw. Bioenergetische Analyse genannt.

Die beiden Grundannahmen von Reich, nämlich daß

1. **Emotionen als Manifestationen der Bioenergie** aufzufassen sind und
2. der **therapeutische Prozeß als bioenergetischer Prozeß** zu definieren ist

(an anderen Stellen spricht Reich explizit davon, daß Bioenergie identisch mit dem sei, was Freud psychische Energie nannte), waren von entscheidender Bedeutung für das, was Lowen dann einige Jahre später, in den 50er/60er Jahren als Bioenergetische Analyse entwickelte.

Die Lowensche Bioenergetik geht von einem entwicklungspsychologischen und - ganz im Sinne der klassischen Psychoanalyse - von einem Konfliktmodell bezüglich der psychischen Dynamik aus: dem Grundkonflikt zwischen Triebimpulsen einerseits und der Notwendigkeit der Anpassung an einschränkende, normative Umweltforderungen andererseits, die in der Sozialisation vermittelt werden. Wie Reich, so sieht auch Lowen die Hauptdynamik der **neurotischen** Entwicklung in der oedipalen Phase angesiedelt - in den repressiven Beschränkungen des Lustprinzips, die sich in muskulären Blockierungen, der sog. muskulären Panzerung, niederschlagen. „Diese muskulären Spannungen formen ein Muster, das funktionell identisch ist mit dem psychologischen Muster, nämlich dem Charakter“ (Journal). Die somatischen Spannungen sind also auf der körperlichen Ebene das, was wir auf der psychischen Ebene das Abwehrmuster nennen. Lowen sieht im Charakter eine Art Lebenskonzept, einen Überlebensmechanismus, die Art und Weise, wie ein Mensch gelernt hat, sein Leben zu organisieren (und diese gibt ihm Identität und Bedeutung). Die meisten Individuen sind mit ihrem Charakter identifiziert, der im Verlaufe des Sozialisationsprozesses zur sekundären Natur

des Menschen wird. Dies aber impliziert, daß es eine primäre Natur geben muß - oder gab - und diese primäre Natur sieht Lowen ebenso idealistisch wie Reich: als das naturhafte Wesen, das von Grunde auf unschuldig und frei ist, das aber durch die gesellschaftlichen Bedingungen verformt und eingezwängt wird.

Anders als Reich jedoch kommt Lowen zu dem Schluß, daß muskuläre Spannungen nicht ausschließlich muskuläre Panzerungen im Sinne von **neurotischen** Blockierungen sind, sondern daß **chronische muskuläre Verspannungen immer dann auftreten, wenn das Individuum, also das Kind, grundsätzlich in seinem lebendigen Ausdruck behindert wird** - egal, ob aktiv in der Auseinandersetzung mit den elterlichen Figuren oder qua Reaktionsbildung - egal, ob in frühester Kindheit oder in der oedipalen Phase; die charakterstrukturell bedingten Spannungen versteht er wiederum durchaus ganz im Sinne Reichs als Aufgeben der primären Natur - allerdings als **notwendige Anpassung**.

Lowens therapeutisches Ziel ist daher weniger die Erreichung der orgasmischen Potenz, sondern der möglichst volle emotionale Ausdruck, der Ausdruck der Lebenskraft schlechthin.

Lowen übernimmt, modifiziert und erweitert die Reichschen Kategorien der Charakteranalyse. Die Reichschen Typologien des **depressiven = oralen, des masochistischen, des phallisch-narzißtischen, des hysterischen (inzestuösen) und des (sadistisch-analen) Zwangscharakters (195)** werden bei Lowen zur Unterscheidung der 4 Charakterstrukturen: **oral, psychopathisch, masochistisch und rigide**. Die **schizoide Struktur** ergänzt er als fünfte und die **psychopathische Struktur** definiert er später teilweise als „narzißtische“.

Die Bioenergetik übernimmt und erweitert Reichs folgende Grundannahmen:

1. Die Unterdrückung von (traumatischen, negativ besetzten) Erinnerungen ist immer mit muskulärer Spannung verbunden.
2. Die damit verbundenen unterdrückten Emotionen (Wut, Ärger, Trauer, Haß) müssen erfahren werden, damit die somatische Spannung sich lösen kann.
3. Die Unterdrückung der Atmungsfunktion in Form von reduzierter oder eingeschränkter (paradoxe) Atmung ist ein Hauptmechanismus der Unterdrückung von Emotionen.

4. Das Erreichen des Orgasmusreflexes ist ein Zeichen emotionaler Gesundheit - und entsprechender muskulärer Gelöstheit.

Lowen ergänzt Reichs Techniken (v. a. Atmung) zur Aktivierung der Körperenergie durch aktive Körperübungen. Er hatte festgestellt, daß die Techniken Reichs nicht ausreichten, um seine eigene ödipale Thematik durchzuarbeiten. Er tat sich mit John Pierrakos zusammen und sie entwickelten die ersten körperlichen Streßtechniken - allen voran das „Folterinstrument“ der Bioenergetik, den bioenergetischen Hocker - und kreiert damit ein Image, das mittlerweile Geschichte gemacht hat: die „harte“ Bioenergetik.

Die Bioenergetische Analyse ist also ein therapeutisches Verfahren, das die charakterlichen Prägungen eines Menschen focussiert - und zwar **primär** mittels Lösung der korrespondierenden muskulären Blockierungen und **sekundär** mittels verbaler Aufarbeitung der psychischen Dynamik.

Im Konzept der Bioenergetischen Analyse wird beidem Rechnung getragen: den innerpsychischen Prozessen und deren körperlich-muskulären Manifestationen. Die Bioenergetische Analyse versteht beides als zusammengehörig.

Dennoch gibt es bei Lowen, wie auch beim späten Reich, eine **Verschiebung des Interesses** von der psychologischen Deutung zu den körperlich-energetischen Prozessen.

Das führte leider zu der zweifellos einzugestehenden Tatsache, daß die Bioenergetische Analyse eine recht unsystematische, um nicht zu sagen unzureichende therapeutische Beziehungsarbeit vorzuweisen hat. Der Beziehungsaspekt ist zwar durchaus in einigen bioenergetischen Verfahrensweisen enthalten, man beginnt aber erst jetzt, eine systematische Beziehungsmethodik auszuarbeiten.

II. Dem Lowenschen Ansatz möchte ich mich nun im zweiten Teil konkreter zuwenden:

Lowen lehnt sich eng an die Reichsche Grundüberlegungen, die funktionelle Einheit von psychischen und somatischen Blockierungen, an. Er übernimmt aber nicht Reichs Bedingungs Zusammenhang von Neurose und unterdrück-

ter Sexualenergie. **Er spricht von grundsätzlich gestauter Lebensenergie, d. h. von der Einschränkung des emotionalen Ausdrucks auf verschiedenen Entwicklungsstufen.**

Er erweitert den Begriff der muskulären Spannung und führt eine über Reich hinausgehende Typologie von Charakterstrukturen ein, die nicht nur neurotische, sondern auch Frühstörungen erfaßt.

In Einklang mit Reich definiert er, daß unterdrückte Erinnerungen und Gefühle das ... gepanzerte Individuum kennzeichnen; fügt dann noch hinzu das schizoide oder orale Individuum, das durch „eingefrorenen“, erstarrten bzw. defizitären Energiestatus gekennzeichnet ist.

(Das gepanzerte Individuum, ursprünglich mit dem neurotischen Charakter gleichgesetzt, ist entwicklungspsychologisch auf der oedipalen Stufe klar ... angesiedelt. Gleichwohl gibt es muskuläre Spannungen, die vor der oedipalen Phase entstehen. Jedes Trauma, jede schizoide Spaltung belegen diesen Sachverhalt.

Es geht also darum, diese muskulären Spannungen zu bearbeiten, zu lösen, um die darin festgehaltenen psychischen Inhalte, Traumata, Verletzungen usw. freizusetzen. Die Bioenergetische Analyse geht davon aus, daß die dazugehörigen „alten“ Gefühle wiedererlebt werden müssen, damit sich diese Spannung dauerhaft lösen kann. Sobald durch körperliche Techniken (Streißübungen ebenso wie Massage- oder Dehnübungen) tiefe Gefühle freigesetzt werden, sind sie mit verdrängten, unterdrückten Impulsen gekoppelt. Diese Freisetzung der Impulse ist notwendig, damit der emotionale Ausdruck, der bislang im Rahmen der Anpassung (...) nicht möglich war, wieder hergestellt werden kann. Damit eine Menge Energie freigesetzt wird - und damit ein Teil der ursprünglichen Lebendigkeit wieder erreicht werden kann.

Bevor ich nun auf das Herzstück der Bioenergetischen Analyse zu sprechen komme, die Skizzierung der 5 Charakterstrukturen, möchte ich noch kurz auf ein Grundprinzip der Bioenergetischen Analyse und deren Techniken eingehen:

- **Energieaufbau und Energieverteilung (Ladung, Entladung und Erdung)**
- **Ziel ist die Mobilisierung des Energieflusses im Körper, also die Anhebung des Energieniveaus.**

Der Energiefluß kann durch vielfältige Mechanismen gestört sein:

Es kann sich um gestaute Energie handeln. Die Bioenergetische Analyse bezieht sich hierbei ausschließlich auf die muskulären Blockierungen (vgl. z. B. Biodynamik, die sich schwerpunktmäßig mit Körperflüssigkeiten des intestinalen Traktes beschäftigt). Es kann sich aber auch - und das ist das Verdienst Lowens - um eine energetische Schwäche handeln, d. h. um ein organisches System, das die Tendenz hat, Energie zu verlieren, wie dies z. B. bei der schizoiden und oralen Struktur der Fall ist, die wir deshalb auch als „offene“ Systeme bezeichnen.

Des Weiteren: Hinter dem Prinzip der Mobilisierung von Energie stehen folgende Überlegungen: durch die Verstärkung des Energieflusses können Energieblockaden gelöst werden - und damit können alte Erfahrungen, die in diesen Blockaden buchstäblich „festgehalten“ sind, freigesetzt werden. Dies geschieht in einem selbstregulativen Prozeß. Diese Verbindung nun, zwischen vegetativem Prozeß einerseits und gespeicherten Erinnerungen - kognitiven Leistungen also - andererseits wird ganz eindeutig über die Emotionen hergestellt. Werden tiefe energetische Blockaden gelöst, so sind sie immer begleitet von herausbrechenden Emotionen - einem starken Weinen, einer explosionsartigen Wut etc. Reich selbst erläuterte dazu: „Das Wort Emotion bedeutet wörtlich übersetzt: herausbewegen, hervorquellen“ (409).

(Und weiter: „Das Lebendige drückt sich in Bewegung aus - und diese sind Bewegungen des Protoplasmas.“ (411))

An dieser Stelle sei noch ein Wort zum kathartischen Image der Bioenergetischen Analyse erlaubt: Die Bioenergetische Analyse wird des öfteren mit den Therapiemethoden der Baghwan-Anhänger in einen Topf geworfen - diese Therapiemethoden sind ja bekanntermaßen recht „intensiv“, haben aber oft den Charakter von bloßem Ausagieren.

Lowen selbst hat tatsächlich den kathartischen Aspekt der Körperarbeit immer betont. Und in der Tat ist eine Körperarbeit ohne emotionale Katharsis nur als sehr reduzierte Körperarbeit zu verstehen. Die emotionale Katharsis ist als eine Abreaktion gestauter Energie zu begreifen, dies wird in der Praxis der Bioenergetik immer wieder bestätigt. Der Unterschied zum bloßen Ausagieren liegt darin, daß sich der kathartische Prozeß im Körper langsam aufbaut - und von starken Vibrationen begleitet ist. Der plötzliche Durchbruch von lange zurückgehaltenen Emotionen hat nicht nur einen spontan befreienden Effekt, sondern eine Langzeitwirkung im Sinne einer grundlegenden Veränderung psychosomatischer Gegebenheiten. Plötzlich können sich Körperhaltung oder Atmung dauerhaft verändern - oder es entstehen neue Ver-

haltensmuster und neue Einsichten. Meistens ist dieser affektive Durchbruch, den wir auch als einen Durchbruch bislang unterdrückter primärer Impulse verstehen können, unmittelbar mit einer unter Umständen plötzlich auftauchenden bildhaften Rückerinnerung verbunden - entweder schon während des energetischen Prozesses oder im Verlauf der darauffolgenden Phase der innerseelischen Verarbeitung.

Ich habe selbst einmal während einer Bio Angstübung (Training) eine solche Freisetzung von zurückgehaltener - erstarrter - Energie und Impulsblockierung erlebt:

Ich sah oder besser spürte mich als kleines Etwas - als Säugling wohl, in meinem Bettchen auf dem Rücken liegend - und sah plötzlich die aggressiven Augen meiner Mutter auf mich gerichtet. Es gab keine Worte in dieser Situation, nur ein immenses Gefühl von (Todes-) Angst. In der kognitiven Rekonstruktion der Situation analysierte ich dann, daß es sich wohl um eine Situation gehandelt hat, wo ich meine Mutter mit meinem Schreien genervt hatte - und sie mich daraufhin mit wutentbranntem Blick gestraft hat und die Türe zuschloß.

Der Impuls, der hier bei mir blockiert wurde, war zum einen das Schreien aus Angst - zum anderen aber (das war dann der 2. Teil des bioenergetischen Prozesses, der ca. 1 ½ Jahre später erst passierte) mußte ich meine aggressiven Energien mobilisieren, indem ich mich lautstark bemerkbar machte, lautstark signalisierte, daß ich Hilfe brauchte.

Soweit ein Beispiel dafür, daß über die energetische Mobilisierung blockierte Impulse „wiederbelebt“ werden können - und diese zu einer Freisetzung von abgespaltenen oder verdrängten psychischen Inhalten führen.

Es kommt, um zum Ausgangspunkt zurückzukehren, auf den Weg an, wie wir zu diesen kathartischen Reaktionen gelangen. In der Bioenergetischen Analyse sind die Techniken, die eine Katharsis evozieren können, eingebettet in einen therapeutischen Prozeß und werden in diesem Prozeß auch langsam vorbereitet. Es geht weder um eine möglichst schnelle Explosion, noch um eine möglichst schnelle Regression. Es geht vielmehr um das schrittweise In-Kontakt-Kommen mit tiefen körperlichen Empfindungen und tiefsitzenden Emotionen. Das Erreichen dieses Levels ist zum einen abhängig von der therapeutischen Beziehung und deren Dynamik, zum anderen aber auch vom Herstellen der Pulsations- oder Vibrationsbewegungen im

Körper - die je nach individueller Struktur unterschiedlich leicht erreichbar sind. Es spielen dabei Faktoren wie Vertrauen und positive Übertragung ebenso eine Rolle wie der Grad der körperlichen Verspannung, der Grad der „Panzerung“, der Grad der Ich-Stärke oder der Grad der Traumatisierung.

Mit welchen Techniken ist nun der Effekt der Impulsauslösung zu erreichen?

Wir können in der Bioenergetischen Analyse auf ein breites Spektrum von Techniken zurückgreifen. Die grundlegenden Bio-Energie-Techniken, so wie sie von Lowen und Pierrakos entwickelt wurden, sind im wesentlichen körperliche Streßtechniken, d. h. anstrengende Körperpositionen, welche die Muskeln so belasten, daß sie letztlich nachgeben, sozusagen aufgeben: **die muskuläre Spannung entlädt sich**. Übungen dieser Art machen aber nur einen kleinen Teil des bioenergetischen Spektrums aus. Andere Übungen beziehen sich darauf, Muskeln zu dehnen - wie es etwa bei der masochistischen oder rigiden, also der gepanzerten Struktur notwendig ist; oder es soll Energie überhaupt erst aufgebaut werden bzw. gehalten werden („Containment“) wie bei den schizo/oralen Strukturen; oder einfach über leichte Berührungen, Kontaktieren also, wird Energie ins Fließen gebracht. Eine Menge der Übungen sind auch aus anderen körpertherapeutischen Verfahren entlehnt, aus Sport und Gymnastik oder auch aus Yoga.

Ich fasse nochmals zusammen:

Das Ziel dieser Bio-Arbeit ist

- a) **die Verstärkung der Atmung (dadurch: Entladung oder Energieaufbau)**
- b) **das In-Kontakt-Kommen mit tiefen Empfindungen und das Freisetzen von Emotionen und inneren Impulsen.**

Der jeweilige Einsatz der Techniken hängt zum einen, wie gesagt, vom therapeutischen Prozeß ab, zum anderen auch von der körpertherapeutischen Diagnose, also von der jeweils aktuellen Charakterstruktur.

Die 5 Charakterstruktur-Typologien, die Lowen entwickelt hat, stellen Idealtypen dar - d. h. wir finden sie in der Realität nie rein, sondern meist als Mischformen vor. Sie stellen theoretische Kategorien dar, welche die diagnostische

Einordnung psychischer Phänomene und deren somatische Korrelate ermöglichen. Diese Charakterstrukturen sind ein körpertherapeutisches Standardwerk geworden, auf das sich viele Körpertherapie-Schulen beziehen.